

Mila Tolonen & Kati Torniainen

# LIIKUNTAPAINOTTEISEN MUISTIKUN- TOUTUKSEN MOBILISOINNIN MERKITYS OMAISHOITAJIEN LIIKUNTAMOTIVAATIOON

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijät	Mila Tolonen & Kati Torniainen
Työn nimi	Liikuntapainotteisen muistikuntoutuksen mobilisoinnin merkitys omaishoitajien liikuntamotivaatioon
Toimeksiantaja	Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry
Vuosi	2022
Sivut	45 sivua, josta liitteitä 3 sivua
Työn ohjaaja	Merja Nurmi

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Liikuntapainotteisen muistikuntoutuksen mobilisoinnin eli Limukutomo-toiminnan merkitystä omaishoitajille. Haluttiin myös selvittää, mitkä tekijät ovat omaishoitajien mielestä merkityksellisiä liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa Limukutomo-toiminnan merkityksestä omaishoitajille toimeksiantajan eli Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:n tulevaisuuden toiminnan kehittämistä varten asiakkaiden tarpeiden lähtökohdista.

Opinnäytetyössä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta. Työssä korostuvat omaishoitajien itse Limukutomo-toiminnalle ja liikuntamotivaatiolle antamat merkitykset. Aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla, haastatteleamalla puhelimitse kymmentä toimintaan osallistunutta omaishoitajaa. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin, jonka jälkeen aineisto analysoitiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti.

Limukutomo-toiminnalla todetaan olevan myönteinen merkitys osallistujien elämänlaatuun, sillä se tukee jaksamista arjessa sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin myötä. Tärkeänä korostuu ohjaajan, pystyvyyden tunteen ja yhteisöllisyyden tunteen merkitys omaishoitajien liikuntamotivaatioon. Kotiin vietävällä kuntoutuksella tavoitetaan muutoin elämänpiiriin kaventumisen vaarassa olevat omaishoitajat ja muistiperheet. Tutkimuksen tuloksilla on merkitystä toimeksiantajan toiminnan kehittämisessä erilaisiin kuntoutustarpeisiin, sillä lähitulevaisuudessa omaishoitajuuden lisääntyminen, iäkkään väestön määrän kasvu ja heidän kotona selviytymisensä haasteet tulevat lisäämään kuntoutustarpeita.

**Asiasanat:** ikääntyneet, omaishoitajat, kotikuntoutus, motivaatio

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Authors	Mila Tolonen & Kati Torniainen
Thesis title	The meaning of exercise-based memory rehabilitation mobilisation for family caregivers' exercise motivation
Commissioned by	Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry (local association of the Alzheimer Society of Finland)
Time	2022
Pages	45 pages, 3 pages of appendices
Supervisor	Merja Nurmi

## ABSTRACT

The purpose of the thesis was to define the significance of exercise-based memory rehabilitation mobilisation a.k.a Limukutomo activity for the family caregivers. The purpose was also to define the factors that are meaningful for the family caregivers in maintaining exercise motivation. The objective of the thesis was to provide the commissioner with results that could be utilized in developing their future activities from the clients' perspectives and needs.

The thesis was made by means of qualitative research. The data were collected through semi-structured interview phone interviews with ten family caregivers. This allowed for the respondents the opportunity to develop and express their personal point of view in detail. The data were analyzed by using inductive content analysis.

The results show that the Limukutomo activity has a positive effect on family caregivers' quality of life because it supports their functioning in everyday life by enhancing physical and psychological wellbeing. The importance of the instructor's competence, as well as a general sense of capability and community are highlighted in exercise motivation. Rehabilitation in home environment reaches those memory loss patients and their family caregivers whose circle of life is at risk of narrowing. The results of this thesis can be considered beneficial to the commissioner because in the near future, when the number of family caregivers increases due to the amount of the elders and their challenges to manage at home, the need of different types of rehabilitation will also increase.

**Keywords:** elderly, rehabilitation, family caregivers, motivation

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	7
2.1	Motivaatio .....	7
2.2	Kuntoutus .....	9
2.3	Terveysliikunta ja suositukset .....	11
2.4	Omaishoito .....	14
3	TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	14
4	TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTO JA ANALYYSI.....	15
5	TYÖSUUNNITELMA.....	17
5.1	Tutkimuksen eettisyys .....	18
5.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	18
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	19
6.1	Millainen merkitys Limukutomo-toiminnalla on ollut osallistujille? .....	20
6.1.1	Osallistuminen .....	20
6.1.2	Ohjaajan merkitys .....	21
6.1.3	Liikuntavälineet .....	22
6.1.4	Etäjumppa.....	23
6.2	Mitkä tekijät ovat osallistujien mielestä merkityksellisiä liikuntamotivaation ylläpitämisessä? .....	25
6.2.1	Voimavarat.....	25
6.2.2	Liikuntaympäristöt.....	27
6.2.3	Vetoapu .....	29
6.2.4	Sosiaalisuus.....	30
6.3	Omaishoitajuuden merkitys liikkumiseen .....	31
6.4	Haastateltavien kehitysideat .....	32
7	YHTEENVETO TULOKSISTA .....	32
8	POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSAIHEET .....	36

LÄHTEET.....	39
--------------	----

## LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Liite 2. Puhelun saate

Liite 3. Suostumuslomake

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut tuottaa Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:lle tietoa siitä, millainen merkitys liikuntapainotteisen muistikuntoutuksen mobilisoinnilla eli Limukutomo-toiminnalla on ollut omaishoitajille ja heidän liikuntamotivaatiolleen. Opinnäytetyön tarkoituksena on etsiä liikuntamotivaatioon liittyviä seikkoja, jotka kannustavat liikkumiseen.

Opinnäytetyömme tutkimus suuntautuu muistiperheissä toimivien omaishoitajien näkökulmaan, sillä haluamme kiinnittää huomiota omaishoitajan asemaan. Työ kuormittaa omaishoitajaa monin eri tavoin, ja mahdollisuudet omaehtoiseen liikkumiseen ja oman hyvinvoinnin edistämiseen voivat rajautua kodin välittömään läheisyyteen tai pahimmassa tapauksessa kodin seinien sisäpuolelle. Omaishoitajan oma jaksaminen on omaishoitajuuden kulmakivi.

Liikuntapainotteisen muistikuntoutuksen mobilisointi eli Limukutomo-toiminta tarkoittaa kotikuntoutustoimintaa muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaishoitajilleen. Limukutomo-toiminnan tuotti Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry ja sitä rahoitti Veikkaus. Toiminnasta vastasi pääasiassa fysioterapeutti Heikki Molari, jonka työpareina toimivat Satu Mehtonen ja Katja Turtiainen. Toiminnan tavoitteena oli tukea muistiperheen kotona asumista. Hankkeen rahoitus ja sen myötä Limukutomo-toiminta päättyi vuoden 2021 lopussa. Limukutomo-toiminta käynnistyi siten, että Itä-Savon sairaanhoitopiirin sosiaaliohjaajat etsivät toimintaan sopivat asiakasperheet, ja asiakkaan luvalla ilmoitettiin Limukutomo-toiminnan työntekijöille asiakkaan yhteystiedot. Perheisiin otettiin yhteyttä ja kerrottiin Limukutomo-toiminnasta tarkemmin. Jos asiakkaat halusivat osallistua toimintaan heille suoritettiin fyysisen kunnon mittauksia, kuten Toimiva-testi, Bergin tasapainotesti ja kuuden minuutin kävelytesti sekä kotikartoitus, joka pitää sisällään lyhyen kaatumisvaaran arvioinnin (FROP), masennusseulan (GDS, Cornell), elämänlaatumittarin (NHP) sekä kotona selviytymiskyselyn (FSQ). Testien perusteella omaishoitajille sekä omaishoidettaville laadittiin henkilökohtaiset kuntoutussuunnitelmat sekä seurattiin kuntoutussuunnitelmien toteutusta kotikäynnein kaksi kertaa viikossa

puolen vuoden ajan. Puolen vuoden kuluttua toiminnan aloituksesta asiak-  
kaille suoritettiin uudelleen fyysisen kunnon mittaukset sekä kotikartoitus.  
(Muistiliitto s.a.)

Saimme idean esitellä ajatuksemme opinnäytetyöstä toimeksiantajalle tutus-  
tuttuamme Limukutomo-toimintaan, sillä se vaikutti mielestämme asiakasläh-  
teiseltä, mielekkäältä ja tarkoituksenmukaiselta muistiperheiden tukemisessa.  
Aiheen valintaa ohjaa opinnäytetyön tekijöiden oma mielenkiinto liikunnan me-  
netelmien käyttämiseen vanhustyössä.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen. Omaishoitajia on tulevaisuudessa yhä  
enemmän, sillä omaishoidon tarpeen nähdään lisääntyvän ikääntyvän väestön  
määrän kasvaessa suhteessa taloudellisiin realiteetteihin (Kauppinen & Silf-  
ver-Kuhlampi 2015, 13–14). On tärkeää tehdä työtä omaishoitajien terveyden  
ja hyvinvoinnin eteen, jotta omaishoitajat jaksaisivat työssään paremmin ja  
tuntisivat elämänsä mielekkääksi läheisen sairaudesta huolimatta. Perehtymi-  
nen liikkumiseen vaikuttaviin tekijöihin ja liikuntapainotteisen kuntoutuksen  
merkitykseen syventyminen hyödyttää meitä tulevaisuuden työssämme, jotta  
voimme osaltamme olla edistämässä ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvin-  
vointia.

## **2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS**

### **2.1 Motivaatio**

Motivaatio käsitetään tavoitteellisena ja päämäärähakuisena toimintana. Moti-  
vaatio muodostuu yksilöllisistä, merkitykselliseksi koetuista tavoitteista, jotka  
antavat yksilön toiminnalle arvon ja oletuksen tavoitteiden saavuttamiseksi.  
(Korkiakangas ym. 2009, 95.) Motivaatiota voidaan ajatella joko sisäsyntyi-  
senä tai ulkosyntyisenä. Sisäsyntyinen motivaatio on omaehtoista, yksilöä it-  
seään kiinnostavaa sekä palkitsevaa, ja ulkosyntyinen motivaatio syntyy ulkoi-  
sen palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa. (Mts. 95–96.) Motivaatiotiloja  
on kaksi, yleismotivaatio sekä tilannemotivaatio. Yleismotivaatio merkitsee toi-  
minnan tavoitteiden pysyvyyttä ja toiminnan kohteen kiinnostuksen säilymistä.  
Yleismotivaatiota on muun muassa yksilön halu liikkua oman terveytensä  
edistämiseksi. Tilannemotivaatio merkitsee niitä päätöksiä, joita yksilö tekee  
tietyissä tilanteissa. Tilannemotivaatio on ratkaiseva tekijä, osallistuuko yksilö

toimintaan ja kuinka voimakkaasti sen tekee. (Jokiniemi & Keskinen 2009, 13.) Amotivaatio tarkoittaa täydellistä motivaation puutetta tiettyä toimintaa kohtaan. Siinä yksilö ei näe mitään syytä pyrkiä kohti tiettyä tavoitetta ja hänen tuottavuutensa on heikko tehdessään vain sen, mikä on pakko tehdä. Tällaisessa tapauksessa henkilökohtainen hyvinvointi voi olla hyvin huono. (Seppänen s.a.)

Liikuntamotivaatioon ja -aktiivisuuteen vaikuttaa moni tekijä, kuten aikaisemmat liikuntatottumukset sekä käsitys omasta kyvykkyydestä liikuntaan. Liikuntamotivaatioon vaikuttaa myös oma käsitys liikunnan merkityksestä ja tieto siitä, mitä hyötyjä voi liikunnan myötä saavuttaa. Totuudenmukaiset tavoitteet liikunnalle tukevat tavoitteiden saavuttamista sekä ehkäisevät pettymyksen tunnetta tavoitteen epäonnistuessa. (Korkiakangas ym. 2009, 96.) Ratkaisevin hyvinvointiin, elämäntyytyväisyyteen ja masennuksen vähäisyyteen vaikuttava asia on usko saavutettavissa oleviin tavoitteisiin (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 160).

Liikuntaan yleisimmin motivoivat tekijät ovat Korkiakankaan (2010, 17) mukaan mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus. Liikuntaan motivoivat tekijät kuitenkin vaihtelevat ihmisen elämänkaaren aikana ja olennaista motivaatiossa ovat yksilölliset vaihtelut. Riskinä liikunnan vähenemiselle voivat olla vaikeat elämäntilanteet, kuten avioero, työpaikan menetys tai läheisen kuolema sekä erilaiset muuttuvat elämänvaiheet, kuten avioituminen tai eläkkeelle siirtyminen. (Mts. 18.) Liikkumista motivoivat ja rajoittavat tekijät esiintyvät fyysisinä, henkisinä ja sosiaalisina tekijöinä, jotka vaikuttavat toisiinsa. (Mts. 53.)

