

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja

Opinnäytetyön valmistumisvuosi 2020

Nina Hurme, Hannele Ruuska, Elina Ventovuori

LIKUNNAN JA LIHASKUNNON MERKITYS PITKÄAIKASTYÖTTÖMIEN HYVINVOINTIIN

– Voima-hankkeen toimintapäivä
etävalmennuksena

LIIKUNNAN JA LIHASKUNNON VAIKUTUS TYÖTTÖMIEN HYVINVOINTIIN

- Voima-hankkeen toimintapäivä etävalmennuksena

Pitkäaikaistyöttömyys on kasvava ongelma ja sen myötä tulevat vaikutukset työttömän terveyteen ja liikkumistottumuksiin. Liikunnalla ja lihaskunnolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa pitkäaikaistyöttömille suunnattuun toimintapäivään etävalmennus lihaskunnosta ja liikunnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa lihaskunnan ja liikunnan merkityksestä osana pitkäaikaistyöttömien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyö toteutettiin etävalmennuksena Teams -ohjelman avulla osana Voima-hanketta. Voima- hanke on Salon kaupungin syyskuussa 2018 alkanut työllisyyshanke, jonka tarkoituksena on löytää toimintamalli aikuisten ja etenkin ikääntyvien pitkäaikaistyöttömien poluttamiseksi avoimille työmarkkinoille. Etävalmennukseen osallistuivat Waltin työpajatoiminnan asiakkaat yhteisellä tietokoneella. Waltin työpajatoiminnan asiakkaat ovat työttömiä työnhakijoita ja pääsääntöisesti kuntouttavassa työtoiminnassa. Etävalmennus on mitä suuremmissa määrin yksi tämän päivän toteutustapoja. Etävalmennus toteutetaan videon tai puhelun välityksellä. Etävalmennuksen avulla voidaan huomioida yksilöllisyys, ohjata tapahtumia ja luoda hyvää vuorovaikusta yhtä hyvin kuin kasvotusten. Etävalmennuksiin on helppo osallistua ajasta ja paikasta riippumatta.

Etävalmennukseen tuotiin toiminnallisuutta ohjaamalla tuoliltanousutesti osallistujille ja sen sai halutessaan suorittaa valmennuksen aikana tai halutessaan myöhemmin vaikka kotona. Liikunnan ja lihaskunnan vaikutuksesta hyvinvointiin kerrottiin PowerPoint esityksen avulla ja terveyden kannalta suotuisista liikunnan vähimmäismääristä annettiin tietoa UKK-instituutin aikuisten liikuntasuosituksen mukaisesti. Työttömille jaettiin esitteet lihaskunnosta ja kotitreeniohjelma, jota voisi hyödyntää itsenäisesti niin halutessaan.

Etävalmennukseen osallistuvat ryhmät osallistuivat vaihtelevasti tuoliltanousutestiin ja keskusteluun. Kerätyn palautteen perusteella etävalmennuksen kokonaisuuden todettiin toimivan hyvin ja se koettiin sisällöltään selkeäksi sekä kestoaltaan sopivan mittaiseksi. Tuoliltanousutesti arvioitiin hyödylliseksi harjoitukseksi ja se toi mukavasti toiminnallisuutta lisää etäohjaukseen. Johtopäätöksenä todettiin, että vaikka etävalmennuksessa läpikäydyt tietoisuudet lihaskunnan ja liikunnan vaikutuksesta terveyteen olivat useimmille etävalmennukseen osallistuville tuttuja, kertaus on aina tervetullutta ja aiheellista.

ASIASANAT:

pitkäaikaistyöttömyys, liikunta, lihaskunto, etävalmennus, tuoliltanousutesti

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

Completion year of the thesis 2020 | 26 pages, 13 pages in appendices

Nina Hurme, Hannele Ruuska and Elina Ventovuori

IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND MUSCLE FITNESS IN THE WELL-BEING OF THE LONG-TERM UNEMPLOYED

- VOIMA-project functional day as remote coaching

Long-term unemployment is a growing problem and by implication affects both physical and mental health. The association between physical exercise and muscle fitness has positive effects on health and prevention of illnesses. The meaning of the thesis was to implement a functional day of exercise and muscle fitness. The aim of the thesis was to give information about the importance of muscle fitness and exercise as a part of a comprehensive well-being.

The functional day was carried out as a remote coaching using the Teams -program. Thesis was carried out as a part of the Voima -project. The project begun in September 2018. The purpose was to find operations model how to re-employ adults and especially older people in the open job market. Waltti workshop clients took part of the remote coaching with their own or common computers. Remote coaching is in greater quantities one of the most modern ways implementing guidance. It can be implemented via video or call. Remote coaching can be as effective as face to face guidance. Individuality and interaction can be taken into account during directing events. It is easy to participate remote coaching regardless of time and place.

A functional part of the remote coaching was a chair stand test. It was possible to carry out during the remote coaching or later if desired. Power point presentation was shown which told the impact of physical activity and muscle fitness on well-being. The exercise recommendations by the UKK -institute of promoting health-enhancing physical activity was given to all of the participants. Brochure of muscle fitness and a home exercise plan was shared so that everyone could make good use of them in the privacy of their own home.

The dialogue with the groups involved in the remote coaching started varyingly. Some of the participants took part in the chair-stand test more eagerly than others. According to data that was collected from the participants, the remote coaching as a whole was functioning well. The contents was perceived distinct and the duration appropriate. The chair-stand test was assessed as a useful exercise while bringing more functionality to the remote coaching. In conclusion it was found that even though most of the participants were familiar to the effects of physical activity and muscle fitness on health and well-being, repetition is always welcome and appropriate.

KEYWORDS:

long-term unemployment, exercise, muscle fitness, remote coaching, chair-stand test

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMYYS	7
3 LIIKUNNAN JA LIHASKUNNON MERKITYS HYVINVOINTIIN	10
4 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN JA ETÄVALMENNUS	18
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	21
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	28
8 POHDINTA	30
LÄHTEET	33

LIITTEET

- Liite 1. Liikunta ja lihaskunto diat
- Liite 2. Tuoliltanousutestin ohjaaminen
- Liite 3. Lihaskunnan merkitys- esite
- Liite 4. Dr. Bodyn kotitreeniohjelma
- Liite 5. Kirjalista

KUVAT

Kuva 1 Terveysliikunnan vaikutusaika- kortti (UKK-instituutti 2019)	13
---	----

KUVIOT

Kuvio 1 Vaikeasti työllistyvät 2006- 2020 (Findikaattori 2020)	8
Kuvio 2 Liikuntaneuvonta (Terveyskunnan testaus 2012)	10
Kuvio 3 Liikuntasuositus (UKK-instituutti 2019)	12

TAULUKOT

Taulukko 1 Toimintakykymittarin selitteet (Terveysportti/TOIMIA –tietokanta 2020)	16
Taulukko 2 Tuoliltanousutestin soveltuvuusarvio	17
Taulukko 3 Tiedonhakutaulukko	24

1 JOHDANTO

Nykypäivän suuri ongelma on työttömyys ja varsinkin pitkäaikaistyöttömyys. Suomessa oli työttömiä työnhakijoita toukokuussa 2020 huomattavasti enemmän kuin vastaavana aikana vuosi sitten. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020.) Pitkäaikaistyöttömyys on yhteydessä terveyden ja hyvinvoinnin ongelmiin. Työttömien on todettu olevan sairaampia ja voivan huonommin kuin työssäkäyvien. (THL 2019.)

Nwarun ym. (2014) mukaan jo aiemmin on todettu terveyden olevan ratkaiseva tekijä uudelleen työllistymiseen. Vuosien 2002-2005 aikana tehdyn seurantatutkimuksen mukaan hyvän lihaskunnon ja uudelleen työllistymisen välillä huomattiin selvä yhteys. Hyvän lihaskunnon omaavat työttömät työllistyivät suuremmalla todennäköisyydellä kuin huonon lihaskunnon omaavat. (Nwaru ym. 2014).

Vähäinen liikunta voi aiheuttaa terveyshaittoja ja se on yksi sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Säännöllisellä liikunnalla on suojaavia vaikutuksia esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyssä. Kohonnutta verenpainetta esiintyy vähemmän liikkuvilla kuin liikkumattomilla henkilöillä. (Ahonen ym. 2019,192.) Liikunnan käypä hoito- suosituksen (2016) mukaan vähäinen fyysinen aktiivisuus ja huono fyysinen kunto suurentavat ennenaikaisen kuoleman riskiä ja runsas istuminen on haitallista terveydelle.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa pitkäaikaistyöttömille suunnattuun toimintapäivään etävalmennus lihaskunnosta ja liikunnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa lihaskunnon ja liikunnan merkityksestä osana pitkäaikaistyöttömien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

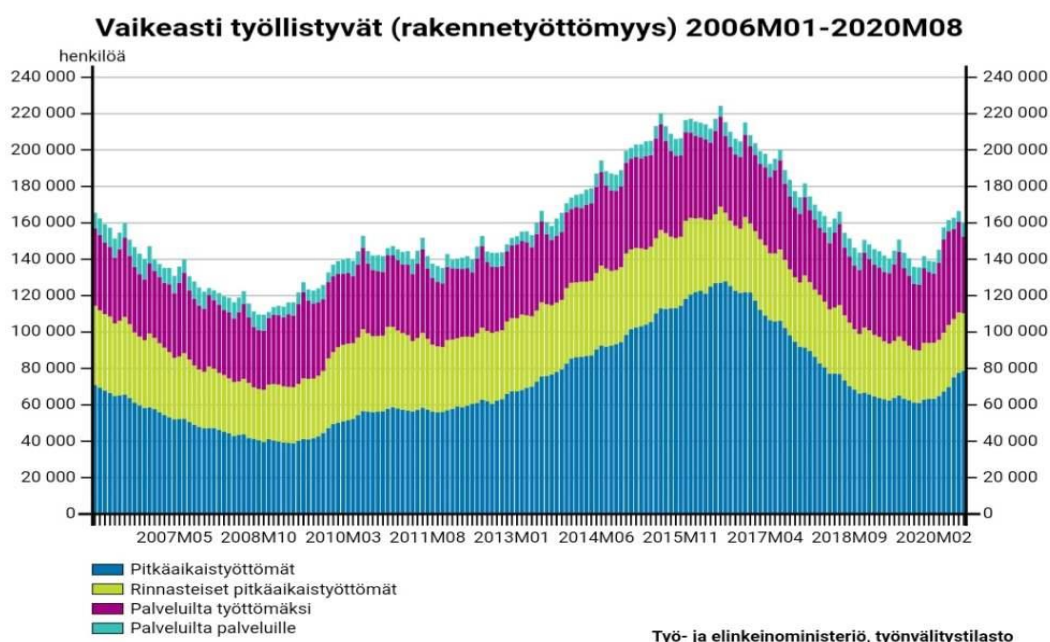
Opinnäytetyö käsittelee liikunnan ja lihaskunnon merkitystä pitkäaikaistyöttömien hyvinvointiin. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Salon kaupunki, jonka pitkäaikaistyöttömille suunniteltu Voima-hanke on Euroopan Unionin osittain rahoittama työllisyys-hanke. Toiminnallinen osuus toteutettiin 30.9.2020 Waltin työpajatoiminnan asiakkaille. Opinnäytetyö toteutettiin osana Voima- hanketta etäohjauksena Teamsin avulla. Etäohjauksessa keskityttiin alaraajojen lihasvoiman ja toimintakyvyn mittaamiseen tuoliltanousutestin avulla. Pitkäaikaistyöttömille annettiin tietoa UKK-instituutin aikuisten liikunta-suosituksista.

2 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMYYS

Pitkäaikaistyöttömyys on yleisintä työkyvyttömien ja pitkäaikaissairaiden keskuudessa. Työttömistä 60-64- vuotiaista joka toinen on Tilastokeskuksen mukaan pitkäaikaistyötön. (Tilastokeskus 2020.) Pitkäaikaistyöttömiä ovat ne, jotka ovat olleet vähintään vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä työnhakijana. Avoimien työpaikkojen määrä on myös vähentynyt huomattavasti vuodesta 2019. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020.)

Vuoden 2020 elokuun lopussa yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleita pitkäaikaistyöttömiä oli 78 800, mikä on 15 400 enemmän kuin vuotta aikaisemmin 2019. Pitkäaikaistyöttömistä oli miehiä enemmän kuin naisia. Yli kaksi vuotta yhtäjaksoisesti työttömänä olleita eli pitkäaikaistyöttömiä oli vuonna 2020 32 800, mikä on 2 500 enemmän kuin vuosi sitten 2019. (Findikaattori 2020.)

