



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

JENNA TUOMAINEN

Ikääntyneiden henkilöiden koke- muksia ryhmämuotoiseen vesiliikuntaan osallistumisesta

FYSIOTERAPIAN KOULUTUSOHJELMA

2021

Tekijä(t) Tuomainen, Jenna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 4/2021
	Sivumäärä 28	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Ikääntyneiden henkilöiden kokemuksia ryhmämuotoiseen vesiliikuntaan osallistumisesta		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapia		
<p>Ikääntyessä elimistön rakenteet ja toiminnot muuttuvat. Muutokset johtavat lihasten, luiden ja nivelten heikkenemiseen sekä toimintakyvyn laskuun. Elintavoilla ja säännöllisellä liikunnalla voidaan hidastaa ikääntymismuutosten syntymistä ja ylläpitää toimintakykyä. Väestön ikääntyessä on entistä tärkeämpää löytää keinoja, joilla voidaan ylläpitää ja parantaa iäkkään väestön toimintakykyä. Vesi liikuntaympäristönä sopii myös henkilöille, joille maalla harjoittelu liikerajoitteiden tai kivun takia ei onnistu.</p> <p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin ryhmämuotoisen vesiliikunnan merkitystä ikääntyneiden terveyteen sekä koronarajoitusten vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa vesiliikunnan koetuista hyödyistä ikääntyneillä. Tutkimus tehtiin laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Aineistoa kerättiin puolistrukturoidulla puhelinhaastattelulla.</p> <p>Tutkimukseen osallistui yhteensä viisi 58-75-vuotiasta henkilöä. Tutkimukseen osallistuneet olivat kaikki eläkeläisiä. Tutkimukseen osallistuneet olivat harrastaneet vesiliikuntaa ohjatusti 4-9 vuotta. Kaikki haastateltavat olivat normaalioloissa aktiivisia ja harrastivat vesiliikunnan lisäksi myös muuta liikuntaa.</p> <p>Tulosten perusteella vesiliikunnan nivelistävällisyys vaikuttaisi olevan yksi merkittävimpiä syitä aloittaa vesiliikunnan harrastaminen. Vesiliikunnan hyödyiksi koettiin veden mahdollistamat laajemmat liikeradat sekä liikkumisen kivuttomuus vedessä. Tutkimuksessa esiin nousi lisäksi ryhmäliikunnan positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin sekä ryhmäläisten välinen sosiaalinen vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen. Koronarajoitusten myötä tutkimukseen osallistuneiden liikunta muuttui huomattavasti yksipuolisemmaksi.</p>		
Asiasanat: Ikääntyneet, vesiliikunta, toimintakyky		

Author(s) Tuomainen, Jenna	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 4/2021
	Number of pages 28	Language of publication: Finnish
Title of publication Experiences of older people from participating in group water exercise.		
Degree programme Physiotherapy		
<p>Organ systems and vital function change while ageing. The changes lead to weakening of the muscles, bones and joints and a decrease in functional capacity. The changes of ageing can be slowed by lifestyle habits and regular exercise. In this way functional capacity can also be maintained. As the population ages, it is even more important find ways to maintain and improve the functional ability of older people. Water exercise is also suitable for people who cannot exercise on land due to pain or movement restrictions.</p> <p>The thesis examined the importance of group water exercise for the health of the elderly and the effect of COVID-19 restrictions on sports activity. The purpose of the thesis was to increase knowledge perceived benefits of water exercise for the elderly people. The study was conducted using a qualitative research method. Data were collected through a semi-structured telephone interview.</p> <p>In the study participated five people aged 58-75 years. All participants in the study were retirees. They had been engaged in water exercise under supervision for 4-9 years. All the interviewees were active under normal conditions and engaged also other sports.</p> <p>Based on the results, the joint friendliness of water sports seems to be one of the most important reasons to start engaging in water sports. The benefits of water sports were perceived to be the wider trajectories made possible by water and the painlessness of movement in water. The study also highlighted the positive effect of group exercise on mental well-being, as well as the social interaction and co-operation between group members. With the COVID-19 restrictions, the exercise of the participants in the study became considerably more one-sided.</p>		
Key words: elderly, water exercise, ability		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET IKÄÄNTYESSÄ.....	6
2.1 Fyysinen toimintakyky	6
2.2 Sosiaalinen toimintakyky	7
2.3 Psyykinen toimintakyky	8
2.4 Koettu terveys.....	8
3 IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA.....	10
3.1 Vesiliikunta	10
3.2 Ryhmämuotoinen liikunta	11
4 RAJOITUSTOIMET KORONAVIRUKSEN LEVIÄMISEN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI.....	12
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	13
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	13
7 TULOKSET	15
7.1 Vesiliikunnan koetut hyödyt	15
7.2 Rajoitustoimien vaikutus liikunta-aktiivisuuteen.....	16
7.3 Koettu terveys.....	18
7.4 Johtopäätökset	19
8 POHDINTA	20
8.1 Tulosten tarkastelu	20
8.2 Oman roolini merkitys.....	22
8.3 Eettiset näkökulmat	23
8.4 Jatkotutkimus aiheita	24

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Iän karttuessa elimistön rakenteet ja toiminnot muuttuvat. Muutosten seurauksena esimerkiksi nivelet, lihakset ja luut heikkenevät. Lisäksi hermostollinen ohjaus heikkenee iän myötä ääreis- ja keskushermostossa tapahtuvien muutosten vuoksi. Kudosten vauriot korjaantuvat yhä hitaammin ja vaurioiden määrä kudoksissa lisääntyy. Yksittäisten ihmisten välillä voi olla suuria eroja ikääntymismuutosten alkaessa. Elintavoilla voidaan edistää terveyden ja toimintakyvyn säilymistä ikääntymisen aikana. (Vuori 2016. 11-12.)

Viime vuosikymmenten aikana suomalaisten eliniänodote on pidentynyt ja kuolleisuus vähentynyt. Yhdessä syntyvyyden laskun kanssa nämä tekijät aiheuttavat väestön keski-ikänsä kohoamisen. Väestön ikärakenteen muuttuessa yhä vanhemmaksi on entistä tärkeämpää löytää keinoja, joilla voidaan ylläpitää ja parantaa iäkkään väestön toimintakykyä. (Heikkinen 2013. 185-186.)

Liikunnalla on suuri merkitys toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä erilaisten sairauksien, kuten osteoporoosin ja lihaskadon ennaltaehkäisyssä. Lisäksi monipuolisesti liikumalla on vaikutusta tasapainon ylläpitämisessä sekä kaatumisten ennaltaehkäisyssä. (Vuori 2016. 193.) Ikääntyneille vesiliikunta mahdollistaa veden nosteen ansiosta laajemmat liikeradat. Vesi liikuntaympäristönä sopiikin myös niille, joille maalla harjoittelu rajoitteiden tai kivun takia ei onnistu. (Suomalainen vesiliikunta instituutti 2021.) Opinnäytetyössäni perehdyn nimenomaan vesiliikunnan hyötyihin iän tuomien muutosten ennaltaehkäisyssä. Opinnäytetyön tilaajana toimii Petäjä-opisto

2 TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET IKÄÄNTYESSÄ

Toimintakyky on laaja käsite, jota voidaan jäsenellä useilla eri tavoilla. Toimintakyvyn eri osa-alueet nivoutuvat tiiviisti toisiinsa. Toimintakykyä määrittää ympäristön vaatimukset ja edellytykset sekä yksilöön itseensä liittyvät ominaisuudet, kuten terveydentila. Toimintakykyä tukeva ympäristö ja hyvä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky auttavat voimaan hyvin sekä selviytymään itsenäisesti arjesta ja löytämään paikkansa yhteiskunnasta. (THL 2019.)

