

OPINNÄYTETYÖ

Anu Mäkinen 2010

”RAAHESA LIIKKEELLE VANAHEDESA”

**Raahelaisten 63–70-vuotiaiden liikunta-
aktiivisuuden kartoitus**



**Rovaniemen
ammattikorkeakoulu**
University of Applied Sciences

**LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN
KOULUTUSOHJELMA**

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIINKUNTA-ALA
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**”RAAHESA LIIKKEELLE VANAHETESA”
Raahelaisten 63–70-vuotiaiden liikunta-aktiivisuuden
kartoitus**

Anu Mäkinen

2010

Toimeksiantaja Raahen liikuntatoimi

Ohjaaja Piia Similä

Tekijä	Anu Mäkinen	vuosi 2010
Työn nimi	"Raahesa liikkeelle vanahetesa" Raahelaisten 63–70-vuotiaiden liikunta-aktiivisuuden kartoitus	
Sivu- ja liitemäärä	57 + 4	

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Raahen 63–70-vuotiaiden liikunta-aktiivisuutta ja heidän käyttämiään liikuntapalveluja. Tarkoitus oli herättää kiinnostusta uuteen toimintatapamalliin, jonka kautta tulevaisuudessa lisättäisiin ryhmäliikuntatunteja ikääntyville ja saataisiin myös liikunnallisesti passiiviset henkilöt liikkeelle. Tutkimuksen avulla voidaan kehittää nykyistä seniori-passia, joka on käytössä yli 63-vuotiailla raahelaisilla. Tarkoitus on kartoittaa ikääntyvien käytetyimmät sisä- ja ulkoliikuntapaikat, joiden ylläpitoa voidaan jatkossa kehittää tai laajentaa. Vastaavanlaista tutkimusta ei Raahessa ole aikaisemmin tehty ja idea tutkimukseen tuli Oulussa tehdystä Kunnon lähde – projektista. Ikäihmisten alueellinen terveysliikunnan toimintatapamalli aloitettiin Oulussa vuosina 2001–2005 ja sen myötä on Oulussa koulutettu yli 70 vertaisohjaajaa ikääntyvien ryhmäliikuntatunneille.

Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Raahen liikuntatoimi kartoitti 500 kappaletta 63–70-vuotiaita miehiä ja naisia, joille kirje ja kysely lähetettiin toukokuussa 2009. Otokseen otettiin henkilöitä Raahen eri asuinalueilta sen mukaan, minkä verran ikäryhmään kuuluvia alueella asuu. Miehille ja naisille kyselylomakkeita lähetettiin sama määrä, mutta ikäotos 63–70 -vuotiaiden välillä oli hajanainen.

Kyselylomakkeita palautettiin 261 kappaletta. Tulosten analysoinnissa käytin SPSS -tilasto-ohjelmää, jonka pohjalta tein taulukot ja kuviot. Kyselystä selvisi, että suosituimmat liikuntamuodot, joita vastaajat toteuttavat jo säännöllisesti ympäri vuoden, ovat kävely, pyöräily ja hiihto. Selkeästi käytetyimmät liikuntapaikat ovat siis kävely- ja pyöräilyreitit, kaupungissa ja metsässä, sekä hiihtoladut. Kyselyn mukaan Raahessa ollaan tyytyväisiä liikuntatarjontaan ja -paikkoihin. Kuntokeidas Vesipekkaa pidetään monipuolisena liikuntapaikkana ja siellä järjestettävä vesijumppa sai kysyntää. Eniten kiinnostusta uusille liikuntapalveluille ei ollutkaan keskustassa vaan Ollinsaaren, Pattijoen ja Antinkankaan alueilla. Näihin kaupunginosiin voi tulevaisuudessa järjestää kuntosalitoimintaa, sekä kuntojumppa- ja tasapainoharjoitusryhmiä. Nämä olivat vastaajien mukaan halutuimmat uudet ryhmäliikuntalajit. Mielenkiintoista oli, että yksikään 70 -vuotias ei palauttanut kyselyä, vaan suurin osa vastaajista oli 63 -vuotiaita.

Avainsanat: Liikunta-aktiivisuus, liikuntapalvelut, ikääntyvä

Author	Anu Mäkinen	Year	2010
Subject of Thesis	Physical activities and sports facilities in Raahe: what seniors use and want?		
Number of pages	57 + 4		

The purpose of this study was to investigate what kind of physical activity 63–70-year old people from Raahe take part in and which local sport facilities they use. The study was also designed to arouse interest in a new operational model. The operational model can help to increase a group fitness classes to seniors and get the physically inactive people to physical pair. Based on the results from Raahe, it can be seen that in order to develop the sport facilities for this group then the existing Senior Pass, which is available to those people who are more than 63 years of age. In addition, the findings reveal the main indoor and outdoor sports facilities, which could be maintained or developed further in the future. There were no earlier studies on this subject from Raahe and the idea of this study came from Oulu. Raahe is planning to start a similar approach with a model which is already in place in Oulu, called *Kunnon lähde* –project. Older people’s health-regional approach to the model was started in years 2001 – 2005 in Oulu, and from that there have been over 70 peer tutors trained for the group fitness classes to seniors.

The survey was done in May 2009 when Raahe’s Sport Service sent 500 questionnaires to seniors aged between 63 and 70. The study was quantitative and seniors were sampled in different residential areas from Raahe, depending how many 63–70-year old lived there. The questionnaires were sent to the same number of men and women, but the age range was fragmented.

After three weeks 261 copies of the questionnaire were returned. The results were handled with the help of the SPSS –program. SPSS -program which was made on the basis of the tables and figures. The most popular forms of exercise, which the respondents already were involved in on a regular basis throughout the year, were walking, cycling and skiing. Clearly the sports facilities are, therefore, walking and cycling routes, also in the woods, and ski trails. According to the survey in Raahe, the seniors were satisfied with the sports provision and places. The seniors stated that they especially liked the *Kuntokeidas Vesipekka*-waterpark which is a good place to take exercise and there was a great demand for the organized water aerobics. Interest in having new sport groups was found outside the city center, in places like Ollinsaari, Pattijoki and Antinkangas. In the future these locations may now arrange a gym activity and fitness and balance training groups. An interesting development was that no 70 – years old didn’t return the questionnaire but the majority of the respondents were aged 63.

Keywords: Physical activity, Sports services, senior

SISÄLLYS

KUVIO- JA TAULUKKO LUETTELO	1
1 JOHDANTO	2
2 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET IKÄÄNTYESSÄ.....	4
2.1 IKÄÄNTYVÄ	4
2.1.1 <i>Ikä tuo muutoksia vähitellen ja yksilöllisesti</i>	6
2.1.2 <i>Ikääntyvien liikuntasuositukset</i>	7
2.1.3 <i>Ikääntyvien voimaharjoittelu</i>	10
2.2 TERVEYS JA TOIMINTAKYKY IKÄÄNTYESSÄ	12
2.2.1 <i>Hyvä terveys</i>	12
2.2.2 <i>Toimintakyky</i>	15
2.3 OHJATTU TERVEYSLIIKUNTA JA VERTAISOHJAAJA	16
3 LIIKUNTAPALVELUT IKÄIHMISSILLLE.....	19
3.1 LIIKUNTALAINSÄÄDÄNTÖ SUOMESSA	19
3.2 IKÄÄNTYVIEN LIIKUNTAPALVELUT KUNNISSA	20
3.2.1 <i>Ikääntyvien toimintakyvyn edistäminen</i>	21
3.2.2 <i>Senioripassi</i>	23
3.3 RAAHEN IKÄÄNTYVIEN LIIKUNTAPALVELUT.....	24
3.3.1 <i>Raahe</i>	24
3.3.2 <i>Raahen liikuntapalvelut</i>	25
3.3.3 <i>KKI, yhdistykset ja Raahe-Opisto</i>	25
4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	27
5 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄ.....	28
5.1 TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄ.....	28
5.1.1 <i>Tutkimuksen kulku</i>	29
5.1.2 <i>Tutkimuksessa käytetyt menetelmät</i>	30
5.2 TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI	32
5.2.1 <i>Reliabiliteetti</i>	32
5.2.2 <i>Validiteetti</i>	32
6 TULOKSET	34
6.1. VASTAAJIEN MÄÄRÄ, IKÄ JA SUKUPUOLI	34
6.2 63–70-VUOTIAIDEN LIIKUNTAHARRASTANEISUUS RAAHESSA.....	35
6.3 KÄYTETYMMÄT LIIKUNTAPALVELUT	39
6.4 SUOSITUIMMAT LIIKUNTAPAIKAT	40
6.5 RAAHELAISTEN 63–70 –VUOTIAIDEN LIIKUNTAHARRASTETOIVEET	43
7 POHDINTA.....	48
7.1 TUTKIMUKSEEN LIITTYVÄÄ POHDINTAA.....	48
7.2 TUTKIMUKSEN HYÖDYNNETTÄVYYS	50
LÄHTEET.....	52

KUVIO- JA TAULUKKO LUETTELO

KUVIO 1. VÄESTÖ IÄN JA SUKUPUOLEN MUKAAN 2010, ENNUSTE 2009 (TILASTOKESKUS 2009).	4
KUVIO 2. VÄESTÖN IKÄÄNTYMINEN VUODESTA 1950, VUOTEEN 2025 (BERG 2001, 271.)...	1
KUVIO 3 LIIKUNNAN VAIKUTUS TERVEYTEEN (VUORI 2006, 19.).....	1
KUVIO 4. VOIMAN MUUTOKSET ERI IKÄVAIHEISSA (BERG, 2001. 277).	1
KUVIO 5. PROSESSIN ETENEMINEN LIIKUNTAPALVELUN TOTEUTTAMISESSA (SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ 2004. 15).....	19
KUVIO 6. SUOSITUIMMAT LIIKUNTALAJIT RAAHESSA	1
KUVIO 7. MILLAISTA LIIKUNTA VASTAAJAT HALUAISIVAT TULEVAISUUDESSA KOKEILLA TAI HARRASTAA.....	1
TAULUKKO 1. LIIKUNNALLA SAAVUTETTAVAT TERVEYSHYÖDYT. (VUORI, YM. 2005, 669.) ..	14
TAULUKKO 2. KYSELYN OTOS.....	29
TAULUKKO 3. VASTANEET IKÄRYHMITÄIN	35
TAULUKKO 4. KYSYMYS 5 (LIITE 2) MITÄ MUUTA HARRASTAA	38
TAULUKKO 5. MUU LIIKUNNAN JÄRJESTÄJÄ.....	40
TAULUKKO 6. SISÄLIIKUNTALAJIEN KANNATUS IÄN MUKAAN.....	41
TAULUKKO 7. SISÄLIIKUNTALAJIEN KANNATUS SUKUPUOLEN MUKAAN	41
TAULUKKO 8. UUSISTA LIIKUNTALAJEISTA KIINNOSTUNEET MIEHET JA NAISET	45
TAULUKKO 9. VASTAAJIEN ASUINALUEET JA KIINNOSTAVIMMAT RYHMÄLIIKUNTALAJIT	46

1 JOHDANTO

Liikunnalla on merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin osatekijänä, sekä sivistyksellisenä perusoikeutena jokaiselle. Ikääntyville kohdennetut liikuntapalvelut ovat välttämättömiä, sillä iän karttuessa on liikunnalla aivan erityinen merkitys terveyden edistämässä ja ylläpitämisessä. (Piispanen 2010, 3, 16). Tulevaisuuden haaste on ikärakenteen muutos ja ikääntyvien ihmisten määrän kasvu (Miettinen 2008, 14). Liikunnan positiivisia vaikutuksia ikääntyessä ei voi liikaa korostaa, sillä sen merkitys ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, sekä hyvinvointiin ja toimintakykyyn ovat merkittäviä niin yhteiskunnallisesti kuin taloudellisestikin. (Vuori 2006b, 231.)

Raahessa halutaan kehittää kunto- ja terveystoimintaa, jotta turvattaisiin kuntalaisten terveys ja hyvinvointi (Raahen liikuntatoimi 2010, 3). Raahen liikuntatoimi ehdotti minulle kartoitettavaa kyselytutkimusta raahelaisille 63–70-vuotiaille miehille ja naisille, koska aihe on ajankohtainen. Ikääntyvien määrä kasvaa kunnassa ja koko maassa lähivuosien ajan, ja tämän vuoksi on erityisen tärkeää, että ikääntyvät ovat hyvässä fyysisessä kunnossa, välttääkseen mahdollisimman pitkälle laitoshoidon. Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 63–70-vuotiaiden liikunta-aktiivisuutta ja -tapoja, jonka pohjalta voitaisiin muodostaa uusi ikääntyvien toimintatapamalli edistämään kestävä kehitystä. Raahessa on jo olemassa yli 63-vuotiaalle suunnattu senioripassi, jolla ikääntyvät pääsevät edullisesti kuntosalille, uimaan ja luistelemaan. Uuden toimintatapamallin tarkoituksena on saada myös liikunnallisesti passiiviset henkilöt liikunnan pariin ja lisätä ryhmäliikuntatunteja ikääntyville. Tutkimuksessa halutaan myös kartoittaa liikuntapalvelut ja -paikat joita ikääntyvät jo käyttävät, jotta näitä voitaisiin toiveiden mukaan uudistaa.

Idea lähteä kehittämään Raahen ikääntyvien liikuntapalveluita tuli Oulusta, jossa on toteutettu vuosina 2001–2005 ikäihmisten alueellista terveystoimintamalli – projektia. Ohjelmaan saatiin Oulussa mukaan 600 henkilöä, joista vapaaehtoisia koulutettiin vertaisohjaajiksi. Oulun kaupunki antoi liikuntatilat ilmaiseksi, eikä tämä maksanut myöskään osallistujille mitään.

Nykyään projekti toimii nimeillä Kunnon Lähde ja tämän projektin avulla Oulu on saanut jo jopa yli 70 vertaisohjaajaa ikääntyville. (Raahen Liikuntatoimen muistio 2008.) Myös Raahessa halutaan antaa mahdollisuus vertaisohjaaja koulutukseen haluaville uuden toimintatapamallin ja ryhmäliikuntatuntien kautta.

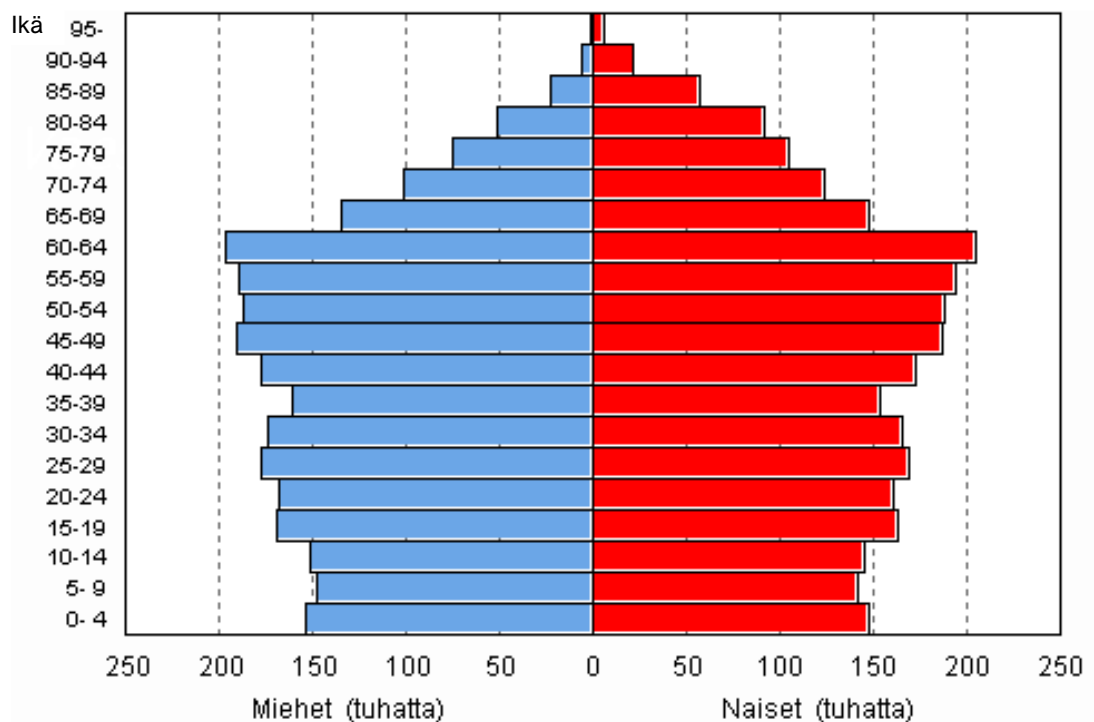
Raahessa on noin 3021 yli 65 -vuotiasta (Raahen Liikuntatoimen muistio 2008.). Kyselytutkimukseen otettiin satunnaisesti mukaan 500 kappaletta 63–70-vuotiaita miehiä ja naisia, jotka asuvat Raahen keskustan lisäksi sen lähialueilla. Suurin osa liikuntapaikoista ja -palveluista sijaitsee Raahen keskustassa ja sen läheisyydessä, mutta esimerkiksi koulujen liikuntasalit, joita on ympäri kuntaa, ovat jo melko hyvin käytössä. Raahe-opisto, jolla on useita myös ikäihmisille suunnattuja liikuntaryhmiä, on esimerkiksi ottanut käyttöön koulujen liikuntasaleja ympäri Raahen alueen. Ulkoilureiteistä pururadat ja hiihtoladut pidetään ympäri vuoden hyvässä kunnossa ja näiden kunto on saanut kiitosta. Aivan kaikkialle kunnan vetämät latureitit eivät kuitenkaan yletä.

Tutkimuksen teoriaosassa käsittelen ikääntyviä ja ikääntymistä, miten liikunnan avulla voidaan vaikuttaa vanhenemisen tuomiin terveys- ja toimintakykyongelmiin. Tuon esille myös miten Raahessa liikuntapalvelut ikääntyville on jo järjestetty ja pohdinta osuudessa esitän millaisia ryhmiä ikääntyville voi tulevaisuudessa järjestää ja minne. Kyselyn palauttaneiden, joita oli 261 kappaletta, vastaukset syötin SPSS: tilasto-ohjelmaan, jonka avulla tein kuviot ja taulukot. Koska otos oli melko suuri, saa tulosten pohjalta aikaan uusia liikuntaryhmiä, jos vastaajat ovat tosissaan valinneet heitä kiinnostavat liikuntaryhmät ja haluavat tulevaisuudessa näitä toteuttaa. Tätä työtä tehdessäni ymmärsin, miten tärkeä asia hyvä terveys ja toimintakyky ovat ikääntyessä henkilökohtaisesti ja yhteiskunnallisesti. On kuitenkin helpottava huomata, että asiaan on tartuttu poliittisestikin ja ikääntyvät otetaan Suomessa hyvin huomioon nykyaikaisen ja monipuolisen liikuntatarjonnan avulla.

