

# **Hyvinvointia parvekejumpasta**

## **Epidemia-ajan kokeilu**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, Fysioterapeutti (AMK)

2021

Anni Matilainen

## Tiivistelmä

Tekijä Matilainen, Anni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2021
	Sivumäärä 37 + 2 liitesivua	
Työn nimi <b>Hyvinvointia parvekejumpasta</b> Epidemia-ajan kokeilu		
Tutkinto Sosiaali- ja terveysala, Fysioterapeutti (AMK)		
Ohjaavan opettajan nimi, titteli ja organisaatio Eija Viitala, Lehtori, LAB-ammattikorkeakoulu		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Iiris Salomaa, Fysioterapeutti YAMK, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä, PHHYKY		
Tiivistelmä <p>Keväällä 2020 alkanut koronavirusepidemia käynnisti parvekejumppaan liittyvän toiminnan kehittämisen, kun Lahden kaupungin tarjoamat liikunta- ja kulttuuripalvelut ikääntyville jouduttiin keskeyttämään epidemiatilanteen vuoksi. Korvaavaa toimintaa hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tueksi ei ollut saatavissa, joten ikääntyville tarvittiin akuutisti uusia palvelumuotoja. Huoli ikääntyvien fyysisen aktiivisuuden vähäisyydestä ja siitä johtuvasta toimintakyvyn heikentymisestä sekä heidän syrjäytymisestään epidemian aikana olivat painavia syitä tarjota toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviä palveluita helposti saataviksi.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli laajentaa ikääntyneille tarkoitettuja palvelumuotoja ja kehittää hyödynnettävä konsepti parvekejumpasta poikkeusolot huomioiden. Tarkoituksena oli ylläpitää ja edistää ikääntyvien kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä toimintakykyä. Kehittämistyössä hyödynnettiin lineaarista mallia ja työ toteutettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän LAB-ammattikorkeakoulun ja Lahden vanhusten asuntosäätiön kanssa. Raportti koostuu työn toiminnallisen osuuden kannalta merkittävistä aihepiireistä liittyen ikääntyvien hyvinvointiin sekä työn yhteiskunnallisten vaikutusten taustatekijöistä, kuten koronavirusepidemiasta sekä Suomen väestörakenteen muutoksesta. Lisäksi raportissa kuvaillaan käytännön toteutuksen vaiheet kehityskohtineen.</p> <p>Tuotoksena luotiin onnistunut piha- ja parvekejumppien kokeilu kesällä 2020 Lahdessa. Tulevaisuudessa tullaan tarvitsemaan lisääntyvissä määrin ikääntyneille suunnattuja palveluita, joissa palvelu tuodaan kohdennetusti ikääntyvien luokse edistäen hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Kyseistä konseptia voi kokeilun ja tämän raportin pohjalta hyödyntää vastaavanlaisen toiminnan toteutuksessa ja kehittämisessä.</p>		
Asiasanat Parvekejumppa, ikääntyvät, terveystoiminta, toimintakyky, korona, epidemia		

## Abstract

Author Matilainen, Anni	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2021
	Number of Pages 37 + 2 appendix	
Title of Publication <b>Well-being from the balcony workout</b> Epidemic period experiment		
Name of Degree Physical therapist (UAS)		
Name, title and organization of the supervising teacher Eija Viitala, Lecturer, LAB University of Applied Sciences		
Name, title and organization of the client Iiris Salomaa, Master's degree of Physiotherapist, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä		
Abstract <p>On spring 2020, the beginning of the coronavirus epidemic started the actions for developing balcony workout, when the health-enhancing physical activity and cultural services provided by the city of Lahti had to be interrupted because of the epidemic situation. Compensating activities to support the wellness and ability to function were not available. New forms of services were needed for the elderly. The concern for the elderly low physical activity and resulting impaired functionality with their social exclusion during the epidemic were reasons to provide services to advance the functional capacity and wellbeing.</p> <p>The objective of the functional thesis was to expand the form of services intended for the elderly and to develop usable concept of balcony exercises with considering the exceptional circumstances. The purpose was to maintain and advance the comprehensive wellbeing and functionality of the elderly. Linear model was utilized in the development process and the work was implemented in collaboration with PHHYKY, LAB University of Applied Sciences and Lahti foundation of housing and services for the elderly. The report consists the functional part of the thesis relating to the wellbeing of the elderly and the societal impact background factors, such as coronavirus epidemic and population demographic change of Finland. The report also describes the steps for practical implementation with points of improvement.</p> <p>As a result, successful experiment of yard and balcony exercises was created in Lahti at summer of 2020. In the future, more services intended to the elderly will be needed, where the service is targeted brought to the elderly to advance the wellbeing and communality. This concept can be utilized based on the experiment and this report to develop and implement similar activities.</p>		
Keywords Balcony workout, the elderly, health-enhancing physical activity, functional capacity, corona, epidemic		

## Sisällys

1	JOHDANTO .....	1
2	HYVINVOINTIA IKÄÄNTYVILLE .....	2
2.1	Ikääntyvien hyvinvointiin vaikuttavat tekijät .....	2
2.1.1	Liikuntasuositukset .....	2
2.1.2	Ravitsemussuositukset .....	4
2.1.3	Fysiologiset muutokset ikääntyessä.....	5
2.1.4	Yksinäisyys ikääntyessä .....	6
2.2	Koronavirusepidemia ja sen vaikutus ikääntyviin .....	7
2.3	Väestön ikääntyminen ja liikkumattomuuden kustannukset.....	8
3	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA .....	10
3.1	Tarkoitus ja tavoite.....	10
3.2	Yhteistyökumppanit .....	10
3.2.1	Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymä .....	11
3.2.2	LAB-ammattikorkeakoulu.....	12
3.2.3	Lahden vanhusten asuntosäätiö .....	12
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ .....	14
4.1	Parvekejumppa kehittämishankkeena.....	14
4.2	Toiminnan kehittäminen.....	15
4.3	Parvekejumppien toteutuminen muissa kaupungeissa.....	16
5	KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS .....	18
5.1	Suunnittelutyö.....	18
5.2	Vastuunjako ja raportointi .....	19
5.3	Markkinointi .....	20
5.4	Toimintaympäristö .....	22
5.5	Turvallisuuden huomiointi .....	24
5.5.1	Kaatumisten ehkäisy.....	25
5.5.2	Ohjaajien rooli turvallisuuden edistämässä.....	26
5.6	Liikunnanohjaus ikääntyville .....	27
5.7	Toiminnan haasteet .....	29
6	YHTEENVETO JA POHDINTA .....	31
6.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	31
6.2	Parvekejumppien yhteiskunnallinen vaikutus.....	32
6.3	Jatkokehittämissideat .....	33
6.4	Pohdinta .....	34

Lähteet .....37

## Liitteet

Liite 1. IKINÄ – Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin implementointi

Liite 2. Tuolijumppa ohjeet asukkaille

## 1 JOHDANTO

Terveysalalla joudutaan vastaamaan työelämän muuttuviin tarpeisiin ja haasteisiin nopealla aikataululla. Palveluiden kehittäminen ja toimintaympäristön asettamiin kriteereihin reagoiminen on ensiarvoisen tärkeää laadukkaiden palveluiden takaamiseksi. Ikääntyville suunnatut terveys- ja sosiaalipalvelut ovat kuntien vastuulla. Näihin palveluihin kuuluvat mm. toimintakykyä, hyvinvointia ja terveyttä edistävät sekä ylläpitävät palvelut. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Terveydenhuollon merkittävimpien kuluerien tiedetään johtuvan ikääntyvien liikkumattomuudesta ja kaatumisvammoista aiheutuvista kustannuksista (Suomen Fysioterapeutit 2017). Tutkimukset osoittavat, että vain muutama prosentti yli 75-vuotiaista liikkuu riittävästi ja liikkumattomuus puolestaan lisää yhteiskunnalle muodostuvia kustannuksia. Liikkumattomuuden luvut osoittavat, että saatavilla olevat palvelumuodot eivät ole riittäviä ikääntyvien liikuttamiseen ja toimintakyvyn ylläpitoon. (Vasankari & Kolu 2018.)

Opinnäytetyön kehittämisen kohteena oli ikääntyville suunnattujen toimintakykyä edistävien palveluiden laajentaminen. Kehittämistyö toteutettiin yhteistyönä LAB-ammattikorkeakoulun ja Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kanssa. Työ koostuu toiminnallisesta osuudesta ja raportista. Toiminnallinen osuus eli käytännön toteutus tehtiin kesällä 2020 tarjoamalla Lahden vanhusten asuntosäätiön mahdollistamana ikääntyville piha- ja parvekejumppaa (Lahden vanhusten asuntosäätiö sr). Raportti koostuu kehittämistyön teoriaosuudesta, jossa käsitellään parvekejumppien toteutukseen vaikuttaneita lähtökohtia, kuten ikääntyvien hyvinvointia ja liikunnan merkitystä toimintakyvyn edistämässä sekä koronavirusepidemian vaikutuksia ikääntyneiden palveluiden saatavuuteen. Raportissa kuvataan kehittämistyön etenemistä ja parvekejumppien toteutuksen eri vaiheita sekä kehittämistyön kulmakiviä.

Piha- ja parvekejumppa palvelumuotona mahdollistaa työllistymisen poikkeusoloista riippumatta ja laajentaa fysioterapeuttien sekä liikunnanohjaajien työskentely-ympäristöä. Kehittämistyön tarkoituksena on vastata nykypäivän tarpeisiin ikääntyvien toimintakyvyn tukemisessa ja ylläpitää sekä edistää heidän hyvinvointiaan. (Suomen Fysioterapeutit 2017.) Kehittämistyön keskiössä on myös terveyspalveluiden nykyaikaistaminen ja fysioterapeuttien työnkuvan monipuolistaminen. Tavoitteena on kehittää ikääntyville matalan kynnyksen palvelumuoto hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tueksi, jota voidaan hyödyntää myös epidemia-ajan ulkopuolella. Näiden tekijöiden saattamana parvekejumppaa on kehitetty ja innovoitu ”tulevaisuuden palveluna”. (Vasankari & Kolu 2018.)

## 2 HYVINVOINTIA IKÄÄNTYVILLE

### 2.1 Ikääntyvien hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Hyvinvointi käsittää useita osatekijöitä, jotka usein jaetaan kolmeen yläkategoriaan: terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Hyvinvointia tulee tarkastella sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta saadakseen kokonaisvaltaisen kuvan. Yhteiskunnallisella tasolla hyvinvointiin vaikuttaa mm. asuinympäristö, kulttuuri, talous ja työllisyys. Yksilötasolla hyvinvointiin vaikuttavat etenkin sosioekonominen asema, koettu elämänlaatu ja onnellisuus sekä mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

Ikääntyvien hyvinvoinnissa pätee edellä mainittujen tekijöiden lisäksi yksilön toimintakyky sekä osallisuus, joita voidaan pitää merkittävänä hyvinvoinnin edistämisen avaintekijöinä. Alentunutta toimintakykyä sekä heikkoa tukiverkosta pidetään ikääntyvillä syrjäytymisen riskitekijöinä. Syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämiseksi voidaan yhteiskunnallisesti vaikuttaa kohdennetuilla asuinympäristöillä sekä monipuolisilla sosiaali- ja terveystaloudilla. Myös yksilön elämäntavoilla on suuri merkitys hyvinvoinnin ylläpidossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c.)

Ikääntyville suunnatut kansainväliset terveys-suositukset kehoittavat liikkumattomuuden välttämiseen. Tutkimukset osoittavat liikunnalla olevan hyvän ravitsemuksen rinnalla kokonaisvaltaisia vaikutuksia ikääntyneiden fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Liikunta sekä fyysinen aktiivisuus ovat tärkeitä terveyden edistämisen kannalta, mutta näiden rinnalle tarvitaan riittävästi monipuolista ja ravitsevaa ruokaa. Ikääntyville on laadittu omat ravitsemussuositukset huomioiden ikääntyvien ruokailuun liittyvät erityispiirteet. Liikunnan terveysvaikutuksien lisäksi, liikunta voi olla ikääntyvälle tärkeä osa sosiaalisuutta. Liikunta edistää omatoimisuutta ylläpitämällä ja edistämällä toimintakykyä ja mahdollistaa täten ikääntyvien osallistumisen erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin. Sosiaalisuus ja tukiverkosto ovat tärkeä osa ikääntyvän hyvinvointia, sillä ikääntyvien yksinäisyyden tiedetään heikentävän merkittävästi elämänlaatua. Ennaltaehkäisevästi toimintakykyä rajoittaviin tuki- ja liikuntaelinvamoihin puuttuminen edesauttaa liikuntakyvyn säilymistä ja monipuolisen ravitsemuksen takaaminen tukee vastustuskykyä ja jaksamista sekä kokonaisvaltaisesti hyvinvointia. (Jyväskylä, Havas, Urtamo, & Karvinen 2014, 6—7.)

#### 2.1.1 Liikuntasuositukset

Liikunnan vaikuttavuudesta ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitoon sekä kaatumisten ehkäisyyn on tehty useita tutkimuksia, joiden tutkimusnäytöt tukevat säännöllisen liikunnan

hyötyjä. Liikunnan harjoitusvaikutusten saavuttamiseksi, liikunnan tulee olla säännöllistä sekä riittävän kuormittavaa. (Pajala 2012, 19.) UKK-instituutin (2021a) laatimien yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksissa on esitetty kuinka paljon ja miten tulee liikkua, jotta terveyshyödyt saavutetaan. Vuonna 2019 päivittyneiden liikuntasuositusten mukaan, ikääntyvien tulisi harrastaa kestävyysliikuntaa joko reippaasti 2,5 tuntia viikoittain tai rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia (Vasankari & Kolu 2018). Liikuntasuosituksien päivityksen myötä, liikuntapiirakka uudistettiin liikuntapyramidiksi (kuva 1). Ikääntyvien kohdalla tutkimukset osoittavat, että yli 75 vuotiaista vain 10 % harrastaa kestävyysliikunta riittävästi (Vasankari & Kolu 2018). Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi päivitettyjen suositusten mukaan harrastaa vähintään kahdesti viikossa ja tällä hetkellä suositukset toteutuvat vain 6 % ikääntyvistä (UKK-instituutti 2021b; Vasankari & Kolu 2018).



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 UKK-instituutti  
www.ukkinstituutti.fi

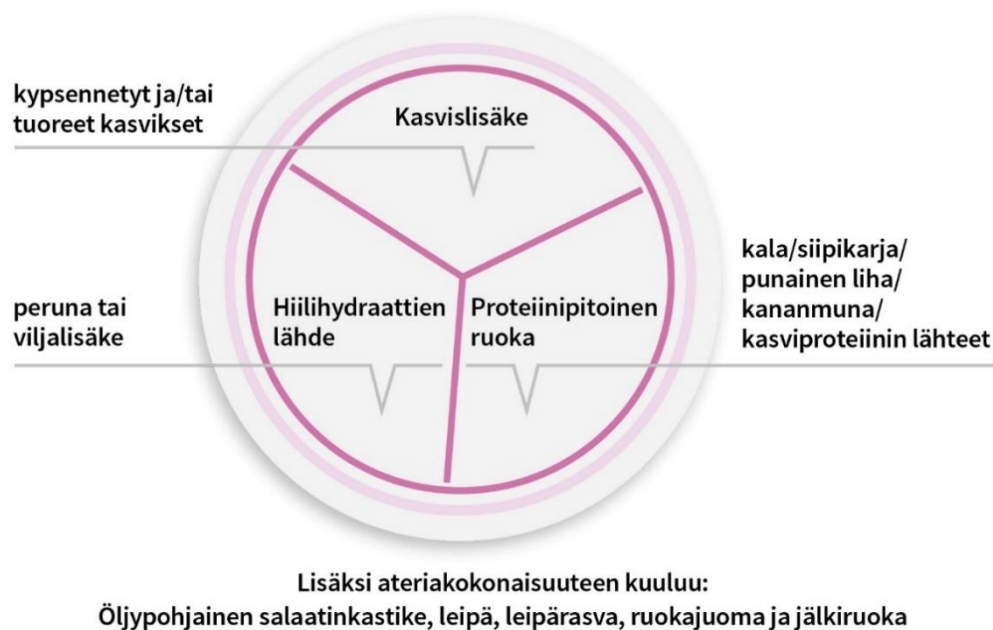
Kuva 1. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2021b)



## 2.1.2 Ravitsemussuositukset

Ikääntyville on suunnattu omat ravitsemussuositukset, jotka huomioivat kohdennetummin ikääntyvien ravitsemustilan ylläpitoa. Ikääntyvien ravitsemussuosituksissa pätevät lähtökohtaisesti samat ohjeistukset kuin koko väestöä koskevissa ravitsemussuosituksissa. Riittäväällä ja monipuolisella ravinnolla pystytään ehkäisemään ravintoaineiden puutostiloja ja joitakin sairauksia sekä ylläpitämään mm. vastustuskykyä, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaiseman ikääntyvien ravitsemussuositusten mukaan ikääntyvät jaetaan toimintakykynsä mukaan neljään ryhmään. Toimintakykyryhmissä ravitsemussuosituksia pystytään kohdentamaan tarkemmin yksilön terveydellisten vaatimusten mukaisiksi. Ikääntyvien ravitsemussuoritusten kulmakivinä ovat ravitsemuksellisten tarpeiden huomiointi ja säännöllinen arviointi, energiaravintoaineiden, kuidun, nesteen ja vitamiineista etenkin D-vitamiinin riittävä saanti. (Jyväkorpi ym. 2014, 11–12.)

