



Hangon kaupungin ikäihmisten etäjumpan toimintamallin kehittäminen

Krista Grundström

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Kunto- ja terveysliikunta

Master-opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä Krista Grundström
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK), Kunto- ja terveystoiminnan koulutusohjelma
Raportin/Opinnäytetyön nimi Hangon kaupungin ikäihmisten etäjumpan toimintamallin kehittäminen
Sivu- ja liitesivumäärä 57+ 5
<p>Väestön ikääntyessä liikunnan positiivinen merkitys ja sen terveyttä ja toimintakykyä edistävät vaikutukset ovat nousseet yhä tärkeämmiksi yhteiskunnallisiksi tavoitteiksi. Liikunnan monet terveyshyödyt mahdollistavat ikäihmisten itsenäisen toiminnan omassa kodissaan pidempään ja vähentävät ikääntymisen myötä kasvavaa ulkopuolisen avun tarvetta. Monipuolinen liikunta sekä säännölliset tasapaino- ja lihaskuntoharjoitukset ovat avaintekijöitä ikäihmisen toimintakyvyn ylläpidossa. Digitaalisesti saatavilla oleva etäjumppa auttaa hyödyntämään vähäisiä resursseja ja voidaan toteuttaa kustannustehokkaasti kaikkien kannalta.</p> <p>Kehittämistyön tavoitteena oli rakentaa asiakaskokemuksen pohjalta ikäihmisten etäjumppamallia, jota voidaan jatkossa hyödyntää ja vakiinnuttaa yhdeksi kunnan vakituiseksi palveluksi. Kehittämistyö toteutettiin yhdessä sosiaali- ja terveystoiminnan kanssa. Tarkoituksena oli kuvata Hangon kaupungin etäjumppakokeilua ennalta määritellyn toimintamallin pohjalta kuudelle yli 75-vuotiaalle kotona itsenäisesti asuvalle ikäihmiselle, joilla oli jonkinlaisia toimintakyvyn rajoitteita. Lisäksi tarkoituksena oli kerätä tietoa etäjumpan vaikutuksista kohderyhmäläisten arkeen, hyvinvointiin, toimintakykyyn ja digitaalisiin ja luoda täydentävä toimintamalli, jolla voidaan lieventää yksinäisyyttä ja lisätä osallisuuden tunnetta. Työssä kerättiin myös liikkumis- ja toimintakyvyn alku- ja loppumittausten perusteella tietoa, miten kymmenen viikon harjoittelu vaikutti iäkkäiden lihasvoiman ja tasapainon kehittymiseen (SPPB, käden puristusvoima sekä kaatumisvaaran arviointilomake).</p> <p>Kehittämistyö toteutettiin toimintatutkimuksen piirteitä noudattaen ja aineisto kerättiin ryhmähaastatteluiden, osallistuvan havainnoinnin ja kyselylomakkeiden avulla. Ryhmähaastatteluun osallistui kuusi ikäihmistä (N=6) ja kyselyyn vastasi kuusi ikäihmistä sekä neljä vapaaehtoista digitukihenkilöä (N=10). Saatujen tulosten yhteenvetona voitiin sanoa, että osallistuminen etäjumppaan koettiin mielekkääksi ja yksinäisyyden tunne lieveni. Ikäihmisten liikkuminen lisääntyi ja muuttui säännöllisemmäksi ja lisäksi ikäihmiset kokivat oppineensa uusia digitaalisia etäjumppaintervention aikana. Kehittämistyötä arvioitiin ja muokattiin yhteistyössä toimijoiden, ikäihmisten ja vapaaehtoisten digitukihenkilöiden kanssa etäjumppakokeilun ajan.</p> <p>Saadut tulokset vastasivat asetettuja tavoitteita. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että korona-ajan haasteisiin reagoimalla voitiin kehittää poikkeusoloihin sopivaa toimintaa digitalisaatiota hyödyntäen ja näin ikäihmiset voitiin tavoittaa ja tuoda iloa ja apua yksinäisyyteen yhteisen etäjumpan avulla. Iäkkäiden tasapaino ja lihasvoima parantui ja osallistujien kokemukset ja palautteet jumppasta olivat positiivisia ja toimintaa toivottiin jatkossakin. Todettiin myös, että on tärkeää ja hyödyllistä sisällyttää ikäihmisten liikuntaharjoittelun tukeminen osaksi kunnan poikkihallinnollista yhteistyötä.</p>
Asiasanat ikäihmiset, etäjumppa, digitaalisuus, osallisuus, toimintakyky

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikäihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen.....	4
2.1	Ikäihmisten hyvinvointi ja toimintakyky	6
2.2	Liikunnan merkitys ikäihmiselle	7
2.3	Liikkumattomuuden kustannukset ja vaikutukset ikääntyessä	8
2.3.1	Liikkumisen suositus yli 65- vuotiaille	9
3	Yhteistyö ikäihmisten liikkumisen tukemisessa	11
3.1	Voimaa vanhuuteen- toiminta ja oppimisverkostot.....	11
3.2	Kaatumisen ehkäisy- hanke	12
4	Digitalisaatio ja ikäihmiset	14
4.1	Digiosallisuus ja digitaidot	15
4.2	Etäjumppa liikuntamuotona	16
4.3	Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen- hanke	17
5	Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite sekä tutkimuskysymykset.....	19
6	Etäjumpan toimintamallin esittely	20
6.1	OTAGO – harjoitteluohjelma	22
6.2	Kaatumisvaaran arviointilomake.....	23
6.3	Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB)	24
6.4	Puristusvoiman mittaus	24
7	Kehittämistyön toteutus	26
7.1	Toimintatutkimus	26
7.1.1	Toimintatutkimuksen keskeiset vaiheet	27
7.2	Kehittämistyön aikataulu	29
7.3	Kohdejoukon valinta	30
7.4	Havainnointi	31
7.4.1	Havainnoinnin toteutus	31
7.4.2	Havainnoinnin tulokset.....	32
7.5	Haastattelu.....	32
7.5.1	Haastatteluiden toteutus	33
7.5.2	Haastatteluiden tulokset.....	33
7.6	Kysely	35
7.6.1	Kyselyn toteutus	35
7.6.2	Kyselyiden tulokset	36
7.7	Liikkumis- ja toimintakyvyn alku- ja loppumittaukset.....	38
7.7.1	Mittausten toteutus.....	38

7.7.2	Mittausten tulokset	38
7.8	Aivorihityöskentely	42
7.8.1	Aivorihityöskentelyn toteutus	42
7.8.2	Aivorihityöskentelyn tulokset	42
8	Pohdinta	44
8.1	Tulosten tarkastelu	45
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	47
8.3	Johtopäätökset ja kehittämisideat	47
	Lähteet	50
	Liitteet	58
	Liite 1. Sitoumus vapaaehtoistoimintaan	58
	Liite 2. Haastattelurunko	59
	Liite 3. Kysely etäjumppaajille	60
	Liite 4. Kysely toteuttajille	61

1 Johdanto

Väestön ikääntyessä terveys ja toimintakyky heikkenevät, mikä vaikuttaa monella eri tapaa ikäihmisen hyvinvointiin. Liikkumiskyky heikkenee, kaatumisriski kasvaa, sosiaalinen syrjäytyminen ja yksinäisyys lisääntyy sekä elämänlaatu heikkenee. Monipuolisella liikunnalla voidaan parantaa ikäihmisen fyysistä suorituskykyä ja tukea mahdollisimman pitkään itsenäistä kotona asumista. Tärkeää on, että arkeen kuuluu säännöllistä, riittävän intensiivistä ja monipuolista liikuntaharjoittelua, joka pitää sisällään kestävyysharjoittelua (esimerkiksi kävelyä), voima- ja tasapainoharjoittelua sekä toiminnallisia harjoituksia. Näin ennaltaehkäistään myös tehokkaasti kaatumisia. (Jyväkorpi ym. 2020,339–340.)

Vuoden 2021 lopussa Suomessa oli hieman alle 600 000 yli 75-vuotiasta ja ennuste vuodelle 2040 kasvaa jo lähes 900 000, joten terveystuotannossa tarvitsevien iäkkäiden määrä nousee yhä (Tilastokeskus). Monet kotona asuvat ikäihmiset kokevat yksinäisyyttä ja heillä on vaikeuksia osallistua ryhmätoimintaan varsinkin vaikeutuneiden kuljetusten takia. Etäohjatuilla liikuntapalveluilla on yritetty vastata yllä osoitettuihin haasteisiin järjestämällä liikuntatuokioita niin, että ohjaaja ja ikäihmiset ovat fyysisesti eri tiloissa ja yhteys toteutetaan teknologian avulla etäyhteytenä. (Iltanen, Karvonen & Topo 2018,4–5.)

Digitalisaatio on muuttunut ja kehittynyt kovasti ja vaatii julkisten palveluiden tuottajilta tehokkuutta, mukautuvuutta ja suunnitelmallisuutta. Digitalisaatiota hyödyntäen voidaan ikäihmisille tuottaa ja kehittää yhä käyttäjäystävällisempiä palveluita. Näin voidaan taata, että ikäihmiset pääsevät vaikuttamaan heille suunnattujen palveluiden sisältöön sekä niiden käytön helppouteen. (Design for Public good, 2013,30.) Rosenlundin ja Kinnusen (2018, 273–274) tekemän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen mukaan voidaan todeta, että suunniteltaessa ikäihmisille suunnattuja teknologisia ratkaisuja, on huomioitava ikäryhmän tarpeet ja toiveet. Jotta ikäihmisille tarkoitetuilla teknologian ratkaisuilla voidaan saavuttaa mahdollisimman suuri hyöty, on heidän tarpeensa huomioitava toiminnan kehityksen eri vaiheissa osallistamalla heitä käyttäjälähtöisesti koko prosessin ajan. Teknologia ei tule korvaamaan ihmisen läsnäoloa tulevaisuudessakaan, mutta voi mahdollistaa aikaa läsnäoloon sekä lisää elämänlaatua ja vahvistaa ikäihmisten tunnetta oman terveydentilan ja elämän hallinnasta ajasta.

Verkostoituminen ja yhteistyö eri tahojen välillä vaatii pitkäkestoista sitoutumista ja lisää toiminnan jatkuvuutta. Yhteistyön ylläpitämisen lisäksi verkostoja voidaan käyttää kehittämisen ja oppimisen välineenä. Uutta tietoa voidaan jakaa ja vastaanottaa ja hyvät käytänteet saadaan käyttöön. Tämä lisää myös vuorovaikutuksellisuutta. (Jäppinen 2011, 138.) Etäjumpan toimintamallia kehitettäessä

oleellisena asiana on poikkihallinnollinen yhteistyö sotepalveluiden tuottajien kanssa. Tämä takaa osallistujille selkeämmän palveluketjun ja siihen ohjautuvuuden. Kohderyhmäläiset tavoitetaan helpommin ja toiminta on asiakaslähtöisempää.

Asiakaslähtöisen palvelun tuottamisen lähtökohtana on kunnioittaa asiakkaan arvoja ja huomioida asiakas oman elämänsä parhaana asiantuntijana. Asiakaslähtöisyydessä keskeistä on hyvä kommunikaatio palvelun kehittämiseen osallistujien kesken ja parhaimmillaan asiakaslähtöisen palvelun toteutuminen tapahtuu asiakkaan voimavaroja hyödyntäen yhdessä hänen kanssaan. Asiakas tulee nähdä aktiivisena toimijana, joka osallistuu palvelun kehittämiseen ja myös sen arvioimiseen. (Maijala & Koivisto 2020.)

Tässä kehittämistyössä kuvaan kymmenen viikon etäjumppakokeilua Hangossa ennalta määritellyn toimintamallin pohjalta 6:lle yli 75- vuotiaalle kotona-asuvalle ikäihmiselle, joilla on jonkinlaisia toimintakyvyn rajoitteita, mutta he pärjäävät vielä itsenäisesti kotona. Kokeilu pohjautuu Ikäinstituutin virtuaalisesti voimaa vanhuuteen- hankkeen (2018–2020) kehittämään toimintamalliin ja tukimateriaaliin, jota hyödynnettiin etäjumpan toteutuksessa. Ikäinstituutin kehittämään valmiiseen toimintamalliin kuuluu ryhmämuotoinen reaaliaikainen etäjumppalähetys kerran viikossa ja tämän lisäksi itsenäisiä, kotona tehtäviä harjoituksia videoiden avulla sekä ulkoilua vähintään 1–2 kertaa viikossa. Valmiin mallin lisäksi etäjumppainterventio sisältää toteuttajien suunnittelemaa yksityiskohteisempaa etäjumpan sisältöä, kuten ikäihmisten koteihin jaettavat jumppakassit, etäjumppakansiot sekä eri teemoin suunnitellut etäjumppalähetykset. Etäjumpan suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin jo mukana toiminnassa olevien vapaaehtoisten osallistumista.

Kehittämistyön tavoitteena on rakentaa asiakaskokemuksen pohjalta ikäihmisten etäjumppamallia, jota voidaan jatkossa hyödyntää ja vakiinnuttaa yhdeksi kunnan palveluksi. Tarkoituksena on myös mitata etäjumpan vaikutuksia kotona-asuvien kohderyhmäläisten arkeen, hyvinvointiin, toimintakykyyn ja digitaitoihin. Pyrkimyksenä on aktivoida kotona-asuvat ikäihmiset ja mahdollistaa yhdessä liikkuminen myös silloin, kun lähitapaamiset eivät ole mahdollisia esimerkiksi pandemian tai riittämättömien kuljetusten takia. Etäjumppamallin avulla tarjotaan fyysisiä tapaamisia korvaavia tai täydentäviä toimintamuotoja, joilla voidaan lievittää yksinäisyyden kokemusta ja vahvistetaan ikääntyneiden yleistä hyvinvointia ja elämänlaatua. Pyrkimyksenä on myös vähentää syrjäytymistä tarjoamalla sosiaalisia kontakteja.

Korona -ajan haasteisiin reagoimalla kehitetään poikkeusoloihin sopivaa toimintaa ja digitalisatiota hyödyntäen voidaan myös ikäihmiset tavoittaa ja tuoda iloa ja apua yksinäisyyteen yhteisen etäjumpan avulla. Toiminnan suunnittelun pohjalla käytetään osittain valmista tukimateriaalia ja

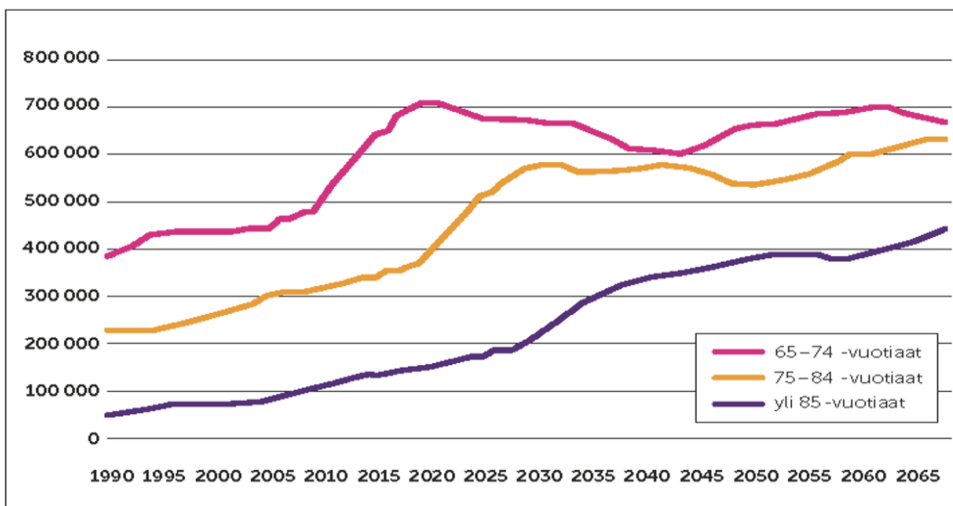
muiden kuntien kokemusten pohjalta nousseita hyviä käytänteitä. Suunnitteluun osallistuvat niin etäjumppaan osallistuvat ikäihmiset kuin mukaan koulutetut vapaaehtoiset digitukihenkilöt. Toiminnan järjestäjän rooliin kuuluu osallistua aktiivisesti intervention suunnitteluun ja toteutukseen. Vuorovaikutus osallistujien kesken on tärkeää ja osallistujien mielipiteet tulee ottaa huomioon koko kehitystyön ajan. Kehittämistyön toimijan tehtävänä on havainnoida, analysoida ja ymmärtää muu-
tosta yhteistyössä muun osallistuvan yhteisön kanssa. Pyrkimyksenä on aktiivisesti kehittää toimintaa yhteistyössä sosiaali- ja terveyspalveluiden edustajan, ikäihmisten ja vapaaehtoisten digituki-
henkilöiden kanssa.

Työssä kerätään myös tietoa, miten liikkumis- ja toimintakyvyn alku- ja loppumittausten perusteella kymmenen viikon harjoittelu vaikutti iäkkäiden lihasvoiman ja tasapainon kehittymiseen (SPPB, käden puristusvoima sekä kaatumisvaaran arviointilomake). Kokeilu kuuluu myös osana kaatumisen ehkäisy- projektia, johon Hanko on saanut valtionavustusta.

Työn tuloksia tullaan hyödyntämään toiminnan jatkokehittämisessä huomioiden asiakaspalautteet. Pyrkimyksenä on kehittää matalankynnyksen etäjumpan toimintamalli, joka tukee ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä sekä arjessa selviytymistä. Etäjumpan toimintamallin ja sen toteuttamisen toivotaan laajentuvan niin, että mahdollisimman moni ikäihminen hyötyy siitä.

2 Ikäihmisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen

Suomen väestö ikääntyy kovaa vauhtia ja kuuluu maailman vanhimpiin. Ikäihmisten määrä kasvaa noin 1,5 miljoonaan vuoteen 2030 mennessä ja isossa osassa Suomen kunnista joka neljäs asukas on 75- vuotias tai vanhempi. Ikääntyminen tulee nähdä etuoikeutena, joka edellyttää yhteiskunnalta hyvää varautumista ja ennaltaehkäisevää näkökulmaa. Ikäihmiset ovat lähtökohdiltaan hyvin erilaisissa tilanteissa. Siihen vaikuttavat heidän terveydentilansa, toimintakykynsä ja taloudellinen tilanteensa. Ikäihmisten hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen on ensiarvoisen tärkeää ja niiden vahvistaminen ja tukeminen on merkittävää. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2020,11–12,14.)



Kuva 1. Ikäihmisten määrä Suomessa vuosina 1990–2018 ja ennuste vuosille 2020–2070 (mukailen tilastokeskus, Vanhustyön keskusliitto 2021)

Kuvassa 1 näkyy, että ennusteiden mukaan vuonna 2050 Suomessa on yli 660 000 65–74-vuotiaasta, 75–84-vuotiaasta lähes 540 000 ja 85 vuotta täyttäneitä ihmisiä 380 000. Ikäihmisten määrän kasvu korostaa aktiivisen ja terveen ikääntymisen edellytyksiä ja merkitystä. Maailman terveysjärjestön WHO:n aloitteesta on YK nostanut 2020-luvun terveen ikääntymisen vuosikymmeneksi (decade of healthy ageing). Terve ikääntyminen tarkoittaa kokonaisvaltaista prosessia, jossa kehitetään ja ylläpidetään toimintakykyä (functional capacity), joka tukee hyvinvointia ikääntyessä. (Valtioneuvosto 2021,39.)

