

## Tämä on rinnakaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

**Karppi, M. 2019. Liikunta maahanmuuttajien terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa A. Puodinketo-Wahlsten & R. Laaksonen-Heikkilä. (toim.) Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä – MARJAT-hankkeen satoa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 260. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 41 - 45.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167354.pdf>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

## This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

**Karppi, M. 2019. Liikunta maahanmuuttajien terveyden ja hyvinvoinnin tukena. In A. Puodinketo-Wahlsten & R. Laaksonen-Heikkilä. (eds.) Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä – MARJAT-hankkeen satoa. Reports from Turku University of Applied Sciences 260. Turku: Turku University of Applied Sciences, 41 - 45.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167354.pdf>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Laatikainen, T.; Wikstrom, K.; Skogberg, N.; Rask, N.; Castaneda, A.; Koskinen, S. & Koponen, P. 2016. Maahanmuuttajien kansanterveysongelmat. Suomen Lääkärilehti 12-13/2016 vsk 71.

MLL 2018. Soppaa ja Sympatiaa -hanke.

Mölsä, M., Hjelde, K. H. & Tiilikainen, M. 2010. Changing Conceptions of Mental Distress Among Somalis in Finland.

THL 2017. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Viitattu 10.10.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-terveys-ja-hyvinvointi>

Julkaisemattomat lähteet

Tamminen S. 2017 Raportti. Yhteisön terveydenhoitotyö. Turku AMK.

Kärkkäinen M. 2018 Raportti. Yhteisön terveydenhoitotyö. Turku AMK.

## **3.2 Liikunta maahanmuuttajien terveyden ja hyvinvoinnin tukena**

Marion Karppi

TtM fysioterapeutti, päätoiminen tuntiopettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Liikunnalla on merkittävä rooli yksöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin rakentumisessa. Terveiden kannalta riittävästi liikkuvien määrä on yksi yhteiskuntamme suurimmista terveydellisistä ja kansantaloudellisista haasteista (mm. Husu ym. 2011). Liikunnalla voidaan paitsi ennaltaehkäistä lukuisten eri elintapasairauksien syntymistä myös hoitaa jo ilmenneitä sairauksia kuten kakkostyyppin diabetesta, korkeaa verenpainetta ja tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia. Liikunnalla on todettu olevan myös myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen (Fogelholm ym. 2011). Liikkumattomuuden haaste koskee koko Suomen väestöä ja erityisesti maahanmuuttajia. Euroopassa ja Amerikassa tehtyjen aiempien tutkimusten mukaan maahanmuuttajataustaiset liikkuvat vähemmän kuin kantaväestö ja heidän liikuntatottumuksensa vas-

taavat harvemmin terveysliikuntasuosituksia (Lindström ym. 2003). Samansuuntaisia tutkimustuloksia on myös Suomesta, ja erityisesti somalitaustaisten naisten liikunta-aktiivisuutta tulisi edistää (Mäkinen 2012).

Suomessa on rahoitettu viime vuosikymmenenä lukuisia maahanmuuttajien liikunnan edistämisen hankkeita, joiden yksi tavoite on ollut kotoutumisen edistäminen liikunnan avulla. Aikuisille suunnattu liikunta on valtaosassa hankkeita ollut säännöllistä matalan kynnyksen terveysliikuntaa eri lajeissa, kuten jumppaa, kuntosalia, jalkapalloa ja pyöräilykursseja sekä vesiliikuntaa, erilaisia lajitutustumisia ja liikuntatapahtumia. (Pasanen & Laine 2017.) Maahanmuuttajien liikunnallisen aktiivisuuden edistämisen taustalla vaikuttaa liikuntalaki (390/2015), jonka tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

MARJAT-hankkeessa toteutettiin Opetuskoti Mustikan naisille kevään 2018 ja 2019 aikana terveyttä edistävää ryhmäliikuntaa. Aluksi kartoitettiin kohderyhmän tarpeita ja toiveita työpajapäivässä, johon oli suunniteltu kolme toiminnallista työpajaa. Työpajojen tarkoituksena oli tutustuttaa liikkujat ja ohjaajat toisiinsa ja saada näkemys kohderyhmän tarpeista. Työpajoissa tärkeä lähtökohta oli maahanmuuttajien osallisuus heille tarjottavien liikuntatuntien sisällön suunnittelussa. Ensimmäisessä pisteessä kartoitettiin maahanmuuttajanaisten toiveita ryhmäliikunnan sisällöiksi. Näistä toiveista muodostettiin kevään ajaksi lukujärjestyksen, jonka mukaan maahanmuuttajat tutustuivat eri ryhmämuotoisiin liikuntamuotoihin. Toisessa työpajassa työskenneltiin eri liikuntamuotoihin tarvittavien pukeutumisohjeiden ja liikuntatuntiin valmistautumisen parissa. Viimeisessä työpajassa selkeytettiin yhteistä kommunikaatiota liikuntatuokioiden osalta. Osallistujat osasivat suomea hyvin vaihtelevasti ja työpajassa keskityttiin kertaamaan osallistujille liikunnan ohjauksen kannalta keskeisiä suomen kielen sanoja ja ohjeita.