Pitkäaikaistyöttömät eli vähintään vuoden työttömänä työnhakijana yhtäjaksoisesti olleet ovat vaikeasti työllistyviä. Vaikeasti työllistyvillä on vaikeuksia avoimilla työmarkkinoilla työllistymisessä ja he voivat olla työttömiä, työvoimapolitiittisten palvelujen käyttäjiä tai lyhyissä työsuhteissa olevia (Kuvio 1). Rinnasteiset pitkäaikaistyöttömät ovat viimeisen 16 kuukauden aikana olleet 12 kuukautta työttömänä työnhakijana. Vaikeasti työllistyviä ovat myös viimeisen 12 kuukauden aikana esimerkiksi työllistettynä tai kuntouttavassa työtoiminnassa olleet, jotka ovat jääneet työttömiksi työnhakijoiksi. (Sotkanet 2020.) Työ- ja toimintakykyä tuetaan kuntouttavalla työtoiminnalla. Kuntouttava työtoiminta kestää 3-12 kuukautta. Toiminta voi olla esimerkiksi työtoimintaa, joka sisältää vastuullisia tehtäviä tai ryhmätoimintaa, joka auttaa opettelemaan säännöllistä päivärytmiä ja ohjattuun toimintaan osallistumista. Kuntouttava työtoiminta parantaa mahdollisuutta työllistyä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019.)



Kuvio 1 Vaikeasti työllistyvät 2006- 2020 (Findikaattori 2020)

Työttömyys vaikuttaa henkilön toimeentuloon. Työttömän tulee ilmoittautua työ- ja elinkeinopalveluihin työttömäksi työnhakijaksi, jonka jälkeen on mahdollista hakea työttömyysetuutta. Työttömän työnhakijan toimeentulo koostuu työttömyyspäivärahasta sekä työmarkkinatuesta. (Kela 2019.) Perusasteen koulutuksen saaneilla työttömyysaste on korkeampi kuin korkea-asteen koulutuksen saaneilla. Perusasteen koulutuksen saaneilla henkilöillä esiintyy työtehtävissä huomattavasti enemmän haitallisia työolosuhteita, kuten fyysisesti kuormittavaa työtä, kemiallisia altisteita sekä psykososiaalisia työolosuhteita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Pitkäaikainen työttömyys on yhteydessä terveyden ja hyvinvoinnin ongelmiin. Työttömien on todettu olevan sairaampia ja voivan huonommin kuin työssäkäyvät. Pitkittyneenä työttömyys voi johtaa huonoon terveydentilaan, alentaa työkykyä ja lisätä kuolleisuutta. Erityisesti mielenterveysongelmat lisäävät riskiä työttömyyteen ja on yhteydessä työttömyyden pitkäaikaiseen keston. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Työttömillä päihdeongelmat sekä sydän- ja verisuonitaudit ovat yleisempiä kuin työssäkäyvillä. Eroja terveydessä selittävät esimerkiksi elintavat, eriarvoisuus terveyspalveluissa sekä taloudellinen tilanne, joka vaikeuttaa lääkkeiden ja laadukkaan ravinnon hankintaa. (Suomen sosiaali ja terveys ry 2018.)

Tampereen yliopiston tekemän hankkeen mukaan (Nwarun ym. 2014) hyvän lihaskunnon on todettu olevan ratkaiseva tekijä uudelleen työllistymiseen. Kuitenkaan fyysisen kunnon osatekijöitä kuten lihaskuntaa ja uudelleen työllistymistä ei ole juurikaan aiemmin tutkittu. Vuosina 2002-2005 työttömät työnhakijat (n=130) osallistuivat Career Health Caren tekemään hankkeeseen. Taustatietoja ja tietoa lihaskunnosta kerättiin vuosina 2002-2003 kyselylomakkeen ja laboratoriotestien avulla. Tämän tutkimuksen tuloksena huomattiin, että hyvän lihaskunnon omaavat työttömät työllistyivät heikkokuntoisia paremmin (Nwarun ym. 2014.)

3 LIIKUNNAN JA LIHASKUNNON MERKITYS HYVINVOINTIIN

Jääskeläisen (2019) mukaan ihmisen on tärkeää tietää, mitkä liikuntalajit vaikuttavat esimerkiksi sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn tai mitkä lajit ovat hermoston ja lihaksiston toimintakyvyn kehittämisen kannalta olennaisia. Kuntoillessa on hyvä pitää mielessä, että kuntoa ei voi varastoida ja on tärkeää liikkua riittävästi ja tarpeeksi usein. Oikealla teholla liikkuminen on tärkeää ja on hyvä muistaa, että ihminen on yksilö, joten liikunnan tehokkuus on myös yksilöllistä. Maksimaalinen syketaso vaihtelee eri-ikäisillä joskus oletettua enemmän. (Jääskeläinen 2019.) Vuoren (2015) mukaan liikunta on turvallista, kun se toteutetaan henkilön kunnon ja omien taitojen rajoissa, mutta lääkkeitä käyttävien henkilöiden on syytä keskustella lääkityksensä vaikutuksesta liikkumiseensa.

Liikuntaneuvonta on prosessi, jossa asiakasta tuetaan tekemään myönteisiä muutoksia liikkumistottumuksiinsa vähitellen. Liikuntaneuvonnan tavoite asetetaan yksilöllisesti ja se riippuu asiakkaan lähtötilanteesta. Neuvonta voi ensin tähdätä vain kiinnostuksen herättämiseen tai asenteiden muokkaamiseen (Kuvio 2).



Kuvio 2 Liikuntaneuvonta (Terveyskunnan testaus 2012)

Henkilölle, joka on muutoshaluinen ja jolla on aikaisempia myönteisiä liikkumiskokemuksia, liikkumisen lisääminen voi olla täysin realistinen tavoite. Tehtävänä on auttaa asiakasta löytämään oma tapansa toteuttaa haluttu muutos mahdollisuuksien mukaan. (Suni & Taulaniemi 2012, 262-263.)

Gabrysin ym. (2013) tekemässä tutkimuksessa verrattiin liikuntaneuvonnan vaikutuksia ja fyysisen aktiivisuuden muutoksia pitkäaikaistyöttömien parissa (n=89). Tutkimukseen osallistui sekä naisia että miehiä, joista pitkäaikaistyöttömiä oli (n=72) ja työssäkäyviä oli

(n=17). Pitkäaikaistyöttömistä (n= 51) sai liikuntaneuvontaa sekä ohjattuja harjoituksia. Verrokkiryhmässä oli pitkäaikaistyötöntä (n=21) ja työssäkäyvää (n=17), jotka eivät saaneet minkäänlaista liikuntaneuvontaa. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin 7 peräkkäisen päivän aikana ennen ja 12 viikkoa neuvonnan jälkeen. Iältään tutkimukseen osallistuneet olivat yli 50 –vuotiaita. Tutkimuksen mukaan ne työttömät, jotka olivat innokkaita ja motivoituneita hyötyivät liikuntaneuvonnasta ja harjoitusohjelmasta terveyttä edistävästi. Liikunnan hyödyt tulivat esille etenkin systolisen ja diastolisen verenpaineen laskuna ja verenkierto- ja hengityselimistön toiminnan paranemisena. Tutkimuksen mukaan mitä pidempään työttömyys kestää sitä suuremmiksi terveysriskit muuttuvat. Työttömyys voidaan yhdistää myös terveysriskeihin ja fyysinen aktiivisuus selvästi hyödyntää terveyttä. Yleisesti ottaen työttömät ihmiset olivat passiivisempia ja sairaampia verrattuna työssäkäyviin. (Gabrys ym. 2013.)

UKK-instituutin mukaan terveydenhuollon ammattilaisilla on mahdollisuus käyttää liikuntaneuvonnassa apuna liikkumisreseptiä. Liikkumisreseptiin kirjataan liikuntaneuvonnan ydinkohdat, jotka ohjaavat potilaan kanssa käytävää keskustelua sekä liikuntaneuvonnan toteuttamista. Liikkumisreseptiin kirjataan potilaan omat liikuntatottumukset ja niiden riittävyys terveyden ylläpitämiseen, liikkumisen tavoitteet, ohjeet liikkumiselle, lisäohjeet liikunnan toteuttamiseen sekä seuranta liikkumisen toteutumisesta. Liikkumisreseptin tarkoituksena on kehittää liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvonnan kehittämishankkeeseen (LIREKE 2011–2012) osallistui muutamia kuntia ja kohderyhmänä oli diabetesasiakkaiden, terveystarkastukseen tulevien 40-vuotiaiden sekä pienten lasten äitien liikuntaneuvonnan kehittäminen. Hankkeen avulla kehitettiin toimintatapa Liikkumisreseptin käyttöönottamiseksi ja liikuntaneuvonnan yhteistyöhön terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisten kesken. (UKK-instituutti 2018.)

UKK- instituutti on julkaissut uudet liikuntasuosituksukset vuonna 2019 (kuvio 3). Liikunta-piirakka on muuttunut liikkumisen suositukseksi. UKK- instituutin suosituksen mukaan 18-64 -vuotiaille suositellaan sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi muutaman kerran viikossa yhteensä vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia. Samat terveyshyödyt saa myös muuttamalla liikunnan tehoa rasittavaksi ja silloin riittää, että liikkuu viikossa muutamia kertoja yhteensä kuitenkin 1 tunnin ja 15 minuuttia. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikkumisen suosituksen uusi osa on kevyen liikunnan suorittamisen aina kuin mahdollista, paikallaolon tauottaminen sekä riittävän unen saanti. (UKK-instituutti 2019.)

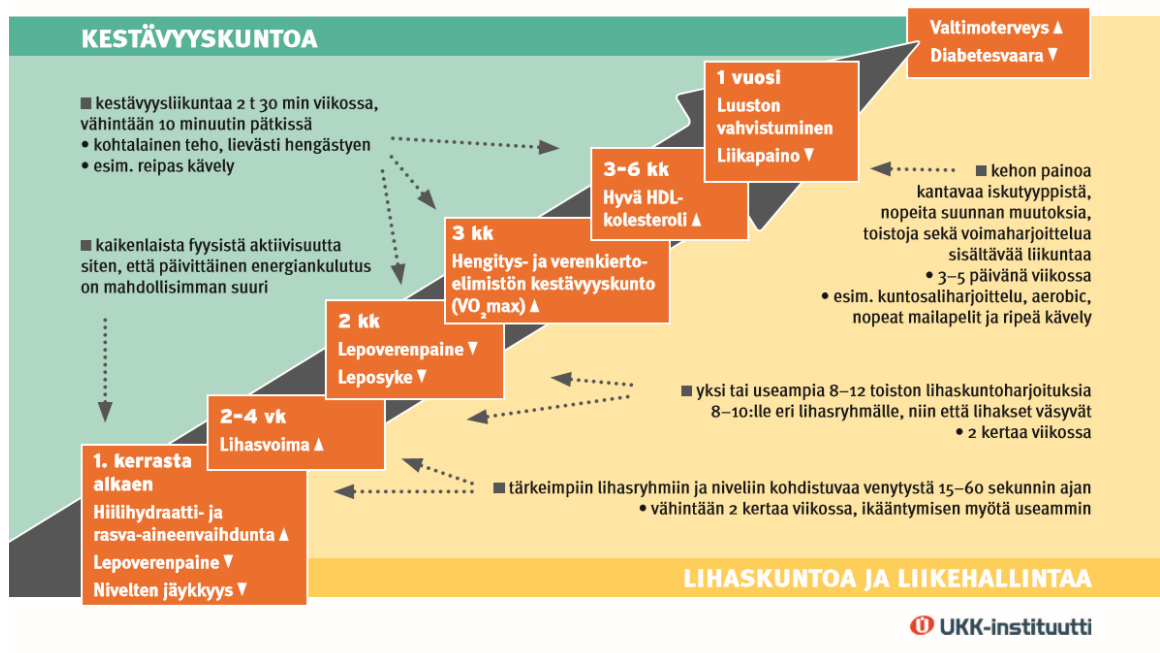


Kuvio 3 Liikuntasuositus (UKK-instituutti 2019)

Vuoren (2015) mukaan liikkuvuuden harjoittelu korostuu eteenkin ikääntyvillä henkilöillä. Kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa eli sydämen sykettä nostattavaa liikuntaa on esimerkiksi raskaiden koti- ja pihatöiden tekeminen, kävely, sauvakävely, vauhdikkaat liikuntaleikit. Rasittavasti kuormittavaa liikuntaa on sauvakävely, porras- ja ylämäkikävely, pyöräily, hiihto sekä juoksu. (Ahonen yms. 2019, 192.)