Tänä päivänä suurin osa ikäihmisistä on parempikuntoisempia kuin ennen. Hyvä elämänlaatu ja toimintakyky pysyy yllä kauemmin, kun heillä on mahdollisuus osallistua yhdenvertaisesti yhteiskunnan toimintaan. Mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen

ovat hyvinvoinnin kulmakiviä Tämä edellyttää sitä, että erilaiset liikkumiseen motivoivat palvelut sekä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ennaltaehkäisevät palvelut ovat saatavilla. Hyvinvointia ja toimintakykyä edistävien palveluiden käyttö helpottuu, jos ne ovat helposti saavutettavia ja niitä on tarjolla monipuolisesti ja varsinkin digitaaliset palvelut tulee huomioida tulevaisuudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2020, 21.)

Ikäihmisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen voidaan nähdä haasteellisena ja jotta saadaan muutosta aikaan, tarvitaan monipuolisia, eri toimijoiden yhteistyössä tekemiä toimenpiteitä. Yhteiskunnallinen vaikuttavuus kuvaa sitä, että tehdyillä toimenpiteillä saadaan asetettujen tavoitteiden pohjalta aikaan positiivisia, pitkäkestoisia ja pysyviä muutoksia ja hyötyjä. Toiminnan vaikutukset yksilötasolla näkyvät lähinnä ikäihmisten liikuntakäyttäytymisen muutoksena. (Soste 2022.) Toiminnan vaikuttavuus tarkoittaa sitä, että tuotettu palvelu saa aikaan muutoksia ikäihmisen elämässä ja uutta toimintaa suunnitellessa on tärkeää määritellä palvelun tavoitteet, toimenpiteet ja saadut tulokset. Heti alkuun tulee olla selvillä mihin toiminnalla pyritään, miten toiminta edistää tavoitteiden saavuttamista ja miten huomioidaan saavutetut tavoitteet. Jos tavoitteisiin on päästy, niin toimintamuoto- ja tavat ovat olleet oikeat. Vaikuttavuuden arvioinnin tavoitteena on kerätä tarkkaa tietoa palvelusta ja siten parantaa palvelun laatua. Ikäihmisten osallisuus on tärkeä osa vaikuttavuuden arviointia ja palvelun toimivuutta on hyvä arvioida niin palvelun tuottajan kuin asiakkaankin näkökulmasta. (Kettunen 2017, 3,6.)

Kunnan tehtävänä on tukea ikääntyvän ihmisen osallisuutta ja toimintakykyä kaikissa elämän tilanteissa. Asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan lakisääteinen tehtävä. Kuntalain (410/2015) 1 § mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut sosiaalisesti, taloudellisesti ja ympäristöllisesti kestävällä tavalla. Kunnan tulee luoda edellytykset kunnan asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien toteutumiselle kunnan toiminnassa. Kunnan tulee seurata asukkaitensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin osana terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisen lain (612/2021) 6 § mukaan kunnan on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa ja tuettava sitä asiantuntemuksellaan. Lisäksi kunnan on tehtävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi yhteistyötä kunnassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Kunnan on myös edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Vanhuspalvelulain (980/2012) tavoitteena on tukea ja parantaa ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja selviytymistä arjessaan. Lisäksi lain tavoitteena on parantaa ikäihmisille tarjottuja sosiaali- ja terveystalvveluja ja vahvistaa ikäihmisten mahdollisuutta vaikuttaa niiden sisältöön ja toteuttamistapaan.

2.1 Ikäihmisten hyvinvointi ja toimintakyky

Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (World Health Organization 2022). Suomalaisten hyvinvointi on kehittynyt parempaan suuntaan, mutta silti erot eri väestöryhmien hyvinvoinnissa eivät ole kaventuneet. Väestön ammatilla, koulutustaustalla ja tulotasolla on selkeä yhteys hyvinvointiin ja terveyteen. Hyvinvointiin kuuluu niin yhteisön kuin yksilön hyvinvointi. Iäkkäiden hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät kuten rikas sosiaalinen elämä, mahdollisuus toteuttaa itseänsä sekä onnellisuus. Iäkkäiden kokemaa hyvinvointia voidaan mitata elämänlaadulla. (THL 2022a.)

Ikääntyessä elämänlaatu heikkenee jonkin verran. Kunnan tärkeänä tehtävänä on sosiaali- ja terveystalvvelujen järjestämisen lisäksi edistää ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itseenäistä suoriutumista yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Huomioimalla ikäihmisten tarpeet ja toiveet lisätään heidän osallisuutensa tunnetta, joka vahvistaa hyvinvointia ja ehkäisee yksinäisyyttä. Ikäihmisillä tärkeimmät elämänlaatuun vaikuttavat tekijät ovat terveys, tyytyväisyys itseensä sekä omiin ihmissuhteisiinsa sekä elämäntilanteeseensa. Kyky osallistua itselle mielekkäisiin toimintoihin koetaan myös tärkeänä. (THL 2022b.) Sotkanetin (2022) vuoden 2020 tilastojen mukaan 75 vuotta täyttäneistä 46,8 % koki elämänlaatunsa hyväksi.

Toimintakyky voidaan määritellä tasapainotilaksi ihmisten tavoitteiden, kykyjen ja elinympäristön välillä ja se liittyy oleellisesti hyvinvointiin. Se on riippuvainen ihmisen ympäristön myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista. Toimintakyky määritellään ihmisen fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina edellytyksinä selviytyä hänelle itselleen tärkeistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista. Hyvä toimintakyky luo edellytykset itsenäiseen elämään ja mahdollistaa osallistumisen itselle merkityksellisiin toimintoihin. Fyysisen toimintakyvyn tärkeys korostuu ikäihmisillä, koska riittävä liikuntakyky edesauttaa arjessa selviytymistä. Ikäihmisten heikentynyt toimintakyky vaikuttaa haitallisesti hyvinvointiin. Liikkumiskyvyn heiketessä riskit erilaisille tapaturmille, kuten kaatumisille lisääntyvät. (THL 2022c.)

Erot ikäihmisten toimintakyvyssä voivat olla suuria. Ulkoilu kuuluu myös oleellisena osana hyvään vanhuuteen ja mitä useammin liikkumiseen ja ulkoiluun on mahdollisuus, sen paremmin ikäihmiset voivat niin fyysisesti kuin psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Ulkona liikkuminen ikäihmisten toimin-

takykyä ja auttaa heitä selviytymään päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Kaikille kotona asuville yli 75-vuotiaille esimerkiksi päivittäinen ulkoilu ei ole mahdollista heikentyneen toimintakyvyn vuoksi ja vallitsevan koronatilanteen takia monelta on jäänyt liikkuminen ja sosiaalisten suhteiden ylläpito vähäiseksi. Tästä syystä pienetkin liikunnalliset arjen teot virkistävät mieltä ja tuovat päivään rytmiä ja sisältöä. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

Väestön toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen vaatii laajaa sitoutumista yhteiskunnan eri sektoreilta sekä suuren joukon toimijoita ja asiantuntijoita. Sosiaali- ja terveystieteiden tehtävänä on pitää huolta, että ennaltaehkäisevät toimenpiteet ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseen ovat mahdollisimman laajasti huomioitu. Tavoitteena on edistää ikäihmisten kykyä pärjätä arjessaan ja samalla hillitä kustannuksia. Kun ikäihmisten toimintakykyä ja kotona pärjäämistä tuetaan, hillitään myös menojen kasvua. (THL 2022c.)

2.2 Liikunnan merkitys ikäihmiselle

Liikuntaharjoittelu on tärkein ikäihmisten kaatumisia ehkäisevä keino. UKK-instituutin tekemän KAAOS-tutkimuksen mukaan kaatumisvaaran arvioinnilla ja hyvin suunnitelluilla ehkäisytoimenpiteillä joka kolmas kaatuminen voidaan ehkäistä. Noin kolmannes iäkkäiden lonkkamurtumista voitaisiin arvioiden mukaan ehkäistä riittävän liikunnan avulla. (UKK-instituutti 2022a.)

Liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista, säännöllistä, haastavaa ja kehoa kuormittavaa sisältäen lihasvoima- ja tasapainoharjoitteita sekä kestävyyskuntoa lisäävää toimintaa. Yhdistettynä monipuoliseen ravintoon ja riittävään nesteeseen saantiin voidaan kaatumisia ehkäistä vielä tehokkaammin. Kehon lihasten hyvä kunto ylläpitää hyvää ryhtiä ja auttaa hallitsemaan tasapainoa ja mahdollistaa turvallisen liikkumisen. Tasapainon harjoittaminen on tehokkain tapa ehkäistä kaatumisia ja se vähentää myös kaatumisen pelkoa. Tasapainon harjoittaminen kannattaa aloittaa ennaltaehkäisevästi jo nuorella iällä. Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelussa jatkuvuus ja säännöllisyys on tärkeää. Lihasvoiman parantamiseen tarvitaan vähintään 12–16 viikon harjoittelujakso ja pitempiä taukoja harjoittelussa tulisi välttää. Hyvä kestävyyskunto auttaa jaksamaan arjessa ja ikäihminen jaksaa liikkua vaivatta ja väsymättä. (Pajala 2016, 19–22, 26–29.)

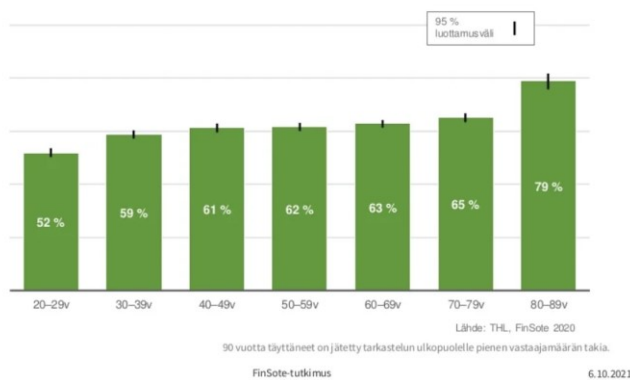
Äskettäin julkaistun kansainvälisen SPRINTT-tutkimuksen mukaan ilmeni, että ohjattuun liikuntaan ja ravitsemusneuvontaan säännöllisesti osallistuneiden hauraiden, yli 70-vuotiaiden liikkumiskyky parani ja lihasmassan- ja voiman väheneminen hidastui. Tutkimus kesti kolme vuotta. Iäkkäiden liikuntaohjelmaan kuului kävelyä sekä voima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita. (Bernabei ym. 2022, 1–2, 11.) Fyysisen harjoittelun merkitys ikäihmisille korostuu ja se lisää ja ylläpitää hyvää elämänlaatua, terveyttä ja fyysistä toimintakykyä ja vähentää kaatumisia (Langhammer, Bergland &

Rydwik 2018,2). Muistisairaille ikäihmisille tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan todeta, että kotona tehdyt liikuntainterventiot, jotka pitävät sisällään voima-, tasapaino- ja kävelyharjoitteita vaikuttavat myönteisesti ikäihmisten fyysiseen toimintakykyyn ja lievensivät masennusoireita (Heikkinen, Elo, Lotvonen & Kaakinen 2019, 1–2).

2.3 Liikkumattomuuden kustannukset ja vaikutukset ikääntyessä

Suomalaiset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Se, että suomalaiset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi, maksaa yhteiskunnalle 3,2 miljardia euroa vuodessa. Ihmisten liikkumattomuus ja heikko fyysinen kunto käy kalliiksi yhteiskunnalle. UKK-instituutin laskelmien mukaan liiallinen paikallaanolo aiheuttaa lisäksi kustannuksia, joiden suuruus on noin puolet liikkumattomuuden kustannuksista. Väestön liikkumattomuus ja liiallinen paikallaanolo lisää riskiä useisiin kansansairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen, sepelvaltimotautiin ja masennukseen. (UKK-instituutti 2022b.)

Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%) ikäryhmittäin



Kuva 2. Suomen aikuisväestön liikkuminen. Finsote 2020- tutkimuksen tuloksia (THL 2022,7)

Kuvan 2 mukaan voidaan todeta, että terveystieteiden suosituksen mukaan vähän liikkuvien osuus ikäryhmittäin kasvaa, mitä iäkkäämmäksi väestö tulee. Valtioneuvosto (2018, 58) on ensimmäistä kertaa koonnut raportin, johon on kerätty tietoa suomalaisten liikkumattomuuden kokonaiskustannuksista ja raportissa on voitu osoittaa fyysisen aktiivisuuden merkityksen väestön terveyserojen kaventamisessa ja elinajanodotteessa. Raportissa ilmenee myös vähäisen fyysisen aktiivisuuden merkitys syrjäytymisen riskitekijänä. Raportista saadaan merkittävää tietoa ennaltaehkäisevän toiminnan tärkeydestä ja painopistealueista. Poikkihallinnollinen yhteistyö väestön liikkumiseen kannustavien olosuhteiden luomiseksi maksaa itsensä takaisin huomattavasti pienentyneinä yhteiskunnallisina kustannuksina. Tieteellisesti todetusti yksilön lisääntynyt fyysinen aktiivisuus parantaa yleistä hyvinvointia, toimintakykyä ja elämänlaatua ja vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Toimenpiteet väestön liikkumisen edistämiseksi ovat kannattavia, koska laskelmien mukaan väestön liikkumattomien osuuden väheneminen 75 %:sta 70 %:iin toisi 214 miljoonan euron säästöt vuodessa ja jos liikkumattomien osuus pienenesi 75 %:sta 60 %:iin tarkoittaisi se 665 miljoonan euron vuotuisia säästöjä. Jos liikkumattomien osuus pienesi 50 %:iin, tarkoittaisi se jopa 1,15 miljardin euron vuotuisia säästöjä. Terveiden kannalta riittäväksi vähimmäismääräksi liikunnalle riittäisi vain noin 2 % viikoittaisesta valvellaoloajasta, kahdeksan tunnin yön et huomioiden. Liikunnalla on siis suuri merkitys myös ikäihmisen toimintakykyyn ja yhteiskunnalle muodostuviin kustannuksiin. On arvioitu, että ikäihmisten liikunnallisen elämäntavan lisääntyminen ja yleistyminen mahdollistaisi itsenäisen kotona asumisen pitempään ja vähentäisi koti- ja laitoshoidon kustannuksia vuosittain noin 150 miljoonaa. (Valtioneuvosto 2018, 20–21,59.)

Väestön riittämätön liikkuminen ja paikallaanolo aiheuttavat yhteiskunnalle merkittäviä lisäkustannuksia. Nämä näkyvät varsinkin ikäihmisten terveydenhuollon hoivakulujen kasvuna. Erityisesti vähän liikkuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumiseen ja liikuntaan tulisi panostaa, koska sillä voidaan saada aikaan merkittäviä kustannussäästöjä yhteiskunnalle. Liikunnan avulla voidaan edullisesti edistää ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä. Liikunnan huomioiminen määrätietoisesti ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn edistämässä näkyy erityisesti hyvinvoinnin lisääntymisenä ja toimintakykyerojen kaventumisena. (Valtion liikuntaneuvosto 2021)

2.3.1 Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Maailman terveysjärjestö WHO on päivittänyt terveyttä edistävän liikkumisen suosituksia. 65 vuotta täyttäneille suositellaan aiempaa monipuolisempaa liikuntaa ja liikkumattomuutta ja paikallaan oloa tulisi välttää. (WHO 2020.) Suomalaiset ikäihmiset liikkuvat tutkimustulosten mukaan varsin vähän. Vain noin joka kymmenes (11,5 %) alle 75-vuotias täyttää liikkumisen suositukset sekä kestävyysliikunnan että lihaskunnan harjoittamisen osalta. Yli 75-vuotiaista enää noin kaksi prosenttia täyttää suosituksen molemmat osiot. (UKK-instituutti 2022c.)

Liikunnan on todettu tuovan monia terveyshyötyjä erityisesti ikäihmisille. Liikunta hidastaa ikäihmisten lihas- ja luukatoa, lihasvoiman ja tasapainon huononemista, aerobisen kestävyuden heikkenemistä, notkeuden vähenemistä sekä kävelykyvyn huononemista. Ikäihmisille suositellaan säännöllistä kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua ja nivelten liikkuvuusharjoittelua. Kaikkia näitä edellä mainittuja harjoitteita voidaan toteuttaa myös kotivoimisteluna, ja ne tukevat ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämistä. Vielä vanhemmalla iälläkin aloitettu liikunta hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä ja parantaa itsenäistä kotona asumista. Kaatumisten ehkäisemiseksi tulee keskittyä harjoittelemaan alaraajojen lihasvoimaa ja

tasapainoa. Säännöllinen liikuntaharjoittelu vaikuttaa myös positiivisesti ikäihmisten kognition osaluaisiin ja muistisairauksien hoidossa liikunnalla on merkittävä osuus. (Gery ry 2022.)



Kuva 3. Liikkumisen suositus yli 65- vuotiaalle (UKK-instituutti 2020)

Yli 65- vuotiaalle päivitettiin vuonna 2019 uusi liikuntasuositus. Siinä kuvataan tieteelliseen ja tutkituun näyttöön perustuen, kuinka paljon ja minkälaista liikuntaa yli 65- vuotiaat tarvitsevat hyvinvointinsa kannalta. Aiemmin kymmenen vuotta käytössä olleen ikääntyneiden liikuntapiirakan korvasi pyramidimallinen liikkumisen suositus. (kuva 3).

Päivitetty liikkumisen suositus yli 65- vuotiaalle huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden. Ikäihmisten suosituksessa korostetaan varsinkin lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, joilla on merkittävää vaikutusta erityisesti ikäihmisten liikkumiskykyyn, arjessa selviytymiseen sekä kaatumisten ehkäisyyn. Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoitella kahdesti viikossa. Lisäksi suositellaan reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavasti 1 tuntia 15 minuuttia. Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin myös kevyt liikuskelu, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella terveyshyötyjä. Riittävä uni yhdistettynä liikkumiseen tuottaa myös merkittäviä terveysvaikutuksia. (UKK-instituutti 2022c.)

3 Yhteistyö ikäihmisten liikkumisen tukemisessa

Ikäihmisten hyvinvointia edistävästä palveluista säädetään vanhuspalvelulain 12 §: ssä. Kunnassa toteutettu eri toimialojen välinen yhteistyö kuten liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveystieteiden välillä on osoittautunut hyödylliseksi keinoksi tukea ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämistä. Yhteistyön turvin taataan hyvät, monipuoliset ja asiakaslähtöiset palvelut sekä tuetaan ikäihmisen omatoimista toimintaa. Mitä paremmin yhteistyö ja tiedonkulku toimii eri sektoreiden välillä, sitä helpompaa on ohjata ikäihmisen heidän tarvitsemiinsa palveluiden piiriin. Verkostoituminen ja rajapintatyöskentely mahdollistaa yhteisen asiakaslähtöisen toimintamallin tehokkaamman kehittämisen ja edesauttaa täten kohdennettujen palveluiden tuottamisen. Yhteistyötä pyritään kehittämään myös kolmannen sektorin, kuten eri järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Kunnassa toimivaa vanhuseuvostoa tulee myös hyödyntää eri palveluita ja tapahtumia järjestettäessä sekä ikäihmisten tiedonkulun välittämisessä ja palautteen vastaanottamisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2020,23–24.)