Erityistä huomioita ikääntyvien ravitsemuksessa saa energiansaannin suhteutus yksilöllisesti energiankulutukseen. Energiankulutukseen vaikuttaa etenkin fyysinen aktiivisuus ja liikunta sekä yksilön kehonkoostumus ja hormonaaliset toiminnot. Ruokahalun tiedetään heikentyvän osalla ikääntyessä, jolloin riittävä energiansaanti korostuu entisestään, ettei aliravitsemustilaa synny. (Jyväkorpi ym. 2014, 13,16.) Kuva 2 havainnollistaa, kuinka ruuasta saadun energian tulee jakautua lautasmallin mukaisesti energiaravintoaineiden eli proteiinin, hiilihydraattien ja rasvojen kesken.



Kuva 2 Malliateria, ikääntyvät (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020)

Kuten kuvasta näkyy, ikääntyvien proteiinintarve on korostunut, sillä ikääntyessä elimistön kyky hyödyntää proteiinia rakennusaineena heikentyy (kuva 2). Proteiinin saantisuosituksiksi on esitetty ikääntyville 1,2—1,6 grammaa proteiinia painokiloa kohden. Vähimmäissuositus proteiinin suhteen on kuitenkin 80g päivässä ikääntyvän painosta riippumatta. Energiaravintoaineiden saannin lisäksi ikääntyvien riittävä nesteiden nauttiminen on ehdotonta terveellisen ravitsemustilan ylläpitämiseksi. Ikääntyessä kehon nesteiden määrä vähenee ja nestevajauksen riski on suurempi kuin nuoremmilla. Nestevajauksella on vaikutus etenkin verenpaineeseen. Nesteiden saantisuositus on 1—1,5 litraa päivässä. Ikääntyvien ravitsemussuosituksissa pätee muutoin yleiset ohjeistukset säännöllisesti ateriaritmistä ja ruokailusta 4—6 kertaa päivässä, kasviksien nauttimisesta jokaisella aterialla ja pehmeiden rasvojen suosimisesta. (Jyväkorpi ym. 2014, 17—19, 24.)

### 2.1.3 Fysiologiset muutokset ikääntyessä

Ikääntyessä lihassolut alkavat vähentymään sekä lihasten hermotus heikentyy, jonka seurauksena lihasvoima heikentyy ja lihasmassa vähenee. Lihasvoima ja lihaskudoksen määrä alkavat vähenemään kiihtyvästi 30 vuoden iässä. 60 ikävuoden jälkeen vähentymistä voi tapahtua jo 3 % vuodessa. (Pajala 2012, 29.) Säännöllisesti kahdesti viikossa tehdyllä lihaskuntoharjoittelulla pystytään hidastamaan lihasvoiman heikentymistä sekä ennaltaehkäisemään lihaskadon eli sarkopenian syntymistä. Tutkimusten mukaan lihasvoimaharjoittelulla pystytään myös vaikuttamaan Sub maksimaaliseen kestävyYTEEN, joka edistää ikääntyvien selviytymistä päivittäisistä tehtävistä. Hyvällä lihaskunnolla on lisäksi yhteys tasapainoon sekä kaatumisten ehkäisyyn. (Komulainen & Vuori 2015.)

Liikuntaharjoittelulla voidaan ehkäistä kävelyvaikeuksia sekä liikuntakyvyn heikentymistä ja näin ollen pienentää kaatumisalttiuden riskiä (Pajala 2012, 19). Kaatumisten ehkäisyyn tähtäävässä harjoittelussa painotetaan alaraajojen lihasvoima- sekä tasapainoharjoittelua (UKK-instituutti 2021a). Tasapainoharjoittelun katsotaan olevan tehokkain keino kaatumisten ehkäisyyn ja kaatumispelon vähentämiseen. Tasapainoharjoittelun tulee aina kohdentaa yksilön tarpeet huomioiden, jotta harjoittelussa säilyy riittävä turvallisuus. (Pajala 2012, 22.)

Kardiorespiratorinen eli aerobinen kunto alkaa heikentymään jo 20—30 vuoden iässä noin 1 % vuodessa. Liikunnalla voidaan hidastaa suorituskyvyn alenemista, mutta sitä ei voida täysin estää. Säännöllisellä kestävyys- ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa on mahdollisuus kehittää vielä 80 vuotiaana. (Komulainen & Vuori 2015.) Sydän- ja verenkiertoelimistön harjoittamisella voidaan ehkäistä kyseisten elinjärjestelmien sairauksia sekä kehittää hengityselimistön toimintaa (Pajala 2012, 32). Ikääntyvien suositellaan rauhallista

liikunnan aloitusta nousevalla teholla. Liikuntamuoto on hyvä valita siten, että se on nivelistävällistä eikä tuota välttämätöntä kipua. (Komulainen & Vuori 2015.)

#### 2.1.4 Yksinäisyys ikääntyessä

Ikääntyvien kokeman yksinäisyyden tiedetään kuormittavan terveyspalveluita lisäämällä niiden käyttöä mm. heikentyneen toimintakyvyn ja kognition vuoksi. Yksinäisyys lisää myös masentuneisuutta ja riskiä sairastua masennukseen. Ikääntyvistä yli kolmanneksen tiedetään asuvan itsekseen ja eläkkeen saajista viidesosa asuu hissittömässä kerrostalossa. Toimintakyvyn ollessa heikko ja tukiverkon puutteellinen, on ilman koronarajoituksiakin ikääntyvän syrjäytymisriski suuri. (Tilvis, Pitkälä, Strandberg, Sulkava & Viitanen 2016.) Tutkimuksien mukaan Suomessa kotona asuvista ikääntyvistä jopa 5–12 % ovat yksinäisiä, ja vähintään satunnaisesti yksinäisyyttä kokevien osuus on 20–40 %. Tunteena yksinäisyyttä kuvataan subjektiiviseksi, johon vaikuttaa omien kokemusten mukainen sosiaalisten kontaktien ja suhteiden riittämättömyys. Ihmisen ei kuitenkaan tarvitse olla yksin kokeakseen yksinäisyyttä ja puolestaan sosiaalisesti aktiivinen voi kokea musertavaakin yksinäisyyttä. (Savikko, Jansson & Pitkälä 2019.)

Yksinäisyyteen liitetään vahvasti ajallisuus ja koronaviruksen aiheuttamat poikkeusolot ovat merkittävä yksinäisyyttä lisäävä tekijä ikääntyvien keskuudessa. Yksinäisyyden ajallisuudella tarkoitetaan tunnekokemuksen pysyvyyttä, joka voi olla ajoittaista tai jatkuvaa. (Kangassalo & Teeri 2017.) Poikkeusolojen vuoksi ikääntyvien sosiaalisia kontakteja rajoitettiin merkittävästi koronavirustartunnan riskin vähentämiseksi (Valtioneuvosto 2020a). Merkittävin ikääntyvien yksinäisyyttä lisäävä rajoitus oli suositus lähikontaktien välttämisestä ja vierailuja iäkkäiden luona ei suositeltu (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Ikääntyvän ollessa jo ennestään yksinäinen, ovat poikkeusolot lisänneet yksinäisyyden kokemusta entisestään (Valtioneuvosto 2020a).

Yksinäisyyden kokemukseen vaikuttaa merkittävästi yksinäisyyden taustalla olevat tekijät. Ikääntyvän yksinäisyyden taustalla voi olla mm. terveysongelmat, alentunut toimintakyky, yksin asuminen, kosketuksen ja läheisyyden puute sekä sosiaalisten suhteiden puute. (Mielenterveystalo.fi.) Ikääntyvien keskuudessa yksinäisyys jaetaan emotionaaliseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen yksinäisyyteen. Jatkuvaan yksinäisyyden kokemukseen liittyy usein sosiaalinen yksinäisyys, jolloin yksinäinen ei koe yhteenkuuluvuuden tunnetta ja monesti yhteys sukulaisiin tai lähipiiriin on puutteellista. Emotionaalista yksinäisyyttä voi puolestaan kokea jatkuvasti tai ajoittain esim. iltaisin nukkumaan mennessä, kun ikääntyvällä ei olekaan enää puolisoa kenen viereen nukahtaa. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevan elämästä puuttuu usein läheinen ihmissuhde, eikä yksinäisyyden kokemusta poista kuin

korvaava ihmissuhde. Yksinäisyyteen liitetään vahvasti voimakas uupumus, jota elämän merkityksettömyyden kokemus lisää. (Kangassalo & Teeri 2017.)

Yksinäisyys ei ole vain tunnekokemus ulkopuolisuudesta vaan siihen liittyviä terveyshaittoja voidaan verrata vakavuudeltaan jopa tupakoimiseen ja lihavuuteen (Savikko ym. 2019). Yksinäisyys voi itsessään aiheuttaa masennusta ja masennus sekä muut mielenterveydenongelmat voivat lisätä yksinäisyyttä. Yksinäisyydellä voi olla vaikutusta lisäksi unettomuuteen ja kognitiivisten toimintojen heikentymiseen. (Mielenterveystalo.fi.) Yksinäisyyden on todettu lisäävän sympaattisen hermoston yliaktiivisuutta ja täten heikentävän kognitiota. Tämän vuoksi yksinäisyys lisää korkean verenpaineen, sepelvaltimotaudin ja pahimmillaan aivohalvauksen riskiä. Ikääntyvien keskuudessa arjen toiminnot voidaan kokea normaalia stressaavampina ja epämiellyttävänä, etenkin jos taustalla on yksinäisyyttä ja kehossa täten pitkittynyt stressitila. (Savikko ym. 2019.)

## 2.2 Koronavirusepidemia ja sen vaikutus ikääntyviin

WHO julisti Covid-19-virusepidemian maailmanlaajuiseksi epidemiaksi maaliskuussa 2020. Tartuntojen lisääntyessä Valtioneuvosto totesi Suomessa vallitsevan poikkeusolot Covid-19 viruksen vuoksi ja tartuntojen ehkäisemiseksi turvauduttiin valmiuslakiin. Valmiuslakiin turvautumalla ja sosiaalisia kontakteja rajoittamalla, haluttiin hidastaa epidemian leviämistä sekä varmistaa terveydenhuollon kantokyvyn riittävyys. (Valtioneuvoston kanslia 2021.) Rajoitukset kohdentuivat ihmisten perusoikeuksiin, kun hallitus asetti liikkumis- ja matkustamisrajoituksia ja lähiopetuksesta luovuttiin. Lisäksi julkiset liikunta- ja kulttuuritilat suljettiin eikä julkisia kokoontumisia saanut järjestää. (Valtioneuvosto 2020a.)

Merkittävämpänä rajoituksena poikkeusolojen aikaan hallitus linjasi ettei, ikääntyvien asumispalveluyksiköissä vierailu ole sallittua (Valtioneuvosto 2020a). Asumispalveluiden lisäksi ikääntyville suunnattuja sosiaalialan palvelumuotoja ovat esimerkiksi kotipalvelu ja -sairaanhoito, laitoshoido, kuntoutus- ja terveydenhuoltopalvelut. Ikääntyville järjestetään myös erillisiä tukipalveluita ateria- ja siivouspalveluiden muodossa. (Tilvis ym. 2016.) Poikkeusolojen vuoksi kaikki ulkopuolisten vierailut ikääntyvien luona kiellettiin, eikä sukulaisia saanut mennä tapaamaan ilman merkittävää syytä. Yli 70-vuotiaat eristettiin ulkomaailmasta täysin tartuntariskiä vedoten ja heitä veloitettiin elämään karanteenia vastaavissa olosuhteissa. (Valtioneuvosto 2020a.) Kesäkuussa 2020, hallitus katsoi poikkeusolojen päättyneen ja valmiuslain säädöksistä luovuttiin. Kokoontumisrajoituksia lievennettiin, joka mahdollisti alle 50 hengen yleisötilaisuuksien järjestämisen ulko- ja sisätiloissa. Myös julkisia tiloja avattiin asteittain kesäkuussa. (Valtioneuvosto 2020b.)

Ikääntyville suunnatut rajoitteet tartuntariskin minimoimiseksi olivat merkittäviä. Poikkeusolojen aikaiset eristäytymissuositukset rajoittivat ihmisten perusoikeuksia ja yksilön omaaloitteisuus terveyden ja hyvinvoinnin ylläpidosta korostui entisestään. (Valtioneuvosto 2020a.) Poikkeusoloista ja rajoituksista huolimatta ihmisiä ohjeistettiin ylläpitämään hyvinvointia ja toimintakykyä, mutta toimintakykyä edistäviä palveluita ei ollut rajoitusten vuoksi saatavilla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020a) antoi ohjeistuksia tartuntariskin minimoimiseksi. Annettujen ohjeistuksien mukaan ikääntyviä kehoitettiin välttämään lähikontakteja ja yhteydenpitoa läheisiin suositeltiin toteutettavan etänä tai vaihtoehtoisesti tapamaan läheisiä ulkona turvavälit huomioiden. Ikääntyviä ohjeistettiin välttämättään ruuhka-aikaan asiointia sekä suosimaan vähintään 1—2 metrin turvaväliä kaupassa, apteekissa tai terveyskeskuksessa asioidessa.

### 2.3 Väestön ikääntyminen ja liikkumattomuuden kustannukset

THL:n on esittänyt väestöennusteen vuodelle 2030, jonka mukaan suomalaisista on silloin reilu neljäsosa yli 65-vuotiaita (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c). Vuonna 2019 Suomen väestöstä yli 65-vuotiaita on ollut 22% (Tilastokeskus 2021). Väestötietojen ja -ennusteiden mukaan Suomen väestö ikääntymiseen vaikuttaa elinajanodotteen nousun lisäksi syntyvyyden lasku. Väestön ikääntymisen haasteet tulevat näkymään etenkin siinä vaiheessa, kun isot ikäryhmät jäävät eläkkeelle ja työikäisten osuus väestöstä vähenee. Haasteina tulee olemaan sosiaali- ja terveystalouden tarpeen lisääntyminen ja samalla työvoimapula. Yhteiskunnallisella tasolla sosiaali- ja terveystalouteen tarvitaan lisää panostusta ja uusia interventioita terveyden edistämiseen sekä sen ylläpitoon. Interventioiden tulisi kohdentua etenkin suurten ikäluokkien terveystalouteen edistämiseen. Terveyden edistämässä tulisi huomioida työkyvyn ylläpito, jolla ehkäistäisiin työvoimapulaa. Yksilön näkökulmasta tulisi vahvistaa terveellisten elämäntapojen merkitystä, jotta elinajanodotteen noustessa, terveys ja toimintakyky säilyisivät mahdollisimman hyvinä. (Puro 2010.)

Väestön ikääntyminen, liikkumattomuus ja sairastuvuus ovat yhteydessä Suomen terveydenhuollon nouseviin kustannuksiin. Liikkumattomuudesta aiheutuvien kulujen on arvioitu nousevan yllä mainittujen tekijöiden vuoksi 58 % vuoteen 2040 mennessä, kun verrataan vuoden 2014 liikkumattomuudesta syntyneitä suoria terveydenhuollolle aiheutuneita kuluja. Terveydenhuollon kokonaismenoista 3 % on pelkästään liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuvia kuluja. On arvioitu, jos fyysinen aktiivisuus lisääntyisi väestössä, pystyttäisiin koti- ja laitoshoidon kustannuksista säästämään nykyisestä 2,96 miljardista noin 150 miljoonaa euroa, kun tarkastellaan vain ikääntyvien tuetusta asumisesta aiheutuvia kustannuksia. (Vasankari & Kolu 2018.) Liikkumattomuuden lisäksi, yli 64-vuotiaiden

kaatumisvammojen kustannukset ovat toinen merkittävä kuluerä Suomen terveydenhuollossa (Pajala 2012, 14).

