

Hanna Harju ja Inkeri Ylimäki

Mikä sua liikuttaa?

Kyselytutkimus Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen liikuntaryhmien kävijöille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

Kevät 2018

<p>Tekijät Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Hanna Harju, Inkeri Ylimäki Mikä sua liikuttaa? Kyselytutkimus Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen liikuntaryhmien kävijöille</p> <p>22 sivua + 1 liite Kevät 2018</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Fysioterapeutti (AMK)</p>
<p>Tutkinto-ohjelma</p>	<p>Fysioterapian tutkinto-ohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Fysioterapia</p>
<p>Ohjaajat</p>	<p>Lehtori Sirpa Ahola Lehtori Ulla Härkönen</p>
<p>Tämän opinnäytetyön tarkastelun kohteena on MS-tautia sairastavien henkilöiden kokemukset ryhmämuotoisesta ohjatuista ja soveltavasta liikunnasta. Opinnäytetyön yhteistyötahona on Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry. Idea opinnäytetyöhön sai alkunsa kiinnostuksesta MS-taudin vaikutuksista liikkumis- ja toimintakykyyn sekä Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen tarpeesta kartoittaa liikuntaryhmiensä kävijöiden kokemuksia. Työn tavoitteena on tarjota sekä käyttäjäkokemukseen perustuvaa, että tutkittua tietoa Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen liikuntaryhmien kehitystyöhön.</p> <p>Ryhmässä kävijöiden kokemuksia kartoitettiin kyselyn avulla, joka koostui avoimista ja suljetuista kysymyksistä. Kysely lähetettiin 62:lle yhdistyksen liikuntaryhmiin ilmoittautuneelle. Kyselyn vastausprosentti oli 53,2%. Tutkimuskysymysten asettelua varten observoitiin Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen liikuntaryhmiä Helsingissä ja Espoossa. Teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössä on käytetty tutkimuksia ja julkaisuja liittyen ms-tautiin, ryhmämuotoiseen kuntoutukseen sekä liikkumiseen liittyvän motivaation syntyyn.</p> <p>Kyselyyn vastanneista 57,6% piti ryhmästä saatavaa vertaistukea yhtenä tärkeimpänä syynä käydä yhdistyksen liikuntaryhmissä. Myös fyysisen toimintakyvyn ylläpito tai parantaminen (36,4%) sekä ohjaajien asiantuntijuus (36,4%) olivat syitä käydä yhdistyksen liikuntaryhmissä.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>MS-tauti, liikkumisen motivaatio, erityisliikunta</p>

Authors Title	Hanna Harju, Inkeri Ylimäki What moves you? A Survey for Participants of Helsinki and Uusimaa Neuro Society's Exercise Groups
Number of Pages Date	22 pages + 1 appendices April 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Specialisation option	Physiotherapy
Instructors	Sirpa Ahola, Senior Lecturer Ulla Härkönen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to investigate how people suffering from multiple sclerosis (MS) perceive group-based instructed and applied physical activity. This thesis was produced in partnership with Helsinki and Uusimaa Neuro Society. The idea for the topic of this thesis originates from authors' general interest in MS and the need of Helsinki and Uusimaa Neuro Society to gather feedback from participants of their exercise groups. The aim of this thesis is to provide both feedback-based and evidence-based information for Helsinki and Uusimaa Neuro Society to improve their exercise groups.</p> <p>Data was gathered using a questionnaire containing both open-ended and closed-ended questions. The questionnaire was sent to 62 people who had registered Helsinki and Uusimaa Neuro Society's exercise groups. The questionnaire was answered by 53.2 per cent of the target audience. The participants of the exercise groups were observed beforehand to help setting the questions in the questionnaire. The observations were performed in Helsinki and Espoo. A theoretical foundation for this thesis was derived from scientific research and publications involving MS, group exercise, and motivational theory of exercise.</p> <p>57.6 per cent of the respondents said they considered peer support to be the most important reason to participate in Helsinki and Uusimaa Neuro Society exercise groups. Maintenance of physical capability and expertise of instructors were also among the most important reasons to participate in groups with 36.4 per cent response rate each.</p>	
Keywords	multiple sclerosis, exercise motivation, applied physical activity

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	2
3	Opinnäytetyöprosessin eteneminen	3
4	MS-taudin vaikutukset liikkumis- ja toimintakykyyn	4
4.1	MS-taudin fyysisiä ja kognitiivisia haasteita	4
4.2	Liikunnan vaikutukset liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitoon	5
5	Liikkumiseen vaikuttavat motivaatiotekijät	8
5.1	Ohjaajan merkitys soveltavan liikunnan ryhmässä	9
5.2	Vertaistuen merkitys soveltavan liikunnan ryhmässä	10
6	Kyselytutkimuksen aineiston käsittely	12
7	Kyselytutkimuksen tulokset	13
7.1	Kyselyyn vastanneiden esitiedot	13
7.2	Vastaaajien aktiivisuus yhdistystoiminnassa	14
7.3	Vastaaajien kokemuksia liikuntaryhmistä	15
7.4	Vastaaajien kokemuksia ohjauksesta	16
8	Pohdinta	18
	Lähteet	20
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselytutkimus Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen liikuntaryhmien kävijöille	

1 Johdanto

Pitkäkestoisen liikuntaharjoittelun on osoitettu tuovan positiivisia vaikutuksia MS-tautia sairastavan fyysiseen toimintakykyyn (Romberg 2015:10). Liikunnalla on suuri merkitys useiden sairauksien hoidossa. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen tuo positiivisia vaikutuksia muun muassa liikkumis- ja toimintakykyyn, kognitiivisiin oireisiin sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnan harrastaminen myös lisää pystyvyyden tunnetta, parantaa itsetuntoa sekä kehittää fyysistä suorituskykyä. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös sosiaalisiin taitoihin sekä elämänlaatuun. (Mäkilä – Luona-Helminen – Kuusisto – Suomela-Markkanen 2017: 29; Herranen 2018.)

Koska MS-tautiin ei ole parantavaa hoitoa, on sairastuneen tärkeää ylläpitää toimintakykyään yllä muun muassa liikunnan keinoin. MS-tautia sairastavat voivat harrastaa liikuntaa ilman rajoitteita, kunhan liikkumisessa otetaan huomioon yksilölliset tarpeet. Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys on toiminta-alueellaan Uudellamaalla keskeisessä roolissa soveltavan liikunnan mahdollistajana. Suomessa ohjatun soveltavan liikunnan piirissä on noin 250 000 henkilöä (Soveltava liikunta 2015).