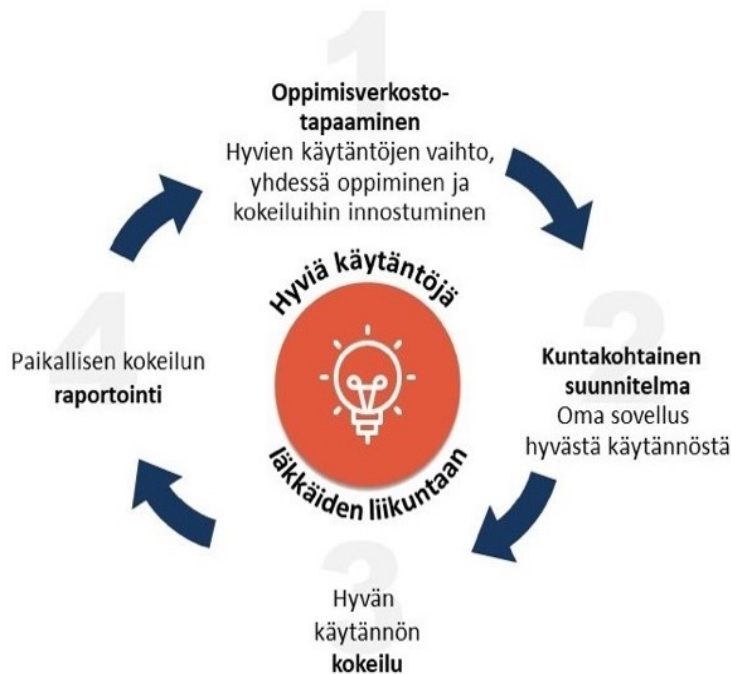
3.1 Voimaa vanhuuteen- toiminta ja oppimisverkostot

Ikäinstituutin koordinoiman Voimaa vanhuuteen -ohjelman päämääränä on edistää yli 75-vuotiaiden vielä itsenäisesti kotona asuvien ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä liikunnan avulla. Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa painottuu lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu sekä kävelyä sisältävä ulkoilu. Voimaa vanhuuteen -ohjelman keskeinen tavoite on löytää vähän liikkuvat ikäihmiset ja tarjota mahdollisuuksia osallistua heidän tarpeitaan, edellytyksiään ja toiveitaan vastaavaan liikuntaan. Liikunta on tehokas ja edullinen keino edistää ikäihmisten hyvinvointia laaja-alaisesti. (Ikäinstituutti 2015.)

Hanko valittiin mukaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan kolmevuotiseen hankkeeseen 2012 ja se sai Ikäinstituutilta kattavan mentorointi-, koulutus- ja materiaaliavun toiminnan käynnistämiseen. Hankkeen loputtua ikäihmisten terveysliikuntaa tukevat hyvät käytänteet ja toimintatavat ovat jääneet pysyviksi toiminnoiksi, ja toiminta jatkuu edelleen kaupungin poikkihallinnollisena ja kolmannen sektorin yhteistyönä. Hangolla on ollut mahdollisuus jatkaa kehittämistyötä varsinaisen mentorointikauden jälkeen oppimisverkostossa.

Verkostoihin osallistuneita yhdistää halu jakaa tietoa, ajatuksia ja kokemuksia. Verkostot ovat yleensä avoimia ja niissä on helppo jakaa erilaista asiantuntijuutta ja kehittämismenetelmiä. Verkostoissa tapahtuvan yhteiskehittämisen lähtökohtana on sitoutuminen ja luottamus ja nousseita ratkaisuja ja ehdotuksia voidaan kehittää vapaasti eteenpäin. (Pohjola, Kairala, Lyly & Niskala 2017, 174.)

Ikäinstituutin koordinoimat alueelliset Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostot (14) kokoavat yhteen soten, liikuntatoimen ja järjestöjen edustajia. Yhteiset verkostotapaamiset järjestetään 1–2 kertaa vuodessa.



Kuva 4. Oppimisverkoston prosessi (Ikäinstituutti s.a.)

Oppimisverkostojen tavoitteena on lisätä tiedonvaihtoa sekä vahvistaa luottamusta ja yhteistyötä yli kunta- ja aluerajojen sekä kannustaa uusien ideoiden kokeiluun (kuva 4). Teemat vaihtelevat ja jokaisella tapaamisella käydään ensiksi läpi edelliseen teemaan liittyvät kokeilut. Oppimisverkosto-tapaamisten tavoitteena on ideoida uuteen teemaan liittyviä kokeiluja. Kokeilujen ansiosta yhteistyö eri toimijoiden välillä vahvistuu ja syntyy uusia yhteistyötapoja. Keväällä 2021 keskeisenä teemana oli iäkkäiden etäjumppa ja sen toteuttaminen. (Ikäinstituutti 2015.)

Hanko on aktiivisesti osallistunut alueellisiin oppimisverkostoihin ja sekä jakanut että vastaanottanut hyviä ja toimivia kokeilumalleja ikäihmisten terveystieteiden edistämiseksi omassa kunnassaan. Tämän työn tukena toimii oppimisverkostojen sekä etäjumppa- kouluttajakoulutuksen pohjalta saadut hyvät mallit ja muiden kuntien kokemukset.

3.2 Kaatumisen ehkäisy- hanke

Kaatuminen on ikäihmisten yleisin tapaturmatyyppi. Joka kolmas yli 65-vuotias ja jopa joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vuosittain. Ikäihmisten alttius kaatua lisääntyy, kun heidän fyysinen liikkumis-

kykynsä heikkenee. Kaatumiseen altistavia vaaratekijöitä on monia. Esimerkiksi ikä, sairaudet, heikentynyt toiminta- ja liikkumiskyky, alentunut lihasvoima ja tasapaino, heikko ravinto ja uni sekä kaatumisen pelko lisäävät riskiä kaatumiseen. Iäkkäiden kaatumisen ehkäisyssä tärkeää on hyvän terveyden sekä toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpitäminen eri keinoin. Kaatumisen ehkäisy on tehokasta, kun se aloitetaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Alan ammattilaisten, omaisten ja läheisten on tärkeää seurata ja havaita ikäihmisen liikkumisessa tapahtuvia muutoksia, jotta kaatumisia ei pääsisi tapahtumaan. (Pajala 2016, 7–16, 117–120.)

Hanko saa hankerahoitusta, jonka avulla on tarkoitus luoda yhtenäinen ja systemaattinen toimintamalli, joka ehkäisee ikäihmisten kaatumistapaturmia. Moniammatillinen työryhmä ja terveydenhuollon vastuuhoitajat kehittävät toimintaa yhdessä, johon kuuluu hoitohenkilökunnan koulutusta ja kaatumisen ehkäisyyn suunnattua toimintaa ikäihmisille. Tavoite on, että mahdollisimman moni osaa tunnistaa kaatumisen riskissä olevat ikäihmiset mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja ohjata heidät oikeiden palveluiden piiriin. Kehittämistyön kohteena oleva etäjumppamallin kehittäminen kuuluu osana kaatumisen ehkäisy- projektiin.

4 Digitalisaatio ja ikäihmiset

Digitalisaatiolla tarkoitetaan toimintatapojen uudistamista, sisäisten prosessien digitalisointia sekä palveluiden sähköistämistä. Digitalisaatio muuttaa ja helpottaa toimintaa arjessa tietotekniikan avulla. Digitalisaatiossa käyttäjälähtöisyys on oleellista. Palvelut kehitetään kokonaisuutena asiakkaan tarpeita ja toiveita kuunnellen. Digitaaliset palveluiden tulee olla esteettömiä ja helppokäyttöisiä. Tulevaisuudessa väestön terveyttä ja hyvinvointia johdetaan yhä enemmän tiedolla ja yhteistyön merkitys eri toimijoiden välillä korostuu entisestään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 5, 35.)

Niemi (2017,97–98) kirjoittaa, että tutkimusten mukaan ikäihmisten tieto- ja viestintäteknologian käyttö on vähäisempää, mutta heidän käyttöaktiivisuutensa lisääntyy yhteiskunnan muutosten ja paineen myötä samalla lailla kuin muillakin. Vuorovaikutuksellisuuteen, hyvinvointiin ja oppimiseen ja teknologian hyväksymiseen liittyviin näkökulmiin on kuitenkin kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota. Uusien ja käyttäjäystävällisten teknologisten ratkaisujen myötä uskotaan, että ikäihmisten osallisuuden ja aktiivisen elämän mahdollisuudet lisääntyvät sekä vahvistavat sukupolvien välistä vuorovaikutusta. Yksilön ja ikäryhmän välisiä eroja on nähtävissä ja siihen voi vaikuttaa ikäihmisten varallisuus, koulutustaso ja yleiset resurssit käyttää teknologiaa. Teknologian käyttö tuntuu monelle ikäihmiselle aluksi vieraalta ja haastavalta, mutta pikkuhiljaa sen käyttö myös arkistuu ja tulee tutuksi osalle käyttäjistä. Haasteena ikäihmisille on teknologian nopea kehitys ja vaikeus oppia uutta ja pysyä mukana ajan hermoilla.

Kehittyvä teknologia tarjoaa tällä hetkellä jo useita erilaisia keinoja ja työkaluja tukea ikäihmisten itsenäistä kotona asumista. Teknologian käyttö on kuitenkin toistaiseksi melko pientä. THL tukee KATI-hankkeiden työtä, joissa teknologian käytön vaikutuksia ikäihmisille arvioidaan ja tehdään kotona asumisen teknologioiden pilotointiympäristöjen välistä yhteistyötä. KATI-projektin tarkoituksena on kehittää toimintamalli yleisellä tasolla keskittyen siihen, miten se tukee teknologian hyödyntämistä itsenäisesti kotona asuville ikäihmisille. Kaikille ikäihmisille sote- alueilla tulisi luoda samanlaiset, yhdenvertaiset mahdollisuudet teknologian käytön suhteen. (Lähteenmäki ym. 2020, 9–10.) Ikäihmisten itsenäisen kotona asumisen tukeminen on asetettu etusijalle monissa poliittisissa strategioissa. Myös ikäihmiset itse toivovat, että he pystyisivät ja saisivat mahdollisuuden asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Tämän takia ikäihmisten toiveisiin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota ja kehittää heidän tarpeitaan vastaavia palveluita. (Niemi 2017, 104.)

4.1 Digiosallisuus ja digitaidot

Digiosallisuus kytkeytyy oleellisesti hyvinvointiin, ja digitaalisten palveluiden kehittäminen saavutettaviksi lisää hyvinvointia. Digihyvinvointia voidaan kuvata fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalseksi hyvinvoinniksi digitaalisten laitteiden ja palveluiden sisältämässä arjessa. Digitaalista osallisuutta syntyy digitaalisissa kanssakäymisissä käyttäjien ja palvelun tarjoajien kesken. Se antaa mahdollisuuden vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin ja itseä koskeviin palveluihin. (DigIN 2020a.)

Digitaalisten palveluiden käyttö on lisääntynyt viime vuosina erityisesti yli 75-vuotiaiden keskuudessa. Tilastokeskuksen mukaan 75–89-vuotiaista vajaa kolmannes (28 %) käytti päivittäin tai ainakin lähes päivittäin internetiä vuonna 2019. Siitä huolimatta vaikka digitaalisten palveluiden käyttö on lisääntynyt niin enemmistö yli 75-vuotiaista on edelleen esimerkiksi sähköisten sosiaali- ja terveyspalveluiden ulkopuolella. Ikäihmiset lokeroidaan myös helposti digitaalisten palveluiden käyttäjiin ja ei-käyttäjiin. Useissa tutkimuksissa ja julkisissa keskusteluissa digiosaaminen ja medialukutaito nähdään uusina kansalais- ja perustaitoina. Niiden käyttö mahdollistaa paremman hyvinvoinnin, oppimisen, osallistumisen ja arjen sujumisen. Vuonna 2018 medialukutaito on nostettu ensimmäistä kertaa EU:n direktiivitasolle ja jäsenvaltioilla on nyt velvoite kansalaistensa medialukutaidon edistämiseen. (Rasi & Taipale 2020, 328–329.)

Eri tutkimukset antavat viitteitä siitä, että osalla ikäihmisistä ei ole riittäviä medialukutaitoja, eivätkä he ole saaneet samanlaista mediakasvatusta kuin nuoremmat sukupolvet. Valtakunnallisesti tehdyssä digitaalisten sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä koskevassa tutkimuksessa noin 79 prosenttia vastaavista ikäihmisistä arvioi omaavansa riittävät taidot käyttää digipalveluja itsenäisesti. Erot eri alueiden välillä ovat kuitenkin suuria ja mitä iäkkäämpi henkilö on, sitä heikommiksi hän arvioi digitaitonsa. Ikäihmisten digiosaamista ja medialukutaidoista tehdyt tutkimukset osoittivat, että yli 65-vuotiaiden digitaidot voivat vaihdella reilusti kaikilla digiosaamisen ja medialukutaidon alueilla. Digitalisaation myötä ikäihmiset tarvitsevat entistä enemmän digiosaamista ja medialukutaitoa. Heidän tulisi olla myös halukkaita oppimaan ja käyttämään digitaalisia palveluita. Digitaalisten palveluiden tarjoajilta puolestaan vaaditaan halua kehittää palveluita ikäihmisille soveliaiksi ja myös opastaa ja ohjata niiden käytössä. Ilman digitaalisten palveluiden käytön tukea osa ikäihmisistä ei opi niiden käyttöä ja on vaarassa jäädä näiltä osin palveluiden ulkopuolelle. (Rasi & Taipale 2020, 328–330.) Ikäihmisten terveydentila ja toimintakyky sekä ympäristön tuki vaikuttavat myös osittain heidän aktiivisuuteensa käyttää digipalveluita. On todettu, että mitä paremmaksi he kokevat terveydentilansa sitä enemmän he ovat halukkaita käyttämään sähköisiä palveluita. (Rosenlund & Kinnunen 2018, 270.)

Ihmisten ikääntyessä sosiaaliset verkostot pienenevät ja tällöin digilaitteiden käytön osaaminen helpottaa yhteydenpitoa ja yksinäisyyden tunnetta. Tutkimusten mukaan ikäihmisille soveltuu parhaiten yhteisöllinen, intiimi pienryhmäohjaus, vertaisohjaus ja yksilöllinen ohjaus digiohjaukseen. Ohjaustilanteessa ilmapiirillä on merkitystä. Ilmapiirin tulee olla toisia kunnioittava ja avoin sekä ohjaajien tulee olla myötätuntoisia, ystävällisiä ja kokeneita alan asiantuntijoita. (Rasi & Taipale 2020,330.)

Hyvinvointipalveluita kehitettäessä asiakkaita kuullaan ja luodaan hyvä kumppanuussuhde. Sähköisillä palveluilla ja niiden mukana tuomilla mahdollisuuksilla on tärkeä rooli. Palveluiden käyttäjät nähdään aktiivisina kehittäjäkumppaneina. Toiminnan suunnittelu tapahtuu yhteistyössä ja perustuu tasa-arvoisuuteen. Iäkkäiden mielipiteitä kuullaan ja näkökantojaan otetaan huomioon. Ikäihmisen osallistuminen yhteissuunnitteluun on hänen kannaltaan hyödyllistä ja parantaa tyytyväisyyttä palveluun. Asiakkaan kuuleminen johtaa parempiin palveluihin ja mahdolliset ongelmatilanteet voidaan välttää. Asiakaslähtöisen palvelun tuottamisessa ikäihminen tunnustetaan oman elämänsä asiantuntijaksi. Yhteiskehittämisessä palveluiden käyttäjän kokemustieto hyödynnetään ja ammattilaisilla on mahdollisuus luoda uusi, avoin ja reflektiivinen näkökulma toiminnan kehittämiseen. (Pohjola ym. 2017, 60–64, 147, 169.)

Yhteistoiminnallisuus koostuu asiakkaan tasavertaisesta kohtaamisesta ja keskinäisten suhteiden onnistumisesta sekä vastavuoroisesta vastuullisuudesta yhdessä tekemisessä. Palveluita kehitettäessä tulee tunnistaa asiakasarvo. Tärkeää on huomioida tasavertaisuus, vastavuoroisuus ja jaettu valta. Kohtaamiset tulee olla vapaamuotoisia, jossa jokainen uskaltaa jakaa näkemyksiään ja olemaan oma itsensä. Toiminta perustuu keskinäiseen kunnioitukseen ja luottamukseen ja jokaisen osallisuus huomioidaan tasavertaisesti. (Pohjola ym. 2017, 317–318.)

4.2 Etäjumppa liikuntamuotona

Yhä useampi ikäihminen asuu yksin kotona ja sosiaaliset kontaktit voivat olla kovin vähäisiä. Monet kokevat yksinäisyyttä ja mahdollisuus osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan voi olla hankalaa. Kunta ei välttämättä järjestä kuljetuksia liikuntaryhmiin ja välimatkat voivat olla pitkiä. Etäohjatut liikuntapalvelut ovat yksi keino vastata näihin haasteisiin ja näin voidaan huomioida myös vallitsevat poikkeusolot. Etäjumppa antaa liikkumisen mahdollisuuden kotona asuville ikäihmisille, joilla on jo alkavia toimintakyvyn rajoitteita. Etäohjattu jumppa tarkoittaa tilannetta, jossa ohjaaja ja osallistujat ovat fyysisesti eri paikoissa ja yhteys toteutetaan teknologian avulla. Lähetys voi olla yksisuuntainen tai kaksisuuntainen. Siihen kuuluu reaaliaikaisia etäjumppalähetyksiä ja lisäksi omatoimista harjoittelua videoiden avulla. Etäjumppaa toteutettaessa huomioidaan samalla tavalla kuin muutakin terveystoimintaa järjestettäessä ikäihmisten toiveet, tarpeet ja tunteet. Hyvin suunniteltu

etäjumppa tukee ikäihmisen toimintakykyä, onnistumisen elämyksiä ja lisää osallisuuden tunnetta. Etäjumppa on myös mielekäs ja pehmeä tapa tutustua digimaailmaan. (Iltanen, Karvinen & Topo 2018,4–5). Schwartz, Har-Nir, Wenhoda & Halperin (2021,314, 320–321) mukaan etäjumppan järjestäminen soveltuu hyvin myös korona-ajan mukana tuomiin haasteisiin (esimerkiksi kokoontumisrajoitukset ja tilasulut) ja sen avulla voidaan tukea ikäihmisten lihasvoiman ja tasapainon harjoittamista.

Etäjumppa mahdollistaa uuden tavan kunnille järjestää iäkkäiden terveystoimintaa ja ikäihmisille helpomman mahdollisuuden osallistua toimintaan. Ikäinstituutin kehittämä etäjumppa on erityisesti kohdistettu yli 75-vuotiaille henkilöille, joilla on alkavia toimintakyvyn häiriöitä. Ikäinstituutti myös tukee kuntia ja järjestöjä etäjumpparyhmien käynnistämässä. Toimintaa tukemaan on kehitetty Voimaa- etäjumppa toimintamalli, johon esimerkiksi sisältyy maksutonta koulutusta ja tukea etäjumppan käynnistämiseen. Etäjumppaa toteuttaa kunnissa ammattilaiset ja vapaaehtoiset, joilta löytyy sote/hyte-, liikunta ja digiosaamista. Osaltaan korona vauhditti monessa kunnassa etäjumppan kehittämistä. Iltanen ja Topon kirjoittama artikkeli tarkastelee Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimaa DigiIN- hanketta, joka on tehnyt tutkimuksen, jossa kuvataan seitsemän pilottikunnan kokemuksia etäjumppan järjestämisestä. Tulosten mukaan koronarajoitukset muuttivat organisaatioiden, etäjumppan toteuttajien ja etäjumppaajien toimintaa. Pandemia aiheutti uhkaa toiminnan jatkumiselle mutta toisaalta myös vahvisti kaikkien motivaatiota ja digiosaamista ja monessa kunnassa toiminta vakiintui vahvasti osaksi kunnan palveluita. (Iltanen & Topo 2022, 33,41,46.) Baez ym. (2017,37) tutkimusartikkelin tulokset osoittavat, että teknologialla tuettu etäjumppaharjoittelu koetaan hyväksi tavaksi motivoida myös heikompiin kuntosuoriin harjoittelemaan yhtä tehokkaasti kuin hieman parempiin kuntosuoriin ikäihmiset.

4.3 Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen- hanke

Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen- hanke on osa laajempaa DigiIN-hanketta. DigiIN-hanke toteutetaan laajempaan yhteistyönä eri asiantuntijaryhmien kanssa, joista yksi on Ikäinstituutti. Hankkeen tavoitteena on luoda ja kehittää parempia ratkaisuja sekä sähköisiä palveluita, joiden avulla väestö pysyy mukana sosiaali- ja terveyshuollon digipalveluissa. Tavoitteena on myös ehkäistä heikommassa asemassa olevien sosiaalista syrjäytymistä. (DigiIN 2022b.)

Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen- hanketta toteuttaa Ikäinstituutti yhdessä Jyväskylän yliopiston ikääntymisen ja hoivan huippuyksikön kanssa. Tarkoituksena on selvittää järjestettyjen etäjumppahankkeeseen osallistuneiden kuntien toiminnan juurtumiseen vaikuttavia tekijöitä. Ikäinstituutin koordinoiman Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen- hankkeen osateemana on tutkia ikääntyneiden tarpeiden huomiointia digitaalisissa sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä tutkia miten digitaalisten

palveluiden mahdollisuus vaikuttaa ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. (DigiIN 2022b.)

Ikäinstituutin Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen -hankkeessa kartoitettiin STEA:n avustuksella kahden vuoden ajan pilottina etäjumppakokeiluja seitsemässä eri kunnassa. Yhdessä kuntien kanssa kehitettiin toimintamalli, jonka avulla toimintakyvyltään heikentyneet, pääosin yli 75- vuotiaat hie- man syrjässä asuvat ikäihmiset saivat mahdollisuuden osallistua ryhmäliikuntaan. Todettiin, että harvaan asutulla seuduilla asuvien ikäihmisten arjen tukemiseen tarvittiin etäjumppaa. Kunnille ja muille toiminnan käynnistämistä kiinnostuneille kehitettiin Ikäinstituutin laatimia tukimateriaaleja ja koulutuksia. Hankkeessa edettiin toiminnan kehittämistä tutkimustyöhön. Mukana olleita pilot- tikuntia seurataan aina vuoteen 2022 asti ja laaditun seurantatutkimuksen avulla voidaan osoittaa millaiset rakenteelliset ja kulttuurilliset tekijät vaikuttavat tai estävät etäjumpan paikallisen juurtumi- sen. (DigiIN 24.3.2020)

5 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite sekä tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Hangon kaupungin etäjumppakokeilua ennalta määritellyn toimintamallin pohjalta 6:lle yli 75- vuotiaalle kotona itsenäisesti asuvalle ikäihmiselle, joilla on jonkinlaisia toimintakyvyn rajoitteita. Kehittämistyön tavoitteena on rakentaa ikäihmisille kohdennettua etäjumppamallia ja arvioida sen vaikutuksia kerätyn tiedon avulla. Lisäksi tarkoituksena on kerätä etäjumpan vaikutuksia kohderyhmäläisten arkeen, hyvinvointiin, toimintakykyyn ja digitaitoihin ja luoda täydentävä toimintamalli, jolla voidaan lieventää yksinäisyyttä ja lisätä osallisuuden tunnetta. Tutkimustulosten avulla tavoitteena on edistää kotona asuvien iäkkäiden hyvinvointia ja osallisuutta ja luoda uusi etäjumppatoimintamalli, joka juurtuu kunnan vakituiseksi toiminnaksi.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Vaikuttiko etäjumppainterventio osallistujien fyysiseen toimintakykyyn, lihasvoimaan ja tasapainoon?
2. Lisääkö etäjumppa iäkkäiden osallisuuden tunnetta ja sosiaalista kanssakäymistä?
3. Miten iäkkäät kokivat digitaalisten välineiden käytön ja digitaalisten taitojen opettelun etäjumppakokeilun aikana?

6 Etäjumpan toimintamallin esittely

Tämän käytännönläheisen työn lähtökohtana oli kehittää uutta toimintaa ja saada käytännön parannuksia ja muutoksia aikaan. Osallistamalla Ikäinstituutin järjestämiin tilaisuuksiin ja koulutuksiin jo monen vuoden ajan, Hanko on saanut merkittävää tukea ikäihmisten liikkumis- ja toimintakykyä tukevaan työhönsä. Paikallinen yhteistyö eri toimijoiden välillä on vahvistunut erilaisten kokeilujen ansiosta ja toimintaa on voitu kehittää tarpeiden ja tilanteiden mukaan. Korona -ajan haasteisiin vastattiin kehittämällä uusi etäjumppamalli ikäihmisille. Toiminnan järjestäjätahot osallistuivat keväällä 2021 Ikäinstituutin järjestämään Voimaa etäjumpasta- kouluttajakoulutukseen, joka antoi valmiudet suunnitella, käynnistää ja toteuttaa etäjumppaa omassa kunnassa. Valmis tukimateriaali ja muiden kuntien kokeilujen tulokset helpottivat huomattavasti toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Matalalla kynnyksellä sai tukea ja kannustusta Ikäinstituutin mentoroinnin kautta.

Kehittämistyössä hyödynnettiin laajempia, eri asiantuntijatahojen yhteistyönä laatimia selvityksiä ja tutkimuksia ikäihmisten tarpeiden ja osaamisen huomioimisessa digitaalisia palveluita kehitettäessä. Erityisesti Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen- hankkeesta tuotettua tietoa ja hyviä käytänteitä hyödynnettiin. Hankkeessa toimineiden pilottikuntien kanssa Ikäinstituutti kehitti yhteisen Voimaa etäjumpasta- toimintamallin, jonka pohjalta kunnille järjestettiin etäjumppa- kouluttajakoulutuksia. Nämä antoivat valmiuksia järjestäjätahoille suunnitella ja toteuttaa omaa etäjumppaa. Koulutuksen lisäksi osallistujat saivat kattavan kirjallisen ja digitaalisen tukimateriaalin toimintansa aloittamiseen. Tätä koulutusta hyödynnettiin etäjumppainterventiota suunniteltaessa.

Tässä työssä etäjumpalla tarkoitetaan tilannetta, jossa ikäihmiset osallistuivat jumppaan digitaalisen laitteen ja etäyhteyden välityksellä. Lähetys tapahtui kaksisuuntaisena Teams- ohjelman välityksellä. Kaikki voivat nähdä toisensa ja keskustelu oli mahdollista jumpan aikana. Tämä lisäsi siten vuorovaikutuksellisuutta. Ikäihmiset saivat kaupungilta lainaksi tabletit ja heitä avusti koko etäjumpan ajan kehittämistyön toteuttajien kouluttamat vapaaehtoiset digitukihenkilöt. Kunnan it-tuki oli toiminnan alussa vahvasti mukana laitteiden ohjelmoinnissa ja käyttöönotossa sekä ohjaajien digitukena.

Hangon etäjumppa pilottiprojekti

Toimintaa tukevat: Kaatumisten ehkäisy projekti, Voimaa vanhuuteen toiminta, Hangon kaupungin liikuntatoimisto ja iäkkäiden palvelukeskus

Ohjaaja: Voimaa vanhuuteen toiminnan vastuhenkilöt
Lisäksi paikalla: digituki- Voimaa vanhuuteen vapaaehtoiset
Paikka: koti
Aika: 1 x viikossa + videot, 3kk
Maksu: Ei



Kuva 5. Hangon etäjumpan toimintasuunnitelma (mukaillen ikäinstituutti 2021)

Toiminnan huolellinen suunnittelu ja mahdollisimman yksinkertaisen teknologian käytön valinta helpotti toimintamallin aloittamista (kuva 5). Toteuttajien tuli itse ensin perehtyä käytettäviin digilaitteisiin, jotta he osasivat opastaa ja antaa tukea vapaaehtoisille digitukihenkilöille. Etäjumpan ohjaamiseen liittyvät tilat ja muut seikat tuli kartoittaa huolella.

Etäjumppaajien tavoittamisen ja valinnan jälkeen ikäihmisiä tavattiin heidän kotonaan, tutustuttiin ja luotiin hyvä molemminpuolinen luottamus pohja. Etäjumppatunteja suunniteltiin yhdessä ja kysyttiin ikäihmisiltä, mitä he toivoivat jumpan sisältävän. Toiveina nousivat erinäisten liikuntavälineiden käyttäminen sekä jumpan ajankohta. Muutama ikäihminen toivoi musiikillisia harjoitteita ja yhdessä laulamista, johon reagoimme ottamalla muutaman kerran mukaan jumpan vetäjiksi pariskunnan, joka on käynyt tunnemusiikki koulutuksen. He suunnittelivat liikunnallisen tuokion, jossa itse soittivat ja lauloivat. Nämä olivat iäkkäiden mielestä mukavia hetkiä. Iäkkäitä jännitti kovasti teknillisten laitteiden käyttö sekä uudet tuttavuudet vapaaehtoisten kanssa. Vapaaehtoisten kanssa sovittiin tutustumiskäynnit iäkkäiden luokse. Mietimme yhdessä iäkkäiden kanssa myös turvallisuusasioita ja kävimme läpi mm. kodin soveltuvuutta etäjumpalle (harjoittelutila, tukeva tuoli, turvalliset kengät ja muut välineet).

Ikäihmisille laadittiin erilliset kansiot, jotka sisälsivät selkeät kirjalliset tabletin käyttöohjeet, etäjumpan ajankohdat ja kuvalliset voimisteluohjeet. Kansioista löytyi ohjeet etäjumppaajalle, jossa varmistettiin huomioimaan turvallisuusasiat sekä muut tärkeät toimintaohjeet jumpan onnistumisen

kannalta. Sekä vapaaehtoiset digihenkilöt että ikäihmiset allekirjoittivat sitoumuksen, jonka mukaan vapaaehtoiset sitoutuvat toimimaan vapaaehtoistyön yleisten periaatteiden mukaisesti ja ikäihmiset ovat mukana toiminnassa omalla vastuullaan (liite 1). Ikäihmisille jaettiin kotiin myös jumppakassit, jotka sisälsivät erilaisia liikuntavälineitä. Niitä hyödynnettiin niin itse varsinaisessa live- jumpassa kuin itsenäisesti kotona tehtävissä liikuntaharjoituksissa.

Vapaaehtoiset digitukihenkilöt osallistettiin toiminnan suunnitteluun. Heidän kanssaan pidettiin suunnittelupalavereita, jossa he saivat tuoda esiin omia toiveitaan ja tuoda oman panoksensa suunnitteluprosessiin. Heille oli tärkeää vertaistuki ja se, että he saivat kattavan koulutuksen teknisten laitteiden käytöstä. Yhdessä vapaaehtoisten kanssa tuotettiin myös etäjumpan kirjalliset ohjeet iäkkäille.

Etäjumppakokeilu alkoi lokakuussa 2021 ja päättyi tammikuussa 2022. Etäjumppaan osallistui kuusi ikäihmistä ja neljä vapaaehtoista digitukihenkilöä. Etäjumppa toteutettiin joka tiistai klo 9.30–10.30 iäkkäiden toiveesta. Jokainen etäjumppa oli teemaltaan erilainen ja niissä käytettiin ikäihmisten osittain itse valitsemia liikuntavälineitä. Iäkkäille suunniteltuun toimintamalliin kuului ryhmämuotoisia reaaliaikaisia etäjumppalähetyksiä ja tämän lisäksi itsenäisiä, kotona tehtäviä harjoituksia videoiden avulla sekä ulkoilua vähintään 1–2 kertaa viikossa. Etäjumppa pohjautui tasapainon ja lihasvoiman harjoitteluun OTAGO- ohjelman avulla. Ohjaajat ja etäjumppaajat käyttivät tabletteja, joihin hankittiin verkkoyhteys. Tabletteihin asennettiin lisäksi kaksi valmista Ikäinstituutin tuottamaa videota Youtube- linkin kautta.

Kymmenen viikon etäjumpan tarkoituksena oli myös kerätä tietoa, miten alku- ja loppumittausten perusteella harjoittelu vaikutti iäkkäiden lihasvoiman ja tasapainon kehittymiseen (SPPB, käden puristusvoima sekä kaatumisvaaran arviointilomake). Kaatumisen -ehkäisy hankkeen myötä koettiin tärkeäksi arvioida osallistujien kaatumisten riskit.

6.1 OTAGO – harjoitteluohjelma

OTAGO- ohjelma on kehitetty Uudessa Seelannissa Professori John Campellin ja Prof. Clare Robertsonin toimesta. Ohjelman toimivuutta on osoitettu aiemmin useissa satunnaistetuissa tutkimuksissa. Harjoitteluohjelman käyttö on todettu vähentävän ja ennaltaehkäisevän ikäihmisten kaatumisia. Ohjelmaa hyödynnetään varsinkin toimintakyvyltään heikentyneiden ja kaatumisvaarassa olevien ikäihmisten liikuntaharjoittelussa ja sen voi toteuttaa myös kotioloissa. Ohjelma muodostuu helpoista tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksista, joita voidaan asteittain vaikeuttaa. Näiden lisäksi iäkkäille suositellaan kävelyharjoittelua pari kertaa viikossa. (THL 2003,2–3.)

(Hager ym. 2019,2,8; Martins ym. 2018, 237–238) tekemissä tutkimuksissa todettiin, että OTAGO-ohjelman hyödyntäminen lisää ikäihmisten fyysistä toimintakykyä ja omatoimisuus lisääntyi ja kaatumiset vähenivät. Harjoitusohjelman käyttö lisäsi ikäihmisten lihasvoimaa ja tasapaino parani. Chiu ym. (2021,2) tekemän tutkimuksen mukaan OTAGO-ohjelman avulla ikäihmisten harjoittelu koettiin ryhmässä tehokkaammaksi ja se lisäsi vuorovaikutuksellisuutta. Linn ym. (2019,123) mittasi tutkimuksessaan ikäihmisten käden puristusvoimaa osana OTAGO-ohjelmaa ja totesi puristusvoiman lisääntyneen kuuden kuukauden harjoitusohjelman myötä.

Kehittämistyön interventiossa hyödynnettiin tehokkaasti OTAGO-ohjelmaa ja kuormittavuustasoa lisättiin asteittain jumpan edetessä. Sarjojen määriä lisättiin harjoittelun edetessä ja mukaan otettiin liikuntavälineet. Varsinkin nilkkapainojen käyttö kuului osana harjoitusohjelmaa, ja ne toimivat hyvinä vastuksina ikäihmisille. Harjoitteet tehtiin osittain tuolilla istuen ja seisten tukevasta ja sopivan korkuisesta tuesta kiinni pitäen. Jumppa koostui lämmittelyliikkeistä, lihaskuntoharjoittelusta, tasapainoharjoitteista ja loppuun tehtiin venyttely- ja rentoutustuokio. Ikäihmisiä kannustettiin myös pitämään päiväkirjaa omista liikuntaharjoitteluistaan ja ulkoiluistaan.

Kotikäynnillä ikäihmisille annettiin liikuntapäiväkirja ja sen täyttämistä yksinkertainen suullinen ohje. Liikuntapäiväkirjaan ikäihmisten oli tarkoitus merkitä viikkokohtaisesti toteutuneet omatoimiset harjoitukset ja ulkoilut. Liikuntapäiväkirjat kerättiin tutkijoiden toimesta loppukäynnillä.

6.2 Kaatumisvaaran arviointilomake

Ikäihmisten heikentynyt toiminta- ja liikkumiskyky ja alentunut lihasvoima ja tasapaino lisäävät huomattavasti kaatumisvaaraa. Osana etäjumpan osallistumiseen ikäihmiset vastasivat ennen ja jälkeen etäjumpan UKK-instituutin laatimaan kaatumisvaaran arviointiin. Lomake perustuu itsearviointiin ja tarkoituksena on, että ikäihminen täyttää lomakkeen itse. Tarvittaessa heitä autettiin lomakkeen täytössä. Lomakkeen tarkoituksena oli arvioida, kuinka suuri riski ikäihmisellä on kaatua. On suositeltavaa käyttää kaatumisvaaran arviointimittaria, jonka avulla kaatumisvaaraa lisäävät tekijät voidaan minimoida ja antaa ikäihmisille ohjeita ja neuvoja lihasvoiman ja tasapainon ylläpitämiseen. Kysymyksistä saadut pisteet laskettiin yhteen. Korkein saatavin pistemäärä on 14, joka kertoo, että kaatumisvaaratilanne on suuri ja vaatii ammattilaisen arviota ja jatkotoimenpiteitä. Matalin pistemäärä on nolla, jolloin kaatumisvaara ei ole kohonnut, mutta on silti hyvä ennaltaehkäisevästi harjoittaa tasapainoa ja vahvistaa lihasvoimaa.

Tämän lisäksi kaikkien etäjumppaan osallistuneiden ikäihmisten kanssa käytiin läpi tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa. Kysymyksiin vastattiin rengastamalla vaihto-

ehto kyllä tai ei. Jos ikäihmiset vastasivat yhteen tai useampaan kysymykseen ei, kotona on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuuden parantamiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi. Vastauksien perusteella jokaisen ryhmään osallistuneen ikäihmisen kanssa käytiin läpi esiin nousseet kodin turvallisuusongelmat ja mietittiin ratkaisuja niihin.

6.3 Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB)

Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (Short Physical Performance Battery, SPPB) on laajalti käytetty testi, jonka avulla mitataan ikäihmisten alaraajojen liikkumiskykyä. SPPB- testi on suhteellisen nopea ja helppo suorittaa. Se on helppo toteuttaa myös ikäihmisen kotona. Testin toteuttamiseen tarvitaan tukeva tuoli, sekuntikello ja mittanauha. Kaikkien testiosien suoritusajat kirjataan tarkkaan ylös. Testi koostuu kolmesta eri osiosta. Tasapainon hallintaa mitataan eri seisoma- asennoissa, kuten jalat rinnakkain, puolitanDEM ja tandem asennossa. Tasapainotesti tehdään ilman kenkiä. Tämän jälkeen suoritetaan kävelynopeustesti. Testi suoritetaan kävelemällä tasaisella alustalla mitattu neljän metrin matka. Matka kävellään omalla normaalilla kävelynopeudella. Testi suoritetaan kaksi kertaa. Ikäihmisellä saa tarvittaessa olla käytössään liikkumisen apuväline. Tieto apuvälineestä kirjataan mittauslomakkeeseen. Kävelynopeustesti tehdään kengät jalassa. Nopeampi suoritus aika kahdesta suorituskerrasta kirjataan ylös. Lopuksi tehdään tuolilta ylös nousu viisi kertaa. Ylösnousut tuolilta tulee tehdä mahdollisimman nopeasti. Osiossa kirjataan ylös, pystyykö ikäihminen tekemään tuolilta nousut kädet vartalon vierellä vai tarvitseeko hänen ottaa tukea kevyesti tai voimakkaasti reisistä. (Pajala 2016, 108.)

Kaikki kolme osatestiä pisteytetään asteikolla 0–4 (0 heikoin suoritus, 4 paras suoritus). Pistemäärä perustuu suoritus aikaan. Lopuksi kaikki saadut pisteet lasketaan yhteen. Maksimipistemäärä on 12. Jalkojen hyvä lihasvoima on oleellista, jotta ikäihminen selviää päivittäisistä toimitaan ja voi asua itsenäisesti kotona mahdollisimman pitkään. Alle 10 pisteen tulos kertoo ikäihmisen liikkumiskyvyn heikentyneen ja alle 7 pisteen tulos kertoo, että hänellä on erittäin suuri kaatumisriski heikentyneen liikkumiskyvyn takia. SPPB:n avulla voidaan puuttua ja vaikuttaa jo varhaisessa vaiheessa liikkumiskyvyn muutoksiin. Tehokkaalla ja säännöllisellä harjoittelulla liikkumiskykyä voidaan ylläpitää ja parantaa. (Pajala 2016, 109.)

6.4 Puristusvoiman mittaus

Osana alku- ja loppumittausta tehtiin ikäihmisille puristusvoiman mittaus Jamar/Saehan- puristusvoimamittarilla. Puristusvoimamittauksella mitattiin käden tarttumaotteen/puristuksen voimaa. Puristusvoima mitattiin molemmista käsistä kaksi kertaa, joista parempi tulos kirjattiin ylös.