Tutkimukset osoittavat, että suomalaisista vain neljäsosa 20—89 -vuotiaista liikkuu riittävästi terveyden edistämisen kannalta. Liikkumattomuus puolestaan lisää riskiä mm. ennenaikaiseen kuolemaan, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä sydän- ja verisuonitauteihin. (Vasankari & Kolu 2018.) Liikkumattomuudesta esitettyjä lukuja tarkasteltaessa oli huomioitava koronaviruksen vaikutukset ikääntyvien fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikkumattomuuden merkitys toimintakykyyn. Laajempia tutkimustietoja koronaviruksen vaikutuksista kyseisiin tekijöihin ei ollut vielä saatavissa. Liikkumattomuus ja vuonna 2020 koronaepidemian vuoksi vallinneet poikkeusolot asettivat yhdessä erilaisia haasteita niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta. Koronavirusepidemian vuoksi ikääntyneiden kanssa toimimista lähikontaktissa suositeltiin vältettäväksi sekä ikääntyneille tarjottavien palveluiden saatavuus heikentyi. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020a.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

#### 3.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on ikääntyvien toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä edistäminen. UKK-instituutti on esittänyt tutkittua tietoa ikääntymisen vaikutuksesta fyysiseen toimintakykyyn. Kaatumis- ja tapaturmariskin tiedetään lisääntyvän lihaksiston ja tasapainon heikentyessä ja reaktionopeuden hidastuessa. Tutkimukset kuitenkin osoittavat säännöllisen liikuntaharjoittelun hidastavan ikääntymisestä johtuvia fysiologisia muutoksia. Liikunnalla voidaan ylläpitää sekä kehittää lihasvoimaa ja kestävyyskuntoa sekä hidastaa lihas- ja luukatoa. Liikunnan positiivinen vaikutus näkyy myös psyykkisessä hyvinvoinnissa ja unenlaadussa. (UKK-instituutti 2021a.) Kaatumisten ehkäisy sekä liikunta- ja toimintakyvyn tukeminen kuuluvat osaksi fysioterapeuttien toimenkuvaa. Liikuntaharjoittelun vaikutus toimintakykyyn ja terveyteen olivat jo itsessään innovoimassa parvekejumpan kehittämistyötä. (Suomen Fysioterapeutit 2017.)

Työn tavoitteena on kehittää parvekejumpasta toimiva konsepti, jota voidaan hyödyntää jatkossakin ja tarjota ikääntyville vaihtoehtoinen palvelumuoto hyvinvoinnin tueksi. Parvekejumpa konseptin hyödynnettävyydellä tavoitellaan toiminnan monipuolista käyttöä myös epidemia-ajan ulkopuolella. Vaihtoehtoisen palvelumuodon tavoitteena on monipuolistaa saatavissa olevia fysioterapia- sekä liikuntapalveluita vastaamaan paremmin nykyajan tarpeita. Parvekejumpa tuodaan palveluna käyttäjien luokse ja konsepti tavoittaa siten yhä enemmän ikääntyviä. Toteutuksesta tuotetaan näyttöön pohjautuva raportti. Opinnäytetyö tehdään kehittämishankkeena ja kehittämistyö on parvekejumpan keskiössä alusta loppuun asti. Kehittämishankkeen pohjalta tehdyssä raportissa kuvataan prosessin vaiheita, mitä huomioita tehtiin, miten palvelua tarjottiin ja kuinka palvelu kokonaisuudessaan onnistui. Kehittämistyö on uuden asian kokeilua, joten raportissa esitetään kehityskohtia ja toiminnan jatkumoa tulevaisuudessa. (Toikko & Rantanen 2009, 16.) Koronatilanteen jatkuessa parvekejumpan kaltaisen palvelun merkitys tulee korostumaan entisestään, jotta ikääntyvien toimintakyky säilyisi ja sosiaaliset kontaktit säilyisivät turvarajoitukset huomioiden. Kehittämistyö esitetään kokonaisuudessaan Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymälle.

#### 3.2 Yhteistyökumppanit

Moniammatillisen yhteistyön hyödyntäminen parvekejumpassa oli toiminnan mahdollistamiseksi välttämätöntä. Yhteistyö PPHYKY:n fysioterapeutin, Lahden vanhusten asuntosäätiön ja LAB-ammattikorkeakoulun välillä mahdollisti toiminnan toteutumisen sekä teki toiminnasta kannattavan jokaiselle yhteistyökumppanille. Toiminnan onnistumisen kulmakivenä oli yhteinen tavoite ja tahtotila edistää ikääntyvien liikunta- ja toimintakykyä sekä

hyvinvointia. Keskeinen toiminnan mahdollistaja oli laaja-alainen hanke, HARKKA- Harjoittelusta työelämään muuttuvissa terveysalan toimintaympäristöissä. Harkka-hankkeen kautta opiskelijoille tarjottiin mahdollisuus päästä mukaan kehittämistoimintaan ja integroida parvekejumppa kokeilu opintoihin. (Työ- ja elinkeinoministeriö.)

### 3.2.1 Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymä

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän fysioterapeutti Iiris Salomaa toimi parvekejumppa kokeilun vastaavana PHHYKY:n puolesta sekä on samanaikaisesti opinnäytetyön toimeksiantaja. Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä oli mukana UKK-instituutin koordinoimassa ”Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi -hankkeessa” joka toteutettiin 2019-2020. Hanke tuki jo aiemmin yhtymän alueella alkanutta IKINÄ -kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn sekä liikunta- ja toimintakyvyn tukemisen kehittämis- ja koulutustyötä. (Liite 1.)

Salomaa (2021) kuvaili toimintaa maaliskuussa seuraavasti:

*Ikkäntyneiden kaatumisten ehkäisyyn sekä toimintakyvyn tukemiseen kehitetään kaiken aikaa uudenlaisia toimintatapoja eri ammattiryhmien ja yhteistyökumppaneiden kanssa yhteistyössä. Koronapandemian aikana ikäihmisten liikkumista on rajoitettu, liikuntapaikkoja ja -ryhmiä suljettu. Vähentyneen fyysisen aktiivisuuden seurauksena erityisesti ikäihmisten liikunta- ja toimintakyky heikkenee nopeasti ja siten kaatumisten ja murtumien riski kasvaa. Parveke- ja pihajumppa -toiminnan kehittäminen vastasi pandemian aiheuttamaan haasteeseen tarjota ikäihmisille liikunta- ja toimintakykyä ylläpitävää liikuntaharjoittelua pandemian aiheuttamat rajoitukset huomioiden. Tulevana kesänä parveke- ja pihajumpan tarve korostuu entisestään, koska koronapandemia on silloin jatkunut jo yli vuoden rajoittaen mahdollisuuksia osallistua liikuntaharjoitteluun turvallisesti.*

Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi -hankkeen tarkoituksena oli viedä maakuntiin tietoon ja käytäntöön pohjautuvia toimintatapoja, tietoa sekä työkaluja kaatumisten ehkäisyyn. Hankkeen pohjalla vaikuttavat toimintamallit olivat KaatumisSeula -malli sekä IKINÄ -malli. Hankkeen tavoitteena oli nimenomaisesti ehkäistä ikääntyvien kaatumisia, sillä tutkimuksista tiedetään, että vuosittain yli 65-vuotiaista joka kolmas ja yli 80-vuotiaista joka toinen kaatuu. Joka toinen kaatumisista on tapaturmaisista ja jopa 30 % iäkkäiden kaatumisista vaatii terveydenhuoltoa. Pelkästään tapaturmista kaatumista aiheutuvat kustannuksesta ovat merkittävä kuluerä terveydenhuollossa. Kaatumisten ehkäisyyn voidaan puolestaan vaikuttaa riittävästi ennakoivilla toimilla ja



ehkäisytoimenpiteillä. Kyseisessä hankkeessa tärkeimpänä ehkäisy toimenä pidettiin kaatumisvaaran arviointia, tehokkaita yksittäisiä sekä monialaisia yksilöllisiä interventioita. (Kärnkanta 2021.)

### 3.2.2 LAB-ammattikorkeakoulu

LAB-ammattikorkeakoulu on mukana Oulun ammattikorkeakoulun koordinoimassa HARKKA- Harjoittelusta työelämään muuttuvissa terveysalan toimintaympäristöissä -hankkeessa. Hankkeen tarkoituksena on kehittää yhteistyössä yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen kanssa monipuolisia ja moniammatillisia terveysalan koulutuksen harjoitteluympäristöjä ja -käytänteitä. (Knuutila 2020a.)

Harkka-hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama ja hanke toimii yhteistyössä Lahden, Tampereen, Kajaanin, Oulun ja Savonia ammattikorkeakoulujen sekä Oulun ja Lapin yliopistojen kesken. Hankkeen keskeinen tavoite on kehittää ja laajentaa terveysalan korkeakoulututkintojen harjoittelukäytänteitä ja -ympäristöjä sekä harjoittelun aikana tapahtuvaa opiskelijoiden ohjausta. Harjoitteluiden kokonaisvaltaisella kehittämisellä tavoitellaan helpompaa siirtymistä työelämään valmistumisen jälkeen. Harjoitteluympäristöjen monipuolistaminen mahdollistaa terveyspalveluiden kehittämisen ja täten nykyajan palvelutarpeisiin vastaamisen jo opintojen aikana. Kyseinen hanke antaa lisäksi opiskelijoille mahdollisuuden päästä kehittämään ja vaikuttamaan itse omiin harjoitteluympäristöihinsä. Harjoitteluita voidaan soveltaa ja sisällyttää opintoihin aiempaa monipuolisemmin, joka antaa tilaisuuden myös erilaisille lyhyemmille projekteille integroituna opintoihin. (Työ- ja elinkeinoministeriö.)

### 3.2.3 Lahden vanhusten asuntosäätiö

Lahden kaupungin perustama Lahden vanhusten asuntosäätiö on voittoa tavoittelematon säätiö, joka tarjoaa ikääntyneille heidän tarpeensa huomioon ottavia asumisen palveluita. Säätiöllä on laaja yhteistyöverkosto toiminnan mahdollistamiseksi ja useita eri palvelun tarjoajia toimii säätiön tiloissa. Asuntosäätiön tarjoamat kodit sijaitsevat kortteleissa, jossa on pyritty huomioimaan esteetön liikkuminen ja välttämättömien palveluiden helppo saatavuus. Asunnoista löytyy mm. tukikahvoja sekä teknologiaa, jotka helpottavat asumista. Säätiön tarjoamia asuntoja löytyy niin senioritaloista kuin ateria- ja ravintolapalveluita tarjoavista palvelukeskuksista. Palvelukeskuksista löytyy lisäksi erilaisia terveys- ja hyvinvointipalveluita, kuten hierontaa ja kuntoutuspalveluita. Saatavilla olevat palvelut ovat ulkoistettu säätiön ulkopuolisille palveluntuottajille ja esimerkiksi kotihoidon järjestää tarvittaessa Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymä. Säätiön palvelukeskuksia ovat Palvelutalo Puntari ja Hyvinvointikeskus Wanha Herra, jotka olivat mukana parvekejumppien toteutuksessa. Säätiöllä

on kolmaskin palvelukeskus Onnelanpolku, joka ei toimintaympäristönsä vuoksi ollut parvekejumppa kokeilussa mukana. (Lahden vanhusten asuntosäätiö sr.)

Säätiö saa rahallista tukea asuntojen rakentamiseen Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskukselta sekä Asumisen rahoitus- ja kehittämiskuskukselta. Kaikki säätiön tuottamat varat käytetään palveluiden mahdollistamiseksi asukkaille. Säätiö pyrkii mahdollistamaan turvallisen, viihtyisän ja yhteisöllisen asuinympäristön ikääntyville tarjoamalla kohtuuhintaisia koteja. Lahden vanhusten asuntosäätiö keskeisenä tavoitteena on myös ehkäistä ikääntyvien yksinäisyyttä. Ikääntyville suunnattujen asumispalveluiden lisäksi Lahden vanhusten asuntosäätiön tiloissa toimii myös muille erityisryhmille suunnattuja palveluita. Näitä ovat esimerkiksi Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö ry eli Mente sekä Lahden Lähimmäispalvelut ry. Säätiön omistuksessa olevia tiloja tarjotaan myös maksutta erilaisiin tilaisuuksiin sekä kokoontumisiin. (Lahden vanhusten asuntosäätiö sr.)

## 4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

### 4.1 Parvekejumppa kehittämishankkeena

Kehittämishankkeena toteutettu parvekejumpan kokeilu käynnistyi toukokuussa 2020 yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntoutuksen tulosalueen ja LAB-ammattikorkeakoulun kanssa. Toiminnan kehittäminen alkoi Covid-19-viruspandemian vuoksi, kun ikääntyville suunnatut terveyttä- ja toimintakykyä tukevat toiminnot lakkautettiin keväällä 2020. THL:n keväällä 2020 esittämien koronaan liittyvien ohjeistuksien mukaan, riskiryhmäläisiä suositeltiin välttämään kaikkia lähikontakteja ja kokoontumisia. Ohjeistukset rajoittivat mm. osallistumista yleisötilaisuuksiin sekä julkisten tilojen käyttöä, joissa turvavälejä ei pystytty takaamaan. Yli 70-vuotiaat sekä pitkäaikaissairaat luetaan riskiryhmäläisiksi lisääntyneen sairastumisriskin vuoksi, kun elimistön puolustuskyky on ikääntymisestä heikentynyt. Koronavirusepidemian tuomat rajoitukset lisäsivät huolta ikääntyvien fyysisen aktiivisuuden vähäisyydestä, toimintakyvyn heikentymisestä sekä lisääntyneestä syrjäytymisriskistä. Parvekejumpan avulla haluttiin kehittää toimintakykyä ja hyvinvointia edistävä palvelu ikääntyneille, koronarajoitukset huomioiden. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020a.)

Kehittämistoiminnan tunnuspiirteiksi muodostui parvekejumppahankkeen toteutuksessa työn konkreettinen tuotos sekä aika- ja paikkasidonnaisuus. Kolme fysioterapeuttipiskelijää mahdollisti projektin käytännön toteutuksen ja työn organisoinnista vastasi yksi opiskelijoista. Opiskelijoista projektivastaavan tehtävänä oli työn organisoiminen lisäksi kehittämistyön suunnittelu, päättäminen, arviointi sekä yhteydenpito yhteistyökumppaneihin. (Salonen 2013, 13.) Kehittämishanke jakautui lineaariseen malliin mukauttaen neljään eri vaiheeseen. Ensin määriteltiin hankkeen tavoite ja tarkoitus. Tavoitteen ja tarkoituksen pohjalta päästiin viralliseen suunnitteluvaiheeseen, jossa määriteltiin kehittämishankkeen vaiheet, esitettiin asetetut tavoitteet sekä kehiteltiin alustava toimintamalli. Hankkeen kaikille toimijoille tiedotettiin jokaisen osallistujan vastuualueet. Hankkeen toteutus tapahtui määrittelyssä toimintaympäristössä, eli Lahden vanhusten asunsäätiön mukana olevien talojen pihaympäristössä (Lahden Vanhusten asunsäätiö sr). Toteutuksella työstettiin hanketta kohti asetettuja tavoitteita. Merkittävässä roolissa hankkeen toimeenpanossa oli fysioterapeuttipiskelijät ja heidän sitoutumisensa toimintaan. Hyvin tehty suunnitelma ei varmistanut kehittämishankkeen onnistumista, vaan hanke vaati jokaisen toimijan panosta onnistukseen. Opiskelijoiden vastuullisuus ja suunnitelmallisuus sekä itsensä kehittäminen olivat toiminnan mahdollistamisen kulmakiviä toimijoiden näkökulmasta. Käytännön toteutuksen jälkeen, tässä tapauksessa läpi kesän kestäneiden parvekejumpan ohjauksien päätyttyä, hankkeen toteutumista arvioitiin yhdessä toimijoiden kanssa. Kehittämishankkeen päättyessä, oli aikaansaatu konkreettinen tuotos. Tuotos tuli viimeistellä esitettävään muotoon,

jotta työn arvioinnista päästään kehittämishankkeen päättämiseen. Konkreettinen tuotos eli parvekejumppa sekä raportti kehittämishankkeesta muodostivat yhdessä työstä toiminnallisen opinnäytetyön. (Salonen 2013, 13—19.)

## 4.2 Toiminnan kehittäminen

Parvekejumppakokeilu oli ainutkertainen Lahdessa, kun toimintaa kehitettiin toukokuussa 2020. Parvekejumppaa suunniteltaessa hanketta ohjasivat vallitseva koronavirus ja sen tuomat haasteet, ikääntyville suunnattujen palveluiden riittämättömyys, opiskelijoiden peruuntuneet harjoittelupaikat sekä Lahden kaupungin liikunnanohjaajien lomautukset. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020a; Lahti 2020.) Väestön ikääntymisen ja lisääntyneen työttömyyden tiedetään olevan kasvavia haasteita Suomessa. Näihin haasteisiin tulisi reagoida riittävän nopeasti ja hyvinvointivaltiona Suomen täytyisi pystyä kehittämään etenkin terveyspalveluitaan vastaamaan nykyajan tarpeisiin. (Toikko & Rantanen 2009, 7.) Parvekejumpan hanketoiminnalla tavoiteltiin hyödynnettävää konseptia, jota pystyttäisiin hyödyntämään tulevaisuudessa Lahden ikääntyvien parissa työllistämällä opiskelijoita tai vaihtoehtoisesti Lahden kaupungin liikunnanohjaajia. Parvekejumpan ainutkertaisuus kertoi lähitökohtaisesti nykyisten toimintamallien riittämättömyydestä ja palveluiden uudistamistarpeesta. (Toikko & Rantanen 2009, 16.)