2 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET IKÄÄNTYESSÄ

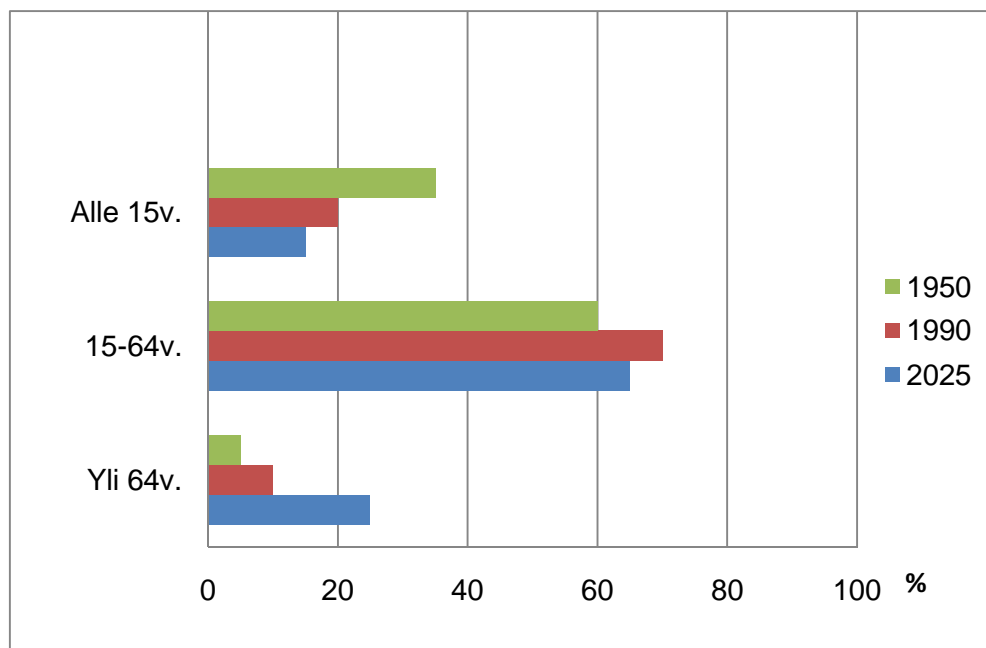
2.1 Ikääntyvä

Suomessa on tilastollisesti katsottu vanhuuden alkavan yleisen eläkeiän saavuttamisesta lähtien, jolloin henkilö on noin 65-vuotias. Kuitenkin todellisuudessa Suomessa keskimääräinen ikä, jolloin ihmiset pääsevät eläkkeelle, on noin 59-vuotiaana. Tällöin työelämästä eläkkeelle jää myös elinvoimaisia ja toimintakykyisiä työntekijöitä. (Kettunen – Ihalainen - Heikkinen 2000, 175–178.) Tilastokeskuksen mukaan Suomessa vuonna 2010 yli 65 -vuotiaita on koko väestöstä 17,6 %, vuonna 2030 heitä on 26,1 % (Tilastokeskus 2009). Tämä tarkoittaa, että hoivaongelma on ajankohtainen seuraavat 20 vuotta, mutta tähän on onneksi mahdollista varautua (Korkman 2010).



Kuvio 1. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2010, ennuste 2009 (Tilastokeskus 2009).

Niin sanotut suuret ikäluokat näkyvät eläkeiässä olevien suurena määrän lisääntymisenä vuoden 2010 jälkeen. Vuonna 2025 ennustetaan Suomessa olevan jo yli miljoona 65-vuotiasta ihmistä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että joka neljäs kansalaisistamme olisi eläkeläinen ja joista joka kahdeksas suomalainen olisi vanhus, eli yli 75-vuotias. (Berg 2001, 271.) Valtakunnalliset terveyden- ja sosiaalihuollon linjaukset painottavat ikääntyvien itsenäisyyden, elämänlaadun ja kotona asumisen turvaamista mahdollisimman pitkään. Tämä siksi, että hoitopulaa tulee aiheuttamaan palveluasuminen, koti- ja laitoshoidon piirissä olevien ikääntyvien hurja määrän kasvu. (Karvinen 2008, 76.) Liikunnan tarpeellisuutta ei voida ikääntyessä liikaa korostaa. Sen positiiviset vaikutukset ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn ovat merkittäviä niin yhteiskunnallisesti kuin taloudellisestikin. (Vuori 2006b, 231.)



Kuvio 2. Väestön ikääntyminen vuodesta 1950, vuoteen 2025 (Berg 2001, 271.)

Yksilötasolla ikääntyminen tuo tullessaan toisaalta positiivisiakin puolia. Työelämän rasituksesta vapautuminen merkitsee usealle mielekästä muutosta, ja uusia mahdollisuuksia saavuttaa elämässä tavoitteita, joihin ei perheen ja työelämän yhteensovittaminen ole antanut mahdollisuutta. Tämän aikakauden ikääntyvät ovat aktiivisia ja monipuolisia, vaikka eläkeikä voi muodostua

hyvinkin haastavaksi elämänvaiheeksi. Tämän päivän yhteiskunnassa on tärkeää ottaa käyttöön kaikki tieto, mitä on olemassa ikääntyvien elämänlaadusta ja hyvinvoinnista, että voimme mahdollistaa onnistuneen vanhenemisen ja sitä kautta hyvän elämänlaadun vanhuudessa jokaiselle. (Heikkinen 2008, 81.)

2.1.1 Ikä tuo muutoksia vähitellen ja yksilöllisesti

Vanheneminen tutkitusti tuo muutoksia mukanaan. Ihmisen pituus ja lihasmassa vähenevät, paino lisääntyy helpommin ja luuston massa saattaa pienentyä jo 40 ikävuodesta alkaen. Lihasmassan pienentyminen on 50-vuotiaalla noin 10 % ja 70-vuotiaalla jo noin 40 %. Tämän vuoksi tapaturmavaara kasvaa, sillä tasapaino heikkenee ja reaktionopeus hidastuu. (UKK-instituutti 2010.) Erityisesti heikko lihasvoima ja kävelyvaikeudet altistavat kaatumistapaturmille, mikä on ikääntyvien yleisin tapaturma. On arvioitu, että yli 65-vuotiaista kotona asuvista ikääntyvistä joka kolmas kaatuu vähintään kerran vuodessa ja jopa puolet heistä, jotka asuvat laitoksissa. Vammojen määrän on ositettu lisääntyneen ja ennusteiden mukaan kaatumisesta aiheutuneiden vammojen määrä tulee edelleen kasvamaan väestön ikääntyessä. Lihasvoiman ja tasapainon aiheuttamien kaatumisten vammoja ovat yleisimmin luunmurtumat, päävammat, nivelten nyrjähdykset ja erilaisten pehmytkudosvammat kuten venähdykset, ruhjevammat ja haavat. Nämä muodostavat merkittävän taloudellisen ja kansanterveydellisen ongelman. (Sihvonen 2008, 119–120.)

Kun väestö ikääntyy ja yksittäisellä henkilöllä tulee vuosia lisää, yleistyvät monenlaiset toimintavajavuudet ja monet krooniset sairaudet lisääntyvät. Jo 30 % 30–40-vuotiaista on jokin krooninen sairaus. Iän karttuessa esiintyvyys vain lisääntyy niin, että alle 85 vuotta täyttäneistä enää alle 10 % on kliinisesti terveitä. Liikunnan ja sen suunnittelun kannalta tämä on merkittävää, sillä keskimäärin 75-vuotiailla on kaksi kroonista sairautta ja vanhemmissa ikäryhmissä sairauksien määrä kasvaa edelleen. (Vuori – Taimela - Kujala 2005a, 186.) Elintärkeään hengittämiseen ja sitä kautta kestävyys- ja jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä ikääntyessä ovat muun muassa rintakehän

jäykistyminen ja hengityslihaksisen heikkeneminen, jolloin hengitysvastus kasvaa. Sydämessä tapahtuvia muutoksia ovat supistusvoiman heikkeneminen ja sykkeen aleneminen, kun suuret valtimot jäykistyvät ja sydänlihassolut vähenevät. Lihasmassa laskee ja lihassolujen koko pienenee, mitkä saavat aikaan lihasvoiman alenemistä. (Kallinen 2008, 104–105.)

Ikääntyessä tapahtuu useita muutoksia, jotka vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn. On normaalia, että vanhetessa tapahtuu palautumattomia muutoksia, halusi sitä tai ei. Nämä muutokset huonontavat elinten ja elinjärjestelmien toimintaa ja soluhengitystä. Tämä suorituskyvyn heikkeneminen johtaa useisiin oireisiin ja rajoittavat selviytymistä arjen toiminnoissa ja sosiaalisissa rooleissa. On kuitenkin muistettava, että vanhenemisessä on suuria yksilöllisiä eroja. Liikunnalla ei estetä ikääntymistä, mutta sillä voidaan ehkäistä tai vähentää useista sairauksista johtuvaa vanhenemistä. Oikean liikunnan avulla voidaan myös vähentää normaalia vanhenemien aiheuttamien muutosten seurauksia tai astetta. (Vuori 2006a, 171.)

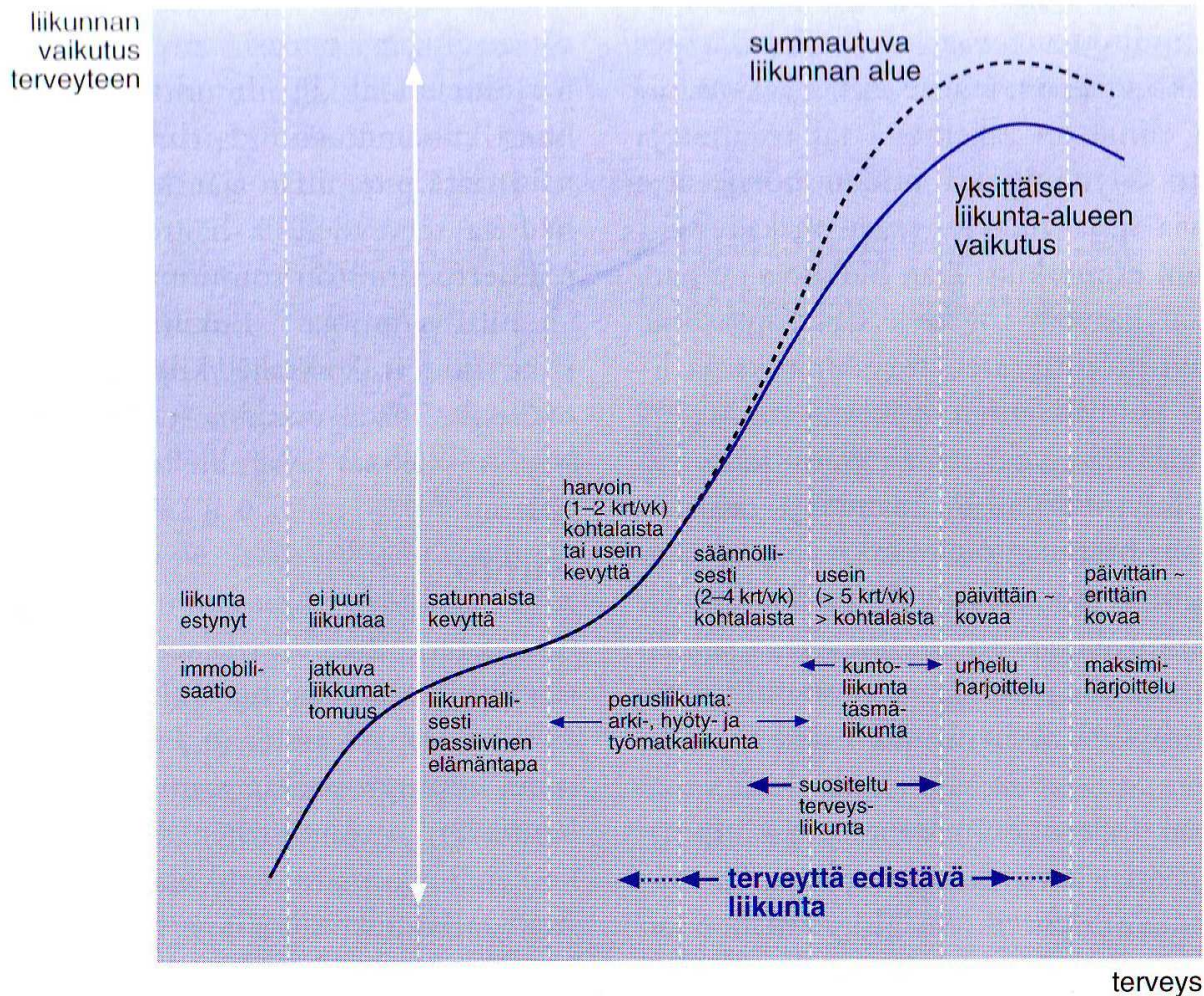
2.1.2 Ikääntyvien liikuntasuosituks

Ikääntyvän väestön terveyden edistämiseksi on monia tavoitteita. Sillä halutaan ennalta ehkäistä toimintakyvyn vajavuuksia, tukea kuntoutusta ja hyvinvointi on turvattava terveen eliniän ylläpitämiseksi. (Kokko – Välimaa 2008, 50.) Kansainvälisissä vertailuissa suomalaisten iäkkäiden liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan runsaampaa kuin muissa Euroopan maissa. Toisiin Pohjoismaihin verrattuna, ikääntyvien liikunta-aktiivisuus on jokseenkin samalla tasolla (Vuori 2006a, 181). Ikihyvä Päijät-Häme tutkimuksessa, joka tehtiin vuosina 2003–2005, todettiin silti, että eläkeikää lähestyvistä tai eläkeikäisistä vajaa 30 % ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Fogelholm – Paronen - Miettinen 2007, 60.). Viimeisen 10 vuoden aikana ikääntyvien henkilöiden liikunta-aktiivisuus ei ole ainakaan olennaisesti lisääntynyt, vaikka tätä tukevia toimia on varsin määrätietoisesti toteutettu. Ilmiö on kansainvälinen ja yleinen

jokaisessa väestöryhmässä. Tämä osoittaa, ettei ikääntyvien liikunnan lisääminen ole helppoa tai nopeasti toteutettavissa. (Vuori 2008, 153.)

Liikunnalla pyritään yleensä vaikuttamaan moniin terveyden osa-alueisiin. Arki- ja hyötyliikunta voi olla terveyttä edistävää, jos se on säännöllistä ja kuormittavaa. Kuormitustavan perusteella liikuntamuodot ryhmitellään tavallisesti voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, nopeutta ja taitoja kehittäviin muotoihin. Liikunnan jatkuessa elimistö kuitenkin mukautuu niin, ettei liikkumisen aiheuttama kuormitus ole enää fysiologisesti kuormittavaa. Ikääntyessä ihminen tarvitsee liikuntaa, jotta vanhenemisen vaikutukset kompensoituisivat ja hidastuisivat. (Vuori 2006a, 14–17.) Yksi kerta viikkoon, riittää liikuntaa harrastamattomalle totutteluvaiheessa. Kaksi liikuntakertaa viikkoon auttaa jo ylläpitämään saavutetut tulokset. Kolme liikuntakertaa kehittää kuntoa ja 4-5 kertaa viikossa liikuntaa harrastava saavuttaa loistavia tuloksia terveytensä kannalta. (Aalto 2005, 14.)

Terveys- ja kuntoliikunta sopivat kaikille ikään katsomatta. Terveysliikunnan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuukuormitus. Kohtuullisesti kuormittava liikunta tarkoittaa mitä tahansa fyysistä toimeliaisuutta, esimerkiksi arkiliikuntaa, jonka aikana henkilö hengästyy jonkin verran, mutta pystyy kuitenkin puhumaan. (UKK-instituutti 2010.) Liikunta on ainut yksittäinen menetelmä, joka samanaikaisesti monella eri tavalla parantaa ikäihmisen toimintakykyä. Liikunta parantaa lihaskuntaa, lujittaa luustoa, kohentaa tasapainoa ja liikkumiskykyä ja vähentää kaatumisalttiutta. Lihassoiman ylläpitämisestä on ikääntyvän toimintakyvylle ja elämänlaadulle suuri hyöty. (Suominen 2008)



Kuvio 3 Liikunnan vaikutus terveyteen (Vuori 2005b, 19.).

Terveyskunnan osa-alueita ovat sujuva liikkuminen ja tasapaino, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto eli kestävyys, lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja luun vahvuus sekä painon hallinta. Yleinen, kansainvälisesti käytetty terveysliikunnan suositus on, että aikuisten tulisi liikkua terveyden ylläpitämiseksi vähintään 30 minuuttia kohtalaisesti rasittavalla teholla, useampana päivänä viikossa, mieluiten päivittäin. Keski-ikäisillä ja ikääntyvillä tämä vaatimus täyttyy hyvin reippaalla kävelylenkillä. Puolen tunnin päivittäisen liikunta-aktiivisuuden voi kerätä myös kolmessa 10 minuutin pätkässä. (Kotiranta - Serti - Schroderus 2007, 9.)

Lihasten kestävyyskunnan kannalta riittävä terveysliikunnan määrä ikääntyvillä on 3–5 kertaa viikossa 20 minuutista tuntiin kerrallaan. Liikunta voi koostua myös 5–10 minuutin pätkistä. Hiihto, uinti, kävely tai sauvakävely on

iäkkäille hyvä, nautinnollinen laji. Pyöräily sopii sellaisille, joilla tasapaino on hyvä ja vesivoimistelu on turvallista liikuntaa ikään ja kokoon katsomatta. Uinti, vesijuoksu ja -voimistelu ovat monipuolisesti kehittävää, sillä ne ovat hyväksi niin verenkiertoelimistön toiminnalle kuin lihaskunnolle. Pelkkä lihaskunnan parantaminen ei lisää tasapainoa, vaan liikunnan tulee kohdistua lihaksiin jotka ylläpitävät tasapainoa. (Suominen 2008.)

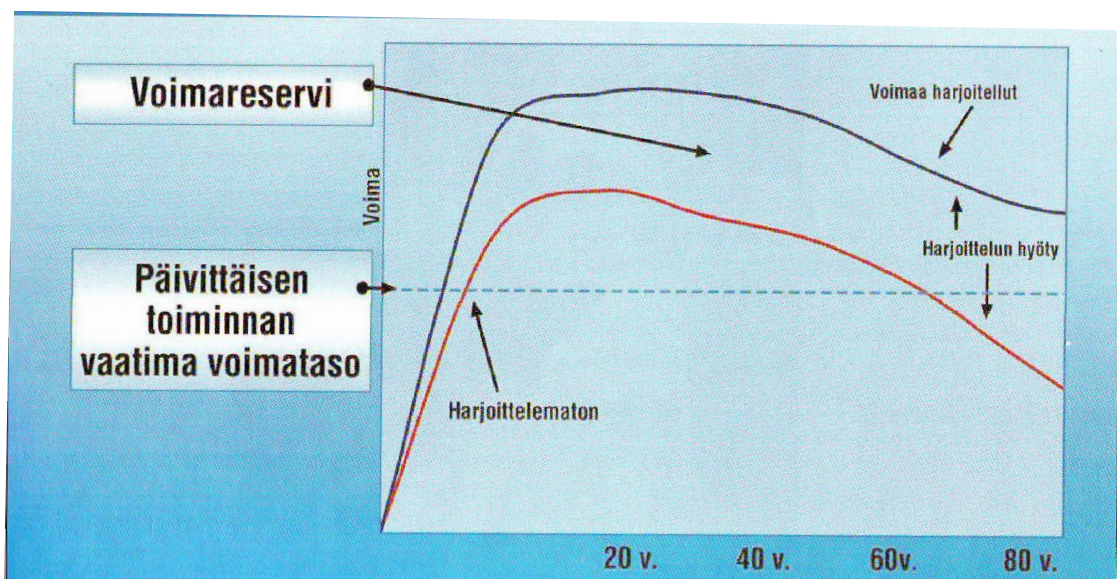
2.1.3 Ikääntyvien voimaharjoittelu

Tutkimukset ovat osoittaneet, että voimaharjoittelu on turvallista ja tehokasta kaiken ikäisille miehille ja naisille. Myös niille, jotka eivät vielä ole hyvässä fyysisessä kunnossa. Itse asiassa, henkilöt joilla on terveysongelmia, mukaan lukien sydänvaivat ja niveltulehdukset, monesti hyötyvät enemmän lyhyellä aikavälillä säännöllisestä liikunnasta, joka sisältää osaksi painojen nostelua. (Centers for Disease Control and Prevention 2010.) Joensuussa on tutkittu sairaalahoidosta kuntoutuvien 83-vuotiaiden naisten nousujohtaisen voimaharjoittelun vaikutusta liikkumiskyvyn ongelmiin. Tavanomaiseen hoitoon verrattuna kymmenen viikkoa kestänyt voimaharjoittelu lisäsi naisten alaraajojen lihasvoimaa ja kävelynopeutta sekä paransi mielialaa ja tasapainoa. On kuitenkin muistettava, että ennen kuin liikuntaa harrastamaton aloittaa intensiivisen voimaharjoittelun, on syytä antaa lääkärin ensin suorittaa ikääntyvän kuntotason. (Sipilä 2008, 94)

Lihaksiston tehtävä on tuottaa voimaa ja saada aikaan tarkoituksenmukainen toiminta tai liike. Ikääntymisen aiheuttamat muutokset lihaksistossa näkyvät arkiasioissa, kuten tuolilta nousemisessa. Niinkin yksinkertainen liike vaatii useiden lihasten koordinoitua toimintaa ja erityisesti alaraajojen ojentajalihasten riittävää voimatasoa. Viidenkymmenen ikävuoden jälkeen lihasvoima alkaa heikentyä noin 1 % vuosivauhdilla ja 65-ikävuoden jälkeen heikentyminen kiihtyy noin 1,5-2 % vuodessa. (Sipilä 2008, 90–91.) Voimaharjoittelulla on lukuisia hyötyvaikutuksia, erityisesti ikääntyessä. Harjoittelun vaikutukset voivat olla voimakkaita ja ne saattavat vähentää useita sairauksia ja niiden oireita. Oikeanlaisella ja turvallisella voimaharjoittelulla on havaittu olevan positiivisia

vaikutuksia jopa kroonisiin sairauksiin, kuten: osteoporoosi, niveltulehdus, diabetes, liikalihavuus, selkäkipu ja masennus. (Centers for Disease Control and Prevention 2010.) Ikääntyessä voimaharjoittelulla tähdätään erityisesti lihaskadon hidastamiseen ja lihasvoiman ja kestävyuden ylläpitoon (Vuori 2006a, 171).