Mittausohjeita ja viitearvoja hyödynnettiin Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen ylläpitämästä TOIMIA-tietokannasta. Tietokannasta löytyi toimintakyvyn mittaamiseen ja arviointiin hyödyllistä tietoa. Siellä julkaistaan kansallisen asiantuntijaverkoston (TOIMIA) valmistelemia suosituksia ja arvioin-
teja suosituksiin liittyvistä mittareista. (Terveysportti 2013)

7 Kehittämistyön toteutus

Tässä kehittämistyössä tutkimuksellisuus näkyy siinä, että kehittäminen eteni analyttisesti, järjestelmällisesti ja kriittisesti. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä oleellista on myös saatu hyöty ja toimivuus ja siinä korostuu käytännönläheisyys. Pelkkä tiedon kerääminen ei ole tutkimuksellisen kehittämistyön ensisijainen ja ainoa tarkoitus. Käytännöstä nousseita ongelmia lähdetään ratkaisemaan ja ideoidaan uusia, käytänteitä ja palveluita. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 18–21.) Kehitystoiminnassa pyritään tuottamaan uutta, käytännönläheistä tietoa, joka osaltaan hyödyntää kehittämistoimintaa. Tuotetun tiedon perusteella arvioidaan kuinka uusi toiminta vastaa ennalta laadittuja tavoitteita ja voidaan määritellä miten toiminnan järjestäjät ovat oppineet ja osanneet kehittää omaa toimintaansa. Kehittämistyötä tehdessä tarvitaan jatkuvaa arviointia, koska pyrkimyksenä on tuottaa pysyviä uusia käytänteitä, joita myös muut tahot voivat hyödyntää. (Toikka & Rantanen 2009, 113–114.)

7.1 Toimintatutkimus

Tämä kehittämistyö toteutettiin toimintatutkimuksen piirteitä noudattaen. Toimintatutkimus yhdistetään laadullisen tutkimuksen muotoon, jossa oleellista on tutkimuksen ja käytännön samanaikaisuus. Toimintatutkimuksessa käytäntö ja teoria yhdistyvät. Siinä ollaan erityisesti kiinnostuneita muutoksesta. (Puusa & Juuti 2020, 267.) Kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen kuuluu kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja halua lisätä ja laajentaa ymmärrystä ilmiöistä ja henkilöistä ja kerätä palautetta ja tietoa osittain kokemuksen kautta. Kerätty aineisto kootaan todellisissa, luonnollisissa tilanteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiöitä ja tekemään toteamuksia, kun taas toimintatutkimus pyrkii saatujen tietojen avulla saavuttamaan muutoksen. Toimintatutkimus on lähellä myös kehittämistutkimusta. Molemmat pyrkivät muutokseen, mutta ero on siinä, että toimintatutkimuksessa toteuttaja, jolla on suora kontakti tutkittavien kanssa, on mukana muutosprosessissa ja kehittämistutkimuksessa näin ei ole. (Kananen 2012, 37–38, 41.)

Toimintatutkimuksessa tutkitaan erityisesti ihmisten toimintaa ja erityisesti heidän sosiaalista toimintaansa, joka pohjautuu vuorovaikutukseen. Toimintatutkimukseen kuuluu yleensä suunnitella ja kokeilla uutta toimintamallia tietyn rajatun ajan. Tutkimuksen tarkoituksena on aina tuottaa käytännön hyötyjä muillekin kuin toimijalle itselleen. (Heikkinen ym. 2006, 16–17, 28.) Metsämuurosen (2008, 29) mukaan toimintatutkimus on osallistavaa, tilanteeseen sidottua ja yhteistyötä vaativaa.

Työntekijä nähdään työn parhaana asiantuntijana ja hänen toimestaan muutos lähtee liikkeelle. Kaikilla osallistujilla on oikeus tasavertaiseen keskusteluun ja jopa velvollisuus osallistua ja tuoda

oma näkemyksensä esiin kehittämistyössä. Ideaali tilanne on, että kaikki osallistujat osallistuvat avoimesti ja vapaasti keskusteluun ja kehittämiseen. (Heikkinen ym. 2006, 57–59.)

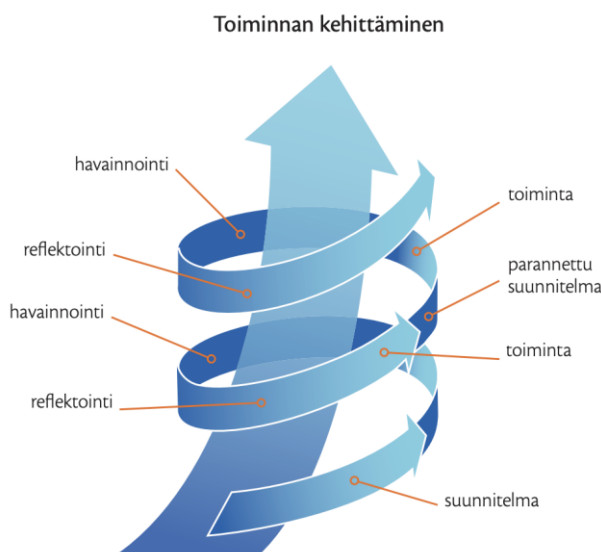
Toimintatutkimuksen avulla pyritään ratkaisemaan käytännöstä nousseita ongelmia erilaisten interventoiden avulla. Tutkimus on osallistavaa, jossa yhdessä pyritään löytämään ratkaisut käytännön ongelmiin. Toimintatutkimus on käyttäjälähtöistä kehittämistä, jossa toimija on mukana yhteisössä. Oleellista toimintatutkimuksessa on asiakkaan eli ikäihmisen osallistaminen mukaan yhteiskeittämiseen ja tavoitteena on luoda uusia asiakaslähtöisiä ratkaisumalleja yhteistyössä. (Ojasalo ym. 2015, 58.) Toimintaa suunnitellaan aina ihmisille, jotka oikeasti ovat palvelun tarpeessa ja tulevat sitä hyödyntämään. Ihmisten arvot tulee ymmärtää, jotta palvelut tukevat heidän tarpeitaan, toiveitaan ja odotuksiaan. Ikäihmiset kohdataan heidän luonnollisessa ympäristössään ja empatia eli aito kiinnostus heidän hyvinvointinsa parantamiseksi on tärkeää. (Tuulaniemi 2011,71–72.)

7.1.1 Toimintatutkimuksen keskeiset vaiheet



Kuva 6. Toimintatutkimuksen vaiheet (mukaillen Kananen 2012,39)

Toimintatutkimus poikkeaa tavanomaisesti tehdyistä tutkimuksista. Lähtökohtana on arjessa havaittu ongelma, jonka tarkastelu johtaa laajempaan tutkimiseen. Toimintatutkimus etenee selkeiden vaiheiden kautta. (kuva 5). Ensin määritellään kehittämisiongelma sekä asetetaan tavoitteet. Tämän jälkeen perehdytään kirjallisuuskatsauksen sekä muiden kuntien hyvien kokemusten avulla aikaisempaan tietoon ja kokemuksiin aiheesta. Toimintamalli suunnitellaan yhteistyössä toimintaan osallistuvien eri tahojen kanssa. Tämän jälkeen tehdään käytännön kokeilu. Toiminnan arviointia tehdään koko prosessin ajan. Lopuksi arvioidaan saatu aineisto/tulokset ja kehitetään toimintamalli, jonka on tarkoitus juurtua kunnan pysyväksi palveluksi. (Ojasalo ym. 2015, 58–61.)



Kuva 7. Toimintatutkimuksen spiraali (mukaillen Heikkinen ym. 2006,81)

Toimintatutkimukseen kuuluu syklisyys (kuva 6). Kehittämistoimintaa voidaan parannella useamman kerran ja näin voidaan puhua etenevästä spiraalista. Toimintatutkimuksen sykli alkaa toiminnan suunnittelulla ja toteutuksella. Havainnointia ja reflektointia tapahtuu kokeilun aikana ja sen loputtua. Kokemusten pohjalta voidaan suunnitella entistä parempi toimintamalli. (Heikkinen ym. 2006, 19,35,78, 82.) Puusan ja Juutin (2020, 274) mukaan toimintatutkimuksessa pyrkimyksenä on reflektiivinen ajattelu ja sen myötä toiminnan parantaminen. Jatkuvuus ja spiraalimainen kehittäminen voi joskus sisältyä vain yhteen sykliin, joka tuottaa uutta ja käytännönläheistä tietoa, joka hyödyntää työyhteisöä. On todettu, että syklien määrä ei kuvaa saatua hyötyä vaan tärkeämpää on koko perusidean ja prosessin toteutuminen. Suunniteltua kokeilua seuraa kokemusten pohjalta usein uusi ja paranneltu suunnitelma. (Heikkinen ym. 2006, 81–82.)

Toimintatutkimuksen valinta tämän kehittämistyön tutkimusmenetelmäksi on perusteltua, koska tarkoituksena on kehittää uusi etäjumpan toimintamalli Hangon kaupungin ikäihmisten tarpeiden pohjalta. Toimijat suunnittelevat ja ohjaavat etäjumpan. Toimintatutkimuksen spiraalimallia mukaillen intervention aikana huomioitiin havaitut muutostarpeet havainnointia ja reflektointia hyödyntäen. Näin ollen toimintaa kehitettiin jatkuvasti intervention aikana. Kokeiluun osallistuvat vapaaehtoiset digitukihenkilöt ja ikäihmiset toimivat osana tutkimusta. He osallistuvat osana toiminnan yhteissuunnitteluun sekä itse kokeiluun. Ikäihmiset osallistuvat ryhmähaastatteluun ja vastaavat kyselyyn sekä pitävät koko toiminnan ajan liikuntapäiväkirjaa. Vapaaehtoiset digitukihenkilöt tekevät havainnointia kokeilun ajan sekä vastaavat kyselyyn. He osallistuvat kokeilun jälkeen myös yhteissuunnitteluun ja toiminnan edelleen kehittämiseen.

7.2 Kehittämistyön aikataulu

Kehittämistyön aikataulu on kuvattuna alla olevassa taulukossa (taulukko 1). Taulukkoon on merkitty etäjumpan toimintamallin kehittämistyön tavoitteet, menetelmät ja aikataulut.

Taulukko 1. Kehittämistyön aikataulu

Tavoite	Menetelmä	Aikataulu
Lähtökohtien selvittäminen, tutkimustiedon hankkiminen, tilanteen kartoitus	-Etäjumppa-kouluttajakoulutus, 2 etäevaluointia kevään aikana; Ikäinstituutin valmis toimintamalli, tukimateriaalit sekä muiden kuntien kokeilujen ja hyvien käytäntöjen kuuleminen -Kirjallisuuskatsaus aiheeseen	Kevät 2021
	Alueelliseen Voimaa-vanhuuteen oppimisverkostoon osallistuminen. Tavoitteena käytännön kokeilujen kautta kehittää oman kunnan iäkkäiden liikuntapalveluita yhteistyössä eri toimijoiden kanssa ja saada kokeilusta pysyvää toimintaa. Muiden kuntien kokemusten kuuleminen ja kokeileminen	Syysy 2021
Toiminnan ideointi ja suunnittelu	Toiminnan yhteissuunnittelu sotepalveluiden kanssa	Kevät 2021
Ideointi ja suunnittelu	Vapaaehtoisten digitukihenkilöiden tapaamiset, keskustelut/suunnittelut, digitukihenkilöiden koulutus, vertaistuki	Kesäkuu 2021 Syyskuu 2021
Ideointi ja suunnittelu, kutsutaan osallistujat	Ikäihmisten tapaamiset, taustahaastattelut/suunnittelut, testaukset--- toimintamalli	Syyskuu 2021
Toiminnan toteuttaminen	Etäjumppainterventio 10 vko -havainnointi	Lokakuu 2021- tammikuu 2022
Tulosten arviointi	havainnointi, ryhmähaastattelut, kyselylomakkeet (iäkkäät sekä digitukihenkilöt)	Kevät 2022
Tulosten arviointi	iäkkäiden tapaamiset, loppumittaukset	Kevät 2022
Jatkokehittäminen ja toimintamallin luominen ja vakiinnuttaminen	Aivoriihi, yhteisideointi (järjestävät tahot sekä digitukihenkilöt), kokemusten ja tulosten analysointi	Kevät 2022

7.3 Kohdejoukon valinta

Järjestävän tahon tehtävä on luoda sellaiset puitteet toiminnan aloittamiselle, että kaikki mukana olevat kokevat olevansa osa ryhmää ja heidän äänensä tulee kuulluksi. Heidän mielipiteitänsä kunnioidaan ja arvostetaan ja kaikkien mukanaolevien läsnäolo on tärkeää. Iäkkäiden elämäkokemus ja asiantuntijuus huomioitiin ja kaikkien tulee päästä vapaasti ideoimaan ja tekemään päätöksiä etäjumpan toteutuksen suhteen. (Summa & Tuominen 2009,8–9,16.)

Oikean kohderyhmän tavoittaminen oli välillä hankalaa ja haastavaa. Tässä kehittämistyössä työparinani toimi ikäihmisten palvelukeskuksessa toimiva fysioterapeutti ja pidimme yhdessä myös ikäihmisille suunnattuja matalankynnyksen maksuttomia kuntosaliryhmiä. Mukaan etäjumppaan valikoituivat muistihoitajan, kotihoidon ja fysioterapeutin suosittelemat iäkkäät ja osallistuminen ryhmään oli vapaaehtoista. Alku oli hankala johtuen sairastumisista, mutta kuusi keski-ikältään lähes 90- vuotiasta iäkkästä uskaltautui mukaan kokeiluun. Mukaan pääsi yli 75- vuoden ikäiset kotona-asuvat, yksinäiset iäkkäät, jotka eivät vielä kuuluneet säännöllisten hoivapalvelujen piiriin. Heillä oli todettu alkavia toimintakyvyn rajoituksia ja he halusivat liikkua, mutta kotoa lähteminen koettiin vaikeaksi. He olivat myös halukkaita oppimaan digitaitoja rauhalliseen tahtiin.

Kokeiluun osallistui kaksi miestä ja neljä naista. Kysyttäessä heidän motiivejaan jumppaan osallistumiseen kertoivat he, että he halusivat pitää yllä hyvää kuntoa ja parantaa tasapainoa, liikkuvuutta ja lihaskuntoa ja saada uutta rytmitystä viikkoonsa sekä ennen kaikkea virkistystä ja seuraa.

Mukaan saatiin myös neljä iloista ja motivoitunutta digivapaaehtoista, jotka olivat jo mukana koordinoimassamme Voimaa vanhuuteen -toiminnassa Hangossa ja toimivat koulutettuina vertaisvetureina ja kuntosaliohjaajina. Heidät osallistettiin heti alussa mukaan toiminnan suunnitteluun yhdessä ikäihmisten kanssa ja kokeilun jälkeen ystävyysuhteet jäivät vahvoina elämään ja he pitivät edelleen yhteyttä avustamiinsa ikäihmisiin. Heidän pääasiallinen roolinsa oli tukea teknologian käytössä iäkkäiden kotona sekä toimia jumppakaverina ja kannustaa ikäihmisiä liikkumaan. He varmistivat myös, että jumppaaminen oli turvallista ja välittivät tietoa meille järjestäjille toiminnan haasteista ja onnistumisista.

Aineistoa kerättiin asetettua tutkimusongelmaa ja sen ratkaisua varten (primääriaineisto). Työssä hyödynnettiin tutkimuskeruumenetelminä havainnointia, ryhmähaastattelua, kyselyä ja yhteisideointia eli aivoriihiä. (Kananen 2017, 83.)

7.4 Havainnointi

Havainnointia voidaan käyttää niin määrällisen kuin laadullisenkin tutkimuksen yhteydessä. Sitä käytetään yleensä sellaisissa tilanteissa, kun ilmiöstä ei ole riittävästi tietoa ja halutaan saada hyödynnettyä ns. hiljaista tietoa, jota muuten ei ole mahdollista saada. (Kananen 2012, 94–95.) Havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, toimivatko iäkkäät niin kuin he sanovat toimivansa. Sen suurena etuna on se, että saadaan suoraa tietoa toiminnasta ja iäkkäiden käyttäytymisestä heidän luonnollisessa ympäristössään kotona. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–213.) Heikkisen ym. (2006, 20) mukaan toimintatutkimusta tehdessä tulee toimintaa tarkastella sisältäpäin, jolloin tutkijan tekemän havainnoinnin perusteella tehdään päätelmiä, jotka muodostavat osan aineistosta.

Uuden teknologian ja digitaalisuuden myötä joudutaan miettimään uusia tapoja tehdä työtä vuorovaikutuksellisesti. Kehittämistyötä tehdessä tulee huomioida digitaalisuus, jossa perinteinen vuorovaikutuksellisuus puuttuu osittain fyysisen tapaamisen myötä ja kasvokkain tehty havainnointi muuttaa muotoaan. Havainnointi digitaalisilla alustoilla vaatii tutkijoilta erilaisia taitoja kuin perinteinen havainnointitutkimus. (Puusa & Juuti 2020, 135.)

7.4.1 Havainnoinnin toteutus

Vapaaehtoiset digitukihenkilöt tekivät etäjumpan aikana havainnointia, johon kuului muistiinpanojen tekoa sekä havainnointia, jossa he osallistuivat iäkkäiden elämään ja kirjasivat mahdollisimman tarkkaan niin omat kuin iäkkäiden kokemukset ja ajatukset. Dokumentoinnin apuna käytettiin vapaamuotoista, strukturoimatonta päiväkirjaa, johon kirjattiin tutkittavaan ilmiöön liittyvät asiat (Heikkinen ym. 2006, 106–107). Muistiinpanot koottiin yhteen osaksi asetettujen tutkimusongelmien mukaan. Ylös kirjattiin myös tietoa etäjumpan etenemisestä, tunnelmasta sekä ikäihmisten antamista palautteista. Havainnointi tapahtui vapaaehtoisten digitukihenkilöiden toimesta iäkkäiden kotona. He tapasivat ja tutustuivat ikäihmisiin jo ennen varsinaisen jumpan alkua, jotta heidän läsnäolonsa ei tuntuisi epämukavalta ikäihmisille ja jotta he luottaisivat toisiinsa ja ikäihmiset voisivat toimia ja käyttäytyä luontevasti. (Ojasalo ym. 2015, 116–117.) Heidän roolinsa oli toimia apuna käytännön järjestelyissä sekä auttaa digilaitteiden käytön kanssa. Samalla he havainnoivat ikäihmisten tekoja, eleitä ja liikkeitä sekä olivat suorassa vastavuoroisuudessa iäkkäiden kanssa. He kirjasivat järjestelmällisesti ylös havaintojaan. (Kananen 2017, 115.)

7.4.2 Havainnoinnin tulokset

Vapaaehtoisten digitukihenkilöiden työpanos ja osallistuminen tutkimuksen tekoon ikäihmisten ko-
toa käsin havainnoinnin avulla tuotti kullannarvoista tietoa asetettujen tavoitteiden toteutumisen kan-
nalta. Vapaaehtoiset digitukihenkilöt pystyivät seuraamaan, miten liikunnanohjaus etänä vaikutti
ikäihmisten osallistumiseen ja keskittymiseen ja mitkä tekijät hankaloittivat yhdessä harjoittelua.
Digitukihenkilöt havainnoivat esimerkiksi, miten aktiivisesti iäkkäät jaksoivat osallistua jumppaan,
kuinka usein he joutuivat pitämään taukoja, tuntuivatko liikkeet raskailta ja miten kokonaisuutena
jumppaan osallistuminen onnistui. Keskustelutuokiot iäkkäiden kanssa olivat tärkeitä ja niiden
kautta saimme paljon hyvää tietoa etäjumpan vaikutuksista. Palaute sekä vapaaehtoisilta digituki-
henkilöiltä että ikäihmisiltä oli kannustavaa, koska he kokivat etäjumppatuokiot yhteisöllisiksi ja
luottamuksellisiksi ja avoimiksi. Tämä takasi sen, että heillä oli helppo keskustella asioista ja puut-
tua saman tien asioihin, jotka vaativat reagointia. Ikäihmiset tarvitsivat apua siirtymisissä ja ylös-
nousemisissa sekä välillä äänenlaadun kanssa oli ongelmia, ja digitukihenkilöt saivat toistaa lähe-
tyksen aikana annettuja ohjeistuksia ja näyttää mallia liikkeiden suorittamiseen.