Phillipsin ym. (2004) tutkimuksen mukaan erityisesti ikääntyneillä on haasteita liikunnan aloittamisessa. Terveystenhuollon ammattilainen voi vaikuttaa tekijöihin, jotka lisäävät ikääntyneen motivaatiota liikkua. Esimerkiksi kipujen asianmukainen hoito, tiedon jakaminen liikunnan merkitsevyydestä toimintakykyyn sekä ohjaaminen ikääntyneille suunnattuihin liikuntaryhmiin tai fysioterapeutin ohjaukseen, ehkäisevät ikääntyneen liikkumattomuutta. Ryhmät tarjoavat arvokasta sosiaalista kanssakäymistä, joka voi lisätä liikunnan tärkeyttä ikääntyneelle. Myös liikuntaohjelmien suunnittelemisen yhdessä ohjaajan kanssa lisää ikääntyneen motivaatiota liikkumiseen. Terveystenhuollon ammattilaisilla on merkittävä rooli ikääntyneen liikuntamotivaatioon.



## 2.2 Kuntoutus

Kuntoutus voidaan jakaa eri kuntoutusmuotoihin, joita ovat lääkinnällinen, ammatillinen, kasvatuksellinen ja sosiaalinen kuntoutus (Pulkki 2012, 35). Lääkinnällisen kuntoutuksen pyrkimyksenä on parantaa ja ylläpitää kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Ammatillisen kuntoutuksen tarkoituksena on työkyvyttömyyden estäminen. (Kuntoutus s.a.) Kasvatuksellinen kuntoutus on peruskouluissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa annettavaa erityisopetusta (Pulkki 2012, 36). Sosiaalinen kuntoutus taas vahvistaa sosiaalista toimintakykyä, jonka tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää osallisuutta (Kuntoutus s.a.). Aktiivinen toiminta lisää osallisuutta yhteiskunnassa, joka on osa vanhusten tarvitsemaa terveyden edistämistä ja ennaltaehkäisyä. Vanhuksia kiinnostava toiminta voi olla hyvin yksilöllistä, mutta se muodostaa lähtökohdan terveyttä edistävän toiminnan suunnittelulle. (Borell & Iwarsson 2013, 1.)

Kuntoutuksen määritelmä on ajan myötä laajentunut ihmis- ja sairauskäsitysten muutoksien sekä kuntoutukseen käytettävien menetelmien kehittymisen myötä. Eri kuntoutuksissa on yhteisiä tekijöitä, kuten toiminnan rakenne, prosessi ja tavoitteellisuus. Toiminnan rakenteeseen sisältyy osaaminen, moniammatillisuus, yhteiset tavoitteet sekä kuntoutujan elinympäristön huomiointi. Prosessi tarkoittaa kuntoutussuunnitelman toteutusta, joka etenee arvioinnin, intervention ja seurannan vaiheiden kautta. (Pulkki 2012, 35.) Tavoitteena on edistää kuntoutujan toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia ja työllistymistä sekä auttaa kuntoutujaa ylläpitämään omaa elämänhallintaa ja toteuttamaan omia elämäntavoitteitaan. Kuntoutustoimenpiteiden tarkoituksena on pyrkiä yhdessä kuntoutujan kanssa vaikuttamaan kuntoutujan voimavaroihin, toimintakykyyn sekä ympäristön antamiin toimintamahdollisuuksiin. (Kuntoutus s.a.)

Kuntoutustoiminnan tavoitteissa yhdistyvät kuntoutujan ja yhteiskunnan tavoitteet. Kuntoutuksen lähtökohta on syntynyt yhteiskunnan tarpeesta saada ihminen takaisin työelämään. Ajan myötä kuntoutuksen tavoitteet ovat muuttuneet yksilöllisimmiksi, kuten toimintakyvyn edistämiseen ja elämänhallinnan paran-

tamiseen. Kuntoutuksen pyrkimyksenä on yksilön mahdollisuuksien parantaminen sekä yhteiskunnan taloudellisten resurssien säästäminen. (Pulkki 2012, 36.)

Lähtökohtana kuntoutumistarpeelle on yksilön kokema haitta tai ongelma ja tahto irtautua niistä. Yksilö itse tietää ja tuntee ongelmansa paremmin kuin muut, mutta tarvitsee tietoa muun muassa kuntoutuspalveluista, sisällöstä tai tuloksellisuudesta. Kuntoutuksen ammattilaiset käyttävät kuntoutustarpeen arviointiin yhteiskunnan määrittelemiä kriteereitä. Keskeisiä kriteereitä ovat ongelman tuomat haitat yksilölle, toimintakyvyn rajoitteet sekä kuntoutuksella saavutettavat hyödyt. (Järvikoski & Härkäpää 2008, 59.) Kelan IKKU-hankkeessa kuntouksen aikana vanhuuteen tai vanhuudessa kelluminen vaihtui vastuunotoksi omasta vanhuudesta, jolloin se nähtiin yhtä ainutlaatuisena ja yhdenvertaisena elämänvaiheena muiden joukossa. Kuntoutuksen hyödyt tulisi nähdä jo kuntoutuksen aikana tapahtuvana tyytyväisyyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun kohenemisena. (Pikkarainen 2013, 17.)

Ikääntymisprosessiin liittyy erilaisia muutoksia, jotka voivat altistaa erilaisille sairauksille sekä heikentää yksilön toimintakykyä. Ilman hoitoa ja säännöllistä kuntoutusta ne voivat johtaa toimintakyvyn, aktiivisuuden ja osallisuuden muutoksiin. Muutoksien seurauksena on hyvinvoinnin ja elämänlaadun muutokset sekä ulkopuolinen avuntarve ja lisääntynyt palvelujen käyttö. (Pikkarainen s.a., 3.) Liikunta on keskeinen tekijä kuntoutuksessa. Liikunnalla voidaan hidastaa ikääntymisprosessin tuomia fysiologisia muutoksia, kuten lihas- ja luukatoa, lihasvoiman, tehon sekä kestävyys heikkenemistä, maksimaalisen hapenottokyvyn pienenemistä sekä liikkuvuuden ja tasapainon heikentymistä. Kuntoutuksen avulla toimintakyvyn heikkenemistä voidaan ehkäistä sekä palauttaa. Toimintakyvyn arviointi toimii perustana kuntoutuksen suunnittelulle ja kuntoutuksen tulosten arvioinnille. (Niemelä 2011, 7–10.)

Merkittävät tekijät terveyden, toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin edistämisessä ja ylläpitämisessä ovat yksilön oma motivaatio ja sitoutuminen toimintaan. Asiakaslähtöiset tavoitteet, kuntoutujan oma aktiivisuus, motivaatio sekä kuntoutumismahdollisuudet säätelevät kuntoutuksen vaikuttavuutta ja kuntoutumista. (Niemelä 2011, 14.) Tutkimusten (mts. 22) mukaan säännöllisellä koti-

kuntoutuksella on liikkumis- ja toimintakykyä parantava vaikutus. Kotikuntoutuksessa mukana olleet kokivat kuntoutuksen mielekkäänä ja odotettuna hetkenä. Heidän liikunnan harrastamisensa lisääntyi ja arjen askareiden tekeminen helpottui kuntoutuksen jälkeen. (Mts. 57.) Etäkuntoutus nähdään mahdollisuutena helpottaa kuntoutuksen saatavuutta, vähentää maantieteellisestä sijainnista syntyvää epätasa-arvoa, mahdollistaa osallistuminen myös erilaisista terveydellisistä haasteista kärsiville ja madaltaa sosiaalisesti esteellisten henkilöiden kynnystä osallistua kuntoutukseen. Etäkuntoutus tuo lisäarvoa, kun kuntoutus tulee omaan kotiin osaksi omaa arkea. (Rouvinen & Salminen 2019, 33.)

### **2.3 Terveysliikunta ja suositukset**

Liikunta on tehokas keino edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Liikunnalla voidaan ehkäistä tai hoitaa sairauksia, ja liikunta sopivina annoksina vaikuttaa positiivisesti elimistön toimintoihin. Terveysliikunnalla on useita edullisia vaikutuksia elimistön toimintoihin, kuten heikentyneen sokeriaineenvaihdunnan parantuminen, luuston vahvistuminen, kohonneen verenpaineen ja kolesterolin alentuminen sekä painonhallinta. Liikunnalla on ehkäisevä vaikutus sydän- ja verisuonisairauksiin, aikuisiän diabetekseen sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin. Terveysliikunta on erityisesti iäkkäille tärkeää. Liikunta parantaa iäkkäiden tasapainoa, vähentää kaatumisriskiä, edistää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä sekä vähentää todennäköisyyttä sairastua muistisairauksiin. Lisäksi liikunnalla on edullisia vaikutuksia mielenterveyteen sekä henkiseen hyvinvointiin. (Laukka 2022.)

Terveysliikunta tarkoittaa liikuntaa, joka kohentaa ja ylläpitää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on yhteydessä hyvään terveyteen. Terveysliikunnaksi käsitetään kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka parantaa sekä ylläpitää yksilön hyvää terveyskuntoa. Terveyskunto tarkoittaa fyysisen kunnon tekijöitä, jotka ovat yhteydessä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Hyvään terveyskuntoon sisältyy muun muassa hyvä kestävyys, liikkeiden hallinta ja tasapaino, lihasvoima ja hyvä tuki- ja liikuntaelimistön kunto. (Fogelholm & Oja 2017, 71–73.) CAIDE-tutkimuksessa tutkittiin huonon fyysisen kunnon ja muistisairauksien yhteyttä kolmen vuosikymmenen aikana. Tutkimuksessa mukana olleita seurattiin keski-

iässä, ikääntyneenä ja muistisairausdiagnoosin saaneena. Tulosten mukaan keski-iässä fyysisen kuntonsa huonoksi arvioineet sairastuivat neljä kertaa todennäköisemmin muistisairauteen kuin fyysisen kuntonsa hyväksi arvioineet. Tuloksista selvisi, että liikunnan, psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisuuden aktivoimisen lisääminen keski-ikäisenä voi vaikuttaa myönteisesti koettuun fyysiseen kuntoon ja ylläpitää kognitiivisia toimintoja ikääntyessä. (Kulmala ym. 2014, 296–30.)

UKK-instituutin (2022) viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille on 2 tuntia ja 30 minuuttia reipasta liikuntaa tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Nykyisessä suosituksessa korostetaan sitä, että jo muutaman minuutin liikkumishetket ovat hyödyllisiä aikaisemmin ilmoitetun vähintään 10 minuutin keston sijaan. Lisäksi suosituksena on tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta edistävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, sydämen sykettä nostavaa liikuntaa sekä monipuolista kevyttä liikuskelua. Paikallaanoloa tulisi tauottaa aina, kun siihen on mahdollisuus sekä huolehtia riittävästä unen saannista. Ikäihmisten liikkumisen suositus korostaa liikunnan monipuolisuutta, erityisesti tasapainoa ja lihasvoimaa. Päämääränä on toimintakyvyn ylläpito tai parantava liikkuminen. Viikoittaisen liikkumisen ohjeistuksena on UKK-instituutin laatima suositus viikoittaisesta liikuntamäärästä yli 65-vuotiaille. (Kuva 1.)



Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2022)

Liikunnan edistämällä tarkoitetaan terveyden edistämistä niissä toiminnissa, joiden tarkoituksena on parantaa väestön tai jonkin ihmisryhmän toimintakykyä, hyvinvointia sekä terveydentilaa liikunnan avulla (Paronen & Nupponen 2017, 186). Liikunnan harrastamisella on mahdollista alentaa vanhene-mismuutosten tasoa ja seurauksia sekä vähentää tai jopa ehkäistä sairauksista johtuvaa vanhenemista. Ikääntyneillä suositeltavan liikunnan määrä ja muodot vaihtelevat paljon, ja siksi ikääntyneiden liikuntaohjelmia on tarpeellista suunnitella yksilöllisesti. (Vuori 2017, 88.)

