

ASLAK -KUNTOUTUJIIEN LIIKUNTAAN
MOTIVOINTI JA LIIKUNTANEUVONTA
KUNTOUTUKSESSA

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Syksy 2007

Piia Tuomi

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

TUOMI, PIIA: Aslak -kuntoutujien liikuntaan motivointi ja liikuntaneuvonta
kuntoutuksessa

Opinnäytetyö, 62 sivua, 12 liitesivua

Syksy 2007

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä kuntoutuslaitoksessa ASLAK -kuntoutujien näkökulmasta. Tämä tapahtui haastattelemalla Ikaalisten kylpylässä elokuussa 2007 ammatillisesti syvennettyyn lääketieteelliseen kuntoutukseen ASLAK:iin osallistuneita kuntoutujia. Haastattelun avulla selvitettiin yhden kuntoutujaryhmän, liikuntamotivaatiota ja esteitä liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena on saada tietoa kuntoutuksen vaikutuksesta liikuntamotivaatioon, sekä etsiä keinoja liikuntamotivaation edistämiseen kuntoutuksen aikana. Lisäksi opinnäytetyössäni kartoitan keinoja joiden avulla liikuntamotivaatio säilyisi kuntoutuksen jälkeenkin. Ideana on lisäksi antaa valmiuksia liikunnan ammattilaisille ASLAK –kuntoutujien liikuntamotivaation herättämiseksi liikuntaneuvonnan keinoja hyödyntäen.

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä. Joten on hyödyllistä pohtia myös teoriassa yleisimpiä motivaatiotekijöitä ja -teorioita, jotta ymmärtäisimme paremmin motivaatiota ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Tekemäni haastattelun perusteella ASLAK –kuntoutujien merkityksellisin liikuntamotivaatiolähde on liikunnan tuottamat terveydelliset hyödyt, lisäksi kuntoutajat kokivat jaksavansa paremmin kun he liikkuvat. Seuraavaksi tärkein motivaation lähde on liikunnan tuottamat hyvän olon tuntemukset. Kuntoutujia motivoi liikkumaan myös painonpudottaminen ja ulkonäölliset syyt. Kuntoutuksen aikana kuntoutajat saivat motivaatiota liikkumiseen muun muassa yhdessä liikkumisesta, etenkin ryhmän tuki lisäsi heidän liikuntamotivaatiotaan. Liikuntamotivaatioon vaikutti lajien monipuolinen esittely, ja niiden kokeilu ammattitaitoisten ohjaajien kanssa. Lisäksi kuntoutajat kokivat että kylpylässä on hyvät mahdollisuudet monenlaiselle liikuntaharrastukselle mikä motivoi liikkumaan.

Kuntoutajat mainitsivat haastattelussani liikunnan harrastamisen esteiksi heikon ajankäytön hallinnan, laiskuuden, mukavuudenhalun, väsymyksen ja alakuloisuuden. Lisäksi muut asiat vievät aikaa liikunnalta, ja ne koettiin tällä hetkellä tärkeämmäksi kuin liikunta. Opinnäytetyössäni tuli esille, että yleisesti ottaen kuntoutajat ovat hyvin tyytyväisiä kuntoutukseen. Kuntoutajat pitävät tärkeänä kuntoutuksen seuranta riittävän pitkällä aikavälillä, seuranta he toivoivat kuntoutuksen loputtua kotipaikkakunnalla työterveyshuollossa.

Asiasanat: ASLAK -kuntoutus, motivaatio, liikuntamotivaatio, liikuntaneuvonta.

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

TUOMI, PIIA: Motivating participants of the ASLAK rehabilitation program to exercise and exercise counseling during the rehabilitation period

Bachelor's thesis, 62 pages, 12 appendices

Autumn 2007

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the factors influencing exercise motivation at a rehabilitation institution from the perspective of participants in the ASLAK vocational medical rehabilitation program. The interviews for this study were conducted at Ikaalinen Spa in August 2007 among participants in the ASLAK program. The interviews helped to gather information about one rehabilitation group's motivation and obstacles to exercise. The aim is to learn about the rehabilitation's influence on exercise motivation and look for ways to promote that motivation during the rehabilitation period. Ways to maintain the exercise motivation even after the rehabilitation period are also discussed. The idea is to give exercise experts the means to awaken the motivation of those participating in the ASLAK program using the methods of exercise counseling.

The factors influencing exercise motivation vary between individuals. Therefore, it is also useful to discuss, in theory, the most common motivational factors and motivation theories in order to better understand motivation and the factors influencing it.

The interviews reveal that the most meaningful source of exercise motivation for the participants are the health benefits of exercising. The participants also felt that they had more energy after exercising. The second most important source of motivation was the good feeling exercising produced. The participants were also motivated by the will to lose weight and reasons related to appearance. Exercising together improved the participants' motivation during the rehabilitation; the group's support, in particular, increased their exercise motivation. The motivation was also influenced by the extensive introduction to different sports and the possibility to try them with a professional instructor. In addition, the participants felt that the spa provided good opportunities to varied forms of exercise, which increases exercise motivation, too.

In the interviews, poor time management skills, laziness, the want for comfort, tiredness, and feeling down were mentioned as reasons not to exercise. Other things in life, which at the moment are considered more important, take away time from exercising, too. All in all, it becomes evident in my thesis that the participants are satisfied with the rehabilitation program. They find the monitoring of the results important in the long run, and they wish that after the program, the monitoring would continue at their local occupational health care facility.

Key words: ASLAK rehabilitation, motivation, exercise motivation, exercise counseling

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. KUNTOUTUSTOIMINTA	2
2.1 ASLAK- kuntoutus	2
2.2 ASLAK -kuntoutuksen toteutus	3
3. ASLAK- KUNTOUTUSPROSESSIN KULKU	4
3.1 Kurssin suunnitteluvaihe	4
3.2 Alkujakso	5
3.3 Perusjakso	6
3.4 Seurantajakso	6
3.5 Jatkotoimenpiteet	7
3.6 Muita kuntoutusmuotoja	7
4. MOTIVAATIOTEORIAT	9
4.1 Motivaatioteorioiden kehitys	9
4.2 Motiivi	10
4.3 Motivaatio	10
4.4 Sisäinen motivaatio	11
4.5 Ulkoinen motivaatio	11
4.6 Yleis- ja tilannemotivaatio	12
4.7 Tehtäväorientaatio	12
4.8 Minäorientaatio	12
4.9 Suoritusmotivaatio	13
5. LIIKUNTAMOTIVAATIOON VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	14
5.1 Viihtyminen	14
5.2 Sosiaalinen motivaatio- ja yhteenkuuluvuus	15
5.3 Psykykinen hyvinvointi	15
5.4 Fyysinen hyvinvointi	16
5.5 Ulkonäkö	16
5.6 Kokemukset liikunnasta	17

<u>5.7 Liikunnanharrastusta rajoittavat tekijät</u>	17
<u>6. KESKEISIÄ TEORIOITA JA MALLEJA LIIKUNTAAN AKTIVOINNISSA</u>	19
<u>6.1 Kognitiivis- konstruktivistinen teoria</u>	19
<u>6.2 Greenin teoria</u>	20
<u>6.3 Liikunnan muutosvaihemalli</u>	22
<u>7. HENKILÖKOHTAINEN LIIKUNTANEUVONTA</u>	25
<u>7.1 Neuvonnan ammattihenkilön tehtävä liikuntaneuvonnassa</u>	25
<u>7.2 Käyttäytymisen muutosmahdollisuudet ja –valmius</u>	26
<u>7.3 Elämäntilanne ja tavoitteenasettelu keskeistä</u>	27
<u>7.4 Kuntoutujan lähtötilanteen arviointi</u>	28
<u>7.5 Terveystestaus</u>	28
<u>7.6 Liikuntapiirakan hyödyntäminen liikuntaneuvonnassa</u>	29
<u>7.7 Liikuntasuunnitelman laatiminen</u>	31
<u>7.8 Toteutumisen seuranta ja arvioiminen</u>	34
<u>8. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN JA MENETELMÄT</u>	36
<u>8.1 Tutkimusongelmat</u>	36
<u>8.2 Tutkimuskohde</u>	36
<u>8.3 Tutkimusmenetelmän kuvaus</u>	37
<u>8.4 Opinnäytetyön aineiston hankinta</u>	38
<u>8.5 Opinnäytetyön aineiston analyysi</u>	39
<u>9. TUTKIMUSTULOKSET</u>	41
<u>9.1 Kuntoutujien liikuntamotiivit</u>	41
<u>9.2 Kuntoutujien mainitsevat esteet liikunnan harrastamiselle</u>	41
<u>9.3 Kuntoutuksen vaikutus kuntoutujien liikuntamotivaatioon</u>	42
<u>9.4 Kuntoutujien liikunnan harrastaminen välijakson aikana</u>	43
<u>9.5 Miten kuntoutuksella pystyttäisiin vaikuttamaan vielä paremmin kuntoutujien liikuntamotivaatioon</u>	44
<u>9.6 Kuntoutujien itselleen asettamat liikuntatavoitteet</u>	45
<u>9.7 Kuntoutukseen hakeutumisen syyt</u>	45

<u>9.8 Kuntoutujien vapaa-ajan liikintaharrastuneisuus</u>	46
<u>10. POHDINTA</u>	47
<u>10.1 Tutkimuksen luotettavuus</u>	54
<u>10.2 Jatkotutkimusehdotus</u>	57
<u>11. LÄHTEET</u>	58

LIITTEET

1. JOHDANTO

Liikunnan harrastamisen ja liikunnallisen elämäntavan on havaittu lisäävän työkykyä ja työssä jaksamista. Kuntoutumiskeskuksilla, kuten Ikaalisten Kylpylässä, on työikäisen väestön kuntoutuksen toteuttajina omat mahdollisuutensa edistää liikunnallisten elintapojen toteutumista. Näihin tavoitteisiin pääsemiseksi liikunta ja liikunnan lisääminen ja oikeanlaisen liikunnan edistäminen ovat yksi monista keinoista ja terveyden edistämisen työkaluista. (Mattila 2006, 116-117.)

Jotta voisimme herättää kuntoutujien kiinnostuksen liikuntaa kohtaan ja tarjota heille sopivia keinoja oman terveydentilan ylläpitämiseen ja parantamiseen, liikunnanammattilaisten on oltava perusteellisesti selvillä siitä, minkä vuoksi osa ihmisistä on liikunnallisesti passiivisia, ja millä eri tavoilla nämä passiiviset ihmiset ovat motivoitavissa liikuntaa harrastamaan. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä, joten on hyödyllistä pohtia myös yleisimpiä motivaatiotekijöitä ja –teorioita, jotta ymmärtäisimme paremmin kuntoutujien liikuntamotivaatiota ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä kuntoutuslaitoksessa ASLAK -kuntoutujien näkökulmasta. Tämä tapahtui haastatteleamalla Ikaalisten kylpylässä ammatillisesti syvennettyyn lääketieteelliseen kuntoutukseen ASLAK:iin osallistuneita kuntoutujia. Haastattelun avulla selvitettiin yhden kuntoutujaryhmän, liikuntamotivaatiota ja esteitä liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena oli saada tietoa kuntoutuksen vaikutuksesta liikuntamotivaatioon, sekä etsiä keinoja liikuntamotivaation edistämiseen kuntoutuksen aikana. Lisäksi opinnäytetyössäni kartoitan keinoja miten liikuntamotivaatio säilyisi kuntoutuksen jälkeenkin. Ideana on lisäksi antaa valmiuksia liikunnan ammattilaisille ASLAK –kuntoutujien liikuntamotivaation herättämiseksi liikuntaneuvonnan keinoja hyödyntäen.

2. KUNTOUTUSTOIMINTA

Kuntoutumiskeskuksilla kuten Ikaalisten Kylpylällä, on työikäisen väestön kuntoutuksen toteuttajina omat mahdollisuutensa edistää liikunnallisten elintapojen toteutumista. Kuntoutustoiminnan tavoitteena ovat työ- ja toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen, kokonais hyvinvoinnin parantaminen ja kuntoutujan oman pystyvyyden tunteen vahvistaminen ja itsehoidon keinojen edistäminen. Näihin tavoitteisiin pääsemiseksi liikunta ja liikunnan lisääminen ja oikeanlaisen liikunnan edistäminen ovat yksi monista keinoista ja terveyden edistämisen työkaluista. (Mattila 2006, 116-117.)

2.1 ASLAK- kuntoutus

Ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus ASLAK (Antti-Poika 2003, 181.) on Kansaneläkelaitoksessa kehitetty, työikäiseen väestöön kohdistuva varhaiskuntoutuksen muoto, kuntoutuksella pyritään työntekijän työ ja toimintakyvyn edistämiseen ja elämäntilanteen parantamiseen. ASLAK -kuntoutus on siinä määrin vakiintunut kuntoutusmuoto, että sille myönnettiin tavaramerkki kesäkuussa 1997. ASLAK -kuntoutukselle on vahvistettu standardi, jolla Kansaneläkelaitos määrittelee haluamansa kuntoutuksen laatutason ja valvoo sen ylläpitämistä. Standardit koskevat Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista annetun lain mukaista ammatillista, lääkinnällistä ja harkinnanvaraista kuntoutusta. Standardeissa kuvataan kuntoutuksen toimittamisen prosessia ja sen etenemistä sekä asetetaan sille laatuvaatimuksia. Standardit sitovat palveluntuottajaa osana Kansaneläkelaitoksen ja palveluntuottajan välistä sopimusta ja niiden noudattamatta jättäminen voi muodostaa sopimuksen irtisanomis- tai purkuperusteen. (Kansaneläkelaitos 2007, 2.)

ASLAK -kuntoutuksen tavoitteena on työkyvyn pitkäaikainen parantaminen ja säilyttäminen, kun työkyvyn alenemisen uhka ja vajaakuntoisuutta ennakoivia oireita on todettavissa. Kysymys ei siis ole ensi vaiheen ehkäisevästä toiminnasta, joka kuuluu työpaikoille ja erityisesti niiden työterveyshuollon tehtäviin. ASLAK

sisältää kuitenkin selvän ennaltaehkäisyn luonteen, se on suunniteltu niille työntekijäryhmille ja ammattialoille, joilla työstä johtuva fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen kuormitus on poikkeuksellisen suuri ja johtaa helposti terveysongelmien kasautumiseen. ASLAK -kuntoutus olisi tärkeää aloittaa silloin kun, sairaus- ja rasitusoireet ovat vielä lieviä ja palautuvia. ASLAK -kuntoutus on työpaikan, työterveyshuollon, kuntoutuksen palveluntuottajan ja Kansaneläkelaitoksen välistä yhteistyötä, jonka tukemana kuntoutujalle annetaan riittävät mahdollisuudet ja myös aikaa toteuttaa monesti varsin suuret muutokset asenteissaan, elintavoissaan, työtottumuksissaan, harrastuksissaan ja elämänrakenteissaan. ASLAK -kuntoutus perustuu pääosin oppimisprosessiin, jota helpotetaan käyttämällä hyväksi yksityiskohtaista kokonaistilanteen arviointia sekä lääkinällisen (mm. fysioterapia) ja psykososiaalisen kuntoutuksen keinoja. Kuntoutuksen onnistumisen ja tuloksellisuuden kannalta on keskeistä se, että samanaikaisesti työpaikalla maddalletaan kuntoutujan kynnystä saada apua ongelmiinsa ja tukea uusiin pyrkimyksiinsä. (Kansaneläkelaitos 2007, 2.)

2.2 ASLAK -kuntoutuksen toteutus

ASLAK -kuntoutus suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä työpaikan, työterveyshuollon, Kansaneläkelaitoksen sekä Kuntoutumislaitoksen kesken. ASLAK-kuntoutuksen rahoittajana toimii Kansaneläkelaitos ja toteuttajina eri kuntoutuslaitokset kuten Ikaalisten Kylpylä. (Kansaneläkelaitos 2004, 9.) Kuntoutuskursseja järjestetään valtakunnallisesti esimerkiksi ammattialoittain. Työterveyshuolto voi hakea myös työpaikkakohtaisia kursseja sovittuaan siitä työnantajan kanssa. (Antti-Poika 2003, 186). Työskentely tapahtuu siis työnantaja- tai ammattialakohtaisesti kootuissa 8-10 hengen ryhmissä. Kuntoutajat laativat yhdessä kuntoutuslaitoksen työntekijöiden kanssa oman kuntoutumissuunnitelman jota toteutetaan ja työstetään yhdessä kuntoutusprosessin aikana. Kuntoutuksen aikana järjestetään yhteistyöpäiviä, johon osallistuvat työterveyshuolto sekä työpaikalta esimiehet ja luottamushenkilöt sovitusti. Tavoitteena on viedä yhdessä eteenpäin kuntoutuksen aikana nousseita kehittämisajatuksia työyhteisöihin. (Kansaneläkelaitos 2004, 33.)

3. ASLAK- KUNTOUTUSPROSESSIN KULKU

Kuntoutus toteutuu kolmessa tai neljässä jaksossa vuoden pituisena kuntoutus-oppimisprosessina. Kurssit voivat olla esimerkiksi kolmiosaisia (5+12+5 vrk) tai neljäosaisia (5+6+6+5 vrk), mutta lyhyempiä kuin kolmen vuorokauden jaksoja ei voida toteuttaa. Jaksotus ja sisältö suunnitellaan ja toteutetaan työnantajan ja kuntoutujien tarpeiden mukaisesti. Alkuvaiheen (*alkujakso*) jälkeen toteutuu noin 2-4 kuukauden kuluttua syventävä osuus (*perusjakso*) ja päätösvaihe (*seuranta-jakso*) noin vuoden kuluttua kurssin alkamisesta. Pääpaino alkutilanteiden yksilöllisten kartoitusten ja ohjausten jälkeen on ryhmämuotoisesti toteutettavassa toiminnassa. Jaksot sisältävät opetuskeskustelua, työtilanteiden harjoittelua ja ryhmässä liikkumista. Kuntoutusjaksojen jälkeen saavutettujen tulosten ylläpito ja seuranta jatkuu omassa kotipiirissä ja työpaikalla työterveyshuollon kanssa tehdyn suunnitelman mukaisesti. (Kansaneläkelaitos 2004, 32.)

3.1 Kurssin suunnitteluvaihe

Kurssin suunnitteluvaiheessa keskeistä on palveluntuottajan, työterveyshuollon ja työpaikan yhteistyö. Kurssien suunnitteluun osallistuvat palveluntuottajan ja kelan asiantuntijoiden lisäksi työpaikan työsuojeluorganisaation edustajat ja terveyshuollon edustajat sekä tarvittaessa muita asiantuntijoita. Suunnittelutilaisuuksissa vahvistetaan muun muassa kurssin sisältö, toimintatavat, kohderyhmä, valintamenetely ja muut toteutusperiaatteet kuten kurssin rakenne, kesto ja jaksotus. Lisäksi sovitaan tiedottamisesta työpaikalla, kuntoutukseen valittujen valmentamisesta etukäteen, kurssijakson aikaisesta seurannasta ja raportoinnista työterveyshuoltoon. (Kansaneläkelaitos 2004, 35) Kuntoutukseen valituille kuntoutujille pidetään informaatiopäivä työpaikalla noin kuukautta ennen kurssin alkamista. Tilaisuuteen osallistuvat yleensä myös työnantajan ja työterveyshuollon edustajia. Informaatiopäivänä tarkennetaan kuntoutuksen sisältöä ja tavoitteita, ja kuntoutujilla on mahdollisuus kysyä muun muassa kuntoutuslaitoksen ja Kelan edustajilta kuntoutuksen toteutuksesta. (Kansaneläkelaitos 2004, 33.)

3.2 Alkujakso

Alkujakso on kuntoutuksen ensimmäinen jakso, joka painottuu kuntoutujan fyysisen suorituskyvyn ja työkyvyn sekä psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen ja elämänhallintakeinojen arviointiin ja kartoittamiseen. Lisäksi jaksolla aloitetaan kuntoutujien kanssa yksilöllisesti ja ryhmässä työn ja työolosuhteiden ja niissä tapahtuneiden muutosten kartoitus. Alkujakson aikana kuntoutujille tehdään polkupyöräergometritesti ja lihaskuntotesti. Alkujakso sisältää myös työryhmän opetuskeskusteluja ja luentoja eri aiheista. Työryhmään kuuluvat lääkäri, fysioterapeutti, psykologi, sosiaalityöntekijä, sairaanhoitaja ja liikunnanohjaaja. Fysioterapeutit toimivat kuntoutusryhmien vetäjinä koko kuntoutusjakson ajan. (Kansaneläkelaitos 2004, 36.) Liikunnanohjaajan tehtävänä Aslak –ryhmissä on yksittäisten liikuntaryhmien ohjaaminen.

Alkujakso sisältää:

- lääkärin tarkastus
- terveysneuvonta- ja ravitsemusneuvonta
- työolosuhteiden muutosten kartoitus
- psykososiaalinen ohjaus ja neuvonta
- fysioterapia harjoitteet yksilöllisesti ja ryhmässä
- liikuntaryhmiä; ulkoliikunta, vesiliikunta, jumppa, kuntosaliharjoittelu ym.
- kuntotestaus (Kansaneläkelaitos 2004, 36.)

Välijakso:

Alkujakson jälkeen kuntoutus jatkuu omatoimisesti kotona, kuntoutuja saa väli-tehtäviä joita hän toteuttaa välijakson aikana joka kestää noin 2-4 kuukautta. Kuntoutujan kanssa laaditaan yksilöllinen ohjelma kotona ja työssä tehtäviä harjoituksia varten. Harjoitusten ja tehtävien avulla työstetään terveyteen ja elämänmuutokseen ja työhön liittyviä asioita. Tehtävät kirjataan kurssipäiväkirjaan ja käydään lävitse seuraavalla jaksolla. (Kansaneläkelaitos 2004, 36.)

3.3 Perusjakso

Perusjakso on kurssin syventävä osuus. Joka toteutuu noin 2-4 kuukauden kulu-
tua aloitusjakson jälkeen. Perusjakson aikana kuntoutujaa motivoidaan paranta-
maan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista suorituskykyään ja autetaan häntä sisäis-
tämään näiden merkitys työssä selviytymisen kannalta ja keinot itse vaikuttaa sii-
hen. (Kansaneläkelaitos 2004, 36.)

Perusjakso sisältää:

- ohjattua liikuntaa 1-2 kertaa päivässä
- ryhmäkeskusteluja esijaksolla sovittujen teemojen ja työn kuormitustekijöiden pohjalta
- fysioterapiaharjoituksia
- yhteistoimintatilaisuus, johon kutsutaan työterveyshuollon, työsuojeluorganisaation ja työnantajan edustajia
- kukin kuntoutuja laatii jakson aikana oman kuntoutussuunnitelmansa

Välijakso:

Perusjakson jälkeen kuntoutus jatkuu omatoimisesti kotona noin puolenvuoden ajan. Kuntoutuja pääsee kokeilemaan uusia toimintatapoja työssään. Lisäksi kuntoutuja toteuttaa omaa kuntoutussuunnitelmaansa käytännössä. Kuntoutuja saa myös välijaksolle yksilöllisiä välitehtäviä. (Kansaneläkelaitos 2004, 36.)