Vapaaehtoisten osallistuminen toimintaan ja heidän antama tukensa etäjumpan aikana koettiin an-
toisaksi molemmin puolin. Vahvoja luottamuksellisia ystävyysuhteita luotiin. Monelle ikäihmiselle
avustajan seura oli todella tervetullutta. Vapaaehtoiset kokivat tämän välillä aika haastavaksi ja
raskaaksikin. Kaikki kuitenkin kertoivat yhteenvedoissaan, että jumppa koettiin tärkeänä viikon oh-
jelmana ja siitä tuli kaikille positiivinen ja odotettu rutiini. Osa iäkkäistä oli huonossa kunnossa ja
liikkeitä ja tempoa tuli soveltaa ja oli hyvä, että vapaaehtoiset olivat paikalla avustamassa ja opas-
tamassa. Kuulon heikkous aiheutti hieman hankaluuksia ja usein piti toistaa annetut ohjeet. Tutki-
joille havainnoista saatu palaute auttaa toiminnan jatkokehittämisessä ja näin voitiin huomioida
asiakaslähtöisesti kentältä nousseet ongelmat ja haasteet.

7.5 Haastattelu

Haastattelut ovat tärkeä tapa kerätä käyttäjätietoa. Vahvuutena haastattelussa on se, että osallistu-
jien tekemisistä ja toiveista on vaikea saada selkeää kuvaa ilman, että he kertovat niistä ja niiden
taustoista. Kun kysymykset on mietitty etukäteen, ovat haastateltavat äänessä 80–90 % ajasta.
Haastattelun rakenteen pohjana on hyvät ja loppuun asti suunnitellut kysymykset. (Hyysalo 2009.
125–128,133.) Tässä työssä käytettiin valmiiksi suunniteltua kysymysrunkoa pohjana, jota voitiin
hieman mukauttaa ja tarkentaa haastattelutilanteessa. Kun haastattelun aihepiirit ja teemat olivat
ennalta tiedossa, tuki se tutkimuksen muutosten havainnointia. (Heikkinen ym. 2006,110.)

7.5.1 Haastatteluiden toteutus

Haastatteluun osallistui 6 ikäihmistä, 4 naista ja 2 miestä. Heidän keski-ikänsä on 88 vuotta. Haastattelukysymykset olivat jokaisella iäkkäälle samat (liite 2). Haastattelut toteutettiin koronasta johtuen Teams-sovelluksen välityksellä fokusryhmähaastatteluna heti etäjumppaintervention päättymisen jälkeen.

Fokusryhmähaastattelussa käytiin läpi ennalta määritellyt kysymykset, joihin he saivat vastata omin sanoin. Vilkan (2021,77) mukaan fokus tarkoittaa sitä, että mukana olevilla tulee olla jokin yhdistävä asia kuten esimerkiksi kokemus, sukupuoli tai osaaminen. Fokusryhmähaastattelu oli nopea tapa kerätä yhdellä kerralla mielipiteitä, palautetta, näkemyksiä ja ideoita useammalta henkilöltä. Tämä oli selkeä keino saada selville iäkkäiden tarpeet ja mieltymykset ja sen avulla voitiin kerätä heidän mielipiteitään kehitettävästä asiasta. Haastattelun runko pyrittiin luomaan mahdollisimman selkeäksi ja yksinkertaiseksi. (Toikka & Rantanen 2009, 145–146.) Toiminnan järjestäjä ohjasi keskustelua ja jokainen ikäihminen vastasi vuorollaan laadittuihin kysymyksiin. Tämä kvalitatiivinen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä oli soveliaa tapa kerätä tietoa tutkittavasta ilmiöstä huomioiden ryhmän vuorovaikutuksellisuus. (Jäppinen 2011, 41.) Hirsjärven ym. (2009,210–211) mielestä tämä tapa kerätä tietoa on myös tehokas ja säästää aikaa, koska täten saadaan tietoa usealta osallistujalta yhtä aikaa. Alasuutarin (2011, 155) mukaan ryhmähaastattelu nähdään erittäin arvokkaana keinona kerätä tietoa siitä syystä, että ryhmään osallistujat kertovat asioita, jotka helposti jäävät keskustelun ulkopuolelle ja niitä pidetään itsestäänselvytenä.

Haastattelun kysymykset:

1. Mikä sai sinut osallistumaan etäjumppaan?
2. Ovatko sinun liikuntatottumuksesi muuttuneet tämän digijumppakokeilun myötä ja jos ovat, niin millä tavalla?
3. Oletko saanut joitain uusia liikuntaohjeita tai neuvoja, joita aiot hyödyntää jatkossakin?
4. Minkä numeron antaisit tästä kokeilusta 1-5?

7.5.2 Haastatteluiden tulokset

Tässä kehittämistyössä haastatteluita käytettiin pohjana tuloksien arviointiin sekä kerättiin tietoa ikäihmisten kokemuksista etäjumppasta. Tavoitteena oli pohtia, onnistuttiinko kehittämistyössä saavuttamaan sille asetetut tavoitteet. Haastatteluiden tulosten analyysiin käytettiin sisällönanalyysiä. Tätä menetelmää käyttämällä voitiin analysoida materiaaleja objektiivisesti ja systemaattisesti. Haastattelut nauhoitettiin ja vastaukset litteroitiin puhtaaksi sanasta sanaan. Aineisto luettiin syvästi moneen kertaan läpi ja poimittiin esiin nousseet selkeät tarpeet ja toiveet. Aineisto luokiteltiin tutkimusongelman ja tutkimuskysymysten pohjalta. Alkuperäisen raakatekstin aineistosta luotiin

johtopäätökset ja niistä koottiin yhteenveto. Yhteenvedon pohjalta nousivat kehittämissideat, joita käsiteltiin yhdessä vapaaehtoisten digitukihenkilöiden kanssa aivoriihiyöskentelyssä. (Puusa & Juuti 2020, 152–154.)

Ryhmähaastatteluiden yhteenvedona voitiin sanoa, että osallistuminen etäjumppaan koettiin mielekkääksi ja muiden esimerkki innosti mukaan. Kotoa käsin oli helppo osallistua, eikä tarvinnut miettiä kuljetuksia. Iäkkäät kokivat halua kokeilla jotain uutta innostuneina ja avoimin mielin. He kokivat yhteisöllisyyden kokemuksen vahvana ja siitä oli suuri apu yksinäisyyteen. Jumppa koettiin piristävänä ja muiden seura teki hyvää. Ryhmäläiset kokivat osallistumisen ja osallisuuden yhteishenkeä nostattavana ja tunne, että itse pääsi vaikuttamaan toiminnan sisältöön, koettiin tärkeänä.

” Kysyttiin, ollaanko me halukkaita ja mietittiin, että se voisi tehdä hyvää kropallekin, kun on talviaika eikä pihallakaan oo tekemistä tai ei pysty tekemään mitään, sanotaan näin ja jumppa ohjatusti se on paljon parempaa.”

”No tässä oli sillai hyvää se, että tää oli niin monipuolista ja sitten toisaalta, kun asuu tälleen ihan yksin niin sitä ei tuu niinku tehtyy niin tää on hyvä, pystyy tekemään näin vapaa-ajallakin ja mulla on tasapaino parantunut aika lailla.”

Liikuntatottumukset olivat muuttuneet yleisesti positiiviseen suuntaan ja kaikkien ryhmäläisten liikkuminen oli lisääntynyt. Liikkuminen oli muuttunut säännöllisemmäksi ja se koettiin osaksi arjen toimintoja. Osa ilmoitti saaneensa uusia ideoita jumppaamiseen. Jumpan myötä innostus liikkumiseen kasvoi ja he osaavat ja uskaltavat käyttää erilaisia liikuntavälineitä.

Positiiviset muutokset havaittiin erityisesti tasapainon parantumisena. Jumppa koettiin monipuolisenä ja uusia ideoita saatiin niin tasapaino- kuin lihasvoimaharjoitteluun ja liikkuvuusharjoitteluun. Oman toimintakyvyn ylläpitäminen ja sitä myötä mahdollisuus tehdä itselle tärkeitä asioita nostettiin yhdeksi arvoksi. Kaikki etäjumppaan osallistuneet ikäihmiset toivoivat jatkoa jumpalle ja jopa niin, että vielä useampi heidän lisäksi saisi mahdollisuuden osallistua toimintaan.

” No voi olla, että ne ovat muuttuneet, et mä teen enemmän venytyksiä ja kokeilen tässä aina välillä jotain muuta mitä en ennen ole tehnyt, et sillai.”

” Ilman muuta ollaan mukana, jos annetaan tällainen mahdollisuus tää on ihan hyvä keksintö mut sais olla joka korttelissa tämmöinen niin et sais muutkin tällaista voimistelua.”

Viisi etäjumppaan osallistunutta ikäihmistä antoi jumpalle numeroksi 5. Ainoastaan yksi osallistuja antoi numeroksi neljä, koska häntä harmitti se, että hänellä oli huono kuulo ja näkö ja tämän takia hänen oli ajoittain vaikea seurata lähetystä ja kuulla ohjeita.

” Vitosen sen takia et on ollut ihan kivaa ja tää on ollut hyödyllistä, kyl me ollaan yritetty tehdä niitä liikkeitä niin paljon kun ollaan osattu ja saatu et on ollut ihan kivaa et lykkyä tykö vaan teille, jatka vaan te ootte ihania, kiva kokemus kun mekin ollaan tällaisia, et ei me lähdetä pois kotoa.”

” Neljä, ihan siitä syystä, että ääni on niin kauheen huono, et mä en kuule mitään, en saa selvää, siel on jotain vikaa jossain. Muuten tulis täysvitonen ja vähän päällekin. Ohjaajissa ei oo mitään vikaa, toivottavasti saatte näitä vapaaehtoisia ja pystytte jatkamaan tätä, pääsee muutkin vähän mukaan.”

7.6 Kysely

Kehitettäessä jotain uutta toimintaa, sopii kysely hyvin lähtötilanteen selvittämiseen tai kehittämistyön lopussa saavutettujen tulosten arviointiin. Kyselyn avulla saadaan melko helposti kerättyä laajasti tietoa. Kyselyssä kysytään samaa asiaa suuremmalta joukolta ja suunnitteluvaiheessa on tärkeää määritellä mitä tietoa halutaan saada. Kysymysten tulisi myös olla helposti tulkittavissa ja vastattavissa. Keskeistä kyselyiden määrittelyssä on perusjoukon ja tietyn otoksen laadinta, jotta voidaan tehdä johtopäätöksiä ja yleistettävyyttä laajemmalla mittakaavalla. (Ojasalo ym. 2015,40–41.)

7.6.1 Kyselyn toteutus

Tässä kehittämistyössä hyödynnettiin Ikäinstituutin laatimaa valmista kyselypohjaa, joka on kehitetty auttamaan etäjumppakokeiluja tuottavia tahoja keräämään palautetta etäjumppien vaikutuksista. Kysely on suunnattu niin etäjumppatoiminnassa mukana oleville ikäihmisille kuin vapaaehtoisille digihenkilöille (liite 3 ja 4). Kysely on ollut jo käytössä useammassa kunta- ja järjestövetoisissa pilottikokeiluissa. Kyselyyn vastattiin heti etäjumppajakson jälkeen.

Tämän kehittämistyön kyselyn tavoitteena oli selvittää etäjumppaan osallistuneiden ikäihmisten kokemuksia etäjumppasta. Kehittämistyön toteuttajat halusivat tietää, vaikuttiko etäjumppa ikäihmisten arjen sujumiseen, mielialaan ja hyvinvointiin sekä kokivatko he oppineensa uusia digitaitoja etä-

jumpaan aikana. Tavoitteena oli myös kerätä tietoa ikäihmisten kokemusten kautta, miten etäjumppaa voidaan jatkossa järjestää paremmin. Vapaaehtoiset digitukihenkilöt vastasivat myös kyselyyn, jossa aiheet olivat hieman erilaiset kuin ikäihmisillä. Kyselyn avulla selvitettiin, millaisia tehtäviä heillä oli etäjumppaan aikana ja miten he kokivat ne. Heidän kokemuksiinsa teknologian käytöstä karotettiin ja kysyttiin, onko tarvetta saada lisää opastusta ja tukea.

Vastausten toivottiin tuovan lisätietoa siitä, miten etäjumppatoimintaa voidaan jatkossa kehittää entistä paremmin huomioiden käytännöstä nousseet koetut haasteet ja ongelmat. Kysely toteutettiin tammikuussa 2022 heti etäjumppaintervention loputtua kuudelle ikäihmiselle heidän kotonaan. Neljä vapaaehtoista digitukihenkilöä vastasivat kyselyyn järjestetyssä yhteisessä tapaamisessa.

7.6.2 Kyselyiden tulokset

Kyselyssä vastattiin avoimiin kysymyksiin. Niitä varten oli jätetty tyhjä tila vastausta varten. Näin ajateltiin, että vastaajalla oli aito mahdollisuus kertoa omin sanoin, mitä hän oli asioista mieltä. Avointen kysymysten kautta ei ehdotettu valmiita vastauksia, vaan vastaajat saivat käyttää omaa tietämystään hyödyksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 198–202.) Aineiston analyysissä käytettiin hyödyksi sisällönanalyysiä. Avoimien kyselylomakkeen vastausten tehokas analysointi edellytti vastausten ryhmittelyä eri kategorioihin, mikä vaati huolellista ja tarkkaa työtä. Kerätty aineisto litteroitiin, pelkistettiin ja kategorisoitiin. Vastaukset koottiin yhdistäviksi kategorioiksi, joiden perusteella tehtiin johtopäätöksiä, haettiin ymmärrystä käyttäjistä ja heidän kokemuksistaan. (Puusa & Juuti 2020, 152–154.)

Etäjumppaintervention kyselyyn vastanneet ikäihmiset osallistuivat etäjumppaan joka kerta ja lähes kaikki toivoivat etäjumppaan jatkuvan tulevaisuudessakin. Osallistujat kokivat etäjumppaan tärkeäksi ja mielekkääksi arjen toiminnoksi, joka toi rutiinia viikkoihin ja apua yksinäisyyden tunteeseen. Vastauksissa nousivat esille tasapainon ja yleisen jaksamisen parantuminen. Osa oli iloinen uusista sosiaalisista kontakteista ja arjen vaihtelusta, osa koki muun muassa kävelyn olevan kevyempää ja kotitöiden tekemisen sujuvan paremmin.

”Jaksaminen parantui, odotin aina jumppapäivää, hyvä ryhmä ja tosi kivat muut osallistujat.”

Kaikkien vastanneiden mielestä etäjumppa vaikutti positiivisesti heidän mielialaansa. He kokivat olonsa virkeämmäksi ja esimerkiksi yksi iäkäs kertoi nukkuneensa paremmin.

”Minulla tuli hyvä ja pirteä olo, jaksoin paremmin hoitaa arjen asioita, kuten roskat, kauppa, ja muut sellaiset.”

Neljällä osallistujalla kuudesta oli jonkinlaista osaamista digilaitteista ja kokivat oppineensa käyttämään etäjumppassa käytettävää teknologiaa ja saivat tarvittaessa apua vapaaehtoisilta digitukihenkilöiltä. Kaksi osallistujaa ei kokenut oppineensa uusia digitaitoja intervention aikana, mutta he luottivat vapaaehtoiseen digitukihenkilöön ja kokivat saadun avun tärkeäksi ja toimivaksi.

”Opin laittamaan laitteen lataukseen.”

”En ole aikaisemmin käyttänyt tablettia, mutta kannettavaa konetta kylläkin. Opin nopeasti tabletin käytön.”

Kyselyssä kartoitettiin myös mielipiteitä etäjumpan järjestelyiden suhteen ja miten sitä voisi jatkossa parantaa. Ikäihmisen kotiolosuhteet eivät aina ole optimaaliset etäjumpan toteuttamiseen. Esimerkiksi tilan puute voi olla este turvalliselle harjoittelulle. Myös etäjumppaan käytettävät välineet, kuten tuolit tai jalkineet, eivät aina ole harjoitteluun sopivia ja turvallisia. Tämän takia etäjumppainterventiossa olikin tärkeää kartoittaa ennen toiminnan aloitusta valmiiksi laaditun tarkistuslistan avulla kodin turvallisuuteen liittyvät vaaratekijät.

Osa koki lähetyksen äänen laadun heikoksi ja tabletin pienen koon takia oli hankalaa keskittyä harjoituksen tekemiseen. Osa jännitti aluksi, mutta jumpan edetessä innostus kasvoi ja jumppa koettiin mielekkääksi. Pääasiassa livelähetys kuului ja näkyi heidän mielestään ongelmitta.

Vapaaehtoiset digitukihenkilöt kokivat tehtävänsä etäjumppajakson aikana mielenkiintoisiksi, hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi. He kokivat itsensä tervetulleiksi ikäihmisten koteihin ja kokivat suurena rikkautena tutustua uusiin ihmisiin. Etäjumpan toteuttaminen koettiin odotuksien mukaiseksi. Yhdessä jumppaamisen ilo yllätti positiivisesti, mutta toi mukanaan myös haasteita. Ikäihmisten liikkumiskyvyn heikkous sekä apuvälineiden käyttö hankaloitti opastamista ja vaati erityistoimenpiteitä.

Kyselyn perusteella vapaaehtoisten digitukihenkilöiden työnkuvaan kuului etäjumppaintervention aikana tukea ja ohjata sekä kannustaa ikäihmisiä. Seuranpito ja mukana jumppaaminen kuuluivat myös etäjumpan toteuttamiseen ja vapaaehtoiset digitukihenkilöt kokivat sen mielekkääksi tehtäväksi. He mainitsivat vastauksissaan laitteen käyttöön liittyvät tehtävät ja tuen, kuten koneen avaamisen ja sulkemisen, ohjelmaan liittymisen ja laitteen päivityksen. Teknologian käyttö ja sen opastaminen sujui pääosin hyvin. Yksi vastaajista koki alun olevan hankalaa ja yksi mainitsi teknologian olevan yllättävän hauskaa ja motivoivaa. Aikaisemman teknologian käytön osaamisen takia he eivät välttämättä oppineet uusia digitaitoja etäjumppaintervention aikana, mutta esimerkiksi Teamsiin liittyminen oli osalle uutta. Kaikki vastanneista totesivat, etteivät tarvitse lisää opastusta laitteen käytössä.

7.7 Liikkumis- ja toimintakyvyn alkuperä- ja loppumittaukset

Kymmenen viikon etäjumppan tarkoituksena oli kerätä tietoa, miten liikkumis- ja toimintakyvyn alkuperä- ja loppumittausten perusteella viikoittainen harjoittelu vaikutti iäkkäiden lihasvoiman ja tasapainon kehittymiseen (SPPB, käden puristusvoima sekä kaatumisvaaran arviointilomake) sekä vaikuttiko se ikäihmisten kokemaan kaatumispelkoon ja kaatumisriskiin.