2.1 Fyysinen toimintakyky

Ikääntymiseen liittyy monia fysiologisia muutoksia. Muutokset koskevat niin fyysistä kuntoa kuin kognitiivisia toimintojakin. Ikääntyessä lihasvoima, aerobinen kestävyys, tasapaino ja liikkuvuus alkavat heikentyä. Lihasmassa alkaa pienentyä iän karttuessa. Lihasmassaa katoaa noin prosentin verran vuodessa 50 ikävuoden jälkeen. 65 ikävuoden jälkeen lihasvoiman heikentyminen kiihtyy 1,5-2 % vuodessa. Lihasmassan vähenemisen myötä lihasten voima ja kyky nopeisiin suorituksiin alkavat kadota. Lihaskadolla on negatiivisia vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn. Lihasvoima voi lopulta pudota tasolle, jolloin monien päivittäisten toimintojen suorittaminen hankaloituu. Lihaskatoa eli sarkopeniaa voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa ensisijaisesti lihasvoimaharjoittelulla. Positiivisia vaikutuksia harjoittelusta saavat myös hyvin vanhat ja huonokuntoiset henkilöt, mutta lihasvoimaharjoittelu yksinään ei vaikuta fyysiseen vajakuntoisuuteen. (Komulainen & Vuori 2015; Sipilä, Rantanen & Tiainen 2013, 146-148.)

Ikääntymisen seurauksena havaintomotoriset valmiudet ja asennonhallintakyky heikenevät. Tämän seurauksena riski kaatumisille sekä vakaville kaatumistapaturmille kasvaa. Noin kolmannes kotona asuvista yli 65-vuotiaista kaatuu vähintään kerran vuoden aikana. Muita kaatumistapaturman riskiä nostavia tekijöitä ovat muiden muassa lihasheikkous, kävelyn muutokset, aiemmat kaatumiset ja kaatumisen pelko. (Pajala, Sihvonen & Era 2013, 182.) Haasteet liikkeiden koordinoinnissa lisäävät osaltaan riskiä kaatumisille ja korostavat lihasvoiman merkitystä turvallisen liikkumisen mahdollistajana (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2013, 148).

Ikääntyessä erilaiset oireet, toiminnan vajavuudet ja krooniset sairaudet yleistyvät. Tuki- ja liikuntaelimestön vaivat ja oireet ovat yleisempiä iäkkäämmällä väestöllä. Myös kroonisten sairauksien esiintyvyys on suurempaa ikääntyneillä. 75-vuotiaalla on keskimäärin kaksi kroonista sairautta. Yli 85-vuotiaista enää 10% on kliinisesti terveitä. Terveyden ja toimintakyvyn muutokset kuitenkin vaihtelevat merkittävästi yksilöiden välillä. (Heikkinen 2013, 184-188.)

2.2 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalista toimintakykyä voidaan tarkastella yhteiskunnallisesta, yhteisöllisestä ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyvistä ulottuvuuksista. Siihen sisältyy myös yksilön sisäiset prosessit. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee sosiaalisena aktiivisuutena, osallisuuden kokemuksena sekä kykynä toimia vuorovaikutustilanteissa. (THL 2019.) Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen luo haasteensa iän mukanaan tuomat fysiologiset muutokset. Heikentynyt kuulo ja näkö haastavat ihmisten välistä kommunikointia. (Tiikkainen 2013, 284,286.)

Sosiaalinen toimintakyky näkyy erityisesti kykynä toimia osana yhteisöä. Niihin kuuluvat esimerkiksi perhe, harrastukset ja asumisympäristöt sekä mahdollisesti erilaiset järjestöt. Eri yhteisöissä ihmisillä on erilaisia rooleja, kuten puoliso, ystävä tai työkaveri. Nuorempana menetettyjä rooleja usein korvataan uusilla rooleilla. Ikääntyneillä sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat ilmenevät sosiaalisena eristäytymisenä tai roolimenetyksinä. Esimerkiksi eläköityminen tai leskeksi jääminen ovat ikääntyneelle ihmiselle suuria roolimenetyksiä, joita on vaikea korvata uusilla rooleilla. Suotuisa ympäristö tosin voi mahdollistaa uusien roolien löytämisen menetettyjen tilalle. (Tiikkainen 2013, 289.)

Yksinäisyys on yksi keskeisimmistä ikääntyneiden ihmisten sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvistä ongelmista. Yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus ja se voi olla seurausta heikosta sosiaalisesta toimintakyvystä. Toisaalta yksinäisyys voi osaltaan johtaa sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemiseen. Sen taustalla voi olla läheisen ihmissuhteen menetys, muutto toiseen ympäristöön tai sairastuminen. Yksinäisyys voi

olla myös ikääntyneen tietoinen valinta. (Tiikkainen 2013, 288.) THL:n tekemän Fin-Sote tutkimuksen (2020) mukaan yli 75-vuotiaiden ikäryhmässä 8% miehistä ja 10% naisista kokivat itsensä yksinäiseksi.

2.3 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa niitä voimavaroja, joiden avulla ihminen pystyy selviytymään arjesta sekä mahdollisista kriisitilanteista. Psyykkinen toimintakyky liittyy mielenterveyteen, elämäntapaan, ajatteluun ja tuntemiseen. Siihen sisältyy myös persoonallisuuteen liittyvät tekijät sekä selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. Psyykkinen toimintakyky ilmenee esimerkiksi kykyä tunkea ja kokea sekä vastaanottaa ja käsitellä tietoa. (THL 2019.) Iän mukana tuomat sairaudet, erilaiset menetykset sekä toimintakyvyn vajeet voivat heikentää psyykkistä hyvinvointia (THL 2020).

Ikääntyessä kyky muodostaa käsityksiä itsestä ja ympäröivästä maailmasta säilyy, mutta asioiden tärkeysjärjestys voi muuttua. Iän myötä tiedon käsittelytapa useimmiten muuttuu, sen liittyessä yhä useammin konkreettisiin tapahtumiin. Iäkkäät ihmiset hyvin usein haluavat ja voivat suunnitella elämäänsä ja tehdä tulevaisuuteen liittyviä ratkaisuja. Elämäkokemuksen myötä he ovat ymmärtäneet, ettei tulevaisuus tule satumatulta. Psyykkistä toimintakykyä tukee parhaiten itsestä huolehtiminen sekä suhtautuminen itseensä myötätuntoisesti. Myös itsensä arvostetuksi kokeminen sekä oman elämän merkityksellisenä pitäminen vahvistavat psyykkistä toimintakykyä. Lisäksi harrastustoiminta, uudet ihmissuhteet ja liikunta edistävät psyykkistä toimintakykyä. (Räsänen 2018, 29-30.)

2.4 Koettu terveys

Vaikka ikääntyminen tuo tullessaan lukuisia muutoksia yksilön terveyteen ja toimintakyvyn ongelmat lisääntyvät, silti moni ikääntynyt arvioi terveytensä hyväksi. Koetun terveyden on havaittu tutkimuksissa ennustavan tulevaa terveydentilaa, palveluiden tarvetta sekä edessä olevan elämän pituutta. Oman terveydentilan arviointiin ei ole

yleisesti sovittua mittapuuta, jonka nojalla voisi varmistaa arvion luotettavuutta. Koetun terveyden arviointi pohjautuu nimensä mukaisesti yksilön kokemukseen omasta terveydestä. Arviointiin vaikuttaa niin yksilön aikaisempi sairaushistoria kuin kokemus omasta terveydestä suhteessa muiden saman ikäisten terveyteen. (Jylhä & Leinonen 2013, 381.)