Huolimatta fyysisen harjoittelun tuomista hyödyistä, MS-tauti passivoittaa suurta osaa sitä sairastavista ihmisistä (Latimer-Cheung ym. 2013: 1800). Tästä syystä motivaation löytäminen suhteessa liikkumiseen ja liikuntaan on ensiarvoisen tärkeää (Herranen 2018). Decin ja Ryanin (2000) itseohjautuvuusteorian mukaisia ihmisen psykologisia perustarpeita ovat omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys (Deci – Ryan 2000:227). Näitä on mahdollista hyödyntää myös soveltavan liikunnan ryhmien ohjaamisessa.

Tämän opinnäytetyön tarkastelun kohteena on MS-tautia sairastavien henkilöiden kokemukset ryhmämuotoisesta ohjatusta ja soveltavasta liikunnasta. Opinnäytetyön yhteistyötahona on Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry. Idea opinnäytetyöhön sai alkunsa kiinnostuksesta MS-taudin vaikutuksista liikkumis- ja toimintakykyyn sekä Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen tarpeesta kartoittaa liikuntaryhmiensä kävijöiden kokemuksia.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen ylläpitämien liikuntaryhmien kävijöiden kokemuksia liikuntaryhmistä kyselytutkimuksen avulla.

Työn tavoitteena on tarjota sekä käyttäjäkokemukseen perustuvaa, että tutkittua tietoa Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen liikuntaryhmien kehitystyöhön.

3 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry on Neuroliitto ry:n suurin yksittäinen paikallis-yhdistys. Yhdistys on perustettu vuonna 1965 ja tällä hetkellä siihen kuuluu yli 2100 jäsentä. Jäsenistöön kuuluu MS-tautia sairastavia, harvinaisia neurologisia sairauksia (harnes) sairastavia sekä heidän läheisiään ja kannatusjäseniä. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea ja auttaa sairastuneita ja heidän läheisiään. Tämän lisäksi tiedon jakaminen on yhdistyksen tärkeä tehtävä. Edunvalvontaan sekä vaikuttamiseen liittyvissä asioissa tehdään yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa. Tärkeän osan yhdistyksen toiminnasta muodostavat erilaiset kerhot ja liikuntaryhmät, jotka tarjoavat jäsenilleen vertaistukea ja uusia näkökulmia erilaisiin elämäntilanteisiin. (Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry. n.d.)

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys tarjoaa jäsenilleen kahdeksan eri liikuntaryhmää. Liikuntaryhmiä on tarjolla Helsingissä, Espoossa sekä Vantaalla. Yhdistyksen puheenjohtajan Petri Aaltion (2017) mukaan liikuntaryhmät ovat syntyneet evoluutionomaisesti, jäsenten toiveita kuunnellen. (Aaltio 2017.)

Idea opinnäytetyöhön syntyi, kun Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys kertoi kiinnostuksesta ja tarpeesta saada tietoa liikuntaryhmien käyttäjien kokemuksista. Teoriatiedon keruu käynnistyi heti yhdistyksen yhteyshenkilöiden kanssa pidetyn aloituspalaverin jälkeen. Kirjallisuuteen ja tutkimuksiin tutustumisen ja haastattelujen lisäksi kävimme myös havainnoimassa yhdistyksen liikuntaryhmiä, jotta saimme käsityksen ryhmien sisällöstä sekä kävijöiden liikkumis- ja toimintakyvystä. Kyselyn sisältö suunniteltiin yhteistyössä Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistyksen kanssa. Kyselyn sisältö jaettiin neljään eri osa-alueeseen, esitiedot, yhdistystoiminta, liikuntaryhmät sekä ohjaus. Kyselyn tulokset analysoitiin kvalitatiivista sisällönanalyysia mukaillen ja aineistoa kvantifioiden.



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessin kuvaus

4 MS-taudin vaikutukset liikkumis- ja toimintakykyyn

MS-tauti eli multippeliskleroosi on neurologinen autoimmuunisairaus, jonka luonnollista kulkua ei voi määritellä etukäteen. MS-tauti on etenevä sairaus ja oireet ovat hyvin moninaiset. MS-taudilla on kaksi päämuotoa, aaltomaisesti etenevä sekä ensisijaisesti etenevä tautimuoto. Aaltomaisesti etenevää tautimuotoa kutsutaan myös nimellä relapsoiva-remittoiva (RRMS) tautimuoto, kun taas ensisijaisesti etenevää tautimuotoa kutsutaan primaaristi progressiiviseksi (PPMS) tautimuodoksi. Useimmiten aaltomaisesti etenevä tautimuoto muuttuu ajan myötä sekundaarisesti progressiiviseksi (SPMS) tautimuodoksi, kun keho ei enää toivu pahenemisvaiheista. (Hämäläinen – Rosti-Otajärvi 2015: 245-246.)

MS-tauti on Suomen yleisin nuoriin aikuisiin vaikuttava, liikunta- ja toimintakykyä heikentävä keskushermoston sairaus. Sitä sairastaa Suomessa tällä hetkellä yhteensä noin 7000 henkilöä. MS-tauti on lähes kaksi kertaa yleisempää naisilla kuin miehillä. Yleensä MS-tautiin sairastutaan 20 – 40 vuotiaana. (Atula 2015.)

4.1 MS-taudin fyysisiä ja kognitiivisia haasteita

MS-tautiin liittyy monenlaisia fyysisiä oireita. Yleisiä oireita MS-tautia sairastavilla ovat näkö- ja silmäoireet, tunte muutokset, uupumus, liikkumiseen liittyvät hankaluudet, rakon ja suolentoiminnan vaikeudet sekä erilaiset kipuoireet. MS-taudille on tyypillistä, että oireet ovat hyvin erilaisia eri ihmisillä. Tämä johtuu siitä, että keskushermostossa tapahtuvat muutokset voivat eri ihmisillä sijaita eri osissa keskushermostoa. Aivojen magneettikuvissa näkyvistä MS-muutoksista vain kymmenesosa aiheuttaa oireita, näin ollen MS-muutoksia voi joskus löytyä myös oireettomilta ihmisiltä aivojen magneettitutkimuksen yhteydessä. (Heikkilä 2015: 14-16.)

MS-taudista johtuen istuminen ja liikkumattomuus lisääntyvät vähitellen, joka muun muassa lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin (Feys ym. 2017: 1.) Liikkumattomuus saa aikaan monimuotoisia muutoksia tuki- ja liikuntaelimestössä kehon luissa, rustoissa, jänteissä, nivelsiteissä ja lihaksissa. Huomattavin muutos on kudosten surkastuminen. MS-tauti aiheuttaa sekundaarisesti myös luukudoksen haurastumista, jonka asteissa on isoa variaatiota riippuen ikäryhmästä ja luuston kunnosta. Liikkumattomuus voi

aiheuttaa myös ihomuutoksia, makuuhaavoja, ruoansulatuksen hidastumista, ummetusta, painon kohoamista, verenkierron heikentymistä, laskimotukoksia, raajojen turvotusta, hengitystoiminnan heikentymistä sekä hengitystiekomplikaatioita. Yllä listatut ongelmat ovat tyypillisiä oireita MS-taudin pitkälle edenneessä vaiheessa. Näihin sekundaarisiin ongelmiin voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi liikunnalla, kun taas yllä listattujen haittojen korjaavat toimenpiteet ovat hankalia. (Romberg 2005: 19-22.)