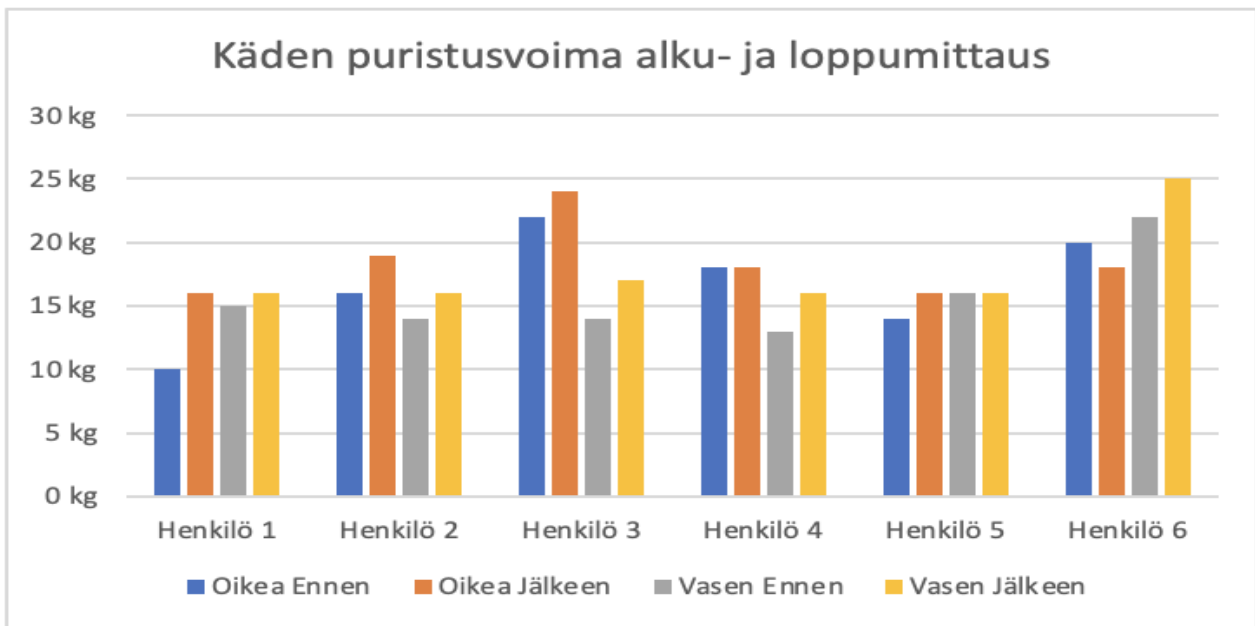
7.7.1 Mittausten toteutus

Alkumittaukset tehtiin interventioon valituille ikäihmisille syyskuussa 2021 ja loppumittaukset tammikuussa 2022. Alku- ja loppumittaukset suoritettiin kaikille ikäihmisille tutkimuksellisen kehittämistyön toteuttajan toimesta heidän kotonaan. Kaikille tutkittaville tehtiin samat mittaukset ja täysin samalla tavalla. Alkumittausten jälkeen toteutettiin kymmenen viikkoa kestävä etäjumppainterventio. Interventio piti sisällään ryhmämuotoisia reaaliaikaisia etäjumppalähettyksiä kerran viikossa ja tämän lisäksi itsenäisiä, kotona tehtäviä harjoituksia videoiden avulla sekä ulkoilua vähintään 1–2 kertaa viikossa.

7.7.2 Mittausten tulokset

Kymmenen viikon etäjumppainterventio aikana mukana olleiden ikäihmisten fyysinen toimintakyky ja käden puristusvoima kasvoi merkittävästi. Etäjumppainterventioon osallistuneet ikäihmiset olivat keski- iältään 88-vuotiaita ja heidän toiminta- ja liikkumiskykynsä oli selvästi heikentynyt. Osalla oli käytössään säännöllisesti arkitoimintoja ja kotona pärjäämistä tukevia apuvälineitä.

Kaikilla etäjumppainterventioon osallistuneilla ikäihmisillä käden puristusvoima parani huomattavasti kymmenen viikon etäjumppainterventio aikana. Vaikka heidän tuloksensa paranivat, niin verrotessa yleisiin viitearvoihin saivat he kuntoluokituksen mukaan keskimääräisen tai jonkin verran keskimääräistä heikomman tuloksen.



Kuva 8. Ikäihmisten puristusvoiman kehittyminen

Yllä olevassa kuvassa (kuva 8) on havainnoitu ikäihmisten alkumittauksen ja loppumittauksen puristusvoiman tulokset sekä oikeasta että vasemmasta kädestä. Ryhmään osallistuneiden tuloksia voitiin vertailla yleisiin käden puristusvoiman viitearvoihin. Käden puristusvoiman yleiset viitearvot perustuvat FinTerveys 2017 -tutkimuksen aikuisväestöä edustavalle otokselle tehtyihin mittauksiin. Puristusvoimatesti mittaa käden lihasvoimaa, joka yleensä kuvaa hyvin myös yleistä lihasvoimaa.

Kuntoluokka	Ikäryhmä (vuosia)						
	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 +
5=selvästi keskimääräistä parempi	37 tai yli	39 tai yli	39 tai yli	36 tai yli	32 tai yli	29 tai yli	24 tai yli
4=jonkin verran keskimääräistä parempi	34–36	35–38	36–38	33–35	29–31	26–28	22–23
3=keskimääräinen	30–33	32–34	33–35	30–32	27–28	23–25	19–21
2=jonkin verran keskimääräistä heikompi	27–29	29–31	30–32	27–29	23–26	20–22	15–18
1=selvästi keskimääräistä heikompi	alle 27	alle 29	alle 30	alle 27	alle 23	alle 20	alle 15

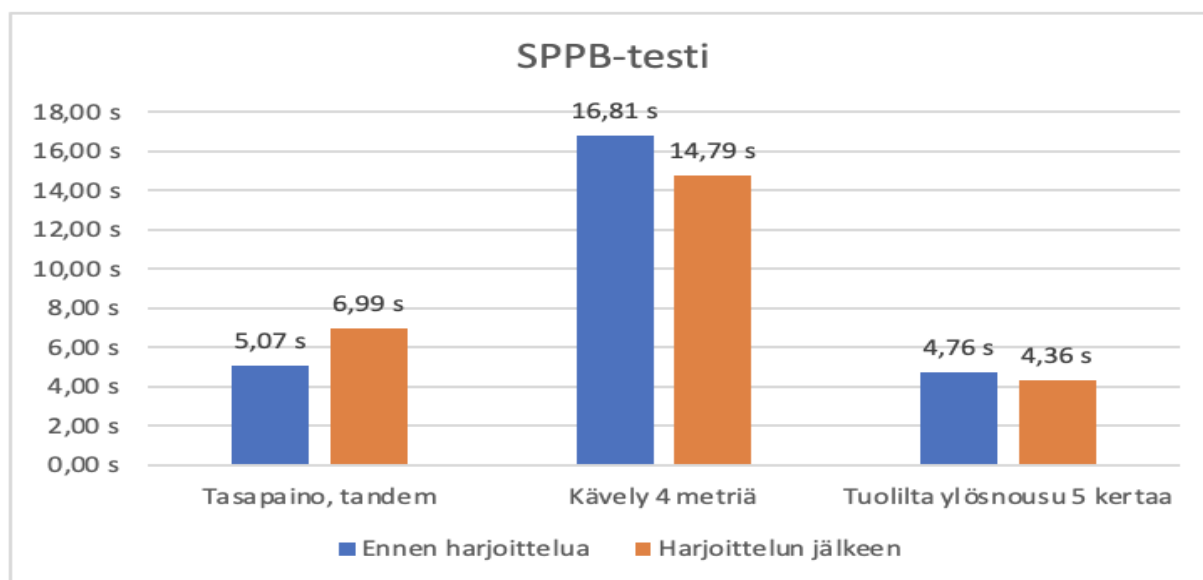
Kuva 9. Käden puristusvoiman naisten viitearvot ikäryhmittäin (Terveysportti 2013)

Kuntoluokka	Ikäryhmä (vuosia)						
	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 +
5=selvästi keskimääräistä parempi	61 tai yli	62 tai yli	61 tai yli	59 tai yli	53 tai yli	47 tai yli	40 tai yli
4=jonkin verran keskimääräistä parempi	56–60	57–61	55–60	53–58	48–52	42–46	34–39
3=keskimääräinen	51–55	53–56	52–54	48–52	44–47	38–41	29–33
2=jonkin verran keskimääräistä heikompi	43–50	48–52	46–51	43–47	38–43	33–37	24–28
1=selvästi keskimääräistä heikompi	alle 43	alle 48	alle 46	alle 43	alle 38	alle 33	alle 24

Kuva 10. Käden puristusvoiman miesten viitearvot ikäluokittain (Terveysportti 2013)

Yllä olevien kuvien (kuvat 9 ja 10) perusteella voidaan ikäryhmittäin tarkastella puristusvoiman tulosta määritellyn kuntoluokan mukaan. Yleisten viitearvojen mukaan etäjumppainterventioon osallistuneista yhden naisen tulos oli kuntoluokituksestaan keskimääräinen ja kolmen naisen tulokset jonkin verran keskimääräistä heikommat. Molempien interventioon osallistuneiden miesten puristusvoiman tulokset olivat yleisiin viitearvoihin nähden jonkin verran keskimääräistä heikommat.

Ikäihmisille tapahtui lyhyen fyysisen suorituskyvyn testistön (SPPB) tuloksissa positiivista muutosta alku- ja loppumittausten välillä. Heidän fyysinen toimintakykynsä parani tai pysyi ennallaan etäjumppainterventio vaikutuksesta. Testistö sisälsi kolme eri testiosiota, jotka olivat tasapaino-, kävely- ja tuolilta ylösnousutesti. Maksimipistemäärä on 12 pistettä ja jokaisesta osiosta pystyi saamaan 0–4 pistettä. Etäjumppainterventioon osallistuneiden ikäihmisten SPPB:n kokonaispistemäärä nousi alkumittauksen 8,5 pisteestä loppumittauksen kokonaispistemäärään 9,2.



Kuva 11. Lyhyen fyysisen suorituskyvyn (SPPB) tulokset ennen ja jälkeen etäjumppainterventio

Yllä mainitussa kuvassa (kuva 11) on laskettu kaikkien kuuden ikäihmisen keskiarvotulokset kolmesta eri testiosiota. Yleisesti voidaan todeta, että kaikilla kolmella osa-alueella on tapahtunut parannusta. Tasapainomittauksen suhteen tulos oli parempi mitä kauemmin ikäihminen pystyi säilyttämään vaaditun tandem- asennon. Neljän metrin kävelyn ja tuolilta nousun pistemäärät nousivat mitä nopeammin kyseisen testiosion suoritti. Yhteenvetona voidaan sanoa, että yhdellä ikäihmisellä parani interventio aikana sekä tasapaino että kävelynopeus. Kaksi ikäihmistä paransi tasapainoaan ja yhdellä kävelytestin tulos nousi. Tuolilta ylösnousussa tapahtui yleisesti pientä parannusta. Yksi ikäihminen sai sekä alku- että loppumittauksien tulosten perusteella täydet 12 pistettä.

7.8 Aivoriihityöskentely

Aivoriihityöskentely, jota kutsutaan myös ideointityöpajaksi, on luova ongelmaratkaisumenetelmä, joka toteutetaan ryhmässä fasilitaattorin johdolla. Tarkoituksena on löytää esiin nousseisiin ongelmiin ratkaisuja. Aivoriihityöskentelyssä voidaan erottaa neljä eri vaihetta: esivaihe, lämmittelyvaihe, ideointivaihe ja valintavaihe. (Ojasalo ym. 2015, 60, 158–162.)

7.8.1 Aivoriihityöskentelyn toteutus

Vapaaehtoiset digitukihenkilöt osallistettiin etäjumppaintervention jälkeen yhteiseen ideointiin aivoriihimenetelmää hyödyntäen. Yhteisessä tapaamisessa tavoitteena oli nostaa etäjumpan toteuttamisen pohjalta nousseet haasteet ja ongelmat ja miettiä ratkaisuja ja kehittämisideoita toiminnan jatkokehittämiseen. Toiminnan arvioiminen koettiin haastavaksi, koska aiempaa toimintamallia ei vielä ollut ja loimme vasta etäjumppakokeilun myötä uutta toimintaa, jota voitaisiin jatkossa hyödyntää. Uusia asioita tulee uskaltaa katsoa uusin tavoin ja luovuuden avulla pyritään hakemaan uusia näkökulmia ja ideoita toiminnan kehittämiseen.

Toiminnan kehittämisessä kaikki mukana olevat toimijat osallistuivat yhdessä ideointiin ja toivat omia näkökulmiaan prosessiin. Ideointiin osallistui kaikki neljä vapaaehtoista digitukihenkilöä sekä kaksi vetäjää. Tapaaminen järjestettiin yhteisessä tilassa koronaturvallisuusohjeet huomioiden. Tapaamisen alkuun kuului vapaata keskustelua ja vetäjät kertoivat aivoriihityöskentelyn sisällöstä. Tiedonkeruumenetelmien tulokset ja johtopäätökset käytiin yhdessä läpi.

Jokainen ideointiin osallistunut sai muutaman minuutin aikaa miettiä itsekseen asioita ja kirjata ylös omia esiin nousseita ideoita ja ajatuksia. Moni oli jo etukäteen tehnyt itselleen muistiinpanoja asioista, jotka olisi hyvä huomioida uuden toimintamallin jatkokehityksessä. Käsitellyistä asioista kirjattiin ylös vapaaehtoisten digitukihenkilöiden esiin nostamat onnistumiset, haasteet ja kehittämisideat. Lopuksi tehtiin palautekierros, jossa oli vielä mahdollisuus jakaa esiinnousseita ajatuksia.

7.8.2 Aivoriihityöskentelyn tulokset

Haastavin vaihe oli jalostaa ja viedä nousseet ideat käytäntöön. Toiminnan suunnittelu eteni listamalla esiin nousseet kehittämisideat ja punnitsemalla, mitkä sieltä nostettaisiin selkeästi toteuttamisasteelle. Etäjumppaintervention ja ideoinnin pohjalta nousi useita hyviä kehittämisideoita sekä toiminnan jatkuvuuden kannalta myös muutamia haasteita.

Toiminnan jatkumiseen ja laajentumiseen vaadittaisiin etäjumppatoimintaa kehitettäessä erillinen, oma vastuualueensa, joka pitäisi sisällään pysyvästi digipalveluiden kehittämiseen nimettyjä tukihenkilöitä sekä toiminnasta vastaavan henkilön ja ohjaajat. Etäjumppatoiminta vaatii toimijoilta tiettyjä osaamisalueita. Ikäihmisten liikunnanohjaus, it- teknologian käyttö sekä vapaaehtoisten toimijoiden koulutus tulisi hallita. Toiminnan järjestämisessä tulisi turvata poikkihallinnollinen yhteistyö ja sitä kautta luoda selkeä työnjako eri organisaatioiden edustajien välillä.

Yhteisen ideoinnin jälkeen voitiin todeta, että suurimpana ongelmana ei ole löytää toimintaan mukaan toimintakyvyltään heikentyneitä ikäihmisiä, vaan lähinnä henkilöstöresursointi. Kunnan strategiassa tulisi mainita toiminta ja sille laadittu suunnitelma. Vapaaehtoistyöhön tulisi sisällyttää digikoulutus, jolloin saataisiin kattavammin koulutettuja digihenkilöitä mukaan etäjumppatoimintaan.

Etäjumpassa mukana olleiden ikäihmisten seuranta ja aktivointi ja omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen etäjumpan jälkeen nähtiin haasteellisena. Ikäihmisten itsenäisen arkiliikunnan lisääminen pitkällä aikavälillä nähtiin myös haasteena. Tässä nostettiin vapaaehtoisten digihenkilöiden panna ja nähtiin mahdollisuus syventyneiden ystävyys-suhteiden vuoksi säännölliseen yhteydenpitoon ikäihmisten kanssa.

Lopuksi todettiin, että kunnan järjestämä liikuntatoiminta ja ikäihmisten aktivoiminen liikkumaan eri keinoin koettiin tärkeäksi ja niitä tulee jatkossakin ylläpitää ja mahdollisuuksien mukaan lisätä. Kaikki olivat samaa mieltä siitä, että ikäihmisten osallistaminen toiminnan suunnitteluun motivoi heitä liikkumaan aktiivisemmin.

8 Pohdinta

Kunnan järjestämää sote – ja liikuntapalvelua ohjaavat valtakunnalliset linjaukset, joiden yleisenä tavoitteena on tukea ihmisten terveyttä ja hyvinvointia, sekä lisätä fyysistä aktiivisuutta elämän eri vaiheissa. Suurena haasteena on löytää ne kuntalaiset, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Keinot tavoittaa erityisesti itsenäisesti kotona asuvia, toimintakyvyltään heikentyneitä ikäihmisiä ovat rajalliset. Sektorirajojen ylittävä saumaton yhteistyö turvaa sen, että ikäihmisille voidaan tarjota juuri hänen tarpeisiinsa sopivaa palvelua.

Teknologian käyttö yleistyy ja sen perusteella voidaan päätellä, että digitalisaation myötä ikäihmisten eriarvoisuus tulee edelleen olemaan suuri ongelma (Niemi 2017,97–98). Ikäinstituutin hankkeen kehittämä etäjumppamalli tarjoaa kunnille uudenlaisen tavan järjestää iäkkäiden terveystoimintaa ja ikäihmisten mahdollisuuden osallistua siihen. Koronarajoitukset ovat tehneet sen, että erityisesti yli 80-vuotiaat ikäihmiset ovat vähentäneet liikuntaa ja heidän liikkumiskykynsä ja tasapainonsa on heikentynyt huomattavasti. Etäjumpparyhmässä toteutettu harjoittelu on koettu mielekkääksi ja sen on todettu kohentaneen iäkkäiden fyysistä toimintakykyä ja kaatumispelko on vähentynyt. Myös sarkopenian riskitekijät ovat pienentyneet. (Iltaanen & Topo 2022, 33–34.)

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli rakentaa ikäihmisille kohdennettua etäjumppamallia ja arvioida sen vaikutuksia kerätyn tiedon avulla. Tarkoituksena oli kerätä tietoa etäjumpan vaikutuksista kohderyhmäläisten arkeen, hyvinvointiin, toimintakykyyn ja digitaalisiin ja luoda täydentävä toimintamalli, jolla voidaan lieventää yksinäisyyttä ja lisätä osallisuuden tunnetta. Tutkimustulosten avulla tavoitteena oli edistää kotona asuvien iäkkäiden hyvinvointia ja osallisuutta ja luoda uusi etäjumppatoimintamalli, joka juurtuu kunnan vakituiseksi toiminnaksi.

Kehittämistyön lopputuloksena syntyi selkeä etäjumpan toimintamalli, jota voidaan tarvittaessa muokata ja jatkokehittää iäkkäiden tarpeet huomioiden. Se piti sisällään valmiiksi suunnitellun mallin, johon kuului kerran viikossa etäohjattu jumppa OTAGO-harjoitteluohjelmaa hyödyntäen ja tämän lisäksi omatoimista harjoittelua videoiden avulla ja ulkoilua 1–2 kertaa viikossa. Osallistujille laadittiin myös kirjalliset toimintaohjeet. Etäjumppamalli on tarkoitus ottaa käyttöön syksyllä 2022, jolloin seuraava ikäihmisten ryhmä aloittaa ohjatun etäharjoittelun.

Toteutetun etäjumppaintervention pohjalta voitiin jalostaa uutta mallia kokemusten, palautteiden ja tulosten perusteella. Yleisesti harjoitteluohjelman perusrunko toimi hyvin ja kymmenen viikkoa oli riittävä aika etäjumpan toteutukseen ja sitä tullaan hyödyntämään jatkossakin.