Toikon ja Rantasen (2009, 16) mukaan kehittämisellä tavoitellaan toimintatapojen tai -rakteiden muutosta kohti parempaa tai tehokkaampaa. Kehittämisellä tarkoitettiin parvekejumpan kohdalla konkreettista toimintaa, jonka tavoitteena oli edistää toimintamallia kohti asetettua tavoitetta. Toiminnalla tavoiteltiin ikääntyville suunnattua terveyttä ja hyvinvointia tukevaa palvelua poikkeusolojen ja koronan tuomat haasteet huomioiden (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Parvekejumppa oli hankkeeseen pohjautuvaa kehittämistoimintaa. Toimintaa ohjasivat ympäristötekijöiden asettamat rajoitteet, osittain ennalta määritellyt tavoitteet, toimintastrategiat ja arviointimenetelmät. Ennalta määritetyt strategiat ohjasivat toimintaa kohti yhteistä tavoitetta siten, että fysioterapeuttinen näkökulma säilyi prosessin läpi. Kyseinen kehittämistoiminta oli toimijälähtöistä, joten tarkkaa tavoitetta ei pystytty asettamaan ennen toiminnan käynnistymistä. Tavoite tarkentui ja määriteltiin konkreettisesti kehitystoiminnan edetessä, kun nähtiin, mihin suuntaan toiminta lähti muodostumaan. Parvekejumppaa aloittaessa ei voitu ennakoita, saadaanko toimintaa käynnistettyä ja jos saadaan, kuinka laajasti. Strategisten ohjatessa toimintaa haluttuun suuntaan, toimijälähtöinen toiminta mahdollisti vapaan kehittämistoiminnan hankkeen toimeenpanovaiheessa. Parvekejumppa kokeilu, oli toisaalta innovointia, sillä Lahdessa ei kyseistä toimintamallia ollut aiemmin kokeiltu. Parvekejumpan kaltaista toimintaa oli kuitenkin kokeiltu muissakin

kaupungeissa samanaikaisesti koronan vuoksi. Innovoinnin lisäksi kehitystoiminta oli myös diffuusiota, eli hyväksi havaitun toiminnan levittämistä. (Toikko & Rantanen 2009, 14—15.)

Parvekejumpan kehitystoiminnan arviointi osana kehittämistoimintaa oli asetettujen tavoitteiden sekä toiminnan toteutumisen keskinäistä vertailua. Kokonaisuutta arvioidessa hyödynnettiin toimijoiden näkökulmia kehitystoiminnan onnistuvuudesta. Arvioinnissa peilattiin toiminnan toteutumista myös palvelun käyttäjien mielipiteiden ja kokemusten pohjalta. Parvekejumppaan osallistuneilta asukkailta kerättiin suullista palautetta käytettävissä olevien resurssien mahdollistavalla tavalla. Yhteistyötoimijoilta kerättiin kirjallista palautetta suullisen palautteen tueksi. Arvioidessa toimintaa, haluttiin selvittää, päästiinkö toiminnassa haluttuun lopputulokseen. Kehittämistoiminnan suunnitellut toimintamallit muuttuivat toiminnan aikana ja arvioinnin avulla pystyttiin tuomaan näkyviksi kehittämisprosessin eri vaiheiden kulmakiviä, onnistumisia sekä epäonnistumisia. (Toikko & Rantanen 2009, 61.)

#### 4.3 Parvekejumppien toteutuminen muissa kaupungeissa

Parvekejumppia tarjottiin keväällä 2020 myös muissa kaupungeissa. Ennen parvekejumppien käytännön toteutusta otettiin puhelimitse yhteyttä Paimion, Hämeenlinnan, Imatran ja Heinolan liikuntatoimiin. Kyseiset paikkakunnat valikoituivat tiedustelujen kohteeksi, kun verkosta löytyi tietoja heidän järjestävän parvekejumppia. Tiedusteluihin vastanneet olivat liikunnanohjaajia ja itse mukana tuottamassa palvelua. Tiedustelujen pohjalta kerättiin tietoa parvekejumppien toteutuksesta ja tarjottavan palvelun laajuudesta, työllistämisestä, markkinoinnista sekä äänentoiston käytettävyydestä. Lisäksi tietoa kerättiin asukkaiden kokemuksista, jos sellaista oli saatavilla. Puhelimitse tehdyssä tiedustelussa oli tarkoitus saada näkökulmia parvekejumppien toteutukseen sekä konkreettisia esimerkkejä palveluiden laajuudesta, työllistämisestä, markkinoinnista sekä äänentoiston hyödynnettävyydestä. (HämeenlinnanKaupunki 2020; Innokylä 2020; Imatra 2020; Itä-Häme 2020.)

Paimiossa parvekejumppa oli lähtenyt liikkeelle huolesta ikääntyviä kohtaan. Huoli kohdentui sosiaalisen median tavoittamattomissa oleviin ikääntyviin sekä heihin, kenellä ei ollut mahdollisuutta ohjattuun liikuntaan. Koskinen kertoi, että mukaan oli saatu kahdeksan taloyhtiötä, joiden kanssa yhteistyössä oli onnistunut tiedotus jumpista asukkaille. Ohjauksista vastasi yksi liikunnanohjaaja ja parvekejumppia tarjottiin säävarauksella kesä- ja elokuussa. Markkinoinnissa hyödynnettiin sosiaalista mediaa ja paikallislehteä. Kun tiedusteluja tehtiin toukokuussa, kokemuksena oli asiakkaiden innostuneisuus ja kiitollisuus. (Koskinen 2020.)

Hämeenlinnassa parvekejumppien suunnittelussa oli kaupungin työntekijöiden lisäksi Hämeenlinnan Liikuntahallit oy. Tavisalo kertoi haastattelussa, että parvekejumppaa kokeiltiin ensin pilottitalossa, jossa toteutus sekä markkinointi onnistui ja mukaan saatiin 17 kohdetta.

Kaupungin liikunnanohjaajat vastasivat palvelun tarjonnasta. Yhteistyökumppanina oli vanhusien asuntosäätiö ja siellä yhteisöohjaajien vastuulla oli asukkaiden tiedottaminen parvekejumpista. Hämeenlinnassa oli tarkoitus ohjata jumppia nykyisellä toimintatavalla kesäkuun loppuun saakka ja sen jälkeen tarjota ikääntyville ohjattua liikuntaa mm. puistojumppien merkeissä. Äänentoistoa ei ohjauksissa hyödynnetty, mutta musiikkia käytettiin tunnelman luomiseen. Tiedusteluun vastanneen liikunnanohjaajan ohjeena oli hyödyntää markkinoinnissa sosiaalista mediaa ja edetä toiminnan laajentamisessa pienin askelin. (Tavisalo 2020.)

Pellisen (2020) mukaan, Imatralla parvekejumpaa tarjottiin palvelutaloyhdistyksille ja ideaa markkinoitiin palvelutalojen johtajille. Ohjaajia oli aina kolme ohjaamassa yhdessä paikassa ja ohjauksia tehtiin neljään paikkaan viikon aikana, eli yhteen ryhmään jumppatuokio kohdentui kahden viikon välein. Imatralla parvekejumppien ohjauksissa käytettiin äänentoistoa sekä musiikkia. Asukkaat olivat osallistuneet jumppiin innokkaasti oman toimintakykynsä sallimissa rajoissa.

Heinolassa jumppien käynnistämiseksi, oli otettu yhteyttä Etsivä Vanhustyö -palveluun, jonka kautta oli saatu mukaan muutama talo, kenelle palvelua tarjottiin. Paikallislehden ja Facebook markkinoinnin avulla oli saatu muutama taloyhtiö lisää. Mukana oli yhteensä seitsemän taloyhtiötä ja niissä oli useampia taloja, jotka osallistuivat parvekejumpiin. Joissakin taloissa parvekkeet olivat eri sivuilla ja näissä tapauksissa jumppia ohjattiin erikseen jokaisella parvekkeellisellä sivulla. Ohjauksia tehtiin kerran viikossa ja niiden kesto oli noin 15-20 minuuttia. Heinolan parvekejumpissa käytettiin äänentoistona megafonia sekä yhdessä taloyhtiössä jumppia ohjattiin musiikin kanssa. (Saarinen 2020.)

Parvekejumpa tiedusteluiden yhteenvetona oli pohjimmaisena huoli ikääntyvistä, joita ei tavoita sosiaalisen median tuoma yhteisöllisyys ja tuki toimintakyvyn ylläpitoon, eikä ohjattua toimintakykyä tukevaa jumpaa ollut saatavissa vallitsevan Covid-19-viruksen tuomien rajoitusten vuoksi. Tärkeimpänä tekijänä parvekejumppien toteuttamisessa pidettiin liikunnan vaikuttavuutta ikääntyneiden toimintakykyyn sekä terveyteen. Parvekejumpaa tarjoavien kaupunkien välillä oli suuria eroja palveluiden laajuudessa sekä työllistettävien henkilöiden määrässä. Myös jumppien kohdentuvuus samalle asiakasryhmälle vaihteli. Joissain paikoissa samalle talolle tarjottiin jumpaa kerran kahdessa viikossa ja toisaalla puolestaan kerran viikossa. (Koskinen 2020; Pellinen 2020; Saarinen 2020; Tavisalo 2020.)

## 5 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

### 5.1 Suunnittelutyö

Kehittämishankkeen toteutuksessa hyödynnettiin lineaarista mallia ja toiminta alkoi tavoitteen asettamalla (Toikko & Rantanen 2009, 15). Parvekejumpan kokonaisuuden hahmottamiseksi järjestettiin palaveri etänä yhdessä, LAB-ammattikorkeakoulun harjoitteluvastaavan sekä PPHYKY:n fysioterapeutin kanssa. Palaverissa läpikäytiin parvekejumpan toteutuksen aikatauluja, käytössä olevia resursseja, yhteistyökumppaneita sekä kehittämishankkeen tavoitetta. Yhteinen tavoite oli selkeä. Koronasta huolimatta, ikääntyneet oli saatava liikkumaan säännöllisesti. Oli suunniteltava ja toteutettava vaihtoehtoinen yhteisöllisyyttä tukeva palvelu pandemian asettamista rajoituksista huolimatta.

Toukokuussa 2020 järjestettiin kaksi etäpalaveria. Ensimmäisessä palaverissa aloitettiin kehittämishankkeen suunnittelu tavoitteiden asettamisen jälkeen. Toiminnalle tehtiin alustava suunnitelma jumppien ajoittumisesta kesä-elokuulle kahdesti viikossa. Mukaan oli saatu Lahden vanhusten asuntosäätiöiltä kolme eri piha-/ parvekealuetta (Lahden Vanhusten asuntosäätiö sr). Ensimmäisen palaverin jälkeen, ohjaajia rekrytoitiin lisää fysioterapeuttiopiskelijoiden keskuudesta ja heille järjestettiin erillinen palaveri toiminnan ohjausta varten. Toiminnan ohjauksessa läpikäytiin, millainen parvekejumppa kokeilu halutaan järjestää, mitä se vaatii sekä tiedusteltiin, kuinka paljon mukana olevilla opiskelijoilla oli resursseja olla mukana parvekejumppien järjestämisessä. Alustavasta suunnitelmasta oltiin yhteydessä asukasohjaajiin ja sovittiin toimintaympäristöön tutustumiselle ajankohta. Seuraavassa suunnittelupalaverissa, oli käsiteltävinä asioina parvekejumppia koskevat käytännön järjestelyt toimintaympäristön tutustumisessa tehtyjen huomioiden pohjalta. Palaveriin osallistui itseni lisäksi vastaava fysioterapeutti, harjoitteluvastaava sekä Lahden vanhusten asuntosäätiöiltä kaksi asukasohjaajaa. Palaverissa päätettiin äänentoiston käytöstä, parvekkeiden ja piha-alueiden turvallisuudesta, ohjaajina toimivien fysioterapeuttien vastuunjaosta, markkinoinnista sekä raportoinnista.

Toukokuun palaverien ja suunnittelutyön pohjalta jumppapäiviksi valikoituivat maanantai ja keskiviikko. Päivien valikoitumiseen vaikutti asukasohjaajien kertomat tiedot asukkaiden päivä- ja viikkorytmeistä. Jumppat haluttiin järjestää päivinä, jolloin paikalle tulisi mahdollisimman moni asukkaista. Kellonajan päätökseen vaikutti lähes samat tekijät. Lisäksi huomioitiin asukkaiden normaalit päivärytmin kuten lounas ja mahdollisten päiväkahvien ajoittuminen. Kellonajan lopullisessa päätöksenteossa kartoitettiin ohjaajien aikataulut. Jumppia ohjattiin Puntarissa kesäkuun ajan kello 14.30 ja Wanhan Herran yhteydessä oleville taloille läpi kesän kello 15.30 ja 16.15. Aikataulujen suunnittelussa huomioitiin valmisteluun,

siirtymisiin ja asukkaiden kanssa sosiaalistumiseen menevä aika. Ohjauksien yhtenä keskeisenä tekijänä oli tarjota asukkaille fyysisen terveyden edistämisen lisäksi yhteisöllisyyttä. Jumprat haluttiin järjestää ajan käytöllisesti mahdollisimman tehokkaasti, mutta siten, että jokaisessa ohjauksessa pystyi olemaan täysin läsnä ilman kiirettä.

## 5.2 Vastuunjako ja raportointi

Fysioterapeuttipiskelijoita oli hankkeen toteutuksessa kolme aktiivista toimijaa. Vastuunjako tehtiin ennen käytännön toteutusta, jolla pystyttiin takaamaan ohjaajien riittävä ammattitaito. Jokaisen omalla vastuulla oli hankkia osaamistasonsa huomioiden tietoa iäkkäiden liikunnanohjauksesta ja sen vaatimuksista. Yhteistyössä vastaavan fysioterapeutin kanssa sekä hankitun tiedon ja kokemuksen pohjalta suunniteltiin jumprat etukäteen ennen toiminnan käynnistymistä. Jumppien suunnittelussa huomioitiin ikääntyvien fysiologiset tarpeet ja jumppien liikkeet kohdistuivat etenkin alaraajojen voimaa, tasapainoon sekä nivelten liikkuvuuteen. (Komulainen & Vuori 2015.)

Jokainen ohjaaja oli yhdessä vastuussa liikuntatuokioiden suunnittelusta ja ohjaamisesta. Hankkeen alussa tehtiin linjaus, että toiminnan käynnistyessä ensimmäisten viikkojen ajan kaikki ohjaajat ovat vastaavan fysioterapeutin kanssa läsnä ohjauksissa. Kun toiminta oli käynnissä ja nähtiin, miten parvekejumprat toimivat, oli riittävää, että kaksi ohjaajaa oli ohjauksissa paikalla. Ohjaajien vastuulla oli jumppien ohjauksen lisäksi yhteydenpito asukasohjaajiin. Lisäksi jumppien peruuntuessa äkillisesti, ohjaajat vastasivat asian tiedottamisesta asukkaille. Peruuntumisilmoitus tehtiin asukasohjaajille ja heinäkuun aikana ohjaajat hoitivat peruutustiedon asukkaille itse. Asukasohjaajien vastuulla oli varmistaa, että ohjaajilla oli tiedossa yhteyshenkilö asuntosäätiön puolelta. Ensisijaisesti yhteys otettiin asukasohjaajiin tai vaihtoehtoisesti vastaavaan fysioterapeuttiin. Asukasohjaajat sekä vastaava fysioterapeutti olivat lomalla heinäkuun ajan, jolloin hätätilanteessa ensisijainen yhteydenotto oli 112. Heinäkuun ajan muissa tapauksissa yhteyshenkilöitä olivat PPHYKY:n puolelta kotikuntoutuksen fysioterapeutit ja asuntosäätiön puolesta kiinteistöhoitajat sekä huoltopäivystys.

Parvekejumppista raportointiin Word-pohjaan viikoittain ja taulukko oli jaettu asukasohjaajille sekä toiminnasta vastaavalle fysioterapeutille ohjaajien lisäksi. Ohjaajien vastuulla oli pitää taulukko ajantasaisena. Raportoinnissa tuotiin esille epäkohtia, joita jumppia järjestäessä esiintyi sekä huomioita toimivista asioista. Raporttipohja toimi myös työvuorolistana, josta jokainen yhteistyökumppani pystyi tarvittaessa varmistamaan paikalla olevat ohjaajat. Raportoinnin avulla pystyttiin seuraamaan myös osallistujien määrää kesän aikana. (Taulukko 1.)