Yksi MS-taudin tavanomaisista oireista on alentunut rasituksensietokyky (Khan – Amaty – Galea 2014; Latimer-Cheung ym. 2013: 1828). Khanin ym. (2014) mukaan se koskettaa melkein 80% MS-tautia sairastavista (Khan ym. 2014). Rasituksensietokyvyn alenemasta käytetään myös termejä uupumus ja fatiikki. Uupumusta voi esiintyä jo pitkälti ennen sairauden varsinaista toteamista. MS-tautiin liittyvä alentunut rasituksensietokyky on erilaista kuin esimerkiksi urheilun tai unenpuutteen aiheuttama väsymys, se on huomattavasti voimakkaampaa (Heikkilä 2015: 14-15). Muun muassa lämpötila ja harjoitusten voimantuoton taso vaikuttavat keskushermoston ja lihasten tasolla ilmentyvään fatiikkiin MS-tautia sairastavilla (Khan ym. 2014).

MS-taudin fyysisten oireiden lisäksi tautiin liittyy myös kognitiivisia oireita, jotka usein vaikuttavat merkittävästi MS-tautia sairastavan elämänlaatuun (Mäntylä 2013: 4). Arviolta noin 50-60% MS-tautia sairastavista kärsii kognitiivisista häiriöistä. Useimmiten kognitiiviset häiriöt MS-tautia sairastavilla on lieviä tai kohtalaisia, mutta osa (n. 10-20%) sairastuneista kärsii myös laajemmasta ja vaikeammasta kognitiivisen suorituskyvyn heikkenemästä Tyypillisesti se ilmenee tiedonkäsittelyn hidastumisena, oppimisen vaikeutumisena, monimutkaisemman tarkkaavuuden hankaluutena ja tavallista nopeampana uupumisena. Sairauden edetessä myös rajoitteet tavallisesti etenevät. Kognitiiviset rajoitteet eivät kuitenkaan ole merkittävästi yhteydessä sairauden keston, muotoon tai fyysiseen toimintakykyyn. (Hämäläinen – Rosti-Otajärvi 2015: 245, 248-251.)

4.2 Liikunnan vaikutukset liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitoon

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat terveellisen elämän kulmakiviä. Vaikka nykytutkimusten valossa MS-tautia sairastaville suositellaan fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa, tarvitaan lisää tutkimusnäyttöä, jotta liikuntasuosituksista saadaan kattavia ja täsmällisiä. Nykyiset tutkimukset kuitenkin osoittavat, että liikuntaharjoittelu MS-tautia sairastavilla on turvallista, eikä siitä ole haittaa. Etenkin henkilöille, joilla MS-taudin aiheuttama haitta

on lievä tai keskivaikea, voidaan perustellusti suositella liikuntaharjoittelua. (Romberg 2013: 10-11.)

Liikunnan avulla saavutettu hyvä yleiskunto lisää vastustuskykyä tulehdussairauksia kohtaan ja ylläpitää lihaskuntoa, tasapainoa sekä yleistä toimintakykyä. MS-tautiin sairastumisen jälkeen on erittäin tärkeää joko aloittaa omaehtoinen liikunta tai jatkaa jo aiemmin aloitettuja liikunnallisia harrastuksia. MS-tautia sairastava voi harrastaa lähes mitä tahansa liikuntalajia, kunhan harjoittelussa huomioidaan yksilölliset ominaisuudet. (Heikkilä 2015: 20-21.)

Romberg (2013) osoittaa väitöskirjassaan MS-tautia sairastavien kestävyyskunnan olevan alhainen usein jo aikaisessa sairauden vaiheessa. MS-tautia sairastavien heikkoon maksimaaliseen hapenottokykyyn on useita mahdollisia syitä. Yhtenä syynä on vähäinen kestävyysharjoittelu, etenkin heillä joilla MS-taudin aiheuttama toimintakyvyn alenema on lievää. Toisena mahdollisena syynä on autonomisen hermoston dysfunktio, joka usein todetaan MS-tautia sairastavilla jo aikaisessa taudin vaiheessa. Kolmantena mahdollisena selittävänä tekijänä voi olla usein jo MS-taudin alkuvaiheessa havaittu heikentyminen hengityslihaksissa. Joka tapauksessa on tärkeää kannustaa MS-tautia sairastavia kestävyysharjoittelun pariin hapenottokyvyn parantamiseksi. (Romberg 2013: 70.)

Myös Feysin ym. (2017) mukaan aerobisen kapasiteetin lisääminen on tärkeää ja se on vahvasti yhteydessä lihasvoimaan, kävelyyn, väsymykseen sekä tietojenkäsittelyn nopeuteen. Kestävyysharjoittelun on osoitettu parantavan aerobista kapasiteettiä MS-tautia sairastavilla henkilöillä. Harjoittelun on osoitettu parantavan myös kävelykykyä, toiminnallista liikkuvuutta, fatiikkia ja elämänlaatua. (Feys ym. 2017: 2.)

Maltillinen voimaharjoittelu kaksi kertaa viikossa on tehokasta aerobisen ja lihaksistoon liittyvän kunnon nostattamisessa henkilöillä, jotka omaavat lievän tai kohtalaisen tautiluokituksen MS-taudissa (Latimer-Cheung ym. 2013: 1825). Andreasen, Stenager ja Dalgas (2011) etsivät systemaattisella kirjallisuuskatsauksellaan näyttöä terapeutin harjoittelun vaikutuksista MS-taudissa esiintyvään fatiikkiin. Tutkimuksen mukaan terapeuttisella harjoittelulla on potentiaalia vähentää fatiikkioireita MS-tautia sairastavilla, mutta tutkimusnäyttöä aiheesta kaivataan lisää. (Andreasen – Stenager – Dalgas 2011: 1,9,12.)

Liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitoon tähtäävässä harjoittelussa tulee aina muistaa ottaa yksilölliset ominaisuudet huomioon. Oireiden tarkkailu liikunnan aikana on myös tärkeää. Joskus oireet voivat lisääntyä liikunnan yhteydessä, tämä on kuitenkin tilapäistä, eikä aiheuta liikkujalle vaaraa. Ryhmäliikuntaan osallistuessa on hyvä käydä ohjaajan kanssa läpi asioita, jotka voivat vaikuttaa omaan liikkumiseen. (Heikkilä 2015: 20-21.)