3.4 Seurantajakso

Seurantajakso toteutetaan noin vuoden kuluttua kuntoutuskurssin alkamisesta. Työryhmän avainhenkilöt pitävät seurantajaksolla kuntoutujien ja yksilöllisesti kuntoutujan kanssa loppupalaverin, jossa todetaan asetettujen tavoitteiden toteutuminen ja sovitaan jatkotoimenpiteet. Kurssilla uusitaan alkujaksolla tehdyt testit, ergometripyörätesti ja lihaskuntotesti. (Kansaneläkelaitos 2004, 38.)

Seurantajakso sisältää:

- haastattelut ja tutkimukset

- kuntotestien uusiminen
- oman kuntoutussuunnitelman tarkistaminen ja täydentäminen
- tilannearviointi tapahtuneesta muutoksesta
- seurannasta sopiminen (Kansaneläkelaitos 2004, 38.)

3.5 Jatkotoimenpiteet

Kela seuraa kuntoutumisprosessin etenemistä kuntoutusjaksojen aikana, käy läpi kuntoutujan selosteet ja selvittää kuntoutuslaitoksen yhteydenoton perusteella kuntoutukseen liittyviä asioita. Kuntoutuksen päätyttyä Kela vastaa omalta osaltaan kuntoutuksen jatkotoimenpiteistä ja ohjaa kuntoutujan tarvittaessa muiden palveluiden piiriin. Kuntoutusprosessin hoitaminen siirtyy kurssin jälkeen takaisin työterveyshuollolle ellei kuntoutusta ole aiheellista jatkaa Kelan muilla toimenpiteillä. (Kansaneläkelaitos 2004, 40.) Tiedetään, että useitten kuntoutusten myönteiset vaikutukset kestävät vain noin puoli vuotta ja sen jälkeen ne hiljalleen katoavat. Kuntoutuksen tuloksellisuutta ja jatkotoimenpiteiden tarvetta tulisikin seurata ja arvioida säännöllisesti. (Raitasalo 2007, 11.)

3.6 Muita kuntoutusmuotoja

Ammatillisesti syvennetyn lääketieteellisen kuntoutuksen ASLAK- kuntoutuksen lisäksi työikäisten kuntouttamista toteutetaan TYK -kuntoutuksen (työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus), tavoitteena on kuntoutujan työkyvyn ja ansiomahdollisuuksien parantaminen tai ylläpitäminen. Ammatillinen kuntoutus pitää sisällään kaikkea sitä minkä avulla parannetaan työn tekemisen edellytyksiä, kuten neuvontaa, työergonomiaa, työnohjausta ja kuntoutustutkimuksia. TYK kuntoutukseen voi hakea työterveyshuollon kautta ensisijaisesti ikääntynyt, pitkään työelämässä ollut työntekijä ja jonka työkyky on olennaisesti heikentynyt ja jonka työkyvyn ylläpitämiseen työpaikan tai työterveyshuollon kuntoutustoimet eivät enää riitä. (Antti-Poika 2003, 186.)

Tarjolla on myös kuntoremonttikursseja, joiden alullepanijoina toimivat niin ikään työnantajat ja liitot yhteistyössä työterveydenhuollon kanssa. Kuntoremonttikursitoimintaa voidaan pitää varhaisen vaiheen kuntoutustoimenpiteenä, jolla

pyritään ennaltaehkäisemään työkykyä haittaavien oireiden syntymistä. Tavoitteena on työperäisten haittojen vähentäminen, fyysisen kunnon tai henkisen vireyden kohentuminen. Muita keskeisiä kuntoutusmuotoja ovat työikäisten tuki- ja liikuntaelin sairaille tarkoitettut TULES –kurssit. Henkilöille, jotka kärsivät pitkään jatkuneen stressin, ylikuormituksen tai kroonistuneen kivun aiheuttamasta uupumisesta on tarjolla LUJA -kurseja. Kuntoutus jaksojen jälkeen kuntoutuja voi osallistua työnantajan kustantamana tai tarvittaessa omakustanteisesti terveystreffeille. Terveystreffit on noin puolen vuoden päähän sijoittuva viikonlopun mittainen, liikuntamotivaatiota ylläpitävä kurssi. (Kansaneläkelaitos 2004, 40.)

4. MOTIVAATIOTEORIAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa kuntoutujien liikuntamotivaatiosta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät ovat hyvin yksilöllisiä, joten on hyödyllistä pohtia yleisimpiä motivaatiotekijöitä ja –teorioita, jotta ymmärtäisimme paremmin kuntoutujien liikuntamotivaatiota ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Näitä käsittelem seuraavassa kappaleessa.

4.1 Motivaatioteorioiden kehitys

Ihmisen ajattelua ja toimintaa on mahdoton ymmärtää ilman tietoa hänen kiinnostuksistaan, mielihaluistaan, intohimoistaan ja toiveistaan eli hänen motivaatiostaan. Motivaation keskeisenä teoreettisena kysymyksenä on usein pidetty sitä, työntääkö joku asia ihmiset liikkeelle vai vetääkö jokin asia heitä puoleensa. Varhaisimmat motivaatioteoriat 1900- luvun alusta 1950- luvulle kallistuivat ensimmäisen vaihtoehdon kannalle, motivaation ajateltiin perustuvan yksilön sisäisiin vietteihin ja tarpeisiin, jotka ohjasivat ihmisen toimintaa. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 6.)

Uusi kiinnostus motivaation tutkimiseen heräsi 1980- luvun puolivälissä ainakin parin vuosikymmenen tauon jälkeen. Uusi lähestymistapa siirtyi selvästi tutkimaan sitä, mikä ihmisiä vetää puoleensa. Tämä näkyi kiinnostuksena yksilöiden konkreettisiin tavoitteisiin. Tavoitteet liitettiin ulkoisiin kohteisiin –perheeseen, koulutukseen ja työhön. Toinen uusi näkökulma modernissa motivaatiotutkimuksessa oli kognitiivisten tekijöiden merkityksen korostaminen, kognitiivinen eli tietoon perustuva toiminta. Tämä näkyi esimerkiksi tavoitteen kuvaamisena ennakoiduksi mielikuvaksi. Motivaation osana pidettiin käsitystä omista vaikutusmahdollisuuksista. Yhtenä motivaation piirteenä ajateltiin olevan halu hallita ympäristöä. Kolmas näkökulma, joka korostui useissa teorioissa, oli ympäristön ja kehityksen korostaminen. Näkökulma oli looginen seuraus sille, että ympäristön kohteiden motivaationaalista arvoa korostettiin. Ympäristö ei ollut yhdentekevä motivaation kannalta. Ja vielä tärkeämpää: ympäristö muuttui iän myötä. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 7.)

4.2 Motiivi

Motivaation käynnistäviä tekijöitä kutsutaan motiiveiksi. Yhden toiminnan saattaa käynnistää (motivoida) monta eri motiivia. (Jansson 1990, 181; Madsen & Egdius 1981, 37.) Joskus yksikin motiivi riittää käynnistämään motivaation, mutta usein elämäntapamuutokseen tarvitaan useita eri motiiveja. Kun motiivi on riittävä, se saa henkilön motivoitumaan toimintaan. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. (Jansson 1990, 181.) Motiivilla tarkoitetaan tiettyyn kohteeseen suuntautunutta yksityiskohtaisempaa kiinnostusta. Kun esimerkiksi lenkkeilijältä kysytään syytä liikunnan harrastamiseen, saadaan vastaukseksi motiivi, joka voi olla esimerkiksi fyysisen kunnon parantaminen. (Telama 1986, 152.) Suomen Kuntoliikuntaliitolla on pätevää, suureen otantaan perustuvaa (n= 14 400) tietoa työikäisen väestön liikuntaharrastuksen motiiveista. Liikunnan tärkeitä perusmotiiveja ovat liikunnan terveellisyys, fyysinen kunto, ja rentoutuminen, kun taas painon pudotus, sosiaaliset syyt ja kilpailuhalu ovat motivaatiolistalla pienillä painotuksilla. (Savola 2006, 73.)

4.3 Motivaatio

Kun tarkastellaan motivaatiota, peruskysymys on miksi? miksi osallistumme johonkin toimintaan? miksi kuntoilemme? tai miksi emme joskus tee näin? Motivaatiolla voidaan katsoa olevan kolme erilaista tehtävää ihmisen käyttäytymisen suhteen. Ensinnäkin motivaatio toimii käyttäytymisen energian lähteenä. Se saa meidät toimimaan tietyllä tavalla. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme. Jos pyrimme saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa käyttäytymistämme sen suuntaan. Kolmantena motivaatio säätelee käyttäytymistämme. Tämä tarkoittaa, että motivaatioprosessin myötä arvioimme omaa pätevyyttämme kussakin tilanteessa. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 14-15.) Motivaatio on ominaisuus, joka kehittyy ihmisen koko elämänkaaren ajan. Elämän kuluessa voivat asiat saada uusia merkityksiä ja tavoitteet asettua uuteen järjestykseen. (Peltola, Himberg, Laakso, Niemi & Näättänen 2001, 84–85.)

Motivaatio vaikuttaa ihmisen kaikkeen tietoiseen toimintaan ja suurimpaan osaan hänen tiedostamattomaan käyttäytymiseen. On myös luonnollista, että

motivaatiotasojen voimakkuus ja painottuneisuus vaihtelevat ulkoisten- ja sisäisten tekijöiden muuttuessa. (Jansson 1990, 181.) Ihanteellinen motivaatiotaso ei synny itseksensä, vaan se edellyttää motiivien aktiivista käsittelyä. On myös hyvä huomata, että motivaatio ja sen säätely on hyvin henkilökohtainen asia, mutta jokaisella on mahdollisuus oppia motivoimaan itseään. (Keinänen 2007.)

4.4 Sisäinen motivaatio

Motivaatio voi olla joko sisäsyntyinen tai ulkosyntyinen. (Jansson 1990, 181.) Sisäinen motivaatio toimii omaehtoisesti niin, että ihminen tekee asioita oman itsensä vuoksi eikä palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa. Kuntoilussa tämä ilmenee liikunnan ilona, itsensä toteuttamisena, mielihyvän saavuttamisena, terveyden ylläpitämisenä ja sosiaalisen arvostuksen saavuttamisena. (Keinänen 2007.) Kun henkilö on sisäisesti motivoitunut asiaan, hän on myös äärimmäisen kiinnostunut siitä mitä hän tekee. Sisäistä motivaatiota lisää valinnan mahdollisuudet sekä positiivinen palaute. Ulkoiset palkkiot, aikarajat sekä valvonta heikentävät sisäistä motivaatiota. (Kansalainen & Uusikylä 2002, 28.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että sisäinen motivaatio on yhteydessä myönteisiin tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymismalleihin. Joten kannattaa rakentaa ja hakea motiiveja, jotka ruokkivat sisäistä motivaatiota. (Jaakkoja & Liukkonen 2002, 31.)

4.5 Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio perustuu siihen, että toiminta tapahtuu palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 31.) Kuntoilussa tämä voi ilmetä esim. vedonlyönteinä tai tavara- ja rahapalkintoina. Rangaistuksen pelko saattaa motivoida silloin, kun ryhmässä sovitaan siitä, että "häviöjä maksaa". (Keinänen 2007.) Ulkoinen motivaatio johtaa nopeasti toimintaan, mutta tietyn kyllästymispisteen saavuttamisen jälkeen ulkoisten motiivien merkitys kuitenkin vähenee. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen edellytyksenä on vankka, sisään motiiveihin perustuva motivaatio. (Jansson 1990, 183.) Ulkoisesti motivoitunut käyttäytyminen ei siis perustu mielenkiintoon, vaan esimerkiksi toisen ihmisen yllytykseen tai haluun matkia toisia. (Kansalainen & Uusikylä 2002, 31-33.)

4.6 Yleis- ja tilannemotivaatio

Liikuntamotivaatiota selittäessä on tärkeää tutustua käsitteisiin yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyvää kiinnostusta tai tavoitteellisuutta jotain tiettyä toimintaa kohtaan. Esimerkiksi henkilön halu harrastaa liikuntaa terveydellisistä syistä on yleismotivaatiota. Tilannemotivaatio taas tarkoittaa henkilön päätöksiä kussakin toimintatilanteessa. On tilannemotivaatiosta kiinni, osallistuuko henkilö toimintaan sekä miten keskittyneesti ja millä panoksella hän sen tekee. Tilannemotivaatioon vaikuttavat yleismotivaatio ja toimintamahdollisuudet. Se, lähdemmekö hiihtämään, riippuu monista tilannetekijöistä, muun muassa säästä, suksien kunnosta, niiden saatavuudesta ja hiihtokaverin innokkuudesta jne. Mitä vaikeampaa osallistuminen on, sitä voimakkaampi yleismotivaation tulisi olla, jotta ryhtyisimme toimintaan. (Telama 1986, 151.)

4.7 Tehtäväorientaatio

Tehtäväorientoituneet henkilöt kokevat pätevyyttä silloin, kun he kehittyvät omissa taidoissaan, yrittävät kovasti, tekevät yhteistyötä toisten kanssa tai oppivat uuden suoritustekniikan. Näin ollen pätevyyden kokeminen ei ole riippuvainen muiden suorituksista, vaan oma onnistuminen ja kehittyminen riittävät tyytyväisyyden kriteereiksi. Tehtäväorientoitunut henkilö on tyypillisesti sitkeä ja peräänantamaton, vaikka kohtaisi vaikeuksia. Epäonnistumisen hetkellä tehtäväorientaatio suojaa yksilöä turhautumiselta ja pettymykseltä liikunnassa. Tehtäväorientoituneet henkilöt valitsevat kohtuullisen vaikeita tehtäviä ja omaavat paljon sisäistä motivaatiota tehtävän suorittamiseen ja tuntevat olevansa kyvykkäitä. Tehtäväorientoitunut henkilö on sinnikäs ja uskoo, että menestyminen liikunnassa on yrittämisen tulosta. (Telama 1986, 165–166.)

4.8 Minäorientaatio

Minäkäsitys, itsetunto ja koettu pätevyys kuuluvat motivaatiotutkimuksen keskeisiin käsitteisiin. Näitä rakenteita voidaan pitää ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja persoonallisuuden kulmakivenä. Minäkäsityksellä tarkoitetaan usein yksilön henkilökohtaista kokemusta omasta itsestään. Minän rakenteista on lisäksi

nostettu esiin havainto, jonka mukaan ihmiset pyrkivät käyttäytymään siten, että he tuntevat olonsa hyväksi. Meillä on siis yleensä pyrkimyksenä muokata ympärillemme mahdollisimman paljon miellyttäviä, positiivisia kokemuksia. Kyseiseen mekanismiin kuuluu myös taipumus välttää epäonnistumisia. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 99-100.) Minäorientoituneet henkilöt kokevat pätevyyttä silloin, kun he saavuttavat hyvän lopputuloksen. Heille on myös tärkeää miten heidän suorituksensa sijoittuvat verrattuna muiden tuloksiin. (Keinänen 2007.)

4.9 Suoritusmotivaatio

Suoritusmotiivi syntyy liikunnassa kilpailutilanteissa. Kilpailu voi olla yksilöiden välistä tai yhden yksilön kilpailua itsensä kanssa. Suoritusmotiivilla on merkittävä pedagoginen ja sosiaalinen merkitys ja sen vuoksi se on yksi parhaiten tutkittuja motiiveja. Suoritusmotiivin voimakkuus on hyvin paljon riippuvainen ympäristöstä ja erityisesti varhaislapsuuden kasvatuksesta. Henkilöt joilla on voimakas suoritusmotiivi, valitsevat mieluummin keskivaikeita tehtäviä liikunnassa ja kohdallaisen suuren onnistumismahdollisuuden. Henkilöt, joilla on heikko suoritusmotiivi valitsevat helppoja tai hyvin vaikeita tehtäviä, ja antautuvat helpommin uhkapeliin missä sattumalla on tärkeä osuus. Ne henkilöt joilla on voimakas suoritusmotiivi, pitävät parempana liikuntaa, joissa heidän oma taitavuutensa voi vaikuttaa tulokseen. (Madsen & Egidius 1976, 31-32.)

5. LIIKUNTAMOTIVAATIOON VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Jotta voisimme herättää kuntoutujien mielenkiinnon liikuntaa kohtaan. On liikunnanammattilaisten oltava selvillä siitä, mikä saa ihmiset liikkumaan mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Liikuntamotivaatio voi löytyä esimerkiksi terveydestä, kunnon parantumisesta, rentoutumisesta, virkistyksestä tai ulkoilusta itsestään. Liikuntakipinää voidaan etsiä myös liikunnan tuottamista elämyksistä, yhdessäolosta, mahdollisuuksista toteuttaa itseään, olla omassa rauhassa, oppia ja hallita liikuntataitoja. Lisäksi liikuntamotivaatioon voivat vaikuttaa liikunnan tuottama ilo ja mielihyvä. (Vuori 2003, 42.)

5.1 Viihtyminen

Viihtyminen ja hyvinvointiin liittyvät tunteet ovat tärkeämpiä tekijöitä lisäämään liikunta-aktiivisuutta. Positiiviset tunteet, kuten huvi ja nautinto, liittyvät viihtymiseen ja motivoivat liikkumaan. (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 111.) Viihtyminen on parhaimmillaan ”flow” tila. Flow on tila, jossa henkilö toimii automaattisesti ja unohtaa niin ympäristön kuin ajantajunkin. Kaiken huomion vaativa liikunta synnyttää flow-tilan jolloin kaikki muu unohtuu. Flow tilan kokeminen liittyy koettuihin liikunnallisiin taitoihin, hallintaan, sisäiseen motivaatioon ja matalaan ahdistukseen. Juuri koetun taitavuuden merkitys flown kokemiselle on suuri. Jos uskoo, että on taitava ja hallitsee sen liikunnan mitä harrastaa, flow-kokemuksia syntyy. Jos on epävarma omista taidoistaan, joutuu tarkkailemaan itseään ja flow-tila häiriintyy. Flow-tila edellyttää hyviä taitoja ja tarpeeksi suurta haastetta. (Ojanen ym. 2001, 111; Jaakkola & Liukkonen 2002, 27.) Tämän tilan saavuttamisen edellytyksenä on yksilön kykyjen sekä taitojen ja toiminnan vaatimusten kohtaaminen. Liikuntaan sitoutuminen ja sen jatkaminen on sitä vahvempaa ja todennäköisempää mitä suurempi nautinto liikunnasta saadaan. Liikunnasta nauttiminen voidaan yhdistää sisäiseen motivaatioon. Ihminen kokee liikunnassa pätevyyden tunteita sekä autonomiaa, joiden kautta nauttiminen liikunnasta on mahdollista. Liikunnasta nauttiminen ja viihtyminen on myös määritelty tilaksi, jossa toiminnan haasteellisuus on tasapainossa osanottajan taitoihin nähden. (Ojanen ym. 2001, 111.)

5.2 Sosiaalinen motivaatio- ja yhteenkuuluvuus

Liikunnan sosiaaliset motiivit liittyvät yleensä yhdessäoloon. Liikuntamotivaatioon vaikuttavia sosiaalisia tekijöitä voivat olla yhdessäolo ja siitä saatu mielihyvä, uusien tuttavien ja ystävien tapaaminen, toisten henkilöiden antamat virikkeet, palaute tai mukaan vetäminen. Myös laajemmat sosiaaliset tekijät kuten kulttuuri ja sen liikuntamyönteisyys sekä yhteisön tai julkisuuden sosiaalisen paineen kokeminen vaikuttaa liikunnan motivaatiotekijöihin. Perinteisesti liikunnassa on pidetty tärkeänä liikunnan sosiaalista merkitystä. Se on todettu etenkin nuorille miehille tärkeäksi tekijäksi liikunnassa. (Telama 1986, 166-167.) Yli puolet alle 40-vuotiaista miehistä pitää sosiaalista motivaatiota tärkeänä liikunnassa, kun taas yli 50-vuotiaista miehistä sen on maininnut vain 19 % . Naisten joukossa ei sosiaalisessa motivaatiossa ole selviä ikäeroja. (Telama 1986, 172.)

Ihmisillä on luontainen tarve kuulua sosiaalisiin ryhmiin. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista. Ihminen tyydyttää yhteenkuuluvuuden tarvetta toimiessaan aktiivisesti ryhmässä. Tilanteet, jotka tukevat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävät sisäistä motivaatiota, kun vastavasti tilanteet, joissa sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta ei ole, sisäinen motivaatio vähenee. (Madsen & Egidius 1981, 29; Liukkonen, Kataja & Jaakkola 2002, 183.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus voidaan nähdä ryhmäliikuntaan motivoivana tekijänä. Liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyttä voidaan selittää monin tavoin. Yksi mahdollinen mekanismi on liikuntaan liittyvät sosiaaliset kokemukset, jotka liittyvät yhteyden kokemiseen. Lisäksi liikunta tukee henkistä hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon, liikumiseen ryhmässä. (Liukkonen ym. 2002, 183.)

5.3 Psykykinen hyvinvointi

Liikunnan psyykkiset vaikutukset näyttävät olevan todella tärkeitä valtaosalle aikuisväestöä. Useimmin mainittu yksittäinen liikunnan motiivi on piristys ja virkistys. Toinen tärkeä henkinen vaikutus on liikunnan rentouttava ja rauhoittava vaikutus. Liikunta koetaan siis yhtäläillä henkisesti uusivana ja voimavaroja antavana ja toisaalta jännityksen ja ahdistuneisuuden purkamismekanismina.

(Telama 1986, 162.) Liikunnan arvioidaan edistävän henkistä hyvinvointia, kun se on omaehtoista, haasteellista ja tuottaa myönteisiä elämyksiä. Liikunnan hyvät vaikutukset näyttävät tehostuvan, jos harrastajalla on liikuntaa kohtaan myönteisiä odotuksia, ja hän sitoutuu liikuntaan ja kokee sen hyödylliseksi. Liikunnan vaikutus henkiseen hyvinvointiin on hyvin yksilöllistä. Moni saa liikunnan aikana tai sen jälkeen palkitsevan hyvän olon tunteen ja kokee arkielämässään, miten liikunta lisää henkistä vireyttä ja antaa voimavaroja työssä jaksamiseen. Luonnossa liikunnan iloa lisäävät ympäristön kauneuden tuottamat esteettiset elämykset. Henkilökohtaiset tavoitteet ovat keskeinen osa persoonallisuutta ja yksilön hyvinvointia. (Ojanen 2007.) Monet tutkimukset osoittavat, että motivaation ja hyvinvoinnin välillä on kumulatiivisia kehiä. Tämä tarkoittaa sitä, että psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa yksilön motivaatioon eli siihen, millaisia henkilökohtaisia tavoitteita hän itselleen asettaa ja miten hän niitä arvioi. Nämä taas osaltaan vaikuttavat myöhempään hyvinvointiin. (Salmela-Aro & Numi 2005, 168- 169.) Yksilön oma, subjektiivinen kokemus itsestään ja omasta pätevyydestään on ratkaiseva tekijä hyvinvoinnin kannalta. Ihmiset pyrkivät käyttäytymään siten, että tuntevat olonsa hyväksi. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 99-100.)