Fyysinen suorituskyky heikkenee yleensä 50–60 iässä. Veteraaniurheilijoiden suorituskyvyn käännekohta on vielä kauempana eli vasta 75–80 vuoden iässä. Tästä voi laskea yhteen, että mitä parempi aktiivisella liikunnalla hankittu kunto on, sitä hitaammin fyysinen suorituskyky laskee ikääntyessä. Jopa yli 90-vuotiaatkin pystyvät parantamaan lihaskuntoaan heille sopivilla voimaharjoitteilla. (Suominen 2008.) Tehokkaimmin lihaksen massaa ja -voimaa lisää kuntosaliharjoittelu, jolloin harjoitettavat lihakset tekevät töitä suhteellisen suurta vastusta vastaan. Tämän hetkinen suositus on, että nousujohteista harjoittelua tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa ja harjoitusvastusta tulee lisätä voiman kasvamisen myötä. Voimaharjoittelua voidaan toteuttaa esimerkiksi siten, että jokaista liikettä tehdään kullakin harjoituskerralla 2-3 sarjaa, joista jokainen sisältää 8-12 toistoa. Jos henkilö haluaa lisätä maksimaalista lihasvoimaa, täytyy vastuksen olla suuri, eli noin 70–80% maksimaalisesta lihasvoimasta ja liikkeet suoritetaan hitaasti ja rauhallisesti. Myös voimantuoton tehoa voidaan tehostaa. Tällöin toistojen määrä on suurempi ja ne suoritetaan nopeammin, mutta vastus on pienempi, noin 40–60% maksimaalisesta voimasta. (Sipilä 2008, 92)



Kuvio 4. Voiman muutokset eri ikävaiheissa (Berg, 2001. 277).

Voimaharjoittelulla, erityisesti yhdistettynä aerobiseen liikuntaan, on merkittävä vaikutus lihasvoiman lisäksi ihmisen psyykkiseen ja henkiseen terveyteen, sekä jaksamiseen. Pitkäkestoinen liikunta ylläpitää sydämen ja keuhkojen toimintaa, sekä lisää aerobista kuntoa ja kestävyyttä. Tällainen aerobinen liikunta, kuten kävely, hölkkä, uinti, sisältää monia erinomaisia terveysvaikutuksia, mutta se ei tee lihaksia voimakkaaksi kuten voimaharjoittelu. Tutkimukset ovat osoittaneet, että nostelemalla painoja pari-kolme kertaa viikossa riittää lisäämään voimaa, rakentamalla lihasmassaa ja parantamalla luun tiheyttä. (Centers for Disease Control and Prevention 2010.)

Ihmiselle elintärkeä luusto, uusiutuu jatkuvasti, myös aikuisiässä ja vanhuudessa. Luun menetys kiihtyy naisilla kuitenkin vaihdevuosi-iässä estrogeenituotannon vähentyessä ja uudelleen elämänkaaren loppupäässä. Jos luita ei kuormiteta riittävästi, luun massa ja lujuus vähenevät entisestään. (Suominen 2008.) Yleisesti terveyden kannalta liian vähän liikkuvien osuudesta ei ole tarpeeksi tutkittua tietoa. Varsinkin arkiliikunnan kuvaaminen on vähäistä ja puutteellista. Kestävyysharjoittelun, kuten kävelyn, lisäksi lihasvoimaharjoittelulla on tärkeä merkitys iäkkäiden toimintakyvylle, mutta voimaharjoittelun määrää ei ole tarpeeksi kuvattu ja tilastoitu. (Fogelholm ym. 2007. 60.)

2.2 Terveys ja toimintakyky ikääntyessä

2.2.1 Hyvä terveys

Terveys on antoisan elämän voimavara koko yhteiskunnalle, sekä jokaiselle yksilölle. Terveyttä kulutetaan ja luodaan jatkuvasti, ja hyvään terveyteen on jokaisella oikeus. Terveys 2015 – kansanterveysohjelma on vuonna 2001 listannut terveyden edistämisen monimuotoisuutta, joka syntyy ihmisen omien valintojen ja elintapojen vaikutuksesta, mutta siihen voivat vaikuttaa myös ihmisten vuorovaikutus ja arjen olosuhteet. Arkisen ympäristön lisäksi terveyteen vaikuttavat fyysiset, biologiset, kemialliset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, unohtamatta ihmisten keskinäistä sosiaalista tukea,

huolenpitoa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Paronen - Nupponen 2006, 206–207.) Maailman terveysjärjestön luonnehtii terveyttä psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisenä hyvinvoinnin tilana. Lääketieteellisesti terveys määritellään monesti sairauden puuttumisena, mutta positiiviset terveyden määritelmät lähtevät siitä, että terveys on muutakin kuin vain sitä, ettei ihminen sairasta jotain sairautta. (Kokko ym. 2008, 50)

Fyysinen aktiivisuus on tärkeässä roolissa, jotta ihminen selviytyy itsenäisesti niistä tehtävistä, jotka ovat hänen terveytensä ja elämänlaatunsa kannalta tärkeitä. Ilman kohtuutonta rasitusta on pystyttävä esimerkiksi käymään kaupassa, valmistamaan ruokaa ja siivota. (Kokko ym. 2008, 52) Koska liikunnan vaikutuksia ei pysty varastoimaan, on säännöllisin väliajoin liikuttava, jotta säilyttäisi rakenteiden lujuuden ja toimintakyvyn. Liikunnan tuomat vaikutukset ovat voittopuolisesti myönteisiä. Jopa sydän- ja verisuonitauteihin liittyvät vaaratekijät ja liikuntaan liittyvät vammat ovat hallittavissa. Liikunta on turvallinen, tehokas ja edullinen tapa edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä, ja sosiaalista terveyttä. (Alen - Reuramaa 2005, 30.)

Kuten taulukosta yksi voi nähdä, pystytään liikunnalla saavuttamaan useita positiivisia terveysvaikutuksia. Terveysliikuntaa ja sen hyötyjä käsitellään usein juuri fyysisen kunnon näkökulmasta. Lääketieteellisten hyötyjen kannalta määritellään, että henkilön on liikuttava tietyllä intensiivisyydellä tietty aika, että hän saavuttaa tavoiteltuja vaikutuksia esimerkiksi alentamaan riskiä sairastua 2 – tyypin diabetekseen, rinta- tai paksusuolensyöpään. Lihassoiman ja hapenotto- ja keuhko- ja sydän- ja verisuonijärjestelmän kehittymistä pystytään mittaamaan objektiivisesti fysiologisilla mittareilla, mutta elämäntapaan ja mielialaan liittyvät tekijät ovat subjektiivisesti arvioitavissa. Ei pidä unohtaa, että terveysliikunnalla on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveysvaikutuksia. Nämä tekijät ovat usein riippuvaisia toisistaan, mutta esimerkiksi liikunnallisen aktiivisuuden ei aina tarvitse olla kovaa täyttääkseen terveysvaatimukset. Esimerkiksi useat pihapelit, kuten petankki ja mölkky, eivät nostata sykettä liikunta suositusten mukaisesti, mutta kisailun ja yhdessä tekemisen kautta ne voivat kohentaa sosiaalista ja psyykkistä terveyttä. Toisin sanoen, matalatehoisella aktiivisuudella on myös

terveysvaikutuksensa alentaen riskiä sairastua muun muassa masennukseen.
(Kokko ym. 2008, 53)

Taulukko 1. Liikunnalla saavutettavat terveyshyödyt. (Vuori, ym. 2005a, 669.)

Hyöty/käyttö	Varmuus
Elinajan odote Pidentyminen	☺ ☺ ☺
Fyysinen kunto Hengitys- ja verenkiertoelimistön parempi kunto Lihasten suurempi voima ja koko	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Lihaskato (sarkopenia) Hidastuminen tai väheneminen	☺ ☺ ☺ ☺
Osteoporoosi ja murtumat Luiden vahvistuminen Osteoporoosin ehkäisy Katumisten ehkäisy Murtumien ehkäisy	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Nivelrikko Nivelrikon- ja reuman hoito ja kuntoutus Elämänlaadun ja kunnon paraneminen	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Selkävaivat Hoito ja sekundaariehkäisy	☺ ☺ ☺ ☺
Niska – hartiavaivat Hoito ja sekundaariehkäisy	☺ ☺ ☺
Astma Hoito ja kuntoutus	☺ ☺ ☺
Krooninen ahtauttava keuhkosairaus Hoito ja kuntoutus	☺ ☺ ☺
Sepelvaltimotauti Ehkäisy Kuntoutus	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Sydämen vajaatoiminta Hoito ja kuntoutus	☺ ☺ ☺
Aivohalvaus Ehkäisy Kuntoutus	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺
Ääreisvaltimoiden ahtautuminen (katkokävely) Hoito ja kuntoutus	☺ ☺ ☺ ☺
Rasva-ainevaihdunnan häiriö Hoito	☺ ☺ ☺ ☺
Kohonnut verenpaine Ehkäisy Hoito	☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

2.2.2 Toimintakyky

Keskeinen tavoite ikääntyvien ihmisten kohdalla on hyvän elämänlaadun ja hyvinvoinnin edistäminen. Elämänlaatu koostuu monista eri tekijöistä, joista tärkeässä roolissa ovat tyydyttävä toimintakyky ja terveys, jotka vaikuttavat useisiin muihin osatekijöihin. Hyvän toimintakyvyn merkitys korostuu vanhemmalla iällä, kun sitä ei voi enää pitää annettuna vaan pikemminkin uhattuna, ja alttiina monille riskitekijöille. (Heikkinen 2008, 81–82.)

Säännöllinen liikunta tukee toimintakykyä ja terveyttä. Hyvä toimintakyky edesauttaa hyvään elämänlaatuun ja se koostuu ihmisen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kapasiteetista. Olipa ihminen minkä ikäinen tai -kuntoinen tahansa, on toimintakyvyn säilyttäminen vanhuudessa tärkeä tavoite. Fyysinen puoli auttaa jaksamaan arkiaskareissa, jo sängystä nouseminen voi olla hankalaa vuosikymmenien tehdyn raskaiden työvuosien jälkeen. Psyykinen toimintakyky sisältää ihmisen kognitiivisen, älyllisen puolen, sekä tunne-elämän. Näin voitaisiin siis todeta, että säännöllinen liikunta, joka jatkuu läpi elämän, ehkäisi myös Alzheimerin tautia, sekä auttaisi masennukseen. Kyky ylläpitää sosiaalisia suhteita on tärkeä taito läpi elämän. Tämän vuoksi iäkkäiden tulisi suosia myös ryhmäliikuntatunteja, vaikka suosituin laji senioreiden keskuudessa on edelleen kävely. (Karvinen 1994, 11–13.)

Liikunta on elintärkeä asia iän karttuessa (Wright 2007). Liikkumattomuus ei ole hyvä asia, sillä se heikentää jaksamista ennen aikojaan ja rappeuttaa lihakset ja luuston. Ikä ei aseta rajoja liikunnalle, vaan toimintakyky, kunto ja sairaudet. Liikunnasta on aikaisemmin harjoittelemattomille iäkkäille ihmisille vielä suurempi hyöty, kuin hyväkuntoisille. Jos henkilöllä on huono kunto, voi lihasvoima ja sen myötä toimintakyky kohentua jo pienelläkin liikunnalla. Jokaisen ei tarvitse jaksaa kävellä kahta tuntia reipasta tahtia, mutta kaikille on tärkeää päästä omin voimin ylös tuolista. (Suominen 2008.)

Liikunnan kannalta tärkeimpiä, ovat tuki- ja liikuntaelimestön kiputilat sekä muut vaivat. Esimerkiksi Terveys 2000-tutkimuksen mukaan noin viidesosalla 55–64-

vuotiaista esiintyy viimeksi kuluneen kuukauden aikana polven vaivan tai vian takia kävelyvaikeutta tai ontumista. Näihin vaivoihin ikäihminen joko sopeutuu, taikka osaa sairauksista hoidetaan niin, etteivät ne haittaa päivittäistä arkielämää. Toisen näkökulman ikääntyvien toimintakykyyn toi Ikivihreät -projekti, joka totesi, että osa ikääntyvistä olettaa oman terveytensä olevan keskimääräistä parempi suhteutettuna muihin samanikäisiin. (Heikkinen 2005, 186.)

Toimintakykyä muokkaavat taustatekijät ovat elämäntapa, elinolot, vanhenemisprosessit sekä perinnölliset tekijät. Ikääntyvien liikkujien joukko on hyvin eritasoinen, jonka vuoksi heille tulisikin laatia yksilölliset liikuntasuunnitelmat, jossa olisi määriteltynä kaikkien osa-alueiden harjoittelumäärät ja toteutustavat. Henkilökohtaisissa liikuntasuunnitelmissa tulisi olla maininta myös sairauksien tuomat rajoitukset ja muut turvallisuusriskit. American College of Sport Medicine ja American Heart Association ovat julkaisseet ikääntyvien ihmisten liikuntasuosituksia koskevia tutkittuja tuloksia. Liikuntasuositukset on suunnattu yli 65-vuotiaille sekä 50–64-vuotiaille henkilöille, joilla on liikkumista haittaavia pitkäaikaissairauksia tai muita rajoitteita. Tuloksien keskeinen suositus on voimaa ja kestävyyttä kehittävä liikunta. Muuhun aikuisväestöön verrattuna suositusten erona on liikkuvuus- ja tasapainoharjoitusten suosittelu ja kestävyysliikunnan intensiteetin suhteuttaminen harrastajan aerobiseen kuntoon. (Hirvensalo 2008, 66.)

2.3 Ohjattu terveystoiminta ja vertaisohjaaja

Senioreille suunnatussa oppaassaan Riku Aalto suosittelee ikääntyville ryhmäliikuntaa yhdeksi liikuntamuodoksi. Tanssia, voimistelua ja muunlaista ryhmässä toteutettava liikunta, mikä vaikuttavat kehonhallintaan, tasapainoon ja liikkuvuuteen, toimivat yleensä parhaiten ryhmissä. Terveystoiminnan ylläpitäminen ja edistäminen ovat yleisimmät syyt kysyttäessä ikääntyvien liikunnan harrastus motiiveja. He, jotka jo osallistuvat ryhmäliikuntaan, mainitsevat näiden motiivien lisäksi myös sosiaaliset kontaktit ja psyykkiset syyt, kuten elämänhalun lisääntyminen, pirteys, toisilta saadun arvostuksen saaminen, lisääntynyt

kärsivällisyys ja itsetunnon kasvaminen. UKK-instituutti on listannut turvallisimmat lajit, joista ikääntyvien tulisi aloittaa liikunnan harrastaminen ja jotka vastaavat ikääntyvien liikuntatarpeita. Ryhmäliikunta tulee kolmantena, hiihdon, soudun ja tanssin kanssa. Vasta-alkajalle suositellaan alussa perusliikuntaa, kuten kävely, uinti ja kotijumppa. (Aalto 2009, 28–35.)

Ikäihmisten ohjatun terveystoiminnan yleisimmät liikuntalajit ja -muodot ovat voimistelu, vesiliikunta ja tanssi. Nykyään myös kuntosalitoimintaa on alettu kehittää ikäihmisiä ajatellen eri puolilla Suomea. Näiden suosikkilajien lisäksi muiden liikuntalajien ryhmiä toimii liikuntajärjestöissä ja eläkeläisyhdistyksissä. Ikääntyvien ohjatun liikunnan piirissä arvioidaan olevan noin 120.000 - 150.000 osallistujaa eli 14–17% 65 vuotta olevista ja sitä vanhemmista suomalaisista. Noin puolet tästä joukosta osallistuvat kuntien järjestämään liikuntatoimintaan. (Koivumäki 2008, 23–24)

Liikunta on edullinen ja tehokas tapa ylläpitää terveyttä ja fyysistä kuntoa. Ikääntyviä tulisi aktiivisesti kannustaa mukaan mielekkääseen terveystoimintaan, sillä koskaan ei ole liian myöhäistä aloittamaan harjoittelua. Laadukkaasti toteutettuna ikääntyville suunnattu ohjattu liikunta on turvallista, monipuolista, toimintakykyä kehittävää, oma-aloitteisuutta ja rohkeutta ylläpitävää, itsenäisyyden kannustavaa, sekä hyvää mieltä tuottavaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 13.)

Ikääntyvät voivat hakeutua liikuntaryhmiin monien eri kanavien kautta, kuten ilmoittautumalla Internetissä tai puhelimitse, tai saapumalla suoraan harjoituspaikalle. Tällaisissa ryhmissä ohjaaja ei yleensä tiedä ohjattavien terveysriskeistä, mutta paikanpäällä voidaan käyttää terveystoimintakyselyä kartoittamaan mahdolliset riskitekijät. (Huovinen – Kannas 2008, 28.) Ikäihmisten kanssa työskentelevällä ohjaajalla tulisi ennen kaikkea olla tietopohja ikääntyvien ihmisten liikunnan ohjaamisesta. Ohjaajan on osattava ottaa huomioon heidän taito- ja toimintakykeronsa, sillä iän tuomat oireet ovat yksilöllisiä. Ohjaajan tulee pyrkiä niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin turvallisuuden takaamiseen liikuntatilanteessa, sekä kehittää itseään ja ohjaamistaitojaan aktiivisesti. Nykyään täydennyskoulusta ikääntyneiden

ihmisten liikuntaa ohjaaville henkilöille on eri puolilla Suomea, sekä tänä päivänä pinnalle on noussut vertaisohjaajakoulutus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 34–35)

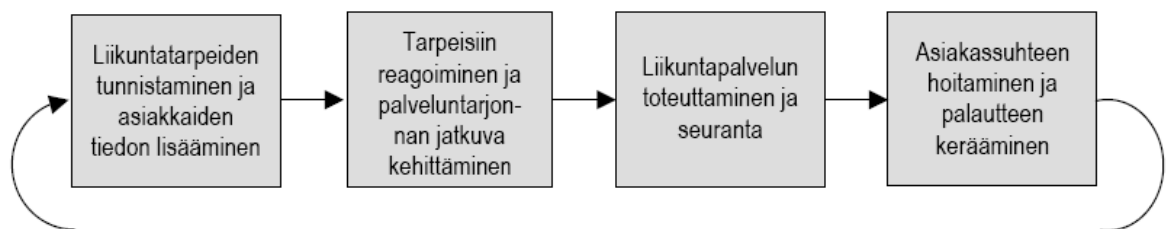
Vertaisohjaaja on ryhmän jäseniin nähden vertainen. Vertaisohjaajalla ikääntyvien liikunnassa tarkoitetaan sitä, että ohjattavat liikkuvat ikäisensä ryhmävetäjän tahdissa. Ohjaajalla on omakohtaista kokemusta samoista asioista kuin ryhmän jäsenilläkin. Mikäli ryhmästä tekee vertaisen se, että sen jäsenillä on jokin yhteinen ongelma tai sairaus, vetäjä on yleensä joko parantunut tai jollakin tapaa tasapainossa sairautensa tai ongelmansa kanssa – tai ainakin olisi hyvä olla. Tämä voi madaltaa kynnystä lähteä mukaan ryhmäliikuntatunnille tai se voi huomattavasti motivoida, kun näkee omanikäisensä, huippukunnossa olevan ryhmäliikunnanohjaajan. Yhteinen ikätekijä voi tuoda ryhmään enemmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Liikkuja tuntee, että häntä ymmärretään paremmin, jos vanha polvi ei kestä jotain tiettyä liikettä. (Heiskanen-Hiisijärvi 2010.)