5 Liikkumiseen vaikuttavat motivaatiotekijät

Huolimatta fyysisen harjoittelun tuomista hyödyistä, MS-tauti passivoittaa suurta osaa sitä sairastavista ihmisistä (Latimer-Cheung ym. 2013: 1800). Useissa suomalaisissa kansanterveys- ja vammaisjärjestöissä sekä niiden jäsenyhdistyksissä liikuntaryhmät ovat osana jäsenille tarjottavaa toimintaa liikunnan myönteisten vaikutusten takia. Järjestöjen sekä yhdistysten soveltavan liikunnan tarjonnassa yhdistyy tärkeänä osana myös monelle liikkujalle merkityksellinen vertaistuki. (Korkiala 2015: 31-32.)

Liikkumismotivaatioihin vaikuttavat monet asiat. Teixeira ym. (2012) mukaan ihmisten alhainen motivaatio liikkumiseen voi yleisesti ottaen johtua kahdesta eri tekijästä. Joko ihmiset eivät ole riittävän kiinnostuneita fyysisestä harjoittelusta tai he kokevat riittämättömyyden tunnetta suhteessa urheiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen. Osalle motivaatio liikkumiseen saattaa tulla ulkoisten tekijöiden kautta, jolloin liikkumiseen sitoutuminen ei välttämättä ole pysyvää. (Teixeira ym. 2012: 2.)

Itseohjautuvuusteoria tekee eroa sisäisen ja ulkoisen motivaation välille. Sisäiselle motivaatiolle on olennaista, että ihminen tekee jotain, sillä se tuo luontaisesti hyvää oloa. Tähän yhdistyy usein innostuneisuuden, nautinnollisuuden sekä omien taitojen kehittämisen tunteet. Ulkoiseen motivaatioon taas liittyy ajatus jonkun asian tekemisestä, sillä sen avulla ihminen voi hankkia itselleen jotain. Jos ihminen käy esimerkiksi kuntoilemassa saadakseen sosiaalista tunnustusta, on motivaatio ulkoista. (Teixeira ym. 2012: 2.)

Decin ja Ryanin (2000) mukaan itseohjautuvuusteoriassa kyvykkyys (competence), yhteisöllisyys (relatedness) ja omaehtoisuus (autonomy) ovat psykologisia tarpeita, jotka luovat pohjan jokaisen ihmisen perustavanlaatuiselle hyvinvoinnille. Näiden tarpeiden täyttyminen tuo onnellisuuden kokemusta ja lisää sitä kautta sisäistä motivaatiota. Jos tarpeet eivät täyty, jotain jää puuttumaan, eikä ihminen voi hyvin. (Deci – Ryan 2000: 232-233.)

Nämä psykologiset perustarpeet voivat toteutua Decin ja Ryanin (2000) itseohjautuvuusteorian mukaan liikuntaryhmissä silloin, kun ryhmäläiset osallistuvat omaehtoisesti toimintaan (autonomy), toteuttavat itseään liikunnan puitteissa (competence) ja ovat osana ryhmää (relatedness) (Deci - Ryan 2000: 232-233).

Teixeiran ym. (2012) tutkimuksen mukaan sisäisellä motivaatiolla on suuri merkitys siihen, kuinka paljon ihmiset osallistuvat fyysiseen harjoitteluun. Motivaatio voi liittyä esimerkiksi sosiaaliseen osallistumiseen tai omien taitojen kehittämiseen. Myös positiiviset muutokset omissa kyvyissä ja niistä raportoiminen vaikuttavat suotuisasti ihmisten liikuntakäyttäytymiseen. (Teixeiran ym. 2012: 26-27.) Herranen (2018) painottaa samoja asioita, ulkoapäin tulevasta motivaatiosta syntyneet tulokset ovat usein lyhytaikaisia ja sitouttavat heikosti (Herranen 2018).

Kaikki eivät kuitenkaan saa intoa liikkumiseen pelkästään sisäisen motivaation kautta. Liikkumisen motivaatio voi johtua myös ulkoisesta motivaatiosta, tai yhtä aikaa sekä sisäisistä ja ulkoisista motivaatiotekijöistä. (Hynynen – Hankonen 2015: 475.)

Toisin sanoen liikkuminen ei tulekaan sisäisen motivaation ja halun kautta, vaan toiminnan motiivina on välillisten palkintojen ja tulosten haluaminen. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi terveyteen ja ulkonäköön liittyvät henkilökohtaiset toiveet. Jo tällä ulkoisella motivaatiolla on yhteys moniin positiivisiin seurauksiin kuten lisääntynyt alkuvaiheen liikuntaan kohdistunut positiivinen sitoutuminen sekä sinnikkyys harjoittelussa. (Hynynen – Hankonen 2015: 475.)

5.1 Ohjaajan merkitys soveltavan liikunnan ryhmässä

Pätevä soveltavan liikunnan ohjaaja osaa luoda turvalliset puitteet liikuntaa varten niin, että liikuntaryhmäläisten tarpeet tulee huomioitua. Herrasen (2018) mukaan fysioterapeutin koulutus antaa hyvän pohjan huomioida liikuntaryhmässä kävijöiden henkilökohtaiset tarpeet. Tämä mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen ja sen myötä yksilötasolla asetettujen tavoitteiden säilymisen ryhmän jäsenillä. Tavoitteet voivat liittyä mihin tahansa toimintakyvyn osa-alueisiin. Tavoitteiden pitää olla selkeästi mitattavia. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa valita oikean mittarin ja käyttää sitä tuloksellisuuden mittaamisessa liikuntaryhmän jäsenillä. (Herranen 2018.)

Ryhmän tavoitteellisuus on myös ohjaajan työn kannalta mielekästä. Ryhmän ohjaaja on tukena tavoitteiden asettamisessa. Kun yksilölliset tavoitteet on asetettu, ryhmässä tapahtuvan kehityksen mittaaminen on selkeää. Mittarit toimivat työkaluina ja helpottavat

tavoitteiden jyvittämistä pieniin osiin. Osatavoitteet ovat tärkeitä, jotta tavoitteet ovat paremmin saavutettavissa. Tavoitteiden toteutuminen lisää myös ryhmässä kävijöiden onnistumisen ja pystyvyyden tunnetta. (Herranen 2018.)

Ohjaajan on etukäteen selvitettävä liikuntaryhmän erityistarpeet. Tällöin ohjaustilanteessa pystyy selkeämmin huomioimaan ryhmäläisten fyysisen toimintakyvyn. Myös mahdolliset liitännäissairaudet on oltava ohjaajan tiedossa. (Herranen 2018.)

Neurologisissa liikuntaryhmissä annettavat ohjeet on ilmaistava selkeästi. Suullisen ohjauksen lisäksi esimerkin näyttäminen ja manuaalinen ohjaus ovat tärkeässä roolissa. Ohjaaminen on hyvä pilkkoa pieniin osiin, jotta tekeminen on helpompi hahmottaa (Herranen 2018.)