**Kuva 1.**

Liikuntaa. Kuva: Ritva Laaksonen-Heikkilä.

Hankkeen aikana liikuntatuokioihin osallistui yhteensä yli 41 naista. Osallistujat olivat hyvin tyytyväisiä liikunnan sisältöön ja ohjaukseen. Liikuntatuokiot koettiin antoisina. Ryhmän vetäjät oppivat paljon asiakkaan kohtaamisesta, vuorovaikutuksesta ja ryhmän ohjaamisesta Maahanmuuttajanaيسille liikuntatuokiot antoivat mahdollisuuden tutustua eri liikuntamuotoihin ja rohkaisivat aloittamaan fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Monelle maahanmuuttajalle liikunnan harrastaminen ei kuulu heidän synnyinmaansa kulttuuriin, eikä heillä ole juurikaan tietoa liikunnan terveysvaikutuksista. Liikuntatuokioiden yhteydessä naisia kannustettiin lisäämään arjen aktiivisuutta pienilläkin teoilla. Jo pienelläkin fyysisen aktiivisuuden lisäyksellä voidaan edistää terveyttä niiden keskuudessa, jotka eivät liiku lainkaan (Fogelholm ym. 2011). MARJAT-hankkeen liikuntaryhmässä paitsi tutustuttiin eri lajeihin myös kannustettiin naisia jatkamaan liikuntaharrastusta ryhmätoiminnan jälkeen.

Yhteistyö Opetuskoti Mustikan asiakkaiden kanssa on ollut arvokasta. Fysioterapian ydinosamiskuvauksessa määritellään fysioterapeutin ammatillista osaamista teoreettisella ja käytännöllisellä tasolla (Suomen fysioterapeutit 2016). Ydinosamisen kuvauksessa eri kompetenssit, kuten neuvonta- ja ohjausosaaminen, terapiaosaaminen ja eettinen osaaminen kuvaavat niitä taitoja, jotka määrittävät fysioterapeutin ammattilaisuutta. Maahanmuuttajien terveyttä edistävän liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi alueellisessa kehittämishankkeessa tarjosi toimintaa, jossa kehitettiin edellä mainittuja kompetensseja. Liikunnan ohjaaminen maahanmuuttajanaisille vahvisti erityisesti ryhmänvetäjien neuvonta- ja ohjausosaamista. Tuokioiden suunnittelussa ja ohjauksen toteutuksessa ryhmänvetäjien piti erityisesti pohtia ohjauksen selkeyttä ja ytimekkyyttä sekä eri ohjaustapojen yhdistämistä. Työskentely monikulttuurisessa ympäristössä on tärkeää kaikille terveydenhuollon ammattilaisille, sillä ammateissa työskennellään erilaisista kulttuuritaustoista tulevien asiakkaiden kanssa.

Hankkeessa toteutettu liikunnan ryhmäohjaus suunnattiin vain tietyille kohderyhmälle. Tavoitteena oli tutustuttaa naiset eri liikuntamuotoihin, jotta he voivat jatkaa liikunnan harrastamista kunnan tarjoamissa palveluissa. Jatkossa tulisi kehittää inklusioperiaatteella liikunnan palveluita, jotta maahanmuuttajat voivat käyttää kaikille tarkoitettuja kuntien ja liikunta- ja urheiluseurojen palveluja. Useita inklusioperiaatteen mukaisia liikuntapalveluita on alueellamme jo kehitettykin, mutta vielä tulisi löytää keinoja, joilla erityisesti naiset ja tytöt saataisiin entistä kattavammin liikkumaan terveystieteiden suositusten mukaisesti.

## Lähteet

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Duodecim.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

Lindström M, Moghaddassi M, Merlo J. Social capital and leisure-time physical activity: a population based multilevel analysis in Malmö, Sweden. J Epidemiol Community Health 2003;57:23–28

Mäkinen, T. 2012. Kuntoliikunnan harrastaminen, työn ruumiillinen rasittavuus ja unen riittävyys. Teoksessa: Casagrande ym. 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012.

Pasanen, S. & Laine K. 2017. Monikulttuuriset liikuntahankkeet. Vuosien 2015–2016 hankeseurannan tuloksia. LIKES tutkimuskeskus.

Suomen fysioterapeutit 2016. Fysioterapeutin ydinosaaminen. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>