Kerryn ym. (2012) tutkimuksessa havaittiin henkilön aktiivisuuden vaikuttavan terveyden kokemukseen. Koetun terveyden kanssa korreloi erityisesti liikuttu aika. Ulkona tai sisällä liikkumisen välillä ei huomattu olevan suuria eroja koetun terveyden kokemukseen. Tutkimuksessa havaittiin myös, että ikääntyneet, jotka käyvät vähintään kerran viikossa ulkona, ovat useimmiten aktiivisempia kuin ainoastaan sisällä liikkuvat henkilöt. (Kerr ym. 2012.) Toisaalta Beyerin ym. (2015) tutkimuksessa havaittiin, että mitä paremmin ikääntynyt hyväksyy vanhenemismuutoksensa, sitä aktiivisempia he useimmiten olivat. Aktiivisuuden myötä he kokivat terveytensä paremmaksi. (Bayer ym. 2015.) Koetun terveyden on huomattu olevan yhteydessä objektiivisesti mitattuun toimintakykyyn, esimerkiksi lihasvoimaan, kävelynopeuteen ja tasapainoon (Jylhä & Leinonen 2013, 386)

Koetun terveyden on havaittu laskevan iän myötä noin 80 ikävuoteen saakka. Tämän jälkeen erot alkavat tasaantumaan. Omaa terveyttään samanikäisiin verrattaessa, koettu terveys voi jopa kasvaa ja kaikkein vanhimmat voivat kokea tilanteensa kaikista parhaimmaksi. Koetun terveyden arviointiin vaikuttaa myös päivittäisistä toimista selviytyminen ja mahdolliset pitkäaikaissairaudet. Mitä enemmän ja mitä vakavampia sairauksia on, sitä huonommaksi oma terveydentila useimmiten arvioidaan. Lyhytaikaiset sairaudet vaikuttavat arviointiin huomattavasti vähemmän. Myös erilaiset toiminnanvajavuudet vaikuttavat itse arvioituun terveyteen laskevasti. (Jylhä & Leinonen 2013, 386.)

3 IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA

Liikunnalla on lukuisia eri terveysvaikutuksia. Säännöllinen liikunta ylläpitää elimistön toiminnallista, rakenteellista sekä metabolista terveyttä ja ennaltaehkäisee sairauksia. Liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus ikääntyvän toimintakykyyn, elämänlaatuun sekä itsenäiseen selviytymiseen arjesta. Liikunnan vaikutukset eivät kuitenkaan varastoidu, vaan liikuntaa tulee harrastaa säännöllisesti terveysvaikutusten ylläpitämiseksi. Fysiologisten vaikutusten lisäksi liikunnalla on myös subjektiivisia vaikutuksia. Liikunta tuottaa mielihyvää sekä erilaisia elämyksiä, kokemuksia ja tunteita. Pääsääntöisesti vaikutukset ovat myönteisiä, mutta toisaalta liikuntaan liittyy myös tapaturmien ja sairauskohtausten riski. (Alen & Rauramaa 2013, 30-34.)

3.1 Vesiliikunta

Vedessä voidaan harjoitella monipuolisesti niin lihasvoimaa, tasapainoa kuin liikkuvuuttakin. Hydrostaattinen paine sekä veden aiheuttama noste vaikuttavat vedessä oltaessa. Hydrostaattisen paineen vaikutuksesta laskimo ja imunestekierto tehostuvat vähentäen turvotusta elimistöstä. Hydrostaattisen paineen myötä verenpaine nousee ja sydämen syke laskee. Veden noste helpottaa liikkumista ja liikkeiden tekemistä ylöspäin suuntautuvissa liikkeissä, mutta toimii myös hyvänä vastuksena alaspäin suuntautuvien liikkeiden kohdalla. Toisaalta noste haastaa tasapainoa, sillä se pyrkii jatkuvasti nostamaan raajoja ja vartaloa pintaa kohti. (Kauranen 2017, s.604.)

Ikääntyneiden tasapainoa arvioivassa tutkimuksessa on voitu havaita, että vesiharjoittelu auttaa parantamaan asennon hallintaa, liikkuvuutta, elämänlaatua sekä luottamusta omaan tasapainoon. Tasapainon harjoittaminen maalla voi olla ikääntyneelle haasteellista esimerkiksi kaatumispelon vuoksi. Vesi on turvallisempi elementti harjoitella, sillä kaatumista ei tarvitse pelätä. (Turner, Chander & Knight 2018.) Tutkimuksissa on saatu lisäksi näyttöä siitä, että vedessä harjoittelu voisi olla jopa tehokkaampi keino harjoittaa tasapainoa ja asennon hallintaa kuin maalla harjoittelu (Aveiro ym. 2017).

Hydrostaattinen paine tukee vedessä olevia niveliä ja noste poistaa painetta niveliltä. Niiden ansiosta vesi mahdollistaa kivuttomamman liikkeen ja laajemmat liikeradat kuin maalla liikkuesssa. Vesi mahdollistaa esimerkiksi kävely- ja hyppyharjoitteiden tekemisen henkilöille, jotka eivät niitä pysty kuivalla maalla tekemään. Vedessä on myös helpompi tehdä sykettä kohottavia harjoitteita, jotka parantavat hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Vesiliikunnasta hyötyvät erityisesti henkilöt, jotka eivät kuivalla maalla pysty harjoittelemaan monipuolisesti. (Suomalainen vesiliikunta instituutti 2021.)

Vesiliikuntaan liittyy omat riskinsä. Riskiryhmään kuuluvat muuten muassa epilepsiaa, diabetesta, sydän-, verisuoni- tai verenpainetautia sairastavat henkilöt. Kyseisiin sairauksiin liittyy mahdollisesti tajuttomuuteen johtava kohtaus, joka vedessä sattuessa johtaa välittömään hengenvaaraan. Kohtaukset voivat tulla yllättäen kovan rasituksen seurauksena, kuten fyysisesti raskaan suorituksen tai kovien löylyjen seurauksena. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2021, 15.) Sairaudet eivät välttämättä aina ole henkilöiden itsensä tiedossa, vaan kova fyysinen rasitus voi paljastaa sairauden (Näveri & Vuori 2013, 554).

3.2 Ryhmämuotoinen liikunta

Ryhmäliikuntaan liittyy vahvasti sosiaalinen vuorovaikutus. Sosiaaliset kontaktit ovat erityisen tärkeitä ikääntyneille, jotka asuvat yksin. Liikunta voi lisätä läheisyyden kokemusta sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Heikkinen 2013, 192.) Ryhmäliikunta tarjoaa ikääntyneelle psyykkisiä ärsykeitä ja ennaltaehkäisee kognitiivisen toimintakyvyn laskua. Nämä tekijät osaltaan vaikuttavat itsenäiseen selviytymiseen arjessa. Ryhmämuotoisella liikunnalla onkin huomattu olevan positiivinen vaikutus fyysisen terveyden lisäksi psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. (Rugbeer ym. 2017.)

Hayashi ym. (2018) tutkimuksessa havaittiin, että viikoittain ryhmäliikuntaa harrastavilla ikääntyneillä on raportoitu vähemmän kaatumistapaturmia verrattuna viikoittain yksin harjoitteleviin. Tämä yhteys säilyi edelleen, kun tuloksissa otettiin huomioon liikunnan intensiivisyys, masennus, sosiaalinen verkosto ja sosiaalinen tuki. Ryhmä-

liikuntaa harrastavat ovat lisäksi fyysisesti aktiivisempia ja heillä on matalampi taipumus saada masennuksen oireita sekä laajempi sosiaalinen verkosto kuin yksin harjoittelevilla. Osallistuminen ryhmäliikuntaan voi myös vähentää aivohalvauksen sekä demencian riskiä. (Hayashi ym. 2018.)