5.4 Fyysinen hyvinvointi

Liikunta on ainoa terveystottumus, jolla on johdonmukaisia yhteyksiä hyvinvointikokemuksiin. Liikunta vähentää epämieluisia ruumiintuntemuksia ja tuottaa mielihyvän, virkistymisen ja rentoutumisen elämyksiä. Liikuntakerran tuottamissa elämyksissä on suuria yksilöjen välisiä eroja. Myönteiset elämykset ilmenevät ja voimistuvat liikuntaan tottumisen myötä. Ne lisäävät liikkumisen halua ja pitävät siis yllä liikuntamotivaatiota. Liikunnan myönteinen vaikutus tulee esiin sekä ensimmäisen liikuntakerran että pitempään jatkuneen liikunnan jälkeen. Jokainen, joka on harrastanut liikuntaa tietää itsekkin, että välittömästi liikunnan jälkeen olo tuntuu yleensä hyvältä ja raukealta. (Nupponen 2005, 48.)

5.5 Ulkonäkö

Liikunnan harrastamisen ja kuntoilun tavoitteena on usein ulkonäön tai paremminkin kehon muodon parantaminen. Siihen liittyvät kehon muokkaaminen,

painon pudottaminen sekä kiinteyttäminen. Ulkonäköön liittyvät asiat näyttävät huolestuttavan naisia enemmän kuin miehiä. Noin 6 % naisista on viitannut suoraan ulkonäköön, kun taas miehistä ei kukaan kiinnittänyt huomiota ulkonäköön. Yksi halutuimpia harjoittelusta saatuja tuloksia on kehon muuttuminen urheilullisemmaksi. (Telama 1986, 165.)

5.6 Kokemukset liikunnasta

Liikuntaan liittyvät käsitykset ovat yleisesti melko myönteisiä, mutta on muistettava se, että monilla ihmisillä on kielteisiä kokemuksia liikunnasta jo kouluajoilta lähtien. Aiemmillä liikuntakokemuksilla on suuri vaikutus liikuntahalukkuuteen. Tieto liikunnan hyödyllisyydestä on tärkeä taustamotiivi liikkumiselle, mutta olennaista ovatkin myönteiset kokemukset liikunnan parissa. Myönteiset kokemukset ovat tärkeitä myös liikunnan harrastamisen jatkuvuuden kannalta, sillä ne edesauttavat tuleviin liikuntatapahtumiin. Kielteiset kokemukset sen sijaan edesauttavat liikunnasta luopumista, monesti tottumattomuus ja ylipainoisuus vaikeuttavat liikunnan aloittamista. Liikunnan harrastamista tukevat yleisesti asenteet ja arvot, ympäristön liikuntamyönteinen ilmapiiri sekä muiden esimerkki ja kannustus vaikuttavat vahvasti liikunnan aloittamiseen ja harrastuksen jatkamiseen. (Ojanen 2007.)

5.7 Liikunnan harrastusta rajoittavat tekijät

Liikuntamotivaation keskeinen kysymys on, miksi ihmiset harrastavat liikuntaa ja mikä siinä heitä kiinnostaa. Käytännön liikunnankasvatuksen ja liikuntavalistuksen kannalta on kuitenkin mielenkiintoista myös tietää, miksi ihmiset eivät harrasta liikuntaa. Tällöin halutaan saada selville, onko olemassa tiettyjä syitä olla harrastamatta tai selviä koettuja esteitä tai rajoituksia liikunnan harrastamiselle. (Telama 1986, 154). Yleisimmin esitettyjä liikunnan harrastusta rajoittavia tekijöitä ovat ajan puute (syynä mm. työ, opiskelu, kotityöt ja lasten hoito), lisäksi väsymys ja energian puute ja terveydelliset syyt. Seuraavassa ryhmässä ovat kiinnostuksen puute ja muut harrastukset. Myös helposti saavutettavien liikuntapaikkojen puuttuminen ilmoitetaan rajoittavaksi tekijäksi kohtalaisen usein, kun taas

välineiden, varusteiden, seuran ja ohjauksen puute sekä kustannukset ovat edellistä harvemmin esitettyjä rajoittavia tekijöitä. (Vuori 2003, 45.)

6. KESKEISIÄ TEORIOITA JA MALLEJA LIIKUNTAAN AKTIVOINNISSA

Liikuntaan aktivointi on asiantuntijatyötä, jossa hyödynnetään liikuntaohjelmien perusteeksi alan teoreettiset viitekehykset, eri alojen asiantuntemus sekä saavutetut kokemukset. Asiantuntijuuteen kuuluu alan keskeisten teorioiden ja toimintojen osaaminen eli teoreettisten viitekehysten hallinta. Eri tieteenaloilla on useita elämäntapamuutosta selittäviä ja kuvaavia teorioita ja viitekehyksiä. Seuraavassa käsitellään kolmea keskeistä elämäntapamuutosta kuvaavaa teoriaa ja pohditaan niiden soveltamista liikuntaan. Niitä voidaan soveltaa liikuntaan aktivoivien ohjelmien rakentamisessa, toimeenpanossa ja seurannassa. (Savola 2006, 63-64.)

6.1 Kognitiivis- konstruktivistinen teoria

Liikunnallisen elämäntavan oppimista voidaan verrata myös muihin oppimisprosesseihin. Liikunnallisten taitojen opettelu vie aikaa aivan kuten muidenkin taitojen oppiminen. Aikuisilla oppimisprosessia voidaan tarkastella konstruktivismiin näkökulmasta. Tällöin oppija on tiedon aktiivinen käsittelijä eikä tietoa voida vain siirtää opettajalta oppijalle. Aktiivisuus oppimisprosesseissa syntyy motivaation, haastavan asian ja yksilön oppimisprosesseilleen asettamien tavoitteiden kautta. (Huuska & Aura 2006, 128.)

Kognitiivis- konstruktivistisessa teoriassa aikaisemmat kokemukset ja tietorakenteet eli skeemat vaikuttavat siihen, miten ihminen oppii uusia taitoja. Henkilöillä voi olla erilaisia aikaisempiin oppimiskokemuksiin perustuvia tiedollisia eroja suhteessa liikuntaan. Nämä erot selittävät lapsuudessa ja nuoruudessa opitun liikunnallisen elämäntavan myönteisen merkityksen aikuisiässä. Liikunnallisesti aktiivinen henkilö voi liittää sauvakävelyharjoituksessa kokemuksensa ja oppinsa vanhaan liikunnan skeemaan, mutta liikunnallisesti passiivinen joutuu synnyttämään uuden liikkumisen skeeman. (Huuska & Aura 2006, 128-129; Savola 2006, 66-67.)

Liikunnalliseen elämäntapaan aktivoinnin näkökulmasta Kognitiivis- konstruktivistinen teoria on puhutteleva oppimisteoria. Sen avulla voidaan selittää myös

liikunnallisesti aktiivisen ja passiivisen ero oppimisteoreettisesta näkökulmasta, sillä se avaa näkökulman myös siihen, miten liikunnan ”oppiminen” yksilötasolla tapahtuu. Kognitiivis- konstruktivistinen oppimiskäsityksen mukaan aikaisemmillä kokemuksilla ja tietorakenteilla eli skeemoilla on vaikutusta siihen, miten ihminen oppii uusia taitoja. Jos liikunnallisesti passiivisen aikaisemmat kokemukset liikunnasta ovat negatiivisia, olisi tärkeää löytää kyseiselle kohderyhmälle uusi liikuntaan liittyvä asia, josta syntyisivät ensimmäiset positiiviset mielikuvat. (Huuska & Aura 2006, 65.)

Yksi vaihtoehto on tarjota monipuolisesti liikunnallisia lajikokeiluja, joiden rasi-
tustaso on matala. Tällöin on mahdollisuus löytää itselle liikunnallinen laji, joka innostaa ja motivoi. Jos ensimmäinen kerta on positiivinen, jo se voi saada henkilön ymmärtämään, että liikunnasta voi saada onnistumisen elämyksiä ja nautintoa. Ensimmäisissä liikuntakokeiluissa pitkän tauon jälkeen on tärkeintä, että syketaso ei nouse korkealle ja kokemukset ovat positiivisia ja rentouttavia. Ihminen saa kokemuksen, että hän pystyy ja jaksaa vaikka olisikin ylipainoinen. Ihmisen tulisi saada ennen kaikkea positiivinen kokemus vanhojen mielikuvien vastapainoksi. Parhaat edellytykset saadaan silloin kun ei painosteta, vaan positiivisella tavalla kannustetaan osallistumaan ja suoriutumaan oman kunnon mukaisesti. Yksi suurimmista muutoksen mahdollistajista on tieto. Kun liikunnallisesti passiiviselle ihmiselle kerrotaan kaikista liikunnan positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin ja työkykyyn, toimii tämä usein muutoksen alkusykäyksenä. Kun tietoon yhdistetään kokemus, kasvaa muutosalttius edelleen. (Huuska & Aura 2006, 65.)

6.2 Greenin teoria

Monet yksilölliset ja ympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat käyttäytymisaikkeen muodostumiseen käyttäytymiseksi. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2002, 260.) *Greenin mallista* on rakennettu liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden viitekehys. Tämä malli antaa analyyttisen lähestymistavan rakentaa liikuntaan aktiivisuuden ohjelmaa ja ryhmitellä sisältöjä ja toimenpiteitä loogisesti. Malli perustuu kolmeen liikuntakäyttäytymistä vahvistavaan kokonaisuuteen, joita ovat *liikuntaan altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät*. (Savola 2006, 79.)

Altistavat tekijät (tiedot, asenteet, uskomukset, arvot, kokemukset, tarpeet) ovat olemassa jo ennen liikuntaan aktivoinnin alkamista. Myönteisinä ne lisäävät todennäköisyyttä aloittaa liikunta tai jatkaa sitä, ja kielteisinä ne vähentävät näiden todennäköisyyttä. (Vuori & Taimela 2005, 650.) Altistavina tekijöinä taustalla ovat muun muassa, oman perheen asenne ja kokemukset liikunnasta sekä nuoruden vertaisryhmien asenneilmasto. (Savola 2006, 79.) *Mahdollistavat tekijät* (taidot, terveydentila, voimavarat) myönteisinä antavat mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja kielteisinä estävät tai rajoittavat tätä mahdollisuutta. Osa mahdollistavista tekijöistä on henkilön omia ominaisuuksia, edellytyksiä, kuten liikunnassa tarvittavat taidot, osa taas ympäristöön liittyviä mahdollisuuksia. Myös nämä tekijät ovat olemassa ennen kuin käyttäytyminen toteutuu. *Vahvistavat tekijät* (itselleen tärkeiden henkilöiden asenteet ja käyttäytyminen, sosiaalinen tuki, palaute) sitä vastoin muodostuvat käyttäytymisen kuluessa. Liikunnan aloittaminen tai jatkuminen on sitä todennäköisempää, mitä useammat myönteiset tekijät vaikuttavat samanaikaisesti, mitä vahvempia ne ovat ja mitä vähemmän ja mitä heikompia kielteisiä tekijöitä on vaikuttamassa. (Vuori & Taimela 2005, 651.)

Altistavia tekijöitä

- tiedot, asenteet
- arvot, normit
- tiedostaminen
- odotukset
- kokemukset
- havainnot
- tuntemukset, oireet
- mieliala
- koettu pystyvyys
- aika
- hyväksyttävyys

Mahdollistavia tekijöitä

- suorituspaikat, palvelut ja ohjelmat
- olemassaolo
- saavutettavuus
- asianmukaisuus
- hinta
- varusteet ja välineet
- liikuntataidot
- terveys ja kunto

Vahvistavia tekijöitä

- terveys-, liikunta-, ym. henkilöstön, perheen, ystävien, työyhteisön, jne. asenteet ja käyttäytyminen sekä tuki
- liikunnan tuomat kokemukset ja vaikutukset
- liikunnan tuottamat symboliset ja konkreettiset palkinnot
- kannusteet (taloudelliset)

Liikuntakäyttäytyminen

- muodot
- useus
- kuormittavuus
- ympäristö (sosiaalinen, fyysinen)

Taulukko 1. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät (Vuori 2005, 233.)

6.3 Liikunnan muutosvaihemalli

Liikuntaan aktivoinnissa ammattilainen voi hyödyntää viitekehystenä edellisten mallien lisäksi liikunnan muutosvaihemallia. Malli on käyttökelpoinen esimerkiksi liikunnan suunnittelussa, kohderyhmän jakamisessa liikunnallisen aktiivisuuden mukaisiin ryhmiin sekä aktivointiohjelmien vaikuttavuuden ja tuloksellisuuden seurannassa. (Savola 2006, 68.) Mallissa liikunta- ja terveyskäyttäytymisen muutoksen katsotaan tapahtuvan vaiheittain ja käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden olevan erilaisia muutoksen eri vaiheissa. Muutoksessa voidaan erottaa viisi vaihetta; (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2002, 260.) *esiharkinta* on vaihe jolloin henkilö ei edes ajattele muutosta. *Harkinta* vaiheessa henkilö ajattelee muutosta, mutta ei osallistu vielä liikuntaan. *Valmistelu* vaiheessa henkilöllä on vakava aikomus aloittaa liikkuminen, hän valmistautuu tekemään muutoksia ja kokeileekin jo pieniä muutoksia. *Aloitus* vaiheessa henkilö on aloittanut käyttäytymisen, hän tottuu ja oppii pitämään uudesta käyttäytymisestä. *Ylläpito* vaiheessa henkilö on harrastanut liikuntaa jo yli kuuden kuukauden ajan. (Savola 2006, 68.)

Teorian mukaan on tyypillistä, että elämäntapamuutoksessa yksilö menee muutoksen tasot lävitse useampaan kertaan. Ihminen ei yleensä etene sujuvasti ja lineaarisesti vaiheesta toiseen, sillä uuteen käyttäytymismalliin sopeutuminen on vaikeaa. Mallin viimeiseen vaiheeseen, jossa liikkumisesta on tullut tapa, ei yleensä päästä ensimmäisellä yrityksellä. Ihminen saattaa myös palata takaisin aiempiin vaiheisiin, vaikka hän olisikin jo muodostanut itselleen tavan liikunnasta. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että silloin henkilö useimmiten palaa takaisin vaiheeseen, jossa hän liikkuu jonkin verran. Yleensä mallin viidennessä vaiheessa olleet henkilöt eivät enää palaa takaisin aivan alkutilanteeseen, jossa he eivät edes harkitsisi liikunnan aloittamista uudelleen. Halutun käyttäytymisen saavuttamisen jälkeen keskeistä on vahvistaa niitä tekijöitä, jotka stabiloivat käyttäytymisen ja estävät taantumaa. (Savola 2006, 68; Vuori 2003, 71-72.)

Mallin mukaan monet yksilölliset, sosiaaliset ja ympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat yksilön liikuntavalmiuteen. Lopullisen päätöksen liikkumisesta ihminen tekee, kun hän vertaa liikunnan koettuja hyötyjä havaittuihin esteisiin. Mallin mukaan ihminen ei osallistu liikuntaan, jos hän kokee esteet mahdollisia liikunnan

hyötyjä suuremmiksi. Liikunnan harrastamisen mallia voidaan käyttää hyväksi liikunnan edistämisen suunnittelussa. Jos liikunnan edistämisen onnistutaan kasvattamaan ihmisen valmiutta osallistua liikuntaan, hyvin pienetkin ärsykkeet saattavat saada hänet aloittamaan liikkumisen. Myös havaittuja esteitä vähentämällä voidaan madaltaa yksilön kynnystä aloittaa liikunta. Ihmiset käyvät läpi tiettyjä vaiheita yrittäessään muuttaa käyttäytymistään. (Savola 2006, 68; Vuori 2003, 71-72.)

Mallin muutosvalmiuden viittä eri vaihetta voidaan tarkistella seuraavalla tavalla: *Liikkumaton* on liikunnallisesti passiivinen hän ei edes mieti mahdollista liikkujan elämäntapaa. Hän saattaa herätä vaiheeseen ”pitäisikö lähteä liikkumaan?” lääkärin suosituksesta, painonnousun tms. vuoksi. *Harkitsija* ei periaatteessa liiku, mutta suunnittelee liikunnan aloittamista seuraavan kuuden kuukauden aikana ja odottaa sopivaa hetkeä liikunnan aloittamiselle. Tässä vaiheessa voidaan kokeilla vanhaa tuttua liikuntamuotoa tai rohkaistua tunnustelemaan jotain uutta houkuttelevaa liikuntamuotoa. *Valmistautuja* on jo satunnaisesti liikkunut ja suunnittelee liikuntaan siirtymistä ja valmistautuu muutoksen tekemiseen elämässään. *Toimija* liikkuu suositusten mukaan riittävästi. Hän oppii tai tottuu pitämään uudesta käyttäytymisestäään. Tällöin liikuntaa on kuitenkin harrastettu vasta alle puoli vuotta eikä toiminta ole vielä vakiintunutta. *Liikkujan* liikunnasta on tullut pysyvä tapa, ihminen on liikkunut jo yli puoli vuotta ja hän keskittyy harrastuksen pysyvyyden säilyttämiseen ja taantumien välttämiseen. (Savola 2006, 68; Vuori 2003, 73.)

Liikuntaneuvontaa ja -interventioita suunniteltaessa ja toteutettaessa tulisi huomioida muutosvalmiuden eri vaiheissa olevien ihmisten tarpeet, jotka eroavat melkoisesti toisistaan. Mallin ensimmäisessä vaiheessa olevalle henkilölle hyvä tavoite voisi olla tutustuminen terveydestä kertoviin artikkeleihin ja muutaman lyhyen kävelylenkin tekeminen viikon aikana. Vastaavasti jonkin verran liikkuvan henkilön kannattaa tavoitella liikuntatuokioiden asteittaista pidentämistä, jotta edettäisiin tasolle, jossa liikutaan suositusten mukaan riittävästi. Liikuntainterventioita tulisi nykyistä enemmän kohdistaa muutosvalmiuden ensimmäisissä vaiheissa oleville ihmisille, sillä he tarvitsevat eniten tukea ja mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Monet liikunnan edistämisen ohjelmat on suunniteltu

enimmäkseen mallin kolmannessa tai neljännessä vaiheessa oleville liikkujille. Liikunta- ja terveysinterventioissa on saavutettu hyviä tuloksia, kun mallin eri vaiheet on huomioitu, ja muutosten vaiheisiin on käytetty ennakoivaa suunnitelmallisuutta. (Savola 2006, 69.)

Liikuntakäyttäytymistä selittävässä malleissa on runsaasti yhteisiä lähtökohtia ja käsitteitä. Tämä antaa mahdollisuuden pyrkiä yhdistelemään niitä, siten että useimmat päteviksi osoitetut tekijät ja prosessit otetaan huomioon liikuntakäyttäytymisen selvittämisessä ja edistämiseksi. Liikunnan tuloksellisesti lisäämiseksi on tunnistettava *altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät* ja niiden vahvuus toiminnan kohteena olevassa yksilössä, ryhmässä ja yhteisössä. Tärkeintä on tunnistaa oikein ne tekijät, jotka vaikuttavat keskeisemmin myönteisesti tai kielteisesti liikuntaan osallistumisen todennäköisyyteen. Tämän menettelyn pätevyys ratkaisee sen, kuinka onnistuneesti liikuntaa edistävien toimintojen kohteet valitaan. Näiden tekijöiden lisäksi henkilön *muutosvaiheen tunteminen* auttaa hyvien tulosten saavuttamisessa. (Vuori & Taimela 2005, 655.)

7. HENKILÖKOHTAINEN LIIKUNTANEUVONTA

Henkilökohtaisella ohjauksella ja neuvonnalla on erityinen osuus kunto- ja terveysliikunnan edistämässä ja liikuntamotivaation herättämisessä. (Nupponen & Suni 2005, 216.) Elämäntapojen muuttaminen on lähes aina vaikeaa ja vaatii itsekkuria sekä kovaa työtä, olipa kyse sitten liikunnallisen elämäntavan opettelusta, laihduttamisesta tai tupakoinnin lopettamisesta. Muutos vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä, passiivisesta ei voi tulla yhdessä yössä maratonjuoksijaa, eikä kukaan laihtu kymmentä kiloa viikossa. Elämäntapamuutos vaatii suunnitelmallisuutta, kärsivällisyyttä ja vanhojen toimintatapojen muuttamista. Usein ulkopuolinen apu ja motivointi ovat tarpeen. (Huuska & Aura 2006, 124.) Seuraavan kappaleen tarkoituksena onkin pohtia käytännön keinoja liikunnan ammattilaisille ASLAK – kuntoutujien liikuntaneuvontaan. Tavoitteena kuntoutujien liikunnallisen aktiivisuuden herättäminen ja liikuntaan motivointi, liikuntaneuvonnan keinoja hyödyntäen.

7.1 Neuvonnan ammattihenkilön tehtävä liikuntaneuvonnassa

Neuvonnan ammattihenkilön tehtävänä liikuntaneuvonnassa on sovittaa tietoa fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä ja liikunnan vaihtoehtoisista toteutustavoista kunkin kuntoutujan yksilöllisiin tarpeisiin ja ajankohtaiseen elämäntilanteeseen mahdollisimman käyttökelpoisessa muodossa. Liikunnan ammattilaisen tulisi olla selvillä liikuntaneuvontaan liittyvistä tiedoista opastaessaan aloittelevia aikuisia liikkujia, kuntoutujia. (Nupponen & Suni 2005, 216.) Taitava liikuntaneuvonta on ammattihenkilön ja kuntoutujan keskinäistä neuvottelua, se sisältää kuntoutujan aktiivista osallistumista. (Vuori 2003, 142-143.) Neuvonnassa pyritään kehittämään kuntoutujan omia näkemyksiä ja taitoja niin, että ne tukevat hänen terveyttään, hyvinvointiaan ja toimintakykyään. Neuvontaan osallistuvan kuntoutujan odotetaan tuovan esille omaa näkemystään, pyrkimyksiään ja tarpeitaan. Tärkeää on, että hänelle muotoutuu keskustelun kuluessa jokin oma ongelma tai kysymys, jota neuvonnassa pyritään ratkaisemaan. Kuntoutujan odotetaan myös olevan valmis kokeilemaan käytännössä niitä ehdotuksia, joihin yhteisessä neuvonpidossa päädytään, ja tuovan kokemuksensa niistä yhdessä käsiteltäväksi.