Ikääntyneiden liikunnan harrastamiseen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa hyväksi arvioitu terveys, pitkä koulutus ja aiemmat liikuntaharrastukset. Liikuntaan kannustavia syitä taas ovat terveys, hyvinvointi, elämän tarkoituksellisuus sosiaaliset ja psyykkiset syyt. (Vuori 2017, 99.) Rajoittavat tekijät ikäihmisten liikunnan harrastamisessa luokitellaan neljään ryhmään:

- Yksilölliset esteet, kuten yksinäisyys, tavoitteeton tulevaisuus, syrjäinen asuinpaikka, terveydelliset haasteet, huono taloudellinen tilanne ja matala koulutustaso, tiedon, ajan tai kiinnostuksen puute.
- Ympäristölliset esteet, kuten huono sää tai valon määrä, katujen hoitamattomuus, epätasainen maasto ja hankala kulkeminen rakennetussa ympäristössä.
- Yhteisön tai yhteiskunnan asettamat haasteet, kuten kaavoitus-, liikenne- ja ympäristönhoitoratkaisut. Liikenne- ja ympäristönhoitoratkaisut rakennetaan useimmiten toimintakykyisille.
- Sosiaaliset esteet, kuten iäkkäille suunnatun monipuolisen ja heille sopivan liikunnan puuttuminen. Sosiaaliset esteet pitävät sisällään myös normatiiviset käsitykset eli käsitykset siitä, miten iäkkäiden kuuluisi käyttäytyä ja mitä heidän kuuluisi harrastaa.

Lisäksi esteitä ovat avuttomuus, opitut käsitykset sukupuolirooleista sekä terveydenhuollon työntekijöiden rohkaisun ja neuvonnan puutteellisuus. Myös lääkäreiden antamat negatiiviset ohjeet, kuten esimerkiksi kiellot ja varoitukset voivat toimia esteenä ikääntyneiden liikunnan harrastamiselle. (Jokiniemi & Keskinen 2009, 20–21.)

## 2.4 Omaishoito

Väestö ikääntyy Suomessa kovaa vauhtia ja kotona asumista suositaan niin pitkään kuin mahdollista (Karvinen ym. 2011). Omaishoitaja huolehtii toisen ihmisen arjen sujumisesta ja hyvinvoinnista, eli työ pitää sisällään läheisen ruokailusta huolehtimisen, peseytymisavun, pukeutumisen, lääkehoidon toteuttamisen ja joskus sairaanhoidollisiakin toimenpiteitä. Omaishoito on kunnille edullinen hoidon järjestämisen vaihtoehto, ja palvelujärjestelmää olisi kehitettävä kotihoitoa paremmin tukevaksi, sillä yhä useampi omaishoidettava on vaikeahoitoinen. Maassamme arvioidaan olevan n. 350 000 omaishoitotilannetta, joista n. 60 000 on luonteeltaan sitovia ja vaativia. Omaishoitajuuden sitovan luonteen vuoksi on tärkeää tukea ja auttaa omaishoitajaa jaksamaan arjessa. (Omaishoitajaliitto 2021.) Liikunta on yksi fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja lisäävä tukimuoto. Iäkkäitä tulee aktivoida liikunnan avulla, sillä liikunnasta syrjäytyneillä ryhmillä, kuten omaishoitajilla ja syrjäkyläien ikäihmisillä liikunnan fyysiset ja psyykkiset hyvinvointihyödyt ovat suuremmat kuin millään muulla ryhmällä. Pääosa omaishoitajista on iäkkäitä, mutta liikuntaa ei kuitenkaan ole heille tarpeeksi tarjolla. (Rantanen 2008, 322–324; Karvinen ym. 2011.)

## 3 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle tietoa Limukutomo-toiminnan merkityksestä omaishoitajille. Opinnäytetyön toimeksiantajalle on tärkeää saada kerätyksi talteen tietoa Limukutomo-toiminnan merkityksestä asiakkaalle toiminnan loputtua. Opinnäytetyö tuottaa arvokasta tietoa toiminnan merkityksistä suoraan asiakkailta. Tämän tiedon voidaan olettaa pätevän myös muissakin tukimuodoissa, ja näin ollen se auttaa Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:tä kehittämään ja suunnittelemaan muistityötä sekä tulevaisuuden toimintaa asiakkaiden tarpeiden lähtökohdista.

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa liikuntamotivaatioon liittyviä seikkoja. Etimme omaishoitajien antamia merkityksiä sille, mikä heidän mielestään tuottaa motivaatiota liikkumiseen. Tutkimuksen myötä toimeksiantaja saa tietoa Limukutomo-toiminnan merkityksestä omaishoitajien liikuntamotivaatioon sekä arjessa toimimiseen.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Millainen merkitys Limukutomo-toiminnalla on ollut omaishoitajille?
- Mitkä tekijät ovat omaishoitajien mielestä merkityksellisiä liikuntamotivaation ylläpitämisessä?

Näiden kysymysten avulla etsimme vastauksia, joiden toivomme hyödyttävän toimeksiantajaamme omaishoitajien liikuntapalveluiden suunnittelutyössä.

#### 4 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTO JA ANALYYSI

Tutkimme opinnäytetyössämme merkityksiä ja merkityssuhdetta. Merkitys on käsitteenä helpon tuntuinen: asian merkitys on jonkin asian tarkoittamista. Sanaa *merkitys* käytetään väljästi ja erilaisissa merkityksissä. (Alasuutari 2011, 58–59.) Merkitykset kuuluvat osaksi jokaisen ihmisen inhimillistä toimintaa ja maailmaa, sillä niiden avulla ylläpidämme ja järjestämme arkipäiväämme. Välitämme ja tuotamme merkityksiä, jotta saamme tietää, mitä esimerkiksi jokin asia tarkoittaa. Järkeistämme todellisuutta itsellemme ja toisillemme kertomiemme tarinoiden avulla, jotka koostuvat tiedosta, kokemuksista ja tietoisista elämyksistä. (Lehtonen 1996, Vilkkä 2021, 129–130 mukaan.) Laadullinen tutkimus keskittyy siis merkityksiin, jotka ovat olleet läsnä ihmisten toiminnassa tai joita he ovat antaneet kokemuksiansa myötä. Nämä tutkittavat ihmiset ovat merkitysten ymmärtämisen keskiössä. Tarkoitus on maailman ja toiminnan kuvaaminen tutkittavien ihmisten näkökulmasta, ja näiden ihmisten tulkintoja ohjaa tutkijoiden tutkimuksellensa asettamat tavoitteet ja merkitykset. (Laadullisen... s.a.)

Käytämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta, ja tutkimuksen aineisto koostuu teemahaastatteluista, joiden lähtökohtana on kuvata todellista elämää, jossa todellisuus on moninainen (Hirsjärvi ym. 2012, 161). Haastattelusta saatu aineisto analysoidaan laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysillä. Haastatteluiden avulla saamme tietää, mitä ihminen ajattelee ja miksi hän toimii tietyllä tavalla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 62). Aineistolähtöinen laadullinen eli induktiivinen aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi, jossa aineisto

ensin redusoidaan eli pelkistetään, sitten klusteroidaan eli ryhmitellään ja lopuksi abstrahoidaan eli luodaan teoreettiset käsitteet. Aineisto pyritään saamaan sisällönanalyysillä mahdollisimman tiiviiseen ja selkeään muoto säilyttäen sen sisältämä oleellinen tieto ja sanoma. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91.) Teemoittelun avulla aineistosta poimitaan tutkimuskysymysten kannalta oleellisia asiakokonaisuuksia sekä usein toistuvia tyypillisiä havaintoja. (Teemoittelu s.a.).

Taulukko 1. Esimerkki voimavarat-teeman muodostumisesta.

Haastateltavan vastaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Teema
Että nää vähäkään työt ei silleen rasita, mutta nää sitten pitää kuitenkin sen mielenkiinnon korkealla, että näitä minä vielä pystyn tekemään ja siitä on vielä iloa	Mielenkiinto säilyy tekemisessä, kun huomaa, että vielä pystyy tekemään asioita	Pystymisen tunne	Voimavarat
Että tuota on saanut sen fyysisen kunnon niinku lihakset ja kaikki pidettyä.	Liikunta vaikuttanut myönteisesti kuntoon	Fyysiset hyödyt	Voimavarat
Tuolla liikunnalla saanut myös sitä mielialaa pidettyä, että ei painunu masennukseen.	Liikunnan avulla mieliala pysynyt hyvänä	Psyykkiset hyödyt	Voimavarat

Havaitsimme aineistossa usein toistuvia ilmaisuja samoista aiheista. Poimimme samaa tarkoittavia käsitteitä, jotka ryhmittelimme omiksi kokonaisuuksikseen. Nämä kokonaisuuudet yhdistettiin yhdeksi luokaksi, jonka nimesimme sitä kuvaavalla nimellä. Muodostimme lopuksi luokista teemat. Taulukosta 1



voidaan nähdä, että esimerkiksi voimavarojen teema sisältää kolme alaluokkaa, jotka ovat: pystymisen tunne, fyysiset hyödyt ja psyykkiset hyödyt.

## 5 TYÖSUUNNITELMA

Opinnäytetyömme eteni suunnitelmien mukaan. Lokakuussa 2021 valitsimme opinnäytetyömme aiheen, ja esittelimme sen toimeksiantajalle. Opinnäytetyösuunnitelma esitettiin joulukuussa. Opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa sovittiin, että hän soittaa haastateltaville ja kertoo haastattelusta, sen tekijöistä ja tarkoituksesta. Toimeksiantaja arpoi haastateltavat henkilöt Limukutomo-toiminnassa vuosina 2019–2021 mukana olleiden omaishoitajien joukosta. Haastateltavat ovat yli 65-vuotiaita eläkeläisiä. Tutkimuksen ajanjakso rajattiin Limukutomo-toimintaan osallistuneisiin viimeaikaisimpiin omaishoitajiin, joilla toimintaan osallistuminen on vielä hyvin muistissa ja omaishoitajuus on todennäköisesti yhä ajankohtainen status perheessä.

Toimeksiantaja lähetti suostumuslomakkeet tutkimukseen osallistuville. Haastateltavat henkilöt antoivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun yksityishenkilöinä, sillä he eivät kuuluneet Itä-Savon sairaanhoitopiiriin piiriin tai enää Limukutomo-toimintaan, joten sen vuoksi emme tarvinneet tutkimuslupaa.

Olemme käsitelleet haastateltavien henkilötietoja (nimi ja puhelinnumero) asianmukaisella tavalla, ja ne on hävitetty tutkimuksen valmistuttua.

Haastattelimme helmikuussa 2022 kymmentä kirjallisen luvan antanutta omaishoitajaa. Puhelun saatteeksi kertosimme haastattelua koskevat asiat ja haastattelun tarkoituksen. Käytimme puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Haastattelun avulla voidaan syventää saatavia tietoja ja pyytää perusteluja kerrotuille mielipiteille (Hirsjärvi ym. 2012, 205). Teemahaastattelu etenee yksityiskohtaisten kysymysten sijaan ennalta valittujen teemojen mukaan, joihin liitetään tarkentavia kysymyksiä. Näin saadaan tutkittavien ääni kuuluviin. Teemahaastattelun avulla huomioidaan ihmisten omat tulkinnat asioista, heidän asioille antamansa merkitykset sekä se, kuinka ne syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48.) Haastattelut litteroitiin, aineisto analysoitiin ja tulokset raportoitiin touko-elokuussa. Haastattelun myötä

saimme yksityiskohtaista tietoa Limukutomo-toimintaan osallistuneilta omaishoitajilta, jotka ovat olleet merkityksellisiä liikunnan toimintojen kannalta. Valmis opinnäytetyö luovutetaan toimeksiantajalle syyskuussa.

## **5.1 Tutkimuksen eettisyys**

Opinnäytetyön prosessin aikana noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluvat rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus tutkimustyössä sekä tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tulosten arvioinnissa. Käytimme eettisesti kestäviä tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä avoimuutta julkaistessamme tutkimuksemme tuloksia. Kunnioitimme tutkimustyötä tehdessämme muiden tutkijoiden työtä ja huomioimme asianmukaisella tavalla muiden tutkijoiden työt ja saavutukset. (Hirsjärvi ym. 2012, 23–24.)