Liikuntaharjoittelu on sitä, että järjestelmällisesti toteutetaan liikuntaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Terapeuttinen liikuntaharjoittelu käsitettä käytetään, kun harjoituksia toteutetaan jonkin sairauden hoitoon tai kuntoutukseen ammattihenkilön neuvojen ja ohjeiden perusteella. (Vuori 2018, 28.) Terveysliikunnan vaikutuksista jotkin alkavat heti liikkussa, toiset taas vaativat useamman kuukauden säännöllistä liikuntaa. On tärkeää kytkeä terveys ja tavoitteet asiakkaan jokapäiväiseen elämään. Tavoitteena voi olla oireiden väheneminen tai toimintakyvyn parantuminen. Liikunnan vaikutuksista osa on hyvin lyhytaikaisia ja osa taas pitkäkestoisia (kuva 1). (UKK-instituutti 2018.)

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA



Kuva 1 Terveysliikunnan vaikutusaika- kortti (UKK-instituutti 2019)

Liikkuvuuden harjoittaminen saa aikaan monia tärkeitä muutoksia, jotka vaikuttavat myönteisesti suorituskyykyyn. Liikkeiden ja liikkumisen hallinnan eli motoriikan osatekijöihin kuuluvat tasapaino, reaktiokyky, lihastoimintojen koordinaatio, ketteryys ja liikenopeus. (Rieker ym. 2016.) Tuki- ja liikuntaelimistön liikkuvuuteen eli notkeuteen vaikuttavat nivelten, nivelesiteiden, lihasten sekä jänteiden ominaisuudet (Vuori 2018).

Liikkuvuuden harjoittamisen mahdollisia hyötyjä ovat toiminnallisen liikelaajuuden lisääntyminen tehokkaalla venyttelyohjelmalla. Liikkuvuuden harjoittaminen voi näkyä ryhdin ja symmetrian parantumisenä, selkäkipujen vähenemisenä, vammojen esiintyvyyden vähenemisenä sekä harjoittelu tuottaa mielihyvän tuntemuksia. (Rieker ym. 2016.) Liikkumattomuutta, etenkin istumista on vältettävä ja jo vähäinenkin määrä liikuntaa on parempi kuin ei mitään. Kestävyys eli aerobinen liikunnan perusmuoto on reipas kävely, sauvakävely, uinti ja hölkkäminen. Liikuntakerran kesto olisi hyvä olla ainakin sen 30 minuuttia kerrallaan, mutta sen voi halutessaan suorittaa vaikka 10 minuutin osissa. (Vuori 2015.)

Liikunnalla on merkitys monien syöpien ehkäisyssä. Tutkimustieto liikunnan merkityksistä syöpien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntouksessa perustuu osaltaan tapaus-verrokkitutkimuksiin, mutta satunnaistettuja tutkimuksia löytyy melko vähän. Tieto fyysisestä aktiivisuudesta perustuu usein liikuntakyselyihin liikunnasta vapaa-ajalla ja työmatkoilla. Fyysinen aktiivisuus vähentää esimerkiksi rinta- ja kolorektaalisyövän vaaraa. (Liikunta: käypä hoito- suositus, 2016.) Vuoren (2015) mukaan rintasyövän ehkäisyssä ja vahvan väestötutkimuksiin perustuvan näytön mukaan rintasyövän riski on pienempi naisille, jotka ovat toteuttaneet kuormittavaa kestävyysliikuntaa 30- 60 minuuttia päivittäin, kuin heillä, jotka eivät ole liikkuneet olleenkaan tai riittävästi.

Kukkola-Harjulan (2018) mukaan liikunta pienentää verenpainetta liikuntasuoritusten aikana ja säännöllisellä liikunnalla voidaan ehkäistä ikääntymiseen liittyvää liiallista verenpaineen nousua. Liikunnan ja ruokailutottumusten muutokset ovat tärkeitä verenpainelääkityksen ohella. Kohtuukuormitteinen kestävyysliikunta laskee verenpainetta ja muutos voi olla lähes yhtä suuri kuin yhdellä verenpainelääkkeellä. Kohtuukuormitteinen lihavoimaharjoittelu alentaa lievästi kohonnutta verenpainetta. (Liikunta: käypä hoito- suositus 2016.)

Vuoren (2015) mukaan diabeteksen ehkäisyssä säännöllinen liikunta vaikuttaa suotuisasti ja säännöllisesti kohtalaisen kuormittavan kestävyysliikuntaan osallistuneilla on ilmennyt vähemmän 2-typin diabetesta kuin niillä, jotka eivät liiku olleenkaan tai liikkuvat vähän. Liikunta ehkäisee diabeteksen kehittymistä eri tavoilla ja yksittäinenkin kestävyys- tai lihaskuntoharjoittelu parantavat glukoosin siirtymistä lihassolujen käyttöön lisäämällä lihassolujen insuliiniherkkyyttä (Vuori 2015, Sundell 2018). Sundellin (2018) mukaan lihasvoimaharjoittelun on todettu parantavan sokeritasapainoa tyypin 2 diabeteksessa.

Liikunnan Käypä hoito- suosituksen (2016) mukaan dyslipidemioiden elintapahoidossa ravitsemusmuutokset ovat keskeisiä, mutta valtimotaudin vaaran kannalta liikunnalla saadaan edullisia muutoksia seerumin lipideihin. Ahosen ym. (2019) mukaan kohtuullisesti kuormittavalla kestävyysliikunnalla voi myös pienentää veren LDL—kolesteroli ja triglyseridipitoisuuksia ja vastaavasti nostaa HDL- kolesterolin pitoisuutta.

Liikkumisella on positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Paljon liikkuvilla on todettu vähemmän depressio-oireita kuin niillä jotka liikkuvat vähemmän. Liikunta vähentää veren kortisolipitoisuutta ja suurentaa endorfiinien ja moamiinien pitoisuuksia.

Liikunta voi kääntää myös huomion pois negatiivista ajatuksista ja sosiaalista tukea saa, jos osallistuu ryhmäliikuntaan. (Liikunta: Käypä hoito- suositus 2016.)

Lihasten toiminta on ihmiselle välttämätöntä, mutta lihasten toiminnan heikkeneminen koetaan hitaammin kuin esimerkiksi unen tai ravinnon puute (Vuori 2018, 30). Sundellin (2018) mukaan lihasvoima on suurimmillaan 30 vuoden iässä. Monet jokapäiväiset toiminnot edellyttävät lihavoimaa kuten nouseminen, kävely ja tavaroiden nostelu. Säännöllinen lihasvoimaharjoittelu voi lisätä iäkkäiden lihasvoimaa naisilla ja miehillä 10-30%. Lihasharjoittelulla voidaan ehkäistä myös lihaskatoa. (Sundell 2018.) Lihaksiin ja niiden toiminnan tuloksiin pätee myös se, että mitä ei käytetä, surkastuu. Liikkumattomuudessa eli fyysisessä inaktiivisuudessa lihakset toimivat hyvin vähän tai ei lainkaan, jonka seurauksena tapahtuu muutoksia kuten toimintojen vähentymistä, huononemista tai keskinäistä epätasapainoa. (Vuori 2018, 30). Lihasharjoittelu on turvallinen liikunnan muoto kaikille, kunhan liikkeet suoritetaan rauhallisesti ja oikealla tekniikalla (Sundell 2018).

Alcazarin ym. (2018) Toledon Terveellinen vanheneminen -tutkimukseen osallistui palveluasunnoissa asuvaa iältään 70-87 vuotta (n=40) ja muualla asuvaa ikääntynyttä iältään 67-101 vuotta (n=1804). Hyvän lihaskunnon on todistettu olevan erinomainen toimintakyvyn ennustaja. Lihaskunnon testaamiseen tarkoitetut luotettavat välineet ovat usein kalliita ja/tai aikaa vieviä käyttää. Tavoitteena oli löytää helposti käytettävissä oleva ja luotettava menetelmä lihaskunnon testaukseen, jota voitaisiin käyttää yhtenä arviointimenetelmänä muiden ikään liittyvien testausmenetelmien ohella. Yhtenä mittarina tutkimuksessa käytettiin tuoliltanousutestiä. Tuoliltanousutestissä mitattiin sekä testiin osallistujien nopeutta että lihaskuntoa. Tuloksissa huomioitiin testiin osallistujien BMI ja pituus. Tuoliltanousutestin todettiin olevan luotettava mittausväline arvioimaan toimintakunnon kehitystä iäkkäämmillä ihmisillä. Lisäksi testin todettiin olevan halpa ja nopea tapa toteuttaa lihaskunnon ja toimintakyvyn mittaamista. (Alcazar ym. 2018.)

Terveysportin TOIMIA-tietokanta on toimintakyvyn mittaamisesta ja arvioinnista tietoa etsivien ammattilaisten työväline. Tietokannassa julkaistaan Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallisen asiantuntijaverkoston (TOIMIA) valmistelemia suosituksia ja arviointeja suosituksiin liittyvistä mittareista. Tietokannassa julkaistaan toimintakykymittareiden perustietoja ja arvioita niiden pätevyydestä, toistettavuudesta ja käyttökelpoisuudesta. Mittarin valinnassa on aina varmistuttava sen soveltuvuudesta haluttuun käyttötarkoitukseen. TOIMIA-tietokanta auttaa toimintakykymittarin valinnassa. TOIMIAN

asiantuntijaryhmät ovat tutkimustietoon perustuen arvioineet ja luokitelleet mittarit viiteen luokkaan (Taulukko 1) (Terveysportti/TOIMIA-tietokanta 2020.)

Taulukko 1 Toimintakykymittarin selitteet (Terveysportti/TOIMIA –tietokanta 2020)

Väri	Soveltuvuus	Selite
	Soveltuu, riittävästi tutkittua tietoa	Mittarin validiteetista ja reliabiliteetista on saatavilla riittävästi tutkittua tietoa arvioidussa käyttötarkoituksessa. Psykometrisen arvion perusteella mittarilla saadaan päteviä ja toistettavia tuloksia ja se soveltuu hyvin arvioituun käyttötarkoitukseen.
	Soveltuu varauksella, jonkin verran tutkittua tietoa	Mittarin validiteetista ja reliabiliteetista saatavilla oleva tutkimustieto ei ole yhdenmukaista tai tutkittua tietoa tarvitaan lisää kyseiseen käyttötarkoitukseen. Psykometrisen arvion perusteella mittari soveltuu varauksella arvioituun käyttötarkoitukseen.
	Saattaa soveltua, ei tutkittua tietoa	Mittarin validiteetista ja reliabiliteetista ei ole tutkittua tietoa. Asiantuntija-arvion tai käyttökokemusten mukaan mittari saattaa soveltua kyseiseen käyttötarkoitukseen.
	Ei sovellu käyttöön	Ei sovellu käyttöön Mittari ei sovellu arvioituun käyttötarkoitukseen psykometrisen arvioinnin perusteella.
	Ei arvioitu	Mittarin perustiedot on saatavilla, mutta psykometristä tai asiantuntija-arviointia ei ole tehty. Mittaria ei suositella käytettäväksi ennen psykometristen tietojen tarkastelua.

Tuoliltanousutesti valittiin sen toteutettavuuden yksinkertaisuuden ja TOIMIA –tietokannan soveltuvuusarvion vuoksi lihaskunnan mittaamiseen. Tuoliltanousutestin etuina ovat nopeus ja helppous. Testi ei edellytä erityistä välineistöä; tarvitaan vain normaali selkänojallinen tuoli ja sekuntikello. Testi toimii sekä kliinisessä että tutkimusympäristössä ja soveltuu toteutettavaksi hyvin myös kotiloissa. Testiä suoritettaessa on huomioitava testattavan turvallisuus, jos vaikuttaa siltä, että henkilöllä on heikko seisomatasapaino. Soveltuvuusmittarin vihreä väri kertoo tuoliltanousutestin soveltuvan hyvin fyysisen toimintakyvyn arviointiin ja sillä saadaan päteviä ja toistettavissa olevia tuloksia (Taulukko 2). (Terveysportti/TOIMIA-tietokanta 2020.)