5.2 Vertaistuen merkitys soveltavan liikunnan ryhmässä

Vertaistuki on samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden kokeneiden ihmisten tasa-arvoisuuden ja solidaarisuuden keskinäinen kokemus. Tärkeää on kokemus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi sekä aidosti kohdatuksi. Vertaistuki on sosiaalista tukea. (Toivio – Nordling 2013: 328.)

Herranen (2018) mukaan vertaistuen merkitys on soveltavan liikunnan ryhmissä suuri. Kun näkee jonkun toimintakyvyn parantuneen, voi se antaa voimaa ja inspiraatiota parantaa omaa kuntoaan. Ryhmissä näkyy usein esimerkiksi toisiaan kannustava ilmapiiri sekä tiedon välitystä liittyen tukiin ja sairastumiseen. Vertaistuki auttaa pääsemään yli pelosta ja häpeästä jota jotkut kokevat sairastumisen myötä. Lisäksi yhteinen huumori keventää tunnelmaa ja auttaa jaksamaan. (Herranen 2018.)

Vertaistuella on positiivisia vaikutuksia (Herranen 2018; Toivio – Nordling 2013: 329). Sen vaikutukset ilmenevät arjessa parhaiten vapaamuotoisena toimintana ja arkisina askareina. Henkilöt, joita yhdistää tietyt ongelmat tai sairaudet pystyvät jakamaan nämä kokemukset keskenään. Tunteiden ja selviytymiskeinojen jakaminen on osa vertaistukea. Toisen henkilön kautta peilataan omaa elämää. Joskus vertaistuki on itsessään tavoitteellista. Useimmiten se on silloin organisoitua ja toiminnassa on mukana ammattihenkilöitä, jolloin se saattaa olla osana hoitoa tai kuntoutusta. Myös järjestöt tarjoavat

ammattihenkilöiden vetämiä ryhmiä, joissa vertaistuen merkitys on suuri. (Toivio – Nordling 2013: 329.)

Kun puhutaan tavoitteellisesta vertaistuesta, tuen antaja ja saaja ovat käyneet läpi samoja kokemuksia. Tuen antajan kokemukset voivat olla tapahtuneet jo kauan sitten, kun taas tuen saajan kokemukset voivat olla tuoreita kokemuksia. Tuen antajan oma kokemus siitä, mitä tuen saaja käy läpi, edesauttaa luomaan luottamuksen ilmapiirin. Tuen saajan kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta on tärkeää. Tämä vähentää epävarmuutta ja huolta omasta tulevaisuudesta. Konkreettisesti kuntoutuja voi saada uusia selviytymiskeinoja ja näkökulmia itselleen. Vertaistuki voi toimia tehokkaana pohjana, kun voimaantumisprosessin on alkamassa. (Toivio – Nordling 2013: 329.)

Voimaantuminen ja elämänhallinta ovat läheisiä käsitteitä. Minäkuvan muokkautuminen positiiviseen, itsenäiseen suuntaan lisää elämänhallinnan tunnetta. Elämänhallinnan tunteen lisääntyminen ruokkii voimavaroja. Nämä positiiviset tulkinnat yhdistettyinä kuntoutusprosessin aikana opittuun uuteen tietoon luovat mahdollisuuden voimaantumiselle. (Toivio – Nordling 2013: 326-328.)

Osallisuudella tarkoitetaan yleisimmin johonkin yhteisöön kuulumista. Sen merkitys saatetaan helposti unohtaa liikuntaryhmistä puhuttaessa. Yhteisöllisyyden sekä osallisuuden kokemukset ehkäisevät syrjäytymistä sitouttamalla ihmisiä liikuntaan sekä sitä tarjoaviin liikuntaryhmiin. (Korkiala 2015: 63-64.)

6 Kyselytutkimuksen aineiston käsittely

Kyselytutkimus toteutettiin E-lomake ohjelmalla. E-lomakeohjelmasta vastaukset siirrettiin suoraan Microsoft Excel –taulukointiohjelmaan, jota hyödyntäen vastaukset analysoitiin. Myös työn taulukot on luotu Microsoft Excel-ohjelmalla.

Kyselytutkimuksen tulokset analysoitiin kvalitatiivista sisällönanalyysia mukaillen, aineistoa kvantifioiden. Avoimista kysymyksistä pyrittiin pelkistämään vastauksien ydinsanoma. Vastauksia tarkasteltiin kysymyskohtaisesti ja vastauksissa esiintyviä ilmaisuja listattiin esiintymistiheyden mukaan. Näin vastauksien esiintyvyyksille laskettiin prosentuaaliset arvot. Aineistoa tarkasteltiin moneen kertaan virheiden minimoimiseksi.

7 Kyselytutkimuksen tulokset

Kysely toteutettiin e-lomake ohjelmalla. Kyselylinkki lähetettiin yhdistyksen kautta 62:lle yhdistyksen liikuntaryhmiin ilmoittautuneelle. Kysely toteutettiin ajalla 1.2.2018 - 16.2.2018, vastausaikaa kyselyyn oli noin 2 vko. Vastauksia saatiin yhteensä 33 kpl, jolloin kyselyn vastausprosentti oli 53,2 %.

7.1 Kyselyyn vastanneiden esitiedot

Esitiedoissa kartoitettiin kyselyyn vastanneiden ikää, sukupuolta, perussairauksia, liikunnan apuvälineiden käyttöä sekä vastaajan tämän hetkistä osallisuutta työelämään.

Kyselyyn vastanneista 27,3% oli miehiä ja 72,7% oli naisia. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma oli 43-72 vuotta, jolloin keski-ikä oli 57 vuotta. Kyselyyn vastanneiden miesten ikä oli keskiarvoltaan 53 vuotta, nuorimman miespuolisen vastaajan ollessa 43 vuotta ja vanhimman 61 vuotta. Naispuolisten vastaajien keski-ikä oli 59 vuotta, ikäjakauman vaihteluvälin ollessa 45-71 vuotta.

Taulukko 1. Sukupuolijakauma

	LUKUMÄÄRÄ	%
MIEHIIÄ	9	27
NAISIA	24	73

Kaikilla vastaajilla perussairautena oli MS-tauti. Muita useasti esiintyviä perussairauksia olivat verenpainetauti sekä astma. Yksittäisinä vastauksina esiintyi myös kolesteroli, nivelrikko, diabetes, aivoinfarktin jälkitila, Hortonin neuralgia, polyneuropatia, hypotyreoosi sekä osteoporoosi.

Kyselyyn vastanneista 69,7% oli jokin liikunnan apuväline käytössä. Naisista 70,8% ja miehistä 66,6% käyttivät liikunnan apuvälinettä. Kyselyyn vastanneilla kävelykeppi tai -sauva oli eniten käytetty apuväline (51,5%), toiseksi eniten käytössä oli rollaattoreita

(27,3%) ja kolmanneksi pyörätuoleja (24,2%). Sähkömopo oli käytössä 18,2% vastanneista. Huomioitavaa on, että 48,5% vastaajista kertoi käytössä olevan useampia liikku-
misen apuvälineitä, sillä apuvälinetarve on MS-taudin oireiden vuoksi vaihtelevaa.