Tutkimustyön aikana kerroimme haastatteluun osallistuville tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen sekä vastausten käyttötarkoituksen. Lisäksi kerroimme haastatteluun osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista sekä sen, ettei tutkimukseen osallistuvia voida valmiissa opinnäytetyössä tunnistaa. Haastateltavat olivat myös tutkimuksen tekijöille ennalta tuntemattomia, joten vastauksiin ei voitu siten vaikuttaa. Varmistimme, että haastattelun aikana ei ollut ulkopuolisia kuulijoita, emmekä myöskään johdatelleet vastaamaan tietyllä tavalla. Haastateltaville kerrottiin, että heillä on täysi oikeus olla vastaamatta haluamiinsa kysymyksiin, perua haastattelu tai kieltää haastattelun vastauksien käyttäminen tutkimustyön missä vaiheessa tahansa. Tutkimustyön aikana syntyvää aineistoa ei myöskään luovuteta tutkimuksen missään vaiheessa ulkopuolisille. Säilytämme haastatteluun osallistuvien henkilötiedot asianmukaisesti, käsittelemme tietoja luottamuksellisesti ja hävitämme henkilötiedot sekä haastattelumateriaalin työn päätyttyä.

## **5.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus riippuu tutkijan arvioinnista ja näytöstä. Tutkija päättää itse tutkimuksen kohderyhmästä ja tutkimusprosessin kulusta. Opinnäytetyön dokumentaatio on avainasemassa laadullisen tutkimuksen luotettavuustarkastelussa. Tutkimuksen eri vaiheiden ratkaisut perustellaan ja tutkimusmenetelmiin on perehdytty ennen niiden valitsemista sopivimpien mene-

telmien löytämiseksi. (Kananen 2014, 150–153.) Tutkimuksemme luotettavuutta parantaa opinnäytteen tekijöiden tarkka selonteko tutkimuksen jokaisesta vaiheesta. Kaikki aineistoon kerättyjen tietojen havainnot kerrotaan opinnäytetyössä selkeästi ja totuudenmukaisesti. Haastattelut nauhoitetaan ja puretaan sanasta sanaan kirjalliseen muotoon. (Hirsjärvi ym. 2012, 231–233.) Aineiston tulkinnassa ei ole ristiriitaa, mikäli kaksi tutkijaa pääsevät samaan lopputulokseen (Kananen 2014, 153). Aineiston tulkinta tapahtuu kahden opinnäytetyöntekijän voimin. Saturaatio on luotettavuuden vahvistuskeino. Kun riittävä määrä tutkimukseen osallistuvien haastateltavien tutkimustuloksista alkaa toistua, mahdollistaa se tutkimuksessa tapahtuvan saturaation. (Kananen 2014, 154.) Tutkimustyössämme ilmeni saturaatiota, sillä tutkimuksen haastateltavien joukko oli tasalaatuista ja aineiston käsittelyn lopuksi yleiset käsitykset toistuivat. Aineisto oli siis riittävä tutkimuksen kannalta ja saturaatiota voidaan pitää tutkimuksessamme yhtenä luotettavuuden kriteerinä. (Vilka 2021, 122.) Opinnäytetyön luotettavuutta lisää haastateltavien arpominen, osallistumisen vapaaehtoisuus ja se, että tutkimukseen haastateltiin viimeaikaisempia osallistujia.

Opinnäytetyömme luotettavuutta heikentävänä tekijänä on haastattelujen suorittaminen puhelimen välityksellä. COVID-19-pandemian vuoksi emme voineet haastatella Limukutomo-toimintaan osallistuneita kasvokkain, koska halusimme välttää mahdollisen riskin tartuttaa virus haastateltavien perheeseen. Puhelimen välityksellä tehtävistä haastatteluista jäi sanaton viestintä puuttumaan, jolloin emme voineet käyttää sitä hyväksemme tutkimusta analysoidessamme. Luotettavuutta voi heikentää myös se, että tarkentavia kysymyksiä kysyttiin hieman eri tavoin, toisaalta kukin haastattelu eteni omalla painollaan, joten tarkentavia kysymyksiä ei voinut täysin ennakoida.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseemme osallistui kaikki kymmenen mukaan pyydettyä omaishoitajaa. Puhelinhaastattelut olivat kestoiltaan noin 12–25 minuuttia. Haastattelun aikana kysymyksiin esitettiin myös tarkentavia kysymyksiä.

## 6.1 Millainen merkitys Limukutomo-toiminnalla on ollut osallistujille?

Opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimuskysymys selvitti, millainen merkitys Limukutomo-toiminnalla on ollut haastateltaville omaishoitajille. Tutkimuskysymykseen etsittiin vastauksia teemahaastattelurungon Limukutomo-teemaan liittyvillä kysymyksillä. Kysymykset käsittelivät muun muassa Limukutomo-toiminnan merkitystä liikuntatottumuksiin, onko Limukutomon tarjonta vastannut asiakkaan tarpeita sekä kiinnostusta liikuntavälineisiin tai niiden vuokraamiseen. Muodostimme vastauksista neljä teemaa ja alaluokat, joilla näimme olevan merkitystä tutkimuskysymyksen kannalta. Teemoiksi ja alaluokiksi muodostuivat seuraavat:

- **Osallistuminen.**
- **Ohjaajan merkitys**, jossa alaluokiksi nimettiin ohjaaja motivoi henkilöllään ja ohjaajan merkitys liikkumiseen
- **Liikuntavälineet**, jossa alaluokiksi nimettiin välineistä innostuneet ja välineistä piittaamattomat
- **Etäjumppa.**

### 6.1.1 Osallistuminen

Kaikki haastateltavat kertoivat toimintaan osallistumisen olevan toimintakyvyn kannalta hyvä ja tarpeellinen asia. Yhdeksän haastateltavaa kertoi myös puolison toimintakyvyn sekä mielialan kohentuneen huomattavasti toiminnan aikana. Yksi haastateltava kertoi hoitaneensa puolison kuntoutuksen aikana kodin arjen asioita, mikä tuki hänen jaksamistaan arjessa. Kahdeksan haastateltavaa kertoi liikuntakertojen lisääntyneen ja monipuolistuneen sekä itsellään että puolisoillaan. Mielekkääksi asiaksi nähtiin myös se, että palvelu tuli omaan kotiin. Omassa kodissa tapahtuva yksilöllinen kuntoutus nähtiin mukavana ja sosiaalisena tapahtumana, joka myös rytmitti haastateltavien arkea. Lisäksi kaikki haastateltavat kertoivat toiminnan vaikuttaneen myönteisesti psyykkiseen hyvinvointiin.

*Se oli minusta niinku semmoinen pienehkö lottovoitto, että me päästiin siihen mukaan.*

*Antoi kyllä uskoa siihen liikuntaan ei ainakaan vähennetty oo, että mieluummin on niinku sitä lisätty [liikuntaa].*

*Kun tässä kotiin tultiin, niin ei tarvinnut lähteä [puolisoa] mihinkään raahamaan.*

*Siinä hoitui fyysinen ja psyykkinen puoli samalla.*

*On mahdollisuus, se on yksi mahdollisuus pysyä vielä mukana.*

### **6.1.2 Ohjaajan merkitys**

Ohjaajan persoonan merkitys nousi haastatteluissa spontaanisti ja niin vahvasti esille, ettemme voineet jättää sitä tässä tutkimuksessa huomioimatta. Kaikki haastateltavat kertoivat ohjaajan olevan hyvin innostava ja kannustava, ja hän toi myös iloa ja piristystä päivään. Ohjaajaan saapuminen kotiin oli haastateltavien mielestä erittäin odotettu tapahtuma, jolloin liikkumisen kokemus koettiin mielekkäänä ja positiivisena asiana. Jokainen haastateltava totesi ohjaajan olevan liikkumiseen motivoiva tekijä.

*Kun hän tuli sisään, niin se toi semmoisen ilon.*

*Aivan mahtava tyyppi.*

*Hän on kyllä hyvin innostava ollut.*

*Ihan olisi tervetullut, meillä on ovi auki joka päivä, jos vaan kotiin tulee.*

Ohjaajalla todettiin olevan merkitystä liikkumiseen. Kaikki haastateltavat kertoivat saaneensa ohjaajalta yksilöllisiä vinkkejä liikkumiseen. Kahdeksan haastateltavaa oli aloittanut tai lisännyt uudenlaisen liikuntatavan arkeensa ohjaajan antamien vinkkien perusteella. Kaksi haastateltavaa kertoi jatkaneensa liikkumista entiseen tapansa. Ohjaajan läsnäolo nähtiin yhtenä liikkumiseen kannustavana tekijänä, koska omatoiminen liikuntasuorituksen aloittaminen koettiin joskus haastavana.

*Täydellinen, hyvä palvelu ja innosti sillä tavalla.*

*Minä aloitin sen kuntojutun sitten hänen kauttaan.*

*Tyytyväinen olen kyllä, enemmän kuin tyytyväinen, tullaan tällä tavalla vastaan ja herätellään.*

### **6.1.3 Liikuntavälineet**

Kaikki Limukutomo-toimintaan osallistuneet saivat liikuntavälinekassin osallistumisen päätteeksi, ja se sisälsi muun muassa kuminauhan ja pallon. Haastateltavilta kysyttiin, ovatko he käyttäneet liikuntavälineitä ja millainen merkitys käyttöönotolla on ollut? Lisäksi kysyttiin, mitä mieltä haastateltavat ovat mahdollisuudesta vuokrata liikuntavälineitä kotiinsa.

Välineistä innostuneista kahdeksan haastateltavaa kertoi käyttäneensä tai ainakin kokeilleensa kuminauhaa. Kaksi haastateltavaa kertoi käyttävänsä kuminauhaa edelleen, ja kuudella niiden käyttö oli hiljalleen jäänyt pois. Kaksi haastateltavaa kertoi käyttäneensä palloa ja käyttävänsä sitä edelleen. Liikuntavälineiden saamisen ei nähty lisäävän kiinnostusta käyttämiseen, mutta niitä oli mukava päästä kokeilemaan. Kolme haastateltavaa kertoi käyttävänsä kuntopyörää säännöllisesti. Lisäksi joidenkin haastateltavien kotoa löytyi käsipainoja, joita he käyttivät silloin tällöin. Yksi haastateltava kertoi harrastavansa sauvakävelyä, ja kaksi harrasti pyöräilyä.

*Kuminauhajuttuja niin siitä sitten sen jälkeenkin enempi aina tuossa telkkaria katsoessa niin tehnyt ja istunu.*

*On kuntopyörä kotona ja puntteja sun muita ja tuommoisia.*

*Kuminauhalla treenattu hauista ja tehty niitä jalkaliikkeitä, ja sit se pallo on mulle hyvä, me lähes päivittäin tehdään.*

Kuusi haastateltavaa luokiteltiin välineistä piittaamattomiksi. Vain yksi piti ideasta vuokrata liikuntavälineitä kotiinsa hyvänä, koska siten pääsisi testaamaan

liikuntavälineiden sopivuutta. Yksi haastateltava piti liikuntavälineiden vuokraamisesta kohtalaisena ideana. Yleisesti liikuntavälineistä ajateltiin niin, että ne jäisivät helposti nurkkiin lojumaan käyttämättöminä.

*Tiiätkö sie, että mie oon niin laiska, että mie en tekisi mitään, vaikka kätteen työnnettäis. Todella saamaton siinä asiassa on tuolla nurkassa tiedoksi kuule hyvin punttia ja vaikka mitä hyvin pienessä käytössä.*

*Ehkä vähän vähälle käytölle on jäänyt.*

*Se olisi aika hyvä idea, että voisi vuokrata ja katsoa kuinka se menee. Pidän hyvänä ideana, en ole itse tuota edes ajatellut.*

Vaikka liikuntavälineiden saamisella ei nähty olevan merkitystä liikuntavälineistä kiinnostumiseen, antoi Limukutomo-toimintaan osallistuminen haastateltaville mahdollisuuden testata sellaisia liikuntavälineitä, joita he eivät olleet aiemmin kokeilleet. Liikuntavälineisiin tutustuminen ja niiden käyttäminen silloin tällöin nähtiin kuitenkin myönteisenä asiana.

#### **6.1.4 Etäjumppa**

Haastateltavilta kysyttiin mielipidettä etäjumpasta. Kysymys esitettiin, koska COVID-19-pandemian vuoksi Limukutomo-toiminnassa aloitettiin etäjummat kotikäyntien sijaan. Limukutomo lainasi tablettitietokoneet asiakkaille, mikä mahdollisti kaikkien perheiden osallistumisen. Sen ansiosta kaikilta haastateltavilta löytyi kokemus etänä järjestettävästä jumpasta. Lisäksi kaikille haastateltaville esitettiin kysymys, olisivatko he valmiita maksamaan etänä järjestettävästä liikunnasta.