Taulukko 2 Tuoliltanousutestin soveltuvuusarvio

Soveltuvuusarviot

	Tuoliltanousutestin soveltuvuus toimintakyvyn arviointiin iäkkään väestön hyvinvointia edistävien palveluiden yhteydessä
	Tuoliltanousutestin soveltuvuus fyysisen toimintakyvyn arviointiin väestötutkimuksissa
	Viiden toiston tuoliltanousutestin (FTSTS)– soveltuvuus Parkinsonin tautia sairastavan toimintakyvyn arviointiin fysioterapiassa

Alun perin Csuka ja McCarty (1985) kehittivät 10 toiston tuoliltanousutestin, josta Guralnik ym. (1994) kehittivät viiden toiston tuoliltanousutestin. Tuoliltanousutestiä on käytetty erityisesti iäkkäillä, sillä se on toiminnallinen testi ja mittaa alaraajojen lihasvoimaa ja suorituskkyä. Testissä mitataan viiteen tuolilta ylösnousukertaan kuluva aika. Huono suoriutuminen tuoliltanousutestissä ennustaa hyvin uusien liikkumis- ja toiminnanvaje- vuuksien sekä inkontinenssin ilmaantumista, kaatumistapaturmia sekä laitoshoitoon joutumista ja kuolemaa. Viiden toiston tuoliltanousutestiin käytetty aika on merkitsevästi hitaampi diagnosoiduista tasapainohäiriöistä kärsivillä henkilöillä kuin terveillä kontrolleilla. (Terveysportti/TOIMIA -tietokanta 2020.)

4 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN JA ETÄVALMENNUS

Tapahtumia voidaan järjestää moniin eri tarkoituksiin ja monella tavalla. Tapahtuman voi suunnitella ja toteuttaa itse alusta loppuun tai sen voi ostaa omien toiveiden mukaan suunniteltuna ulkopuoliselta tapahtumatoimistolta. Itse suunniteltu tapahtuma vaatii sitoutumista ja suurta työpanosta, koska vastuu on kokonaan järjestäjillä. (Häyrinen & Vallo 2014.)

Tapahtuman järjestäminen voidaan jakaa käynnistysvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen, toteutusvaiheeseen, tapahtumaan ja päätösvaiheeseen. Käynnistysvaiheessa tapahtuman ideointi aloitetaan ja mietitään, miten tapahtuma toteutetaan. Myös kohderyhmää sekä tapahtuman aikataulua aletaan suunnittelemaan. (Nurminen n.d.). Kohderyhmä on hyvä olla selvillä jo aikaisessa vaiheessa, koska se määrittää tapahtuman suunnittelua. Kohderyhmästä on hyvä selvittää mahdollisuuksien mukaan ikä, kiinnostuksen kohteet, ammatti ja tulotaso. (Häyrinen & Vallo 2014.) Käynnistysvaiheessa on olennaista myös olemassa oleva tarve tapahtumalle. Suunnitteluvaiheessa asetetaan tapahtumalle tavoitteet. Tavoitteita voi olla laadullisia ja määrällisiä. Määrällinen tavoite voi olla esimerkiksi tapahtumaan osallistuvien määrä ja laadullinen tavoite voi olla esimerkiksi se, että jokainen osallistuu tapahtuman järjestämiseen tasapuolisesti. Suunnitteluvaiheessa päätetään myös tapahtuman aikataulu, työnjako sekä keinot, joilla saadaan välitettyä tieto tapahtumasta kohderyhmälle. (Nurminen n.d.)

Toteutusvaiheessa toteutetaan suunnitelma. Suunnitelman edistymistä voidaan seurata asettamalla välitavoitteita sekä määrittämällä aikarajoja eri tehtäville. Suunnitelmia voidaan joutua muuttamaan, jolloin järjestäjien välinen tiedotus on tärkeää. Toteutusvaiheessa on hyvä ennakoida tekemällä valmiiksi mahdollisimman paljon tapahtumaa varten. Tapahtuma vaiheessa seurataan tapahtuman kulkua ja suunnitelmien toteutumista. Tapahtuman järjestämisen kokonaisuudesta itse tapahtuma vie usein vain pienen osan. Tapahtuman järjestämisen tavoite ei aina ole tapahtuma, vaan tapahtuma järjestetään keinona saavuttaa toinen tavoite. Tavoite voi olla esimerkiksi uuden tiedon tuominen kohderyhmälle. Päätösvaiheessa arvioidaan, toteutuiko tapahtuma suunnitelmien mukaan vai muuttuiko suunnitelmat. Tärkeintä on arvioida tapahtuman onnistumista kokonaisuutena. (Nurminen n.d.) Suunnitelmien muuttuminen ei tarkoita sitä, että tapahtuma ei olisi onnistunut. Onnistunut tapahtuma tavoittaa kohdeyleisön ja jättää onnistumisen

tunteen järjestäjille sekä osallistujille. Päätösvaiheessa käydään läpi myös mahdolliset palautteet. (Häyrinen & Vallo 2014.)

Etenen mukaan teknologia voi vahvistaa kanssakäymistä eri ihmisten kanssa kodin ulkopuolella, vaikka ei pääsisikään kotoa liikkumaan mihinkään (etäkuntoutus, sosiaalinen kuntoutus, harrastusmahdollisuudet). Etenen kannanoton mukaan, sosiaali- ja terveydenhuollossa teknologialla tuetaan hyvää elämää, ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, osallisuutta, inhimillistä hoitoa ja huolenpitoa. Digitalisaation myötä monet arkielämän aktiviteetit, kuten viranomaisasiointi ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat siirtymässä verkkoon. Mitä enemmän asioiden hoitamisesta tulee digitaalista, sitä parempi siinä pitää olla, jotta pysyy yhteiskunnassa mukana ja pystyy vaikuttamaan. Uusi teknologia edellyttää kansalaisilta jatkuvaa uusien asioiden omaksumista. (ETENE-julkaisu 46.)

Crawfordin (2020) mukaan COVID-19 kriisin aikana monet fysioterapeutit ovat olleet etäyhteydessä potilaisiinsa menestyksekkäästi. Samanaikaisesti on voitu ylläpitää sosiaalista etäisyyttä. Tämä on ollut koettu vastuulliseksi valinnaksi varsinkin silloin, kun on ollut kyse iäkkäämmistä asiakkaista. Tautien torjunnan ja ennaltaehkäisyyn keskuksen mukaan (Center for Disease Control and Prevention) etäohjaus on pätevä tapa torjua infektioita ja samalla antaa näyttöön perustuvaa terveydenhoitoa. (Crawford 2020.)

Etäyhteyden toteuttaminen tulisi olla hyvin etukäteen suunniteltua ja siihen tulisi varata valmistelu-aikaa. Yhtä tärkeää on varmistua siitä, että kaikki asianosaiset osaavat käyttää digitaalisia laitteita ja että laitteet ovat käyttökunnossa ilman viiveitä. Etäyhteyden ylläpitäjän tulee olla suljetussa tilassa vailla häiriötekijöitä. Kuulokkeiden käyttö auttaa pitämään taustahälyn poissa. Etäyhteys on parhaimmillaan potilaskeskeistä ohjausta sosiaalisen etäisyyden säilyessä. Etäyhteyden on todettu vähentävän peruuttamatta jätettyjä tapaamisia. Mikäli esimerkiksi kuljetuksen kanssa on ongelmia, potilas kykenee olemaan etäyhteydessä. Etäyhteys on voimaannuttava asia heille, joille liikkuminen on haasteellista. Kokemuksen mukaan potilaat ovat olleet yllättyneitä ja kiitollisia etäyhteyden helpoudesta. (Crawford 2020.)

Anandin (2020) mukaan koronaviruspandemian luonne ja sosiaalisen etäisyyden säilyttäminen on pakottanut terveyspalveluiden tuottajat tutkimaan uusia etäyhteyden mahdollisuuksia siellä missä se on mahdollista. Hyödyntämällä etäyhteyttä kyetään tarjoamaan potilaille esimerkiksi fysioterapiaa ja konsultoimaan hoitohenkilökuntaa vähemmän vakavissa sairauksissa, jotka eivät vaadi käyntiä paikan päällä. Vähentämällä käyntejä paikan päällä suojellaan sekä hoitohenkilökuntaa että potilaita altistumiselta. Uuden

teknologian hallinta saattaa olla iäkkäämmille haasteellista ja tällöin olisi hyvä olla avustaja paikalla varmistamassa tekniikan toimivuudesta. (Anand 2020.)

Etävalmennuksesta tai etäohjauksesta on saatavilla runsaasti varsinkin ulkomaista tutkimustietoa. Etävalmennus, etäohjaus ja etälääketiede ovatkin tulevaisuuden kasvavia trendejä. Tulevaisuudessa sosiaalisen etäisyyden säilyttäminen tarttuvien tautien ehkäisemiseksi voi olla elintärkeä suojakeino sekä hoitavalle henkilökunnalle että potilaille/asiakkaille, varsinkin tilanteessa, jossa ei ole kyse vakavasta sairaudesta. Toisaalta etäyhteys luo myös turvaa niille, joiden on syystä tai toisesta vaikeaa poistua kotoaan esimerkiksi kulkuyhteyksien puuttuessa tai ollessa puutteelliset. Etäyhteys osaltaan auttaa myös iäkkäitä asumaan kotonaan niin pitkään kuin mahdollista. (Anand 2020.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa pitkäaikaistyöttömille suunnattuun toimintapäivään etävalmennus lihaskunnosta ja liikunnasta.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa lihaskunnan ja liikunnan merkityksestä osana pitkäaikaistyöttömien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on aito kehittämistarve. Opinnäytetyö toteutetaan yleensä käytännön työelämässä ja se voi olla ohje, opastus tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. (Vilka & Airaksinen 2003.) Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin tapahtuman järjestämisenä etäohjauksen avulla. Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa, että sillä on toimeksiantaja. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Voima-hanke. Toimeksi annetun opinnäytetyön ja sen prosessin avulla voi osoittaa osaamista laajemmin ja herättää työelämän kiinnostusta itseensä sekä luoda uusia kontakteja (Vilka ym. 2003).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa pitkäaikaistyöttömille suunnattuun toimintapäivään etävalmennus lihaskunnosta ja liikunnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa lihaskunnan ja liikunnan merkityksestä osana pitkäaikaistyöttömien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Toimintapäivä oli osa Voima-hanketta, jonka tavoitteena on kehittää matalan kynnyksen ohjausmalli aikuisten ja erityisesti ikääntyvien työttömien työnhakijoiden poluttamiseksi avoimille työmarkkinoille. Hankkeen pääasiallisena kohderyhmänä ovat vähintään 200 päivää työmarkkinatukea saaneet henkilöt. Hanketta rahoittaa Varsinais-Suomen Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus, Euroopan sosiaalirahasto (ESR), omarahoitusosuus Salon kaupunki, Salon seudun koulutuskuntayhtymä ja Turun Ammattikorkeakoulu Oy Salon toimipiste. Voima-hankkeen kokonaiskesto: 3.9.2018 - 31.12.2020. Hanketta toteuttaa Salon kaupunki, joka on hankkeen koordinoija sekä päätoimija, Salon seudun koulutuskuntayhtymä, Turun Ammattikorkeakoulu Oy Salon toimipiste. (Salon kaupunki 2018.)

Häyrisen ja Vallon (2014) mukaan tapahtuma voidaan järjestää keinona saavuttaa toinen tavoite ja tavoite voi olla esimerkiksi uuden tiedon tuominen kohderyhmälle. Perehdyttiin tapahtuman järjestämiseen ja Nurmisen (n.d.) mukaan tapahtuman järjestäminen voidaan jakaa käynnistysvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen, toteutusvaiheeseen, itse tapahtumaan ja päätös vaiheeseen. Käynnistysvaiheeseen kuuluu tapahtuman ideointi ja mietitään sopiva toteutustapa (Nurminen n.d.). Opinnäytetyön tapahtuma toteutettiin etävalmennuksena.

Vallitsevan tilanteen (covid-19) sekä toimeksiantajan toivomuksesta toteutustapa vaihtui etävalmennukseen ja suunnitelmaa tuli muokata etävalmennukseen sopivaksi.