PVM/ VKO	OHJAAJAT	TUNNIN SISÄLTÖ	MUUT HUOMIOT	VIIKON TOTEUMA Miten meni, mitä huomioita, osallistujamäärä
VK24 8.6.	Anni, Tilda	Tuolijumppa	Anni poissa ke klo 15.15 asti	Jumpat päästiin aloittamaan 10.6. keskiviikkona. Osallistujia Puntarissa 4. <del>Wanhassa</del> Herrassa osallistujia molemmissa pihossa n. 10. Laaksokatu 17,19 jumppaajia n. 3 ulkona, loput parvekkeilla. Laaksokatu 13,15 jumppaajat sisäpihalla, muutama osallistui parvekkeeltaan. Haasteena parvekkeen kuumuus.
10.6.	Anni, Tilda, Miina	Parveke- ja tuolijumppa tilanteen mukaan	Tilda poissa ke klo 16 eteenpäin	
VK25 15.6.	Anni, Tilda	Tuolijumppa		Jumpat toteutuivat kaikissa paikoissa molempina päivinä. Laaksokadulla hyvin osallistujia kummassakin pihassa. Puntarissa maanantaina vain 2 ja keskiviikkona 3 osallistujaa, joista 2 teki mukana säälistä. Jos Puntarissa osallistujamäärät eivät nouse kesäkuun viimeisten jumppien aikana, on ne syytä lopettaa kysynnän puutteen vuoksi.
17.6.	Anni, Tilda, Miina	Parveke- ja tuolijumppa tilanteen mukaan		Parvekejumppa konseptina onnistuu Laaksokadun ensimmäisellä pihalla. Puntarissa sekä Laaksokadun toisella pihalla ei jumppaajia ole parvekkeilla näkynyt, todennäköisesti kovan kuumuuden vuoksi.

Taulukko 1. Esimerkki toiminnan raportoinnista

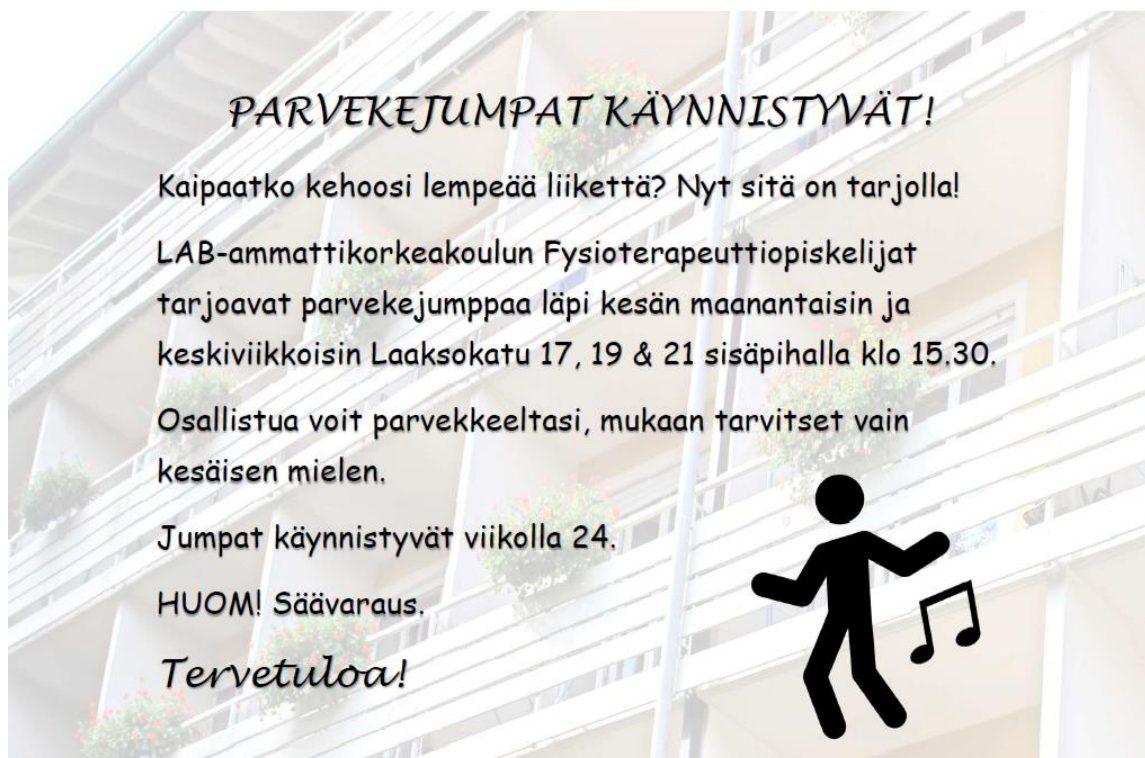
Parvekejumppien toteutumisen seuranta taulukon avulla, toimi osana kehittämistyötä sekä toteutuksen arviointia (taulukko 1). Toteutumisen seuranta toi vastuunäkökulmaa tuomalla toimintaan läpinäkyvyyttä parvekejumpan kaikille osapuolille (Toikko & Rantanen 2009, 61). Ohjaajien kesken yhteydenpito kanavana pidettiin WhatsApp -sovellusta, mihin luotiin ohjaajille oma ryhmä keskusteluille. WhatsApp osoittautui toimivaksi kanavaksi viestittelylle ja tiedonjaolle. Tärkeät tiedotukset ja muu yhteydenpito asukasohjaajien kanssa tehtiin sähköpostin välityksellä.

### 5.3 Markkinointi

Markkinointi oli asuntosäätiöiden sisällä tapahtuvaa ja tavoitteena oli saada asukkaat osallistumaan jumppiin. Parvekejumppa kokeilussa tiedettiin ennakoon, kenelle palvelua tarjotaan. Mukana oli Lahden vanhusten asuntosäätiöltä kaksi eri asukasohjaajaa, joiden kautta

piha- ja parvekealueet parvekejumpille saatiin. Opinnäytetyön toimeksiantaja eli toiminnasta vastaava fysioterapeutti, oli tehnyt alustavaa kyselyä kyseiselle säätiölle, että onko säätiö kiinnostunut vaihtoehtoisesta toiminnasta koronan aikana. Kattavampaa asiakashankintaan suunnattua markkinointia ei parvekejumppa kokeilun aikana tarvittu. Asukkaille suunnattu markkinointi tapahtui asukasohjaajien kautta. Asukasohjaajat laittoivat Wanhan Herran ja Puntarin sähköisille ilmoitustauluille tiedotteen kesän parvekejumpista sekä kertoivat asukkaille jumpista suullisesti heitä nähdessään. (Lahden Vanhusten asuntosäätiö sr.)

Kesäkuun alussa tehtiin jokaiselle kolmelle piha-/ parvekealueelle suunnatut mainokset parvekejumpista, joita oli ohjaajien tarkoitus käydä jakamassa asukkaille postiluukuista ilman fyysistä kontaktia (kuva 3). Markkinointi haluttiin järjestää koronarajoitukset huomioiden, mutta kuitenkin niin, että mainokset tavoittaisivat mahdollisimman monen asukkaan. Asukasohjaajat kielsivät mainoksen jakamisen asukkaille koronaan vedoten, joten mainokset eivät päässeet ikinä käyttöön. Mainoksien jakaminen ovelta ovelle ilman kontaktia, olisi ollut kaikista tehokkain tapa saada tieto asukkaille.



Kuva 3 Parvekejumppamainos

Parvekejumppien markkinointi tapahtui vain yleisten tilojen sähköisen ilmoitustaulun kautta, eikä voida tietää, kuinka tehokkaasti se tavoitti asukkaat. Mainoksien lisäksi, asukkaille suunniteltiin ohjeet tuolijumppaan. Tuolijumppa suunniteltiin tehtäväksi kotiin ja liikkeinä hyödynnettiin samoja, mitä parvekejumppien aikana tehtiin. Tuolijumppa ohjeiden

tavoitteena oli innostaa asukkaita jatkamaan liikkumista myös kotona ja samalla pyrittiin madaltamaan osallistumiskynnystä jumppiin. Tuolijumppa ohjeet lähetettiin asukasohjaajien tulostettavaksi. Puntarin ja Wanhan Herran asukasohjaajat laittoivat tulosteet paperitaskussa ilmoitustaululle, josta asukkailla oli mahdollisuus ottaa ohjeet mukaan ohi kulkiesaan. (Liite 2.)

Elokuun lopussa tehtiin mediailmoitus parvekejumpista, jotta media saatiin paikalle. Ajankohdaksi mediailmoituksella valikoitui loppu kesä, sillä silloin tiedettiin, kuinka kokeilu on toiminut ja asukkaille pystyttiin ilmoittamaan median tulosta ennakkoon. Asukkaille mahdollistettiin vapaa mielipiteen kertominen parvekejumpista ja siitä, kuinka hyvin toiminta oli heidän mielestään toiminut ja oliko parvekejumppa kannattavaa. Etelä-Suomen sanomilta saapui toimittaja tekemään jutun parvekejumpista kokeilun toiseksi viimeisellä viikolla. Parvekejumppa sai näkyvyyttä Etelä-Suomen sanomissa ja uutinen julkaistiin 24.8.2020 otsikolla ”LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden piha- ja parvekejummat piristivät monen ikäihmisen koronakesää Lahdessa – ”Toimintakykyä tukevaa ja yhteisöllisyyttä kasvattavaa toimintaa”. (Etelä-Suomen Sanomat 2020.) Parvekejumpasta tehtiin uutinen myös LAB:in verkkosivuille otsikolla ”Fysioterapeuttiopiskelijat aktivoivat vanhuksia piha- ja parvekejumppiin” (LAB University of Applied Sciences 2020). Syyskuun alussa Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän Facebook -sivuilla julkaistiin tiedote kesällä järjestetyistä piha- ja parvekejumpista. Julkaisussa kerrottiin lyhyesti, millainen kokeilu tehtiin, missä parvekejumppia järjestettiin ja miksi kyseinen palvelu oli merkittävää toimintaa. (Phhyky – Päijät Hämeen hyvinvointiyhtymä 2020.)

#### 5.4 Toimintaympäristö

Parvekejumppia järjestettiin Lahden vanhusten asuntosäätöiden talojen pihoilla. Käytössä oli kolme eri piha-aluetta, joista kaksi vakiintui käyttöön kokeilun ajaksi. Toimintaympäristön kohdentuvuus parvekejumppien toteutukseen tarkastettiin ennen toiminnan käynnistämistä ja käytettävien piha-alueiden sekä parvekkeiden turvallisuus ja käyttökelpoisuus varmistettiin. Jumppia tarjottiin kolmessa kohteessa ja jokaisen kohteessa käytiin paikan päällä varmistamassa käytössä olevat tilat. Asukasohjaajat mahdollistivat pääsyn jokaisen kohteen yhdelle parvekkeelle, jonka avulla yksi ohjaajista pääsi vastaavan fysioterapeutin kanssa tekemään kartoitusta. Huomioitavia tekijöitä olivat parvekkeiden sijoittuminen piha-alueisiin nähden, tilan hyödynnettävyys sekä asukkaiden näköyhteys piha-alueelle. (Lahden Vanhusten asuntosäätö sr.)

Parvekkeilla vierailu antoi perspektiiviä siihen, kuinka hyvin parvekkeilta näki piha-alueelle, josta jumppia ohjattiin (kuva 4). Parvekkeiden sijoittuminen talossa joko liian korkealle tai pois päin sisäpihalta, rajasi asukkaiden mahdollisuus osallistua jumppaan parvekkeiltaan.

Parvekkeiden käyttökelpoisuudessa oli eroavaisuuksia. Parvekkeiden kaiteiden korkeuden tuli olla optimaalinen, jotta kaiteelle ei tarvitse kurottua nähdäkseen piha-alueelle. Parvekkeilla erityishuomioin sai kaiteiden lisäksi parvekelattia. Lattian tuli olla tasainen kaatumisten ehkäisemiseksi ja kaiteen tuli olla sellaisella korkeudella, että siitä sai otettua tukea. Lisäksi parvekkeiden ilmanvaihdon tuli olla kunnossa tai sijoittuminen aurinkoon nähden optimaalinen, jotta parvekkeen lämpötila ei nouse auringon paistaessa vaarallisen kuumaksi. Kahdessa kohteessa parvekkeet olivat lasitettuja ja näissä paikoissa testattiin parvekelasien toimivuus. Parvekkeilla sekä piha-alueilla vierailu ajoitettiin sellaisella kellonajalle, jolloin jumppiakin järjestettiin. Tällöin pystyttiin huomioimaan parvekkeiden ilman-suunta ja auringon vaikutus parvekkeen sisälämpötilaan. Jotkin parvekkeet osoittautuivat käyttökeltottomiksi ja hengen vaarallisiksi kuumuuden vuoksi. Lasitetuissa parvekkeissa haasteeksi esiintyi myös parvekelasien huono kunto, jonka vuoksi asukkaiden oli haasteellista avata tai sulkea lasituksia. Käytännöllisimmiksi parvekkeiksi osoittautuivat ne, jotka eivät olleet lasitettuja, mikä teki parvekkeiden lämpötilasta suotuisen jumppaan. (Lahden vanhusen asuntosäätiö sr.)



Kuva 4 Laaksokatu 17 parvekkeet (mukaiillen Salomaa 2020)

Toimintaympäristöön tutustuminen muutti parvekejumppien alkuperäistä toteutussuunnitelmaa. Toimintaa tuli muuttaa kohteiden vaatimusten mukaisiksi ja niiden toimintarajoitteet huomioiden. Piha-alueiden ja parvekkeiden asettamia rajoitteita olivat etenkin talon korkeus ja parvekkeiden huono sijoittuminen. Haasteina oli lisäksi huono näkyvyys parvekkeilta



sisäpihalle sekä joidenkin parvekkeiden kuumuus auringonpaisteessa. Kuten yllä olevasta kuvasta näkyy, näkyvyyttä parvekkeilta rajoitti myös pihalla olevat puut sekä pensaat (kuva 4). Parvekkeiden ominaisuudet poissulkivat joidenkin parvekkeiden hyödynnettävyyden kokonaan ja rajasivat liikuntatuokioiden tarjottavuutta.

Parvekejumppien alkuperäistä ideaa sovellettiin ja jumppaa tarjottiin lisäksi pihajumppana turvavälit huomioiden, jotta jumppaan pystyi osallistumaan mahdollisimman moni asukas. Jumppaan pystyi osallistua omalta parvekkeelta tai tulla pihalle jumppaamaan. Asukkaiden osallistuessa jumppiin pihalta, he tulivat paikan päälle itse ilman hoitohenkilökuntaa (Lahden vanhusten asuntosäitiö sr). Pihajumppaan osallistuville varmistettiin tukevien tuolien saatavuus käytännöllisyyden ja turvallisuuden takaamiseksi. Ohjaajat sijoittivat tuoleja ennen jumppien alkamista pihalle turvavälit huomioiden (kuva 5).



Kuva 5. Piha-alue Laaksokatu 15, 17 (Knuutila 2020b)

## 5.5 Turvallisuuden huomiointi

Turvallisuuteen vaikuttavien tekijöiden huomiointi sekä mahdollinen ennakointi oli tärkeää ennen parvekejumppien toiminnan käynnistämistä. Covid-19-viruksen asettamat rajoitukset asettivat omat ehtonsa turvallisuuden huomiointiin. Ikääntyville suunnatun palvelun vuoksi valtioneuvoston asettamia rajoituksia sekä epidemiatilannetta tarkasteltiin jatkuvasti.

Parvekejumppien toteutuksessa noudatettiin tarkasti THL:n ja valtioneuvoston esittämiä suosituksia turvaväleistä ja kokoontumisrajoituksista. (Valtioneuvosto 2020b.) Lähikontakteja vältettiin ja jokaiselle osallistujalle, ohjaajille sekä asukkaille, varmistettiin kahden metrin turvavälit. Ohjaustilanteeseen osallistuttiin vain terveenä ja noudatettiin hyvää käsihygieniää. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020a.)

Liikuntatuokioihin liittyvien turvallisuus- ja tapaturmariskien tunnistaminen sekä niiden ennakointi oli ikääntyvien kanssa työskennellessä tärkeää. Turvallisuuden huomiointi mahdollisti palveluntuottamiselle vakaamman pohjan ja lisäsi prosessin luotettavuutta. Liikuntatuokioiden suunnittelussa huomioitiin kohderyhmän toimintakykyyn liittyvät rajoitteet sekä arvioitiin kaatumisriskiä. (Suomen Fysioterapeutit 2017.) Viikkoa ennen parvekejumppien käynnistämistä käytiin tutustumassa toimintaympäristöön. Käytössä olevien tilojen sekä alueiden laaja-alaisen tarkastamisen lisäksi vierailtiin muutaman asukkaan parvekkeilla huomioimassa turvallisuustekijät. Parvekkeiden turvallisuustekijöistä huomioitiin etenkin lämpötilaa, alustan tasaisuutta sekä kaiteiden korkeutta. Kaiteiden korkeus oli otettava huomioon, jota asukkailla oli mahdollisuus ottaa tukea tarvittaessa jumpan aikana. (UKK-instituutti 2021a.)