3 LIIKUNTAPALVELUT IKÄIHMISILLE

3.1 Liikuntalainsäädäntö Suomessa

Suomen perustuslain mukaan julkisen vallan on turvattava jokaiselle yhtäläinen mahdollisuus saada kykyjensä ja erityisten tarpeidensa mukaisesti kehittää itseään varattomuuden sitä estämättä (Suomen perustuslaki 1999/731,16 §). Kuntalailla halutaan pyrkiä edistämään asukkaiden hyvinvointia ja kestävä kehitystä alueellaan (Kuntalaki 1995/365, 1§). Myös liikuntalain tehtävä on tukea väestön hyvinvointia ja terveyttä, tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä edistää kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävä kehitystä (Liikuntalaki 1998/1054, 1§).

Kuntien tulee luoda edellytykset kuntalaisten liikunnalle kehittämällä yhteistyötä paikallisesti ja alueellisesti. Erityisesti asukasluvultaan pienten kuntien olisi hyvä kartoittaa mahdollisuudet kehittää yhteistyötä kahden tai useamman kunnan välillä. (Piispanen 2010, 9.) Ikääntyviä erityisesti koskettava kunnan tehtävä, on kehittää terveyttä edistävää liikuntaa ja erityisliikuntaa. Ikääntyneiden ihmisten ohjattujen liikuntapalveluiden laadun tunnusmerkkejä ovat mm. yksilöllisyys, turvallisuus, käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, joustavuus ja saumattomuus, eettisyys ja hyvät arviointikäytännöt. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.15.)



Kuvio 5. Prosessin eteneminen liikuntapalvelun toteuttamisessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. 15).

Ennaltaehkäisy on tärkeää. Kuntien tulisi panostaa terveysliikuntaan, sekä ottaa ikäihmiset huomioon jo hyvissä ajoin. Tärkeää on myös kartoittaa onko kunnassa jokin ryhmä, joka jää kokonaan liikuntatarjonnan ulkopuolelle. Terveysliikunta tulee sisällyttää osaksi kuntien hyvinvointipolitiikkaa ja vanhusstrategiaa. Tätä kautta kunnan yksi tärkeimpien strategioiden tavoite voisikin olla iäkkäiden henkilöiden itsenäisen asumisen tukeminen. (Wallin 2008, 11.)

3.2 Ikääntyvien liikuntapalvelut kunnissa

Suomessa on vuoden 2010 alussa tilastoitu 342 kuntaa (Kuntatiedon keskus 2009) ja 108 kaupunkia (Hagerlund 2009). Kunnat järjestävät kansalaisten peruspalvelut. Palveluista tärkeimpiä ovat sosiaali- ja terveydenhuolto, opetus- ja sivistystoimi sekä ympäristö- ja tekninen rakenne (Kuntatiedon keskus 2009.) Kunnat ja kuntayhtymät käyttävät sosiaali- ja terveystalouteen vuosittain n. 17 miljardia euroa (Paasivirta 2009).

Liikunnalla on tuntuvat perinteet suomalaisten harrastuksena, terveyden edistäjänä, kasvatuksen välineenä ja yhteisöllisyyden edistäjänä. Kuitenkaan liikuntakulttuuri ei yletä kurkottamaan jokaiseen suomalaiseen. (Piispanen 2010, 6.) Tottumukset ja päivittäiset rutiinit sekä elinympäristö ohjaavat oheis- ja hyötyliikuntaan. Ympäristön, maankäytön ja liikenteensuunnittelu sekä mm. hinnoittelu vaikuttavat omatoimisen liikkumisen määrään ja kulkutapavalintoihin. (Paronen ym. 2006, 206.) Ikääntyvien hyvinvoinnin turvaaminen edellyttää kunnilta tietoista sitoutumista ja ikääntymispolitiikkaa jo valtuustotasolta. Ikääntyvät tarvitsevat tietoa mm. elinympäristöstä, arkipalveluista, liikennejärjestelyistä, harrastuksista ja kulttuurista. Edistämällä vanhuspoliittista strategiatyötä kunnissa, parantuvat ikäihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet. Jokaisessa kaupungissa ja kunnassa tulisi kehittää ehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa ikäihmisille. (Hagerlund 2009.)

Kunnilla on keskeinen merkitys ikääntyvien ohjatun liikunnan järjestämisessä. Liikuntatoimien merkittävimmät yhteistyökumppanit ikääntyvien liikunnan

toteutuksessa ovat urheilu- ja liikuntaseurat, eläkeläisjärjestöt sekä kansalais- ja työväenopistot. Tärkeitä yhteistyön tekijöitä ovat myös seurakunnat, yksityisten palvelujen tarjoajat ja vanhustenhuollon eri organisaatiot. Koska useassa kunnassa toimii nykyään erityisliikunnanohjaaja, olisi yksi vaihtoehto organisoida ikääntyvien- ja erityisliikuntaryhmien ohjauksia niin, että heille tehtäisiin omat liikuntaryhmänsä. Ikääntyvistä hyväkuntoiset olisivat alle 65-vuotiaiden ryhmässä, jossa ohjaaja voi keskittyä kuntoliikunnan terveystekijöihin. Erityisliikunnan ohjaaja ottaisi ryhmään ne, joilla toimintakyky on heikentynyt ja nämä saisivat omantasoisensa ryhmän noin yli 65-vuotiaista. (Koivumäki 2008, 20–22.)

3.2.1 Ikääntyvien toimintakyvyn edistäminen

Yhdeksi keskeiseksi painoalueeksi kansallisissa ohjelmissa on viime vuosina nostettu juuri ikääntyvän väestön fyysisen aktiivisuuden edistäminen. (Wallin 2008, 11) Voidaan sanoa, että Suomessa valtiolla on velvoite edistää kansalaisten liikuntaa. Perustuslaki turvaa sivistykselliset oikeudet ja lain perusteluissa tähän sisältyy myös liikunta. Liikuntalaki taas säättää velvoitteita kunnille. Kuntien liikuntatoimien yksi keskeisin tehtävä on lisätä terveyttä edistävää liikuntaa. (Vuori 2006b, 229–230.) Kansainvälisissä vertailuissa suomalaisten iäkkäiden liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan runsaampaa kuin muissa Euroopan maissa ja jokseenkin samalla tasolla muiden Pohjoismaiden kanssa (Vuori 2006a, 181). Kansanterveyslaitoksen seurantatutkimuksen mukaan suomalaiset tietävät liikunnan vaikutuksista terveyteen ja toimintakykyyn, mutta silti merkittävä osa ihmisistä liikkuu todennäköisesti liian vähän hyvinvointinsa kannalta. Seurantatutkimuksen mukaan eläkeläisistä miehistä noin kolmannes ja naisista yli kolmannes liikkuu vähemmän, kuin mikä olisi suositeltavaa. (Vuori 2008, 153.)

Terveysliikunnan kehittämistä Suomessa linjaavat erityisesti hallitusohjelmat, kuten Pääministeri Vanhasen kaudella 2007 nostettiin esiin arkiliikunnan merkitys. Tuolloin myös liikunnan asemaa haluttiin vahvistaa kunnallisena peruspalveluna ja ikääntyvien itsenäistä suoriutumista ja toimintakykyä haluttiin

korostaa. Sosiaali- ja terveyspolitiikka painottaa ikääntyvien varhaista ja ehkäisevää toimintakyvyn parantamista. Suomen pitkän aikavälin terveysstrategia, Terveys 2015 – kansanterveysohjelma korostaa työikäisten lisäksi myös ikääntyvien tarpeita muun muassa jatkamalla ikääntyvien asumista mahdollisimman pitkään kotona ja mahdollisuutta elää mielekästä ja laadukasta elämää yhteiskunnassa. Samaan tavoitteeseen pyrkii myös Voimaa vanhuuteen – ohjelma, lisäämällä iäkkäiden tasapainoa ja lihasvoimaa kehittävää liikuntaa. Samaa asiaa ajaa vielä Kunnossa kaiken ikää (KKI) – ohjelma, joka on sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama valtakunnallinen liikuntahanke. (Miettinen 2008, 14–19)

Opetusministeriö on neljän vuoden välein julkaissut tilanneyhteenvedon koskien kuntien erityisliikunnan tilaa. Kuntatasolla kehittämishankkeita on käynnissä useita. Liikuntatieteellisen Seura on toteuttanut yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön, Suomen Kuntaliiton ja valikoitujen projektikuntien kanssa kolme kuntien erityisliikunnan kehittämishanketta. Nämä hankkeet ovat toimineet vuosina 1997–1999, 2004–2006, 2007–2009. Hankkeen rahoittajina olivat sosiaali- ja terveysministeriö ja opetusministeriö, ja hankkeet suunnattiin kuntiin, joissa ei vielä toiminut palkattua erityisliikunnanohjaajaa. Vuosien 2007–2009 Erityisliikuntaa kuntiin projektissa olivat mukana Akaa, Forssa, Kempele, Kiiminki, Liperi, Mustasaari, Nivala, Nurmo ja Parainen. Näihin kuntiin oli tarkoitus luoda toimiva toimintatapajärjestelmä, lisäämällä koulutusta, konsultointia ja tiedonvälitystä. (Piispanen 2010,12.)

Oulun Kunnan lähde-projekti, joka käynnistyi vuosina 2001–2005, toimii edelleen yli 65-vuotialle oululaisille. Syyskaudelle 2010, on vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja kulttuuritoimintaryhmiä on joka päivälle. Kuntosaliryhmiä toimii useampia ja useissa eri paikoissa ja tämän lisäksi muita lajeja ovat: sauvakävely, jooga, venyttely, senioritanssit, sähly, kuntopiiri, luistelu sulka- ja lentopallo ja boccia. Kunnan lähde-toiminnan rinnalla kulkevat ITE- ja Senkuryhmä. ITE-ryhmä koostuu sanoista Itse terveyttä edistämään ja se koostuu jatko- ja kertauskursseista. Senku -ryhmän nimi tulee sanoista seniorit kuntoon. Ryhmällä on tavoite saada uusia ja ehkä liikunnallisesti

passiivisiakin miehiä mukaan sitoutumaan itsensä huolehtimiseen. Naiset pääsevät myös ryhmään mukaan nauttimaan mukavasta seurasta ja ammattimaisesta ohjauksesta. (Kunnon lähde 2010)

3.2.2 Senioripassi

Seniorikortin tai -passin tavoitteena on edistää senioreiden säännöllistä ja omatoimista liikunnan harrastamista ja näin edistää ja parantaa heidän selviytymistään ja hyvinvointiaan päivittäisissä toiminnoissaan (lin kunta 2009. 18). Kunta määrittää iän ja hinnan, kuka voi lunastaa tai ostaa senioripassin, ja tämän jälkeen ikääntyvät voivat yleensä käyttää ilman rajoitusta kunnan järjestämiä liikuntapalveluja ilman muuta korvausta (Muhoksen kunta 2006.). Yleinen käytäntö on, että senioripassi on käytössä vuoden ajan 65–70-vuotiailla ja sitä vanhemmilla, ja hinta on noin 17,80€ ja 67€ välillä. Senioripassia lunastettaessa vaaditaan hakijalta yleensä henkilöllisyystodistus iän ja henkilöllisyyden tarkistamiseksi. (Pudasjärvi 2009, Oulaisten kaupunki 2009, Pyhäjoen kunta 2009, Oulunsalon kunta 2007, Kempeleen kunta 2007, Kuusamo 2010, Jyväskylän kaupunki 2010)

Oulun seudulla senioripassit ovat hyvin käytössä. Oulun lisäksi ikääntyville edullista korttia käyttävät kunnat ovat muun muassa Raahe, Pyhäjoki, li, Pudasjärvi, Muhos, Kempele ja Oulunsalo. Näissä kunnissa senioripassin käyttömahdollisuudet ovat lähes samat, eli sillä pääsee maksuttomasi kuntosalille ja uimaan, yleensä rajoitettuun aikaan. Pohjois-Pohjanmaalla senioripassien hinnat ovat samaa tasoa, 20 – 28 €/vuosi, kun suuremmissa kaupungeissa kuten Jyväskylässä passi maksaa 67€, vaikka käyttöaika on sama. Suurissa kaupungeissa on enemmän kuntosalivaihtoehtoja ja useampia erilaisia jumppa-ohjauksia. Helsingissä ja Tampereella ei ikääntyvillä ole käytössä senioripassia, mutta heillä on ikääntyville omia liikuntaryhmiä. Molemmissa kaupungeissa on erikseen kausimaksut syksyille ja keväälle, ja kausimaksu kuntosalille tai jumppaan tai vesijumppaan saattaa olla samanhintainen tai kalliimpikin, kuin pienemmissä kunnissa koko vuosi kuntosalille ja uimaan. Suurissa kaupungeissa ryhmiin saattaa olla myös

ilmoittautuminen netissä, puhelimitse tai paikanpäällä. (Rovaniemen kaupunki 2008, Espoon kaupunki 2010, Helsingin liikuntavirasto 2010, Jyväskylän kaupunki 2010, Oulun kaupunki 2010, Tampereen kaupunki 2010, Turun kaupunki 2010, Vantaan kaupunki 2010.)

3.3 Raahen ikääntyvien liikuntapalvelut

3.3.1 Raaha

Tietotaidon Raaha on kreivi Pehr Brahen vuonna 1649 perustama. Tuolloin perinteikästä satama-, koulu- ja teollisuuskaupunkia Perämeren rannalla kutsuttiin Brahestadiksi. Raaha sijaitsee valtatie 8:n varrella ja sijoittuu länsirannikolle 75 kilometriä Oulusta etelään. Raahen tunnetaan myös Pohjoismaiden suurimmasta terästehtaasta, Rautaruukki Oyj:n Raahen terästehtaasta. Vuoden 2003 alussa Raahen kaupunki ja Pattijoen kunta lakkautettiin ja tilalle perustettiin uusi Raahen kaupunki. Vahvistamaton ennakkotieto kaupungin asukasluvusta vuonna 2007 on 22 433. Raahen seutukunnan muodostavat yhdessä Raahen kanssa Pyhäjoen, Siikajoen ja Vihannin kunnat. Alueen yhteinen asukasmäärä on noin 34 906. (Raahen kaupunki.)

Raahessa on noin 3021 yli 65 -vuotiasta. Vanhuspalvelut painottuvat kotihoitoon, sillä suurin osa ikääntyvistä asuu kotona. Kotona asumisen edellytyksenä kuitenkin on, että ikääntynyt omaa hyvän toimintakyvyn. Ideali ajatuksena olisi, että liikunnallinen aktiviteetti alkaisi heti eläkkeelle jäännin jälkeen. Jos toimintaa ei aloita heti, voi olla liian myöhäistä saada henkilöä enää yhteisiin tapahtumiin. (Raahen liikuntatoimen muistio 2008.)

3.3.2 Raahen liikuntapalvelut

Raahen liikuntatoimen henkilöstöön kuuluvat liikuntatoimen johtaja, erityisliikunnan ohjaaja, terveysliikunnan ohjaaja ja liikuntas sihteeri. Liikuntatoimi on kirjannut toiminnalliset tavoitteet vuosille 2010–2011, joissa otetaan huomioon myös ikääntyvien tarpeet. Ensimmäisenä asiana pidetään tärkeänä kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin kasvattamista, kunto- ja terveysliikuntaa kehittämällä. Toisena asiana tulevat liikuntapaikkojen turvallisuuden, tasokkuuden ja saavutettavuuden parantaminen uudisrakentamalla ja peruskorjaamalla vanhoja liikuntapaikkoja. Kolmantena asiana tulevaisuudessa lisätään entistä enemmän liikuntaseurojen ja muiden yhteiskumppaneiden ja liikuntatoimen välistä vuorovaikutusta. (Raahen liikuntatoimi 2010, 3)

Ohjattuja liikuntapalveluita Raahessa järjestävät liikuntatoimen lisäksi muun muassa Kuntokeidas Vesipekka, Raahe-opisto, eläkeyhdistykset, liikuntaseurat ja – yhdistykset, sekä liikunta-alan yritykset. Yli 63- vuotiailla on käytössä kaupungin kehittämä senioripassi, joka on voimassa vuoden kerrallaan ja sillä pääsee edullisesti uimaan, vesijumppaan, luistelemaan ja kolmelle eri kuntosalille. Senioripassin lisäksi Raahen liikuntatoimi tarjoaa ikäihmisille koulutetun ohjaajan ohjaamaa liikuntaa Raahen uimahallissa, Vesipekassa. Kerran viikossa on opastettu kuntosaliharjoittelu ja uima-altaassa on kaksi eri vesijumpparyhmää, jotka molemmat sopivat vasta-alkajille, ikääntyville, pitkäaikaissairaille ja 2-tyypin diabeetikoille. Vesipekan squash-salissa on kuntojumppaa hengityselinsairaille kerran viikossa ja senioreille on Kummatin kerhohuoneella ohjattua tuolijumppaa, venyttelyä sekä sisäpelejä. Kuntojumppaa ohjataan myös Urheilutalo Raahelan tatamilla ja Terve selkärankatuntiin pystyy osallistumaan Raahen liikuntahallissa. (Raahen liikuntapalveluesite 2010, 10–12.)

3.3.3 KKI, yhdistykset ja Raahe-Opisto

Valtakunnallisen KKI:n, eli kunnossa kaiken ikää tunnuksen alla toimii Raahessa muutama liikuntaryhmä. Kolme kertaa viikossa yli 40-vuotiaille on

lentopallon pelaamista tarjolla niin aloittelijoille, kuin jo lajia osaaville. Ryhmässä on ollut mukana aktiivisesti noin 50-vuotiaita miehiä ja naisia. Pattijoella Hikihelmet ohjaavat jumppaa naisille ja miehille, jossa jumpan lisäksi pelataan myös sählyä. Kuntokeidas Vesipekassa he ohjaavat kerran viikossa vesitreenin aamuvirkuille. (Raahen liikuntapalveluesite 2010. 9-10.)

Liikunta-aktiivisia yhdistyksiä Raahessa on muun muassa Raahen alueen sydänyhdistys ja diabetesyhdistys, Raahen ja Ympäristön Eläkkeensaajat Ry ja Rautaruukin Eläkeläiset ry. Raahen alueen sydän- ja diabetesyhdistys on järjestänyt liikuntatempauksia, mm, kävelyopastusta ja – lenkkejä maastossa. Sydänyhdistys tarjoaa myös omille jäsenilleen uinti/vesijumppaa sekä kävelylenkkejä, sauvoilla tai ilman. (Raahen alueen sydänyhdistys ry.) Raahen ja Ympäristön Eläkkeensaajat Ry järjestää kaikille avointa tasapaino- ja voimistelukoulua Urheilutalo Raahelassa, sekä omille jäsenilleen tanhuja ja bocciaa.(Raahen ja Ympäristön eläkkeensaajat ry 2010.) Rautaruukin eläkeläiset Ry:n kerhotoimintaan kuuluu mm. senioritansseja, lentopalloa, kuntosalitoimintaa ja ulkoilutempauksia (Rautaruukin eläkeläiset Ry.).