Häyrisen ja Vallon (2014) mukaan kohderyhmään tulisi tutustua etukäteen ja selvittää kohderyhmä. Etävalmennuksen kohderyhmänä oli Waltti-työpajan asiakkaana olevat työttömät. Kohderyhmään tutustuttiin etukäteen selvittämällä, mitä työttömien työpajatoimintaan kuuluu. Waltin työpajatoiminta tarjoaa työllistymistä tukevaa valmennusta työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun ja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Waltin työpajatoiminnassa olevat ovat suuri osa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita. Waltissa tehdään kaupungin eri palvelualueille tilaustöitä sekä yhteistyökumppaneille tuotteita myyntiin. Waltissa toimii erilaisia pajoja kuten tekstiili- ja kädentaitopaja, komppi ja iskuryhmä. Kompissa toiminta painottuu arjenhallintaan ja sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin, sekä vieraillaan eri kulttuuri- ja urheilupaikoissa. Hallin pajalla korjataan vanhaa sekä tehdään uutta ja valtaosa on kaupungin tilaustöitä. Tekstiili- ja kädentaitopajalla on tehty tuotteita myyntiin ja eri tilaustöitä kuten teatteripuvustuksia sekä huonekalujen entisöintiä. Catering-keittiössä tehdään ruokaa päivittäin ja tutustutaan terveellisen ruoan valmistukseen ja ravintooppiin. Iskuryhmä maalaa, remontoi sekä kunnostaa pihoja eri puolella Saloa. Näiden lisäksi Salon IoT Campuksella toimii W-lab, joka painottuu it-alan osaamiseen ja siellä oleville voidaan tarjota työelämälähtöisiä harjoitustöitä. (Salon kaupunki 2020.)

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä 2020 ja toimintapäivä suunniteltiin pidettäväksi kiertopistetyöskentelynä ja apuna oli tarkoitus käyttää puristusvoiman- ja kehonkoostumuksen mittaamista. Näiden valittujen mittareiden avulla oli tarkoitus antaa tietoa toimintapäivään osallistuvien lihaskunnosta ja sen merkityksestä hyvinvointiin. Aiheeseen perehdyttiin ja haettiin tietoa, miten liikunta ja lihaskunto vaikuttaa hyvinvointiin ja onko aiheutta tutkittu aiemmin.

Tiedonhakua toteutettiin käyttämällä tieteellisesti hyväksyttyjä tietokantoja kuten, Chihl, Hotus, Julkari, Käypähoito-suositukset, Terveysportti ja PubMed. Hakusanoina on käytetty liikunta, lihaskunto, työttömyys, pitkäaikaistyöttömyys, terveys, hyvinvointi ja toimintakyky. Ulkomaisia artikkeleita ja tutkimuksia etsiessä hakusanoina ovat olleet unemployment, muscle, physical activity, health, telehealth, telemedicine, remote consultation ja chair stand test (Taulukko 3). Lisäksi tutustuttiin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen.

Chinahl tietokannasta hakusanoilla physical activity AND unemployment AND health löytyi 29 osumaa, joista valittiin yksi artikkeli. Hakusanat remote consultation 136 osumaa ja telehealth 1006 osumaa, joista kummastakin valittiin yksi artikkeli. Hakusanat telemedicine AND unemployment ja hakusanat muscle AND health AND employment tuottivat kumpikin yhden osuman, joista molemmat artikkelit valittiin. PubMed tietokannasta hakusanoilla chair stand test löytyi 766 osumaa, joista valittiin yksi artikkeli.

Julkari tietokannasta hakusanoilla terveys JA hyvinvointi JA toimintakyky Suomessa löytyi 273 osumaa, joista valittiin kaksi artikkelia. Käypä hoitosuositus tietokannasta hakusanalla liikunta ja Terveysportti/TOIMIA tietokannasta hakusanalla lihaskunto löytyi kustakin 1 osuma, jotka molemmat valittiin.

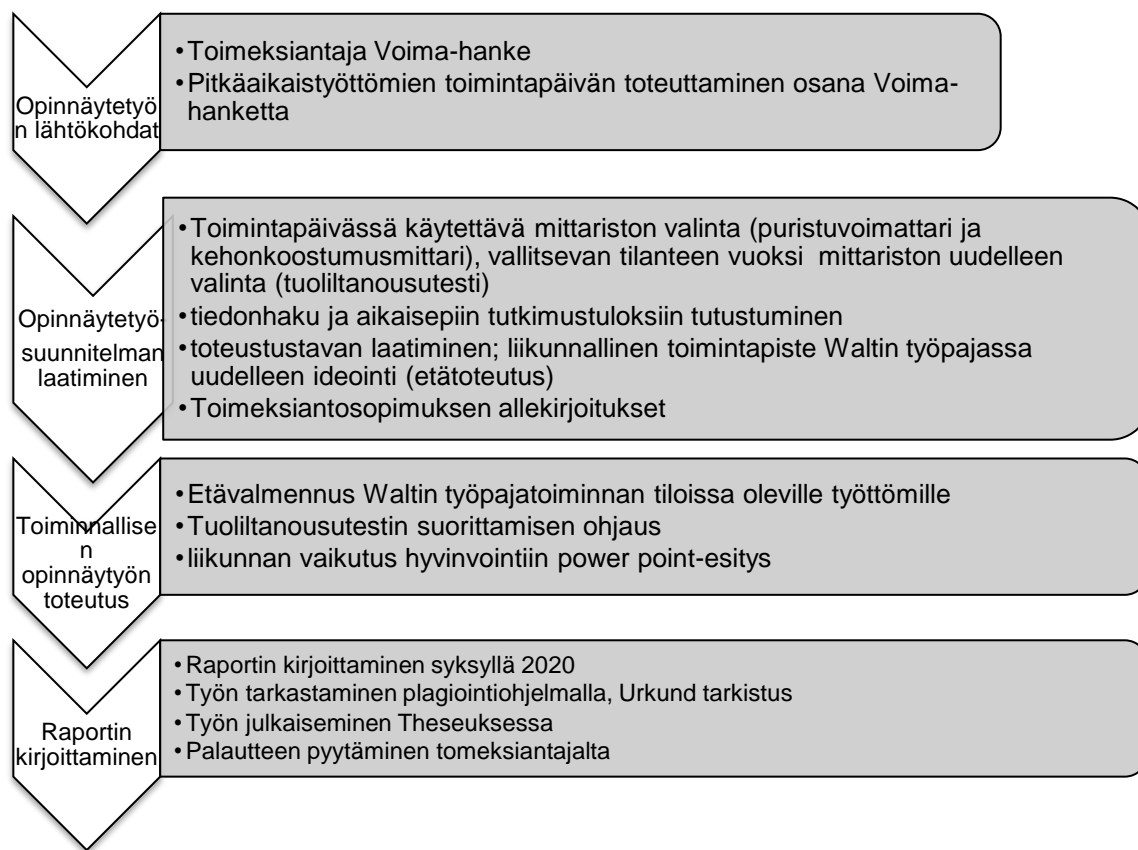
Taulukko 3 Tiedonhakutaulukko

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Valitut artikkelit
Chinahl	Physical activity AND unemployment AND health	Publication date 2010-2020 (full text, english)	29	1
	Chair stand test AND health	Publication date 2010-2019 (full text, english)	37	0
	Chair stand test	Publication date 2018-2020 (full text, english)	29	0
	Remote consultation	Publication date 2018-2020 (full text, english)	136	1
	Telehealth	Publication date 2019-2020 (full text, english)	1006	1
	Telemedicine	Publication date 2019-2020 (full text, english)	840	0
	Telemedicine AND unemployment	Publication date 2019-2020	1	1
	Muscle AND health AND unemployment	Publication date 2010-2020 (full text, english)	1	1
Hotus	Liikunta ja lihaskunto		3	0
Julkari	Työttömyys JA lihaskunto		6	0
	Unemployment AND muscular strenght		1	0
	Terveys JA hyvinvointi JA toimintakyky Suomessa		273	2
Käypähoito-suositukset	Liikunta		1	1
Medic	Employment AND muscular fitness	Publication date 2010-2020 (koko teksti, kaikki kielet)	1	0

	Chair stand test	Publication date 2010-2020 (full text, english)	13	0
Terveysportti/TOIMIA-tietokanta	Lihaskunto		1	1
Tilastokeskus	Pitkäaikaistyöttömyys		25	1
PubMed	Chair stand test	Publication date 2015-2020 (free full text english,)	766	1
	Chair stand test AND health	Publication date 2015-2020 (free full text, english)	295	0

Löydettyä aineistoa rajattiin ja valittiin opinnäytetyön kannalta olennaisia lähteitä ja käsitteitä. Kootun ja valitun aineiston avulla luotiin PowerPoint diaesitys havainnollistamaan liikunnan ja lihaskunnan vaikutuksia pitkäaikaistyöttömien hyvinvointiin. Tietoa osallistujan lihaskunnosta saatiin tuoliltanousutestin avulla. Tiedonhaun tuloksena lihaskunnan mittariksi valikoitui tuoliltanousutesti, koska TOIMIA-tietokannan mukaan tuoliltanousutesti on helppo ja vähän aikaa vievä testaustapa lihaskunnan ja fyysisen toimintakyvyn arvioimiseksi. Tuoliltanousutesti ei edellytä erityistä välineistöä ja se on helppo toteuttaa myös etävalmennuksen avulla.

Crawfordin (2020) mukaan etäyhteyden toteuttaminen tulisi olla hyvin etukäteen suunniteltua ja tärkeää on varmistua siitä, että kaikki asianosaiset osaavat käyttää digitaalisia laitteita ja että laitteet ovat käyttökunnossa ilman viiveitä. Waltin puolelta paikalla samassa tilassa ohjattavien kanssa Etävalmennuksen toteutusta varten pohdittiin erilaisia vaihtoehtoja ja haettiin tietoa siitä, mikä olisi hyvä tapa toteuttaa etävalmennus. Toimintapäivä päätettiin toteuttaa Teamsin kautta. Teams valikoitui, koska se on yksinkertainen ja toimintavarma pidemmän yhteyden luomiseen. Teamsissa on myös helppo jakaa sisältöä. Teams kokoukseen voi liittyä useampi henkilö kerrallaan. Opinnäytetyön lähtökohdat huomioiden laadittiin selkeä suunnitelma opinnäytetyön toteuttamiseen, tapahtuman järjestämiseen, raportin kirjoittamiseen ja työn julkaisemiseen (Kuvio 4).



Kuvio 4 Opinnäytetyön toteutus

Muutamaa viikkoa ennen etävalmennuksen toteutusta tutustuttiin Waltin työpajatoiminnan tiloihin, jossa palaveerattiin Waltin yhteyshenkilön kanssa. Käymällä paikan päällä Waltissa voitiin myös varmistua, että tiloissa on mahdollisuus toteuttaa suunniteltu tuoliltanousutesti.

Toimintapäivä toteutui 30 päivänä syyskuuta 2020. Opiskelijat kokoontuivat Turun ammattikorkeakoulun tiloissa, josta avattiin etäyhteys Waltin työpajan tiloissa oleville osallistujille ja siellä paikalle olevalle lähiohjaajalle. Samassa tilassa olevan ohjaajan tarkoitus oli avata etäyhteys ja toimia paikan päällä huolehtimassa oikea aikaisuudesta. Päivän kulun helpottamiseksi oli laadittuna selkeä aikataulu, jota noudattamalla jokainen ryhmä pystyi liittymään oikeaan aikaan Teams- etävalmennukseen. Osa liittyi etävalmennukseen myös kotoa tai muista tiloista. Etävalmennuksen aluksi esiteltiin valmennuksen vetäjät ja kerrottiin sisällöstä ja kulusta. Etävalmennus toteutettiin vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa ja jokainen sai halutessaan tuoda esille omia ajatuksiaan ääniyhteyden tai chat-palvelun avulla. Liikunta-aiheinen etävalmennustuokio toteutettiin neljä kertaa päivän aikana eri ryhmille ja yhden ohjauksen kesto yhdelle ryhmälle oli 45

minuuttia. Tuokioihin osallistui eri ryhmiä ja ryhmien koot vaihtelivat 7-18 henkilön välillä. Toiset ryhmät osallistuivat keskusteluun aktiivisemmin kuin toiset. Erään ryhmän ohjaajan mukaan heillä olisi mahdollista lisätä työpajapäiviin liikuntaa ja tämä oli tervetullut muistutus, kuinka tärkeää on liikkua ja liikunnan terveyshyödyistä.