4 RAJOITUSTOIMET KORONAVIRUKSEN LEVIÄMISEN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI

WHO (2020) julisti COVID-19 viruksen maailman laajuiseksi pandemiaksi 11.3.2020. Pian tämän jälkeen myös Suomessa otettiin käyttöön rajoitustoimia koronaviruksen leviämisen ennaltaehkäisemiseksi. 18.3.2020 Suomessa astui voimaan valmiuslaki, jonka myötä yli 10 hengen kokoontumiset kiellettiin sekä koulut ja muut julkiset tilat suljettiin mukaan lukien uimahallit ja muut urheilutilat sekä harrastuspaikat. Lisäksi yli 70-vuotiaat ohjeistettiin välttämään mahdollisuuksien mukaan kontakteja muihin ihmisiin. (Valtioneuvosto 2020.)

Valmiuslaki purettiin 16.6.2020. Tämän jälkeen Suomessa koronaviruksen leviämistä pyrittiin ennaltaehkäisemään hybridistrategialla, jossa pääpaino oli alueellisissa rajoituksissa ja suosituksissa. Alueellisen epidemian luokittelulle oli kolme eri tasoa, perustaso, kiihtymisvaihe ja leviämisvaihe. Alueelliset rajoitukset määräytyivät sen mukaisesti, missä epidemian vaiheessa kyseinen alue on. Perustasolla painotettiin hyvää käsi- ja yskimishygieniaa, sosiaalisia etäisyyksiä sekä kasvomaskin käyttöä. Lisäksi perustason alueilla oli voimassa korkeintaan 50 henkilön kokoontumisrajoitus. Kiihtymisvaiheen alueilla puolestaan kokoontumisrajoitus oli 20 henkilöä, myös aikuisten harrastustoiminta suositeltiin keskeyttämään ja julkisten sisätilojen kävijämäärä rajoitettiin puoleen enimmäismäärästä. Alueen ollessa leviämisvaiheessa julkiset tilat suljettiin kokonaan ja ryhmäharrastustoiminta suositeltiin keskeytettäväksi. Yleisötilaisuudet peruttiin ja lisäksi suositeltiin välttämään yli 10 henkilön kokoontumisia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Rajoitustoimet vaikuttivat ikäihmisiin voimakkaimmin keväällä 2020. Ikäihmisiä kehoitettiin elämään karanteenin omaisissa olosuhteissa, kunnes rajoituksia alettiin purkamaan kesällä 2020. Monet yli 70-vuotiaat viettivätkin useita kuukausia neljän seinän sisällä omassa kodissaan. Kaikki harrastustoiminta oli tauolla ja sosiaaliset kanssakäymiset vähenivät hetkessä rajusti. Kesän ja syksyn myötä rajoitustoimet löysenivät ja karanteenin omaiset olosuhteet vaihtuivat suosituksiin turvaväleistä, kasvomaskin käytöstä sekä hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta. Tosin tilanteet eripuolella Suomea vaihtelivat merkittävästi. Osassa maata pystyttiin aloittamaan harrastusryhmät uudelleen syksyllä. Maakunnissa, joissa epidemiatilanne oli huonompi, ikääntyneiden ryhmäharrastustoiminta oli tauolla lähes koko syksyn ajan.

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa vesiliikunnan koetuista vaikutuksista ikääntyneillä. Tavoitteena on selvittää, millaisia vaikutuksia ryhmään osallistuneet kokevat saaneensa niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta näkökulmasta. Lisäksi tavoitteena on kartoittaa osallistujien kokemuksia koronaviruksen rajoitustoimien vaikutuksista liikunta-aktiivisuuteen.

Tutkimus kysymyksiä ovat:

Millaisia hyötyjä tai haittoja osallistujat ovat saaneet vesiliikunnasta?

Miten koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi asetetut rajoitustoimet ovat vaikuttaneet osallistujien liikunta-aktiivisuuteen?

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Kyseessä on laadullinen tutkimus, johon aineisto kerättiin puolistrukturoidulla puhelinhaastattelulla ohjattuun vesiliikuntaryhmään osallistuneilta. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan ihmisten kokemia merkityksiä. Sen tavoitteena on löytää hen-

kilöiden omat kuvaukset kokemistaan asioista. (Vilkkä 2015, 118.) Osallistujat rekrytoitiin sähköpostin välityksellä lähetetyllä markkinointikirjeellä. Sähköposti välitettiin ryhmäläisille Petäjä-opiston kautta. Rekrytointia suoritettiin myös Petäjä-opiston ulkopuolella, tällöin sähköposti välitettiin ryhmän järjestäjälle. Tutkimukseen sain yhteensä viisi haastateltavaa. Anonymiteetin varmistamiseksi raportissa ei kerrota henkilöiden tarkkoja ikiä tai asuinpaikkaan liittyviä tietoja. Haastattelut toteutettiin kahdessa erässä. Ensimmäisen haastattelun suoritin kesäkuussa 2020, jälkimmäiset puolestaan helmikuussa 2021. Haastattelut kestivät keskimäärin 20 minuuttia.

Puolistrukturoidun haastattelun valitsin menetelmäksi, koska sen avulla voidaan kerätä mahdollisimman laajasti tietoa yksittäisten henkilöiden kokemuksista haastattelun teemoihin liittyen. Puolistrukturoidussa haastattelussa käsitellään tutkimusongelman kannalta keskeisiä teemoja tai aiheita. (Vilkkä 2015, 126.) Tutkimushaastattelussa käsiteltiin teemoja liittyen koettuun terveyteen, harrastustoimintaan, liikunta-aktiivisuuden sekä rajoitustoimien aiheuttamiin muutoksiin liikunta-aktiivisuudessa. Käytetyt kysymykset olivat avoimia ja ne pyrkivät nostamaan esille vastaajan omia kokemuksia aiheesta. Haastattelussa annoin haastateltaville tilaa vastata kysymyksiin haluamallaan laajuudella. Tarvittaessa esitin tarkentavia kysymyksiä. Teemat pyrittiin käymään läpi luontevassa järjestyksessä vastaajan näkökulmasta. Kysymysten järjestys vaihteli haastattelujen välillä. Haastattelun runko kokonaisuudessaan löytyy liitteestä 1.

Haastattelut litteroitiin ja litteroitua materiaalia kertyi yhteensä 15 sivua. Sisällönanalyysin tein aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tavoitteena on kerätyn aineiston pohjalta löytää yhteneväisyyksiä ja jonkinlainen tyyppikertomus. Yhteneväisyyksien löytymisen jälkeen tutkimusaineistoa pelkistetään ja epäolennainen informaatio karsitaan pois. (Vilkkä 2015, 163-164.) Litteroidusta materiaalista tein tiiviimmän tiedoston, johon ryhmittelin haastateltavien vastaukset esiin nousseiden teemojen mukaisesti. Teemoja nousi esille yhteensä kolme, vesiliikunnan koetut hyödyt, koronarajoitusten vaikutus liikunta-aktiivisuuteen sekä koettu terveys. Teemojen sisällä pilkoin vastauksia edelleen pienempiin osiin haastattelussa esitettyjen kysymysten avulla. Tämä helpotti vastausten vertailua ja jokaisen haastateltavan näkökulmien tuomista esille.