Raahe-opisto, joka on Raahen kaupungin ostama opetuslautakunnan alainen yleissivistävää opetusta tarjoava oppilaitos, vaalii elinikäistä oppimista ja tarjoaa monipuolisesti liikuntaharrastuksia. Raahen lisäksi harrastustoiminta ulottuu myös Pyhäjoelle ja Vihantiin. Raahe-opisto tarjoaa monipuolisilla ohjaajillaan esimerkiksi joogaa, pilatesta, asahia ja itämaista tanssia. Naisten liikuntaa ja kuntojumppaa on tarjolla useammassa paikassa, mm. Tikkanan-, Honganpalon-, Ylipään-, Kopsan-, Piehingin-, Haapajoen- ja Harakkamäen kouluilla. Miesten kuntoliikuntaa ja – jumppaa on tarjolla Tikkanan- ja Harakkamäen kouluilla ja äijäjoogaa Pitkänkarin koululla. Ikäihmisille on Raahe-opistolla erikseen omia liikuntaryhmiä, muun muassa ikäihmisten liikunta, -zumba ja – tuolijumppa. Unohtamatta kuntosalikurssia ikääntyville ja senioritansseja. (Raahe-opiston opinto-ohjelma 2010.)

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Raahelaisten 63–70 -vuotiaiden liikuntaaktiivisuutta. Mitä liikuntamuotoja ja -lajeja he jo harrastavat, kuinka usein he liikkuvat ja mitkä ovat mieluisimmat liikuntapaikat ja alueet. Halusin myös kartoittaa, että millaisia lajeja raahelaiset ikääntyvät haluaisivat harrastaa. Otan tutkimuksessani huomioon Raahen keskustan lisäksi myös muut lähiasuinalueet ja siellä asuvien 63-70-vuotiaiden liikuntatarpeet. Tarkoitukseni on selvittää, onko myös lähialueille tarpeellista järjestää ohjattua liikuntatoimintaa ja millaisessa muodossa. Kyselylomakkeessa oli lisäksi tilaa vapaalle sanalle liikuntapalveluista ja tämä kohta mielestäni hyvin avaa kysymyksen siitä, mihin ollaan tyytyväisiä ja mihin ei. Se, kuinka aktiivisia raahelaiset ovat, auttaa suunnittelemaan uusia työtapoja kunnassa.

1. Millaista liikuntaa raahelaiset 63–70-vuotiaat harrastavat ja miksi?
2. Mitkä ovat 63–70-vuotiaiden käytetyimmät liikuntapaikat Raahessa?
3. Ovatko raahelaiset 63–70-vuotiaat kiinnostuneita ryhmäliikunnasta?

5 TUTKIMUKSENAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄ

5.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Raahessa asuu n. 3021 yli 65-vuotiasta. Raahen liikuntatoimen resurssien ja toiveiden mukaan liikuntatoimi lähetti 500 kappaletta tekemiäni kyselylomakkeita ja kirjeitä tasaisesti ympäri Raahen sen mukaan, paljonko 63–70 -vuotiaita asuu alueittain, postinumeron mukaan. Kyselyn otos oli satunnainen ja liikuntatoimella oli henkilöiden hakemiseen käytössä Fakta-väestörekisteriohjelma. Kyseinen ikäryhmä valittiin nykyisen senioripassin mukaan, jota käyttävät Raahessa yli 63-vuotiaat. Yläikärajaksi päätimme liikuntatoimen kanssa 70-vuotiaat, sillä kuten Vuori tekstissään totesi (Vuori ym. 2005, 186.) voidaan tämän iän ylitettyä olettaa tuki- ja liikuntaelinsairauksien lisääntyvän, sillä on todettu että jo 75-vuotiailla on keskimäärin noin kaksi kroonista sairautta ja määrä vain kasvaa vanhetessa. Vanhemmissa ikäryhmissä myös eroavaisuudet liikunta-aktiivisuudessa kasvavat.

Alueittain Raahesta poimittiin sopiva määrä koehenkilöitä, suhteutettuna siihen paljonko 63–70-vuotiaita alueella asuu. Myös naisia ja miehiä haluttiin tutkimukseen lähes sama määrä. Esimerkiksi keskustassa asuu 355 kpl tähän ikäluokkaan kuuluvia. Keskustasta poimittiin sattumanvaraisesti 17,4 % mukaan otokseen, jossa yhteensä on 500 henkilöä koko Raahen alueelta. Mukaan kyselyyn liikuntatoimi otti Raahen keskustasta 43 kappaletta miehiä ja 44 kappaletta naisia, yhteensä 87 henkilöä. Mattilanperällä asuu ainoastaan 13 henkilöä tästä ikäjakaumasta. Heistä mukaan otettiin 0,65 %, eli neljä henkilöä, kaksi miestä ja kaksi naista. Ollinsaari ja Palonkylä, sekä Haapajoki ja Arkkukari on laitettu yhdeksi alueeksi, koska tällä alueella on sama postinumero. Kyselyssä asuinalueita kysyttiin postinumerolla ja olen nimennyt postinumerot sen mukaan, esimerkiksi missä sijaitsee kauppa tai koulu. Antinkangas sisältää tässä tutkimuksessa kaikki alueet, joissa postinumero on 92130, koska Antinkankaalla on koulu. Muita alueita tällä samalla postinumerolla ovat esimerkiksi Iso- ja Pikkuholmi, sekä Lehmiranta.

Sukupuolijakauma meni otoksessa tasan, mutta ikäjakauma ei. Ryhmä 63–70-vuotiaita kartoitettiin Raahen alueelta, mutta tämän jälkeen katsottiin ainoastaan, että sopiva määrä kirjeitä menee jokaiselle asuinalueelle tasan miesten ja naisten kesken. Otos, jossa oli mukana 500 kappaletta 63–70-vuotiasta raahelaista, on kuitenkin suuri määrä ihmisiä ja näin voisi olettaa, että jokaiseen ikäryhmään kirje menisi.

Taulukko 2. Kyselyn otos

Raahе	LKM 63-70v hklö	%	Miehet + naiset	Otos 500	Vastanneet
Keskusta	355	17,4	43+44	87	52
Antinkangas	353	17,35	44+43	87	47
Ollinsaari/ Palonkylä	195 250	9,6 12,2	24+24 27+28	48 61	53
Kummatti	108	5,3	13+14	27	12
Lapaluoto	21	1,0	3+2	5	0
Saloinen	195	9,6	24+24	48	25
Mattilanperä	13	0,65	2+2	4	0
Haapajoki/ Arkkukari	50	2,5	6+7	13	7
Piehinki	50	2,5	6+7	13	7
Pattijoki	408	20,0	49+48	97	49
Lasikangas	19	1,0	2+3	5	3
Kopsa	18	0,9	3+2	5	4
12kpl	2035		M246/N248	500	259

5.1.1 Tutkimuksen kulku

Otin syksyllä 2008 yhteyttä Raahen liikuntatoimeen opinnäytetyön merkeissä. He ehdottivat minulle kyselytutkimusta ikääntyville, sillä Raahessa panostetaan nuorten liikunnan lisäksi erityisryhmiin. Suunnittelin kyselylomakkeen liikuntatoimen toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Liikuntatoimi halusi helppolukuisen, lyhyen kyselylomakkeen, jotta kukaan ei jättäisi vastaamatta

sen vuoksi, että kysely veisi liikaa aikaa tai olisi hankalalukuinen. Liikuntatoimi päätti otoksen suuruuden, 500 henkilöä. Oletus, eli hypoteesi oli, etteivät kaikki kyselyn saaneet tulisi palauttamaan kyselylomaketta. Suurella otoksella saisimme tästä huolimatta mahdollisimman paljon vastauksia ja näiden pohjalta tuloksia.

Valmiin kyselylomakkeen ja kirjeen lähetin opinnäytetyön tilaajan edustajalle sähköpostilla. Työn tilaaja eli Raahen liikuntatoimi pystyi kartoittamaan tarvittavan otosmäärän ja koehenkilöiden postiosoitteet, joten liikuntatoimi hoiti postittamisen. Kyselylomakkeet tuli myös palauttaa liikuntatoimeen, joka tuntui virallisemmalta ja heidän oli helpompi ottaa vastaan oletettu suuri kirjeiden palautusmäärä. 500 kappaletta kirjeitä lähetettiin 13.5.2009 ympäri Raahen ja palautus aikaa annettiin yli 3 viikkoa. Kesän alku on oletettua hyvää kyselyn suorittamisaikaa, sillä voisi kuvitella, että ihmiset ovat hyvillä mielin ja aktiivisia lämpenevien kelien ansiosta.

5.1.2 Tutkimuksessa käytetyt menetelmät

Tutkimus oli laadultaan määrällinen eli kvantitatiivinen. Käytin kyselylomaketta (Liite2), jossa kysymykset olivat monivalintakysymyksiä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään tilastoja ja prosenttiosuuksia kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä. Aineisto kerätään standardisoiduilla kysymyksillä, joissa vastausvaihtoehdot on valmiiksi määritetty. Tuloksia kuvataan numeroilla ja apuna voidaan käyttää kuvioita ja taulukoita. Määrällisellä menettelytavalla vastaukset luokitellaan eri tekijöiden mukaan erilaisiin ryhmiin. (Eskola - Suoranta 1998,165.) Saatuja ryhmiä vertaillaan ja analysoidaan koko otokseen. Tätä menetelmää voidaan kutsua luokitteluksi. Luokittelun tavoite on löytää vastauksista yhteneväisyyksiä ja auttaa tutkijaa muodostamaan pienemmistä ryhmistä suurempia kokonaisuuksia. (Metsämuuronen 2006,127.)

Kyselyn mukana lähetetyssä kirjeessä kerroin kyselyn tarkoituksen, kuka kyselylomakkeen on laatinut, kuka on työn tilaaja, mikä on kohderyhmä, sekä ohjeeksi annoin lukea kyselyn ensin huolellisesti läpi. Tein kyselylomakkeesta

”rasti ruutuun”-tyylisen, että se olisi mahdollisimman helppo täyttää ottaen huomioon ikäryhmän iän. Kyselyn tuli myös mahtua kahdelle A4-paperille, niin, että paperin molemmin puolin oli tekstiä. Tämä varmistui myös sen, ettei kyselystä tulisi liian pitkä. Kyselyn alussa oma ikä tuli kirjoittaa itse, mutta muuten vastauksille oli annettu omat vastauslaatikot. Muutamaan kysymykseen olin määritellyt luvun, montako vaihtoehtoa vastaajan tuli rastittaa. Kysymysten viimeinen vaihtoehto oli yleensä jotain muuta, johon vastaajat saattoivat itse lisätä oman valintansa, jos sellaista ei ollut suoraan kysytty. Kyselyn (Liite 2) viimeisessä kohdassa oli annettu vapaa sana, johon vastaajat saattoivat laittaa toiveita tai terveisiä.

Tärkeimmät kysymykset kuten mitä harrastaa, miksi harrastaa, missä harrastaa ja mitä liikuntalajia haluaisi kokeilla, olivat kyselyssä kysytty yksinkertaisesti ja näihin oli helppo vastata. Jo näillä kysymyksillä saadaan pieni käsitys raahelaisten 63–70-vuotiaiden liikunta-aktiivisuudesta. Näiden kysymysten perusteella nähdään miten valittu ikäryhmä jo liikkuu ja millaisissa paikoissa, jolloin liikuntapaikkojakin voidaan kehittää. Viimeisen kysymyksen perusteella, mitä haluaisi harrastaa, voidaan suunnitella uusia liikuntaryhmiä ja käyttää näihin suosituimpia liikuntapaikkoja. Otos kyselyssä oli niin suuri ja vastauksia saatiin 261 kappaletta, joten tulokset ovat hyvin käyttökelpoisia Raahen kokoisella paikkakunnalla.

Tutkimuksen tuloksia analysoin käyttämällä SPSS: tilasto-ohjelmaa. Myös tämä vaikutti siihen, että kyselyn kysymykset tuli tehdä yksinkertaisiksi, jotta ne olisivat mahdollisimman helppo syöttää ohjelmaan ja analysoida. SPSS: tilasto-ohjelmalla pystyin kätevästi keräämään tuloksista keskiarvoja jonka avulla näin mikä vaihtoehtoista oli saanut eniten vastauksia. Käytin hyväksi myös ristiintaulukointia, jolla pystytään vertailemaan eri muuttujia. Työssäni vertailin esimerkiksi asuinalueita ja kiinnostuneisuutta uusiin liikuntamahdollisuuksiin, sekä sukupuolta ja liikuntalajeja. Keskiarvojen ja ristiintaulukoinnin muuttujien pohjalta tein tutkimuksen taulukot ja kuvat.

5.2 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

5.2.1 Reliabiliteetti

Termi reliabiliteetti on luotettavuuden käsite. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, kuinka toistettavissa tutkimus on. Toistettavuuden tavoite on, että tutkimuksen eri mittauskertoina vastaukset olisivat samankaltaisia. (Metsämuuronen 2006, 64–65.) Kysely lähetettiin koteihin postin mukana kirjeitse ja koehenkilöt ovat täyttäneet kyselylomakkeen (Liite 2) itsenäisesti. Näin en ole itse pystynyt vaikuttamaan kysymysten oikein lukemiseen ja tulkitsemiseen. En myöskään pystynyt vaikuttamaan mahdollisiin häiriötekijöihin kyselyn täytön aikana. Jos kysely nyt toistettaisiin, eivät vastausolosuhteet olisi luultavasti enää samanlaiset.

Se, että kyselyni kohderyhmälle oli yksinkertainen, helpottaa myös kyselyn uudelleen käyttöä. Saman kyselyn voi toteuttaa jossain toisessa kunnassa tai kaupungissa, sekä sen voi teettää myös eri ikäryhmälle. Tämä tutkimus toteutettiin kuitenkin eettisesti väärässä järjestyksessä, sillä kyselylomakkeet lähetettiin ennen teoriapohjan keräämistä. Tämä laskee kyselyn luotettavuutta, eli sitä mihin haetaan vastauksia ja mihin kyselyllä halutaan vastata.

5.2.2 Validiteetti

Validiteetti on reliabiliteetin lisäksi toinen luotettavuuden käsite, joka tarkoittaa sitä, mittaavatko kysymykset haluttua mittaustarkoitusta, koska tutkimuksen on tarkoitus mitata sitä, mitä tutkitaan (Metsämuuronen 2006, 65). Minun olisi pitänyt tehdä kysely ensin tarpeeksi monelle koehenkilölle, ennen oikean kyselytutkimuksen aloittamista, ja tulkita kysymyksiä haluttuihin vastauksiin. Näin olisin saanut varmemmin sisältöä kysymyksiin ja tuloksiin. Tiesin, mitä haluan kysyä ja millaisia vastauksia kysymyksillä haen, mutta en pysty näkemään, mitenkä joku muu tulkitsee saman kysymyksen.

Myös liikunta käsitteenä tulkitaan usein eri tavoin. Ikäryhmässä 63–70-vuotiaat, voi olla hyvinkin erilaisia käsityksiä liikunnasta. Toiset tuntevat olonsa terveeksi arkiliikunnan avulla, toiset tarvitsevat pitkän lenkin useasti viikossa, että saavat liikunnan tuoman tyydytyksen. Entinen kilpatason urheilija saattaisi vastata, ettei harrasta säännöllisesti liikuntaa vaikka kävelisi ja pyöräilisi 15–30 minuuttia päivässä, mutta liikunta ei ole enää samanlaista, kuin oli ennen.

6 TULOKSET

6.1. Vastajien määrä, ikä ja sukupuoli

Raahen liikuntatoimi kartoitti ikäryhmän 63–70-vuotiaat ja katsoi, että kyselylomakkeita lähetettiin Raahen eri postinumeroihin sen mukaan, minkä verran kohderyhmäläisiä asuu missäkin kaupungin osassa. Kirjeitä (Liite 1) lähetettiin 500 kappaletta 63–70-vuotiaille raahelaisille koskien heidän liikuntaaktiivisuuttaan. 261 henkilöä vastasi kyselyyn annetun kolmen viikon aikana eli yli puolet lähetetyistä kirjeistä. Kyselyn saaneista puolet oli naisia ja puolet miehiä. Tämän ansiosta sain vastauksia sekä naisilta että miehiltä lähes tasapuolisesti. Naiset olivat kuitenkin hieman aktiivisempia, 52,5 %:lla.

Kyselylomakkeita lähetettiin kahteentoista eri postinumeroon. Aivan kaikilta asuin alueilta, en vastausta kuitenkaan saanut. Mattilanperältä ja Lapaluodosta ei kukaan palauttanut kyselylomaketta ja näihin kaupunginosiin lähetettiin yhteensä yhdeksän kyselylomaketta. Eniten vastauksia palautettiin Ollinsaari – Palonkylä alueelta, keskustasta, Pattijoelta ja Antinkankaalta, jossa myös asuu eniten otokseen satunnaisesti otettuja ikääntyviä. Vastausprosentteja katsoessa, olivat pienemmät paikat, joissa asuu vähiten ikääntyviä, aktiivisimpia, sillä esimerkiksi Kopsaan lähetettiin ainoastaan 5 kyselylomaketta ja 4 näistä palautti kyselyn.

Mielenkiintoista oli, että palauttaneissa ei ollut yhtään 70-vuotiasta, vaikka ikäjakauma koetettiin saada tasaiseksi lähetetyissä kyselylomakkeissa ja otos oli melko suuri, 500 henkilöä. Myös 69-vuotiaita vastanneita oli huomattavasti vähemmän. Se, että kyselylomakkeita lähetettiin epätasaisesti eri ikäryhmiin ja myös vastauksia tuli epätasainen määrä otoksesta, vaikeuttaa tulosten tulkittamista, voisi kuitenkin olettaa, että myös 70-vuotiaat ovat saaneet kyselylomakkeen. Kyselylomakkeen palauttaneista 14 henkilöä oli jättänyt vastaamatta oman ikänsä, sekä 239 oli jättänyt vastaamatta koko kyselyyn.

Taulukko 3. Vastaneet ikäryhmittäin

Ikä	Vastanneiden määrä
63	73
64	36
65	43
66	22
67	30
68	34
69	9
Yhteensä	247

* 14 henkilöä jätti vastaamatta ikänsä

6.2 63–70-vuotiaiden liikuntaharrastaneisuus Raahessa

Kyselyyn (Liite 2) vastanneista 261 henkilöstä 109 ilmoitti harrastavansa liikuntaa päivittäin. Tähän joukkoon sisältyi myös muutama, joka oli ilmoittanut sairastavansa jotakin pitkäaikaissairautta. Aikaisemmissa tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että vaikka suomalaiset tietävät liikunnalla saavutettavat hyödyt, eivät ikääntyvät tästä huolimatta liiku terveytensä kannalta riittävästi (Vuori 2008, 153). 57 henkilöä vastanneista harrastaa liikuntaa 4-5 kertaa viikossa ja 67 henkilöä 2-3 kertaa viikossa. Kuten aikaisemmin todettiin myös yksi kerta viikkoon, riittää liikunnallisesti passiivisille aloitteluvaiheessa, kolme liikuntakertaa viikossa kehittää kuntoa, mutta 4-5 kertaa viikossa liikuntaa harrastava saavuttaa loistavia tuloksia terveytensä kannalta. (Aalto 2005, 14.) Tulosten perusteella osa raahelaisista 63–69-vuotiaista on liikunnallisesti aktiivisia ja hyvässä fyysisessä kunnossa. Myös liikunnan tuomat terveysvaikutukset olivat vastaajilla hallussa ja suurin osa heistä vastasi harrastavansa liikuntaa, koska se edistää terveyttä ja ylläpitää kuntoa. Palauttaneista 212 vastasi pyytämälläni tavalla, jossa tuli valmiiksi annetuista vaihtoehtoista valita kaksi tärkeintä syytä heille harrastaa liikuntaa. Lopuilla 49 henkilöllä oli vaikeuksia valita joko yhden tai viiden hyvän vaihtoehdon väliltä. Vastaajista 33 oli valinnut yhdeksi syyksi liikunnan harrastamiseen sen, että tapaa muita ihmisiä. Tämä on kuitenkin melko pieni ryhmä ottaen huomioon

sen, että Raahessa on tarkoitus lisätä ryhmäliikunnan määrää. En lähtenyt analysoimaan kysymystä numero 4 (Liite 2) sen tarkemmin, sillä tulokset eivät olisi luotettavia, koska syötin SPSS: tilasto-ohjelmaan kaikki vastaajien antamat tulokset, jättämättä pois väärin vastanneiden vaihtoehtoja. Koska kaikki vastaajat eivät olleet vastanneet annetulla tavalla, ei kysymys ole toistettavissa.