Liikunta-aiheinen etävalmennus koostui PowerPoint- diaesityksestä, jonka tarkoituksena oli antaa tietoa liikkumisen terveyshyödyistä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Liite 1), tuoliltanousutestin ohjaamisesta (Liite 2) sekä keskustelusta liittyen työttömien omiin liikuntatottumuksiin. Valmennuksen lopuksi esittelimme päivää varten tehdyn oheismateriaalin kuten esitteen lihaskunnan merkityksestä (Liite 3). Dr Bodyn eli Jan Sundellin (sisätautien ylilääkäri, TYKS) laatiman kotitreeniohjelman (Liite 4), jonka avulla jokainen saa itsenäisesti harjoittaa liikuntaa niin halutessaan. Dr Body on Tyksin sisätautien ylilääkärin Jan Sundellin somepersoonaa Facebookissa. Dr Body jakaa Facebookissa tietoa terveellisestä ravinnosta, liikunnasta ja lihaskunnasta sekä taistelee humpuukitietoa vastaan. Jan Sundellilta ilmestyy tammikuussa 2021 uusi kirja, Hippokrateen soturi. Saatiin lupa käyttää kirjassa olevaa kotitreeniohjelmää osana etävalmennusta. Laadittiin myös kirjalista (Liite 5), jonka avulla osallistujat voisivat syventää omaa tietämystään liikunnan vaikutuksista. Kirjalistaan valittiin mahdollisimman helppolukuisia ja selkokieliä kirjoja.

Häyrisen ja Vallon (2014) mukaan onnistunut tapahtuma tavoittaa kohdeyleisön ja jättää onnistumisen tunteen järjestäjille sekä osallistujille. Päätösvaiheessa käytiin läpi pyydetty palautteet. Etäyhteys Teams-ohjelmalla toimi koko päivän ilman häiriötekijöitä. Etävalmennukseen osallistuville annettiin mahdollisuus kertoa omia kokemuksiaan tai omista liikuntatottumuksistaan Teamsin chatissä. Chatissä saatujen viestien mukaan tällaisille toimintapäivälle oli tarvetta ja aihe koettiin kiinnostavaksi. Waltin ohjaajat kokivat, että tapahtuma oli hyvä ja he voisivat hyödyntää heillä olevia mahdollisuuksia liikunnan lisäämiseen päivän aikana. Waltin yhteyshenkilö kokosi etävalmennukseen osallistujilta palautteet, jotka hän lähetti valmennuksen vetäjille. Saadun palautteen mukaan liikunta-suositukset koettiin tutuiksi, mutta aiheen kertaus koettiin hyväksi. Osallistujien mukaan tuoliltanousutesti toi etävalmennukseen toiminnallisuutta ja testi koettiin hyödylliseksi. Etävalmennus koettiin kestoltaan sopivaksi ja esiin tulleiden teknisten haasteiden korjaamiseen oli riittävästi aikaa. Waltin yhteyshenkilön mukaan päivän päättyessä etävalmennukseen osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä ja toteutustapakin oli onnistunut. Osallistujat olivat kokonaisuudessaan tyytyväisiä päivän antiin.

Valmis opinnäytetyö esitettiin marraskuussa 2020 opinnäytetyöseminaarissa. Opinnäytetyön raportti julkaistaan sähköisessä muodossa Theseuksessa.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät kuten tuoliltanousutesti, tiedonhaku ja tiedon analysointi on toteutettu niin että kuka tahansa voisi ne toistaa niin halutessaan.

Puusan ja Juutin (2020) mukaan tutkimuksen kohteena oleville ihmisille tulisi pyrkiä saamaan aikaan hyviä asioita. Etävalmennukseen osallistuneille kerrottiin valmennuksen sisällöstä ja kulusta. Tutkimuksen kohdistuessa arkaan aiheeseen, sen ei tulisi missään vaiheessa olla haitaksi tutkimuksen kohteena oleville (Puusa & Juuti 2020). Etävalmennuksen aikana pyrittiin rentoon ja kunnioittavaan ilmapiiriin, väheksymättä ketään. Etävalmennuksen haluttiin herättelevän pitkäaikaistyöttömiä miettimään tilannettaan ja sitä voisiko omilla toimillaan vaikuttaa hyvinvointiinsa ja sitä kautta uudelleen työllistymiseen.

Sairaanhoitajaliiton eettisten ohjeiden (1996) mukaan, sairaanhoitajan tehtävänä on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen. Etävalmennuksessa kerrottiin liikunnan ja lihaskunnan merkityksestä hyvinvointiin pitkäaikaistyöttömille. Kansanterveydellisessä mielessä etävalmennus toimi antamalla tietoa terveyden edistämisestä ja sairauksien ehkäisemisestä. Pitkäaikaistyöttömät saivat myös tietoa liikunnan ja lihaskunnan merkityksestä uudelleentyöllistymiseen.

Perustuslain (1999/731, 6–23 §) mukaiset oikeudet kuuluvat kaikille. Tutkimus tulisi toteuttaa siten, ettei siitä aiheutuisi tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa eettiset kysymykset korostuvat tutkijan ja tutkittavan kohtaamisessa. Kohtaamisiin sisältyy usein ennakoimattomia tekijöitä, eikä eettisiin kysymyksiin ole aina selkeästi yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua. Lainsäädännön ohella ne ohjaavat ihmiseen kohdistuvaa tutkimusta. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 2019.) Etävalmennukseen osallistuvat pitkäaikaistyöttömät saivat olla mukana anonymisti niin halutessaan ja osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Osallistuvista ryhmistä tiedettiin etukäteen vain ryhmä koko ja ikäjakauma. Etävalmennuksen aikana valmennukseen osallistuvilla esitettiin aktivoivia kysymyksiä. Ketään ei painostettu vastaamaan vaan sai olla myös hiljaa ja keskittyä kuuntelemaan niin halutessaan. Tuoliltanousutestiin osallistuminen oli myös vapaaehtoista. Tutkittavan aiheen selkeä kuvaus ja siitä kertominen tutkimukseen

osallistuville on hyvää tutkimusetiikkaa (Helgesson 2015). Etävalmennukseen osallistuville kerrottiin toimintapäivän kulku.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan otetaan muiden tutkijoiden työ ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että kunnioitetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viitataan heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja annetaan heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvo ja merkitys julkaistessa tuloksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.) Tekstiä ei ole plagioitu ja lähteet on asianmukaisesti merkitty Turun Ammattikorkeakoulun erillisten viittausohjeiden mukaan.

Opinnäytetyössä on noudatettu rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta sekä suunnittelussa että raportin kirjoittamisessa. Opinnäytetyön sopimus on allekirjoitettu kaikkien osapuolien kanssa. Luotettavuudella tarkoitetaan myös sitä, että valitut menetelmät ja lähestymistavat ovat uskottavia, perusteltuja ja oikeanlaisia (Puusa & Juuti 2020). Tiedonhaku on toteutettu käyttämällä tieteellisesti hyväksytyjä tietokantoja ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta noudattaen lähdekritiikkiä. Tiedonhaku on rajattu ajallisesti vuosiin 2010-2020. Tietoa hakiessa eri tietokannoista on punnittu artikkeleiden ja tutkimusten käyttökelpoisuutta opinnäytetyöhön. Opinnäytetyöhön on valittu ainoastaan asiantuntijoiden tekemiä tutkimuksia tai kirjoittamia artikkeleita, näissä tutkimuksissa ja artikkeleissa on aina lueteltu käytetyt lähteet. Joitakin tutkimuksia on rajattu pois hakusanojen avulla täsmentäen, sillä on haluttu nimenomaan keskittyä pitkäaikaistyöttömien hyvinvointiin sekä liikunnan ja lihaskunnan merkitykseen uudelleentyöllistymisessä. Tietokantahaun lisäksi tehtiin manuaalinen tiedonhaku, jotta löydettäisiin mahdollisimman kattavaa tietoa monesta eri lähteestä. Opinnäytetyön raportti tullaan tallentamaan ja julkaisemaan Theseus-tietokannassa hyväksymisen jälkeen.

Validiteetti ilmaisee sen, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata. Reliabiliteetti ilmaisee sen, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty mittari mittaa haluttua ilmiötä (Tilastokeskus/Käsitteet n.d.) Lihaskunnan mittariksi valittiin tuoliltanousutesti, jonka validiteetista ja reliabiliteetista on saatavilla riittävästi tutkittua tietoa. Testissä mitattiin kymmeneen tuolilta ylösnousuun kulunut aika. Kulunutta aikaa verrattiin sukupuolen ja iän perusteella muodostettuihin viitearvoihin (Liite 2). Mittarilla saadaan päteviä ja toistettavia tuloksia ja se soveltuu hyvin alaraajojen lihasvoiman ja suorituskyvyn mittaamiseen (Terveysportti/TOIMIA-tietokanta 2020).

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe valikoitui Voima-hankkeen tarpeesta hyvinvointipäivän järjestämiseen sekä tekijöiden omasta kiinnostuksesta liikunnan ja lihaskunnan vaikutuksista hyvinvointiin. Sairaanhoidaja toimii osana moniammatillista työyhteisöä. Sairaanhoidajien eettisten ohjeiden mukaan (1996), yhtenä sairaanhoidajan tehtävistä on edistää ja ylläpitää kansanterveyttä sekä ehkäistä sairauksia. Kertomalla lihaskunnan vaikutuksista yleiseen hyvinvointiin ja sitä kautta uudelleen työllistymiseen, haluttiin herätellä pitkäaikaistyöttömiä huomaamaan omat mahdollisuutensa vaikuttaa tilanteeseensa. Fyysinen aktiivisuus saattaa lisätä aktiivisuutta mahdollisesti myös muilla elämän alueilla kuten työhaussa ja opiskelussa. Gabrys ym. (2013) toteaaakin yleisesti ottaen työttömien ihmisten olevan passiivisempia ja sairaampia verrattuna työssäkäyviin. (Gabrys ym. 2013.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa pitkäaikaistyöttömille suunnattuun toimintapäivään etävalmennus lihaskunnosta ja liikunnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa lihaskunnan ja liikunnan merkityksestä osana pitkäaikaistyöttömien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus oli järjestää toimintapäivä pitkäaikaistyöttömille Waltin työpajalla kiertopistetyöskentelynä. Vallitsevan koronapandemian vuoksi päätettiin toteutus muuttaa etävalmennukseksi toimeksiantajan puolelta. Etävalmennus on nykypäivänä yleistynyt toteutustapa ja etävastaanotto on nykypäivää. Asiakkaat voidaan kohdata yksilöllisesti ja vuorovaikutteisestikin myös virtuaalisesti. Päivän toteutus antoi uusia valmiuksia toteuttaa vastaavia projekteja jatkossakin. Toteutustapa mahdollisti päivän toteutumisen vallitsevasta korona-tilanteesta huolimatta.

Etävalmennukseen osallistuville annettiin mahdollisuus kertoa itsestään ja liikuntatottumuksistaan. Etävalmennuksen aikana huomattiin, miten suuri merkitys ryhmän ohjaajalla on. Innostava ohjaaja sai passiivisemmatkin osallistumaan, kun taas passiivinen ohjaaja latisti tunnelmaa niin että oli lähes mahdotonta saada ketään mukaan toimintaan. Etävalmennuksen kaltainen mini-interventio eli lyhytneuvonta olisi ehkä hyvä toteuttaa toistuvasti säännöllisin väliajoin, jotta saataisiin mahdollisimman moni pitkäaikaistyötön aktivoitumaan. Yksi etävalmennuskerta saattaa herättää ajatuksen muutoksesta, mutta jos se toistettaisiin monta kertaa, vaikutus voisi olla suurempikin. Etävalmennukseen osallistujat kokivat saaneensa hyvän muistutuksen liikunnan tärkeydestä ja heitä kehoitettiin pohtimaan omia liikuntatottumuksiin. Tuotiin myös esille, että pienillä muutoksilla on hyvä aloittaa ja jokainen voi löytää oman tavan liikkua.

Etävalmennuksen organisointiin tarvitaan jonkin verran teknistä osaamista sekä IT-osaamisen tietotaitoa. Etäohjaamisen taitoja tarvitaan nykyisin yhä useammin ja voidaankin sen sanoa olevan yksi ydinosamisen alueista tulevaisuuden hoitotyössä. Nykypäivän hektisessä ja monimuotoisessa työelämässä on myös kyettävä ongelmaratkaisuihin tilanteiden niin vaatiessa ja kehitettävä vauhdissa uusia toimintamalleja. Kehitettävää on siinä, että löytää sopivan ja luotettavan tavan toteuttaa etäohjausta sekä eettisen näkökulman huomioiminen etäohjauksen toteutuksessa. Etätoteutuksessa on hankalaa ottaa huomioon kaikkien osallistujien yksilöllisiä tarpeita. Spontaani kommunikointi ei toteudu aina niin kuin haluaisi. Tasavertaisuus ei toteudu, koska kaikilla ei ole samanlaisia laitteita käytettävänä. Ja jos etäyhteys otetaan ryhmälle ja osa on esimerkiksi omassa kodissaan, niin on huomioitava se, että kaikki osallistujat eivät halua laittaa kameraa päälle. Ja jos kotona ei ole mahdollista laitteiden vuoksi ottaa etäyhteyttä ja joutuu esimerkiksi käyttämään kirjaston konetta niin kovin arkaluonteisia asioita ei varmastikaan kukaan halua jakaa.