Neuvonnan ammattilaisen osapuolen tehtävä on perehtyä kuntoutujan tilanteeseen, näkemyksiin ja tarpeisiin. Neuvonnan lähtökohtana ovat siis kuntoutujan tarpeet, joihin neuvoja pyrkii yhdessä kuntoutujan kanssa löytämään juuri tämän kuntoutujan tarpeita ja mahdollisuuksia vastaavia ratkaisumahdollisuuksia. (Vuori 2003, 143.) Neuvojan on myös sovittava eteneminen kunkin kuntoutujan kykyihin ja etenemisvauhtiin. Tiedon ja ohjeiden tarjoaminen yleisessä muodossa ei siis riitä. (Nupponen & Suni 2005, 216.)

7.2 Käyttäytymisen muutosmahdollisuudet ja -valmius

Neuvonnassa on tärkeää aloittaa työskentely siitä, missä kuntoutuja on ajatuksissaan ja pyrkimyksissään. (Nupponen & Suni 2005, 218.) Kuntoutujan nykyisen liikuntakäyttäytymisen kartoituksella haetaan tietoa nykyisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Tämä auttaa arvioimaan liikunnan lisäämistarpeita ja antaa viitteitä kuntoutujalle tutuista liikuntamuodoista. (Nupponen & Suni 2005, 220.) Paneutuminen kuntoutujan näkemyksiin kasvattaa hänen luottamusta ja edistää näin sitoutumistaan liikuntaan. (Nupponen & Suni 2005, 219.) Kuntoutujan omien käsitysten kuuleminen selventää, millainen halu hänellä on käyttäytymismuutoksiin. Jos muutoksia tapahtuu, kunkin vaiheen vakiintuminen ihmisen omaksi, totunnaisiksi elämäntyyliseksi vie aikaa jopa vuosikausia. Realistista on pyrkiä etenemään vain lähinnä seuraavaan vaiheeseen. Jonkinlainen ajatuksen virittyminen on tarpeen, jotta ihminen alkaa harkita omia tottumuksiaan. Ellei omakohtaista kiinnostusta ole, muutosten ehdottelemineen synnyttää kuntoutujassa vastarintaa tai tunteen ettei hänen todellisista tarpeista välitetä. Haluttomalle kuntoutujalle kannattaa esitellä liikunnan hyötyjä ja vaihtoehtoja ja jättää eteneminen toistaiseksi hänen harkittavakseen. Jos taas kuntoutuja pitää itse muutosta tarpeellisena ja on halukas pieniin muutoksiin, kannattaa ehdottaa määräaikaista, mutta suunnitelmallista kokeilua. (Nupponen & Suni 2005, 218.)

Kokeilun ohjaaminen on aktiivisin työvaihe, eikä se toteudu pelkästään puhumalla. Konkreettinen kokeilu ja opastus on tärkeää varsinkin kuntoutujille, joiden aiempi liikuntakokemus on vähäistä, sekä henkilöille, joita sairaus huolestuttaa tai rajoittaa. Aikaisemmin runsaasti liikkuneet saattavat kyllä selvittää kokeiluvaiheesta muutaman neuvontakerran varassa. Kokeilusta harjaantumiseen siirtymisessä on

yleisesti pulmia. Kuntoutuja voi luopua jo aloittamastaan liikunnasta ja palata kokeilijaksi tai hyvin vähän liikkuvaksi. Säännöllisen liikunnan omaksumisessa ja ylläpidossa keskeyttämiset ovat kuitenkin sääntö, vuosikausia yhtenäisenä jatkuvan liikunnan harrastaminen on poikkeus. Jokainen aktiivinen liikunnan kausi lisää todennäköisyyttä, että seuraavalla aloittamiskerralla kuntoutuja jatkaa liikunnasta edes muutaman kuukauden verran. Katkoja voidaan kuitenkin välttää opettelemalla neuvonnan avulla repsahdusten ehkäisemistä ja jälkikäsitteilyä. Oheis- ja hyötyliikunnan tottumukset säilyvät sitkeämmin kuin harrastusliikunta ja kuntoilu. Arkielämään kytkeytynyt fyysinen aktiivisuus rutinoituu totumuksiksi, jotka säilyvät niin kauan kuin ympäristö ja päivittäiset velvollisuudet aikatauluineen ovat ennallaan. Ennakoivan ja valmisteleavan neuvonnan tarvetta ilmenee lomien, vuodenajan vaihtumisen sekä työpaikan ja perheen muutosten myötä. (Nupponen & Suni 2005, 218.)

7.3 Elämäntilanne ja tavoitteenasettelu keskeistä

Kuntoutujan aikaisempaa liikuntahistoriaa selvittäessä hahmottuu, mikä asema fyysisellä aktiivisuudella on ja on ollut hänen jokapäiväisessään elämässään. Liikunnalle onkin löydyttävä sija kuntoutujan pyrkimysten välineenä niin, että hän voi havaita edistyvänsä niitä kohti melko lyhyessä ajassa. Vähän liikkuneen on usein vaikea ennakoida realistisesti liikunnan vaikutuksia itseensä. Joskus osa kuntoutujan haluamista tavoitteista joudutaan laittamaan jonotuslistalle. Esimerkiksi huomattavasta lihavuudesta ei ole mahdollistakaan päästä pelkällä liikunnalla. Laihduttamisurakkaan ryhtyvä saattaa kyllä valita liikunnan lisäämisen yhdistettynä pieniin ruokailun muutoksiin mieluummin kuin huomattavat muutokset ruokailutottumuksissaan. (Nupponen & Suni 2005, 219.) Kun kuntoutujan pyrkimykset eli tavoitteet on asetettu oikein, ne ohjaavat toimintaa ja ovat melko nopeastikin saavutettavissa, mutta ne myös tarjoavat sopivasti haasteita. Toiminnassa tulee enemmän onnistumisia ja tuloksia kuin epäonnistumisia ja pettymyksiä. Puolestaan jos tavoitteita ei ole mietitty tai tavoitteiden saavuttamisen edellytyksiä (mitä pitää tehdä niiden eteen) ei ole harkittu tarpeeksi motiivit menettävät vähitellen merkityksensä ja muut asiat astuvat kuntoilun tilalle. (Jansson 1990, 182.) Tavoitteet kuntoutujalle voidaan asettaa esim. Kelan suunnitteleamalla tavoitteenasettelu lomakkeen avulla. (LIITE 3.)

7.4 Kuntoutujan lähtötilanteen arviointi

Kuntoutujan nykyisen liikuntakäyttäytymisen kartoituksella haetaan tietoa nykyisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Tämä auttaa arvioimaan liikunnan lisäämistarpeita ja antaa viitteitä kuntoutujalla tutuista liikuntamuodoista. Haastattelun ja muistikuviiin perustuva tarkastelu on epätarkka. Usein on tarpeen opastaa kuntoutuja keräämään yksinkertaisella päiväkirjalomakkeella viikon ajan päivä päivältä tietoa siitä, millaisiin toimintoihin fyysistä aktiivisuutta sisältyy kuten, työmatkaan, siivoamiseen, auton pesuun tms. Mihin aikaan päivästä kukin toiminto tapahtuu ja miten kauan se kestää. (LIITE 4.) Jos kuntoutujaa kiinnostaa, askelmittari on oiva keino todentaa päivittäisen perusliikunnan määrää. Tämä kirjanpito voi muovata kuntoutujan käsitystä omasta liikkumisestaan. Hyötyliikuntaa kirjaamalla voidaan osoittaa, ettei vähän liikkuvakaan aloita aivan tyhjästä. On myös huomattu, että ainakin osalla vähän liikkuvista pelkkä kirjaaminen ja itsetarkkailu lisäävät tuttua liikuntaa jonkin verran. Ilman neuvontaa tämä lisäys jää lyhytaikaiseksi, mutta jos asia huomataan neuvonnassa heti, se voidaan tulkita rohkaisevaksi aluksi. Koamalla ja arvioimalla kirjaustulokset yhdessä kuntoutujan kanssa päästään keskustelemaan, mihin kuntoutuja katsoo kykenevänsä ja mitä liikuntamuotoja ja –tilanteita hän on valmis kokeilemaan. (Nupponen & Suni 2005, 220.)

7.5 Terveyskunnan testaus

Terveyskunnan testaus voi olla osa myös lähtötilanteen tarkistelu, kun omaehtoisen liikkumisen tavoitteita asetetaan kuntoutujan terveyden, fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin turvaamiseksi. (Nupponen & Suni 2005, 222-224.) Parhaimmillaan kuntotestaus toimii hyvänä fyysisen toimintakyvyn arvioijana ja seuraajana. Kokonaisuudessaan kuntotestausta hyödyntäen voidaan aktivoida liikkumattomia ja kehittää jo liikkuvien liikunnan laatua. Oikein hyödynnettynä testaus kannustaa ja motivoi säännölliseen liikunnan harrastamiseen. (Jokela 2006, 237.) Varsinainen testaus on vain osa terveyskunnan arvioimista. Tulosten tulkinta ja palaute kuntoutujalle ovat testausprosessin tärkein vaihe. Siinä tarvitaan taitoa siirtää tieto kuntoutujalle sopivaan muotoon. Tulosten tulkinnan tulisi johtaa siihen, että testaaja ja kuntoutuja muotoilevat terveyteen liittyvät tavoitteet.

Tärkeintä olisi kytkeä tavoitteet kuntoutujan jokapäiväiseen elämään ja omiin pyrkimyksiin. (Nupponen & Suni 2005, 222-224.)

Testitulosten tulkinta ja hyödyntäminen:

- liikunnan riittävyys verrattuna terveysliikunta suositukseen
- kuntoprofiili: terveyskunnan heikot ja vahvat osa-alueet
- liikunnan tarve työ- ja toimintakyvyn tai terveyden osalta
- liikunnan terveystavoite
- henkilökohtaisen lähiajan suunnitelma ja liikkumisen viikko-ohjelma
- kuntoutujan nykyinen fyysinen aktiivisuus ja liikunta
- kuntoutujan mahdollisuudet, halu ja taidot liikkua
- aikatavoitteet (Nupponen & Suni 2005, 222.)

Seuranta

- liikuntaohjelman toteuttamisen ja vaikutusten seuranta (mitä ja miten on kunn-
toiltu testien välillä)
- liikuntaohjelman toteuttaminen ja tarkistus
- terveystavoitteen toteutumisen arvioiminen
(Nupponen & Suni 2005, 222.)

Kunnon kartoituksen tavoitteena on siis antaa lisätietoa kuntoutujille omatoimi-
seen liikunnan järkevään toteuttamiseen. Kuntoutujien oman fyysisen kunnon
tiedostaminen on oleellinen osa liikuntaan aktivoitumista, ja kunnon muutosten
seuraaminen on hyvä motiivintikeino säännölliseen liikuntaan. Kuntotesteillä siis
pyritään selvittämään fyysisen suorituskyvyn eri osa-alueiden tilaa ja tulosten
perusteella voidaan selventää liikunnan tavoitteita, sekä seurata tavoitteiden on-
nistumista. (Huuska & Aura 2006, 132.)

7.6 Liikuntapiirakan hyödyntäminen liikuntaneuvonnassa

Terveystavoitteet tulisi asettaa niin, että ne johtavat kohti terveysliikuntasuosituksien täyttymistä. Tavoitteita tulisi siis tehdä niin perusliikuntaan, kuntoliikuntaan kuin hyötyliikuntaan. Terveysliikunnan suosituksen keskeinen tehtävä on alentaa kynnystä liikkumisen lisäämiseksi erityisesti niillä, joita perinteinen kuntoliikunta

ei kiinnosta tai joille se esimerkiksi terveydellisistä syistä on liian rasittavaa. Ihanne olisi kuitenkin liikkua enemmänkin kuin tavoitteessa suositellaan. (Fogelholm & Oja 2005, 78.)



KUVIO 1. Liikuntapiirakka (Ukk -instituutti 2007.)

UKK -instituutin liikuntapiirakka on kehitetty hahmottamaan terveysliikuntasuositukset erityisesti liikuntaneuvontaa varten (KUVIO 1.) Liikuntaneuvojan tulisi ohjata kuntoutujaa täytettävän UKK -liikuntapiirakan käytössä. Tavoitteena on terveyskunnan tasapainoinen kehitys. Täytettävää liikuntapiirakkaa voidaan käyttää apuna liikuntaneuvonnassa, kun halutaan muokata nykyisiä liikuntatottumuksia ja verrata niitä terveysliikunnan suositukseen (KUVIO 2.) Liikuntapiirakan tavoite on siten hyvin samanlainen kuin ruokaympyrän ja lautasmallin. UKK-liikuntapiirakka on jaettu kahteen puolikkaaseen. Piirakan alaosa kuvaa *perusliikuntaa*, jossa liikunta liittyy päivittäisiin rutiineihin, esimerkiksi kaupassa käyntiin, työmatkoihin tai kotitöihin. Perusaktiivisuus vaikuttaa suotuisasti etenkin yleiseen terveyteen ja painonhallintaan. Päivittäin toteutuva perusliikunta on tarpeellista kaikille, myös täsmäliikuntaa harrastaville. (Fogelholm & Oja 2005, 78.) Piirakan yläosan liikuntasuositukset kehittävät täsmällisesti terveyskunnan tiettyä osa-aluetta, esim. *sydän- ja verenkiertoelimistön* tai *tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä*, tästä nimitys "*täsmäliikunta*". Tällaisia liikuntalajeja ovat mm. juoksu, pyöräily, hiihto, uinti, kuntosaliharjoittelu. Uuden suosituksen mukaan

fyysisen passiivisuuden aiheuttamia terveystriskejä voidaan ehkäistä, jos toteutetaan perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa tai täsmäliikuntaa 2-3 tuntia viikossa. Perusliikuntaa pitäisi toteuttaa joka päivä tai täsmäliikuntaa vähintään joka toinen päivä. Ihannetaso sisältää liikuntapiirakan molemmat puolet. Täsmäliikunnan tavoitteet voivat vaihdella henkilön mieltymysten ja iän mukaan. (Fogelholm & Oja 2005, 78.)

**NYKYINEN
LIIKUNTAPIIRAKKANI**

Täsmä- eli kuntoliikuntaa 2–3 tuntia viikossa, joka toinen päivä*

<p style="text-align: center;">Kestävyysliikuntaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • ____ krt/vk • 20–60 min/krt 	<p style="text-align: center;">Lihaskuntaa/ liikehallintaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • ____ krt/vk • 20–60 min/krt
<p style="text-align: center;">Arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • ____ päivänä viikossa • 30 min/pv, vähintään 10 min jaksoissa 	

Perusliikuntaa 3–4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin*

Ota ainakin puolet!*

* Terveysliikunnan suositus UKK-instituutti

KUVIO 2. Täytettävä liikuntapiirakka (Ukk- Instituutti 2007.)

7.7 Liikuntasuunnitelman laatiminen

Terveystavoitteiden valintaa seuraa henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman laatiminen ja täsmentäminen lähiviikkojen liikuntaohjelmaksi. Liikunnan neuvoja miettii millainen liikunta edistäisi parhaiten kuntoutujan etenemistä kohti terveys- ja kuntotavoitettaan. Kysymys ei ole pelkästään liikunnan annostelusta. On pohdittava yhdessä kuntoutujan kanssa, millaisten liikunnan muotojen ja millaisten lähitavoitteiden avulla kuntoutuja voisi suotuisimmin edetä nykyisessä elämäntilanteessaan. Valitun liikunnan on oltava kuntoutujalle ainakin jollakin tavoin mielekästä, sillä esimerkiksi liikuntaan tottumattoman ei voi aina odottaa saavan iloa tai voimakasta mielihyvää liikkumisponnisteluista tai omista taidoistaan.

Näissä pohdinnoissa kuntoutujan ehdotukset ovat ensisijaisia. Liikunnan neuvoja muotoilee tarvittaessa näitä ehdotuksia, esittää vaihtoehtoja ja auttaa kuntoutujaa arvioimaan, mitä muutoksia kukin ehdotus vaatisi jokapäiväiseen elämään ja miten se edistäisi kuntoutujan laajempia pyrkimyksiä. Tarkasteltavien ehdotusten on oltava varsin konkreettisia. Aina kannattaa harkita muutoksia, joissa kuntoutujan ei tarvitse luopua tottumuksistaan, vaan lisätä jo harjoittamaansa hyötyliikunnan määrää tai muovata tutun liikunnan toteutustapaa. (Nupponen & Suni 2005, 224-225.)

Tarvitaan myös konkreettinen käsitys kutakin muutosta tukevista ja haittaavista seikoista. Niitä tulisi selvittää kolmesta näkökulmasta: *altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden kannalta*. Edeltäneistä keskusteluista liikunnan-nejalle on kertynyt niistä viitteitä, joita nyt täydennetään ja konkretisoidaan. (Nupponen & Suni 2005, 224-225.) *Altistavat tekijät* ovat olemassa henkilöllä jo ennen kyseistä käyttäytymistä, ja myönteisessä muodossaan ne lisäävät hänen perusteitaan ja motivaatiotaan liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen. Alkuperäisen mallin mukaan altistavat tekijät ovat ihmisen mielikuvia, uskomuksia, ja mieltymyksiä. Tähän kuuluvat myös tieto, asenteet, ikä, sukupuoli ja useat sosiaalisesta taustaan kuuluvat tekijät. Nämä tekijät vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen joko myönteisesti tai kielteisesti. (Vuori 2003, 102.) Osa näistä tekijöistä tukee oman tottumuksen muuttamista ja lisää muutoshalua. Osa, esimerkiksi ahdas käsitys liikunnasta, epämiellyttävät aikaisemmat kokemukset tai kokemuksen puute, taas jarruttavat muutosta. Henkilökohtaista suunnitelmaa rakentaessa kannattaa pyrkiä parantamaan näitä edellytyksiä. (Nupponen & Suni 2005, 224-225.)

Mahdollistavat tekijät tekevät myönteisessä muodossaan mahdolliseksi toteuttaa aiotun käyttäytymisen tai epäedullisissa muodoissaan estävät tai rajoittavat sitä. Myös ne ovat siis olemassa jo ennen käyttäytymisen toteutumista. (Vuori 2003, 102.) Mahdollistaviin tekijöihin kuuluvat mm. liikuntataidot, riittävä kunto ja terveys, koettu pystyvyys ja tarvittava aika, sekä ympäristöön liittyvät mahdollisuudet, kuten käytettävissä ja saavutettavissa olevat suorituspaikat, välineet, varusteet ja mahdolliset palvelut. (Vuori 2003, 102.) Kuntoutujaa on autettava hankkimaan tukea sekä tunnistamaan ja raivaamaan esteitään. Jos kokemusta puuttuu ja kuntoutuja epäilee taitojaan, suositellaan hyötyliikuntaa ja vähiten vaativalta tuntuvaa

harjoittelua. Hankaluudet ajan järjestämisessä liikuntaan ovat yleisiä esteitä. Moni muutosta yrittävä huomaa mahdolliseksi irtautua perheen iltatoimista tai ei kestä siitä syntyvää epäsopua. Matka- ja osallistumiskulut, välineiden puute tai suori- tuspaikan ja ohjatun ryhmän outous voivat katkaista hyvät aikomukset. Sellaisia- kin esteitä voidaan kiertää sopivin järjestelyin. Minkä tahansa liikuntamuodon kokeilussa oman ruumiin tuntemusten tulkinnat lisäävät tai vähentävät liikunnan toistumista. (Nupponen & Suni 2005, 224-225.)

Vahvistavat tekijät muodostuvat käyttäytymisen kuluessa. Myös nämä tekijät voi- vat vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen myönteisesti tai kielteisesti. Vahvistavia tekijöitä ovat mm. liikuntaa tukevat tekijät kuten sosiaalisen tuen eri muodot eri tahoilta sekä liikunnan tuottamat subjektiiviset kokemukset, symboliset tai konk- reettiset palkinnot ja liikunnan vaikutukset esimerkiksi kuntoon ja terveyteen. Liikunnan aloittaminen ja jatkuminen on sitä todennäköisempää, mitä useammat myönteiset tekijät ja mitä harvemmat kielteiset tekijät toteutuvat samanaikaisesti. Yksinkertaisesti voisi sanoa, että halukkuus ilman mahdollisuuksia johtaa tur- hautumiseen, ja mahdollisuuksien tarjoamisen ilman samanaikaista halukkuutta merkitsee voimavarojen tuhlausta. Ilman vahvistamista ja tukea aloitettu liikunta saattaa jäädä tilapäiseksi. (Vuori 2003, 102-103.)

Liikunta neuvonnassa on tärkeää pyrkiä siis vaikuttamaan sekä *altistaviin, mah- dollistaviin että vahvistaviin* tekijöihin. Yksilön kannalta kaikkien käyttäytymisehtojen tulisi olla kohtuullisesti toteutuneet ennen kuin käyttäytymi- sen voidaan olettaa muuttuvan. Lisäksi liikuntaneuvonnassa tulisi huomioida ih- misten eri muutosvaiheet, joten jonkun henkilön kannalta on tärkeää vaikuttaa altistaviin tekijöihin, mutta toiselle saattaisi olla tärkeämpää vaikuttaa mahdollis- taviin ja vahvistaviin tekijöihin. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2002, 260.)

on seurattava sitä tiheämmin, mitä epävarmempi ja liikuntaan tottumaton henkilö on kysymyksessä. Aikaisemmin kuntoillut tai liikuntaa harrastanut kuntoutuja saattaa saada otteen asiaan lyhyessä ajassa ja kykenee noudattamaan suunnitelmaa omatoimisesti. Vasta-alkaja sekä epäröivä ja tottumaton kuntoutuja sen sijaan tarvitsevat kokeilussa esille tulevien kysymysten selvittelyä. Kokeiluvaiheen keskusteluissa ei arvioida onnistumisia ja epäonnistumisia. Huomion tulee olla niissä seikoissa, jotka ovat helpottaneet tai estäneet suunnitellun viikko-ohjelman eri kohtien toteutumista. Kuntoutujan kokemukset esteiden voittamiseksi ovat arvokkaita. Kuntoutujan tuntemukset, elämykset ym. Ovat erittäin tärkeää palautetta. Liikuntaneuvojan kannalta tärkeää on että hän pääsee selittämään kuntoutujaa huolestuttavia seikkoja ja opastamaan, niin ettei kuntoutuja keskeytä kokeilua. (Nupponen & Suni 2005, 225-226.)