Tulososaan poimin sitaatteja, joiden tarkoituksena on antaa lukijalle käsitys alkuperäisestä aineistosta. Koska haastateltavien joukko oli pieni, sitaatteja ei ole tarkemmin yksilöity. Osa haastateltavista puhui voimakasta murretta, jonka vuoksi sitaatteja on muutettu yleiskielisemmäksi anonymiteetin säilyttämiseksi. Kaikki haastatteluisissa kerätty aineisto säilytettiin muistitikulla. Haastattelun nauhoitteet tuhottiin välittömästi litteroinnin jälkeen. Muu kerätty aineisto tuhottiin heti opinnäytetyön valmistuttua.

7 TULOKSET

Tutkimukseen osallistui yhteensä viisi haastateltavaa. Haastateltavien ikä vaihteli 58 ja 75 vuoden välillä. Haastateltujen mediaani-ikä on 71 vuotta ja he kaikki olivat jo eläkkeelle jääneitä. Kaikki haastateltavat asuivat itsenäisesti, ja kokivat selviytyvänsä hyvin päivittäisistä toiminnoista. Tutkimukseen osallistuneet olivat harrastaneet ryhmämuotoista vesiliikuntaa ohjatusti haastatteluhetkellä 4-9 vuotta. Haastatteluun osallistuneet henkilöt harrastavat aktiivisesti myös muuta liikuntaa, kuten kuntosalilla käymistä ja lenkkeilyä.

7.1 Vesiliikunnan koetut hyödyt

Haastatteluissa kävi ilmi, että suurin osa haastateltavista oli valinnut vesiliikunnan yhdeksi liikuntamuodoksi sen nivelistävällisyyden vuoksi. Osa haastateltavista oli kasvanut järven rannalla, ja vedessä liikkuminen on ollut luonteva osa heidän elämäänsä. Osa taas oli päätenyt vesiliikunnan pariin vasta nivelvaivojen alettua. Kaikilla haastateltavilla oli jonkinlaisia nivelvaivoja. Yhteensä neljällä haastateltavalla oli diagnosoitua nivelrikkoa. Tämän vuoksi haastatteluissa korostuikin vesiliikunnan nivelistävällisyys.

“Vesialtaaseen kun menee, niin tuntee ihan niin kuin olis syntynyt kalaks melkein. Siellä on jotenkin niin ihana liikkua.”

Haastateltavat kuvailevat vesiliikunnan hyödyiksi sen, että vedessä pystyy tekemään liikkeitä, joita maalla ei pysty. Vedessä liikkuminen ei myöskään tuota samanlaista

kipua kuin maalla liikkuminen. Yksi haastateltavista kertoo, että on saanut vesiliikunnan avulla siirrettyä tekonivelen asettamista. Mitään haittoja he eivät ole kokeneet, lukuun ottamatta pientä ihon kuivumista.

“Keho taippuu niihin liikeisiin, joihin se ei taivu kuivalla maalla.”

Haastateltavat nostavat esille ryhmämuotoisen vesiliikunnan hyödyistä puhuttaessa mukavan yhdessä tekemisen ja sen merkityksen psyykkiseen hyvinvointiin. Valtaosa kertoi ryhmäliikuntaan osallistumisen vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Osa puolestaan koki, että ryhmässä harrastaminen on lisäksi tehokkaampaa kuin yksin tekeminen. Kaikki haastateltavat näkivät ystäviä myös harrastustoiminnan ulkopuolella. Osalle harrastusporukan sisällä oli muodostunut tiivis ystäväpiiri, joiden kanssa he pitivät yhteyttä myös harrastuksen ulkopuolella.

“On sellanen kiva fiilinki koko ajan, että yhdessä mennään ja vesi loiskuu.”

“Joukossa tulee vielä vähän enemmänkin tehtyä vielä, kun itekseen jos olis.”

“Sehän on päivän selvä juttu, että se vaikuttaa mielenterveyteen.”

Vesiliikunnan jäädessä tauolle koronarajoitusten vuoksi tutkimukseen osallistuneet jäivät kaipaamaan niin fyysistä tekemistä kuin sosiaalista vuorovaikutusta. Haastateltavista jokunen oli huomannut kipujen ja särkyjen lisääntyneen. Suurempia vaikutuksia mielialaan he eivät olleet huomanneet. Toki kaikki haastateltavat kaipasivat vesiliikuntaryhmää ja toivoivat, että ryhmä saataisiin mahdollisimman pian käyntiin.

“Hetki huomaa, että on jäykempi ite, kun ei oo sitä vesiliikuntaa.”

7.2 Rajoitustoimien vaikutus liikunta-aktiivisuuteen

Harrastustoiminnan jäädessä tauolle koronarajoitusten vuoksi kaikkien haastateltavien liikuntaharrastukset muuttuivat yksipuolisemmiksi. Ohjatut liikuntaharrastukset jäivät kokonaan pois. Valtaosa pyrki pitämään säännöllisestä liikunnasta kiinni lenkkeilyn muodossa. Toisaalta he kertoivat myös, ettei liikuntaa tule harrastettua yhtä paljon

kuin ennen rajoitustoimia. Yksi haastateltavista kertoi liikunnan muuttuneen huomattavasti epäsäännöllisemmäksi rajoitustoimien alettua. Toinen taas puolestaan kertoi, että talven kylmyys vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen.

“Nyt ei ole ainakaan kauhean säännöllistä omatoimista liikuntaa tullut harrastettua”

“Mä inhoan kylmyyttä, mä en talvella mielelläni nenääni ulos pistä.”

“Kyllä me päivittäin aina sään salliessa (lenkkeillään).”

Suurimmalle osalle ei ollut tullut uusia harrastuksia tauolle jääneiden tilalle. Yksi haastateltavista on kuunnellut netistä luentoja, joita ei välttämättä muuten olisi tullut kuunneltua. Muutama haastateltavista sanoi palanneensa vanhojen harrastusten pariin rajoitustoimien myötä. Leivonta, käsityöt sekä ulkoliikuntaharrastukset olivat nousseet uudelleen pinnalle. Yksi haastateltavista koki hyvänä asiana, että rajoitustoimien myötä on jäänyt enemmän aikaa seurustella omien perheenjäsenten kanssa.

“Nää on nää käsityöt nyt pompannut pintaan ja tuota samoin kuin leipomiset, että jotka on ollu vähän niin kuin tauolla tässä.”

Pitkään jatkuneet rajoitustoimet tuntuivat latistavan tunnelmaa. Yksi haastatelluista kuvailikin, että innostus vähenee, kun ei tarvitse lähteä säännöllisesti liikkumaan. Säännöllinen liikunta pitää motivaatiota yllä ja silloin tulee lähdettyä useammin myös omatoimisesti liikkeelle. Toinen haastateltava puolestaan kertoi, että oma terveys motivoi pitämään säännöllisestä liikunnasta huolta, vaikkei ryhmäharrastuksiin pääsekään. Hän onkin etsinyt aktiivisesti mukavia lajeja ulkoliikunnan parista. Toisaalta hän myöntää myös, ettei liikkuminen ole aivan yhtä mielekästä yksin kuin ryhmässä.

“Ei se vaan oo mukavata yksinään kun tekkee. Ja mikä tahansa, niin ei se vaan oo niin mukavata yksin.”