### 5.5.1 Kaatumisten ehkäisy

Kaatumisten ehkäisy oli merkittävässä roolissa ohjauksien toteutuksessa. Parvekejumppa kokeilun yksi mahdollistava tekijä oli hanke ”lökkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi”, jossa hyödynnettiin IKINÄ -mallia (Liite 1). Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuosituksia mukailtiin parvekejumppien käytännön toteutuksessa. Ohjaajat arvioivat jatkuvasti osallistujien toimintakykyä, jonka avulla tunnistettiin kaatumisriskiä. Myös toimintaympäristöön tutustuminen ennakkoon oli osa kaatumisten ehkäisyä ja riskitekijöiden tunnistamista. Toimintaympäristön asettamat riskitekijät olivat tiedossa ja jumppien toteutuksissa suunnittelun pohjana oli kaatumisten ehkäisy. Kaatumisriskiä lisäävien tekijöiden tunnistuksessa ja niihin ennakoitessa hyödynnettiin moniammatillista yhteistyötä, jossa oli mukana fysioterapeutti sekä fysioterapeuttiopiskelijoita ja asukasohjaaja, kuka pystyi kertomaan toimintaympäristön rajoitteista. (Suomen Fysioterapeutit 2017). Jumppien toteutuksessa käytettiin matalan kynnyksen harjoitteita, jotta mahdollisimman moni pystyi osallistumaan toimintakyvyn sallimissa rajoissa. Harjoitteiden valintaa ohjasivat ikääntyneille tyypilliset fysiologiset muutokset, joiden vuoksi tasapainon ja alaraajojen voimaharjoittelua korostettiin. (Komulainen & Vuori 2015.) Liikkeiden turvallisuus ja hyödynnettävyys varmistettiin toimeksiantajana toimivan fysioterapeutin kanssa. (Suomen Fysioterapeutit 2017).

Kaatumisten ehkäisyyn yksi parhaista keinoista on säännöllinen liikuntaharjoittelu. Kaatumisen pelkoa esiintyy ikääntyvillä toimintakyvyn heikentyessä ja sillä katsotaan olevan yhteys lisääntyneeseen kaatumisriskiin. Kaatumisen riskitekijät ja kaatumisen pelko huomioitiin parvekejumppien yhteydessä jokaisella kerralla ennen liikuntatuokion aloittamista. Osallistujille korostettiin, että pienikin liike riittää ja levätä saa aina, omia voimavarojaan kunnioittaen. Liikuntatuokion alussa muistutettiin osallistujia tukevasta tuolista, josta voi ottaa tukea ja tehdä harjoitteet turvallisesti. Osallistujien ollessa hyväkuntoisia, varmistettiin, että jokaisella on vähintään kaide tukena tarpeen vaatiessa. Jumppien aikana kannustettiin ikääntyviä toimintakykyä tukevaan harjoitteluun, jolla tiedetään olevan vaikutus kaatumisriskin pienentämiseen. Harjoitteita tehtiin nousujohteisesti ja asteittain haastavuutta lisäten. Sääolosuhteet huomioitiin jokaisella kerralla ja lämpöisellä kelillä korostettiin taukoja jumppien keskellä. (Suomen Fysioterapeutit 2017.) Riittävä nesteiden saanti on tärkeää ikääntyneiden liikuntaharjoittelun yhteydessä ja veden juomista korostettiin etenkin lämpimillä keleillä. Osallistujia kehoitettiin nauttimaan nesteitä harjoittelun aikana ja sen jälkeen, ettei nestevajausta syntynyt. (Jyväkorpi ym., 2014, 24.)

### 5.5.2 Ohjaajien rooli turvallisuuden edistämässä

Turvallisuus sekä kaatumisten ehkäisy olivat ensisijaisia tekijöitä, jotka ohjaustilanteissa tuli varmistaa. Turvallisuuden varmistamiseksi, oli ohjaajilla oltava riittävä koulutustaso ammatitaidon takaamiseksi ja ohjaajia oli aina paikalla vähintään kaksi. Ohjaukset suunniteltiin lähtökohtaisesti ryhmälle, mutta kaksi ohjaajaa mahdollisti liikkeiden turvallisen eriyttämisen osallistujien toimintakyvyn huomioiden. Kaksi ohjaajaa oli lisäksi turvallisuutta lisäävä käytäntö mahdollisten vaaratilanteiden vuoksi. Yksi ohjaaja oli päävastuussa ohjauksesta ja toinen pystyi tarkkailemaan osallistujien osallistumista sekä suoriutumista. Myös ohjaajien kiireetön läsnä olo liikuntatuokioissa lisäsi psykososiaalista turvallisuutta. Liikuntatuokioon osallistuvan tuli saada kokemus, että ohjaukseen on turvallista osallistua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.) Parvekejumppien ohjaajat olivat fysioterapeuttiopiskelijoita ja vaatimuksena opiskelijoille oli, että harjoittelua oli suoritettu vähintään 10 op tai pohjalla oli aiempi tutkinto liikunnanohjauksesta. Ohjaajien ammattitaidon varmistaminen oli yksi turvallisuutta lisäävä tekijä ikääntyvien liikunnanohjauksessa (Suomen Fysioterapeutit 2017).

Yleisesti ohjaajilla tuli olla riittävästi tietoa terveystieteiden suosituksista sekä ikääntyvien ohjaamisesta. Ohjaajien piti olla kykeneviä huomioimaan osallistujien yksilölliset toimintakyvyn vaikuttavat tekijät ja heidän vastuullaan oli tarkistaa toimintaympäristöstä, että osallistujilla oli mahdollisuus ottaa tukea tarvittaessa kaatumisvaaran ehkäisemiseksi. (Suomen Fysioterapeutit 2017.) Turvallisuuteen liittyvät tekijät läpikäytiin ennen käytännön toteutusta ohjaajien kanssa, jonka tavoitteena oli riskitekijöiden tiedostaminen ja minimointi.

Turvallisen toimintaympäristön varmistamisen ja kaatumisten ehkäisyn lisäksi, turvallisuuden vaikuttavia tekijöitä olivat harjoitteiden valinta jumppiin ikääntyvien fysiologiset vaatimukset huomioiden ja tapaturmatilanteiden laaja-alainen ennakointi. Tapaturman sattuessa, olisi ensisijaisesti otettu yhteys hätäkeskukseen soittamalla 112. (UKK-instituutti 2021a; Suomen Fysioterapeutit 2017.) Koronarajoitusten noudattaminen, oli yksi toiminnan mahdollistava tekijä, joten ohjaajien vastuulla oli tietää sen hetkiset rajoitukset ja varmistaa niiden noudattaminen (Valtioneuvoston kanslia 2021). Ennen ohjauksia osallistujille tiedotettiin turvallisuuden vuoksi, että jokainen osallistui liikuntatuokioon vapaaehtoisesti omalla vastuullaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004).

## 5.6 Liikunnanohjaus ikääntyville

Ikääntyvien kanssa toimiessa tuli ohjauksissa huomioida yleisten ohjaamisperiaatteiden lisäksi osallistujien toimintakyky. Terveysliikunnan ohjaamisperiaatteiden mukaisesti, tuli ohjattaessa huomioida käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, eettisyys sekä arviointi. Parvekejumppassa kyseiset ohjaamisperiaatteet olivat vahvasti läsnä ja ohjaukset toteutettiin laatuksiterit huomioiden. Parvekejumpan osallistumiskynnys oli matala ja palvelu tavoitti mahdollisimman monen asukkaan, koska palvelu tuotiin ikääntyvien luokse ja osallistua pystyi omalta parvekkeelta tai sisäpihalta. Parvekejumpan avulla tavoitettiin useita ikääntyviä ja jumpat toivat asukkaille aktivoivaa yhteisöllistä toimintaa. (Ikäinstituutti 2015; Saarikoski 2016.) Toimintaa järjestettiin säännöllisesti 12 viikon ajan kahdesti viikossa. Säännöllisen liikunnan tiedetään olevan ikääntyvien liikunnassa yksi hyvinvointivaikutusten takaamisen kulmakivistä. Lisäksi säännöllisesti järjestetty toiminta toi ikääntyville viikoittaisen rutiinin ja pienensi osallistumiskynnystä. (Ikäinstituutti 2015.)

Liikuntatilanteet suunniteltiin ennakkoon vastaavan fysioterapeutin ohjeistuksien mukaan. Liikuntatilanteiden suunnittelun avulla pystyttiin huomioimaan paremmin yksilöllisiä toimintakykyrajoitteita ja kehittämään jumppien sisältöjä tarvittaessa. Suunnitelmallisuus antoi mahdollisuuden jumppien progressiiviseen kehitykseen kesän aikana ja ryhmältä saatuja toiveita pystyttiin huomioimaan paremmin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.) Jumpat suunniteltiin käyttäjälähtöisiksi ja ohjauksissa painotettiin ikääntyville tärkeitä fyysisen kunnon ja toimintakyvyn osa-alueita, kuten alaraajojen voimaa, nilkkojen liikkuvuutta sekä taspainoa (Saarikoski 2016).

Ohjaajien sijoittuminen ohjauksissa oli ennakkoon suunniteltu, jolla varmistettiin ohjaajien näkyvyys parvekkeille sekä piha-alueelle. Ohjaajat sijoitettiin eri puolille pihaa siten, että ohjaus näkyi asukkaille mahdollisimman monesta suunnasta (kuva 6). Yksi ohjaajista oli aina päävastuussa verbaalisesta ohjauksesta ja muut läsnäolevista ohjaajista keskittyivät laadukkaisiin visuaalisiin näyttöihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.) Manuaalista



ohjausta ei jumpissa tehty koronarajoitusten vuoksi (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2020a). Ohjatessa liikkeille annettiin variaatio mahdollisuuksia, jotta jokainen osallistujia sai tehdä liikkeitä oman toimintakykynsä sallimissa rajoissa.



Kuva 6. Ohjaajien sijoittuminen pihalla (Knuuttila 2020b)

Ohjauksista saatiin välitön palaute osallistujien aktiivisuudesta sekä liikkeiden onnistumisesta. Osallistujille annettiin jokaisen jumpan jälkeen mahdollisuus vapaan palautteeseen. Palautetta hyödynnettiin tulevien jumppien suunnittelussa ja omien ohjaustaitojen arvioinnissa. (Ikäinstituutti 2015.) Ohjaajat saapuivat paikalle aina hyvissä ajoin ja pystyivät täten olemaan vuorovaikutuksessa enemmän asukkaiden kanssa. Ennen jumppia asukkailta kyseltiin kuulumisia ja luotiin hyvää ilmapiiriä. Yksilöiden huomiointi loi liikuntatuokioihin ohjaajilta läsnäolevan vaikutuksen ja lisäsi luottamusta asukkaiden keskuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Äänentoistoa hyödynnettiin ohjauksissa mahdollisuuksien mukaan ja sen käyttäminen oli tärkeää käytännön toteutuksen kannalta. Äänentoiston avulla verbaalinen ohjaus oli laadullisesti parempaa ja tuki visuaalista ohjausta. Liikkeiden ohjauksessa käytettiin selkeää ja rauhallista puhetapaa. Ohjatessa mielikuvien antaminen asiakkaille oli avuksi liikkeiden hahmottamisessa. Esimerkiksi soutuliikkeen aikana käytettiin mielikuvaa Vesijärvellä soutamisesta ja käden ylösnostossa poimittiin kuvitteellisesti omenoita. Mielikuvien antaminen

auttoi liikkeiden hyödyllisyyden ja vaikutuksen ymmärtämistä arkielämässä. Musiikin käyttäminen ohjauksissa innosti asukkaita liikkumaan musiikin rytmissä. Musiikin soiminen ennen jumppien aloitusta aktivoi asukkaita ja herätti uteliaisuutta tulla katsomaan parvekkeille ja pihalle, että mitä tapahtuu. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004.)

## 5.7 Toiminnan haasteet

Piha- ja parvekejumpan toteutukseen vaikutti vallitsevat sääolosuhteet. Kun toiminta aloitettiin kesäkuussa 2020, oli sääolosuhteet poikkeuksellisen kuumat Suomen kesäksi. Kuumuus oli osittain turvallisuusriski ikääntyville, jos ohjaajat eivät olisi sitä jumppia ohjattaessa huomioineet. Sateella jumppia ei ohjattu lainkaan, sillä ei varmasti monikaan mielellään osallistuisi piha- tai parvekejumppaan kovalla sateella. Kesäkuun ajan toimintaa tarjottiin kolmeen kohteeseen ja loppukesän jumppia ohjattiin kahdessa paikassa. Toiminnan järjestäminen Palvelutalo Puntarissa jouduttiin lopettamaan kesäkuun päättyessä. Piha- ja parvekejumppa ei saanut toivottua vastaanottoa Puntarissa eikä asukkaiden keskuudesta löytynyt riittävästi kiinnostuneita osallistujia. Jumppiin osallistui vain kaksi tai kolme asukasta ja ohjaajista aina kaksi oli paikalla yhdessä tehdyn linjauksen mukaisesti. Tämä ei ollut ajankäytöllisesti tehokasta ja jos parvekejumppia olisi järjestetty maksullisena palveluna, ei toiminta olisi ollut kustannustehokasta.

Puntarissa toimintaympäristö ei ollut toiminnan järjestämiselle kaikista optimaalisin. Jumppia ohjattiin sisäpihalla, joka auringon paistaessa oli todella kuuma alue. Pihalla ei ollut varjoisia paikkoja ja parvekkeet olivat kuumuuden vuoksi käyttökelvottomia. Toisaalta kiinnostuksen puutteeseen saattoi vaikuttaa kesäkuun helteet, kun toimintaympäristö ei soveltunut kuumalla ilmalla jumppien järjestämiseen. Kuumuuden näkökulmasta, iltapäivä ei ollut jumppien ohjaukseen optimaalisin ajankohta. Mutta käytössä olleet ohjaajien resurssit eivät mahdollistaneet jumppien järjestämistä aamupäivällä. Myös puutteellinen markkinointi oli varmasti tekijä, joka näkyi osallistujien vähäisyydessä. Kokeilu oli kuitenkin antoisa ja antoi hyvää kokemusta. Toiminnan kannattavuutta osattiin arvioida tämän jälkeen kriittisemmin ja toimintaympäristön vaatimuksia ymmärrettiin paremmin, kun saatiin kokemus siitä, mikä ei käytännön tasolla ole toimivaa.

Toimintaympäristö asetti alkuun haasteita toiminnan toteutukseen. Lähtökohtaisesti pelkästään parvekkeiden olemassa olo, ei riittänyt parvekejumppien järjestämiseen. Parvekkeiden fyysisten ominaisuuksien tuli olla riittävät. Parvekkeilta tuli nähdä piha-alueelle ja parvekkeen tuli sijoittua varjoiselle paikalle päiväsaikaan, ettei parvekkeen lämpötila nousut hengenvaaralliseksi auringon paistaessa. Parvekejumppien käynnistämistä vaikeutti puutteellinen markkinointi toiminnasta asukkaille, jolla oli suora vaikutus asukkaiden motivaation sekä yleisen ilmapiirin muodostumiseen. Markkinointia haastoi heikko viestintä ja yhteistyö

asukasohjaajien kanssa, joka oli jumppien järjestäjistä riippumatonta. Koronaan vedoten, ei opiskelijoille annettu lupaa jakaa asukkaille paperisia mainoksia edes postiluukuista (kuva 3). Markkinointi tapahtui pelkästään asukasohjaajien välityksellä ikääntyville ja kesän aikana todettiin, ettei tieto parveke- ja pihajumpista ollut saavuttanut kaikkia. Asukkailta tuli kesän aikana tietoa, etteivät he tietäneet piha- ja parvekejumpista.

Markkinoinnin lisäksi tiedonkulkua ohjaajilta asukkaille oli haastava saada järjestymään. Puutteellinen tiedonkulku toi lisäkuormitusta ohjaajille, sillä jumpan peruuntuessa äkillisesti, oli tietoa vaikea saada eteenpäin. Jumppia ohjattiin säävarauksella ja sateen yllättäessä jummat peruttiin. Säävarauksesta oli kerrottu asukkaille, kun toiminta käynnistyi. Vastuullisuuden vuoksi, jumppien peruuntuessa haluttiin asiasta saada aina varmistus asukkaille. Kesäkuun ajan peruutuksista pystyi ilmoittamaan asukasohjaajille ja he veivät tiedon asukkaille. Asukasohjaajien ollessa kesälomalla, ei asuntosäätiön puolesta ollut ketään yhteys henkilöä, kenelle ilmoittaa parvekejumpan peruuntumisesta. Jumppien peruuntuessa sääolosuhteiden tai ohjaajien saatavuuden vuoksi, täytyi ohjaajien käydä itse ilmoittamassa asukkaille asiasta. Ilmoittaminen tapahtui laittamalla teipillä kirjaimellisesti lappu talojen oviin ja toivoa, että tieto välittää jumppaajat. Sääolojen vuoksi jumpan peruuntuessa myös käytiin paikan päällä ilmoittamassa mahdollisille jumppaan tulijoille, että jumppa on sääolosuhteiden vuoksi peruttu. 23 jumpasta kuitenkin vain kaksi jouduttiin täysin perumaan huonojen sääolosuhteiden vuoksi ja kerran ohjaajien vuoksi, kun kolmesta ohjaajasta kaksi oli estynyt tulemaan.