Henkilökohtaisessa arviointitapaamisessa kuntoutujan kokemukset kootaan ja niitä arvioidaan yhdessä. Suunnitelmaa täydennetään selvittämällä esteiden käsittelykeinoja ja tarvittaessa vaihdetaan liikkumistapoja ja lisätään tai vähennetään suoritus kertoja. Kuntoutujan omatoiminen kokeilu, yhteiset arvioinnit ja niiden pohjalta tehdyt suunnitelman muutokset auttavat kuntoutujaa hahmottamaan omaa liikkumistaan ja näin hän oppii omista kokemuksistaan. Kuntoutujan edistyminen omien päätöstensä ja välitavoitteidensa suuntaan ovat pääasioita, ei neuvovan työntekijän arvio tai hänen tyytyväisyytensä. Toistuneiden syklien jälkeen seuranta tapaamisten väliä voidaan pidentää. Kuntoutuja toteuttaa suunnitelmaansa omatoimisesti ja alkaa vakiinnuttaa omia liikuntatottumuksiaan. Kunto- ja terveystavoitteiden toteutumista arvioidaan huomattavasti pitemmin väliajoin. Kuntoutujan hyvinvointikokemuksia voidaan sen sijaan tarkastella lyhyemminkin välein ja verrata kuntoutujan arvioita hänen asettamiin jaksamis- tms. tavoitteisiin. (Nupponen & Suni 2005, 225-226.)

8. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN JA MENETELMÄT

8.1 Tutkimusongelmat

Opinnäytetyöni tutkimusongelmana on kartoittaa ASLAK –kuntoutukseen osallistuvan kuntoutusryhmän liikuntamotivaatiota ja esteitä liikunnan harrastamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa kuntoutuksen vaikutuksesta liikuntamotivaatioon, sekä etsiä keinoja liikuntamotivaation edistämiseen kuntoutuksen aikana. Lisäksi opinnäytetyössäni kartoitan keinoja, joiden avulla liikuntamotivaatio säilyisi kuntoutuksen jälkeenkin. Lisäksi tutkin kuntoutujien liikuntaharrastuneisuutta ja tavoitteita liikunnan harrastamisessa.

Opinnäytetyössäni etsitään vastausta seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mikä kuntoutujia motivoi liikkumaan?
2. Millaisia esteitä kuntoutujilla on liikunnan harrastamiselle?
3. Miten kuntoutus on kuntoutujien mielestä vaikuttanut heidän liikuntamotivaatioonsa ?
5. Miten kuntoutujat ovat jatkaneet liikkumistaan välijakson aikana kotona?
6. Mitkä ovat kuntoutujien kuntoutukseen hakeutumisen syyt ?
7. Millaisia liikuntaan liittyviä tavoitteita kuntoutujat olivat asettaneet itselleen?
8. Millaista liikuntaa kuntoutujat harrastavat vapaa-ajallaan ?

8.2 Tutkimuskohde

Opinnäytetyötä tehdessäni työskentelin Ikaalisten Kylpylässä liikunnanohjaajana, jossa toteutin opinnäytetyöhöni liittyvän haastatteluosuuden. Valitessani kohde-ryhmää työhöni, mietin olisiko työni kannalta parempi tutkia eri kuntoutusryhmissä olevien henkilöiden motivaatiota, kuten TYK -kuntoutus, ASLAK –kuntoutus, TULES –kuntoutus jne. Päädyin kuitenkin pohdintojen jälkeen valitsemaan työhöni yhden ASLAK –kuntoutusryhmän. Valitsin ASLAK –kuntoutujat, koska

kuntoutus on ennaltaehkäisevää kuntoutusta. Tähän kuntoutukseen osallistuvilla ihmisillä ei siis pitäisi olla vielä mitään työtä tai liikuntaa rajoittavia esteitä. Liikuntamotivaatiota on näet helpompi tutkia, kun esteenä liikkumiselle ei ole mikään sairaus tai vaiva.

Tutkimusryhmäni koostui kuudesta naisopettajasta, heidän ikäjakaumansa oli 44-59 vuotta. Tutkimusryhmän on sopivan kokoinen teemahaastatteluun, myös otanta on tarkempi kun se on rajattu tietyn ammattiryhmän ja sukupuolen mukaan. Ryhmä oli ollut noin puolivuotta aikaisemmin kuntoutuksen *alkujaksolla*. Haastatteluni tehdessäni ryhmällä oli menossa kuntoutuksen toinen jakso eli *perusjakso*. Jakso sijoittui elokuulle 2007, jolloin toteutin haastattelut. Ryhmän viimeinen kuntoutusjakso eli *syventävä osuus* sijoittuu maaliskuulle 2008.

8.3 Tutkimusmenetelmän kuvaus

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä on laadullinen eli kvalitatiivinen menetelmä. Lähtökohtana laadullisessa tutkimisessa on todellisen elämän kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinta. Tähän sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. Tutkimuksessa on otettava kuitenkin huomioon, että todellisuutta ei voida pirstoa mielivaltaisesti osiin, tapahtumat muovaavat samanaikaisesti toinen toisiaan. Esimerkiksi motivaation kehittymiseen vaikuttavat hyvin monet asiat yhtä aikaa. Yleisesti voidaan todeta, että laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä pikemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia totuusväittämiä. Laadullinen tutkimus on tarkoituksenmukainen silloin, kun halutaan saada uutta tietoa puutteellisesti tunnetusta asiasta tai kun halutaan saada ilmiöstä aivan uutta tietoa. Laadullista tutkimusotetta käytetään myös silloin, kun tutkija epäilee olemassa olevaa tietoa ilmiöstä tai hän kyseenalaistaa teorian. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161.)

Karkeimmillaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ymmärretään yksinkertaisesti aineiston ja analyysin muodon kuvaukseksi. Raja kvalitatiivisen eli laadullisen ja kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen välillä ei aina ole selkeä. Esimerkiksi haastattelua voi käyttää sekä laadullisessa että määrällisessä tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta 1999, 13.) Laadullinen tutkimus on luonteeltaan

kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Tiedon keruun instrumenttina suositaan ihmistä ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksena. Suositeltavia ovat menetelmät, joissa tutkittavien näkökulma ja ääni pääsevät esille. Tällaisia menetelmiä ovat muun muassa teemahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelu ja erilaisten dokumenttien analyysit. (Hirsjärvi ym. 1997, 165.)

8.4 Opinnäytetyön aineiston hankinta

Tutkimusmenetelmäni on siis laadullinen aineiston keruu, jossa käytin aineiston hankintaan teemahaastattelua. Teemahaastattelu on menetelmä, joka sallii haastatteluihin osallistuvien henkilöiden mahdollisimman luontevan ja vapaan reagoinnin. Teemahaastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa syvälliset keskustelut voivat paljastaa asioita, joita tuskin voitaisiin saada selville muilla keinoilla. Haastattelun avulla kerätään sellainen aineisto, jonka pohjalta voidaan tehdä tutkittavaa asiaa koskevia päätöksiä. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 8, 40.) Teemahaastatteluun kuuluu haastattelujen nauhoittaminen, jonka avulla saadaan säilytettyä oleellisia asioita. Vaikka haastattelu pystyttäisiin kirjoittamaan sanatarkasti, saatettaisiin menettää tärkeitä haastatteluun liittyviä tekijöitä. Teemahaastattelussa haastattelijalla on mietittynä valmiiksi joukko haastatteluteemoja, eräänlaisia keskustelun otsikoita. Pyrkimyksenä on siis käydä mahdollisimman vapaamuotoista keskustelua, mutta kuitenkin niin, että haastattelija tai oikeastaan teemat ohjaavat keskustelun kulkua.

Haastattelijana huolehdin siitä, että kaikki etukäteen mietityt teemat tulee käytyä läpi jokaisen haastateltavan kanssa. Ei tosin välttämättä samassa järjestyksessä eikä yhtä laajasti mutta kuitenkin jokainen teema jokaisen kanssa. Sananlaskun mukaan kuuluu vanha ohje: jos haluat tietää jotain ihmisistä – vaikkapa mitä he ajattelevat jostakin asiasta – niin miksi et kysyisi heiltä. Monesti käytämme varsin mutkikkaita tapoja lähestyä asiaa, josta haluaisimme saada tietoa. Suoraan kysyminen voi olla usein paljon yksinkertaisempaa. (Eskola 2007, 32-33.) Erityisesti liikuntamotivaation tutkimisessa on suosittu muun muassa kahta seuraavaa menetelmää: Tutkittaville voidaan esittää valmiita vastausvaihtoehtoja ns. motiiviväittämiä, joihin vastaajan tulee ottaa kantaa. Toinen tapa on kysyä ihmiseltä

suoraan, mikä häntä liikunnassa kiinnostaa, jolloin hän saa omin sanoin kertoa. (Telama 1986, 155) Itse käytin työssäni tätä jälkimmäistä menetelmää.

Haastattelut toteutin 8.8 – 9.8. 2007 välisenä aikana Ikaalisten Kylpylässä kuntoutujien perusjakson aikana. Haastatteluihin olin saanut luvan ryhmää ohjaavalta fysioterapeutilta sekä itse kuntoutujilta, jotka osallistuivat haastatteluun. Sovin haastatteluajat jokaisen kuntoutujan kanssa henkilökohtaisesti. Pyrin omalta osaltani luomaan haastattelulle rauhalliset ja häiriöttömät puitteet, sopimalla haastattelut mahdollisimman häiriöttömään paikkaan. Vielä ennen jokaisen haastattelua kerroin haastateltavalle opinnoistani sekä työn tarkoituksesta. Samalla kerroin haastattelun luottamuksellisuudesta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Korostin myös heidän omien kokemustensa merkitystä työni luotettavuuden kannalta. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina.

8.5 Opinnäytetyön aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen perusprosessina voidaan pitää sisällönanalyysiprosessia. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kerätyn aineiston tiivistämistä niin, että tutkittavaa asiaa voidaan lyhyesti ja kattavasti kuvailla. (Latvala & Vanhanen-Nuuttinen 2001, 21-23.)

Analyysin tekemiseksi ei ole olemassa yksityiskohtaisia sääntöjä, vain tiettyjä ohjeita analyysiprosessissa etenemiseksi. Ennen analyysin aloittamista tutkijan on päätettävä, analysoiko hän vain sen, mikä on selvästi ilmaistu dokumentissa vai analysoiko hän myös piilossa olevia viestejä. (Kynäs & Vanhanen 1999, 5.) Opinnäytetyössäni kuvaan aineistossa esille tulevia asioita ja osittain myös niin sanottuja piilossa olevia viestejä. Piilossa olevilla viesteillä tässä yhteydessä tarkoitan seuraavaa. Esimerkiksi en pystynyt työssäni suoraan kysymään kuntoutujilta, ovatko he sisäisesti vai ulkoisesti motivoituneita liikkuja, vaan analysoin sen itse heidän haastattelujensa pohjalta.

Työssäni kerron kuntoutujien omia kokemuksia sellaisenaan, niin kuin he haastatteluissaan ovat kertoneet. Purin nauhoittamani haastatteluaineiston litteroiden eli tarkasti sana sanalta puhtaaksi kirjoittaen. Aineiston analyysitapana käytin

teemoittelua, jolla nostin esiin tutkimusongelmiani. Teemoittelu on suositeltava aineiston analysointitapa silloin kun tavoitteena on jonkin käytännöllisen ongelman ratkaiseminen. (Eskola 2007, 32-33.) Tutkimuksessani käytännölliseen asemaan nousivatkin henkilöideni kokemukset ja ajatukset mm. liikunnan harrastamiseen vaikuttavista motiiveista ja esteistä sekä kuntoutuksen vaikutus liikuntamotivaatioon. Muun muassa näitä asioita poimin esiin tekemistäni haastatteluista.

Haastattelutilanteen jälkeen litteroin eli puhtaaksi kirjoitin haastatteluista saadut dokumentit. Sen jälkeen aloitin analyysin lukemalla aineistoa useita kertoja kokonaiskuvan saamiseksi. Tyypillistä laadullisen aineiston käsittelylle on sen lukeminen useampaan kertaan, kunnes asia on sisäistetty ja uusia tulkintoja ei enää löydy. (Koivula, Sukiko & Tyrväinen 1999, 31.)

Samanaikaisesti lukiessani dokumenttia alleviivasin ja ympyröin eri värikynillä tekstistä opinnäytetyöni tutkimusongelmiin liittyviä asioita. Tämän jälkeen haastatteluaineistoa oli helpompi hahmottaa ja hallita. Sen jälkeen aloitin tutkimustuloksien kirjoittamisen, tein omat johtopäätökseni haastattelun pohjalta työtäni varten. Lisäksi poimin aineistosta osittain suoria lauseita (haastateltavien kertomuksia), joita liitin tutkimustuloksiini selventämän ja kuvailemaan asioita vielä paremmin. Tämän jälkeen liitin tutkimustuloksiin osittain mukaan myös teoriaa.

9. TUTKIMUSTULOKSET

9.1 Kuntoutujien liikuntamotiivit

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli saada tietoa kuntoutujien liikuntamotiiveista. Kysyin kuntoutujilta, mikä heidät saa liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Päälimmäisinä motiiveina nousivat esille liikunnan tuottamat terveydelliset hyödyt: kuntoutajat kokivat jaksavansa paremmin harrastettuaan liikuntaa. Liikunnan tuottamat hyvän olon tuntemukset olivat kolmen henkilön motivaationa liikkumiseen. ”*Se, että liikunta auttaa jaksamiseen ja hyvinvointiin*”, millä sitten motivoi liikkumaan. *Se hyvä olo, että se hyvä olo mikä tulee siitä ja semmoinen, että tekee itsensä eteen pysyy paljon vireämpänä, ja jaksaa paljon paremmin työtänsä kun on hyvässä kunnossa*”. Seuraavaksi eniten henkilöitä motivoi liikkumaan painonpudottaminen ja ulkonäölliset syyt: ”*Kun liikkuu niin saisi sitä myöten pudotettua painoakin*”. ”*Kun liikkuu niin ei pääse ihan rupsahtamaan*”. Edellä mainittujen motiivien lisäksi yksi henkilö mainitsi liikunnan tuottamat psyykkiset edut ”*se että kun on ulkona ja saa päänsä tuuletettua*”. Suurin osa kuntoutujien mainitsemista motiiveista oli sisäisiä motiiveja, vain yhdellä kuntoutujalla oli motiivina ulkoinen motiivi: ”*Kohta en pääse liikkeelle jos en lähde liikkeelle se on pieni pakko.*”

9.2 Kuntoutujien mainitsemat esteet liikunnan harrastamiselle

Kun tiedostetaan esteet liikunnan harrastamiseen, voidaan siten alkaa miettiä niitä keinoja, joilla esteitä pystyttäisiin raivaamaan. Kuntoutajat mainitsivat haastattelussani liikunnan harrastamisen esteiksi seuraavia: heikon ajankäytön hallinnan kaksi henkilöä. ”*Ajankäytön hallinta se on ollut heikko, ei muka ole aikaa vaikka kyllä olisi aikaa kun sitä vain järjestäisi*”. Laiskuuden koki esteekseen kolme henkilöä: ”*Laiskuus tai se että ei ole aikaa mukamas, ainahan on aikaa, se on se laiskuus että ei viitsi*”. Mukavuudenhalun mainitsi yksi henkilö: ”*Mukavuudenhalu, tietysti kaikki on tekosytä mutta pääasiassa laiskuus ja mukavuudenhalu*”. Väsymys ja alakuloisuus oli kolmen henkilön esteenä

liikkumiseen: ”Kyllä tietenkin sellainen väsyminen ja että ei saa itseään niskasta kiinni”. Yksi henkilö mainitsi työn vievän osan vapaa-ajasta: ”Työasioissa niin paljon sellaista, että ei jaksakaan lähteä.” Lisäksi yksi henkilö mainitsi muiden asioiden vievän aikaa liikunnalta: ”Liikunta on vasta aika monentena jonossa kun on paljon muita asioita ennen sitä.”

9.3 Kuntoutuksen vaikutus kuntoutujien liikuntamotivaatioon

Mitkä asiat kuntoutuksessa ovat vaikuttaneet myönteisesti kuntoutujien liikkumiseen?. Yksi henkilö koki, että monipuolinen liikunta on tuottanut motivaatiota ja sen vuoksi jaksaa paremmin. ”Ainakin se että on huomannut että jaksaa paremmin kun liikkuu tai kun täällä on liikkunut ja täällä on saanut kokeilla erilaisia lajeja ja siitä sitten ehkä vähän on sitä motivaatiota tullut.” Kylpylässä on hyvät mahdollisuudet monenlaiselle liikuntaharrastukselle oli kahden mielipide. Yhdessä liikkuminen ja ryhmän tuki lisäsi yhden kuntoutujan motivaatiota. ”Yhdessä liikkuminen ja se ryhmän tuki on vaikuttanut motivaatioon ja se että saa keskittyä koko kuntoutuksen ajan vain itseensä.” Kaksi henkilöä oli motivoitunut jatkossa lavatanssista, heidän ohjaajansa sai tämän innostuksen aikaan. ”Joo sitten mitää oon päättänyt alkaa tanssimaan niin kuin lavatansseja, että tällainen lavatanssiharrastus on syttynyt näin ohjaajan innostamana. Että ennen se ei ole tullut mieleen, että tanssihan vois olla hyvä mää oon aina nuorempana tykännyt tanssimisestä ja nyt on jäänyt vähän väliä.” Melonta sai yhden henkilön kiinnostumaan siitä, ja mahdollisesti hän kotipaikkakunnalla miehensä kanssa yrittäisi jatkaa harrastusta.

Liikuntamotivaatioon vaikuttaa myös lajien monipuolinen esittely ja niiden kokeilu ammattitaitoisten ohjaajien kanssa. ”Se että on ihan oikeasti päässyt kokeilemaan kädestä pitäen. Ja kyllä se on aika iso asia, että ei se jos joku sanoo mulle, että voisit muuten harrastaa jousiammuntaa, enmää sinne ikinä menis jos mulla itsellä ei olis siitä kokemusta, että se on aika tärkeätä. Ja sitten toinen on semmoinen, että kyllä näitten vetäjien ammattitaito, että täällä on aika realistisesti neuvottu ettei sillain tähtiä tavoitellen”. Psykologin luento ajankäytön hallinnasta oli yhdelle henkilölle oikein hyödyllinen asia. Mutta kyllä mun mielestä on ollut todella tärkeitä myös nämä psykologin luennot, esimerkiksi nämä luennot

ajankäytön hallinnasta on ollut tosi konkreettisia ja realistisia. Että niihin on ollut mahdollista tarttua vähän.” Kuntoutusjakson aikana eräs kuntoutuja koki ryhtinsä parantuneen ja mahakin oli pienentynyt se motivoi jatkamaan liikuntaa. ”Mulla oli paljon köyrympi selkä että ryhti on kyllä parantunut kuntoutuksessa ja osa mahastakin. Se motivoi jatkamaan liikkumista että se pysyisi näin eikä sitten tulis takaisin.”

9.4 Kuntoutujien liikunnan harrastaminen välijakson aikana

Seuraavaksi halusin selvittää, miten kuntoutajat olivat jatkaneet liikkumista kuntoutusjaksojen välillä itselleen asettamiensa tavoitteiden ja annettujen ohjeiden mukaan kotona. Välijakso sattui osittain kesäkauteen, joten sillä oli oma vaikutuksensa monen kuntoutujan liikunnan harrastamiseen. *”Oli aika hajanainen kesä kun olin tuolla mökillä kesällä niin nämä kaikki kuntoutuspaperit oli toisaalla ja sitten ollaan reissattu ja ei ehkä ole vain ajatellut eikä jaksanut. Kyllä se on mahdoton sanoa, että kyllä pelkään että tässä käy nyt suuri repsahdus, kun työt hyökkää päälle ja kaikki mahdollinen, että pystyyköhän.”* Erään kuntoutujan kohdalla liikunta vaikutti painon putoamiseen, ja se motivoi jatkamaan liikuntaa. *”Aika hyvin, että kyllä se paino on lähtenyt jo tippumaan ja se tietysti motivoi, mutta tietenkin elämässä tulee aina mutkia matkaan.”* Eräällä toisella taas oli selkävai- vat rajoittavana tekijänä säännölliselle liikunnalle. Hän oli kuitenkin löytänyt kuntosaliharjoittelusta itselleen sopivan liikuntamuodon, jota olisi tavoite jatkaa tästä eteenpäin. *”No mulla on ollut vähän selkävaivoja tossa kesällä, että se on vähän niin kun rajoittanut ja toi väliaika oli niin lyhyt että tässä ei tietysti hirveästi ole pystynyt. Mutta se että täällä on nytten tällä jaksolla keskitytty enempi siihen kuntosaliharjoitteluun niin ehkä se näkyy tästä sitten eteenpäin.”*

Eräs ryhmästä oli tyytyväinen siitä, että oli päässyt kuntonsa puolesta lenkkeilemään. Hän ei ollut asettanut itselleen suuria tavoitteitakaan. *”Mä oon tyytyväinen siksi, että mä en asettanut suuria tavoitteita. Eli nyt kun on tullut kesä niin outoa kyllä minulle mutta mä oon päässyt lenkille. Oon vähän löytänyt sitä mikä on se järkevä liikkuminen ja mulla on ollut motivaatiota siihen. Eli on jotain eteenpäin menoa tapahtunut.”* Yhdellä oli kova motivaatio alkujakson jälkeen, mutta

lämpimät ilmat ja kesä lopahduttivat sen. Liikunta jäi vähiin ja uimahalli oli kiinni, ettei päässyt vesijuoksua harrastamaan. *”Toivon mukaan on muuttunut sitä on näin vaikea sanoa, kun lähti kotiin niin oli kova motivaatio, mutta sitten tuli lämmin ja lämpöiset ilmat niin se lopahti siihen niin ei siinä oikein sitten tullut liikuttua ja uimahalli oli vielä kiinni niin ei sitä vesijuoksuakaan päässyt harrastamaan.”* Kun eräs kuntoutuja oli jatkanut entistä liikuntaharrastusta vesijuoksua säännöllisesti, sekä oli aloittanut väljaksolla pyöräilyharrastuksen. Miehen kanssa samaan aikaan ollut kesäloma oli kuitenkin vaikuttanut liikuntaharrastuksiin ja silloin liikunta oli ollut lähinnä hyötyliikuntaa. *”Kesäkuussa tuli sillä tavalla liikuntaa lisää että mää uskalsin aloittaa pyöräilyn, kun mulle sanottiin että älä pelkää kipua. Siitä tuli kipua ja jalkojen puutumista mutta seuraava kerta oli sitten jo helpompi, sitten mää jatkoin vesijuoksua jota mää oon tehnyt kaksi vuotta, sitten heinäkuu meni vähän huonosti liikunnan suhteen että se on ollut lähinnä hyötyliikuntaa ja pihatöitä ja tämmöstä näin että ei mitään säännöllistä mies oli silloin lomalla että se oli silloin vähän liian lokoista.”*