Ryhmän työnjako olisi pitänyt olla huomattavasti selkeämpi ja kirjoitustyö olisi pitänyt aloittaa riittävän aikaisin. Ajankäytön hallintaa olisi hyvä harjoitella. Suunnittelun selkeys auttaisi. Suunnitelman muuttuminen hankaloitti omalta osaltaan jonkin verran kirjoitusprosessin edistymistä, koska tiedonhakuun oli käytetty paljon aikaa suunnitteluvaiheessa ja osaltaan se tuli aloittaa alusta.

Ammatillisen kasvun näkökulmasta etävalmennuksen tai yleensäkin etäyhteyden käyttö tulevana sairaanhoitajina on hyödyllistä hallita. Vallitsevan koronapandemian aikana maailma muuttuu ja me sen mukana. Resurssipula on nyt jo läsnä, lähitulevaisuudessa suuret ikäluokat ikääntyvät. Etävalmennukset ja etävastaanotot tulevat todennäköisesti lisääntymään. Ryhmän jäsenillä ei ollut aiempaa kokemusta etävalmennuksen toteuttamisesta ja jokainen joutui opettelemaan etävalmennukseen tarvittavan välineistön käyttöä. On tärkeää pysyä kehityksessä mukana ja hankkia lisäkoulutusta koskien myös etävalmennuksia tai etävastaanottoja. Ilmaisutaidot, oma persoona ja tekniset taidot korostuvat etäyhteydessä, jossa fyysistä kontaktia ei ole. Anandin (2020) mukaan etäyhteys luo myös turvaa niille, joiden on syystä tai toisesta vaikeaa poistua kotoaan esimerkiksi kulkuyhteyksien puuttuessa tai ollessa puutteelliset. (Anand 2020). Toimiva ja onnistunut etävalmennus luo uusia mahdollisuuksia tavoittaa myös ne asiakkaat ja potilaat, joiden on vaikeaa joko fyysisten tai psyykkisten ongelmien vuoksi poistua kotoaan. Etävalmennus madaltaa omalta osaltaan kynnystä osallistua oman hyvinvoinnin ja terveyden

ylläpitämiseen. Etävalmennus on myös kustannustehokas vaihtoehto esimerkiksi poliklinikkakäynnille silloin kun kyse ei ole mistään vakavammasta.

LÄHTEET

Ahonen,O; Blek-Vehkaluoto,M; Buure,T; Ekola,S; Partamies,S& Sulosaari,V 2019. Kliininen hoitotyö.Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Alcazar J, Losa-Reyna J, Rodriguez-Lopez C, Alfaro-Acha A, Rodriguez-Mañas L, Ara I, García-García FJ, Alegre LM. The sit-to-stand muscle power test: An easy, inexpensive and portable procedure to assess muscle power in older people. Viitattu 11.10.2020. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0531556518304108?via%3Dihub>

Anand, K. 21.9.2020. Three key considerations for patient-focused telehealth. Viitattu 16.10.2020. <https://www.physicianspractice.com/view/three-key-considerations-for-patient-focused-telehealth>

Crawford, C. GeriNotes (GERINOTES), May2020; 27(3): 13-15. (3p). Telehealth: A Reflection on Adaptability and Having Intentions for the Future. Viitattu 9.10.2020. https://isu-suun.com/geriatricspt/docs/aptag_gerinotes_may_2020/s/10605146

Duodecim Terveysportti. TOIMIA –tietokanta/TOIMIA -mittarit. Valkeinen, H. Stenholm, S. Sainio,P. Pajala,S. Vaara, M. & Paltamaa, J. 7.7.2020. Viitattu 5.10.2020. <https://www.terveysportti.fi/dtk/tmi/koti>

ETENE 2014-2018. Sosiaali- ja terveysalan eettiset periaatteet-ovatko ne valideja tulevaisuudessa.Viitattu 2.10.2020.https://etene.fi/documents/1429646/12259990/ETENE+julkaisu+46+Eettiset+perusteet%2C+kausijulkaisu/5a137eb6-6e68-8f50-96bb-ac844397343e/ET_ .

Findikaattori 2020. Pitkäaikaistyöttömät. Viitattu 9.10.2020. <https://findikaattori.fi/fi/37>

Finlex.fi. Viitattu 25.5.2020. <https://finlex.fi/fi/>

Gabrys, L., Michallik,L, Thiel, C. , Vogt, L. & Banzer, W. Behavioral Medicine, Apr2013; 39(2): 44-50. (7p) (Journal Article - research, tables/charts). Effects of a Structured Physical-Activity Counseling and Referral Scheme in Long-term Unemployed Individuals: A Pilot Accelerometer Study.Viitattu.6.10.2020. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08964289.2013.782852>

Helgesson, G. 2015. Forskningsetik. Studentlitteratur AB, Lund.

Hulmi, J 2015. Lihastohtori I. Näyttöön perustuva tietopankki sporttiseen kuntoon. Fitra Oy.

Hulmi, J 2018. Lihastohtori II. Hautaa humpuuki – tutkitulla tiedolla tavoitteisiin. Fitra Oy.

Häyrynen, E & Vallo, H. 2014. Tapahtuma on tilaisuus. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Jääskeläinen, M. 2019. Suomalaisten kuntokirja, testattua ja tutkittua tietoa. Fitra oy.

Kela 2019. Työttömyysetuutta kelasta? Viitattu 9.10.2020. <https://www.kela.fi/tyotto-myysetuutta-kelasta>

Kukkonen-Harjula, K 2018. Liikunta ja kohonnut verenpaine. Duodecim terveyskirjasto. www.terveyskirjasto.fi

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 viitattu 07.10.2020. Saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi>

Nurminen, M. Tapahtuman järjestäjän opas. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Nwaru, C A.; Nygård, C-H; Virtanen, P; Work, 2014; 49(4): 559-565. (7p) (Journal Article - research, tables/charts) ISSN: 1051-9815 PMID: NLM24004786 AN: 103878875. Muscular fitness and re-employment among unemployed job seekers in Finland: A three-year follow-up study. Viitattu 10.10.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24004786/>

Puusa, A & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Rieger, T.; Naclerio, F.; Jiménez & Moody, J. 2016. Liikuntafysiologian perusteet. Fitra Oy.

Sotkanet 2020. Vaikeasti työllistyvät (rakennetyöttömyys), % 15 - 64-vuotiaista (ind. 3071). Viitattu 18.10.2020. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/3071>

Sundell, J. 2018. Lääkärikirja Duodecim. Voimaharjoittelu -ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 16.10.2020. www.terveyskirjasto.fi

Sundell, J. (tulossa). Hippokrateen soturi.

Suni, J & Taulaniemi, A (toim.) 2012. Terveyskunnan testaus, menetelmä terveyskunnan edistämiseen. Helsinki: Sanoma pro.

Suomen sairaanhoitajaliitto 1996. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Viitattu 21.10.2020. <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>

Suomen sosiaali ja terveys ry. 2018. Työttömyys kytkeytyy terveyseroihin. Viitattu 11.10.2020. <https://www.soste.fi/tyollisyys/tyottomyys-kytkeyty-terveyseroihin/>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019. Kuntouttavan työtoiminnan arki. Viitattu 25.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-arki>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Työllisyys. Viitattu 2.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Tilastokeskus 22.09.2020. Findikaattori/Pitkäaikaistyöttömät. Viitattu 6.10.2020. <https://findikaattori.fi/fi/37>

Tilastokeskus 28.5.2020.Työssäkäynti. Viitattu 25.10.2020. http://www.stat.fi/til/ty-okay/2019/02/tyokay_2019_02_2020-05-28_tie_001_fi.html

Tutkimuksen eettinen arviointi Suomessa 2006.Viitattu 17.10.2020. http://www.btnk.fi/files/pdf/Tutkimuksen_eettinen_arviointi_Suomessa.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 4.10.2020. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 4.10.2020. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2019.pdf

UKK-instituutti 2018. Mikä on liikkumisresepti? Viitattu 6.10.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti>

UKK-instituutti 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 2.10.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

UKK-instituutti 2019. Terveysliikunnan vaikutusaika- kortti. Viitattu 14.10.2020.
https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/272-terveysliikunnan_vaiikutusaika.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003, Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Liikuntaohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Readme.fi.

Vuori, I. 2018. Pysy liikkuvana, tuki- ja liikuntaelimistön itsehoito-opas. Jyväskylä: Docendo Oy.

Liikunta ja lihaskunto



KUINKA
PALJON TULISI
LIIKKUA

Liikuntasuosituks

- Kaikki sydämen sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa. Liiku ainakin 2 t 30 min viikossa
- samat terveyshyödyt saa myös lyhyemmässä ajassa, jos lisää liikkumiseen tehoa. Tällaista liikuntaa ainakin 1 t 15 min viikossa
- Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa tavallista enemmän. Valitse oma tapasi: porraskävely, raskaat pihatytöt, ryhmäliikunta, kuntosali, pallopelit. Ainakin 2 krt viikossa
- Reipasta liikkumista terveydeksi tai rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi
- LISÄKSI lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi
- Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymättä
- Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.
- Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

ARKILIIKUNTA

- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat. Veren sokeri- ja rasva-arvosi parantuvat, nivelesi vetreytyvät, verenkiertosi vilkastuu ja mielesi virkistyy.
- Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia.
- Arki tarjoaa monia mahdollisuuksia liikkumiseen



Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista. Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi. Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein ja taukoja paikallaanoloon aina kun se on mahdollista. Palauttavaa unta riittävästi, jotta herää virkeänä.



- Liikkuminen voi saada sinut heti voimaan paremmin.
- Mielialasi kohenee. Ajatuksesi terävöityvät. Stressin tunteesi kevenee. Nukut paremmin. Liikkumalla riittävästi voit saada lisää terveitä elinvuosia .
- Liiku omalla tavallasi. Joka päivä. Jokainen voi löytää itselleen oikeanlaisen tavan liikkua.

LIKUNNAN HYÖDYT

LIKUNNAN TERVEYSHYÖDYT

Liikkuminen voi saada sinut voimaan paremmin, mutta jos sinulla on jo jokin pitkäaikaissairaus niin ennen kuormittavan liikunnan aloittamista kannattaa keskustella lääkärin kanssa.

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten useita sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelin- sairauksia ja joitakin syöpätauteja.



- Lihasvoimien kehittyminen edellyttää vähintään 2–3 kertaa viikossa suuria lihasryhmiä kuormittavaa 20–60 minuutin kestoista liikuntakertaa. Viimeistään siinä vaiheessa, kun viikoittaisten lihasvoimaharjoitusten määrä nousee neljään, on lihasryhmiä jaettava eri harjoituskerroille, jotta palautumiselle jää aikaa.
- Lihaskuntoliikkeitä tulisi tehdä monipuolisesti, mutta kuitenkin niin ettei siitä aiheudu terveydellistä haittaa. Mikäli suorituksen aikana esiintyy kipua, niin se tulee keskeyttää.
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa voi harjoittaa tasapainoharjoittelun, tanssin, venyttelyn, kuntosalin, kuntopiirin ja pallopelien avulla.

LIHASKUNNON YLLÄPITÄMINEN



Kuva, UKK-
instituutti
2019

PIENILLÄ
MUUTOKSILLA ON
POSITIIVINEN
VAIKUTUS
HYVINVOINTIIN

KIITOS



Tuoliltanousutestin ohjaaminen

TUOLILTANOUSUTESTI

TUOLILTANOUSU ON TOIMINNALLINEN TESTI, JOKA MITTAA ALARAAJOJEN SUORITUSKYKYÄ, ERITYISESTI LIHASVOIMAA, TASAPAINOA JA KOORDINAATIOTA

TESTAUSVÄLINEET

- Selkänojallinen, tukeva, käsinojaton tuoli (istuinkorkeus 42–44 cm, istuinsyvyys 42–45 cm).
- Sekuntikello
- Tutkittavalla tulee olla jaloissaan tukevat, luistamattomat jalkineet.



Tuolin liitosten kestävyys on tarkistettava. Tuolin selkänoja sijoitetaan kiinni esimerkiksi tukevaa pöytää vasten siten, että tuoli ei pääse liikkumaan testauksen aikana. Jos sopivaa pöytää ei ole, tuolin selkänoja asetetaan seinää vasten

Testin kulku:
Istu tuolissa käsivarret ristissä rinnan päällä, selkä kiinni tuolin selkänojassa ja jalat tukevasti alustalla pienessä haara-asennossa.