Taulukko 2. Liikkumisen apuvälineet

	LUKUMÄÄRÄ	%
USEITA APUVÄLINEITÄ	16	48,5
KÄVELYKEPPI TAI -SAUVAT	17	51,5
ROLLAATTORI	9	27,3
PYÖRÄTUOLI	8	24,2
SÄHKÖMOPO	6	18,2
EI APUVÄLINEITÄ	10	30,3

Kyselyyn vastanneista liikuntaryhmäläisistä 63,6% ei ollut vastaushetkellä työelämässä. 18,2% vastaajista oli normaalisti mukana työelämässä, osa-aikaisesti töissä kävi niin ikään 18,2% vastaajista.

7.2 Vastaajien aktiivisuus yhdistystoiminnassa

Yhdistyksen liikuntaryhmissä kävijät ovat hyvin sitoutuneita ryhmiin. Vastaajista 45,5% olivat käyneet yhdistyksen liikuntaryhmissä yli 10 vuoden ajan. 6-10 vuotta liikuntaryhmissä käyneitä oli kyselyn mukaan 33,3%. Vastanneista 21,2 % olivat käyneet yhdistyksen liikuntaryhmissä 0-5 vuotta.

Taulukko 3. Liikuntaryhmiin sitoutuneisuus

	LUKUMÄÄRÄ	%
0-5 VUOTTA	7	21,2
6-10 VUOTTA	11	33,3
YLI 10 VUOTTA	15	45,5

Kyselyyn vastanneista 24,2% kävijöistä osallistui useampaan kuin yhteen yhdistyksen tarjoamaan liikuntaryhmään. Vastaukset jakautuivat eri liikuntaryhmien kesken seuraavan taulukon mukaisesti:

Taulukko 4. Vastausten jakautuminen eri liikuntaryhmien kesken

	LUKUMÄÄRÄ
SOVELLETTU STRECHING JA TASAPAINO	9
VESIJUMPPA	8
SOVELLETTU TANSSI	1
KUNTOSALIRYHMÄ	3
JOOGAKOULU SHANTI	1
JUMPPA LIEVÄOIREISILLE	6
JUMPPA LIIKUNTARAJOITTEISILLE	4
JOOGA PLUS	13

Monet liikuntaryhmissä kävijät osallistuivat myös yhdistyksen tarjoamiin erilaisiin kerhoiltoihin, luentoihin sekä muihin yksittäisiin tapahtumiin. Kyselyyn vastanneista 42,4% ei hyödyntänyt liikuntaryhmien lisäksi muita yhdistyksen tarjoamia toimintoja.

66,7% harrastuksiin kuului yhdistyksen liikuntaryhmän lisäksi myös muuta säännöllistä liikuntaa. Esimerkiksi koirien kanssa ulkoilu, kuntosali sekä allasharjoittelu olivat suosituja liikuntamuotoja vastaajien keskuudessa.

7.3 Vastaajien kokemuksia liikuntaryhmistä

Kyselyyn vastanneista 57,6% piti ryhmästä saatavaa vertaistukea yhtenä tärkeimpänä syynä käydä yhdistyksen liikuntaryhmissä. Myös fyysisen toimintakyvyn ylläpito tai parantaminen (36,4%) sekä ohjaajien asiantuntijuus (36,4%) olivat syitä käydä yhdistyksen liikuntaryhmissä.

Taulukko 5. Tärkeimmät syyt käydä ryhmässä

	LUKUMÄÄRÄ	%
RYHMÄSSÄ KOETTU VERTAISTUKI	19	57,6
FYYSISEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITO	12	36,4
ASIAANTUNTEVA OHJAUS	12	36,4

Liikuntaryhmien kävijät pitivät erityisesti siitä, että liikuntaryhmissä on asiantuntevat ohjaajat (51,5%) sekä siitä, että liikuntaryhmät ovat sovellettu juuri MS-tautia sairastaville (36,4%). Myös vertaistuki (21,2%) oli erityisesti kävijöiden mieleen. Yksittäisinä vastauksina esiin tulivat myös muun muassa tuntien hinnat, liikunnan ilo, esteettömät tilat, sosiaalisuus sekä hyvä tunnelma. Myös harjoitteiden variaatiot saivat kiitosta kyselyyn vastanneilta.

Taulukko 6. Liikuntaryhmäläiset pitivät erityisesti

	LUKUMÄÄRÄ	%
ASiantunteva ohjaus	17	51,5
Sovellettu liikunta	12	36,4
Ryhmässä koettu vertaistuki	7	21,2

Kyselyyn vastanneet liikuntaryhmäläiset toivoivat yhdistyksen liikuntaryhmiin lisää vesijumpaa sekä venyttely- ja lihahuoltotunteja. Uusina lajeina liikuntaryhmäläiset toivoivat sovellettua pilatesta, keilailua, pyörätuolikoripalloa, pyörätuolitanssia sekä kuntonyrkkeilyä. Myös päiväryhmät olivat kävijöiden toivomuslistalla. Ryhmiä toivottiin myös määrällisesti lisää, sillä osa vastaajista koki ryhmien täyttyvän ennen kuin kaikki ehtivät ilmoittautua mukaan.

Liikuntaryhmien sisältö oli kävijöiden mielestä monipuolista, vaihtelevaa sekä sopivan haastavaa. Kyselyyn vastanneet kokivat myös, että pääsevät vaikuttamaan omilla toiveillaan liikuntaryhmien tuntien sisältöön.

7.4 Vastaajien kokemuksia ohjauksesta

Kyselyyn vastanneet olivat hyvin tyytyväisiä ohjauksen tasoon yhdistyksen liikuntaryhmissä. Kyselyyn vastanneet eivät ole kokeneet haasteita ohjaukseen liittyen, vastaajat kommentoivatkin haasteiden liittyvän omaan toimintakykyyn. Yksittäisinä kehitysehdotuksina kyselytutkimuksessa nousi esiin, että ohjaajat voisivat kiinnittää enemmän huomiota välineiden hyödyntämiseen liikuntaryhmissä sekä lämmön vaikutuksiin MS-tautia sairastavilla.

Kyselyyn vastanneet kokivat ohjauksessa erityisen tärkeäksi yksilöllisyyden (42,4%), jämmäköän kannustavan ohjauksen (24,4%) sekä selkeän ohjeistuksen harjoitteisiin (18,2%). Muita esiin nousseita tärkeiksi koettuja asioita olivat harjoitteiden monipuolisuus, ohjaajan asiantuntemus sekä tunnin oikeanlainen rytmitys.