9.5 Miten kuntoutuksella pystyttäisiin vaikuttamaan vielä paremmin kuntoutujien liikuntamotivaatioon

Haastattelussani tuli esiin että yleisesti ottaen kuntoutujat olivat hyvin tyytyväisiä kuntoutukseen. Yksi henkilö mainitsi, että eri liikuntalajien kokeilulla pystytään vaikuttamaan kuntoutuksen aikana liikuntamotivaatioon. *”No ehkä ne liikuntakokeilut on se millä pystyy vaikuttamaan. Kyllähän sitä tietoa on monesti etukäteenkin niistä liikunnan vaikutuksista, mutta ei se nyt vaikuta siihen motivaatioon”.* Liikuntatottumusten seuranta riittävän pitkällä aikavälillä piti kaksi henkilöä erittäin tärkeänä. *”Seuranta on hirveän tärkeä, ihminenhän hirveästi fuskaa itseään, ja on hirveän hyvä itselleen valehtelija, niin jotenkin tähän liittyen vielä pidempää seurantaan joka kyllä onnistuu tuolla kotipaikkakunnalla.”* Kuntoutuksen vaikutuksen seuranta voisi tapahtua työterveyshuollossa oli yhden henkilön ehdotus. *”Kuntoutuksen seuranta esimerkiksi työterveyshuollossa auttaisi motivoitumisessa. Olemme ryhmän kanssa laittamassa huomenna aloitteen yhteispalaveri päivässä juurikin tästä asiasta”.* Motivaatiota voidaan lisätä antamalla positiivista palautetta ohjaajien taholta kehumalla ja tsemppiä antamalla kuntoutusjaksolla. Yhdelle kuntoutujalle oli tärkeää, että kotiin lähtövaiheessa olisi mietitty missä

ryhmissä hän alkaisi käydä kotipaikkakunnalla. ”*Kaameesti kehumalla ja tsemp-piä antamalla. Kannustusta ja tukea varsinkin silloin kun lähtee kotiin. Miettiä esim. jotain ryhmää missä alkaisi käymään*”. Eräs oli tyytyväinen kuntoutustoi-mintaan tällä hetkellä. ”*En ole kyllä hirveäsi löytänyt täältä parannettavaa.*”

9.6 Kuntoutujien itselleen asettamat liikuntatavoitteet

Seuraavaksi halusin selvittää, millaisia liikunnallisia tavoitteita kuntoutujat olivat asettaneet itselleen kuntoutusta ajatellen. Haastattelussa tuli esille seuraavanlaisia tavoitteita. Kuntoilun myötä useammalla oli tavoitteena fyysisen kunnon paran-taminen ja painon pudottaminen: ”*Kunnon parantuminen ja sitten tietysti painon pudottaminen. Tärkeämpänä tavoitteena pidän kunnon parantumista kyllä, se painokin siinä putoaa jos kunto paranee.*” Lisäksi tavoitteena oli löytää uusia liikuntaharrastuksia kuntoutuksen aikana sekä saada liikunnasta monipuolista ja säännöllistä. ”*Joo mulla ainakin liikuntatottumuksista jotenkin tämmöinen että saisin monipuolisemmat liikuntatottumukset, esimerkiksi kuntosaliharjoittelu on sellainen jota mä en ole tehnyt juuri ollenkaan niin se olisi ainakin yks sellaisista päätavoitteista että sitä alkaisin tekemään.*” Myös liikunnan saaminen osaksi elämänhallintaa oli useamman henkilön tavoitteena. ”*Sellainen elämänhallinta että saisi rakennettua tämän liikunnan sinne sisälle, ja itsestä huolehtimisen ja sitten toinen iso asia olisi tämän seurausta jotta paino tippuisi.*” Eräs kuntoutu- jista mainitsi myös toimintatavoitteita. Toimintatavoitteiden asettaminen on tärkeä asia sen vuoksi, että se määrittelee, mitä pitäisi tehdä tavoitteiden saavuttamiseksi; ”*Että kuntoilu olisi säännöllistä, että liikkuisi ainakin pari kertaa viikossa ja mun pitäisi löytää joku laji tai liikkua sillain että syke olisi 120, että kunto nousisi että kyllä mä haluan sitä kuntoa nostaa.*”

9.7 Kuntoutukseen hakeutumisen syyt

Halusin tutkimuksessani selvittää niitä syitä, joiden takia kuntoutujat olivat ha- keutuneet kuntoutukseen. Vastaukset olivat hyvin erilaisia jokaisen kuntoutujan kohdalla, joten mitään yhtenäistä syytä kuntoutukseen hakeutumiseen ei löytynyt. Yhdellä kuntoutujalla kuntoutukseen hakeutumisen syy oli selkäsairaudesta pa- rantuminen ja sellaisten uusien liikuntalajien löytäminen, joita voisi harrastaa

jatkossa. ”Halusin kuntoutua pitkästä selkä sairaudestani, tämä kuntoutuminen on edelleen menossa siitä, ja mää näin tällaisen, ja ajattelin heti että tää vois lisätä motivaatiota ja auttaa löytämään, niitä uusia lajeja mitä mää voisin tehdä.” Kahdella kuntoutujalla puolestaan oli huono kunto ja psyykkisiä paineita, joihin halusivat kuntoutuksesta apua. ”Huono kunto, halusin parantaa kuntoani. Jäin viime marraskuussa burnoutlomalle ja kun sain hieman itseäni kuntoon niin tajusin että nyt pitää oikeasti alkaa tekemään muutoksia. Kolmella muulla kuntoutujalla ei niinkään ollut mitään akuutteja syitä kuntoutukseen hakeutumiseen, vaan halusivat monipuolistaa omia liikuntatottumuksia ja pysyä hyvässä kunnossa ja työviireessä edelleen. ”Mulla on ollut hyvä työvire tähän asti, ja haluan pitää sen hyvänä ja mahdollisesti parempana.”

9.8 Kuntoutujien vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus

Halusin opinnäytetyössäni selvittää myös sen millaista liikuntaa kuntoutujat harrastavat vapaa-aikanaan. Jokaisella kuntoutujalla oli jokin liikuntalaji harrastuksena, mutta niiden säännöllinen harrastaminen ei ollut tapana. Ainoastaan yksi kuntoutuja harrasti monipuolisesti eri liikuntalajeja ja piti tehokkaasta liikunnasta. ”Mä tykkään semmoitteesta tehokkaasta liikunnasta, että mun suorituskyky paranee, että esimerkiksi lenkkeily ja hiihto, että se on sellaista helppoa on helppo mennä lenkille.” Kolme henkilöä harrasti uintia ja vesijuoksua vaihtelevasti. Yhdelle heistä vesijuoksun harrastaminen oli säännöllistä. Lenkkeily koiran kanssa ja satunnaisesti sulkapalloa ja tennistä harrasti yksi. Työmatkat pyöräillen kesällä ja talvella kävellen oli yhden henkilön harrastus. Lisäksi hän kävi kävelylenkillä ja osan matkaa hölkkäsi kevyesti. Yksi henkilö harrasti Metodi-putkiston venyttelyohjelmaa. Pyöräilyharrastus oli satunnaista yhden henkilön kohdalla. Lenkkeilyn mainitsi kolme, joskaan se ei ollut säännöllistä jokaisen kohdalla. Talvilajeista hiihtoa harrasti yksi, ja hän pelasi myös sählyä. Yksi henkilö ei ollut harrastanut liikuntaa vähään aikaan, silloin kun hän liikkuu harrastuksina ovat uinti ja kävely. ”En ole kyllä harrastanut kyllä paljon minkäänlaista liikuntaa hetkeen, silloin kun mä liikun niin käyn uimassa ja joskus käyn kävelyllä.”

10. POHDINTA

Opinnäytetyöni tutkimusongelmana on kartoittaa ASLAK –kuntoutukseen osallistuvan kuntoutusryhmän liikuntamotivaatiota ja liikunnan harrastamisen esteitä. Samalla tavoitteena on saada tietoa kuntoutuksen vaikutuksesta liikuntamotivaatioon sekä etsiä keinoja liikuntamotivaation edistämiseen kuntoutuksen aikana. Lisäksi kartoitan keinoja, joiden avulla liikuntamotivaatio säilyisi kuntoutuksen jälkeenkin. ASLAK – kuntoutujan liikuntaan motivoinnissa voisi haastattelututkimukseni perusteella päätellä tehokkaaksi henkilökohtaisen ja ryhmätasolla tapahtuvan liikuntaneuvonnan strategian laatimisen, sekä liikuntaharrastuksen aloittamiseen että sen ylläpitämiseen. Tulosten merkitystä arvioitaessa voidaan tulosten todeta olevan osin uutta ja samalla myös arvokasta tietoa. Tosin myös aikaisempia tutkimuksia vahvistavaa tietoa löytyi. Tutkimuksen otsikko ja tutkimusongelmat huomioon ottaen vastauksia saatiin varmasti riittävä määrä. Näiltä osin olen tyytyväinen aikaansaannokseeni.

Sain siis paljon käyttökelpoista tietoa ASLAK –kuntoutujien liikuntamotivaatiosta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Oman käytännön työni kokemusten pohjalta ja tekemäni tutkimuksen perusteella tärkeään asemaan liikuntaan motivoinnissa mielestäni nousee jokaisen henkilön henkilökohtainen motivaatio. Ilman omakohtaista halua ja motivaatiota ei saavuteta toivottuja tuloksia. Motivaatiota ei voida kaataa ihmisen sisälle, vaan sitä on heräteltävä ja tuettava kuntoutettavan ja kuntouttajien yhteistyössä. Henkilökohtaista liikuntaneuvontaa kuntoutuksessa ei voida toteuttaa aivan sellaisenaan. Kuitenkin sitä voidaan hyödyntää jossakin määrin toteuttamalla neuvontaa niin ryhmä- kuin yksilötasolla. Kuntoutuksessa toteutettavia motivointi keinoja löytyy paljonkin, kunhan niitä osataan hyödyntää oikein. Itselleni opinnäytetyöni tekeminen avasi aivan uusia näkökulmia ja työkaluja kuntoutujien liikunnallisen aktiivisuuden herättämiseen, sekä liikuntaan motivoimiseen.

Tutkimuksen perusteella sain mm. tietää, että kuntoutujien liikuntamotivaation kannalta tärkeään asemaan nousi kuntoutuksen aikana saadut liikuntakokeilut,

jotka vahvistivat kuntoutujien liikuntamotivaatiota. Joten niitä voidaan pitää kuntoutuksen kannalta tärkeänä motivointikeinona ja keinona löytää kullekin oikeanlaisia liikuntalajeja, joita jatkossa voisi harrastaa omalla kotipaikkakunnalla. Kokeilun ohjaaminen on siis aktiivisin työvaihe motivoituneissa kuntoutujissa liikuntaan, eikä se toteudu pelkästään puhumalla.

Liikunnan aloitusvaiheessa olisi siis hyvä altistaa itseään liikunnalle ja olla kiinnostunut eri liikuntalajeista, liikuntavälineistä ja liikuntapaikoista sekä kaikesta sellaisesta, mikä saa mielenkiinnon heräämään liikuntaa kohtaan. Kun kokeilee ja vähitellen kiinnostuu liikunnasta, saa siitä motivaatiota liikuntaan. Erilaisten liikuntakokeilujen lisäksi kuntoutujien olisi myös hyvä tutustua väljaksoilla oman kotipaikkakunnan liikuntatarjontaan: liikuntaseuratoimintaan, kunnan liikuntatoimeen, liikuntatapahtumiin, yksityisiin liikuntapalvelujen tarjoajiin, sekä oman työpaikan liikuntatarjontaan tai tukiin. On hyvä huomata, että motivaation ylläpitäminen ja sen synnyttäminen ei ole automaattista, vaan jokaisella on mahdollisuus ja valta säätää motiiveja. (Keinänen 2007.)

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen edellytyksenä onkin vankka, sisäisiin motiiveihin perustuva motivaatio. (Jansson 1990, 183.) Siksi olisi tärkeää löytää itselleen mieluinen liikuntaharrastus. Ulkoinen motivaatio johtaa nopeasti toimintaan, mutta tietyn kyllästymispisteen saavuttamisen jälkeen ulkoisten motiivien merkitys kuitenkin vähenee. Työssäni huomasin, että kuntoutujien liikuntamotivaatio perustui lähinnä sisäisiin motiiveihin vain yhden kuntoutujan kohdalla motivaatio syntyi ulkoisesta motivaatiosta. Erityisen tärkeää kyseiselle henkilölle olisi saada liikunnasta hyviä kokemuksia ja herättää kiinnostusta liikuntaan. Sisäistä motivaatiota lisää erityisesti valinnan mahdollisuudet sekä positiivinen palaute. Juuri tämä ulkoisesti motivoitunut henkilö oli kiinnostunut saamaan tarkempia neuvoja siitä millaista liikuntaa hän omalla kotipaikkakunnalla voisi harrastaa. Hänelle oli myös erityisen tärkeää saada kannustusta ohjaajilta. Tärkeää on siis hakea ja rakentaa motiiveja, jotka ruokkivat sisäistä motivaatiota.

Liikuntaan sitoutuminen ja sen jatkaminen on sitä vahvempaa ja todennäköisempää mitä suurempi nautinto liikunnasta saadaan. Liikunnasta nauttiminen voidaan yhdistää sisäiseen motivaatioon. Ihminen kokee liikunnassa pätevyyden tunteita

sekä autonomiaa, joiden kautta nauttiminen liikunnasta on mahdollista. Liikunnasta nauttiminen ja viihtyminen on myös määritelty tilaksi, jossa toiminnan haasteellisuus on tasapainossa osanottajan taitoihin nähden. (Ojanen ym. 2001, 111.) Useammalla kuntoutujalla tärkeäksi liikunta motivaation lähteeksi nousi liikunnasta nauttiminen ja siitä saatu hyvän olon tunne.

Myös tilanteet, jotka tukevat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävät sisäistä motivaatiota, kun vastaavasti tilanteet, joissa sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta ei ole, vähentävät sisäistä motivaatiota. (Madsen & Egidius 1981, 29; Liukkonen, Kataja & Jaakkola 2002, 183.) Työssäni tuli esille, että yhdessä liikkuminen ja ryhmän tuki oli lisännyt ainakin yhden kuntoutujan motivaatiota. Uskon, että tässä kyseisessä ryhmässä ryhmän tuki on vaikuttanut myönteisesti myös muiden jäsenten liikuntamotivaation syntymiseen. Kun ryhmä lähti alkujakson jälkeen kotiin väljaksolle innostus oli suuri, kuitenkin ajan kuluessa motivaatio oli hiipunut. Paitsi tutkimusryhmässäni olen huomannut monissa muissakin ryhmässä positiivisen vaikutuksen; varsinkin jos ryhmästä löytyy paljon innokkaita saavat muutkin siitä kipinän liikkumiseen. Vastaan on tullut myös sellaisia ryhmiä, joissa joidenkin jäsenten negatiivinen asenne on vaikuttanut muidenkin ryhmäläisten asennoitumiseen. Ryhmissä, joissa ei ole havaittu yhteenkuuluvuuden tunnetta, ohjaajan kannustava rooli nousee tärkeään asemaan.

Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen liittyy tärkeänä osana myös yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Esimerkiksi henkilön halu harrastaa liikuntaa terveydellisistä syistä on yleismotivaatiota. Tilannemotivaatio taas tarkoittaa henkilön päätöksiä kussakin toimintatilanteessa. Se, lähdemmekö liikkumaan, riippuu monista tilannetekijöistä, muun muassa säästä, liikuntavälineistä, liikuntakaverin innokkuudesta jne. Mitä vaikeampaa osallistuminen on, sitä voimakkaampi yleismotivaation tulisi olla, jotta ryhtyisimme toimintaan. (Telama 1986, 151.) Työni perusteella päätteen, että useimmilla kuntoutujilla oli hyvä yleismotivaatio, he olivat tiedostaneet liikunnan terveyteen liittyvät vaikutukset ja heillä liikuntamotiivina olikin juuri liikunnan tuottamat terveydelliset vaikutukset. Puolestaan tilannemotivaatio vaikutti kuntoutujien liikkumiseen negatiivisesti. Kuntoutujien väljakso sattui osittain kesäkauteen, joten sillä oli oma vaikutuksensa monen kuntoutujan liikkumiseen. Ilmat olivat liian lämpöiset liikkumiseen,

kuntoutuspaperit olivat jääneet kotiin, ja kesälomakin oli silloin. Nämä edellä mainitut syyt eivät kuitenkaan ole todellisia esteitä liikunnan harrastamiselle, jos niihin olisi mahdollista vaikuttaa ennakoidusti.

Yleisesti oman käytännön työni kautta olen huomannut, että vuodenaajat vaikuttavat kuntoutujien liikkumiseen. Olisi siis tärkeää löytää vaihtoehtoisia liikuntalajeja vuodenaajat huomioon ottaen. Esteitä olisi mahdollista miettiä altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden kannalta. Olisi myös hyvä miettiä keinoja joilla esteitä kohdatessa tulisi toimia. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan myös pysyvää kiinnostusta tai tavoitteellisuutta jotain tiettyä toimintaa kohtaan. Kun haluamme vaikuttaa yleismotivaatioon, nousee tärkeänä asiana esiin kuntoutuksen aikana seuratut luennot liikunnan terveysvaikutuksista. Lisäksi myös tavoitteet tulee asettaa oikein, jotta ne ohjaavat toimintaa toivottuun suuntaan.

Kuntoutujat asettavat kuntoutuksen ensimmäisellä jaksolla itselleen liikuntaan liittyviä tavoitteita, joihin kuntoutuksen aikana pyritään. Mielestäni tavoitteiden asettamiseen kuntoutujien kanssa kannattaa uhrata aikaa ensimmäisellä eli alkujaksolla, sillä oikeanlaisella tavoitteiden asettamisella on suuri merkitys myös motivaatiolle. Jokaisen kuntoutujan tulisi tiedostaa omat tavoitteensa, silloin hän osaisi pyrkiä kohti tavoitteitaan ja päämääriään. Jos tavoitteet on asetettu liian korkealle tai ne eivät ohjaa riittävästi toimintaa, motiivit katoavat. Tulee tunne mahdollisesta epäonnistumisesta tavoitteiden ollessa liian kaukana, tällöin onnistumisen tunteet puuttuvat. Jos tavoitteet on asetettu liian helposti saavutettaviksi ja niiden tuomat muutokset ovat vähäisiä, motivaatio loppuu pian, koska toiminta ei tarjoa riittävästi haasteita. Motiivit menettävät vähitellen merkityksensä, jos tavoitteita ei ole mietitty tai tavoitteiden saavuttamisen edellytyksiä (mitä pitää tehdä niiden hyväksi) ei ole harkittu tarpeeksi. Silloin muut asiat astuvat kuntoilun tilalle. Kun tavoitteet on asetettu oikein, ne ohjaavat toimintaa, ne ovat melko nopeastikin saavutettavissa, mutta ne tarjoavat sopivasti haasteita. Toiminnassa tulee enemmän onnistumisia ja tuloksia kuin epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Keinänen 2007.)

Kuntoutuksen ensimmäisellä jaksolla kuntoutujien itselleen asettamat tavoitteet tahtovat jäädä usein epämääräisiksi tavoitteiksi eivätkä suinkaan kuntoutujien itsensä sisäistämiksi ja ymmärtämiksi sekä sitoutumista edellyttäviksi selkeiksi tavoitteiksi. Näin luodaan pohjaa passiivisesti etenevälle kuntoutukselle. (Raitasalo 2007, 11.) Tutkimuksessani huomasin, että kuntoutujien itselleen asettamat tavoitteet eivät olleet vielä välijakson aikana toteutuneet. Vain yksi kuntoutuja mainitsi, että hän ei ollut asettanut itselleen kovin suuria tavoitteita, ja hän oli kokenut onnistuvansa siinä. Toisten kuntoutujien tavoitteet olivat jääneet vielä toteuttamatta ja tuntui siltä, että tavoitteiden saavuttamiseksi ei ollut tehty ns. toimintasuunnitelmaa. Heiltä puuttui konkreettinen suunnitelma siitä, mitä tulisi tehdä tavoitteiden hyväksi, jotta ne olisivat saavutettavissa. Tähän voisi olla hyvänä keinona oman liikuntasuunnitelman laatiminen, käyttäen hyödyksi UKK - instituutin liikkumisen viikko-ohjelman ja seurantalomaketta (KUVA 3).

Kuntoutuksessa kuntoutuja asettaa itselleen tavoitteet, tavoitteiden asettamiseen kuntoutujia ohjaavat heidän ryhmäohjaajansa eli fysioterapeutit. Tavoitteet voidaan määritellä esim. Kelan suunnitteleamalla tavoitelomakkeen avulla. (LIITE 3.) Kuntoutujien itselleen asettamat tavoitteet tarkistetaan vielä henkilökohtaisessa tapaamisessa, eli siinä vaiheessa tärkeään rooliin nousevat fysioterapeuttien taidot ohjata kuntoutujaa hänen pyrkiessään kohti tavoitteita. Tässä vaiheessa voidaan vielä miettiä yhdessä kuntoutujan kanssa, millaisten liikunnanmuotojen avulla kuntoutuja voisi suotuisimmin edetä nykyisessä elämäntilanteessaan kohti tavoitteitaan. Ja tarkistaa, että kuntoutujan itselleen asettamat tavoitteet ovat saavutettavissa. Tapaamisella voitaisiin tarkistaa myös kuntoutujan itselleen laatima UKK – liikuntasuunnitelma. Näissä pohdinnoissa kuntoutujan ehdotukset ovat ensisijaisia. Fysioterapeutti muotoilee tarvittaessa näitä ehdotuksia, esittää vaihtoehtoja ja auttaa kuntoutujaa arvioimaan, mitä muutoksia kukin ehdotus vaatisi jokapäiväiseen elämään, tarkasteltavien ehdotusten tulisi olla varsin konkreettisia. (Nupponen & Suni 2005, 224-225.)

Kuntoutuja toteuttaa laatimaansa liikuntasuunnitelmaa välijaksolla, joten sen tulisi olla suunniteltu siten, että se on toteutettavissa. Tavoitteet ja liikuntasuunnitelma olisi hyvä tehdä ensimmäisellä jaksolla, siinä vaiheessa kun kuntoutujat ovat tehneet jaksoon kuuluvat testit. Kunnon kartoituksen tavoitteena on siis antaa

lisätietoa kuntoutujille liikunnan omatoimiseen järkevään toteuttamiseen. Testitulosten tulkinnan tulisi johtaa siihen, että testaaja ja kuntoutuja muotoilevat sen avulla terveyteen liittyvät tavoitteet. (Nupponen & Suni 2005, 222-224.) Kuntoutujien oman fyysisen kunnon tiedostaminen on myös oleellinen osa liikuntaan aktivoitumista, ja kunnon muutosten seuraaminen on hyvä motivointikeino säännölliseen liikuntaan. (Huuska & Aura 2006, 132.) Seurantajaksolla käydään läpi miten tavoitteet on saavutettu ja mitä sovitaan jatkosta.