Haastateltavat kokivat etenkin kevään 2020 tilanteen hankalaksi. Kaikki rajoitukset tulivat kerralla päälle ja ihmiskontakteja piti vältellä. Koko tilanne oli uusi ja epävarmuus koronaviruksen leviämisestä painoi. Eräs haastateltava kertoi pelänneensä koronavirusta niin paljon, että keväällä oli päiviä, jolloin hänen oli pakotettava itsensä ulos lenkille. Ajan kuluessa ja tiedon karttuessa koronavirus ei itsessään enää aiheuttanut niin paljon pelkoja. Valtaosa haastateltavista kuvailikin sopeutuneensa tilantee-

seen, mutta kaipaavansa niin sanotusti normaalia elämää. Erityisesti ystävien näkeminen kasvotusten on rajoitusten myötä jäänyt vähemmälle. Kaikki kuitenkin kertoivat pitävänsä aktiivisesti yhteyttä ystäviinsä puhelimitse.

“Sitä luultiin, että se virus hyppää heti, kun oman nenänsä laitat omasta talosta ulos. Mutta nyt se ei oo niin hirveen tuntunen ennää.”

7.3 Koettu terveys

Valtaosa haastateltavista koki terveytensä yhtä hyväksi tai paremmaksi verrattuna muiden samanikäisten terveyteen. Koettuun terveyteen vaikuttivat haastateltavan ikä ja sairaudet. Nuoremmat haastateltavista kokivat terveytensä joko samankaltaiseksi tai heikommaksi verrattuna samanikäisiin. Iäkkäimmät haastateltavat taas koki terveytensä paremmaksi verrattuna samanikäisiin. Iäkkäimmillä vastauksissa korostui säännöllinen liikunta ja itsensä liikkeellä pitäminen sairauksista huolimatta. Nuoremmat taas kokivat, että muilla samanikäisillä ei välttämättä ole vielä samanlaisia sairauksia.

“Kyl mä luulen että minun ikänen, joku jolla ei oo mittään näitä niveloireita mä luulen, että tottakai ne on paremmassa kunnossa.”

“No remppojahan minulla on vaikka kuin paljon, mutta koen kuitenkin että minulla on aika hyvä kunto tämän ikäiseks mitä nyt on näitä oman ikäisiä ihmisiä tavannu. Et, kyllä se on tää liikunta sitä parasta mitä voi olla kunnan kannalta ja ihan sitten tuota psyykkeen kannalta kans.”

Verrattuna viiden vuoden takaiseen iäkkäimmistä haastateltavista useampi koki terveytensä heikentyneen. Terveytensä heikommaksi kokevista yksi nosti esille liikunnan vähentymisen rajoitustoimien myötä, jonka seurauksena hän on huomannut lihasvoimansa heikentyneen. Eräs haastateltavista kertoi myös ylipäätään liikunnan vähentyneen eläkkeelle jäätyään. Terveytensä heikommaksi kokevista kaikki kokivat lisäksi iän mukanaan tuomien vaikutusten ja sairauksien heikentäneen omaa toimintakykyään.

“Kyllähän sen huomaa, että askel lyhenee. Jaloissa huomaa, että ei tuu lenkit enää samalla vauhdilla. Sanontahan kuuluu, että vuosi vanhan vanhentaa ja lapsen kasvattaa.”

Paremmaksi terveytensä kokevista toinen nosti esille, ettei töissä ollessaan jaksanut harrastaa liikuntaa. Työ oli fyysisesti raskasta, eikä kehon huollolle jäänyt aikaa. Eläkkeelle jäätyään hän on aloittanut muiden muassa vesiliikunnan harrastamisen ja kuntosalilla käymisen. Muutoinkin liikunnasta on tullut säännöllisempää. Hän on kokenut säännöllisen liikunnan vaikuttaneen positiivisesti terveyteensä. Toinen puolestaan kertoi terveytensä ja toimintakykynsä parantuneen merkittävästi tekonivelen asettamisen myötä.

“Joo, kyllä mä ajattelen, että mä olen paremmassa kunnossa kuin viisi vuotta sitten. Kun sillon kun tuota mä vielä olin maatilayrittäjä niin ei me jaksettu, enkä mä harrastanut mittään liikuntaa. Sillon kun se työ oli fyysisesti niin raskasta”

7.4 Johtopäätökset

Haastatteluissa tuli voimakkaasti esille vesiliikunnan nivelistävällisyys. Näiden haastattelujen perusteella se vaikuttaisi olevan yksi merkittävistä syistä aloittaa vesiliikunnan harrastaminen. Vesiliikunnan hyödyiksi koettiin veden mahdollistamat erilaiset liikkeet ja liikeradat sekä liikkumisen kivuttomuus vedessä. Haastatteluissa esiin nousi lisäksi ryhmäliikunnan positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin sekä ryhmäläisten keskinen sosiaalinen vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen. Vesiliikuntaryhmään osallistumisen voidaankin ajatella edistävän terveyttä kokonaisvaltaisesti.

Koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi asetetut rajoitustoimet vaikuttivat kaikkien tutkimukseen osallistuneiden elämään. Heidän liikuntansa muuttui yksipuolisemmaksi ja liikuntaa harrastettiin vähemmän kuin normaalioloissa. Liikunta oli pääasiassa lenkkeilyä tai muuta ulkona liikkumista. Liikunta-aktiivisuuteen rajoitustoimien aikana vaikuttivat myös sääolosuhteet. Haastatteluun osallistuneet pyrkivät pitämään kiinni säännöllisestä liikunnasta myös rajoitustoimien aikana.

8 POHDINTA

Oli silmiä avaavaa päästä toteuttamaan ikääntyneiden vesiliikuntaan liittyvää tutkimusta. Aiheen valinta ei ollut minulle alusta asti itsestään selvä, vaan muotoutui vasta yhteistyökumppanin löydyttyä. En ollut aikaisemmin tullut ajatelleeksi, kuinka suuri merkitys ohjatuilla ryhmillä on harrastajille. Haastatteluja tehdessä huomasin, kuinka paljon vesiliikuntaryhmään osallistuminen on vaikuttanut tutkimukseen osallistuneiden elämään ja millaisia positiivisia vaikutuksia he ovat toiminnasta saaneet.

8.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena oli lisätä tietoa vesiliikunnan koetuista hyödyistä. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin selvittämään COVID-19 virusta vastaan asetettujen rajoitustoimien vaikutusta ikäihmisten liikunta-aktiivisuuteen. Haastattelujen avulla saatiin selville, miten vesiliikuntaryhmään osallistuminen on vaikuttanut tutkimukseen osallistuvien terveyteen. Haastateltavat kokivat vesiliikunnan nivelvaikutusten olevan yksi tärkeimpiä koettuja terveyshyötyjä.

Tulokset ovat samankaltaisia kuin Turnerin, Chanderin & Knightin (2018) tutkimuksessa. Haastateltavat kokivat ryhmämuotoisen vesiliikunnan vaikuttaneen heidän elämänlaatuunsa positiivisesti. Lisäksi tutkimukseen osallistuneet kokivat vesiliikunnan vaikuttaneen positiivisesti liikkuvuuteen sekä lihasvoimaan. Kokonaisuudessaan tulokset tukevat kirjallisuudessa käsiteltyjä havaintoja vesiliikunnan terveyshyödyistä.

Tutkimukseen osallistuneet olivat normaalioloissa hyvin aktiivisia ja harrastivat vesiliikunnan lisäksi paljon myös muuta liikuntaa. He olivat hyväkuntoisia ja pärjäsivät itsenäisesti arjen askareissa. Osaltaan se varmasti vaikutti tutkimuksen tuloksiin. Sattumalta kaikilla haastateltavilla oli myös jonkinlaisia nivelvaivoja tai nivelrikkoa. Sen vuoksi kyseisessä tutkimuksessa korostui erityisesti vesiliikunnan nivelvaikutukset. Toisenlaisella otannalla koetut terveyshyödyt olisivat voineet olla erilaisia.