Asuntosäätiöltä saatiin kesän alussa käyttöön äänentoistojärjestelmä. Asuntosäätiö tarvitsi äänentoistoa muutaman kerran omissa tapahtumissaan, eikä korvaavaa äänentoistoa pystytty järjestämään. Äänentoistolaitte oli iso ja ohjaajat kuljettivat sitä kesäkuussa Puntarin ja Wanhan Herran pihojen välillä ja se työllisti ohjaajia turhaan. Ilman äänentoistoa oli ohjaaminen parvekkeille haastavaa, kun verbaalinen ohjaus ei tavoittanut kaikkia osallistujia. Myös musiikin puuttuminen vaikutti jumppien ilmapiiriin ja osallistujien motivaation osallistua jumppiin. Musiikin puuttuessa jumpista, tuli osallistujilta palautetta. Äänentoisto hyödynnettävyydessä oli myös haasteita. Yhdessä pihoista ei ollut ulkona pistorasiaa, eikä ohjaajilla ollut käytössään avainta kerhohuoneelle, josta olisi saanut sähköä äänentoistolaitteelle. Kyseisellä pihalla äänentoiston hyödyntäminen oli yhden asukkaan varassa, kuka ystävällisesti avasi ohjaajille kerhohuoneen oven jumppien yhteydessä. Asukasta ei voitu velvoittaa avaamaan kyseistä ovea vain äänentoiston verukkeella, eikä täten sähköä saatu laitteeseen joka kerta, kun avainta kerhohuoneeseen ei ollut kaikilla asukkailla.

## 6 YHTEENVETO JA POHDINTA

### 6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden periaatteet korostuivat parvekejumpan kehittämistyössä etenkin toimintakykyä tukevan liikunnan ohjauksessa. Liikunnanohjauksessa mukailtiin Sosiaali- ja terveysministeriön laatimia laatusuosituksia ohjatusta terveystuokunnasta ikääntyneille ihmisille. Laatusuosituksissa esitettiin, että ikääntyneille kohdennetussa liikunnassa huomioidaan toimintakyvyn rajoitteet ja mahdollistetaan liikuntatuokiot toimintakykyrajoitteiden mukaisiksi. Toimintakykyrajoitteet huomioitiin liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksissa. Suunniteltaessa myös huomioitiin eriyttämisen mahdollisuus. Hyvin tehdyn suunnitelman avulla yksilölliset tarpeet pystyttiin huomioimaan paremmin. Vaikka parvekejumppa oli ryhmäliikunnan omaista toimintaa, oli eettisyyden kannalta tärkeää antaa osallistujille mahdollisuus tehdä ohjattuja liikkeitä oman toimintakyvyn sallimissa rajoissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Ikääntyneiden toimintakyvyn asettamat vaatimukset ja yksilöllisen eriyttämisen mahdollistamiseksi parvekejumppassa toteutetut harjoitteet ja liikkeet valittiin huolellisesti etukäteen ja liikkeissä korostettiin ikääntyneille tärkeitä harjoitteita, kuten alaraajojen voimaa sekä tasapainoa (Komulainen & Vuori 2015). Tiedetään, että ikääntyessä aistitoiminnot heikentyvät sekä psyykinen ja fyysinen stressinsietokyky on madaltunut, täten ohjauksissa huomioitiin ohjauksen verbaalinen ja visuaalinen ymmärrettävyys sekä selkeys. Lisäksi parvekejumppien eettisyyden takaamiseksi, liikuntatuokioissa ja sosiaalisissa kanssakäymisissä kunnioitettiin jokaista osallistujaa yksilönä ja ohjauksissa pyrittiin edistämään osallistujien toimintakykyä, terveyttä, osallisuutta sekä itsenäisyyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Parvekejumpan kehittämistoiminnassa tutkimusaineistoa kerättiin käytännön toteutuksesta. Toiminnasta arvioitiin, kuinka toteutus onnistui, mitä haasteita ja epäkohtia esiintyi sekä mitä olisi voitu tehdä toisin. Kehittämistyötä arvioidessa hyödynnettiin toimijoilta saatua palautetta ja palautetta hyödynnettiin rehellisyyttä vaalien. Tutkimustiedon hankinnassa hyödynnettiin mahdollisimman tuoreita julkaisua ja aineistoja, joita pystyttiin hyödyntämään parvekejumpan kehittämisessä. Kehittämistyössä noudatettiin ja toimittiin eettisiä periaatteita kunnioittaen ja kaikki toiminta on dokumentoitu asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Kehittämistyön kaikkien osapuolten kanssa sovittiin hankkeen aloituksessa jokaisen hyväksynnällä osallistujien velvollisuudet, vastualueet sekä toimiperiaatteet. Toimenkuvat tarkentuivat kehittämistyön toteutusvaiheessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Kehittämistoiminnan luotettavuutta mitattiin parvekejumpan ajankohtaisuudella, hyödynnettävyytenä ja käyttökelpoisuutena. Parvekejumpan kehittämistoiminnassa luotettavuuden mittareita tarkasteltaessa, käyttökelpoisuus muodostui palvelun ajankohtaisuutena, kun ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia tukevat palvelut koronan vuoksi peruttiin ja parvekejumpan avulla saatiin ikääntyneille vaihtoehtoista terveyttä edistävää toimintaa. Toteutuksen käytännöllisyys ja hyödynnettävyys näkyi palvelun vaikuttavuudessa ikääntyville sekä onnistuneessa toteutuksessa kokonaisuutta tarkastellen. (Toikko & Rantanen 2009, 121.)

Reliabiliteetti kuvaa tutkimusaineistojen sekä mittarien toimivuuden luotettavuutta. Kehittämistoiminnassa reliabiliteettia sovellettiin parvekejumpan kehittämisprosessin avoimessa toiminnassa, joka näkyi käytettyjen menetelmien ja ratkaisujen lähteisiin pohjautuvissa perusteluissa. Yhteisten pelisääntöjen määrittäminen toiminnan alussa edesauttoi toiminnan toistettavuuden takaamisessa ja lisäsi kehittämistyön luotettavuutta. (Toikko & Rantanen 2009, 122.) Kehittämistoiminnan validiteettia eli pätevyyttä tarkasteltiin, vastasiko tuotos kehittämistoiminnan tavoitteita ja tarkoituksenmukaisuutta. Kehittämistoiminnan vakuuttavuus perustui aineiston ja sen argumentoinnin avoimuuteen, jolla vakuutettiin toiminnan pätevyys. Kehittämistoiminnan luotettavuuteen vaikutti useat osatekijät ja prosessiin sitoutuminen oli kehittämistoiminnan onnistumisen kannalta yksi merkittävimmistä. Toimijoiden sitoutumisella oli suora vaikuttavuus toiminnan sekä käytettyjen aineistojen ja menetelmien luotettavuuteen sekä lopputulokseen. Toimintaan sitoutuminen tarkoitti alussa määritettyjen yhteisten pelisääntöjen rehellistä noudattamista. Turvallisuuden ja vastuun vuoksi alussa linjattiin, ettei jumppia ohjata yhdellä ohjaajalla. Ohjaajina toimineet fysioterapeuttipiskelijat tekivät parvekejumppaa työharjoitteluna ja toiminnan luotettavuuden pohjana toimi, että ohjaajia on paikalla aina vähintään kaksi. (Toikko & Rantanen 2009, 122—124.)

## 6.2 Parvekejumppien yhteiskunnallinen vaikutus

Ikääntyville parvekejumppa oli hyvä vaihtoehtoinen palvelumuoto toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Säännölliset jumppatuokiot toivat rutiinin arjen tueksi ja tarjosivat samalla sosiaalisen tapahtuman. Parvekejumppissa keskityttiin monipuolisesti harjoittamaan lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. (Komulainen & Vuori 2015.) Palvelumuotona parvekejumppa mahdollisti rajaamattoman ryhmäkoon ja vapauden kaikille halukkaille osallistua mukaan toimintaan. Iso ryhmäkoko asetti kuitenkin haasteen ohjaajille, sillä eriyttäminen ja yksilöllisten toimintakyky rajoitteiden huomiointi oli haastavampaa ryhmäkoon kasvaessa.

Parvekejumppa vaati ohjaajilta ammattitaitoa ikääntyvien kanssa työskentelystä ja kykyä suunnitella laatukriteerit täyttävän liikuntatuokion. Toisaalta parvekejumppa samalla

mahdollisesti uuden tavan työskennellä ikääntyvien parissa, kun palvelu tuotiin ikääntyvien luokse eikä ikääntyvät tulleet palvelun luokse. Ohjaajille kokonaisuus antoi mahdollisuuden harjoittaa ammattitaitoaan ja tutustua sekä osallistua uuden toiminnan kehittämiseen. (Ikäinstituutti 2015.) Ikääntyvien toimintakyvyn edistämisen ollessa progressiivista ja pitkäjänteistä, voi kunta hyötyä laajalti parvekejumpaan kaltaisesta palvelusta. Parvekejumpalla pystytään työllistämään työntekijöitä myös epidemian ja poikkeusolojen aikana, jolloin lomautustarve pienentyisi. Ikääntyvien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpidon ansioista kustannukset ja muiden terveystalouden tarve voisi vähentyä. (Terveystalouden ja hyvinvoinninlaitos 2020a.)

### 6.3 Jatkokehittämissideat

Parvekejumpa kokeilu mahdollisti tiedon keräämisen uuden toiminnan kehittämisestä, sen epäkohdista sekä onnistuneista toimintakäytännöistä. Tilojen ja toimintaympäristön arviointi kehittyi pilotin ansioista ja antoi mahdollisuudet arvioida mitä vaatimuksia toimiva toimintaympäristö edellyttää, jotta parvekejumpaa voidaan toteuttaa järkevästi ja tehokkaasti. Koska jumppia pystyttiin järjestämään useamman viikon ajan, myös jumppien kokonaisuuksien hahmotus kehittyi. Jumppien kestoa, sisällön suunnittelua ja liikkeiden vaikuttavuutta pystyttiin arvioimaan toteutuksen aikana ja ohjaajat pystyivät mukauttamaan jumppia osallistujien vaatimusten mukaiseksi. Parvekejumpien äänentoiston tarve konkretisoitui ohjauksien edetessä ja tieto äänentoistolaitteiden vaatimuksista lisääntyi. Musiikin hyödyntäminen motivoi asukkaita osallistumaan jumppaan tehokkaammin kuin pelkkä verbaalinen ohjaus. Musiikin käyttö mahdollisti myös toimintaan osallistumisen ilman liikuntaa. Kesän 2020 parvekejumpa kokeilu vahvisti tiedon siitä, että ikääntyneet kaipaavat ohjattua toimintaa kesälle ja parvekejumpa oli mielekäs vaihtoehtoinen palvelumuoto.

Konkreettisia kehityskohteita parvekejumpien toteutukseen jatkossa ilmaantui toiminnan toteutuksessa sekä toteutusta arvioidessa. Markkinoinnin tulee olla tehokkaampaa taloyhtiössä sisäisesti tai vaihtoehtoisesti ohjaajien käyttöön tulee mahdollistaa monipuoliset markkinointikanavat. Ennen toiminnan aloitusta tulee varmistaa, että taloyhtiön asukkaat ovat tietoisia tulevasta parvekejumpa toiminnasta, jotta halukkailla on mahdollisuus osallistua. Jos asukasohjaajat vastaavat jumppien markkinoinnista, olisi alun suunnitteluvaiheessa tärkeä yhtenäistää ajatukset ja toteutussuunnitelma ohjaajien ja asukasohjaajien kanssa. Lahden vanhusten asunsäätiön taloyhtiöissä järjestettiin parvekejumpien ohella muutakin ulkopuolista toimintaa, joten tapahtumista tiedottaminen ennakoon helpottaisi parvekejumpien ajankohtien suunnittelua. Kyseisiä tapahtumia voisi yhdistää parvekejumpien kanssa jollain tasolla ja täten jumpat voisi mahdollisesti saavuttaa enemmän asukkaita. Markkinoinnin ohella tiedotusta päiväkohtaisista muutoksista parvekejumpien

suhteen tulee kehittää. Toiminnan suunnitteluvaiheessa on yhteistyössä päätettävä toimintamalli, jota hyödynnetään silloin, jos jumppa joudutaan sääolosuhteiden tai muun syyn takia perumaan. Toimintakäytäntö tulee olla myös asukasohjaajien tiedossa ja heidän kanssaan yhdessä sovittu. Lisäksi viikoittaiseen raportointiin tulee kaikkien osapuolien sitoutua, jos siitä halutaan saada toiminnan tueksi hyödynnettävä työkalu. Toiminnan jatkuvuuden ja hyödynnettävyyden kannalta tehokkaampi palautteen hankinta osallistujilta olisi suotavaa. Osallistujien palaute oli kokeilusta suullinen palaute jumppatuokioiden jälkeen. Palautetta voi pyytää kirjallisesti asukkailta, jolloin tuloksien dokumentointi ja arviointi olisi luotettavampaa.

Parvekejumppa kokeilun pohjalta voi samankaltaista palvelua lähteä jalostamaan tulevina vuosina vaihtoehtoisena työharjoitteluna LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden keskuudessa. Vaihtoehtoisesti positiivisen kokemuksen ja toimivan konseptin pohjalta parvekejumppa pystyisi tuotteistamaan liikuntapalveluille. Parvekejumppa tuotteistaminen mahdollistaisi palvelun laajemman tarjonnan. Useamman ohjaajan tai palvelun tarjoajan avulla parvekejumppia pystyttäisiin järjestämään useammille taloyhtiöille, joka puolestaan lisäisi välillisesti terveyshyötyjä ikääntyvien keskuudessa. Koronaepidemian jatkessa yhä vuonna 2021 keväällä, tullaan parvekejumppia järjestämään viime kesän kokeilun kaltaisena palveluna. Parvekejumppien toteutuksella mahdollistetaan opiskelijoille vaihtoehtoinen työharjoittelu ja samalla ikääntyneet saavat toimintakykyä ja hyvinvointia edistävän palvelun epidemiatilanteen jatkuessa.

#### 6.4 Pohdinta

Kehittämistyönä parvekejumppa saatiin käytännön tasolla toimiva tuotos ja palvelu. Piha ja parvekejumppa tarjosi Harkka-hankkeen avulla fysioterapeuttiopiskelijoille osa-aikaisen työharjoittelun, missä korostui opiskelijan oma motivaatio toiminnan kehittämiseen sekä toimintaan sitoutuminen. Parvekejumppien onnistuminen vaati jokaisen opiskelijan henkilökohtaisen panoksen, mutta ennen kaikkea toimiva yhteistyö oli toiminnan mahdollistava tekijä. Kyseisen hankkeen yksi keskeisimmistä tavoitteista on korkeakouluopiskelijoiden harjoittelumahdollisuuksien monipuolistaminen, jotta työelämään siirtyminen olisi helpompaa. Parvekejumppa vastasi tähän hankkeen tavoitteeseen tarjoamalla työelämälähtöisen harjoittelupaikan. Lisäksi jumppien mahdollistaminen vastasi nykyajan tarpeisiin ja sen toteutus hyödytti kaikkia mukana olleita toimijoita. Toimeksiantajana PHHYKY sai parvekejumppa kokeilusta näyttöön perustuvan toimivan konseptin ja kokeilu pystyttiin hyvin integroimaan osaksi hanketta ”lökkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi” (Karinkanta 2021). Lahden vanhusten asuntosäätiölle parvekejumppa mahdollisti

heidän asukkaiden liikuttamisen poikkeusolojen aikana, eikä toiminnan toteutus vaatinut säätiöltä juurikaan henkilöstön resursseja (Lahden vanhusten asuntosäätiö sr).

Parvekejumppa oli palveluna erittäin ajankohtainen koronaepidemian vuoksi. Ikääntyvien toimintakyvyn tiedetään heikentyvän hyvin nopeasti ilman säännöllistä liikuntaa ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi, jos ikääntyvä kokee olevansa yksinäinen. Yksinäisyyden puolestaan tiedetään itsessään heikentävän terveyttä ja koronan vuoksi moni ikääntyvä on jäänyt yksin. Epidemiasta johtuneet rajoitukset ja niistä uutisointi lisäsi viruksen aiheuttamaa pelkoa, eikä vielä voida suoraan edes tietää, kuinka merkittäviä vaikutuksia mm. sosiaalisella eristäytymisellä on isossa mittakaavassa ollut. Ennen koronaa tehtyjen tutkimuksien mukaan, noin 10% ikääntyvistä on yksinäisiä ja satunnaista yksinäisyyttä kokevia ikääntyviä on moninkertaisesta enemmän (Savikko ym. 2019). Lisäksi tiedetään väestöennusteen mukaan, että Suomen väestö ikääntyy, joka tulee tulevaisuudessa näkymään etenkin vanhushuoltosuhteen kasvuna (Puro 2010). Ikääntyessä fysiologiset muutokset ovat väistämättömiä, vaikka omaan terveyteen pystyykin vaikuttamaan pitkälti elämäntavoilla.