Henkilökohtaiset tavoitteet ovat keskeinen osa persoonallisuutta ja yksilön hyvinvointia. (Ojanen 2007.) Liikunnan psyykkiset vaikutukset näyttävät olevan todella tärkeitä valtaosalle aikuisväestöä. Tutkimuksessani oli usealla ryhmän jäsenellä maininta väsymisestä ja sen aiheuttamasta saamattomuudesta. Voimien lisääntyessä he huomasivat liikunnan tuottavan virkistävän olon ja näin motivaation liikuntaan lisääntyvän. Liikunta koetaan siis yhtä lailla henkisesti uudistavana ja voimavaroja antavana. (Telama 1986, 162.) Liikunnan arvioidaan edistävän henkistä hyvinvointia, kun se on omaehtoista ja haasteellista ja tuottaa myönteisiä elämyksiä. Liikunnan hyvät vaikutukset näyttävät tehostuvan, jos harrastajalla on liikuntaa kohtaan myönteisiä odotuksia, ja hän sitoutuu liikuntaan ja kokee sen hyödylliseksi. (Telama 1986, 162.)

Osalla kuntoutujista liikunnan harrastamattomuuden tai liikkumisen epäsäännöllisyyden ydin oli vielä ajanpuutteessa, silloin voisi strategian laatiminen tapahtua esimerkiksi rakentamalla selvä aikataulu liikunnan harrastamiselle (kellonajat, päivät jne.). Silloin aika ei olisi pois mistään muusta, eikä tällainen henkilö voisi keksiä tekosyitä luistaakseen liikunnasta. Kuntoilu on siis osa ajanhallintaa, se edellyttää etukäteistä ajan varaamista liikunnalle. Samalla tulisi punnita liikunnan tärkeys, sillä aina tulee vastaan asioita, jotka pyrkivät menemään liikunnan edelle. Silloin, kun liikunnassa tapahtuu lipsahduksia ja liikuntaa aloittaessa, on hyvä varata liikunnalle aikaa konkreettisesti. (Keinänen 2007.)

Liikuntatavoitteet onnistuvat paremmin ja lähes varmasti, kun varaa aikaa liikunnalle siis itselleen. Lisäksi olisi tärkeää tehdä muille selväksi ne ajankohdat, jolloin aikoo liikkua, sekä keskustella siitä, pitääkö perheessä jakaa tehtäviä uudelleen tai tehdä joitakin asioita toisin. (Keinänen 2007.) Tähän asiaan

kuntoutuksessa olisi mahdollisuus tarttua, ohjeistamalla kuntoutujia konkreettisesti ajankäytön hallintaan. Osaltaan psykologit keskustelevat kuntoutujien kanssa ajankäytön

hallinnasta, joten samaan voisi liittää vielä käytännön, esimerkiksi täyttämällä luennolla ajankäytön seurantalomakkeen (LIITE 4.) Seurantalomakkeeseen kirjaetaan viikon ajalta, jokaisen päivän aikataulu ja oma ajankäyttö, siis se mihin kaikkien aika kuluu päivän aikana. Seuraamalla ajankäyttöä voi yllätyä siitä, mihin aika oikeasti hupenee! Samalla olisi hyvä miettiä, mistä asioista voisi ottaa aikaa liikunnalle, voiko joitakin asioita hoitaa tai järjestellä toisin.

Ryhmätoiminnalla pystytään vaikuttamaan liikunnan omaksumiseen ja jatkamiseen vaikuttaviin tekijöihin. Parhaiten ryhmätoiminnalla pystytään vaikuttamaan liikuntaan altistaviin tekijöihin kuten tietoihin, odotuksiin ja asenteisiin. Mahdollistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa ehkä parhaiten tunnistamalla olemassa olevia liikuntamahdollisuuksia sekä esteitä ja keinoja näiden vähentämiseen. Vahvistiin tekijöihin vaikuttamiseen ryhmä tarjoaa hyviä mahdollisuuksia mm. kokemusten ja näkemysten välityksellä. Ryhmämuotoisen liikunnan edistämässä on saavutettu hyviä tuloksia ottamalla huomioon liikunnan muutosvaihemalli. (Vuori 2003, 151-153.)

Ryhmän jäsenten muutosvaiheet voidaan selvittää kyselemällä tai kirjallisesti kyselylomakkeella. Haastatteluni perusteella kuntoutujista kukaan ei kuulunut muutosvaiheen ensimmäiseen vaiheeseen (liikkumaton). Silloin henkilö on liikunnallisesti passiivinen eikä hän edes mieti mahdollista liikkujan elämäntapaa. Ryhmästä löytyi muutosvaiheen toisessa vaiheessa oleva eli harkitsija; tällöin henkilö ei periaatteessa liiku, mutta suunnittelee liikunnan aloittamista seuraavan kuuden kuukauden aikana ja odottaa sopivaa hetkeä liikunnan aloittamiselle. Neljä kuntoutujaa oli valmistautujia, eli he olivat jo satunnaisesti liikkuneet ja suunnittelivat systemaattiseen liikuntaan siirtymistä ja valmistautuivat muutoksen tekemiseen elämässään. Ryhmästä löytyi myös selvästi yksi aktiivinen liikuntaa jo pidempään harrastanut, eli hän oli päässyt muutosvaiheen viimeiseen vaiheeseen, jolloin liikunnasta on tullut elämäntapa (Liikkuja). Tätä teoriaa voitaisiin hyvin hyödyntää liikuntaneuvonnassa, sen avulla saataisiin selville, missä muutosvaiheessa neuvottava on ja millaista liikuntaa hänelle tulisi suositella.

ASLAK -kuntoutuksen tavoitteeksi on määritelty Kansaneläkelaitoksen standardeissa, työkyvyn pitkäaikainen parantaminen ja säilyttäminen silloin, kun työkyvyn alenemisen uhka ja vajaakuntoisuutta ennakoivia oireita on jo selvästi todettavissa. ASLAK- kuntoutus sisältää kuitenkin selvän ennaltaehkäisyn luonteen siten, että se on suunniteltu niille työntekijäryhmille ja ammattialoille, joilla työstä johtuva fyysinen, henkinen tai sosiaalinen kuormitus on poikkeuksellisen suuri ja johtaa helposti terveysongelmien kasautumiseen. (Kansaneläkelaitos 2004, 9.) Tärkeänä kuntoutukseen hakeutumisen syynä kuntoutujat pitivät työssä jaksamistaan, etenkin opettajilla työ on nykypäivänä psyykkisesti raskasta. Osalla kuntoutujista olikin psyykkisiä vaivoja, joihin he toivoivat kuntoutuksesta apua. Tärkeänä kuntoutujat pitivät myös fyysisen kunnan parantamista, jotta he jaksaisivat työssään paremmin.

Kuntoutuksen tuloksellisuutta ja jatkotoimenpiteiden tarvetta tulisi seurata ja arvioida säännöllisesti. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kuntoutujien suoritukset uusien valmiuksien oppimisessa, ja oikean liikunnan lisäämisessä ovat sitä parempia, mitä voimakkaampi on oma sitoutunut kuntoutumismotivaatio. Kuntouttajien olisi kiinnitettävä entistä enemmän huomiota kuntoutettavien yksilöllisiin eroihin. Kuntoutuja tarvitsee selkeästi ymmärrettävää ja ristiriidatonta tietoa omasta kuntoutumisestaan, sopivasti kannustavia ohjeita siitä, mitä pitäisi tehdä ja pitkäkestoista seurantaa. (Raitasalo 2007, 11.) Tämä ilmeni myös omassa tutkimuksessani, kuntoutujaryhmä oli toivonut seurantaa kuntoutuksen loputtua työterveyshuollosta.

10.1 Tutkimuksen luotettavuus

Itse tutkimuksen luotettavuuden tarkistelu ei ole yksiselitteinen, vaan siinä tulee ottaa huomioon lukuisten eri tekijöiden vaikutukset. (Soininen 1995, 119.) Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan perinteisesti kahdelta kannalta: arvioimalla sen reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetti kuvaa mittauksen satunnaisvirheittämyyttä eli kuinka yhteneviä ja toistettavia tutkimuksen tulokset ovat. Validiteetti puolestaan mittaa, kuinka yleistettäviä tutkimuksesta saadut tulokset ovat

ja toisaalta, onko onnistuttu tutkimaan sitä, mitä oli tarkoituskin tutkia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 213–215; Metsämuuronen 2003, 35.)

Tutkimuksen reliabiliteetti kertoo, kuinka yhteneviä, toistettavia, pysyviä ja uskottavia saadut tulokset ovat. Mittauksen reliabiliteetti on sitä parempi, mitä vähemmän tulokset sisältävät satunnaisvirheitä. Satunnaisvirheiden syntyyn vaikuttavat esimerkiksi vastaajien mielentila, vireystila, mittauksen ohjeistus sekä annettujen ohjeiden noudattaminen. Reliabiliteettia tarkastellaan kahdella eri tavalla. Sisäisellä reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että usealla mittauksella saadaan samankaltaisia tuloksia. Ulkoinen reliabiliteetti kuvastaa puolestaan mittauksen toistettavuutta muissa tutkimuksissa ja tilanteissa. Näitä tutkimuksen reliabiliteetin luonteeseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa tutkija itse, mitattava ilmiö ja otos sekä mittauksen olosuhteet ja tutkimuksessa käytetty mittari. Tutkimuksella voi kuitenkin olla hyvä reliabiliteetti, vaikka se olisi epävalidi. Eli mittaus itsessään voi olla reliaabeli, mutta silti antaa virheellisiä, epävalideja, tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2000, 213–215; Metsämuuronen 2003, 43.)

Tutkimuksen validiteetilla arvioidaan sitä, ovatko mittauksissa saadut tulokset yleistettäviä (ulkoinen validiteetti) ja toisaalta, onko tutkimuksessa onnistuttu tutkimaan juuri sitä, mitä oli tarkoituskin tutkia (sisäinen validiteetti). Tutkimuksen validius riippuu myös reliabiliteetista. Eli jos testi ei ole ollut reliaabeli, ei se voi olla validikaan. Mahdollisen haastattelun osalta, kuten tutkimuksessani, validiteetti tarkoittaa, että vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset samalla tavalla, kuin itse olen odottanut heidän ymmärtävän. Tutkimuksen validiteettia voidaan siis parantaa hyvällä kysymysten asettelulla. (Hirsjärvi ym. 2000, 213–214; Metsämuuronen 2003, 35.)

Tässä tutkimuksessa reliabiliteetti tarkoittaa, että jos olisin suorittanut kuntoutujille uusintahaastattelun, olisi siihen vastattu samalla tavalla kuin ensimmäiseen kyselyyn. Uusintamittausta en tämän opinnäytetyön osalta kuitenkaan suorittanut. Muuten tutkimuksen reliabiliteettia pyrin varmistamaan jo haastattelun kysymyksiä laatiessa. Haastattelun reliabiliteettia pyrin kontrolloimaan myös itse haastattelutilanteessa. Tämän tutkimuksen tuloksia ei mielestäni voida yleistää muihin vastaaviin kuntoutujaryhmiin. Eli tutkimuksesta saatuja tuloksia ei voida pitää

yhtenevinä, jos haastattelu toistettaisiin toiselle ASLAK –kuntoutuja ryhmälle. Tutkimukseeni osallistunut ryhmä koostui kuudesta naisopettajasta, joten otanta ei ollut kovin laaja kuvaamaan kuntoutujia yleensä. Tutkimukseeni luotettavuutta olisi lisännyt myös se, jos haastattelu olisi toteutettu kuntoutujaryhmälle vasta viimeisen jakson lopussa. Eli toisin sanoen tutkimuksen ulkoinen validiteetti ei ole kovin luotettava. Puolestaan tutkimuksen sisäinen validiteetti oli mielestäni luotettava, eli sain haastattelun avulla selville juuri niitä asioita, joita oli tarkoituskin selvittää. Myös haastattelun edessä pystyin täydentämään ja selventämään kysymyksiäni kuntoutujille, mikä lisäsi tutkimuksen sisäistä validiteettiä. Sisäiseen validiteettiin vaikutti positiivisesti myös kohderyhmän valinta, haastateltava ryhmä koostui kuudesta naisesta ja heidän ammattinsa oli myös sama, joten sain tarkan kohderyhmän. Eli tuloksia analysoidessa ei otanta jakaantunut moneen eri ryhmään sukupuolen tai ammatin perusteella.

Näin jälkepäin mietittynä olisin tehnyt työssäni monta asiaa toisin, mutta olen myös hyvin tyytyväinen siihen, mitä olen tämän opinnäytetyön prosessin aikana oppinut. Suurimmat puutteet löytyivät menettelytavoista, joilla tutkimus vietii läpi. Tutkimussuunnitelman tekemiseen työn alkumetreillä kannattaa nähdä vai-
vaa, sillä se helpottaisi sisäistämään työn tekemisen prosesseja paremmin. Myös ennen opinnäytetyön kirjoittamisen aloittamista olisi ollut tärkeää tutustua vielä paremmin erilaisiin tutkimusmenetelmiin ja tutkimuksia sisältävään kirjallisuuteen. Teemahaastattelu olisi kannattanut toteuttaa ensin muutamalle kuntoutujalle ja katsoa, millaisia vastauksia teemojen pohjalta saan. Tämän jälkeen olisi ollut helppo miettiä, palvelevatko vastaukset tutkimustani vai tulisiko teemoja muuttaa.

Tämän työn tekeminen on antanut itselleni paljon tietoa ja pohdintojeni kautta motivaatioon vaikuttavat tekijät ovat selventyneet. Lukiessani kirjallisuutta löysin samalla hyviä työkaluja työhöni liikunnanohjaajana. Jo tällä hetkellä olen omassa työssäni kuntoutujien parissa toimiessani pystynyt hyödyntämään oppimaani tietoa käytännön tasolla.

10.2 Jatkotutkimusehdotus

Tämän tutkimuksen jatkeeksi olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka tavoitteellisesti toteutettu liikuntaneuvonta vaikuttaisi ASLAK –kuntoutujien liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa voitaisiin verrata kahta kuntoutujaryhmää, joista toiselle kuntoutuja ryhmälle toteutetaan kuntoutuksen aikana tavoitteellista liikuntaneuvontaa ja toinen vertailuryhmä olisi edennyt kuntoutuksen ns. normaalin kaavan mukaan. Näin saataisiin selville, miten liikuntaneuvonta vaikuttaisi kuntoutujien liikunnan harrastamisen. Ja olisiko kuntoutuksessa tarvetta antaa henkilökohtaisempaa liikuntaneuvontaa kuntoutujille, jos liikuntaneuvonnasta olisi ollut apua voitaisiin samalla miettiä liikuntaneuvonnan toteutus tapaa kuntoutuksessa. Myöhemmissä tutkimuksissa voitaisiin vielä miettiä tarkemmin liikuntaneuvonnan strategiaa ja yhtenäistä toteutustapaa kaikissa ASLAK –kuntoutusryhmissä.

11. LÄHTEET

JULKAISTUT LÄHTEET

Antti-Poika, M. 2003. Työkyvyn edistäminen. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K-P. Husman, K. (toim.) Työterveyshuolto. Jyväskylä: Oy Duodecim, 181-186.

Arola, H. 2005. Kuntoutustavoite puuttuu usein. Sosiaalivakuutus 3/2005, 14.

Eskola, J. 2007. (Teema) haastattelututkimuksen toteuttamisesta. Teoksessa Viinamäki, L. & Saari, E. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen, 32-33.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerrus.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikunnan määrä ja laatu. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim, 78.

Hirsjärvi, S, & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: yliopistopainos.

Hirsjärvi, S., Remes, P, & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hirsjärvi, S., Remes, P, & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Dark Oy. Vantaa.

Huuska, M. & Aura, O. 2006. Liikuntaohjelman toimintasuunnitelman osa-alueet ja budjetointi. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. Työpaikka liikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy, 128, 124.

- Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Jokela, H. 2006. Liikuntaan aktivoinnin palvelukokonaisuus. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. Työpaikka liikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy, 237.
- Kansalainen, P. & Uusikylä, K. 2002. (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita, Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Pk-kustannus.
- Koivula, U-M., Sukiko, K. & Tyrväinen, J. 1999. Mission: Possible Opas opin-
näytteen tekijälle. Pirkamman ammattikorkeakoulun julkaisusarja C.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11 (1), 3-12.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuuttinen, M. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisältöanalyysi. Teoksessa Janhonen, S & Nikkonen, M. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2002. Mitä motivaatiolla tarkoitetaan? Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön, Mikä meitä motivoi ?. Jyväskylä: Jyvässeudun Paino Oy, 14-15, 99-100.
- Liukkonen, J. Kataja, J. & Jaakkola, T. 2002. Miten motivaatiota edistetään? Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön, Mikä meitä motivoi ?. Jyväskylä: Jyvässeudun Paino Oy, 183.
- Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus, 259.
- Madsen, K.B. & Egidius, H. 1981. Oppiminen ja motivaatio. Tampere: Tampereen Kirjapaino Oy Tamprint.

Mattila, R. 2006. Kuntoutus liikunnan edistämiseksi. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy, 116-117.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. painos. Helsinki: International Methelp.

Moilanen, P. & Rähä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 44-67.

Nupponen, R. 2005. Terveysliikunnan biologinen perusta. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim, 48.

Nupponen, R. & Suni, J. 2005. Terveysliikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim, 216.

Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin, liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere: Tammer paino Oy.

Peltola, R., Himberg, L., Laakso, J., Niemi P. & Näätänen R. 2001. Toimiva ihminen. Psykologia 1. Porvoo: WS Bookwell.

Raitasalo, R. 2007. Tutkittu juttu, keskeistä kuntoutumismotivaatio. Kelan sanomat 1/2007, 11.

Savola, J. 2006. Tieteellinen tausta. Teoksessa Aura, O. & Sahi, T. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy, 63-64, 73.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2005. (toim.) Mikä meitä liikuttaa, Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS- kustannus.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa -liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan

ja kansanterveyden julkaisuja. 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 151-152, 165-166.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa !.Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. & Taimela, S. 2005. Liikuntalääketiede Duodecim 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

ELEKTRONISET LÄHTEET

Kansaneläkelaitos 2004. Terveys- ja toimeentuloturvaosasto kuntoutuslinja, kelan laitosmuotoisen kuntoutuksen standardi versio 10, ote /15.4.2004. Saatavissa: [http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/\(WWWAllDocsById\)/C1377DA1231E4E9CC2256F5B0044B6F3/\\$file/STANDARD10.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/(WWWAllDocsById)/C1377DA1231E4E9CC2256F5B0044B6F3/$file/STANDARD10.pdf)
4.11.2007

Kansaneläkelaitos 2007. Kelan Aslak -kurssien sisältö- ja hakuohjeita. Saatavissa: [http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/\(WWWAllDocsById\)/6EA1A67156311C65C2257394002A65B6/\\$file/ASLAKhak_04.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/(WWWAllDocsById)/6EA1A67156311C65C2257394002A65B6/$file/ASLAKhak_04.pdf)
4.11.2007

Keinänen, K. 2007. Saatavissa: <http://www.rakasluuranko.fi/tervlii/motivaatio.html>.
9.4.2007

Ojanen Markku 2007. Saatavissa: <http://www.markkuojanen.com/pages/psykologia/liikunta/liikunnan-uudettaasteet.php>.
20.7.2007

Ukk-instituutti 2007. Liikkumisen viikko-ohjelman seuranta kortti. Saatavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/upload/axcssn2a.pdf>.

17.11.2007

Ukk-intituutti 2007. Liikuntapiirakka. Saatavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/upload/5rqqtows.pdf>.

17.11.2007

Ukk-instituutti 2007. Täytettävä liikuntapiirakka. Saatavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/upload/nykyinen_piirakkani.pdf.

17.11.2007

LIITE 1.

TEEMAHAASTATTELUN TEEMAT

1. Nimi
2. Ikä
3. Ammatti
4. Mikä sai kuntoutujat hakeutumaan kuntoutukseen ?
5. Millaisia tavoitteita kuntoutujat ovat asettaneet itselleen kuntoutuksen suhteen ?
6. Miten asetetut tavoitteet ovat toteutuneet tähän mennessä ?
7. Millaisia liikuntaan liittyviä tavoitteita kuntoutujat ovat asettaneet itselleen ?
8. Mikä motivoi kuntoutujia liikkumaan ?
9. Millainen liikunta motivoi kuntoutujia liikkumaan ?
10. Mikä kyseisissä liikuntalajeissa motivoi kuntoutujia ?
11. Mikä on yleisin este kuntoutujien liikunnan harrastamiselle ?
12. Onko kuntoutuksella ollut vaikutusta kuntoutujien liikuntatottumuksiin ?
13. Miten kuntoutuksella pystyttäisiin vaikuttamaan vielä paremmin kuntoutujien liikuntamotivaatioon ?

LIITE 2.

KUNTOUTUJIIEN TEEMAHAASTATTELUT

1. Marjut

2. 44.v

3. Opettaja

4. Huono kunto, huono fyysinen kunto, psyykkinen miten sen sanoisi no psyykkiset paineet.

5. Oman fyysisen kunnan parantaminen se on ehkä tärkein tavoite ja sitten psyykkisten voimavarojen hyödyntäminen. No kyllä mää nyt oon ainakin saanut kuntoa kohennettua, että kyllä se sillalaililla on toteutunut.

6. Aion vesijumppaa alkaa harrastaa tai oikeastaan vesijuoksua, ja sitten ehkä jotain kuntosaliharjoituksia.

7. Tavoitteena fyysisen kunnan parantaminen, ja sitten työolosuhteisiin vaikuttaminen siinä määrin kun pystyy.

8. Se että jaksaa paremmin kun liikkuu ja nukkuu sitten paremmin, ja saisi sitä myöten ehkä pudotettua painoakin.

9. Tähän mennessä on ollut aika vähäistä, että mää oon satunnaisesti käynyt pyöräilemässä tai kävelemässä, että siinä se sitten on ollut, ja uimassa satunnaisesti.

10. Ne on ollut vähiten kuormittavia sillalaililla kun on huono kunto, niin on jaksanut niitä parhaiten tehdä.

11. Väsymys on ehkä suurin este kun tuntee itsensä väsyneeksi, niin sitä ei tule lähdettyä. Ajankäytönhallinta se on ollut heikko, ei muka ole aikaa vaikka kyllä olisi aikaa kun sitä vain järjestäisi.