Taulukko 7. Mitkä asiat koettiin ohjauksessa tärkeäksi

	LUKUMÄÄRÄ	%
YKSILÖLLINEN OHJAUS	14	42,4
JÄMÄKKÄ KANNUSTAVA OHJAUS	8	24,4
SELKEÄT OHJEET HARJOITTEISIIN	6	18,2

Liikuntaryhmien ohjaajat saivat kyselyyn osallistuneilta kävijöiltä kiitosta muun muassa kannustavuudesta, tsemppihengestä sekä ammattitaitoisesta ohjauksesta. Vastaajat pitivät myös tärkeänä ohjaajien tietämystä MS-taudin vaikutuksista liikkumiseen ja toimintakykyyn.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota käyttäjäkokemukseen perustuvaa tietoa ja uutta tutkittua tietoa Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistykselle heidän liikuntaryhmiensä kehitystyöhön. Kyselytutkimuksen avulla kerättiin liikuntaryhmien käyttäjiltä kokemuksia liittyen yhdistyksen liikuntaryhmiin, liikuntaryhmien sisältöön sekä ohjaukseen. Kyselytutkimuksen avulla selvitettiin myös kävijöiden liikkumismotivaatioon liittyviä seikkoja.

Kyselyn vastausprosentti oli 53,2%. Suurin osa kysymyksistä oli avoimia kysymyksiä, jotta vastaajalle jäi mahdollisimman paljon tilaa viedä vastauksiaan itselle tärkeään suuntaan. Vastausvaihtoehtoja ei haluttu kyselytutkimuksessa rajoittaa. Vastauksissa näkyy vahvasti kunkin kävijän yksilölliset kokemukset yhdistyksen liikuntaryhmistä. Toisaalta vastauksissa tulee vahvasti esiin myös kävijöiden erilaiset vastaustavat, siinä missä toinen on vastailut hyvin monisanaisesti, on toinen saattanut vastata yhdellä sanalla.

Kyselyyn vastanneista 27,3% oli miehiä ja 72,7% naisia, tämä saattaa osittain selittyä sillä, että naiset sairastuvat MS-tautiin miehiä useammin (Atula 2015), toisaalta naiset saattavat myös hakeutua miehiä herkemmin ryhmämuotoisen liikunnan pariin. Kiinnostava huomio oli, että suurin osa liikuntaryhmissä kävijöistä (45,5%) oli käynyt yhdistyksen liikuntaryhmissä jo yli kymmenen vuoden ajan, kun taas alle viisi vuotta ryhmissä käyneitä oli 21,2%. Kävijöiden sitoutuneisuus liikuntaryhmiin on positiivista, mutta toisaalta osa kyselyyn vastanneista toi ilmi, että usein liikuntaryhmät menevät nopeasti täyteen eivätkä kaikki halukkaat välttämättä pääse mukaan. Suhteellisen vähäisen uusien kävijöiden määrän vuoksi olisi kiinnostavaa selvittää, löytävätkö yhdistyksen jäsenet liikuntaryhmien pariin, onko liikuntaryhmiin riittävän helppoa tulla uutena kävijänä ja toisaalta myös sitä, onko liikuntaryhmiä riittävästi jäsenmäärään nähden. Huomion arvoista oli myös se, että 24,4% kävijöistä osallistui useampaan kuin yhteen yhdistyksen liikuntaryhmään.

Vertaistuen merkitys liikuntaryhmissä kävijöille nousi vahvasti esiin kyselyn tuloksissa. 57,6% vastanneista piti vertaistukea yhtenä tärkeimmistä syistä käydä yhdistyksen liikuntaryhmissä. Vastauksissa toistui ajatus siitä, ettei ryhmässä tarvitse selitellä jaksamista, eikä selitellä, jos jokin ei onnistu, kaikki ryhmässä ymmärtävät ja tietävät mistä on kyse. Moni vastaajista toi esiin myös ryhmän muiden jäsenten tuttuuden, sekä positiivisen ryhmähengen.

Havainnoinnin ja vastausten perusteella ohjaajien ja ryhmäläisten välillä vallitsi vahva yhteisymmärrys. Ryhmäläisten tyytyväisyys ryhmien ohjaukseen oli lähes kiistatonta. Useimmat ryhmäläiset kokivat, että he tulevat kuulluksi, olivat mielissään ohjaajien ammattitaidosta, sekä ohjaajien kannustavasta asenteesta.

Kyselytutkimus koostui 18 kysymyksestä, joista 3 oli suljettuja kysymyksiä. Kysymysten asettelua olisi ollut hyvä testata useammalla testitäyttäjällä. Nykyisessä kyselytutkimuksessa liikuntaryhmiä koskevat kysymykset ”Nimeä 3 asiaa, miksi käyt yhdistyksen liikuntaryhmissä?” ja ”Mistä pidät erityisesti yhdistyksen liikuntaryhmissä?” olivat keränneet paljon samankaltaisia vastauksia.

Työ toteutui suunnitelmien mukaan toivotussa aikataulussa. Lopputulos antaa Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistykselle ajankohtaista tietoa liikuntaryhmäläisten kokemuksista sekä alan kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Työn merkitys fysioterapia-alalle laajemmin on ryhmämuotoisesta liikkumisesta saadun vertaistuen merkityksen nostaminen esiin yhtenä soveltavan liikunnan ryhmien kuntouttavana tekijänä. Jatkotutkimuksissa voisi selvittää laajemmin yhdistyksen jäseniltä, minkälaista ryhmäliikuntatoimintaa he yhdistykseltä toivoisivat. Myös harnes-jäsenten toiveita yhdistyksen liikuntaryhmien osalta voisi selvittää jatkotutkimuksissa.

Lähteet

Aaltio, Petri 2017. Puheenjohtaja. Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry. Helsinki. Haastattelu 2.10.

Andreasen, AK – Stenager E – Dalgas U 2011. The effect of exercise therapy on fatigue in multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis Journal*. <<http://citeaserx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.843.8160&rep=rep1&type=pdf>>. Luettu 5.2.2018.

Atula, Sari 2015. MS-tauti (multippeliskleroosi). Duodecim Terveyskirjasto. Verkko-dokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00048>. Luettu 5.11.2017.

Deci, L. Edward – Ryan, M. Richard 2012. Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: a few comments. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Verkkojulkaisu. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312850/>>. Luettu 21.3.2018.

Deci, L. Edward – Ryan, M. Richard 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 11 (4). 227-268. <<http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>>. Luettu 21.3.2018.

Driehuis, Emma Rosalie – van den Akker, Lizanne Eva – de Groot, Vincent – Beckerman, Heleen. 2018. Aerobic capacity explains physical functioning and participation in patients with multiple sclerosis-related fatigue. *Journal of Rehabilitation medicine*. Amsterdam, The Netherlands. 185–192. <<https://www.medicaljournals.se/jrm/content/abstract/10.2340/16501977-2306>>. Luettu 5.2.2018.