Kysymyksessä 5. (Liite 2) pyysin vastaajia merkitsemään liikuntalajin tai – lajit, joita he harrastavat säännöllisesti, eli vähintään neljä kertaa kuukaudessa. Mainitsin vielä, että kyseistä lajia on täytynyt harrastaa viimeisen viiden vuoden sisällä. Vaikka hiihtämistä oikealla lumella ei Suomessa yleensä voi harrastaa kuin 3-6 kuukautena vuodessa, lasketaan se silti aktiiviseksi liikunnaksi, jos tätä harrastaa säännöllisesti tuohon aikaan.

Yleisesti aikuisväestön keskuudessa eniten harrastettu liikuntamuoto on kävely, jota harrastaa n. 1,8 miljoonaa suomalaista (Kotiranta ym. 2007, 12). Myös tässä tutkimuksessa kävely oli harrastetuin liikuntamuoto (Kuvio 4.). Raahessa on kävelyyn ja pyöräilyyn mainiot mahdollisuudet, sillä hyväkuntoisia kevyen liikenteen teitä menee ympäri kaupungin. Pyöräteiden kunnosta pidetään huolta mahdollisuuksien mukaan kesät - talvet ja merimaiseman lisäksi on helppo kulkea etäämmäksikin keskustasta. Kävely on nautinnollinen ja helppo liikuntamuoto, jota on mukava harrastaa yksin ja yhdessä.

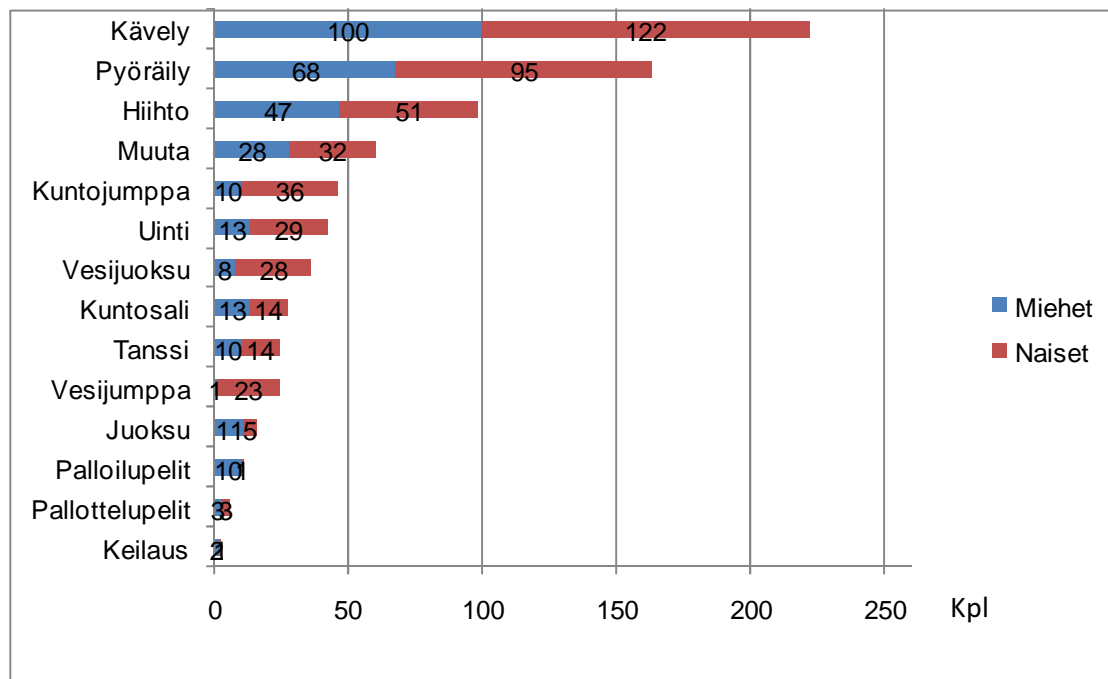
Seuraavaksi suosituimmat liikuntalajit 63–69 -vuotiaiden parissa olivat pyöräily ja hiihto. Molemmat lajit vaativat harrastajaltaan hyvää tasapainoa. Hiihtämiseen on Raahessa hyvät mahdollisuudet ja latujen kunto on ollut lähivuosina kiitettävä. Hiihtolatuja kulkee hiihtomajan pururadan lisäksi monipuolisesti myös merelle, muttei silti joka puolelle Raaheta.

”Mielestäni Raahessa on erittäin hyvät mahdollisuudet monenlaiseen liikuntaan ja olenkin ottanut osaa eri liikuntamuotoihin mahdollisuuksien mukaan. Liikuntamuodot vaihtelevat vuodenaikojen mukaan.” Nainen 64v.

”Talvella paremmat ladut Hummastin järvelle päin. Jumppatunteja Pattijoen puolelle. Vesijumppa aamupäivästä.” Nainen 66v.

"Hyvin hoidetut hiihtoladut ja pururadat. Avantouintipaikassa vähän valittamista mutta menettelee." Nainen 66v.

"Mielestäni aika hyvin järjestetty. Esimerkiksi senioripassi 65v. täyttäneille. Hyvät pururata ja hiihtoreitit. Pyörätiereittejä mukava ajella pidempiäkin matkoja. En osaa ideoida uutta toimintatapamallia." Nainen 63v.



* Kohdan Muuta tarkastelu taulukossa 4.

Kuvio 6. Suosituimmat liikuntalajit Raahessa

Naiset olivat vastanneet kyselyyn miehiä aktiivisemmin ja siksi he näyttäisivät olevan myös aktiivisempia liikunnan harrastajia. Kuntosaliharjoittelu ja tanssiminen ovat lajeja jotka ovat molempien sukupuolten makuun. Vesiliikuntaa naiset harrastavat miehiä useammin ja kovempaa liikuntaa, kuten palloilupelejä ja juoksemista, suosivat miehet enemmän. Kuntojumppaa naiset harrastavat yli kolme kertaa enemmän kuin miehet. Kuntojumppaa ei kuitenkaan ole määritetty, että onko se kotona toteutettavaa vai liikuntaryhmissä tapahtuvaa toimintaa.

Yli 60 henkilöä 261:stä vastasi harrastavansa jotain muuta annettujen liikuntalajien lisäksi. Suurin osa näistä kertoi harrastavansa hyötyliikuntaa.

Kuten aikaisemmin todettiin, tulee arki- ja hyötyliikunnan olla säännöstä ja kuormittavaa, että se olisi terveyden kannalta hyödyllistä (Vuori 2006, 14–17). Arki- ja hyötyliikuntaa on muun muassa siivoaminen, kaupassa käyminen kävellen tai pyörällä sekä syksyisin marjastus ja sienestys. On kuitenkin vaikea määrittää onko hyötyliikunta jokaisen kohdalla kehittävää hyvän kunnon ja terveyden säilyttämiseksi, kuten Ikihyvä Päijät-Häme tutkimuksessa huomattiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 15.)

Taulukko 4. Kysymys 5 (Liite 2) mitä muuta harrastaa

Hyötyliikunta	15
Sauvakävely	11
Lavatanssit	11
Metsätyöt	8
Pihatyöt/Puutarhatyöt	6
Metsästys	4
Avantouinti	3
Marjastus	3
Kuntopyörä	3
Polttopuiden teko	3
Soutu	3

Vain osaa liikunta-aktiviteeteista, joita vastaajat ovat ilmoittaneet harrastavansa, voidaan toteuttaa säännöllisesti ympäri vuoden. Metsästykseen, marjastukseen ja soutamiseen tarvitaan tietty vuoden aika, ellei omista esimerkiksi soutamiseen liittyvää sisäsoutulaitetta. Kävelyn lisäksi osa vastaajista on erikseen merkinnyt harrastavansa sauvakävelyä. Tämä kertoo siitä, miten monipuolisena lajina kävelyä tai sauvakävelyä pidetään. Polttopuiden teko ja piha- tai puutarha työt ovat hyviä hyötyliikunnan muotoja, jos kuormitus kestää vähintään 5-10 minuuttia kerrallaan. Tanssiharrastusta kyselyssä kysyttiin suoraan, mutta 11 henkilöä halusi erityisesti mainita harrastukseen lavatanssit, joka on mitä mainioin aktiviteetti iäkkäille. Lavatansseissa tapaa muita ihmisiä, joka tuo myös turvallisuutta liikunta harrastukseen. Tanssiminen täyttää terveystieteiden tunnusmerkit, vaatimalla

kestävyyttä, tasapainoa, tietynlaista liikkuvuutta ja voimaa. (Kotiranta ym. 2007, 9.)

Vain pieni osa vastaajista, 16 henkilöä, ilmoitti, ettei harrasta liikuntaa säännöllisesti. Koska otoksesta 63–70-vuotiaat eniten vastanneita oli 63-vuotiaissa, 73 kappaletta, oli myös heissä eniten liikuntaa harrastamattomia, kuitenkin ainoastaan viisi henkilöä. Painavin syy liikunnan harrastamattomuuteen oli pitkäaikaissairaus. Myös yhdeksän henkilöä, jotka ilmoittivat harrastavansa liikuntaa, kertoivat sairastavansa jotain pitkäaikaissairautta. Muita syitä siihen, etteivät raahelaiset ikääntyvät harrasta säännöllisesti liikuntaa, ovat jokin vamma, joka rajoittaa liikkumista sekä laiskuus ja ajan puute.

6.3 Käytetyimmät liikuntapalvelut

Aikaisemmissa tutkimuksissa on jo todettu, että enemmistö aikuisväestöstä toteuttaa liikuntaharrastuksensa edelleen pääosin yksin. Liikuntajärjestöjen ja urheiluseurojen palveluja käyttää ainoastaan noin seitsemäntoista prosenttia 19–65 -vuotiaista. (Kotiranta ym. 2007. 12.) Myös tämän kyselytutkimuksen (Liite 2) tuloksista kävi ilmi, että liikuntaa harrastetaan mieluiten yksin taikka kaksin. Tällöin liikunta on yleensä paikkaan tai aikaan sitoutumatonta ja siksi helppoa.

Halusin selvittää käyttävätkö 63–70 -vuotiaat liikuntajärjestöjen palveluita, eli käyvätkö he jonkun ohjaajan ohjaamilla tunneilla. Näytti kuitenkin siltä, että vastaajille tuotti vaikeuksia vastata millaisen järjestön toimintaan he osallistuvat ja 25 henkilöä oli jättänyt kokonaan vastaamatta tähän kysymykseen. Urheiluseurojen toimintaan osallistuu otoksesta noin 15 henkilöä. Eniten, eli neljä henkilöä, vastaajista ilmoitti käyvänsä Raahen naisvoimistelijoiden ohjauksissa. Eläkeläisyhdistyksistä kolme henkilöä oli maininnut Syöpäyhdistyksen, mutta yhteensä eläkeläisyhdistysten järjestämään liikuntatoimintaan osallistuu noin 18 henkilöä. Tuloksia oli vaikea tulkita, sillä kohtaan muu oli kirjattu myös Hengitys-, Reuma- ja Sydänyhdistys.

Liikuntatoimen ohjauksia ilmoitti käyttävänsä 21 henkilöä ja Raahe-opisto keräsi järjestöistä eniten käyttäjiä, 27 harrastajaa. Yli puolet vastaajista, 141 henkilöä, kertoi, etteivät käy järjestöjen toiminnassa ja kohtaan muu vastanneista 13 henkilöä vastasi käyttävänsä ”omatoimista” liikunnan järjestäjää.

Taulukko 5. Muu liikunnan järjestäjä

Muu liikunnan järjestäjä		
	Omatoiminen	13
	Hengitysyhdistys	5
	Reumayhdistys	4
	Sydänyhdistys	2
	KKI	2
	Rautaruukin vesijumppa	2

6.4 Suosituimmat liikuntapaikat

Suosituimmat sisätiloissa toteutettavat liikuntamuodot olivat raahelaisten 63–69-vuotiaiden kertoman mukaan kuntojumppa, uinti, vesijuoksu, kuntosali, vesijumppa ja tanssi (Kuvio 6). Uimahalli kerää siis hyvän määrän ikääntyviä kuntoliikunnan harrastajia, mikä voi olla osaksi ikäryhmälle suunnatun senioripassin aikaan saamaa. Kuntojumppaa harrastaa vastaajista 46 henkilöä, mutta kyselyn avulla ei voi kertoa, millaista tämä kuntojumppa on ja onko se kaikkien osalta terveyttä ja toimintakykyä edistävää. Kuntojumppa voi olla myös ryhmässä toteutettavaa ohjaajaan ohjaamaa tai kotona yksin harrastettavaa liikuntaa. Pieniosa vastaajista kertoi kuitenkin, että kotoa löytyy jumppaamiseen muun muassa käsipainot, kuntopyörä ja stepperi. Naiset, jotka vastasivat koko kyselyyn ahkerammin, kannattivat myös sisätiloissa toteutettavia liikuntamuotoja miehiä enemmän. Erityisesti vesijuoksu näyttäisi olevan naisvaltainen kuntoliikuntalaji, mutta kuntosaliharjoittelu ja tanssi olivat molempien sukupuolten mieleen. Koko kyselyssä ainoastaan juoksu, palloilulapelit, keilaus keräsivät enemmän miehiä harrastajia, kuin naisia.

Taulukko 6. Sisäliikuntalajien kannatus iän mukaan

LAJI	MIES	NAINEN	YHTEENSÄ
KUNTOJUMPPA	10	36	46
UINTI	13	29	42
VESIJUOKSU	8	28	36
KUNTOSALI	13	14	27
VESIJUMPPA	1	23	24
TANSSI	10	14	24

Taulukko 7. Sisäliikuntalajien kannatus sukupuolen mukaan

LAJI	63v.	64v.	65v.	66v.	67v.	68v.	69v.	YHTEENSÄ
KUNTOJUMPPA	13	2	6	4	12	7	1	45
UINTI	14	4	7	3	5	6	3	42
VESIJUOKSU	11	4	7	2	2	6	2	34
TANSSI	9	4	2	1	3	6	-	25
VESIJUMPPA	2	1	3	4	2	9	3	24
KUNTOSALI	8	3	2	3	1	6	1	24

lällä ei näyttänyt olevan merkitystä sisäliikuntalajien harrastaneisuuteen. 63-vuotiaat olivat aktiivisimpia kyselyyn (Liite 2.) vastaajia ja heitä on liikuntalajien parissa enemmistö tästä ikäotoksesta. Vesijumppa, joka oli erityisesti naisten mieleen, tekee poikkeuksen harrastajien ikää katsoessa. 68-vuotiaat ovat aktiivisimmat altaassa jumppaajat, mikä saattaa olla allasryhmien mainostamisen ansiota. Raahen liikuntatoimella on vesijumpparyhmiä vasta-alkajille, ikääntyville, pitkäaikaissairaille ja 2-tyyppin diabeetikoille, joka houkuttelee myös ikääntyvimpiä mukaan liikkumaan.

Ulkoilureittien, kuten pyörä- ja kävelyteiden, pururatojen, hiihtolatujen ja metsäteiden jälkeen 63–69 -vuotiaat raahelaiset olivat valinneet mieluisaksi liikuntapaikaksi jonkin muun kuin mikä heille oli valmiiksi kyselylomakkeen (Liite 2) kysymykseen numeron 8. annettu. Vastaajat olivat kuitenkin laittaneet myös

kohtaan muu ulkoilureittejä, kuten 29 henkilöä oli kirjannut mieluisaksi liikuntapaikaksi pyörätiet. Tämän jälkeen vaihtoehtoja olivat merenjäa ja lähimetsä. Kyselylomakkeessa (Liite 2) sanamuoto "lähikoulu" oli selvästi väärä, sillä vastaajat olivat erikseen kirjanneet suosituimmiksi liikuntapaikoiksi muun muassa Harakkamäen-, Honganpalon- ja Pattastenkoulun. Vastanneita 25 henkilöä, oli jättänyt vastaamatta koko kysymykseen.

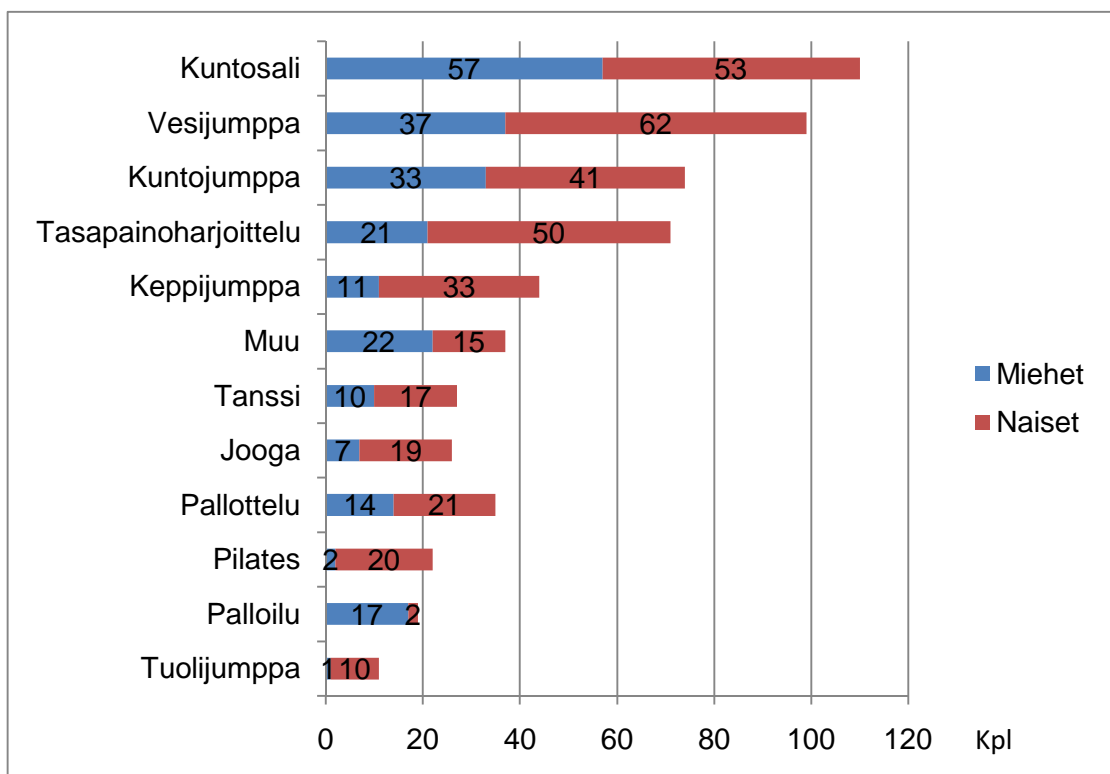
Yksittäisistä liikuntapaikoista Raahen kuntokeidas Vesipekka oli ehdoton ykkönen. Kuntokeidas Vesipekan oli silti valinnut vain 16 henkilöä, mutta määrä oli silti moninkertainen verrattuna muihin sisäliikuntapaikkoihin. Lähikoulut, Urheilutalo Raahela, liikuntahalli ja työväentalo, saivat yhteensä vain viisi kävijää. Kuntokeidas Vesipekan harrastajamääriä lisäävät sen monipuoliset, turvalliset ja modernit liikuntamahdollisuudet. Senioripassilla yli 65 -vuotiaat pääsevät kulkemaan edullisesti uudistuneella kuntosalilla ja uimaratojen lisäksi terapia-altaassa on hartiahieronta- ja porelaitteet, ja allasosastolta löytyy myös palauttava kylmäallas. Näiden lisäksi Vesipekassa on kaksi tenniskenttää, 4 sulkapallokenttää ja seutukunnan ainoan squash-kenttä. Alakerrasta on 4-ratainen keilahalli, jossa on mahdollisuus myös hohtokeilaukseen. (Kuntokeidas Vesipekka 2010.)