Neljä haastateltavaa kertoi etäjumpan olevan myönteinen asia, johon he voisivat osallistua jatkossakin. Kaksi haastateltavaa kertoi liikkuvansa televisiossa esitettävien liikuntaohjelmien mukana säännöllisesti. Etäjumppa miellettiin erinomaiseksi vaihtoehdoksi liikuntaharrastuksille ja kuntoutuksen kotikäynteille, kun ne keskeytettiin COVID-19-pandemian vuoksi. Etäjumppa nähtiin hyvänä asiana myös silloin, jos toimintakyky laskisi siten, että ulkoileminen ei

olisi enää mahdollista. Kolme haastateltavaa kertoi olevansa valmiita maksamaan pienen maksun etänä järjestettävästä jumpasta. Kaksi haastateltavaa kertoi maksavansa mieluummin ryhmänä järjestettävistä liikuntapalveluista, joihin voi mennä fyysisesti paikalle.

*Ihan positiivisia signaaleja ovat olleet. Sitä saisi olla ihan jatkuvasti, vaikka kerta viikkoon.*

*Mutta siinä vaiheessa, kun tää liikunta vähenee siis esimerkiksi ulkoilut, niin totta kai se olisi aivan ihanaa kyllä, eikä se saa olla rahasta kiinni.*

*Siitä olemme tykänneet, kun oli näitä digijumppia. Niitä odotettiin ja ne sattui-  
vat hyvään saumaan, kun oli korona pahimmillaan. Oikein odotettiin sitä päi-  
vää, että milloin se tulee ja nökötettiin tuossa odottamassa milloin se alkaa.  
Se oli minusta täyden palvelun idea.*

Kuusi haastateltavaa kertoi ajattelevansa kielteisesti etäliikunnasta. He eivät käytä esimerkiksi tietokonetta tai tablettitietokonetta liikunnan harrastamiseen lainkaan. Kaksi haastateltavaa kertoi, etteivät he omista tietokonetta tai tablettitietokonetta, ja yksi sanoi, ettei osaa niitä käyttää. Etänä järjestettävät liikuntatuokiot nähtiin persoonattomina, sillä sosiaalisuuden todettiin puuttuvan toiminnasta. Kolme haastateltavaa kertoi menevänsä mieluummin fyysisesti paikan päälle sinne, missä liikuntaa on mahdollista harrastaa. Liikunnan harrastaminen muualla kuin kotona nähtiin myös mahdollisuutena hengähtää arjessa ja saada omaa aikaa.

*Minä en ole koukussa tuohon tietokonesysteemiin se olisi sitten opeteltava se homma.*

*Minä menen kyllä sitten ihan fyysisesti paikalle mukaan sitten, mihin menen.*

*Siitä jää tavallaan sosiaalinen puoli puuttumaan kokonaan.*

*Ne on semmosia persoonattomia.*



## 6.2 Mitkä tekijät ovat osallistujien mielestä merkityksellisiä liikuntamotivaation ylläpitämisessä?

Toisen tutkimuskysymyksen avulla etsittiin tekijöitä, joilla on haastateltujen omaishoitajien mielestä merkitystä liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Teemahaastattelurungon kysymykset vapaa-ajan liikunnan teemasta sekä motivaation ja liikuntakäyttäytymisen teemoista tuottivat vastauksia liikuntamotivaation ylläpitämiseen. Kaikki haastateltavat kertoivat harrastavansa liikuntaa jossakin muodossa, joten kysymystä, miksi lopetitte liikunnan, ei esitetty haastateltaville ollenkaan. Liikuntamotivaatioon liittyviä merkityksiä nousi laajasti esille myös muualta haastatteluaineistosta eri kysymysten yhteydessä. Vastauksista nousi esille neljä selkeää teemaa sekä alaluokat, joilla nähtiin olevan merkitystä liikuntamotivaatioon. Teemoiksi ja alaluokiksi muodostuivat seuraavat:

- **Voimavarat**, jossa alaluokiksi nimettiin fyysiset hyödyt, psyykkiset hyödyt ja pystymisen tunne
- **Liikuntaympäristöt**, jossa alaluokiksi nimettiin luonto, hyötyliikunta ja kuntosali
- **Vetoapu**, jossa alaluokiksi nimettiin perheenjäsenet sekä ystävät ja tuttava
- **Sosiaalisuus**, jossa alaluokiksi nimettiin ryhmätoiminta ja henkilökohmainen ohjaus

### 6.2.1 Voimavarat

Haastateltavat kertoivat voimavaroihin liittyvistä fyysisistä tekijöistä, psyykkisistä tekijöistä ja pystymisen tunteesta, joilla he totesivat olevan merkitystä liikuntamotivaatioonsa.

Liikunnan mukanaan tuoman hyvänolontunteen kerrottiin lisäävän motivaatiota liikunnan harrastamiseen. Kaikki haastateltavat toivat esille erilaisia liikunnan avulla saatavia fyysisistä terveyttä edistäviä vaikutuksia, kuten tasapainon kohentumista, lihasvoiman ylläpitämistä, ryhdin paranemista, nivelten liikuvuutta ja hapenottokyvyn paranemista. Liikunnan avulla saavutettavien fyysisten hyötyjen huomaaminen joko itse tai jonkun toisen henkilön toimesta todettiin vaikuttavan liikuntamotivaatioon myönteisesti. Myös pelkkä tietoisuus

liikunnan fyysisistä hyödyistä motivoi liikkumaan, vaikka itse ei olisi huomannut suuria muutoksia fyysisessä kunnossaan. Liikunnan todettiin olevan lääke jaksamiseen ja kivunlievitykseen.

*Mie en tässä olis fyysisesti, jos en olisi liikkunut.*

*Tietää sen vaikutukset siihen terveyteen ja fyysisesti jaksamiseen.*

Kaikki haastateltavat toivat esille liikunnasta saatavat psyykkiset hyödyt, joilla nähtiin olevan suuri merkitys liikuntamotivaatioon. Haastateltavat totesivat saavansa liikunnasta virkistystä, piristystä, arjessa jaksamista, suotuisaa mielen terveyttä ja kiitollisuutta siitä, että on jaksanut huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Liikunnan todettiin olevan jokapäiväinen tarve, elinehto. Liikkumatto- muutta seurasi yhden vastaajan mukaan huono omatunto.

*Se tarvitaan kyllä joka päivä, muuten minusta tuntuu, että minä näivetyin tähän, just mielihyvää ja semmoista.*

*Tuolla liikunnalla saanut myös sitä mielialaa pidettyä, että ei painu masennukseen.*

Pystymisen tunteen merkitys nousi haastateltavien vastauksista myös selvästi esille liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Pystymisen tunne liittyy läheisesti edellä mainittuun fyysiseen ja psyykkiseen ulottuvuuteen, sillä fyysisissä toiminnoissa suoriutuminen loi pystymisen tunnetta. Haastateltaville on tärkeää pystyä itse tekemään kodin askareita ja mieluisia asioita, jolloin liikuntamotiivaatiokin pysyy korkealla. Yksi haastateltava totesi, että pystymisen tunne ja onnistuneet suoritukset ovat hänelle mahdollisuus pysyä vielä mukana elämässä.

*Että nää vähätkään työt ei silleen rasita, mutta nää sitten pitää kuitenkin sen mielenkiinnon korkealla, että näitä minä vielä pystyn tekemään ja siitä on vielä iloa.*

*Enhän minä pystyisi raivaussahalla kahdeksankymppinen ukko tekemään tai pärjäämään mitenkään [jos en liiku].*

*Tulee sellaista työn haluakin, tekee mieli ruveta tekemään jotakin uutta.*

### 6.2.2 Liikuntaympäristöt

Haastateltavien mukaan selkeästi suosituin liikkumisen ympäristö oli ulkona liikkuminen, pääasiassa kävely. Myös hiihto, pyöräily ja kuntorappusten käyttäminen mainittiin mieleisiksi liikuntamuodoiksi. Yksi haastateltava mainitsi lisäksi vuosittaiset vaellusretket Lappiin, joilla sai ulkoilun lisäksi nauttia kauniista ruskamaisemista. Luonto koettiin tärkeäksi ja hyvin rakkaaksi asiaksi, sillä luonnossa sai hengähtää ja olla itsekseen omien ajatustensa parissa tai olla ajattelematta yhtään mitään. Ulkoilemisen katsottiin olevan helppoa, sillä hyvät kävelyreitit lähtivät aivan oman asunnon nurkalta. Haastateltavat kertoivat raikkaassa ulkoilmassa liikkumisesta tulevan hyvä olo. Näiden seikkojen todettiin lisäävän liikuntamotivaatiota.

*Voin liikkua ja mennä niin kuin haluan, kotini lähellä on hyvät liikkumismahdollisuudet.*

*Mutta kyllä se on tuo ulkoilma, mitä siitä saa sen.*

Oma koti, kesämökki sekä niiden lähiympäristöt miellettiin hyötyliikuntaa tukeviksi liikuntaympäristöiksi. Kaikki haastateltavat kertoivat harrastavansa hyötyliikuntaa, kuka missäkin muodossa, ja se koettiin merkitykselliseksi liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Hyötyliikunnalla todettiin olevan merkitystä fyysiseen terveyteen. Psykkisen hyvinvoinnin kerrottiin lisääntyvän konkreettista hyötyä edistävän puuhastelun myötä, johon parhaimmillaan yhdistyi myös huvi. Esimerkiksi kalastaminen oli yhden haastateltavan mielestä mukavaa; siitä sai saalista, ja soutaminen piti yllä fyysistä kuntoa. Yksi haastateltava kertoi tasapainonsa parantuneen metsässä liikkumisen myötä, ja esimerkiksi puutyöt ja puutarhatyöt pitivät yllä lihasvoimia. Hyötyliikunnaksi miellettiin puuhastelu kesämökillä, metsässä, järvellä, pihatoissa sekä kaikissa arkisissa askareissa, kuten pyykinpesussa, metsänraivauksessa, talon lämmityksessä, marjastuksessa, sienestyksessä ja lumitöissä. Kaksi haastateltavaa totesi omaishoitajuuden kokonaisuudessaan käyvän hyötyliikunnasta, sillä puolison muistisairauden etenemisen myötä vastuu kaikista kodin askareiden hoitamisesta oli

hänellä. Hyötyliikunnan suurin merkitys oli se, että päivän askareiden jälkeen liikuntaa oli tullut harrastettua kuin huomaamatta, jolloin ei tarvinnut potea huonoa omaatuntoa, mikäli päivän aikana ei tullut liikkuneeksi.

*No se on varmaan tuo, kun esimerkiksi viime kesänäkin vielä kävin sienestämässä siinä meidän mökin lähellä ja puolukan kerruussa, niin mä en pyllähtely sinne metsään, että mulla ei ole tällaisia kaatumisia kuin yksi ainoa nyt.*

*Kesällä sitten tuossa on meillä järvi lähellä, sitten käydään tuolla järvellä soutamassa. Siinä on hyöty ja huvi ja uistelua ja ongella käydään. Se on semmoinen tärkeä merkitys, se on tavallaan tauko ja henkisestihän se on a ja o.*

*Lumityöt, kyllä siinä tietysti hyötyliikuntaa tulee, kun on tuo puulämmitys. Jokaikaisen viikon päästä pitää tuua puita lämmityspaikkaan, puita tuosta liiteristä, pari tuntia aina männöö kuormaa tehessä ja purkaessa.*

Viiden haastateltavan mielestä kuntosali oli liikuntamotivaatiota edistävä liikuntaympäristö. Kaupungin keskustassa asuessa ja lähellä kotia sijaitsevalla kuntosalilla pystyi pistäytymään nopeasti, ja salitreeni koettiin tehokkaaksi. Yksi haastateltava totesi kuntosalin sijaitsevan kadun toisella puolella, mutta ei silti ollut tullut menneeksi sinne. Myös ulkoilureittien varrella olevien ulkoliikuntavälineiden käyttäminen oli maksutonta, jolloin niiden käyttämisen todettiin olevan vain omasta tahdosta kiinni. Liikuntapaikan sijainnilla oman kodin läheisyydessä nähtiin olevan liikkumaan lähtemistä edistävä merkitys, sillä ajankäytön tuli olla omaishoitajille tehokasta, koska hoidettavaa ei voinut jättää yksin kotiin pitkäksi aikaa. Yksi haastateltava kertoi, että hän on ystäväpiirinsä kanssa jo kauan toivonut liikuntapaikkaa lähemmäs omaa kaupunginosaansa, sillä se mahdollistaisi paremmin harrastamisen tämänhetkisessä elämänvaiheessa.