Feys, Peter – Moudjian, Lousin – Van Halewyck, Florian – Wens, Inez – O Eijnde, Bert – Van Wijmeersch, Bart – Popescu, Veronica – Van Asch, Paul 2017. Effects of an individual 12-week community-located “start-to-run” program on physical capacity, walking, fatigue, cognitive function, brain volumes, and structures in persons with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis Journal* November 2017. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1352458517740211>>. Luettu 27.11.2017.

Heikkilä, Minna (toim.) 2015. MS-tauti - Käsikirja vastasairastuneelle. Neuroliiton julkaisusarja n:o 36. 5.painos. Masku: Vammalan Kirjapaino Oy. Saatavissa myös sähköisesti osoitteessa: <https://neuroliitto.fi/wp-content/uploads/MS-opas_2015.pdf>. Luettu 13.12.2017.

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys toimii uudella maalla n.d. Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry. Verkkojulkaisu. <<http://ms-helsinki.fi/yhdistys>>. Luettu 6.3.2018.

Herranen, Päivi 2018. Fysioterapeutti. Afasiakeskus. Helsinki. Haastattelu 19.3.

Hynynen, Sini-Tuuli – Hankonen, Nelli. 2015. tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. *Kasvatus* 46 (5), 473–487 Verkkodokumentti. <https://www.researchgate.net/publication/280933771_Autonomiaa_tukien_aktiivisemmaksi_Itsemaaraamisen_teoria_lasten_ja_nuorten_liikunnan_edistamisessa_Supporting_Autonomy_to_Create_a_More_Active_Adolescence_Applying_Self-Determination_Theory_in_Increase>. Luettu 2.4.2018.

Hämäläinen, Päivi – Rosti-Otajärvi, Eija 2015. MS-tauti. Teoksessa Jehkonen, Mervi – Saunamäki, Tiia – Paavola, Liisa – Juhani, Vilkki (toim.): *Kliininen neuropsykologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 245-258.

Khan, Fary – Amatya, Bhasker – Galea, Mary. 2014. Management of Fatigue in Persons with Multiple Sclerosis. *Front Neurol*. Verkkodokumentti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4163985/>>. Luettu 16.1.2018.

Korkiala Terhi 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiön työselosteita. Helsinki: Unigrafia Oy. Saatavissa myös sähköisesti osoitteessa: <https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf>. Luettu 14.3.2018.

Latimer-Cheung, Amy E. – Pilutti, Lara A. – Hicks, Audrey, L. – Martin Ginis, Kathleen A. – Fenuta, Alyssa M. – MacKibbin K. Ann – Molt, Robert W. 2013. Effects of Exercise Training on Fitness, Mobility, Fatigue, and Health-Related Quality of Life Among Adults with Multiple Sclerosis: A Systematic Review to Inform Guideline Development. *The American Congress of Rehabilitation Medicine*. <[http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(13\)00361-4/pdf](http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(13)00361-4/pdf)>. Luettu 5.2.2018.

Mäkilä, Päivi – Luona-Helminen, Raija – Kuusisto, Hannele – Suomela-Markkanen, Tiina 2017. Hyvin toteutettuna liikunta tukee kuntoutusta. *Fysioterapia* 64 (7). 28-34.

Mäntylä, Johanna 2013. Semanttinen sanasujuvuus MS-taudissa. Logopedian pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Verkkojulkaisu. <<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84316/gradu06522.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 5.2.2018.

Romberg, Anders 2005. *MS ja Liikunta: iloa, elämänlaatua, toimintakykyä*. Helsinki: Edita.

Romberg, Anders 2013. *Effects of Exercise Training on Functioning in Persons with Multiple Sclerosis*. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenis Print. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68238/978-951-44-9099-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 20.3.2018.

Soveltava liikunta 2015. Liikuntatieteellinen seura. Verkkojulkaisu. <<http://www.lts.fi/soveltava-liikunta>>. Luettu 16.3.2018.

Teixeira, Pedro J – Carraça, Eliana V – Markland, David – Silva, Marlene N – Ryan, Richard M 2012. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Verkkojulkaisu. <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-78>>. Luettu 22.3.2018.

Toivio, Timo – Nordling, Esa 2013. *Mielenterveyden psykologia*. Porvoo: Bookwell Oy.

Kyselytutkimuksen kysymykset

Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys ry:n liikuntaryhmien asiakaskysely
Kysely toteutetaan osana Metropolia ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden opinnäytetyötä.

ESITIEDOT

IKÄ

SUKUPUOLI

MIES
 NAINEN
 EN HALUA VASTATA

PERUSSAIRAUDET

KÄYTÄTKÖ JOITAKIN LIIKKUMISEN APUVÄLINEITÄ?

KYLLÄ
 EI

JOS VASTASIT EDELLISEEN KYSYMYKSEEN KYLLÄ, NIIN MITÄ APUVÄLINEITÄ KÄYTÄT?

OLETKO TYÖELÄMÄSSÄ?

YHDISTYSTOIMINTA

KUINKA PITKÄÄN OLET KÄYNYT YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMISSÄ?

MISSÄ YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMISSÄ KÄYT? VOIT VALITA USEAMMAN VAIHTOEHDON.

SOVELLETTU STRETCHING JA TASAPAINO (KÄPYLINNA)
 VESIJUMPPA (KÄPYLINNA)
 SOVELLETTU TANSSI (KAMPPI)
 KUNTOSALIRYHMÄ (ARCADA)
 JOOGAKOULU SHANTI (TÖÖLÖ)
 JUMPPA LIEVÄOIREISILLE (HAUKITALO)
 JUMPPA LIIKUNTARAJOITTEISILLE (LEPPÄVAARA)
 JOOGA PLUS (KONUKYLÄ JA MYRRÄKI)

MITÄ MUITA YHDISTYKSEN TOIMINTOJA HYÖDYNNÄT?

MITÄ MUITA SÄÄNNÖLLISIÄ HARRASTUKSIA SINULLA ON?

LIIKUNTARYHMÄT

NIMEÄ 3 ASIAA, MIKSI KÄYT YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMISSÄ?

MISTÄ PIDÄT ERITYISESTI YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMISSÄ?

MITÄ TOIVOISIT LISÄÄ YHDISTYKSEN LIIKUNTARYHMIIN?

PALAUTETTA LIIKUNTARYHMIEN SISÄLLÖSTÄ?

OHJAUS

MIHIN ASIOIHIN TOIVOISIT OHJAAJAN KIINNITTÄVÄN ENEMMÄN HUOMIOTA?

MINKÄLAISIA HAASTEITA OLET KOKENUT OHJAUKSEEN LIITTYEN?

NIMEÄ 3 ASIAA, MITKÄ KOET OHJAUKSESSA TÄRKEÄKSI?

PALAUTETTA OHJAAJILLE?