Kaikki haastateltavat olivat harrastaneet vesiliikuntaa useita vuosia ja kokivat saaneensa vesiliikunnasta terveyshyötyjä. Tällaisella otannalla vesiliikunnan positiiviset

vaikutukset korostuivat. Henkilöt, jotka eivät koe saavansa vesiliikunnasta terveys-
hyötyjä eivät välttämättä ole motivoituneita harrastamaan säännöllistä vesiliikuntaa tai
osallistumaan sen terveysvaikutuksia kartoittavaan tutkimukseen. Tällaiset näkökul-
mat jäivät tästä otannasta pois.

Useampi haastateltavista nosti esille ryhmämuotoisen liikunnan vaikutukset psyykki-
seen hyvinvointiin. Vaikutuksia pidettiin jopa itsestään selvyyksinä. Kukaan ei kuiten-
kaan lähtenyt avaamaan haastatteluissa sen tarkemmin, miten ryhmämuotoinen vesi-
liikunta on konkreettisesti vaikuttanut mielenterveyteen. Vaikutukset jäivät osittain ar-
vailujen varaan. Haastattelijana olisin voinut kysyä enemmän tarkentavia kysymyksiä
kyseiseen aiheeseen liittyen. Mielenterveyden teema tuntui kokonaisuudessaan olevan
jonkinlainen tabu. Osa haastateltavista myönsi harrastustoiminnan yhtäkkisen pääTTY-
misen vaikuttaneen mielenterveyteen. Tämän jälkeen he kertoivat viihtyvönsä hyvin
myös yksinkin ja halusivat painottaa, etteivät ole missään nimessä masentuneita.

Haastatteluissa nousi esille ryhmäliikunnan vaikutus sosiaaliseen terveyteen. Ryhmä-
hengen merkitys korostui vastauksissa. Saunassa käydyt keskustelut olivat tärkeä osa
kokonaisuutta. Osa kertoi tulevansa tarkoituksella aikaisemmin harrastuspaikalle, jotta
kerkeää vaihtaa kuulumisia ja näkemyksiä maailman tilanteesta ennen jumppaa. Moni
sanoi löytäneensä ystäviä harrastusporukasta. Nämä tulokset tukevat Heikkisen (2013)
havaintoja sosiaalisten kontaktien merkityksestä. Voisikin ajatella, että sosiaalinen
vuorovaikutus on yksi psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

Koetun terveyden teemaan liittyen vastauksissa oli eroavaisuuksia. Koettuun tervey-
teen vaikuttaa lukuisat eri asiat, kuten henkilön ikä ja sairaushistoria. Vastauksissa
kävi ilmi sairauksien vaikutus koettuun terveyteen. Haastatteluissa korostui liikunnan
merkitys terveyteen ja itsensä aktiivisena pitäminen sairauksista ja säryistä huolimatta.
Tutkimuksessa saadut tulokset ovat samankaltaisia Kerryn ym. (2012) tutkimuksen
kanssa.

Haastattelujen suorittaminen kahtena eri ajankohtana vaikutti tulosten vertailuun eten-
kin koronarajoitusten vaikutusten suhteen. Kesällä 2020, kun tein ensimmäisen haas-
tattelu koronatilanne Suomessa näytti lupaavalta. Rajoitukset olivat löysimmillään ja
uusia tapauksia raportoitiin huomattavasti vähemmän kuin keväällä 2020. Harkitsin

kyseisen haastattelun jättämistä pois aineistosta. Päätin kuitenkin pitää haastattelun mukana, koska siitä saatu aineisto oli kuitenkin hyvin samankaltaista muun kerätyn materiaalin kanssa.

Tehdessäni muita haastatteluja helmikuussa 2021, koronatilanne oli haastavampi. Harrastustoimintaa oli ajettu uudelleen alas, ja tilanne kaiken kaikkiaan oli kestänyt pitkään. Haastattelujen jälkeen tilanne pahentui entisestään ja Suomeen julistettiin uudestaan poikkeustila. Olisikin ollut mielenkiintoista tietää, kuinka uusi poikkeustila on vaikuttanut ikääntyneiden terveyteen ja toimintakykyyn. Tutkimukseen osallistuneiden omatoimisuus ja aktiivisuus on vaikuttanut positiivisesti heidän arkeensa koronarajoitusten aikana. Valtaosa pyrki pitämään kiinni säännöllisestä liikunnasta, vaikkei ohjattua toimintaa ollut. Siitä huolimatta kivut ja säryt lisääntyivät vesiliikunnan jäätyä tauolle. Miten rajoitustoimet ovat puolestaan vaikuttanut heihin, jotka eivät ole arjessaan niin aktiivisia?

8.2 Oman roolini merkitys

Haastattelutilanteeseen vaikutti osaltaan se, että tiesin jollain tapaa osan haastateltavista. Koen että tämän vaikutukset haastattelutilanteen kulkuun monikossa ovat olleet enimmäkseen positiivisia. Heidän kanssaan haastattelutilanne oli luontevampi heti alusta saakka sekä he kertoivat paljon laajemmin omista kokemuksistaan. Tältä osin aineistoa kertyi runsaammin. Kysymykset eivät olleet niin henkilökohtaisia tai ne eivät liittyneet mitenkään omaan toimintaani, etteivätkö he olisi voineet vastata esitettyihin kysymyksiin täysin rehellisesti. Puhuttaessa mielenterveyden teemoista henkilöt, joille olin entuudestaan tuttu kertoivat enemmän omista tuntemuksistaan ja mahdollisista peloistaan.

Koen, että haastattelijana pystyin luomaan haastattelutilanteessa luotettavan ilmapiirin. Haastatelluille annettiin tietoa tutkimuksesta, tiedon keräämisestä ja kerätyn tiedon käsittelystä siinä vaiheessa, kun he tekivät päätöstä tutkimukseen osallistumisesta. Haastattelujen alussa kertosin vielä kyseiset asiat ja varmistin, että he olivat ymmärtäneet mitä tutkimukseen osallistuminen merkitsee.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii löytämään merkityksiä ja kuvauksia tutkittavien kokemuksista. Kokemusten tulkintaan vaikuttaa tutkijan omat kokemukset ja ymmärrys asioista. (Vilkkä 2015, 118.) Tuloksia tarkastellessa pyrin pohtimaan, mitä tutkittavat pyrkivät kertomaan ja miksi. Itselleni oli helpompi tarkastella tuloksia, joihin koin saaneeni suoria vastauksia. Tällaisia tuloksia oli esimerkiksi vesiliikunnasta saadut hyödyt. Puolestaan psyykkisen terveyden teemaa oli paljon haastavampi tulkita ja käsitellä. Haastateltavat eivät antaneet suoria vastauksia, vaan tulkintaa piti tehdä rivien välistä. Tällaisissa teemoissa oma roolini ja omat kokemukseni ovat vaikuttaneet enemmän tulosten tulkintaan.

Teoriataustaa kirjoittaessa perehdyin tarkemmin ikääntymismuutoksiin sekä niiden ennaltaehkäisyyn. Sain lisää tietoa vesi- ja ryhmäliikunnan hyödyistä ikääntyneillä. Teoria-osiossa olisin halunnut käsitellä laajemmin vesiliikuntaan liittyviä riskejä. Tiesin jo etukäteen, että tietyt sairaudet aiheuttavat omat riskinsä vesiliikuntaan. Aiheesta oli vähän tietoa saatavilla eikä esimerkiksi tutkimuksia aiheesta löytynyt. Valtaosassa lähteistä kerrottiin ainoastaan vesiliikunnan positiivisista vaikutuksista. Tämän vuoksi osio jäi ajateltua suppeammaksi.