*Siksi kuntosali on hyvä, kun siellä on tunnin tehokkaasti, niin se on siinä.*

*Meillä ois myös nuo kunnalliset laitteet vapaassa käytössä tuossa kilometrin päässä, niitäkin on käytynä, se on täällä hyvä.*

*Ollaan nyt puhuttu jo pitkään, että voi hitsi, kun olisi tässä lähellä, vaikka sitä tuolijumppaa.*

### 6.2.3 Vetoapu

Kannustusta pidettiin merkittävänä tekijänä liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Yhdeksi liikuntamotivaatiota lisääväksi teemaksi nimesimme vetoavun, jossa liikkeelle lähtemistä edistävä kannuste tuli joko oman perhepiirin sisältä tai ystäviltä ja tuttavilta.

Kuusi haastateltavaa kertoi liikkuvansa oman puolison kanssa. Puolison kanssa liikkuminen todettiin rikastuttavan liikkumista, ja sen onnistumisesta oli iloisia. Puolison muistisairauden eri vaiheiden kerrottiin kuitenkin vaikuttavan yhteisiin liikuntahetkiin, eivätkä ne aina olleet mahdollisia. Tästä huolimatta kaksi haastateltavaa mainitsi erikseen, että puoliso kuitenkin kannustaa omaishoitajaa liikkumaan sen hyvää tuottavan merkityksen vuoksi. Omat lapset mainittiin joko lenkille houkuttelijoina tai kauempana asuessaan sanallisesti liikkumaan kannustajina.

*Kyllä sillä viisiin minun tyttöni kanssa pyöräillään yhtä aikaa.*

*Siinä samalla tehtiin molemmat ja se siinä häntäkin tietysti vähän innosti, kun kummatkin tehtiin siinä.*

Ystävillä ja tuttavilla todettiin olevan jopa omia perheenjäseniä suurempi vetoapu liikkumiseen. Ystävän kanssa liikkeelle lähteminen oli kuuden haastateltavan mielestä vetovoimaisempaa kuin yksin liikkuminen. Ystävän tai tuttavan vetoapu tarjosi hengähdystauon päivän askareista, hetkellisen poispääsyn kotiympäristöstä ja mahdollisuuden kuulumisten päivittämiseen. Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että liikuntakaverin tuli mielellään olla suunnilleen samantasoinen liikkuja hänen itsensä kanssa. Yhdessä liikkumisessa korostui juttelun ja ajatustenvaihdon merkitys, joka miellettiin erittäin tärkeäksi asiaksi henkisen hyvinvoinnin kannalta ja hyväksi motivaattoriksi liikkumiseen.

*Voi olla, että muutaman kerran jäis menemättäkin, jos ei kukkaan ihminen kolkuttas ovveen, että nyt ollaan jo kohta lähössä.*

*Ystävien kanssa tulee liikuttua niin siinä tulee sitten päivitettyä monia asioita samalla kun kävelee.*

#### **6.2.4 Sosiaalisuus**

Sosiaalisuus nousi myös tärkeäksi teemaksi liikuntamotivaatiossa. Liikuntamotivaatioon vaikuttivat haastateltavien mielestä ryhmässä toimiminen ja henkilökohtainen ohjaus. Oman haasteensa sosiaalisuuden ja liikuntamotivaation ylläpitämiseen toi käsillä oleva COVID-19-pandemia erilaisine rajoituksineen.

Sosiaalisten tarpeiden täyttämisen halu heijastui innokkuutena osallistua ryhmämuotoiseen liikuntaan. Ryhmään kuuluminen, ryhmätoiminnan imu, vertais-tuki ja toisten ihmisten näkeminen mainittiin tärkeimmiksi motivoiviksi tekijöiksi ryhmäliikunnassa.

*Kun näkee, että siellä on muitakin ihmisiä, tulee tavallaan semmoinen tunne, että kuulut johonkin joukkoon.*

*Sitä päivää odotettiin aina hirveesti, se ryhmä veti.*

Henkilökohtainen ohjaus oli viiden haastateltavan mielestä myös sosiaalisuutta ylläpitävä liikkumisen motivaattori. Aika kului yhden haastateltavan mukaan kuin siivillä yhdessä ohjaajan kanssa, ja seuraavaa harjoituskertaa malttoi tuskin odottaa. Henkilökohtainen ohjaaja nähtiin motivoivana auktoriteettina, joka innosti ja sitoutti liikunnan harrastamiseen. Kaksi haastateltavaa mainitsi olevansa hyvin kiitollisia kotiin tuotavasta palvelusta, jossa perheen molemmat osapuolet saivat itselleen räätälöityä ohjausta samalla kertaa.

*Mulla pitää olla se auktoriteetti sanomassa tässä, että nyt tehään tämmönen liike ja nyt tehään tämmönen. Mulla pitää olla se hoitaja tässä samassa tilassa. Pittää olla semmonen Personal Traineri niin.*

COVID-19-pandemian vaikutus näkyi liikunnan harrastamisen vähenemisenä ja sosiaalisen elämänpiirin kaventumisena. Yksi haastateltava totesikin elävänsä omassa kuplassaan vailla sosiaalisuuden piristävää vaikutusta. COVID-

19-rajoitukset toivat mukanaan tartuntapelkoa sekä lopettivat liikuntaryhmät ja henkilökohtaiset ohjauskäynnit. Pandemialla on haastateltavien mukaan ollut liikuntamotivaatiota heikentävä merkitys, kun harrastusmahdollisuudet ovat toistaiseksi kadonneet.

*Sitä kuntosalihommaa ajattelen, että lähden käymään, mutta kun tämä tilanne ei ole tästä muuttunut miksikään, se on jäänyt tuon tartuntapelon takia. Me on eletty ihan omassa kuplassa niin sanotusti. Sillä tavalla on kaikki vähän jäänyt.*

*Minä aloitin sen kuntojutun sitten, nyt jäänyt vähän nakottamaan.*

*Se [kuntosali] taisi sitten jäädä, kun se korona tuli.*

Kaksi haastateltavaa huomioi COVID-19-pandemian myötä kehitettyyn mahdollisuuteen tutustua sosiaalisuuden uuteen ulottuvuuteen eli etäjumppaan. Liikuntamotivaatio sai heidän kohdallaan uutta pontta, kun jumppatunnille valmistauduttiin totuttuun tapaan, vaikka ryhmä toimikin kuvaruudun kautta.

*Joo no meillähän oli siitä semmoinen kokeilu, kun oli tämä koronahomma, niin meillähän oli silloin tabletin kanssa. Jumpattiin tässä kotona ja kyllä minä sitten sainkin siihen tuon miehen mukaan. Myöhän siihen varustauduttiin ihan, että nyt alkaa se jumppa, niinku jumppatunnille konsanaan.*

### **6.3 Omaishoitajuuden merkitys liikkumiseen**

Puolet haastateltavista kertoi omaishoitajuuden vaikuttavan liikkumiseensa kielteisesti. Omaishoitajuus vaikutti haastateltavien liikuntakertojen määrään, keston sekä harrastettavaan liikuntamuotoon. Haastateltavat totesivat päivittäisen liikunnan olevan heille erittäin tärkeää, mutta kotoa ei voinut olla kauan aikaa poissa, koska huoli yksin kotiin jäävästä puolisoista oli suuri. Omaishoitajuus aiheutti pohdintaa siitä, millä tavoin omaishoitajan oma liikkuminen mahdollistuisi. Kuusi haastateltavaa kertoi liikuntamuodokseen kävelyn, koska ulos oli helppo lähteä oman aikataulun mukaisesti ja kävelyyn menevän ajan saattoi itse määritellä. Yksi haastateltava kertoi, että hän ei voi olla mielin määrin poissa kotoa, jonka vuoksi hän käy kuntosalilla. Hänen mielestään

kuntosalilla käynti ei vie paljon aikaa, mutta on tehokas ja riittävä liikunta-muoto. On kuitenkin huomioitava, että osalla haastateltavista oli enemmän mahdollisuuksia liikuntaan kodin ulkopuolella, koska puoliso oli vielä hyväkuntoinen ja pärjäsikin yksin kotona pidemmän ajan.

*Enhän minä hirveään pitkän aikaa pois voi olla toistaiseksi vielä tunnin pari voi olla pois, mutta sitten ei kyllä sen enempää. Koko ajan sitten mielessä, että pitää joutua kotiin, että mitenkäs se pärjää.*

*Jotenkin minä haen sitä, että miten minä saisin liikuttua.*

*Enhän minä mihinkään pääse, kun mun pitää ryhmitellä tämä homma, kun olen tällainen ihminen, omaishoitaja. En voi, kun pari kolme tuntia olla pois kerrallaan. Ei siitä tule mitään. Sitten se olisi minun omallatunnolla, jos jotain täällä tapahtuu.*

#### **6.4 Haastateltavien kehitysideat**

Kysyimme haastattelun lopuksi haastateltavien kehitysideoita Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:n toiminnan kehittämistä varten. Yksi haastateltava toi esille etäjumpan tarpeen, joka tapahtuisi reaaliajassa nauhoitettujen jump-pien sijaan. Reaaliaikainen jumppa toisi mukanaan kaivattua vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Liikuntapaikkoja ja ryhmäliikuntaa toivottiin kaupungin keskustaa kauempana sijaitseviin kaupunginosiin, jotta pääsy niihin helpottuisi ja mahdollistuisi lyhyelläkin varoitusaajalla, sillä omaishoitajan mahdollisuudet kotoa poistumiseen voivat olla rajalliset ja vaihtelevat. Liikuntalajeista nousi esille tanssi, jota kaivataan osaksi vanhuksille järjestettävää toimintaa, onhan se kuulunut heidän elämäänsä tanssilavakulttuurin myötä. Kotiin tuotava Li-mukutomo-toimintamalli todettiin niin hyväksi ja toimivaksi omaishoitajaper-heille, että sille toivottiin jatkoa. Kehitysideoissa mainittiin myös Kelan etuuk-sista ja muistisairauksista kertovan tiedotuksen lisääminen.

### **7 YHTEENVETO TULOKSISTA**

Omaishoitajien työpanosta tullaan tarvitsemaan tulevaisuudessa yhä enem-män, joten omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen on ajankohtainen ja tärkeä



aihe. Oman hyvinvoinnin ylläpitäminen vaatii omaishoitajalta paljon voimavaroja, joita tulisi tukea, jotta he jaksaisivat arjessa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys Limukutomo-toiminnalla on ollut toimintaan osallistuneille omaishoitajille, ja mitkä tekijät ovat heidän mielestään merkityksellisiä liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Kaikki tutkimukseen osallistuneet omaishoitajat harrastavat liikuntaa jonkinlaisessa muodossa, ja he olivat tietoisia liikunnan tuomista fyysisistä ja psyykkisistä hyödyistä jo ennen osallistumistaan Limukutomo-toimintaan.

Tutkimustulosten perusteella Limukutomo-toiminta nähtiin erittäin tarpeellisenä niin fyysisen kuin psyykkisenkin hyvinvoinnin kannalta. Niemelän (2011, 57) tutkimuksen mukaan kotikuntoutuksen on todettu olevan hyvä tai erittäin hyvä asia, sillä se lisäsi muun muassa osallistujien päiviin tervetullutta rytmiä ja miellyttävää toimintaa. Tutkimuksemme tukee tätä tutkimustulosta täysin, sillä kaikki haastateltavat pitivät Limukutomoon osallistumistaan erittäin hyvänä asiana, kuin lottovoittona. Limukutomo-toiminnan ajateltiin olevan tarpeellista muistiperheissä sekä sairastuneen että omaishoitajan kannalta. Yksilöllisesti räätälöidyt liikuntasuunnitelmat huomioivat kummankin osapuolen voimavarat, sairaudet ja liikkumisen rajoitukset. Yksilöllisyyden huomioiminen nähtiin tärkeänä ja kannustavana tekijänä liikkumiselle. Yksilöllisen liikuntasuunnitelman todettiin myös toimivan liikkumisen jatkumona kuntoutustoiminnan loputtua. Samaan tulokseen on päästy myös Niemelän (mts. 66) tutkimuksessa, jossa myös korostui osallisuuden ja toimijuuden siirtyminen osaksi ikäihmisen arkea. Myös ohjaajan persoona nähtiin tutkimuksessamme merkityksellisenä liikkumista lisäävänä tekijänä. Ohjaajan kannustava ja positiivinen asenne sai tutkimukseen osallistuneet omaishoitajat kiinnostumaan eri liikuntamuodoista ja kokeilemaan niitä. Liikuntatuokiota ohjaajan kanssa myös odotettiin, sillä hän toi piristystä, iloa ja rytmiä arkeen. Erilaisten liikuntavälineiden, kuten kuminauhan tai pallon saaminen omaan käyttöön ei tuntunut lisäävän kiinnostusta liikuntavälineiden käyttämiseen, mutta osa tutkimukseen osallistuneista omaishoitajista kertoi kuitenkin käyttävänsä niitä silloin tällöin. Etäjumppa nähtiin hyvänä asiana, kun COVID-19-pandemia keskeytti kotikuntoutuskäynnit ja muun ryhmätoiminnan. Muutoin etäjumppa ei juurikaan herättänyt kiinnostusta.