Hyvistä liikuntamahdollisuuksista huolimatta Raahessa ei ole liikuntarajoitteisille suunnattuja rakennettuja ja esteettömiä ulkoliikuntapaikkoja. Kyselyn (Liite 2) mukaan liikuntarajoitteisia olisi alle kymmenen tässä ikäryhmässä, mutta kysyntää esteettömille liikuntapaikoille varmasti olisi paljon enemmän. Kuntokeidas Vesipekassa liikuntarajoitteiset on otettu huomioon muun muassa itsestään avautuvilla ulko-ovilla ja uima-altaaseen pääsyä helpottava hissillä. Ulkoliikuntapaikoista Pikkulahden hiekkarannalle on tehty hyväkuntoinen asfaltti, joka kiertää koko Fantin saaren, mutta metsäreittejä pyörätuolissa istuvalle tai rollaattoria käyttävälle ei ole. Ei myöskään näkövammaisille erikseen valaistuja tai avustettuja reittejä.

6.5 Raahelaisten 63–70 –vuotiaiden liikuntaharrastetavoitteet

Kysymyksen 10 (Liite 2) perusteella tahdoin tietää, millaiset lajit raahelaisia ikääntyviä kiinnostavat. Kysymyksen liikuntalajit oli suunnattu kohderyhmälle, sekä lajit ovat ryhmässä toteutettavia, ohjattuja liikuntatapahtumia. Ainoastaan kuntosaliharjoittelua voi tehdä niin itsenäisesti kuin ohjatusti. Tulosten pohjalta voidaan Raahessa lisätä kyseisiä lajeja nykyiseen senioripassiin tai erikseen omaksi, yleiseksi ryhmäkseen.

Kuntosali harjoittelua haluaisi kokeilla tai harrastaa 110 henkilöä (Kuvio), kun kysymyksessä numero 5 (Liite 2) kuntosaliharjoittelua harrastaa vain 28 henkilöä (Kuvio 6). Kuntosaleja on Raahessa useampi, joten valinnan varaa löytyy. Vaikea sanoa, että vaikka kiinnostusta voimaharjoitteluun löytyy, niin miksei sitä harrasteta enemmän.



Kuvio 7. Millaista liikuntaa vastaajat haluaisivat tulevaisuudessa kokeilla tai harrastaa

Kuviosta 9. voi havaita, että melkein puolet 261 vastanneesta 63–69-vuotiaasta haluaisi kokeilla kuntosaliharjoittelua. Tämä on positiivinen huomio, sillä lihasvoima on keskeinen toiminta- ja liikkumiskykyä määrittävä tekijä iäkkäiden ihmisten päivittäisissä toiminnoissa kuten Sipilä tekstissään toteaa. (Sipilä 2008. 52.) Seuraavaksi kiinnostavin laji oli vesijumppa, jonka jälkeen tulevat kunto- ja tasapainojumppa. Tulokset näyttävät, että kiinnostusta ryhmäliikuntaan löytyy. Suositut lajit, vesi-, kunto- ja tasapainojumppa ovat oivallisia kestävyyskunnan ylläpitäjiä. Erityisesti Ollinsaari – Palonkylä alueella, Antinkankaalla ja keskustassa asuvat toivoivat kuntojumppaa. Tasapainoharjoittelu sai kannatusta Pattijoella ja Ollinsaarella. Kuntosaliharjoittelu ja vesijumppa olivat suosittuja lajeja joka paikassa, eikä näitä lajeja voidakaan erityisesti kohdentaa jollekin tietylle asuinalueelle tai lähikouluille.

Ikääntyessä kestävyyskunto kuitenkin laskee väistämättä, johon syynä ovat elimistön rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset. Liikunnan teho ja määrä yleensä laskevat ja olisi tärkeä terveyden ja toimintakyvyn kannalta, että myös ikääntyessä harrastaisi monipuolista liikuntaa arkiaskareiden lisäksi. Toimintavajausten kehittymistä voidaan estää iän myötä voima-nopeus-tyyppisillä harjoitteilla, nivelliikkuvuuden ylläpidolla ja tasapainoharjoittelulla. 63–70-vuotiaiden on turvallista harrastaa niin voima kuin kestävyystyyppistä liikuntaa, mutta jos henkilö on ollut pidempään liikkumatta, kannattaa harrastaminen aloittaa terveystarkastuksella ja asiantuntijan valvomassa ryhmässä. (Kallinen 2008. 109.)

Taulukosta 8. voi nähdä, että naiset ovat edelleen enemmän kiinnostuneita ryhmässä toteutettavista liikuntamuodoista, kun taas miehet pitävät enemmän kuntosaliharjoittelusta ja joukkue-, kilpailuhenkisestä liikunnasta, kuten palloilu. Useampi mies myös valitsi kohdan jotain muuta, jossa toivelajeiksi nousivat keilailu, pyöräily, uinti, lava- ja paritanssit. Nämä miesten mieleen olevat lajit voidaan toteuttaa joko ryhmässä tai yksin ja ohjaajan kanssa tai ilman. Vastaajien valitsemisissa liikuntaharrastuksissa, joiden tuloksissa oli vähiten hajontaa miesten ja naisten välillä, ovat kuntosali, kuntojumppa, tanssi ja pallottelu. Kuntosali, pallottelupelit ja tanssi ovat siis sellaisia lajeja jotka vetävät

tänä päivänä harrastamaan molempia sukupuolia (Kuvio.6.) ja tulevat myös tulevaisuudessa olemaan suosittuja harrastuksia sukupuoleen katsomatta.

Taulukko 8. Uusista liikuntalajeista kiinnostuneet miehet ja naiset

Laji	Mies	Nainen	Yhteensä
Kuntosali	57	53	110
Vesijumppa	37	62	99
Kuntojumppa	33	41	74
Tasapainoharjoittelu	21	50	71
Keppijumppa	11	33	44
Tanssi	10	17	27
Jooga	7	19	26
Pallottelu	14	12	26
Pilates	2	20	22
Palloilu	17	2	19
Tuolijumppa	1	10	11
	210	319	529

Alla olevasta taulukosta numero 9. näkee vastanneiden asuinalueet ja kiinnostavimmat liikuntalajit. Yllätyksenä tuli, ettei keskustassa ollutkaan eniten kysyntää ryhmäliikunnalle, vaan Ollinsaari – Palonkylä alueella, jonne myös lähetettiin eniten kyselylomakkeita. Raahen keskusta oli vasta neljäs, Antinkankaan ja Pattijoen jälkeen. Jos Raahessa perustettaisiin uusia terveys- ja kuntoliikuntaryhmiä, näyttäisivät tulokset, että osanottajia riittäisi. Keskustan ulkopuolelle, lähikoulujen liikuntasaleihin, liikuntaryhmiä olisi hyvä järjestää Ollinsaareen, Pattijoelle, Antinkankaalle ja vaikkapa Saloisiin. Näistä tuloksista hyötyvät myös kuntosaliryttäjät, jotka pohtivat uuden kuntosalin perustamista keskustan ulkopuolelle, sillä ikääntyvät suosivat lähiliikuntapaikkoja.

Taulukko 9. Vastaajien asuinalueet ja kiinnostavimmat ryhmäliikuntalajit

	Kuntosali	Vesijumppa	Kuntojumppa	Tasapaino- harjoittelu	YHTEENSÄ
Ollinsaari/ Palonkyä	21	15	21	22	79
Pattijoki	17	22	11	15	65
Antinkangas	22	21	14	7	64
Keskusta	20	20	12	9	61
Saloinen	11	10	5	9	35
Kummatti	6	6	4	3	19
Haapajoki/ Arkkukari	4	1	4	3	12
Piehinki	5	-	1	3	12
Kopsa	2	2	1	-	5
Lasikangas	1	2	-	-	3
YHTEENSÄ	109	99	73	71	

”Ryhmäliikunta on kannustava muoto, antaa sisäistä motivaatiota. Sopivan ryhmän löytyminen on jonkinlainen kynnyks. Raahessa on mahdollisuuksia valita eri lajeja tyydyttävästi.” Mies 68v.

”Entisenä jalkapalloilijana kiinnostaisi ”ukko-jalkapallo,” mutta se pitää sopeuttaa ikäihmisille; ei fyysistä kontaktia, suurin piirtein samantasoiset pelaajat (ikä,kunto), oikea asenne, ei hampaat irvessä.” Mies 65v.

”Allasjumppa hyvä, samoin ulkoilureitit. Kaupungin pitäisi järjestää erilaisia liikuntatempauksia, joilla saataisiin aktivoitua kansalaisia liikunnan piiriin. Liikunnan terveydellisistä vaikutuksista tulisi enempi tiedottaa.” Mies 67v.

”Riittävän hyvät palvelut minulle. Venyttelyjumpan (+oikea hengitys) olen kokenut erittäin hyväksi ja hyödylliseksi ikääntyvälle ja kangistuvalle (Maria Alapere Raahen opistossa osana muuta jumppaa)” Nainen 66v.

”Toivon enemmän joukkotapahtumia: kävelyretkiä, pyöräretkiä, hölkkäjuttuja, hiihtoretkiä. Nainen 68v.”

”Lievästi liikuntarajoitteisille liikuntaa.” Nainen 63v.

”Olisin valmis kokeilemaan ryhmässä tapahtuvaa liikuntaa. Nainen 66v.

Tasapainoharjoittelu on mielestäni tärkeä liikuntamuoto ikäihmisille jokapäiväisten toimintojen takia.” Nainen 63

”Olen yksinäni puurtaja, en kaipaa ympärilleni muita.” Mies 65v.

”Liikuntapalvelut Raahessa ovat ”liiankin hyvät” mutta palvelut/toiminta ei juuri kiinnosta.” Mies 65v.

”Ei kokemusta nykyisistä liikuntapalveluista. Eniten kiinnostaa kuntojumppa ja kuntopiiri.” Mies 65v.

”Allasjumppa hyvä, samoin ulkoreitit. Kaupungin pitäisi järjestää erilaisia liikuntatempauksia, joilla saataisiin aktivoitua kansalaisia liikunnan piiriin. Liikunnan terveysvaikutuksista tulisi enempi tiedotusta.” Mies 67v.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimukseen liittyvää pohdintaa

Itse en pidä 60-vuotiaista vielä kovin vanhana ja kuvittelen, että eläkeiän saavutettua ihminen on omien valintojensa kautta vielä hyväkuntoinen. Aikaisemmin kuitenkin todettiin, kuinka ikääntyminen alkaa jo 50 ikävuoden jälkeen ja vanhuuden muutokset, kuten toimintakykyongelmat, terveyteen vaikuttavat sairaudet ja krooniset vaivat nostavat päätään pikkuhiljaa ja 70 ikävuoden jälkeen muutokset vain lisääntyvät. Tutkimuksen ikäotos 63–70-vuotiaat, oli juuri sopiva ikähaitari, sillä huomasin miten tärkeää on viimeistään eläkkeelle jäännin jälkeen herättää liikunta-aktiivisuus tai jatkaa kunto- ja terveysliikuntaa niin pitkään kuin mahdollista. Kyselytutkimukseeni ei kuitenkaan vastannut yksikään 70-vuotias ja 69-vuotiaita vastaajia oli vähän. Kyselylomakkeiden lähettämisvaiheessa en ollut osannut kuvitella, miten tärkeää on saada vastauksia tasaisesti joka ikäryhmästä. Voihan olla, että jokainen ikäluokka sai lähes saman määrän kirjeitä (Liite1), mutta 69 ja 70 -vuotiaat eivät vain olleet yhtä aktiivisia vastaamaan, kuin 63-vuotiaat. Näyttäisi siis siltä, että Raahessa on ongelma ikääntyvien, noin 70-vuotiaiden passiivisuus. Vastaajista 63-vuotiaat, erityisesti naiset, ovat vielä aktiivisesti mukana liikunnallisissa elämäntavoissa, mutta nyt tulisi panostaa vieläkin vanhempaan väestöön.

Yllätyksenä ei tullut, että harrastetuimmat lajit ikääntyvien ihmisten parissa ovat perus ulkoliikuntamuodot, kuten kävely, hiihto ja pyöräily. Yksin harrastettavat liikuntalajit ovat silti vuodesta toiseen ne vetävimmät, sillä ne ovat paikkaan ja aikaan sitoutumattomia. Ulos kävelylenkille voi lähteä milloin tahansa haluaa, mutta ulkoilutempauksia ryhmässä ehdotettiin myös. Uusia ja erilaisia liikuntatempauksia voisi järjestää kysytyille lajeille, jotta ikääntyvät löytäisivät näiden pariin. Esimerkkiryhmiä voisivat olla senioreiden keilauspäivä, yli 60-vuotiaiden lavatanssit, ikääntyvien pyöräretki ja seniorit altaassa -päivä, sekä jokaiselle kannatusta saaneelle ryhmäliikuntalajille oma teemakokeilupäivänsä. Vaikka liikuntaa halutaan 63–70 -vuotiaissa harrastaa hyvän fyysisen kunnon

takia, nousee liikuntatapahtumissa pinnalle myös sosiaalisuuden tarve. Ihmiset hakevat kohtaamisia ikäistensä kanssa, sekä siinä sivussa kehittävää, ei liian rasittavaa liikuntaa. Ryhmäliikunta olisi erityisen tärkeää juuri sosiaalisten suhteiden ja henkisen jaksamisen takia, ettei eläkkeelle jäänyt ihminen jäisi yksin kotiin.

Positiivista oli saada selville, että 63–70 -vuotiaissa on paljon terveitä liikuntaaktiivisia ja että suuri osa ikääntyvistä harrastaa liikuntaa päivittäin. Liikuntapaikkoja pääosin keuhuttiin, pyörätie reitit ovat hyvät, pururadoista ja hiihtoladuista pidetään huolta ja Kuntokeidas Vesipekka on monipuolinen harrastuspaikka. Liikuntapaikoista ihmettelen kuitenkin, miten mikään muu sisäliikuntapaikka ei saanut kannatusta. Liikunnan harrastajia on paljon, mutta liikuntapaikkoja eivät ikääntyvät käytä hyväkseen. Loppujen lopuksi edes osa 63–70-vuotiaista oli jo löytänyt itselleen liikuntajärjestön, jonka ohjauksessa käy. Tätä kautta sana leviää ja useampi löytää itselleen sopivat liikuntapalvelun järjestäjän. Tarjontaa Raahesta löytyy, siitä ei liikunnan harrastaminen jää kiinni.

Vaikka osa vastaajista kehui Raahen liikuntatarjontaa riittäväksi, löytyi mielestäni uusiin ryhmäliikuntamahdollisuuksiin kiinnostusta. Mikään ehdottamani liikuntalaji ei saanut niin vähäistä kannatusta, ettei sille kannattaisi ryhmää järjestää. Eniten aktiivisia vastaajia asui keskustassa ja sen lähialueilla. Liikuntapalveluja kannattaa siis edelleen keskittää keskustan läheisyyteen, unohtamatta kuitenkaan koulujen liikuntasaleja. Kysymyksessä 10 (Liite 2) kysyttiin ainoastaan kiinnostusta ryhmäliikuntalajeihin, joten voi odottaa eivät kaikki vastanneet lähtisi mukaan valitsemiinsa ryhmiin, vaikka tällaisia ohjausryhmiä perustettaisiinkin. Kuntosaliharjoittelulle oli niin paljon kysyntää, että Raahen kuntosalien kannattaisi tulevaisuudesta panostaa erityisryhmien ja ikääntyvien kuntosalivuoroihin ja – palveluun. Liikunnan tuomat hyödyt joita ikäihmisten tulisi ylläpitää ja kehittää ovat tasapaino, voima, kestävyys ja liikkuvuus. Näitä termejä kannattaa mainonnassa käyttää, kun kohteena ovat yli 60-vuotiaat. Tässä kyselyssä unohdettiin täysin kysyä liikkuvuuteen liittyvää aktiviteettiä, kuten että venyttelevätkö koehenkilöt säännöllisesti.

Kirjeessä (Liite 1) kerroin, että tällä kyselyllä kartoitetaan raahelaisten 63–70-vuotiaiden liikunta-aktiivisuutta sekä kiinnostusta uusiin ryhmäliikuntamahdollisuuksiin. Vertaisohjaaja käsitettä ei esitelty kirjeessä, eikä mahdollisuudesta aloittaa vertaisohjaaja toimintaa. Ensin on kuitenkin saatava ikääntyvien ryhmäliikuntaan aktiivisia osallistujia, ennen kuin vertaisohjaaja voidaan alkaa kouluttamaan. Jollain tavalla olisin voinut tätä mahdollisuutta kuitenkin avata kirjeen saaneille, sillä nyt kukaan innokas ei päässyt ilmaisemaan kiinnostustaan aloittaa ryhmän ohjauksia vertaisohjaajana. Vertaisohjaaja kysymyksen lisäksi kyselylomakkeeseen olisi voinut laittaa kysymyksen vastaajan entistä ammattia koskien, vaikuttaako tämä liikunta-aktiivisuuteen ikääntyessä. Kyselylomake oli muutoinkin puutteellinen, koska kysymysten tuli mahtua yhdelle A4-paperille ja vastauksista ei saanut tarpeeksi irti, kuten esimerkiksi se millaista arkiliikuntaa vastaajat harjoittavat. Kyselylomake oli mielestäni helppo täyttää, mutta silti 239 henkilöä oli jättänyt palauttamatta kyselyn. Aikaa kyselyn palauttamiseen oli mielestäni annettu tarpeeksi, muttei liikaa. Kyselyn palauttaneet olivat hyvin osanneet täyttää lomakkeen, mutta kysymykset joissa sai rastittaa useamman vastauksen, tuottivat ongelmia niin vastaajille, kuin tulosten analysoijallekin.

7.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys

Kun kiinnostavimmat liikuntalajit on kartoitettu ja niiden tulevat mahdolliset käyttäjät, eteen prosessi reagoimalla vastaajien tarpeisiin kuten kuviossa 5. on ohjattu. Kun taulukon 9. ryhmäliikuntalajeja aletaan toteuttaa Raahessa, tulee ryhmistä ja niiden kävijöistä pitää seurantaa. Palautteen kerääminen ryhmiin osallistujilta on asiakassuhteen hoitamista ja tämän kautta prosessi alkaa taas alusta, tunnistamalla käyttäjien uudet tarpeet ja reagoimalla näihin. Raahessa voidaan palautteen kautta löytää kiinnostusta vertaisohjaajakoulutukseen, jolloin kunta lähtee toteuttamaan tätä tarvetta.

Tutkimustulokset saivat minut pohtimaan, että ovatko raahelaiset noin 70-vuotiaat liikunnallisesti passiivisia. Tässä olisi hyvä aihe jatkotutkimukseen, ottaa selvää kuinka liikunnallisesti aktiivisia esimerkiksi 70–75 -vuotiaat ovat.

Uudella kyselyllä voisi selvittää, onko yli 70-vuotiailla heikentynyt toimintakyky tai ovatko liikuntaelinsairaudet lisääntyneet iän karttuessa, kuten asiantuntijat osoittavat.

Toinen hyvä jatkotutkimuksen kohde olisi arki- ja hyötyliikunta. Mitä se on, miten se vaikuttaa ja kuinka sitä toteutetaan. Yli sata tähän kyselyyn vastanneista kertoi harrastavansa liikuntaa päivittäin. Vastaukseen sisältyy varmasti myös hyötyliikunta, mutta vastaajat eivät avanneet tätä käsitettä. Useimmat vastasivat kyselyssä (Liite 2) harrastavansa liikuntaa koska se ylläpitää fyysistä kuntoa ja edistää terveyttä. Toivon, että ikääntyvät samoin myös arki- ja hyötyliikunnasta, että sen tulee myös olla säännöllistä ja kohtalaisesti kuormittavaa, että siitä olisi hyötyä terveyden ja kunnan kannalta.