Tulevaisuudessa tullaan tarvitsemaan lisää ennaltaehkäiseviä sotepalveluita terveyden edistämiseksi. Jos ikääntyvien yksinäisyys pysyy samana tai lisääntyy samassa suhteessa kuin väestö vanhenee, voi kuitenkin isona haasteena esiintyä terveydenhuoltojärjestelmän kantokyvyn riittämättömyys. (Puro 2010.) Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (2020c) mukaan toimintakyvyn heikentyminen, ikääntyvien kokema yksinäisyys sekä väestöennusteen mukainen suomalaisten ikääntyminen ovat tekijöitä, joiden eteen tulee tehdä enemmän. Tarvitaan lisää interventioita ja vaihtoehtoisia palveluita ikääntyville mm. toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja yksinäisyyden ehkäisemiseksi.

Parvekejumppaa haluttiin tarjota vastaamaan nykyajan ja tulevaisuuden palveluntarpeisiin. Parvekejumpan tavoin toteutettu toiminta on nimenomaan yksinäisyyttä ehkäisevää sekä toimintakykyä ylläpitävää, kun palvelu tuodaan ikääntyvien luokse ja kohdennetusti heitä varten. Toimintaan osallistuneilta ikääntyviltä kuului useasti palautetta ja ihmettelyä, että miten me jaksamme tulla heitä varten paikalle joka viikko. Tällainen ihmettely konkretisoi ikääntyneiden keskuudessa koettua oman elämän merkityksettömyyttä ja toisaalta kokemusta omasta ihmisarvosta. Siksi parvekejumpan kaltaisia palveluita tarvitaan nopeasti lisää. Palvelun tarpeellisuutta korosti myös asukkailta saatu hyvä palaute ja ikääntyvien hyvää kokemusta isäsi yhteisöllisyyss muiden asukkaiden kanssa (kuva 7).





Kuva 7. Ohjaajat, vastaava fysioterapeutti ja jumppiin osallistuneita asukkaita (Knuutila 2020b)

Parvekejumppien toteutus antoi ohjaajille paljon vapautta, mutta vaati sitäkin enemmän vastuuta. Toiminnan onnistuvuuden takana oli yhteistyön lisäksi ohjaajien motivaatio toiminnan järjestämiseen. Ohjaajilta vaadittiin systemaattista otetta ja sitoutuneisuutta, sillä uuden toiminnan kehittäminen ja toteuttaminen ei ole kaikista yksinkertaisinta. Ei riittänyt, että tuli paikan päälle vain ohjaamaan tuolijumppaa. Parvekejumppien järjestämisessä tuli huomioida paljon laajemmin eri tekijöitä, mitä ei tavallisesti ryhmäliikunnanohjauksissa tulisi välttämättä ajatelleeksi. Lisäksi haasteen asetti koronarajoitukset ja ohjaajien tuli jatkuvasti seurata valtioneuvoston ja THL:n esittämiä rajoituksia sekä suosituksia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a; Valtioneuvosto 2020b). Toiminnan taustalla ollut huoli ikääntyvistä toi myös lisävastuuta ohjaajille. Ikääntyvien kohtaaminen ei voinut olla huoletonta. Kohtaaminen ikääntyvien kanssa vaati läsnäoloa, riittävää ammattitaitoa sekä toiminnan suunnitelmasuutta.

## Lähteet

- Etelä-Suomen Sanomat. 2020. LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden piha- ja parvekejumppat piristivät monen ikäihmisen koronakesää Lahdessa – "Toimintakykyä tukevaa ja yhteisöllisyyttä kasvattavaa toimintaa". Viitattu 3.3.2021. Saatavissa: <https://www.ess.fi/paikalliset/2708913>
- HameenlinnanKaupunki. 2020. #Parvekejumppa. Youtube-video. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=FiOVfJ85fZI>
- Ikäinstituutti. 2015. Liikunnan ohjaaminen. Viitattu 1.12.2020. Saatavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikunnan-ohjaaminen/>
- Imatra. 2020. Parvekejumppaa ikäihmisille. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: [https://www.imatra.fi/uutinen/2020-03-31\\_parvekejumppaa-ik%C3%A4ihmisille](https://www.imatra.fi/uutinen/2020-03-31_parvekejumppaa-ik%C3%A4ihmisille)
- Innokylä. 2020. Parvekejumppa riskiryhmäläisille. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/parvekejumppa-riskiryhmäläisille>
- Itä-Häme. 2020. Heinolan liikuntapalvelut tarjoaa taloyhtiöille parvekejumppaa. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa: <https://www.itahame.fi/paikalliset/1194753>
- Jyväkorpi, S., Havas, A., Urtamo, A. & Karvinen, E. 2014. Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.
- Kangassalo, R. & Teeri, S. 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Gerontologia. Vol. 31(4), 278-290. Viitattu 9.3.2021. Saatavissa: <https://doi.org/10.23989/gerontologia.63106>
- Karinkanta, S. 2021. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi -hanke. UKK-instituutti. Viitattu 2.3.2021. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikku-misen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/iakkaiden-kaatumisten-ehkaisy-kuntien-ja-maakuntien-yhteiseksi-tehtavaksi-hanke-2019-2020/>
- Knuuttila, P. 2020a. Harjoittelusta työelämään muuttuvissa terveysalan toimintaympäristöissä. LAB-ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.11.2020. Saatavissa <https://lab.fi/fi/projekti/harjoittelusta-tyoelamaan-muuttuvissa-terveysalan-toimintaymparistoissa>
- Knuuttila, P. 2020b. VS: Kuva. Sähköpostiviesti. Vastaanottaja Matilainen, A. Lähetetty 27.8.2020.

Komulainen, P. & Vuori, I. 2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikunta-harjoittelu. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Käypä hoito -suositus. Viitattu 27.11.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01182>

Koskinen, M. Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori. Paimion kaupunki. Haastattelu 19.5.2020.

LAB University of Applied Sciences. 2020. Fysioterapeuttiopiskelijat aktivoivat vanhuksia piha- ja parvekejumppiin. Viitattu 3.3.2021. Saatavissa: <https://lab.fi/en/node/9343>

Lahti. 2020. Lahden kaupunki aloittaa lomautukset. Viitattu 29.11.2020. Saatavissa: <https://www.lahti.fi/uutiset/lahden-kaupunki-aloittaa-lomautukset/>

Lahden vanhusten asuntosäätiö sr. Viitattu 25.2.2021. Saatavissa: <https://www.lvas.fi/>

Mielenterveystalo.fi. Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi. Viitattu 26.2.2021. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_ikaihmis-ten\\_mielenterveydesta/mielen\\_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksinaisyys\\_ja\\_mielen\\_hyvinvointi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmis-ten_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksinaisyys_ja_mielen_hyvinvointi.aspx)

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Tampere: Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy

Pellinen, R. Liikunnanohjaaja. Imatra. Haastattelu 19.5.2020.

Phhyky – Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2020. Koronan vuoksi ikääntyneiden ryhmäliikunnat peruttiin – tilalla kokeiltiin piha- ja parvekejumppaa hyvällä menestyksellä. Facebook-julkaisu. Viitattu 3.3.2021. Saatavissa: <https://m.facebook.com/phhyky/photos/a.203765843059055/2978104552291823/?type=3&source=57>

Puro, K. 2010. Ikääntymisen haasteet yhteiskunnalle. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vol.126(13), 1523-4. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo98919>

Saarikoski, R. 2016. Alaraajan ja jalkaterän nivelten ja lihasten kunto. Viitattu 1.12.2020. Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=tju00203](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00203)

Saarinen, J. 2020. Erityisryhmien liikunnanohjaaja. Heinola. Haastattelu 19.5.2020

Salomaa, I. 2020. VL: Parvekejumppakuvia. Sähköpostiviesti. Vastaanottaja Matilainen, A. Lähetetty 27.8.2020.

Salomaa, I. 2021. VS: parvekejumppa osana terveydenedistämishanketta? Sähköpostiviesti. Vastaanottaja Matilainen, A. Lähetetty 2.3.2021.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tampere: Suomen yliopistopaino.

Savikko, N., Jansson, A. & Pitkälä, K. 2019. Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. Viitattu 25.2.2021. Saatavissa: <https://www.laakari-lehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/yksinaisyys-on-kognition-heikkenemisen-merkittava-riskitekija-ikaantyneella/?public=543263a7f4cb89972346afa854db46f6>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksen. Viitattu 27.11.2020. Saatavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2016/04/Opp200406.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Palvelut ja etuudet iäkkäille. Viitattu 18.3.2021. Saatavissa: <https://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut>

Suomen Fysioterapeutit. 2017. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapia-suositus. Viitattu 30.11.2020. Saatavissa: [https://www.terveysportti.fi/dtk/sfs/avaa?p\\_artikkeli=sfs00003](https://www.terveysportti.fi/dtk/sfs/avaa?p_artikkeli=sfs00003)

Tavisalo, P. 2020. Erityisliikunnanohjaaja. Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy. Haastattelu 19.5.2020

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Ikääntyneet ja muut riskiryhmät – ohjeita koronavirusepidemian aikana. Viitattu 23.11.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat/ikaantyneet-ja-muut-riskiryhmat-ohjeita-koronavirusepidemian-aikana>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Hyvinvointi. Viitattu 26.2.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Hyvinvointia vanhuuteen. Viitattu 26.2.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen>

Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. 2016. Geriatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Tilastokeskus. 2021. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne. Viitattu 9.3.2021. Saatavissa: <http://www.stat.fi/til/vaerak/index.html>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 27.11.2020. Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Työ- ja elinkeinoministeriö. Euroopan sosiaalirahaston (ESP) rahoittaman hankkeen kuvaus. Viitattu 24.2.2020. Saatavissa <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S21442>

UKK-instituutti. 2021a. Liikunta ja ikääntyminen. Viitattu 7.4.2021. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>

UKK-instituutti. 2021b. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 7.4.2021. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

Valtioneuvosto. 2020a. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa presidentin kanssa Sukkuomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Viitattu 23.11.2020. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>

Valtioneuvosto. 2020b. Muutoksia koronavirusepidemian vuoksi asetettuihin rajoituksiin 1. kesäkuuta. Viitattu 23.11.2020. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/muutoksia-koronavirusepidemian-vuoksi-asetettuihin-rajoituksiin-1-kesakuuta>

Valtioneuvoston kanslia. 2021. Valtioneuvoston asetus valmiuslain 106 §:n 1 momentissa ja 107 §:ssä säädettyjen toimivaltuuksien käyttöönotosta. Viitattu 7.4.2021. Saatavissa: [vnk.fi/delegate/file/86104](https://vnk.fi/delegate/file/86104)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2020. Kuva-arkisto. Viitattu 25.2.2021. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa. Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 2.12.2020. Saatavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>



## IKINÄ – KAATUMISTEN EHKÄISYN TOIMINTAMALLIN IMPLEMENTOINTI

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymässä kaatumisten ehkäisy on yksi potilasturvallisuussuunnitelman kehittämisen painopistealueista. Kehittämistyötä tehdään implementoimalla yksiköihin THL:n kehittämän IKINÄ -toimintamalli. Se on näyttöön perustuva, yhtenäinen, moniammatillinen ja systemaattinen toimintatapa asiakkaiden/potilaiden kaatumisriskin arvioimiseen sekä kaatumistapaturmien ja putoamisten ehkäisemiseen. Samalla tuetaan asiakkaan liikunta ja toimintakykyä sekä itsenäistä selviytymistä.

IKINÄ -toimintamallia implementoidaan Ikäntyneiden palveluiden ja kuntoutuksen yksiköissä sekä sosiaalipalveluiden aikuisten vammaisten asumispalveluyksiköissä. Myös lukuisat yksityiset palveluntuottajat ovat mukana kehittämistyössä. Päijät-Hämeen keskussairaalassa toimintamallin systemaattinen koulutus ja kehittämistyö on aloitettu syksyllä 2020.

Koulutuksen ja kehittämistyön tavoitteena on, että henkilökunta:

- yhtenäistää kaatumisten ehkäisyyn käytännöt kaatumisriskin arvioinnissa, tunnistamisessa, kirjaamisessa ja toimintatavoissa
- ehkäisee kaatumisia moniammatillisena yhteistyönä
- hyödyntää tietoa hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelman laatimisessa
- jakaa tietoa ja osallistaa asiakkaat ja heidän omaisensa huomioimaan kaatumisriskiin vaikuttavia tekijöitä

Samoin toimintatavoilla, joilla ehkäistään kaatumisia, tuetaan asiakkaan liikunta ja toimintakykyä sekä omatoimisuutta.

Käytännön toteutus:

Yksiköistä nimetään 1-2 IKINÄ -avainhenkilöä, jotka osallistuvat IKINÄ -koulutuksiin (Modulit I-IV) puolen vuoden välein. IKINÄ -avainhenkilöt vastaavat kehittämisestä ja toimintamallin käyttöönotossa omilla yksiköissään yhdessä esimiehen ja työyhteisön kanssa. Tähän mennessä Päijät-Hämeen alueella on koulutettu noin 300 IKINÄ -avainhenkilöä eri toimintayksiköihin.

Lisäksi järjestetään eri ammattiryhmille kohdennettuja luentoja sekä vuosittain moniammatillinen kaatumisten ehkäisyyn verkostopäivä.

Ilmoittautumiset koulutuksiin koulutuskalenterin kautta.

Yhteistyöterveisin

Iiris Salomaa  
fysioterapeutti YAMK  
Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä  
044 – 7161 334  
[iiris.salomaa@phhyky.fi](mailto:iiris.salomaa@phhyky.fi)

Lisätietoa yhtiön www-sivulla  
<https://www.phhyky.fi/fi/ammattilaisille/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/kaatumisen-ehkaisy/>

## Liite 2. Tuolijumppa ohjeet asukkaille



### Henkilökohtainen harjoitusohjelma

#### Kesä Tuolijumppa

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä

Lahti/Avokuntoutus



Istuen.

Koukista ja ojenna nilkkoja.

Toista 20 - 30 kertaa.

©PhysioTools



Istu tai seiso.

Nyrkkeile eteenpäin. Vuorottele oikeaa ja vasenta kättä.

Toista 20 - 30 kertaa

©PhysioTools



Soutu istuen

Istu selkä pitkänä ja työnnä kädet eteen, kyynärpäät suorina. Ota liikkeeseen vartalo mukaan.

Vie kyynärpäitä taakse ja lapaluita yhteen. Ojenna kädet takaisin alkuasentoon.

Toista 20 kertaa.

©PhysioTools



Istu tuolilla ryhdikkäänä, jalkapohjat alustalla.

Nosta vuorotellen jalka irti alustalta.

Toista 20 kertaa.

©CDLPhysioTools Ltd



Istu tuolin etureunalla, jalkapohjat lattialla.

Ojenna toinen jalka suoraksi eteen, kantapää lattialle. Taivuta eteenpäin, kädet voit tukea koukkujalan reiden päälle. Tunne venytys ojennetun jalan takareiden lihaksissa.

Pysy venytyksessä 30 sekuntia.

Toista 2 kertaa.

Toista toisella jalalla.

©CDLPhysioTools Ltd



©ODLPhysioTools Ltd

Istu tuolilla ryhdikkäänä.

Jalkapohjat lattialla. Kurottele kädellä vastakkaiselle puolelle etuviistoon, ylävartalo kallistuu eteenpäin. Jatka kurottelua vuorotellen molempiin suuntiin, paino siirtyy pakaralta toiselle.

Toista 12 kertaa.



©ODLPhysioTools Ltd

Istu tuolilla, jalkapohjat lattialla.

Ojenna toinen polvi suoraksi, pidä 5 laskien ja laske jalka alas. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla.

Toista 5 - 15 kertaa molemmilla jaloilla.



©KKK

Istu tuolille.

Nosta rytmikkäästi vuorotellen polvia ylös. Voit ottaa kädet mukaan liikkeeseen ensin kämmenkosketuksella ja sitten voimistaa kiertoa koskettamalla polvea kyynärpäällä. Kannattele keskivartaloa.

Toista 5-10 kertaa molemmille puolille.



©ODLPhysioTools Ltd

Istu tuolilla, jalkapohjat lattialla, selkä suorana.

Vie jalkaa vuorotellen sivulle ja tuo takaisin.

Toista 20 kertaa.



©PhysioTools

### Tuolilta ylösnousu

Istu tukevalla tuolilla selkä irti selkänojasta.

Kallista vartaloa eteenpäin ja nouse ylös ojentamalla lonkat ja polvet. Käytä käsiä apuna vain tarvittaessa. Istuudu hitaasti takaisin tuoliin.

Tee lihasväsämykseen saakka.