12. Toivon mukaan on muuttunut sitä on näin vaikea sanoa. Kun lähti kotiin, niin oli kova motivaatio mutta sitten tuli lämmin ja lämpöiset ilmat niin se lopahti siihen. Niin ei siinä oikein sitten tullut liikuttua ja uimahalli oli vielä kiinni niin ei sitä vesijuoksuakaan päässyt harrastamaan. Ainakin se, että on huomannut että jaksaa paremmin kun liikkuu tai kun täällä on liikkunut, ja täällä on saanut kokeilla erilaisia lajeja ja siitä sitten ehkä vähän on sitä motivaatiota tullut. Myös yhdessä liikkuminen, ja se ryhmän tuki on vaikuttanut motivaatioon sekä hyvät mahdollisuudet liikkua täällä Kylpylässä ja se, että saa keskittyä koko kuntoutuksen ajan vain itseensä.

13. No ei nyt oikeastaan, no ehkä ne liikuntakokeilut on se millä pystyy vaikuttaa, että kyllähän sitä tietoa on monesti etukäteenkin niistä liikunnan vaikutuksista, mutta ei se nyt vaikuta siihen motivaatioon.

1. Rauni

2. 49.v

3. Erityisopettaja

4. Aslak- kuntoutuksen hyvä maine, sisko ja mun hyvä ystävä on käynyt tämän, niin he sanoivat että ota kiinni heti jos on mahdollista. Mulla on ollut hyvä työvire tähän asti, ja haluan pitää sen hyvänä ja mahdollisesti parempana.

5. Liikunnallisia tavoitteita ilman muuta, että tuota mulla on aika hyvä peruskunto, mutta saisin siihen jotain muuta lisää kun hyötyliikunnan eli saisin tällaista liikunta harrastusta siihen mukaan. Niin että se olisi helppoa, ja se tulisi osaksi elämää, ja sitten niin kuin sanoinkin niin tällainen puhti työhön säilyisi.

6. Musta ne kulkee käsi kädessä, mää oon miettinyt tuota asiaa aikaisemmin tuossa kesänkin aikana. Tuossa keväällä se oli niin kuin se liikuntatavoite, ja nyt kun työt on alkamassa, niin tuntuisi että pitäisi taas olla voimaa töihin. Tällä hetkellä tuntuisi että se työ tsemppitavoite olisi tärkeämpi.

7. Mää oon tyytyväinen siksi, että mä en asettanut suuria tavoitteita. Eli nyt kun on tullut kesä, niin outoa kyllä minulle mutta mä oon päässyt lenkille eli niin kuin mä sanon että oon sellaiselle hissittelulenkille päässyt. Eli mä oon saanut kiinni siitä mikä on se mun oikea hölkkärytmi, eli oon vähän löytänyt sitä mikä on se järkevä liikkuminen, ja mulla on ollut motivaatiota siihen. Eli on jotain eteenpäin menoa tapahtunut.

8. Ikä, ikä, ikä syntymäpäivät tulee aina tiuhempaan tahtiin se tietysti ja tuota oikeastaan siihen ikääntymiseen liittyen paljon näkee vanhempia kollegoita ja tuttavioilla niin kuin kunto menee, ja fyysisen kunnon heikentymisen myötä tahtoo tulla psyykkisiä ongelmia, ja kaikkia näitä niin kuin. Ja myös se tunne että mä tein sen, siis se, että voittaa sen laiskuuden siis se fiilis.

9. Se vapaa-ajan liikunta on niin kuin hyötyliikuntaa, että mä kuljen mahdollisuuksien mukaan pyörällä töissä ja jalkaisin. Ja sitten mä käyn kävelylenkillä, kävelylenkillä oon aina käynyt, mutta nyt oon ottanut siihen mukaan kevyen hölkän. Ja sitten kesällä tietysti käyn aina välillä uimassa, mutta se on vähän tällaista satunnaista liikuntaa. Mutta oikeastaan tämä lenkillä käynti muodossa tai toisessa on ollut.

10. -----

11. Mukavuuden halu tietysti, kaikki on tekosyitä mutta pääasiassa laiskuus ja mukavuuden halu.

12. On vaikuttanut ja toivottavasti nyt sitten vielä enemmän syksyn aikana ja kyllä mä uskonkin niin, että syksy on hyvää liikkumisaikaa ja mä tykkään syksystä. On paljonkin mutta nyt ensimmäisenä tulee mieleen, että kun mä oon aina vaatinut paljon itseltäni, niin nyt mä oon oppinut ymmärtämään että pienikin edistyminen on hyväksi. Olenhan mä sen tiennyt mutta nyt olen sen paremmin sisäistänyt. On tuntunut että mulla on ollut aina vaatimus harpata eteenpäin, ja sitten se on aina ollut verenmaku suussa ja sit se on aina usein kaatunut siihen. Mä jo tiedustelin mun mieheltäni, että lähteekö se mun kanssa tanssikursseille. Ja sit vähän semmoine nälkä kun tuonne Vaasaan on puheitten mukaan tulossa uusi

melontakeskus, että jos ne sen saa niin voipi olla, että tuo olisi semmoinen mikä on oikeastaan aiemminkin ollut jo mielessä, mutta nyt taas nousi pintaan.

13. Seuranta on hirveän tärkeä, ihminenhän hirveästi fuskaa itseään ja on hirveän hyvä itselleen valehtelija, niin jotenkin tähän liittyen vielä pidempää seurantaan, joka kyllä onnistuu tuolla kotipaikkakunnalla työterveyden kanssa.

1. Asta

2. 48.v

3. Peruskouluopettaja

4. No mulla on kyllä aika hyvät liikuntatottumukset, mutta mää halusin jotenkin vaihtelua niihin mun liikuntatottumuksiin. Sillä tavalla mää oon aika yksipuolisesti harjoitellut ja jotenkin sillä tavalla niin sitä ainakin.

5. Joo mulla ainakin liikuntatottumuksista jotenkin tämmöinen, että saisi monipuolisemmat liikuntatottumukset. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu on sellainen jota mää en ole tehnyt juuri ollenkaan, niin se olisi ainakin yks sellaisista päätavoitteista että sitä alkaisin tekemään.

6. No mulla on ollut vähän selkävaivoja tossa kesällä, että se on vähän niin kun rajoittanut, ja toi väliaika oli niin lyhyt että tässä ei tietysti hirveästi ole pystynyt. Mutta se, että täällä on nytten tällä jaksolla keskitytty enempi siihen kuntosaliharjoitteluun, niin ehkä se näkyy tästä sitten eteenpäin.

7. Säännöllisyys liikuntaan.

8. Se hyvä olo, että se hyvä olo mikä tulee siitä ja semmoinen että tekee itsensä eteen pysyy paljon vireämpänä ja jaksaa paljon paremmin työtänsä kun on hyvässä kunnossa.

9. Mää harrastan lenkkeilyä ja talvella mä yritän hiihtää ja sählyä mä pelaan keran viikossa.

10. Mä tykkään semmoitteesta tehokkaasta liikunnasta, että mun suorituskyky paranee, että esimerkiksi lenkkeily ja hiihto, että se on semmoista helppoa. On helppo mennä lenkille. Mää asun sadan metrin päässä kuntoradasta niin se on helppo toteuttaa.

11. Joku tahdonvoima tai joku semmoinen, että en mä oikein tiedä. Mää oon tehnyt semmoisen päätöksen, että kolme kertaa viikossa liikkuisi, mutta joskus se on vaikea toteuttaa. Välillä tulee semmoisia ehkä liittyen työhönkin, että on työasioissa niin paljon sellaista, että ei jaksakaan lähteä, että se ehkä liittyy siihen jaksamiseen. Että aina ei se motivaatio riitä kuitenkaan.

12. No se väljakso kun on ollut näin lyhyt, niin on kovin vaikea siinä välissä ollut. Mutta kyllä mä ajattelen, että jotenkin täällä mä ajattelen, että mä haluan kokeilla näitä näitä juttuja. Että se kuntosali kun siihen me ollaan saatu se ohjelma, ja just joku vesijuoksu ja semmoisia mitä täällä on tullut, ja sit mulle sopisi varmasti hyvin.

13. Sitä mä mietin, että täällä on tosi paljon ohjelmaa ja kun vaihtoehtoja on aika paljon. Mutta sitten kun mulla peruskunto on ollut hyvä kun mä oon tullut tänne, niin olisin jossakin mielessä halunnut, olisin halunnut vähän tehokkaampaa liikuntaa. Että tässä on aikapaljon kokeiltu ja tehty sillä tavalla, että mä tykkään positiivisessa mielessä. Mutta omalla kohdalla mä oon kaivannut sellaista tehokkaampaa liikuntaa jossa tulisi hiki, että aika pienellä sykkeellä ollaan tehty liikuntaa, että on se ollut sitten mikä tahansa laji, jumpassa on tullut hiki aina. Mutta ymmärrän kyllä sen koska keskimäärin kuntoutujat on sillä tavalla, että niillä ei ylitetä semmoista että rupeaa harmittamaan tai tulee hiki. Itse nautin sellaisesta liikunnasta missä tulee hiki.

Mutta tykkään kyllä toisaalta täällä siitä, että on saanut kokeilla ja ei ole mitään stressiä, ja porukkakin pysyy sillain kasassa kun on sellaista. Mutta on siinä ehkä vähän ristiriitaa sillain ehkä, mutta kyllähän mä ymmärrän tietysti senkin, että voin vapaa-ajallani tehdä niitä kaikkea. Mutta jotenkin se että olis sellaista aerobista, jossa kunto kasvaa niin - jotenkin sen tähdentäminen että se sillä tavalla

tulisi kaikille selväksi, että se on se yksi juju tässä hommassa, että se ei niin kuin auta vaikka sulla niin kun on kivaa.

1. Tarja

2. 47.v

3. Opettaja

4. Halusin kuntoutua pitkästä selkäsairaudestani. Minulla tehtiin kaksi vuotta sitten selkäleikkaus, jossa selkä jäykistettiin ja tämä kuntoutuminen on edelleen menossa siitä. Ja mää näin tällaisen, ja ajattelin heti että tää vois lisätä motivaatiota ja auttaa löytämään niitä uusia lajeja mitä mää voisin tehdä. Ja semmoista mielenpiristystä ja sitäkin puolta ja semmoista masennuksen ehkäisyä tai miksikä sitä nyt sanoisi, elämän iloa.

5. Että kuntoilu olis säännöllistä, että liikkuisi ainakin pari kertaa viikossa, ja mun pitäis löytää joku laji tai liikkua sillain että syke olisi 120, että kunto nousisi että kyllä mää haluan sitä kuntoa nostaa. Kunto meni tosi huonoksi sen leikkauksen jälkeen, että mulla oli ihan ykkösluokassa kunto silloin se testattiin Härmän kuntokeskuksessa, ja nyt se on vähän noussut ja lisää pitäisi saada nousemaan.

6. Kesäkuussa tuli sillä tavalla liikuntaa lisää, että mää uskalsin aloittaa pyöräilyn, kun mulle sanottiin että älä pelkää kipua. Siitä tuli kipua ja jalkojen puutumista, mutta seuraava kerta oli sitten jo helpompi. Sitten mää jatkoin vesijuoksua jota mää oon tehnyt kaksi vuotta. Sitten heinäkuu meni vähän huonosti liikunnan suhteen että se on ollut lähinnä hyötyliikuntaa ja pihatöitä ja tämmöistä näin, että ei mitään säännöllistä. Mies oli silloin lomalla, että se oli silloin vähän liian lokoista. Nyt kun saadaan tämä koulu (työt) alkamaan niin syyskuussa aloitan taas jotain oikein tosissaan pitää miettiä, että onko se joku kuntosali jakso tai mitä se olis sitten

7. Jatkan Metodiputkistoa sitä olen kaksi vuotta harrastanut ja venyttelyä ja tällaista, että se on tuntunut hyvältä ja sopii mulle.

8. Hyvä olo liikunnan jälkeen ja sitten ei pääse ihan rupsahtamaan, sitä tässä iässä ajattelee että miten sitä vanhana jaksaa jos päästää itsensä oikein huonoon kuntoon. Sitten työpäivät on raskaampia jos on huono kunto, että on ihan poikki niiden jälkeen kun liikuntaa harrastaa, niin ei ole sitä tunnetta että nyt on ihan poikki. Ja saisi kipuja vähennettyä, että sillä lailla olen tässä vaikeassa tilanteessa että toiset asiat liikunnassa lisää kipua ja toiset vähentää. Että pitää sillä tavalla löytää sellaisia lajeja mitä pystyy tekemään, ja ei rasita sillä tavalla itseänsä liikaa että mää oon kokoajan vähän niin kuin veitsen terällä

9. Vesijuoksu on ollut sellaista mitä on säännöllisesti harrastanut, että muuta säännöllistä mulla ei ole ollut että olisi ihan joka viikko toistuvaa. Kyllä mää välillä salilla käyn mutta se on ollut sellaista satunnaista

10.----

11. Laiskuus tai se, että ei ole aikaa mukamas ainahan on aikaa. Se on se laiskuus että ei viitsi

12. Joo kyllä se on tai sanotaanko näin että se ei ole nyt vielä ehtinyt vaikuttamaan, että tämä on niin pitkä prosessi. Mutta mää oon ollut Härmässä selkäkuntoutujien kuntoutuksessa, ja tiedän että sieltä jäi esimerkiksi se vesijuoksu jäi. Tällaisia uusia liikuntalajeja että kyllä se innostaa varmaankin, että nyt mulla on suunnitelmassa ottaa esimerkiksi joku kolmen kuukauden kuntosaliharjoittelu ihan semmoinen intensiivinen jakso, että pystyi jotenkin niitä lihaksia vahvistamaan etenkin selästä ja vatsasta. Joo sitten mitä mää oon päättänyt alkaa tanssimaan niin kun lavatansseja, että tällainen lavatanssiharrastus on syttynyt näin ohjaajan innostamana. Että ennen se ei ole tullut mieleen, että tanssihan vois olla hyvä, mää oon aina nuorempana tykännyt tanssimisesta ja nyt on jäänyt vähän väliä. Mutta mun mies on luvannut tulla mun kanssa tanssikurssille ens talvena, että me voidaan sitten yhdessä alkaa harrastamaan. Uusia ajatuksia on kyllä virinnyt tässä sillä tavalla, että sen liikunnan pitäisi olla kivaa. Silloin sitä voi tehdä kun on kivaa, silloin sitä tulee niin kuin vahingossa tehtyä. Säännöllistä sen pitää olla, mutta se ei saa olla sellaista hampaat irvessä puurtamista että siitä pitäisi löytyä se ilo. Että täällä on kyllä ollut se ilo siinä liikkumisessa ja ymmärtämistä, että

vähitellen. Ja lajit mitä sää oot opettanut niin oot opettanut niin kun kauhean tarkasti. Melonnasta olen myös innostunut täällä, miehenikin oli viikonloppuna käymässä täällä, ja kävimme hänen kanssaan melomassa, ja se oli myös sellainen harrastus mitä voisimme tehdä yhdessä.

13. Kuntoutuksen seuranta esimerkiksi työterveyshuollossa auttaisi motivoitumisessa. Olemme ryhmän kanssa laittamassa huomenna aloitteen yhteispalaveripäivässä juurikin tästä asiasta.

1. Ritva

2. 59.v

3. Opettaja

4. Huono kunto, halusin parantaa kuntoani.

5. Kunnan parantuminen ja sitten tietysti painon pudottaminen. Tärkeämpänä tavoitteena pidän kunnan parantumista, kyllä se painokin siinä putoaa jos kunto paranee.

6. Kyllä on huomannut nyt tämän kahden viikon kuntoutusjakson aikana, että vatsa on pienentynyt ja olen huomannut, että kyllä täällä on jokin lihas hauiksen kohdalla. Kyllä on huomannut että kunto on alkanut parantua, mutta kyllä kesä meni aikalailla lorviessa. Oli aika hajanainen kesä, kun olin tuolla mökillä kesällä, niin nämä kaikki kuntoutuspaperit oli toisaalla, ja sitten ollaan reissattu ja ei ehkä ole vain ajatellut eikä jaksanut.

7. Ma klo: 14.30 mummojumppa Työväenopistossa liikeratoja ylläpitävä ja vähän joustavuutta. Harkitsen pyöräilyn aloittamista työmatkoilla. Mahtaisikohan se onnistua? Ja sitten kyllä pitäisi olla jotain muutakin vaikka silloin tällöin kuntosalia tai jotain tämmöstä, mutta niitä mää en ole vielä päättänyt.

8. Kohta en pääse liikkeelle jos en lähde liikkeelle, se on pieni pakko. Tuntuu että on jo sen verran huono kunto, että jos ei ryhdistäydy niin mitä tulee.

9. En ole kyllä harrastanut paljon minkäänlaista liikuntaa hetkeen, silloin kun mä liikun, niin käyn uimassa ja joskus käyn kävelyllä.

10. Kävely on helppo kun vaan lähtee ulos, ja uiminen on kivaa, ja voi peseytyä samalla se on kätevää.

11. En kyllä nyt ole usein suunnitellut edes lähteväni lenkeille, mutta olen ehkä ajatellut. Silloin varmaan laiskuus on se syy tai ehkä alakuloisuus.

12. Kyllä se on mahdoton sanoa, että kyllä pelkään, että tässä käy nyt suuri rep-sahdus, kun työt hyökkää päälle ja kaikki mahdollinen. Että pystyyköhän ? Mulla oli paljon köyrympi selkä, että ryhti on kyllä parantunut kuntoutuksessa ja osa mahastakin. Se motivoi jatkamaan liikkumista, että se pysyisi näin eikä sitten tulis takaisin. Ajattelin kuminauhan hankkia, kepakoita ja harjan varsia kyllä vois kans miettiä, että se ei kauhea sijoitus olisi, ja kans sellaisen 2 kg puntit. Venytys ohjeita on tullut hyvin täällä.

13. Kaameasti kehumalla ja tsemppiä antamalla. Kannustusta ja tukea varsinkin silloin kun lähtee kotiin. Miettiä esim. jotain ryhmää missä alkaisi käymään.

1. Taina

2. 45.v

3. Erityisopettaja

4. Jäin viime marraskuussa burnout lomalle ja kun sain hieman itseäni kuntoon niin tajusin, että nyt pitää oikeasti alkaa tekemään muutoksia.

5. Sellainen elämänhallinta, että saisi rakennettua tämän liikunnan sinne sisälle ja itsestä huolehtimisen, ja sitten toinen iso asia olisi tämän seurausta jotta paino tippuisi. Eka on tärkeämpi, että saa sen liikunnan osaksi arkea ja itsestä huolehtimisen.

6. Aika hyvin, että kyllä se paino on lähtenyt jo tippumaan ja se tietysti motivoi, mutta tietenkin elämässä tulee aina mutkia matkaan. Nyt kun tilanne on taas rauhoittunut eikä ole sellaista, niin sanotusti käytännön huollettavaa niin kyllä nyt taas pystyy liikkumaan. Kyllä tästä kuntoutuksesta on ollut hyötyä, että on löytänyt sellaisia juttuja mitä oikeasti itse pystyy tekemään ja jotka sitten motivoi.

7. Ne on enemmän kuntoon liittyviä tavoitteita, ne ei ole sellain että mun pitäisi tehdä jotain tiettyä juttua. Mutta sellainen on, että se olisi hyvin säännöllistä ja jos sitä pystyis vähän monipuolistaa niin siihen täällä on saanut neuvoja.

8. Liikunnassa itsessänsä motivoi hyvä olo ja se että kun on ulkona ja saa päänsä tuuletettua. Sitten toisekseen kaikki pallot motivoi ja tällainen, että kun on sellainen laji joka on itseään kiinnostava kuten kaikki pallopelit on aika kiinnostavia, niin siinä ei tarvitse miettiä muuta kun että miten missä vaiheessa mä kerkeän. Sitten toki nämä terveystyöt pitkällä tähtäimellä motivoi.

9. Koiran kanssa kävelyä, vesijuoksua ja vähän uintia ja sitten satunnaisesti sulkista, tennistä tällaisia pallopelejä. Toivottavasti se nyt sitten vähän laajenee tämä valikoima.

10. Kyllä yksi on tämä jousiammunta, emää sitä niin liikunnan kannalta ajattele, mutta muuten se olisi kyllä sopisi mulle. Sitten me kokeiltiin tätä koripalloa kävellen, niin sellaisia oltaisi tässä vähän ajateltu jos saisi työporukan kasaan semmoisen. Meillä on sali työntekijöiden käytössä kerran viikossa, niin saisi sinne sitten semmoisenkin ajan, että vois tehdä jotain tämmöistä sovellettua palloilua. Se olisi aika hyvä ja helppo toteuttaa työpaikalla. Ja toi punttisali on sellainen heikko kohta, se on mulle niin vieras kulttuuri, että en tiedä miten mä saisin itseni sinne kiskottua. Mä tiedän, että mun pitäisi sitä tehdä mutta se on vaikeata, että sitä pitäisi varmaan opetella.

11. Kyllä tietenkin sellainen väsyminen ja että ei saa itseään niskasta kiinni, mutta sitten toinen on tämmöinen ajan rajallisuus. Niin liikunta on vasta aika monentena jonossa, kun on paljon muita asioita ennen sitä.

12. On se sillain muuttunut, että sauvoja olen ottanut mukaan aina välillä kun käyn koiran kanssa lenkillä. Vesijuoksu on vakiintunut, ja olen koittanut että se olisi nyt ainakin kerran viikossa. Ja siihen intoon ja määrään on vaikuttanut se, että jotenkin tuntuu, että osaa tehdä enemmän oikein ja järkevästi omalta kannalta. Niin sitten on sellainen olo, että kyllä mun kannattaa kun se ei ole niin hakuamuntaa, että teenkö mää yhtään hyödyllistä.

13. Se, että on ihan oikeasti päässyt kokeileen kädestä pitäen, ja kyllä se on aika iso asia. Että ei se jos joku sanoo mulle, että voisit muuten harrastaa jousiamuntaa, emää sinne ikinä menisi jos mulla itsellä ei olis siitä kokemusta että se on aika tärkeätä. Sitten toinen on semmoinen, että kyllä näitten vetäjien ammattitaito, että täällä on aika realistisesti ettei sillain tähtiä tavoitellen. Että ne mitä itselleen esitellään, niin ne on itselleen mahdollisia ja sellaisia joihin voisi tarttua. Ja että oikeasti löytyy aina sellaisia yksilöllisiä vaihtoehtoja, niin kyllä se mun mielestä on kovan ammattitaidon osoitus. Mutta kyllä mun mielestä on ollut todella tärkeitä myös nämä psykologin luennot, esimerkiksi nämä luennot ajankäytön hallinnasta on ollut tosi konkreettisia ja realistisia. Että niihin on ollut mahdollista tarttua vähän.

14. En ole kyllä hirveäsi löytänyt täältä parannettavaa.