Tämän jälkeen teet ensin yhden testisuorituksen ja mikäli tämä onnistuu, toistat suorituksen MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI kymmenen kertaa.

Sekuntikello käynnistetään, kun selkäsi irtaa tuolin selkänojasta. Suorituskerrat lasketaan ääneen koko suorituksen ajan.

Testaaja selittää suorituksen ennen testin alkua.

"Istu tuolissa selkä kiinni selkänojassa ja jalkapohjat tukevasti lattiassa pienessä haara-asennossa. Laita kädet ristiin rinnan päälle. Nouse tuoliilta ylös yhden kerran ilman käsien apua."



Jos suoritus ei onnistu ilman käsien apua, kokeile, pääsetkö ylös käsillä avustaen.

Mikäli käytät käsiä ylösnousuun tai et pysty ollenkaan nousemaan, testi päättyy tähän. Muussa tapauksessa jatketaan kymmenen toiston tuoliiltanousutestiin

Seuraavaksi nouse
seisomaan kymmenen
kertaa ilman taukoa niin
NOPEASTI kuin
Mahdollista.



Ojenna polvet ja
ylävartalo ylhäällä
suoraksi.

Istuessa selän on
kosketettava
selkänojaan.

Testi uusitaan vain, jos
jokin ulkoinen tekijä
haittaa tutkittavan
suoritusta tai jos ajanotto
epäonnistuu.



Seuraavissa tapauksissa 10
kerran tuoilta nousu -testi
keskeytetään:

- käytät käsiäsi ylösnousun
apuna
- mittaukseen on kulunut
90 sekuntia (mittauksen
maksimiaika)
- suoritus on kesken ja
havaitaan, että suoritus ei
ole turvallinen

Omaa tulostasi voit verrata viitearvotaulukkoon.
Sukupuolen ja iän mukaan muodostetut viitearvot perustuvat FinTerveys 2017 -tutkimuksen aikuisväestöä edustavalle otokselle tehtyihin mittauksiin. Kuhunkin kuntoluokkaan sijoittuu noin 20 % niistä, jotka pystyivät nousemaan 10 kertaa tuoilta



Lähde: FinTerveys 2017 -tutkimus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksen verkkosivu:
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus>

VIITEARVOTAULUKOT



<https://www.terveysportti.fi/dtk/tmi/koti>

TOIMIA-tietokanta TERVEYSPORTTI ETUSIVU OHJE KÄYTTÖOHJOT PALAUTE YHTEYSTIEDOT

Selaus | Sanasto | Päivitetyt | Luetut

KYMMENEN TOISTON TUOLILTANOUSUTESTI – VIITEARVOT

Sukupuolen ja iän mukaan muodotetut viitearvot perustuvat FinTerveys 2017 -tutkimuksen aikuisväestöstä edustavalle otokselle tehtyihin mittauksiin. Kunkin kuntoluokkaan sijoitus noin 20 % niistä, jotka pystyivät nousemaan 10 kertaa tuolia.

NAISET

Kuntoluokka	ikäryhmä (vuosia)						
	15-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 +
5-sekunnissa keskimääräistä parempi	14,9 tai alle	15,5 tai alle	15,9 tai alle	16,7 tai alle	16,8 tai alle	20,5 tai alle	22,0 tai alle
4-jonkin verran keskimääräistä parempi	15,0-16,2	15,6-16,4	16,0-17,2	16,9-18,6	18,9-20,4	20,6-22,7	22,1-25,4
3-keskimääräinen	16,3-17,4	16,5-17,7	17,3-18,2	18,7-20,0	20,5-22,4	22,9-26,0	25,5-28,8
2-jonkin verran keskimääräistä heikempi	17,5-18,6	17,8-19,1	18,3-20,1	20,1-22,7	22,5-25,0	26,1-30,1	28,9-35,7
1-sekunnissa keskimääräistä heikempi	18,7 tai yli	19,2 tai yli	20,2 tai yli	22,8 tai yli	25,1 tai yli	30,2 tai yli	35,8 tai yli

MIEHET

Kuntoluokka	ikäryhmä (vuosia)						
	15-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 +
5-sekunnissa keskimääräistä parempi	14,1 tai alle	14,9 tai alle	15,0 tai alle	16,0 tai alle	17,7 tai alle	18,8 tai alle	21,1 tai alle
4-jonkin verran keskimääräistä parempi	14,2-15,5	15,0-16,1	15,1-16,5	16,1-17,7	17,8-19,4	19,9-21,1	21,2-23,1
3-keskimääräinen	15,6-16,8	16,2-17,4	16,6-17,9	17,8-19,4	19,5-21,6	21,2-23,2	23,2-27,4
2-jonkin verran keskimääräistä heikempi	16,9-18,2	17,5-19,1	18,0-19,4	19,5-21,8	21,7-24,5	23,2-27,0	27,5-33,0
1-sekunnissa keskimääräistä heikempi	18,3 tai yli	19,2 tai yli	19,5 tai yli	21,9 tai yli	24,6 tai yli	27,1 tai yli	33,1 tai yli

Lähde: FinTerveys 2017 -tutkimus, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja tutkimuskeskus FinTerveys-tutkimus
<https://thi.fi/tutkimus-ja-katsojat/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus>

ID 051_4 / 6.11.2019

TOIMIA-tietokanta TERVEYSPORTTI ETUSIVU OHJE KÄYTTÖOHJOT PALAUTE YHTEYSTIEDOT

Selaus | Sanasto | Päivitetyt | Luetut

KYMMENEN TOISTON TUOLILTANOUSUTESTI – VIITEARVOT

Sukupuolen ja iän mukaan muodotetut viitearvot perustuvat FinTerveys 2017 -tutkimuksen aikuisväestöstä edustavalle otokselle tehtyihin mittauksiin. Kunkin kuntoluokkaan sijoitus noin 20 % niistä, jotka pystyivät nousemaan 10 kertaa tuolia.

MIEHET

Kuntoluokka	ikäryhmä (vuosia)						
	15-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 +
5-sekunnissa keskimääräistä parempi	14,1 tai alle	14,9 tai alle	15,0 tai alle	16,0 tai alle	17,7 tai alle	18,8 tai alle	21,1 tai alle
4-jonkin verran keskimääräistä parempi	14,2-15,5	15,0-16,1	15,1-16,5	16,1-17,7	17,8-19,4	19,9-21,1	21,2-23,1
3-keskimääräinen	15,6-16,8	16,2-17,4	16,6-17,9	17,8-19,4	19,5-21,6	21,2-23,2	23,2-27,4
2-jonkin verran keskimääräistä heikempi	16,9-18,2	17,5-19,1	18,0-19,4	19,5-21,8	21,7-24,5	23,2-27,0	27,5-33,0
1-sekunnissa keskimääräistä heikempi	18,3 tai yli	19,2 tai yli	19,5 tai yli	21,9 tai yli	24,6 tai yli	27,1 tai yli	33,1 tai yli

Lähde: FinTerveys 2017 -tutkimus, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja tutkimuskeskus FinTerveys-tutkimus
<https://thi.fi/tutkimus-ja-katsojat/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus>

ID 051_4 / 6.11.2019

Lihaskunnon merkitys



LIHASKUNNON MERKITYS TERVEYDELLE

LIHASKUNTOHARJOITTELU

Laskee verenpainettasi ja
parantaa veren rasva-arvojasi



riskisi sairastua sydän- ja
verisuonitauteihin vähenee.

MONIPUOLINEN VOIMAHARJOITTELU

parantaa luuntiheyttäsi ja auttaa
painonhallinnassa.

LIHAKSET

tukevat kehoa ja luita erityisesti
nivelkohdissa.

HYVINVOINTI, TERVEYS, TOIMINTAKYKY

Tiesitkö, että lihaksesi
suojaavat sinua
katastrofitilanteissa
luovuttamalla aminohappoja
kehon elintärkeiden
toimintojen ylläpitoon.

Tarvitset lihaksia mm.
liikkeeseen, tasapainoon,
hengittämiseen ja
lämmönsäätelyyn.

40 ikävuoden jälkeen
lihassmassasi vähenee 0,5%
ja voimasi 1% ilman
lihaskuntoharjoittelua.

Hulmi, J. Lihastohtori 2016.

Hulmi, J. Lihastohtori II 2018.

Liite Dr Bodyn kotitreeniohjelma

Lämmittele aluksi paikallaan marssimalla n. 5 minuuttia, jotta verenkierto tehostuu ala- ja ylävartalossa.

Jokaista liikettä tehdään 3 sarjaa, toistoja 8-12. Poikkeuksena alaselkä- ja vatsaliikkeet, joille riittää 2 sarjaa.

1. **PAKARAT JA REIDET** : Nouse istuma-asennosta tuolilta seisomaan. Tarvittaessa saat lisää vastusta käyttämällä selkäreppua, jossa on painoa. Jos voimasi riittävät voit tehdä kyykkyjä ilman tuolia.
-
2. **POHKEET**: Tee seisten päkiälle nousuja pöytään, lipastoon tai seinään nojaten. Käytä tarvittaessa koroketta, esimerkiksi kirjaa päkiöiden, mutta ei kantapäiden alla. Selkärepulla saat tarvittaessa lisäpainoa.
- **SELKÄ**: Laita vastuskuminauha vaikka tukevan sohvan tai piirongin jalkaan ja tee selkäsoutua eli vedä suorina olevia käsiä vartalon sivuille ja takaisin. Kulmasoutua voit tehdä myös käsipainoilla niin, että vedät etukumarassa asennossa käsipainoa vartalosi sivulle ja palautat taas käden suoraan alas. Muista molemmissa liikkeissä jatkuva lihasjännitys.
- **RINTA, ETUHARTIA JA OJENTAJA**: Tee etunojapunnerruksia eli mene makuuasentoon, kasvot lattiaa kohti ja työnnä polvista ylöspäin ylävartalo käsillä irti maasta. Käytä polvien alla pehmeää alustaa. Jos olet erittäin hyväkuntoinen, voit tehdä myös tavallisia punnerruksia, jolloin liikkeen yläasennossa vain kämmenet ja varpaat ovat maassa kiinni.
-
- **SIVUHARTIA**: Ota molempiin käsiin vasaraotteella käsipainot tai muut painot ja seiso suorana, kädet reiden sivuilla. Nosta painot suoraan sivuille, hartialinjan tasolle ja palauta ne rauhallisesti takaisin vartalon sivulle
- **HAUSKÄÄNTÖ**: Tee seisten hauiskääntöjä käsipainoilla tai vastuskuminauhalla.
- **ALASELKÄ**: Makaa pehmeällä alustalla kasvot lattiaan päin ja laita jalat vaikka sohvan alle tukea antamaan. Nosta ylävartaloa ylöspäin. Liikkeen pitää tuntua alaselässä.
- **VATSA**: Makaa selälläsi lattialla, jalat koukussa. Laita jalkasi tarvittaessa esimerkiksi tukevan sohvan alle, mikä helpottaa liikettä. Pidä kädet ristissä rinnalla tai raskaammassa vaihtoehdossa niskan takana. Nouse istumaan vatsalihasten voimalla. Laskeudu takaisin alas lähes alkuasentoon, pidä yllä jatkuva lihasjännitys. Saat liikkeen kohdistettua enemmän vinoihin vatsalihaksiin, jos noustessa tähtäät kyynärpäällä vastakkaiseen polveen. Mukaan tulee tällöin vartalon kiertoa.
- **Lähde**; Sundell Jan, Hippokrateen soturi. Docendo 2021.

Kirjalista

KIRJALLISUUTTA

Hulmi, J. 2016. **Lihastohtori I. Näyttöön perustuva tietopankki sporttiseen kuntoon.** Saarijärvi. Fitra Oy.

Hulmi, J. 2018. **Lihastohtori II. Hautaa humpuuki-Tutkitulla tiedolla tavoitteisiin.** EU. Fitra Oy.

Sundell, J. 2014. **Hanki lihasta, polta rasvaa.** EU. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sundell, J. 2014. **Ikiliikkujan lihaskunto ja ravitsemusopas.**EU. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuohijoki, A. & Kirsi, M. 2018. **Voima kanssamme. Rautaista tietoa voimaharjoittelusta.** Kustannusosakeyhtiö Otava.

Zackari, B. 2018. **Onko mun pakko treenata?** Gummerus.