8.3 Eettiset näkökulmat

Tutkimukseen osallistuneet olivat itse minuun yhteydessä ja antoivat näin suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen. Heitä informoitiin etukäteen tutkimuksen aiheesta sekä kerättävän tiedon käsittelystä. Tutkimukseen osallistuneet olisivat voineet keskeyttää osallistumisen tutkimukseen missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksessa kunnioitettiin tutkittavien itsemääräämisoikeutta. Minulle ei annettu tutkittavien yhteystietoja tai muuta informaatiota, tutkittavat saivat itse päättää mitä tietoja he itsestään kertovat.

Raportissa jätettiin kertomatta tutkittavien tarkat iät tai harrastusryhmään liittyvät tiedot anonymiteetin säilyttämiseksi. Kerätty aineisto säilytettiin muistitikulla niin, ettei ulkopuolisilla ollut pääsyä tutkimusaineistoon. Henkilöiden tunnistetiedot poistin aineistosta jo litterointivaiheessa. Tutkimusprosessi ja saadut tulokset raportoitiin huolellisesti. Raporttia kirjoitettaessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja viitattiin asianmukaisesti aiempiin tutkimustuloksiin.

8.4 Jatkotutkimus aiheita

Otoksessa korostui aktiivisten ikääntyneiden näkökulma vesiliikunnan vaikutuksiin. Ryhmämuotoisen vesiliikunnan hyödyt ovat samankaltaisia myös [passiivisilla ikääntyneillä. Kansanterveyden näkökulmasta haasteena on saada aktivoitua liikuntaa harrastamattomat ikäihmiset liikunnan pariin. Ryhmämuotoiseen vesiliikuntaan osallistuminen itsessään vaatii hyvää toimintakykyä, eikä sen puolesta sovi kaikkein heikoimmassa kunnossa oleville. Ryhmämuotoiseen vesiliikuntaan osallistuvien täytyy pystyä riisuutumaan itsenäisesti sekä siirtymään altaaseen omatoimisesti. Kuinka pitkään vesiliikuntaa harrastavat pystyvät jatkamaan harrastustaan?

Tutkimusta tehdessäni jäin miettimään, voitaisiinko ikääntyneiden aktivoimiseen hyödyntää ryhmämuotoista liikuntaa. Kuivalla maalla tapahtuvassa ryhmäliikunnassa ikääntyneet saisivat mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Erityisesti yksinäisyyttä kokeville se voisi olla merkityksellistä. Kuivalla maalla tapahtuva liikunta olisi myös esteettömämpää ja sopisi useammalle kuin vesiliikunta. Vaihtoehtoisesti mietin, miten vesiliikuntaan pääsyn voisi tehdä esteettömämmäksi. Voisiko pukeutumisessa ja riisuutumisessa auttaa heitä, jotka eivät siihen enää itsenäisesti kykene? Olisiko tällaisin keinoin mahdollista saada vesiliikunnan pariin myös huonommassa kunnossa olevia ikääntyneitä?

LÄHTEET

Alen, M. & Rauramaa, R. 2013. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Aveiro, M., Avila, M., Pereira-Baldon, V., Oliveira A., Gramani-Say, K., Oishi, J. & Driusso, P. 2017. Water- versus land-based treatment for postural control in postmenopausal osteoporotic women: a randomized, controlled trial. *Climacteric* 20: 427-435. Viitattu 3.6.2020. doi: 10.1080/13697137.2017.1325460

Beyer, A-K., Wolff, J.K., Warner, L. M., Schüz, B. & Wurm, S. 2015. The role of physical activity in the relationship between self-perceptions of ageing and self-rated health in older adults. *Psychology & Health* 30 (6), 671-685.

Hayashi, T., Kondo, K., Kanamori, S., Tsuji, T., Saito, M., Ochi, A. & Ota, S. 2018. Differences in Falls between Older Adult Participants in Group Exercise and Those Who Exercise Alone: A Cross-Sectional Study Using Japan Gerontological Evaluation Study (JAGES) Data. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Viitattu 11.1.2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071413>

Heikkinen, E. 2013. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Jylhä, M. & Leinonen, R. 2013. Koettu terveys. Teoksessa Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kerr, J., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Cain, K. L., Conway, T. L., Frank, L. D. & King, A. C. 2012. Outdoor physical activity and self rated health in older adults living in two regions of the U.S. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9. doi: 10.1186/1479-5868-9-89

Komulainen, P. & Vuori, I. 2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. Käypä hoito. Duodecim. Viitattu 27.1.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix01182>

Näveri, H. & Vuori, I. 2013. Äkkikuoleman vaara. Teoksessa Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Rugbeer, N., Ramklass, S., Mckune, A. & Heerden, J. 2017. The Effect of Group Exercise Frequency on Health Related Quality of Life in Institutionalized Elderly.

PanAfrican Medical Journal 26: 35. Viitattu 12.1.2021

10.11604/pamj.2017.26.35.10518

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu: Printek.

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2013. Lihaskoivu. Teoksessa Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Toimintasuunnitelma COVID-19-epidemian hillinnän hybridistrategian toteuttamiseen tammi-toukokuussa 2021. Viitattu 5.2.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162641/STM_2021_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomalainen Vesiliikunta instituutti 2021. Vesivoimistelu. Viitattu

26.3.2021. <http://vesiliikunta.siirot.neutech.fi/index.php?page=60>

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2021. Uinninvalvoja –kurssi. Uimavalvoajakurssin materiaali. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto.

THL 2019. Mitä toimintakyky on? Viitattu 3.6.2020. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

THL 2020. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Viitattu 18.1.2021.

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitminen>

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Turner, A., Cahander, H. & Knight, A. 2018. Falls in Geriatric Populations and Hydrotherapy as an Intervention: A Brief Review. *Geriatrics* 3(4): 71. Viitattu 21.5.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6371164/>

Valtioneuvosto 2020. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Viitattu 2.2.2021. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeus-oloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: PS-kustannus

Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo.

WHO 2020. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report-51. Viitattu 2.2.2021. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10

Puhelinhaastattelu runko

Minkä ikäinen olet?

Kuinka kauan olet harrastanut vesiliikuntaa?

Mitä muuta harrastat?

-esim.: Kulttuuri, eläkeläisjärjestöt, seurakunnan toiminta, lukeminen, käsityöt, liikuntaryhmät, pihatyöt, kuoro...

Tapaatko ystäviä harrastustoiminnan ulkopuolella?

Miksi valitsit vesiliikunnan yhdeksi harrastusmuodoksi?

Millaisia hyötyjä olet saanut ryhmään osallistumisesta?

Millaiseksi koet terveytesi verrattuna muiden samanikäisten terveyteen?

Millaiseksi koet terveyttenne nyt verrattuna tilanteeseen 5 vuotta sitten?

Miten koet selviytyväsi päivittäisistä toiminnoista tällä hetkellä?

Millä tavalla koronavirus on vaikuttanut liikunta-aktiivisuuteen?

Mitä harrastuksia on tullut rajoitustoimien vuoksi tauolle jääneiden harrastusten tilalle?

Onko liikunta ollut säännöllistä?

Jäitkö kaipaamaan jotain vesiliikunnasta?

Jos vesiliikuntaryhmä jatkaa toimintaansa syksyllä, palaatko mukaan toimintaan?

Oletko kokenut ryhmäliikunnalla olevan vaikutusta mielialaasi?

entä sen yht äkkisellä päättymisellä?