Kyselylomaketta voi käyttää Raahessa tulevaisuudessakin, kun halutaan seurata ikääntyvien liikuntaa esimerkiksi kymmenen vuoden kuluttua. Muokkaamatta ei tämä kysely käy muissa kunnissa, sillä postinumerot, liikuntapaikat ja tarjoajat ovat Raahen suunnattu. Jos käyttäisin samaa kyselylomaketta uudelleen, jättäisin pois "valitse kaksi"- vaihtoehdon ja pyytäisin valitsemaan vain yhden tai sitten en laittaisi rajoituksia ollenkaan. Kun vastaajat valitsevat väärin, eli vastaavatkin kolme kahden sijasta, vaikuttaa tämä tutkimuksen tuloksiin. Jos seuraavassa kyselyssä haluaa tietää koehenkilöistä vielä enemmän, voi lomakkeeseen liittää kysymyksen entisestä tai nykyisestä ammatista. Työ ja koulutus ovat yksi tekijä, mikä saattaa vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen.

LÄHTEET

- Aalto, Riku 2005. Kuntoilijan käsikirja, 14. Duocendo, Jyväskylä.
- Aalto, Riku 2009. Liikkeelle, hyvänolon opas senioreille, 28–35. Docendo, Jyväskylä.
- Alen, Markku - Reuramaa, Rainer 2005. Liikuntalääketiede, 30. Duodecim, Helsinki 2005.
- Berg, Teppo 2001. Ikääntyvien kuntosaliharjoittelu. - Teoksessa Liikunta, terveys ja toimintakyky, 271–277. VK-Kustannus, Jyväskylä.
- Centers for Disease Control and Prevention 2010. Division of Nutrition, Physical Activity and Obesity, Atlanta. Osoitteessa <http://www.cdc.gov/physicalactivity/growingstronger/why/index.html> 10.5.2010
- Eskola, Jari - Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 165. Vastapaino. Tampere.
- Espoon kaupunki 2010. Osoitteessa <http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;15440;16079;63122;63126> 2010
- Fogelholm, Mikael - Paronen, Olavi - Miettinen, Mari 2007. Liikunta – Hyvinvointipoliittinen mahdollisuus, Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006, 59–60. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, UKK-instituutti. Helsinki.
- Hagerlund, Tony 2009. Osoitteessa http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;28;31;360 30.01.2009
- Heikkinen, Eino 2005. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. – Teoksessa Liikuntalääketiede, (toim. Ilkka Vuori, Simo Taimela, Urho Kujala) 186. Duodecim, Helsinki, 2005. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna.
- Heikkinen, Eino 2008. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. – Teoksessa Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä (toim. Leinonen Raija ja Havas Eino), 81–82. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.
- Heiskanen, Tuula – Hiisijärvi, Seija 2010. Ryhmien ohjaaminen, Elä! Elämän punaista lankaa etsimässä. Osoitteessa <http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php> 2010

Helsingin liikuntavirasto 2010. Osoitteessa

<http://www.hel.fi/hki/liv/fi/Ohjattu+liikunta/Seniorit/Syyskauden+toiminta> 12.10.2010

Hirvensalo, Mirja 2008. Iäkäs henkilö liikunnan harrastajana. – Teoksessa *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä* (toim. Leinonen Raija ja Havas Eino), 66. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.

Huovinen, Pirjo – Kannas, Sirkka 2008. Yhteistyöllä kattavat liikuntapalvelut. – Teoksessa *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä* (toim. Leinonen Raija ja Havas Eino), 28. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.

Iin kunta 2009. Osoitteessa

<http://www.ii.fi/tiedostot/Sosiaali%20ja%20terveystoimi/ikaihminen%20palveluopas%202009.pdf>

Jyväskylän kaupunki 2010. Osoitteessa

<http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/erlikalenteri/iakkaat/seniorikortti70>

Kallinen, Mauri 2008. Liikunta ja kestävyys – Teoksessa *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä* (toim. Leinonen Raija ja Havas Eino), 104–109. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.

Karvinen, Elina 2008. Liikunta osana iäkkäiden kotihoitoa, palveluasumista ja pitkäaikaishoitoa – Teoksessa *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä* (toim. Leinonen Raija ja Havas Eino), 76. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.

Karvinen, Elina 1994. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Iloisesti ikääntyen, 11–13. VK-Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Kempeleen kunta 2010. Osoitteessa

<http://www.kempele.fi/fi/asukkaalle/liikunta.html> 2010

Kettunen, Terttu - Ihalainen, Jarmo - Heikkinen, Hannele. 2000. Monimuotoinen sosiaaliturva, 3–4. painos. Juva: WSOY.

Koivumäki, Kari 2008. Iäkkäiden liikunnan edistäminen kunnissa. – Teoksessa *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä* (toim. Leinonen Raija ja Havas Eino), 20-24. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.

Kokko, Sami – Välimaa, Raili 2008. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisen näkökulmasta. – Teoksessa *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä* (toim. Leinonen Raija ja Havas Eino), 50–53. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.

- Korkman, Sixten 2010. Etlan toimitusjohtaja.Osoitteessa <http://www.tekniikkatalous.fi/tyo/article491584.ece> 2010.
- Kotiranta, Kalle - Serti, Päivi - Schroderus, Taru 2007. Hyvän kunnan käsikirja, 9,12. Docendo, Jyväskylä.
- Kunnan lähde >65 – projektin syysohjelma 2010. Osoitteessa: <http://www.ouka.fi/sote/ikaantyminen/kunnonlahde.html>
- Kuntalaki 1995/365,1§. Osoitteessa [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365?search\[type\]=pika&search\[pika\]=kuntalaki17.3.1995](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365?search[type]=pika&search[pika]=kuntalaki17.3.1995)
- Kuntatiedon keskus, kunnat.fi 2009. Julkaissut: Verkkotoimitus Webbredaktion 2009. Suomen kuntaliitto, osoitteessa: http://www.kunnat.net/k_peruslistasivu.asp?path=1;29;102942 28.12.2009
- Kuntokeidas Vesipekka 2010. Osoitteessa <http://edu.raahe.fi/vesipekka/> 9.11.2010.
- Kuusamon kaupunki 2010. Osoitteessa <http://www.kuusamo.fi/dman/Document.phx/~sivut-kuusamo/Perusturva/lk%E4ihmisten+palveluopas?folderId=~sivut-kuusamo%2FPerusturva&cmd=download> 2010
- Liikuntalaki 1998/1054, 1§. Osoitteessa: [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054?search\[type\]=pika&search\[pika\]=liikuntalaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054?search[type]=pika&search[pika]=liikuntalaki) 18.12.1998
- Metsämuuronen, Jari 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2.4.painos, 64–65,127. Helsinki. International Methelp Ky.
- Miettinen, Mari 2008. Valtakunnalliset linjaukset ja toimenpiteet ikääntyneiden ja iäkkäiden terveysliikunnassa. – Teoksessa Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä (toim. Raija Leinonen ja Eino Havas), 14-19. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.
- Muhoksen kunta 2006. Nuoriso- ja vapaa-aikalautakunnan kokouspöytäkirja 18.1.2006.Osoitteessahttp://www.muhos.fi/intra/poytakirjat/public/files/nuoriso&vapaa_2006-01-18.pdf 18.1.2006 18.1.2006.
- Oulaisten kaupunki 2009. Kaupungin hallituksen kokouspöytäkirja 26.10.2009. Osoitteessa <http://194.137.150.5/dynasty/kokous/KOKOUS-852-8.HTM> 26.10.2009
- Oulun kaupunki 2010. Osoitteessa http://www.ouka.fi/liikunta/liikpalv/ikaantyn/sen_kort.html 31.10.2010 2010

- Oulunsalon kunta 2007. Osoitteessa
<http://www.oulunsalo.fi/seniorit/> 2007
- Paasivirta Kia 2009. Osoitteessa
http://www.kunnat.net/k_peruslistasivu.asp?path=1;29;353 18.05.2009
- Paronen, Olavi - Nupponen, Ritva 2006. Terveiden ja liikunnan edistäminen. – Teoksessa Terveysliikunta, 206-207. Duodecim, Helsinki 2005, 2006. UUK-instituutti. Jyväskylä.
- Piispanen, Toni 2010. Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa, 3-16. Liikuntatieteellinen seura, Helsinki 2010.
- Piirtola, Maarit 2008. Liikuntaa lääkkeeksi – kuluja vai säästöjä? – Teoksessa Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä (toim. Raija Leinonen ja Eino Havas), 40. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.
- Pudasjärven kunta 2009. Osoitteessa
http://www.pudasjarvi.fi/tekstit/pdf/ikaihmissen_palveluopas.pdf 2009
- Pyhäjoen kunta 2009. Osoitteessa
http://www.pyhajoki.fi/alltypes.asp?d_type=5&menu_id=12696&#
 20.10.2009
- Raahen alueen Sydänyhdistys ry. Osoitteessa
<http://piirit.sydanliitto.fi/raahenalueensydanyhdistys/;jsessionid=63171ab04cc8589b846388b952ea> 2010
- Raahen ja Ympäristön Eläkkeensaajat ry. Osoitteessa
<http://www.kotinet.com/raahenympelaks/Toiminta.htm> 2010
- Raahen kaupunki, osoitteessa:
http://www.raahe.fi/menu_description.asp?oid=50&menu_id=50&menupath=50#50 2010
- Raahen liikuntapalvelusite 2010. Liikuntapalvelut 2010–2011, 3-10. Osoitteessa
http://www.raahe.fi/alltypes.asp?d_type=1&menu_id=14540
- Raahen Liikuntatoimen muistio, 4.11.2008
- Raahe-opiston opinto-ohjelma 2010. Rannikon laatupaino, Raahe.
- Rautaruukin Eläkeläiset ry. Osoitteessa
http://rautaruukinelakelaiset.fi/?page_id=140
- Rovaniemen kaupunki 2010. Osoitteessa
[http://www.rovaniemi.fi/suomeksi/Palveluhakemisto/Liikunta_ja_va_paa aika/Terveysliikunta_\(KKI\).iw3](http://www.rovaniemi.fi/suomeksi/Palveluhakemisto/Liikunta_ja_va_paa aika/Terveysliikunta_(KKI).iw3) 2010

- Sihvonen, Sanna 2008. Harjoittelu ehkäisee ikääntyneiden kaatumisia. – Teoksessa Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä (toim. Raija Leinonen ja Eino Havas), 119–120. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.
- Sipilä, Sarianna 2008. Liikunta ja lihasvoima. – Teoksessa Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä (toim. Raija Leinonen ja Eino Havas), 90–94. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.
- Sipilä, Sarianna 2008. Liikunta ja Tiede 45, 4/2008. 52
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Helsinki 2004:6. 15, 34–35. Osoitteessa http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3553.pdf
- Suomen perustuslaki 11.6.1999/731, 16§. Osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Suominen, Harri 2008. Jyväskylän yliopiston liikuntagerontologian professori. Julkaissut Helena Hietamies 26.6.2008. Hyvä Terveys-lehdessä Osoitteessa <http://hyvaterveys.fi/artikkelit/lk%C3%A4-ei-est%C3%A4-liikuntaa/541/?c=Liikunta> 26.6.2008
- Tampereen kaupunki 2010. Osoitteessa http://www.tampere.fi/material/attachments/t/5rhRGJwUf/tyoikaiset_ja_60.pdf 2010
- Tilastokeskus osoitteessa: http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_kuv_001_fi.html 2009
- Turun kaupunki 2010. Osoitteessa <http://www.turku.fi/public/default.aspx?contentid=146158> 13.10.2010
- UUK-instituutti, Tampere. Osoitteessa http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/aloittajan_liikuntaopas/ikaantyminen_ja_liikunta
- Vantaan kaupunki 2010. Osoitteessa http://www.vantaa.fi/i_perusdokumentti.asp?path=1;565;64865 sekä http://www.vantaa.fi/i_perusdokumentti.asp?path=1;565;6758;6764&voucher=852E0C1D-6FCE-45B6-A56D-6A85A708E925 Päivittänyt Pakarinen, Anne 5.1.2010

- Wallin, Stefan, 2008. Iäkkäiden liikunnan järjestämisen vastuut. – Teoksessa *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä* (toim. Raija Leinonen ja Eino Havas), 10–11. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.
- Vuori, Ilkka - Taimela, Simo - Kujala, Urho (toim.) 2005a. Liikunta ja terveys: päätelmiä. – Teoksessa *Liikuntalääketiede*, 186, 669. Duodecim, Helsinki, 2005. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna 2005.
- 2005b. Liikunta, kunto ja terveys, 19. Duodecim, Helsinki, 2005. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna 2005.
- Vuori, Ilkka 2006a. Liikunnan vaikutustapa, 14–19. Ikääntyvät ja vanhukset. 171,181. – Teoksessa *Terveysliikunta*. Duodecim, Helsinki 2005,2006. UUK-instituutti. Jyväskylä 2006.
- 2006b. Yhteisön liikunnan edistäminen, 229–231. Duodecim, Helsinki 2005,2006. UUK-instituutti. Jyväskylä 2006.
- Vuori, Ilkka 2008. Liikunta lisää hyvinvointia – mutta miten lisätä liikuntaa? – Teoksessa *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä* (toim. Raija Leinonen ja Eino Havas), 153. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212, Jyväskylä.
- Wright, Vonda 2007. MD, lead author and assistant professor in the department of orthopedic surgery at the University of Pittsburgh Medical Center. Osoitteessa <http://www.medicalnewstoday.com/articles/63292.php> 17.2.2007

LIITTEET

(Liite 1)

SIVISTYSPALVELUKESKUS



RAAHEN KAUPUNKI

Arvoisa vastaanottaja!

Raahen kaupunki on kehittämässä ikääntyvien terveysliikunnan toimintatapamallia. Kyselyllä kartoitetaan liikunta-aktiivisuutta sekä kiinnostusta uusiin ryhmäliikuntamahdollisuuksiin. Kysely on suunnattu satunnaisesti 63 -70 -vuotiaille raahelaisille ja se on osa opinnäytetyötäni Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa. Työni tilaajana toimii Raahen kaupungin liikuntatoimi.

Pyydän Teitä lukemaan kyselyn huolellisesti läpi ennen vastaamista.

Palautathan kyselyn 8.6.2009 mennessä kirjeen mukana olevassa palautuskuoressa ilmaiseksi Raahen liikuntatoimelle.

“Liikunta tekee hyvää kaikille. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mieleemme, terveyteemme ja hyvinvointiimme. Liikunta vahvistaa itsetuntoa, virkistää, lisää energisyyttä ja auttaa torjumaan alakuloisuutta. Jo muutama liikuntakerta viikossa kohentaa yleiskuntoa, parantaa lihasvoimaa, tasapaino- ja koordinoitokykyä. Hengästyminen ei ole vaarallista, eikä hikoilu haittaa!”

Kiitos ajastasi!

Anu Mäkinen
Liikunnanohjaaja opiskelija(AMK)
Rovaniemen Ammattikorkeakoulu/
Liikunta ja vapaa-aika
puh. 044 372 9214
anu.makinen@edu.ramk.fi

Lisätietoja myös:
Pauli Järvitalo
Erityisryhmien liikunnanohjaaja
Raahen kaupunki
Liikuntatoimi
puh. 044 439 3339
pauli.jarvitalo@raahe.fi

Sovionkatu 9	92101 Raahen	Puhelin (08) 439 3111	Faksi (08)439 3173	www.raahe.fi	Y-tunnus 1791817-6	Pankit: Nordea 112630-307711 RSOP 538103-269394 SAMPO 800019-70900172
--------------	--------------	--------------------------	-----------------------	--------------	--------------------	--

(Liite 2)**LIIKUNTA- AKTIIVISUUSKYSELY RAAHELAISILLE 63–70 -VUOTIAILLE**Vastaa rastittamalla sinulle sopivin vaihtoehto

1. Sukupuoli ja ikä Mies Nainen Ikä : _____

2. Postinumero 92100 92140 92180 92230
 92120 92150 92210 92240
 92130 92160 92220 92260

3. Harrastatko liikuntaa?

Kyllä
 En **Jos vastasit ei, rastita tärkein syy:**

Ei sopivaa ryhmää
 Liikuntapalvelut ovat liian kaukana
 Pitkäaikaissairaus
 Vamma, joka rajoittaa liikkumista
 Liikuntapalvelut maksavat liikaa
 Muu, mikä? _____

(siirry kysymykseen 10.)

4. Miksi harrastat liikuntaa?(Rastita kaksi tärkeintä syytä)

Liikunta edistää terveyttä
 Liikunnan jälkeinen hyvä olo
 Tapaan muita ihmisiä
 Liikunta pitää yllä fyysistä kuntoa
 Liikunta on elämäntapa
 Jotain muuta, mitä? _____

5. Mitä liikuntaa harrastat säännöllisesti, vähintään neljä kertaa kuukaudessa?

(Rastita harrastamasi liikuntalajit, joita olet harrastanut viimeisen vuoden sisällä)

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hiihto | <input type="checkbox"/> Kuntojumppa | <input type="checkbox"/> Uinti |
| <input type="checkbox"/> Kävely | <input type="checkbox"/> Kuntosali | <input type="checkbox"/> Vesijumppa |
| <input type="checkbox"/> Juoksu | <input type="checkbox"/> Keilaus | <input type="checkbox"/> Vesijuoksu |
| <input type="checkbox"/> Pyöräily | <input type="checkbox"/> Tanssi, mitä? _____ | |
| <input type="checkbox"/> Pallottelupelit (esim. sulkapallo, tennis, pingis yms.) | | |
| <input type="checkbox"/> Palloilupelit (esim. lentopallo, sähly, jalkapallo, yms.) | | |
| <input type="checkbox"/> Muuta, mitä? _____ | | |

6. Kuinka useasti harrastat liikuntaa?

- Päivittäin
- 2-3 kertaa viikossa
- 4-5 kertaa viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa

7. Harrastatko liikuntaa mieluiten

- Yksin
- Kaksin
- Ryhmässä

8. Mikä on sinulle mieluisin liikuntapaikka Raahessa?

(Rastita kolme mieluisinta)

- Uimahalli
- Urheilutalo Raahela
- Liikuntahalli
- Työväentalo
- Ulkoilureitit
- Lähikoulu, mikä? _____
- Muu, mikä? _____

9. Kenen järjestämään liikuntatoimintaan osallistut tällä hetkellä?

(Voit rastittaa useamman vaihtoehdon)

- Raahen liikuntatoimen
- Raahen opiston
- Eläkeläisyhdistyksen, minkä? _____
- Urheiluseuran, minkä? _____
- Muun, minkä? _____
- En kenenkään

10. Rastita kolme (3) kiinnostavinta liikuntamuotoa, joita haluaisit kokeilla tai harrastaa?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Keppijumppa | <input type="checkbox"/> Kuntosaliharjoittelu |
| <input type="checkbox"/> Tuolijumppa | <input type="checkbox"/> Jooga |
| <input type="checkbox"/> Kuntojumppa/Kuntopiiri | <input type="checkbox"/> Pilates |
| <input type="checkbox"/> Tasapainoharjoittelu | <input type="checkbox"/> Tanssi, mitä? _____ |
| <input type="checkbox"/> Vesijumppa/-liikunta | |
| <input type="checkbox"/> Palloilulapelit (esim. lentopallo, sähly, jalkapallo, yms.) | |
| <input type="checkbox"/> Pallottelulapelit (esim. sulkapallo, tennis, pingis yms.) | |
| <input type="checkbox"/> Jokin muu sinua kiinnostava laji _____ | |

11. Kerro mielipiteesi Raahen nykyisistä liikuntapalveluista. Kirjoita myös ajatuksia ja ideoita mahdollisesta, uudesta ikäihmisten liikuntatoiminnan toimintatapamallista, johon kuuluvat ryhmäliikuntatunnit.

KIITOS VASTAUKSESTASI !