Tutkimuksessamme korostuu yhteisöllisyyden merkitys omaishoitajille. Omaishoitajat voivat olla hyvinkin sidottuja omaan kotiympäristöönsä, jolloin kodin ulkopuoliset sosiaaliset kontaktit jäävät vähäisiksi. Ryhmäliikunnasta saatiin yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta yhteisöllisyyttä ylläpitivät myös liikunta ystävien ja tuttavien kanssa. Limukutomon ohjaajan kotikäynnit olivat merkityksellisiä liikuntamotivaation kannalta. COVID-19-pandemian todettiin haitanneen liikuntamahdollisuuksien lisäksi suuresti myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä ja psyykkistä hyvinvointia, kun liikuntaryhmät lakkautettiin eikä vieraisillekaan voinut mennä. Mahdollisuus etäjumppaan todettiin olevan tyhjää paarempi ratkaisu vuorovaikutuksen ylläpitämisessä muiden ihmisten kanssa. Kuuselan (2022) tutkimuksen mukaan COVID-19-pandemialla ei todettu olevan juurikaan vaikutusta iäkkäiden psyykkiseen hyvinvointiin, vaan sen todettiin vaikuttavan enemmän fyysiseen hyvinvointiin. Tulos on ristiriitainen tutkimuksemme kanssa, mutta on mahdollista, että omaishoitajuudella on merkitystä tulokseen, sillä omaishoitajat arvostavat erityisesti sosiaalisuuden merkitystä hyvinvoinnissa. Oma tutkimustuloksemme on kuitenkin samansuuntainen Holländerin (2019) tutkimuksen kanssa, jossa ikääntyneiden vuorovaikutteisten sosiaalisten verkostojen todettiin olevan moninaisia, jolloin yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa pystyttiin järjestämään erilaisin keinoin. Tärkeimpiä asioita ovat turvallisuuden tunne, luotettavat ihmissuhdeverkostot sekä kuuluminen osaksi jotakin ryhmää tai yhteisöä. Limukutomo-toiminnan voidaan tutkimuksemme perusteella todeta olleen erittäin merkityksellistä muistiperheen yhteisöllisyyden tunteen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä omaishoitajuuden elämänvaiheessa.

Pystyvyyden tunne nousi selkeästi esille tutkimuksessamme, ja sillä näyttää olevan erityinen merkitys liikuntamotivaatioon. Haastateltavat kertoivat liikkuvansa luonnossa ja kuntosalilla sekä pitivät hyötyliikuntaa itselleen mieluisana toimintana. Pystymisen tunteen nähtiin ruokkivan liikuntamotivaatiota, josta esimerkki 80-vuotiaan haastateltavan metsätöistä raivaussahan kanssa kertoo. Csikszentmihalyi (2014) on tutkinut flow-ilmiötä, jossa toiminnasta saatava nautinto ja motivaatio ovat parhaimmillaan, mikäli tehtävän haastavuuden sekä pätevyyden ja taidon suhde on sopiva. Flow-ilmiö tapahtuu, kun pätevyys kohtaa tarpeeksi suuren haasteen, jolloin myös asioiden tekemiseen pystyminen voi olla nautinnollista. Tutkimuksemme perusteella olemme sitä

mieltä, että iäkkäänä flow-ilmion saavuttaminen ei välttämättä vaadi uutta enätystä kuntosalilla, vaan armollisuus itseään kohtaan yhdistettynä sopivan haasteen suorittamiseen näyttää luovan perustan mielekkäälle ja motivoivalle liikkumiselle. *Että minä vielä tähänkin pystyn*, kuten muun muassa yksi haastateltavakin totesi.

Tutkimuksessamme haastateltujen omaishoitajien kehitysehdotukset Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:lle pitivät sisällään toiveen etäjumpan kehittamisestä yhä vuorovaikutteisemmaksi. COVID-19-pandemian aikana Limukutomon toteuttamaa reaaliaikaista etäjumppaa pidettiin parempana kuin esimerkiksi nauhoitettuja jumppia, sillä niissä saavutettiin yhteenkuuluvuuden tunne. Tätä tulosta tukee aiempi tutkimus, joka kertoo etäjumppaan osallistuneiden ikääntyneiden pitävän palveluja myönteisinä, mutta enemmän kaivattiin livestriimattuja jumppia tai ulkoliikuntaa pienryhmissä, koska liikuntaan oli vaikeampi motivoitua sosiaalisten kontaktien vähetessä (Tamminen 2021). Liikunta- paikkoja toivottiin lähemmäs omaa kotia, jotta niissä käyminen olisi mahdollista silloin, kun tilaisuus lähtemiseen tarjoutuu. Tutkimustulosten perusteella Limukutomon kotikuntoutuksen tarjonta on kuitenkin vastannut hyvin liikunnan mahdollistamisen tarpeeseen omaishoitajalle ja hänen puolisolleen.

Tutkimustulostemme yhteenvetona voidaan todeta, että kotikuntoutustoiminnalla on ollut osallistujien elämänlaatuun myönteinen merkitys. Limukutomon fysioterapeutti Heikki Molarin (2022) mukaan osa kaikista Limukutomo-toimintaan osallistuneista kuntoutujista tunsu elämänlaatunsa ja jaksamisensa kohentuneen, vaikka fyysisen kunnon loppumittaustulokset eivät osoittaneet suuria muutoksia alkumittaustuloksiin verrattuna. Tätä mielipidettä tukee myös Niemelän (2011, 66) tutkimus, jossa säännöllisellä kotikuntoutuksella voitiin parantaa iäkkäiden elämänlaatua, koettua terveyttä ja liikkumiskyvyn edistymistä, vaikka fyysinen suorituskkyky ei kohentunut.

Tutkimuksemme tuloksilla on merkitystä kuntoutuskäytäntöjen kehittämisessä ja erilaisiin kuntoutustarpeisiin vastattaessa, sillä lähitulevaisuudessa omaishoitajuuden tarve lisääntyy, iäkkään väestön määrä kasvaa ja heidän kotona selviytymisensä haasteet tulevat lisäämään kuntoutustarpeita. Tutkimuksemme perusteella kotiin vietävällä kuntoutuksella tavoitetaan elämänpiirin kaantumisen vaarassa olevat omaishoitajat ja muistiperheet, joille liikunnalla ja

sen mahdollistamisella on erittäin suuri merkitys elämänlaatuun sen kaikilla osa-alueilla. Limukutomon kaltaista toimintamallia tarvitaan tutkimuksemme perusteella muiden vanhuspalveluiden tueksi.

## 8 POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Tutkimustuloksista selvisi, että kolmasosa haastateltavista olisi valmis maksamaan kotiin vietävästä liikuntapalvelusta tai etäjumpasta. Tämä on osoitus mielenkiinnosta uudenlaisia palveluja kohtaan, joka voi olla avainsana myös liikuntamotivaation ylläpitämisessä. Tulos sai meidät pohtimaan, antaisiko kotiin vietävä maksullinen liikuntapalvelu lisämotivaatiota liikkumiseen, ja sitouttaisiko se paremmin liikunnan harrastamiseen. Hannulan (2022) mukaan liikkumattomuus aiheuttaa terveydellisiä ongelmia, jotka aiheuttavat kustannuksia lääkärikäynneistä ja lääkkeistä. Hän myös toteaa, että ihmisen itselleen merkitykselliseksi kokemiin asioihin löytyy rahaa helpommin. Liikunnan fyysiset ja psyykkiset hyödyt ovat haastatelluilla omaishoitajilla hyvin tiedossa. Ehkäpä myös tietoisuus liikkumattomuuden mukanaan tuomista terveydellisistä ongelmista kustannuksineen voisi kannustaa liikuntapalveluiden hankkimiseen korkeammallakin iällä.

Näemme etäliikunnan myös mahdollisuutena tässä maailmantilanteessa, kun emme voi nähdä tulevaisuuteen esimerkiksi tartuntatauteihin liittyvien rajoitusten suhteen. Etäliikunnan avulla on myös mahdollista saavuttaa kotona asuvat iäkkäät henkilöt pitkienkin matkojen päässä, mikä on hyvin kustannustehokasta. Etäliikunta voisi olla yhteisöllistä ja sosiaalinen tapahtuma esimerkiksi silloin, kun vaikkapa naapurit kokoontuisivat saman katon alle jumppaamaan. Samalla saataisiin yhdistettyä kaivattu kyläilykulttuuri ja vertaistuki.

Omaishoitajat suhtautuivat myönteisesti liikuntaharrastuksiin ja hyötyliikuntaan, sillä liikkuminen on kuulunut heidän elämäänsä aina. Yksi haastateltava oli hankkinut itselleen askelmittarin, jonka päivittäisen askelmäärän seuraaminen motivoi häntä liikkumaan. Iäkkäille tulisi mielestämme tarjota rohkeasti uusia liikuntalajeja ja -välineitä liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi ja vaihtelun vuoksi. Erilaisilla hyvinvointiin ja terveyteen liittyvillä laitteilla tai sovelluksilla voitaisiin myös osaltaan ylläpitää liikuntamotivaatiota ja saada liikunnasta arki-  
nen rutiini.

Siinä missä tämän päivän vanhukset pitävät huolta hyvinvoinnistaan ja toimintakykynsä ylläpitämisestä arjen toimintojen avulla, kannamme huolta tulevista vanhuksista. Nykyinen elämäntapa suosii elämän helpottamista erilaisilla koneilla ja laitteilla, ja liikkumattomuus passivoi ihmisiä. Lyhyetkin työ- ja asiointimatkat kuljetaan autolla tai julkisilla kulkuvälineillä, ruokaa tilataan kotiovelle ja marjat ostetaan valmiiksi kerättyinä torilta. Löytääkö tuleva vanhus flow-tilansa toimintakykyä ylläpitävästä arkisesta hyötyliikunnasta, kuten pyykinpesusta tai lumitöistä? Kuinka saataisiin ymmärrys kaikenlaisen liikunnan tärkeydestä myös tuleville vanhuksille? Toisaalta on myös ihmisiä, jotka panostavat hyvinvointiinsa esimerkiksi Personal Trainerin avulla jo nuorempaan, jonka vuoksi heidän voitaisiin ajatella olevan valmiimpia erilaisiin ratkaisuihin hyvinvoinnin edistämiseksi vanhuudessaan. Tulevien vanhusten tulevaisuus näyttääkin mielestämme kahtiajakautuneelta toimintakyvyn osalta.

Opinnäytetyö tarjosi meille mahdollisuuden tarkastella iäkkäiden liikuntamahdollisuuksia omaishoitajuuden näkökulmasta. On ollut silmiä avaavaa kuulla ja ymmärtää, kuinka haastavaa omaishoitajan on löytää itselleen omaa aikaa voidakseen tehdä itselleen mieluisia asioita ja liikkua. Yhtä lailla pysäyttävää on ollut huomata liikkumisen tärkeys ja sen merkitys omaishoitajille. Palo liikkumiseen on suuri ja sen merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ymmärrettään erittäin hyvin, joten liikkumiseen haluttaisiin panostaa, mutta mahdollisuudet siihen ovat rajalliset. Kiitollisuus Limukutomo-toiminnasta on käsinkoskeltavaa. Mielestämme omaishoitajuutta tulisi arvostaa ja nostaa pontevammin esille, jotta muutoksia tapahtuisi esimerkiksi tukitoimissa.

Teemahaastattelun tekemisen laajuus ja aikaa vievyys yllätti, koska meillä ei ollut siitä aikaisempaa kokemusta. Haastattelujen tekeminen sujui mutkattomasti, ja juttutuokioiden olivat sekä haastattelijoiden että haastateltavien mielestä mukavia. Harmiksemme haastatteluja ei voinut tehdä kasvotusten COVID-19-rajoitusten vuoksi. Litterointi oli aikaa vievä työvaihe ja äänitteitä kuunneltiin useita kertoja. Teemoittelu oli haasteellista, sillä alaluokkien ja teemojen löytäminen oli vaikeaa, ja niitä kuvaavien sanojen keksiminen hankalaa. Litterointeihin palattiin useita kertoja uudelleen kokonaisuuden hahmottamiseksi, ja niistä löytyi aina uusia merkityksiä, mikä rikastutti opinnäytetyön sisältöä. Ai-

neistosta löytyi mielestämme hyvin vastaukset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Tutkimustulokset ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa, ja vaikka se ei tuonut varsinaisesti uutta ja mullistavaa tietoa, niin se kuitenkin vahvistaa kotiin vietävien palveluiden tarpeellisuuden sekä omaishoitajien innokkuuden ja uteliaisuuden uusia asioita ja palveluita kohtaan. Kotiin vietävillä palveluilla on selkeästi sijansa palveluvalikoimassa, kun huomioidaan omaishoitajuuden työn luonne. Nämä tiedot kannustavat toimeksiantajaa kokeilemaan ennakkoluulottomasti uusia mahdollisuuksia olla omaishoitajien tukena. Varmaa on, että kaikki apu ja tuki otetaan avosylin vastaan.

Jatkotutkimuksen aiheena olisi kiinnostavaa selvittää, miten omaishoitajan liikuntaharrastus ja liikkumaan pääseminen voitaisiin mahdollistaa puolison vaikean muistisairauden keskellä. Olisi tärkeää selvittää, miten omaishoitajien liikkumaan pääsemisen esteet voitaisiin purkaa, ja miten nykytekniikan avulla voidaan tukea vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyden tunnetta liikunnassa erityisesti silloin, jos liikkuminen kuitenkin rajoittuu oman kodin seinien sisäpuolelle. Tutkimuksemme mukaan omaishoitajat suhtautuivat kuitenkin uteliaasti ja ennakkoluulottomasti etäjumppaan, joten esimerkiksi pidempiaikainen seuranta-tutkimus voisi antaa tarkempaa tietoa siitä, kuinka hyvin etäjumppa tuottaa kaivattua yhteisöllisyyden tunnetta omaishoitajille. Tätä varten tulisi kuulla omaishoitajien omia ajatuksia siitä, millaisilla konkreettisilla tekijöillä tai tukitoimilla voitaisiin edesauttaa heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja jaksamistaan vaativassa työssä.

Toisena jatkotutkimusaiheena olisi aiheellista tutkia nuorempien sukupolvien tietoisuutta terveysliikunnan ja hyötyliikunnan hyödyistä, joilla on merkitystä toimintakykyyn ja hyvinvointiin vanhuudessa. Tutkimuksen mukaan vain harva lukioikäinen liikkui ainakin tunnin päivässä seitsemänä päivänä viikossa. Vastaava tulos on saatu myös aiemmin samalta ikäryhmältä. (Kokko ym. 2021, 4.) Asenteiden muokkaaminen on hidasta, joten siksi toimeen tulisi tarttua viipymättä. Olisi tärkeää saada välitettyä tietoa ennaltaehkäisevästi, jotta myös tulevat vanhukset olisivat toimintakykyisiä aikanaan.

## LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Borell, L. & Iwarsson, S. 2013. Aktivitet och rehabilitering kan ge hälsosamt åldrande. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/EditorialFiles/CHPE.pdf> [viitattu 3.12.2021].

Csikszentmihalyi, M. 2014. Living in flow – the secret of happiness with Mihaly Csikszentmihalyi at Happiness & Its Causes 2014. Videoleike. Saatavissa: [Living in flow - the secret of happiness with Mihaly Csikszentmihalyi at Happiness & Its Causes 2014](#) [viitattu 4.8.2022].

Fogelholm, M. & Oja, P. 2017. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2.–4. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 71–73.

Hannula, S. 2022. Asiantuntijoiden vinkit halpaan ja tehokkaaseen treeniin: ”Se ykköshomma”. Videoleike. Saatavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/asiantuntijoiden-vinkit-halpaan-ja-tehokkaaseen-treeniin-se-ykkoshomma/8474352#gs.7wpyea> [viitattu 6.8.2022].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Holländer, E. 2019. Yhteisöllisyys elämänkulussa ikääntyneiden kokemana. Narratiivinen tutkimus suurten ikäluokkien yhteisöllisyyden kokemuksista elämänkulun kirjoituksissa. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147730/Holl%C3%A4nder%20Pro%20Gradu%20Valmis%20ty%C3%B6.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.8.2022].

Jokiniemi, K. & Keskinen, K. 2009. Ikäihmisten liikuntamotivaatio. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6074/Jokiniemi\\_Sanna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6074/Jokiniemi_Sanna.pdf?sequence=1) [viitattu 27.11.2021].

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2008. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkaiden muutoutuminen. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 59.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Karvinen, E., Kalmari, P. & Koivumäki, K. 2011. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75388/OKM30.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 1.12.2021].

Kauppinen, K. & Silfver-Kuhalaampi, M. 2015. Työssäkäynti ja läheis- ja omaishoiva – työssä jaksamisen ja jatkamisen tukeminen. Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2015:12. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/158003/Ty\\_ss\\_k\\_ynti\\_ja\\_l\\_heis\\_ja\\_omaishoiva\\_nettiin.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/158003/Ty_ss_k_ynti_ja_l_heis_ja_omaishoiva_nettiin.pdf?sequence=1) [viitattu 7.8.2022].

Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf> [viitattu 8.8.2022].

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf> [viitattu 27.11.2021].

Korkiakangas, E., Taanila, A., Jokelainen, J. & Keinänen-Kiukaanniemi, S. 2009. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46 (2), 95–96. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/2407> [viitattu 27.11.2021].

Kulmala, J., Solomon, A., Kåareholt, I.-K., Ngandu, T., Rantanen, T., Laatikainen, T., Soininen, H., Tuomilehto, J. & Kivipelto, M. 2014. Association between mid- to late life physical fitness and dementia: evidence from the CAIDE study. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/joim.12202> [viitattu 27.11.2021].

Kuntoutus. s.a. Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus> [viitattu 30.11.2021].

Kuusela, S. 2022. Koronapandemian merkitys ikääntyneiden hyvinvointiin. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27148/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20220197.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27148/urn_nbn_fi_uef-20220197.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 6.8.2022].

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. s.a. Tampereen yliopisto. Tietoaristo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menestelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> [viitattu 23.7.2022].

Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.6.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934> [viitattu 8.8.2022].

Muistiliitto. s.a. Limukutomo-toimintamalli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/muistiyhdistykset/savonlinnan-seudun-muistiyhdistys/limukutomo/toimintamalli> [viitattu 29.11.2021].



Molari, H. 2022. Fysioterapeutti. Sähköpostiviesti. 8.8.2022. Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry.

Niemelä, K. 2011. Iäkkäiden tuettu kuntoutuminen. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Dissertations in Health Sciences 74. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/15168736.pdf> [viitattu 28.11.2021].

Omaishoitajaliitto. 2021. Mitä on omaishoito? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/> [viitattu 1.12.2021].

Paronen, O. & Nupponen, R. 2017. Terveysten ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2.–4. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 186.

Phillips, E. M., Schneider, J.C. & Mercer, G.R. 2004. Motivating Elders to Initiate and Maintain Exercise. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.archives-pmr.org/action/showPdf?pii=S0003-9993%2804%2900365-X> [viitattu 17.7.2022].

Pikkarainen, A. 2013. Ikääntyneiden aikuisten kuntoutusarki. Monialaisen gerontologisen kuntoutuksen perusteet IKKU-hankkeen toimintatutkimuksen kautta kuvattuna. *Kuntoutus*. Vsk.36 (1), 17.

Pikkarainen, A. s.a. Ikääntyneiden ihmisten kuntoutus. Taustateksti oppaaseen työntekijöille. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jamk.fi/globalassets/palvelut--services/koulutus-ja-kehittaminen/aktiivinen-ikaantyminen/ikaantymisen-ihmisten-kuntoutus.pdf> [viitattu 29.11.2021].

Pulkki, J. 2012. Aluetason kuntoutusjärjestelmä. Rakenne, organisaatio ja toiminta palvelujen saatavuuden näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66859/978-951-44-8720-0.pdf?sequence=1> [viitattu 30.11.2021].

Rantanen, T. 2008. Kunnon kohotusta korkeassa iässä: Lisää elämää vuosiin. Teoksessa Hartikainen, S & Lönnroos, E. (toim.) Geriatria arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita Prima, 322–324.

Rouvinen, J. & Salminen, A-L. 2019. Kokemuksia Kelan etäkuntoutushankkeesta. *Kuntoutus*. Vsk.42 (3), 33.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa Salmela-Aro, K & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 160.

Seppänen, L. s.a. Motivaation määritelmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.trainer4you.fi/blogi/motivaation-maaritelma> [viitattu 22.8.2022].

Tamminen, N. 2021. Poikkeusolojen vaikutukset Lahden liikuntapalveluiden ryhmäläisten liikuntakäyttytymiseen. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Li-

kunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/495837/Tamminen\\_Nella.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/495837/Tamminen_Nella.pdf?sequence=2) [viitattu 6.8.2022].

Teemoittelu. s.a. Tampereen yliopisto. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 7.8.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi. A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 31.7.2022].

UKK-instituutti. 2022. Vireyttä liikkumalla. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.6.2022. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/> [viitattu 31.7.2022].

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 31.7.2022].

Vuori, I. 2017. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2.–4. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 88, 99.

## TEEMAHAASTattelun runko

### Vapaa-ajan liikunta

- Millaista liikuntaa harrastatte ja montako kertaa viikossa?
- Millaista hyötyliikuntaa harrastatte?
- Millainen merkitys liikunnalla on Teille henkilökohtaisesti?
- Millaisia hyötyjä olette saanut liikunnasta?
- Millainen merkitys liikkumisella on ollut terveyteenne tai kuntoon?
- Millaisia kokemuksia ja merkityksiä olette saanut liikunnasta?

### Motivaatio ja liikuntakäyttäytyminen

- Millaisia liikuntamuotoja harrastatte ja miksi?
- Miten lähipiiri tukee liikkumistanne?
- Millaiset mahdollisuudet Teillä on liikunnan harrastamiselle?
- Millaisia liikuntaa koskevia odotuksia Teillä on?
- Jos ette harrasta liikuntaa, mitkä tekijät saivat Teidät lopettamaan liikunnan?
- Mikä motivoi Teidät liikkumaan?

### Limukutomon toiminta

- Miten Limukutomon toiminta on vaikuttanut liikuntatottumuksiinne?
- Miten Limukutomon tarjonta vastasi Teidän tarpeitanne?
- Mitä ajattelette esim. tietokoneen, tabletin tai puhelimen välityksellä tehtävästä etäjumpasta tai muista kotiin tuotavista liikuntapalveluista? Olisitteko valmis maksamaan tällaisesta toiminnasta?
- Mitä ajattelette mahdollisuudesta vuokrata liikuntavälineitä kotiin?
- Saitte osallistumiseen lopuksi kotiin kassin, jossa oli liikuntavälineitä (mm. pallo, kuminauha). Oletteko käyttäneet näitä välineitä osallistumiseen jälkeen? Millainen merkitys niillä on ollut kiinnostukseenne erilaisten liikuntavälineiden käyttämiseen?
- Millaisia muutoksia liikuntatottumuksissasi olette tehnyt Limukutomon toiminnan jälkeen?
- Millaista palautetta antaisitte Limukutomon toiminnasta Savonlinnan Seudun Muistiyhdistykselle?
- Millaisia kehitysideoita Teillä on Savonlinnan Seudun Muistiyhdistyksen toimintaa ajatellen?

## **PUHELUN SAATE**

Hei!

Olemme geronomiopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta Kouvolasta. Teemme opinnäytetyötä Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:lle. Opinnäytetyössämme tutkimme Limukutomo-hankkeeseen osallistuneiden omaishoitajien liikuntamotivaatiota ja millainen merkitys hankkeeseen osallistumisella on ollut omaishoitajille.

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä, jotka kannustavat liikkumiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle tietoa Limukutomo-toiminnan merkityksestä omaishoitajille.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, eikä vastauksista voi päätellä henkilöllisyyttänne. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

## SUOSTUMUSLOMAKE

Osallistun vapaaehtoisena ja omasta tahdostani Kaakkois-Suomen ammatti-  
korkeakoulu Oy:n opiskelijoiden opinnäytetyön tutkimukseen. Suostun henki-  
lötietojeni luovuttamisen opiskelijoiden käyttöön tutkimuksen ajaksi.

Henkilötietoja säilytetään asianmukaisella tavalla ja hävitetään opinnäytetyön  
valmistuttua. Ketään ei voida tunnistaa tutkimuksesta haastattelun perusteella.

---

Osallistujan nimi

---

Päiväys ja allekirjoitus