Erityisesti jatkossa olisi kiinnitettävä huomiota pieniin käytännön asioihin, kuten ohjauksen selkeään ja rauhalliseen ulosantiin, puhetyyliin ja äänenkäyttöön. Kokemusten perusteella tulisi etäjumppassa keskittyä myös enemmän harjoittelun laatuun määrän sijaan ja jättää tarpeeksi aikaa teknologian käyttöön ja sen mahdollisesti tuomiin ongelmiin. Tulevaisuudessa tulee yhä ottaa huomioon riittävä vapaaehtoisten lukumäärä, sillä ikäihmiset nostivat vapaaehtoisten osallistumisen, sosiaalisen tuen ja digiavun tärkeäksi voimavaraksi.

8.1 Tulosten tarkastelu

Kymmenen viikon etäjumppainterventio toi sekä järjestävälle taholle että mukana oleville ikäihmisille monia hyviä kokemuksia ja elämyksiä. Etäjumppa koettiin mielekkääksi, motivoivaksi ja muiden esimerkki ja seura innosti liikkumaan vielä aktiivisemmin. Etäjumppaan osallistuneet ikäihmiset sekä vapaaehtoiset digitukihenkilöt arvostivat sitä, että saivat olla mukana vaikuttamassa jumpan sisältöön. Intervention intensiivisyyden johdosta syntyi vahvoja ystävyysuhteita varsinkin vapaaehtoisten digitukihenkilöiden ja ikäihmisten välillä. Vapaaehtoiset digitukihenkilöt saivat myös toisiltaan vahvaa vertaistukea. He olivat aktiivisia eläkeläisiä ja omasivat jo pitkän elämäkokemuksen, jota ikäihmiset arvostivat. Tämä lisäsi heidän vuorovaikutuksellisuuttaan. Monet mukana olleista ikäihmisistä mainitsivat isoksi ongelmakseen yksinäisyyden ja vähäisen sosiaalisen kanssakäymisen muiden kanssa. Korona-aika ja sen tuomat rajoitukset lisäsivät heidän sosiaalista eristäytymistään. Osallistujat kokivat etäjumpan tärkeäksi ja mielekkääksi arjen toiminnoksi, joka toi rutiinia viikkoihin ja apua yksinäisyyden tunteeseen. Kaikki osallistuivat mielellään mukaan etäjumppainterventioon ja tulosten perusteella kokivat osallisuuden tunteen kasvaneen ja yksinäisyyden lieventyneen. Ikäihmiset mainitsivat myös jumppaan osallistumisen helppouden kotoa käsin. Vaikka etäjumppa toteutettiin virtuaalisena lähetyksenä, näkivät he silti toisensa tabletin kautta ja pääsivät keskustelemaan ohjaajien ja toisten osallistujien kanssa. Tämän lisäksi vapaaehtoiset digitukihenkilöt kävivät viikoittain heidän luonaan jumpan ajan ja monelle ystävyys syveni ja tapaamiset jatkuvat edelleen esimerkiksi yhteisen ulkoilun merkeissä. Yhteisten tapaamisten myötä mukana olleiden ikäihmisten toimintakyvyn harjoitteluun saatiin lisättyä heidän vointinsa seuranta ja mahdollisuus yhteydenpitoon puolin ja toisin.

Heti etäjumppainterventio päättyneen jälkeen tehtyjen tutkimuskeruumenetelmien tulosten perusteella kaikkien mukana olleiden mielestä etäjumppa vaikutti positiivisesti heidän koettuun mieli-alaansa ja yleiseen hyvinvointiinsa. Yleinen hyvinvointi näkyi esimerkiksi virkeänä olona ja hyvinä yöunina. Liikuntatottumukset muuttuivat vastausten perusteella yleisesti positiiviseen suuntaan ja kaikkien ryhmäläisten liikkuminen oli lisääntynyt. Muun muassa kävely koettiin kevyemmäksi ja kotitöiden tekeminen sujui paremmin. Liikkuminen oli muuttunut säännöllisemmäksi ja se koettiin

osaksi arjen toimintoja. Osa ilmoitti saaneensa uusia ideoita jumppaamiseen. Innostus liikkumiseen kasvoi ja erilaisia liikuntavälineitä osattiin hyödyntää enemmän harjoittelun tukemiseen. Ikäihmisten intervention aikana täyttämät liikuntapäiväkirjat osoittivat, että he olivat sitoutuneita toimintaan ja halusivat noudattaa annettuja ohjeita ja näin lisätä liikkumiskykyään.

Digitaalisten laitteiden käyttö tuntui ikäihmisten mielestä aluksi vieraalta, mutta vapaaehtoisilta digitukihenkilöiltä saatu tuki ja apu koettiin tärkeäksi ja toimivaksi. Suurimmalla osalla jumppaan osallistuneista ikäihmisistä oli jonkinlaista osaamista digilaitteista jo entuudestaan ja kokivat oppineensa käyttämään etäjumppassa käytettävää teknologiaa suhteellisen hyvin. Pieni osa osallistujista ei kokenut oppineensa uusia digitaitoja intervention aikana, mutta he luottivat vapaaehtoiseen digitukihenkilöön ja kokivat saadun avun tärkeäksi jumpan onnistumisen kannalta. Vapaaehtoisten digitukihenkilöiden mielestä teknologian käyttö ja sen opastaminen sujui pääosin hyvin. He kokivat tehtävänsä etäjumppajakson aikana mielenkiintoisiksi, hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi.

Osa koki lähetyksen äänen laadun heikoksi ja tabletin pienen koon takia oli hankalaa keskittyä harjoituksen tekemiseen. Osa jännitti aluksi, mutta jumpan edetessä innostus kasvoi ja jumppa koettiin mielekkääksi. Lähetys kuului ja näkyi heidän mielestään hyvin.

Vapaaehtoiset digitukihenkilöt kokivat tehtävänsä etäjumppajakson aikana mielenkiintoisiksi, hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi. He kokivat itsensä tervetulleiksi ikäihmisten koteihin ja kokivat suurena rikkautena tutustua uusiin ihmisiin. Etäjumpan toteuttaminen koettiin odotuksien mukaiseksi. Yhdessä jumppaamisen ilo yllätti positiivisesti, mutta toi mukanaan myös haasteita. Ikäihmisten liikkumiskyvyn heikkous sekä apuvälineiden käyttö hankaloitti opastamista ja vaati erityistoimenpiteitä.

Kyselyn perusteella vapaaehtoisten digitukihenkilöiden työnkuvaan kuului etäjumppaintervention aikana ikäihmisten tuki, ohjaus ja kannustus. Seuranpito ja mukana jumppaaminen kuuluivat myös etäjumpan toteuttamiseen ja vapaaehtoiset digitukihenkilöt kokivat sen mielekkääksi tehtäväksi. He mainitsivat vastauksissaan laitteen käyttöön liittyvät tehtävät ja tuen, kuten koneen avaamisen ja sulkemisen, ohjelmaan liittymisen ja laitteen päivityksen.

Ikäihmisille tehtyjen liikkumis- ja toimintakyvyn alku- ja loppumittausten perusteella voitiin päätellä, että kymmenen viikon kestäneen etäjumppaintervention aikana ikäihmisten fyysinen toimintakyky ja käden puristusvoima kasvoi merkittävästi. Etäjumpan positiiviset muutokset havaittiin erityisesti tasapainon parantumisena. Jumppa koettiin monipuolisena ja uusia ideoita saatiin niin tasapaino- kuin lihasvoimaharjoitteluun ja liikkuvuusharjoitteluun. Tulokset olivat toiminnan kehittämisen ja tulosten arvioinnin kannalta tärkeitä ja tukivat yleisiä tuloksia, joissa liikunnan lisäämisellä on positiivisia vaikutuksia ikäihmisen toimintakyvyn ja kaatumisen ehkäisyyn.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019) on laatinut tiettyjä yleisiä ohjeistuksia, joita tulee huomioida tehtäessä ihmiseen kohdistuvaa tutkimusta. Ohjeistusten mukaan tutkimuseetiikka on oikeiden ja vastuullisten toimintatapojen noudattamista ja edistämistä. Tutkimuksen onnistumisen kannalta peruslähtökohtana on luottamus ja se säilyy ainoastaan tutkijan kunnioittaessa tutkimuksessa mukana olevien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Tutkimus tulee toteuttaa niin, ettei siitä aiheudu mukana oleville ihmisille, yhteisölle tai kellekään muulle haittoja, riskejä tai vahinkoja. Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja osallistumisen voi keskeyttää milloin tahansa. Tutkimukseen osallistuneilla on myös oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja sen käytännön toteutuksesta. (TENK 2019, 7–8.) Eettisten näkökulmien huomioon ottaminen kulki läpi koko kehittämistyö vaiheiden ja pyrin toimimaan huolellisesti, tarkasti ja rehellisesti. Aineistoa on käsitelty ja analysoitu hyvää tutkimuseetiikkaa ja tietoturvallisuutta noudattaen. Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa, jolla on hyötyä käytännön työssä.

Kehittämistyön luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti tarkoittaa saatujen tulosten pysyvyyttä, toistettavuutta ja validiteetti sitä, että tutkimuskohde ja menetelmät sopivat yhteen ja että tutkitaan oikeita asioita. Tehtäessä toimintatutkimusta reliabiliteetti voi olla mahdoton saavuttaa, koska tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä muutoksiin, joten samaa tulosta ei edes pyritä saavuttamaan. (Heikkinen ym. 2006, 147–148.) Kehittämistyön validiteettia voi perustella sillä, että uutta tietoa pyrittiin etsimään monipuolisesti eri lähteitä hyödyntäen. Aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin tutustuttiin ja niiden pohjalta laadittiin teoreettinen viitekehys. Käytettyjen kirjallisuuskatsausten luotettavuutta tarkasteltiin kriittisesti.

Tässä kehittämistyössä tietoa kerättiin useamman eri tiedonkeruumenetelmän avuin. Vapaaehtoiset digitukihenkilöt tekivät osallistavaa havainnointia ikäihmisten kotona. Tutkimuksessa mukana olleilta ikäihmisiltä kerättiin tietoa kyselyn ja haastattelun muodossa ja vapaaehtoiset digitukihenkilöt vastasivat heille laadittuun kyselyyn. Laadittujen tiedonkeruumenetelmien tulosten pohjalta nousivat selkeät ongelmat ja haasteet, joihin haettiin ratkaisuja aivoriihessä yhdessä ideoiden. Saatuja tutkimustuloksia voidaan siis pitää luotettavina.

8.3 Johtopäätökset ja kehittämisideat

Liikuntainterventioiden on osoitettu vähentävän ikäihmisten kaatumisia ja niistä aiheutuvia menoja. Fyysisellä aktiivisuudella ja hyvällä toimintakyvyllä tiedetään olevan merkittäviä myönteisiä vaikutuksia iäkkäiden terveyteen ja toimintakykyyn. Säännöllisellä lihaskuntoharjoittelulla voidaan lihas-

voimaa lisätä vielä hyvinkin iäkkäänä. Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta vähentää kaatumisen riskiä, mutta kaikista tehokkainta on yhdistetty lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu. (Ikäinstituutti 2015.) Etäjumppaintervention osoitettiin kohentavan ikäihmisten toimintakykyä, mielialaa ja osittain digitaitoja. Toiminnan jatkokehittämisen osalta kokeilusta saadut kokemukset ja näkökulmat olivat positiivisia, ja tuleekin nähdä etäjumppakokeilu suurena mahdollisuutena teknologiaa hyödyntäen.

Vapaaehtoistoiminta on monelle osa mielekästä ja arvokasta elämää. Yhteiskunta arvostaa yhä enemmän vapaaehtoisten osallistumista toimintaan ja he muodostavat voimavaran, jolla vastataan ikäihmisten erilaisiin tuen tarpeisiin sekä ehkäistään yksinäisyyden tunnetta. Kunnan järjestämässä toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset tuovat monien ikäihmisten elämään ja arkeen sisältöä ja voivat olla monelle ikäihmiselle ainoat ulkopuoliset kontaktit. Vapaaehtoistoiminnalla vahvistetaan tukea tarvitsevan ikäihmisten turvaverkkoa, jota muuten nykyisillä henkilöstöresursseilla voi olla vaikea ylläpitää. Usein vapaaehtoistyön seurauksena luodaan vuosikausia kestäviä ystävyyssuhteita ikäihmisiin, jossa molemmat osapuolet kokevat parhaimmillaan saavansa paljon hyviä ja mielekkäitä asioita elämäänsä. (Willberg 2015, 5,7.) Tämänkin intervention seurauksena luotiin uusia ystävyyssuhteita vapaaehtoisten tukihenkilöiden ja ikäihmisten välillä. Myös vapaaehtoisten välinen vertaistuki oli merkityksellistä ja he kokivat tärkeäksi päästä keskustelemaan ja jakamaan kokemuksiaan muiden kanssa.

Kehittämistyön onnistumisena voidaan nähdä innostunut ja osaava toteuttajien joukko sekä motivoituneet ikäihmiset. Verkostoituminen ja muiden kuntien valmiit toimintamallit helpottivat oman toimintamallin rajausta. Huolellinen toiminnan suunnittelu ja jatkuva arviointi helpottivat ja selkeyttivät toiminnan toteuttamista. Teknologian hankinnassa hyödynnettiin osaavia kunnan it- asiantuntijoita, jolloin laitteet ja verkkoyhteydet hoidettiin asiallisesti.

Haasteena palvelun tuottamiselle olivat ajoittaiset ongelmat laitteiden käytössä (yllättävät päivitykset). Toiminnan järjestäjillä oli alkuun pieniä haasteita teknologian käytön kanssa liittyen lähetyksen jakamiseen ja äänen laatuun. Jatkossa haasteena tulee olemaan henkilöstöressurssien käyttö ja yhteistyön jatkuminen eri toimintaorganisaatioiden välillä. Poikkihallinnollisen yhteistyön jatkuminen ja vapaaehtoisten mukaan saaminen jatkossakin vaatii suunnitelmallisuutta ja johtotahon hyväksynnän toiminnan edelleen kehittämiseen. Vaikuttavuuden arviointia tulisi myös tehostaa. Kerätyn palautteen perusteella asiakaslähtöistä liikuntatoimintaa voidaan kehittää edelleen. Säännöllinen arviointi tukee kehittämistoimintaa ja antaa arvoa toiminnalle. Uutta toimintaa kehitettäessä on hyvä muistaa, että yhteisöllisyys, kyvykkyyden ja itsemääräämisoikeus ovat arvot, jotka kulkevat mukana kehitystyössämme.

Etäjumppaintervention avulla saatiin arvokasta asiakaspalautetta ja konkreettisia kehitysideoita toimintaan liittyen. Käytännön kokemuksen pohjalta voitiin kuvata asiakaslähtöinen palvelumalli huomioon ottaen, että jumpan kehittäminen on jatkuvaa, käyttäjät osallistavaa palvelua. Toiminnan pilotointivaiheessa tulokset ovat tärkeitä ja huomioivat erityisesti asiakkaiden kokemuksia, tarpeita ja toiveita. Kehittämistyö vaatii huolellisuutta ja hyvää suunnitelmaa, näin taataan mahdollisimman luotettavat tutkimustulokset. Käytettyjen mittausmenetelmien tulosten pohjalta voidaan päätellä mikä toimi ja mikä ei. Asetettuihin tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset määrittelivät sen, miten hyvin tavoitteisiin päästiin. Tulosten perusteella selvisi, että työhön valittiin oikeat tutkimusmenetelmät ja niiden kautta saatiin hyödyllistä tietoa kehittämistyössä.

Arviointia tehdään, kun uutta toimintaa kehitetään ja otetaan käyttöön sekä opitaan uusia asioita. Kerätyn arviointitiedon avulla voitiin tuoda esiin toiminnan hyödyllisyys ja tarpeellisuus sekä perustella toiminnan jatkuvuuden tärkeys myös kuntapäätäjätasolle. Oman toiminnan kriittinen tarkastelu ja analysoiminen koko kehittämistyön ajan kuului oleellisena osana uusien asioiden oppimisen prosessiin. Reflektoinnin avulla oli helpompi sisäistää omat ja muiden vahvuudet ja hyödyntää niitä toiminnan kehittämisessä. Oli hieno todeta, että toimintaa pystyi kehittämään avoimin mielin ja yhdessä kaikkien kanssa. Kokemusten läpikäynti oli antoisaa ja antoi paljon työkaluja jatkokehittämistä ajatellen.

Toteutettua etäjumppainterventiota voisi tutkia laajemmin lisää. Oleellista olisi saada jatkossa kattavampi tiedonkeruu etäjumpan vaikutuksista osallistuneiden ikäihmisten toimintakykyyn ja arjen sujumiseen. Ikäihmisten liikuntatottumusten seuranta intervention jälkeen vaatisi tarkempaa paneutumista ja suunnittelua. Liikunnalla on mahdollista tukea ikäihmisten toimintakykyä ja hyvinvointia sekä etäjumpan avulla ohjattuja liikuntapalveluita voitaisiin tuoda kaikkien ikääntyneiden saattaville. Tätä aihetta voisi tarkastella tarkemmin esimerkiksi erilaisten teknisten käyttöalustojen soveltuvuudesta ikäihmisten käyttöön. Kyseessä voisi olla esimerkiksi digialusta ikäihmisille, joka olisi mahdollisimman helppokäyttöinen ja saavutettava. Tutkimuksen pohjalta voitaisiin kehitellä myös kattavampia ikäihmisille suunnattuja etänä järjestettäviä liikuntapalveluita.

Lähteet

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Vastapaino. Tampere.

Baez, M., Khaghani Far, I., Ibarra F., Ferron, M., Didino, D., Casati, F. 2017. Effects of online group exercises for older adults on physical, psychological and social wellbeing: a randomized pilot trial. *PeerJ* 5: e 3150. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5384569/> Luettu 9.8.2022.

Bernabei, R., Landi, F., Calvani, R., Cesari, M., Del Signore, S., D Anker, S., Bejuit, R., Bordes, P., Cherubini, A., Cruz-Jentoft, A., Di Bari, M., Friede, T., Ayestarán, C., Goyeau, H., Jonsson, P., Kashiwa, M., Lattanzio, F., Maggio, M., Mariotti, L., Miller, R., Rodriguez-Mañas, L., Roller-Wirsberger, R., Rýznarová, I., Scholpp, J., Schols, A., Sieber, C., Sinclair, A., Skalska, A., Strandberg, T., Tchalla, A., Topinková, E., Tosato, M., Vellas, B., Von Haehling, S., Pahor, M., Roubenoff, R., Marzetti, E. 2022. Multicomponent intervention to prevent mobility disability in frail older adults: randomised controlled trial (SPRINTT project). Luettavissa: <https://www.bmj.com/content/377/bmj-2021-068788.long> Luettu: 4.8.2022.

Chiu, H-L., Yeh, T-T., Lo, Y-T., Liang, P-J., Lee, S-C. 2021. The Effects of the Otago exercise programme on actual and perceived balance in older adults: A meta-analysis. *Journal plos one*, 6, 16(8), 1–18. Luettavissa: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0255780> Luettu: 20.3.2022.

Design for Public good. 2013. Design Council. Luettavissa: <https://www.designcouncil.org.uk/sites/default/files/asset/document/Design%20for%20Public%20Good.pdf> Luettu: 1.8.2022

DigiIN 2020a. Palvelukulttuuria uudistamalla kaikki mukaan digitaaliseen yhteiskuntaan. Digitalisaation vaikutuksista osallisuuteen ja hyvinvointiin tarvitaan hyvä tilannekuva ja säännöllistä seurantaa. Luettavissa: <https://digiin.fi/yleinen/digitalisaation-vaikutuksista-osallisuuteen-ja-hyvinvointiin-tarvitaan-hyva-tilannekuva-ja-saannollista-seurantaa/> Luettu: 30.8.2022.

DigiIN. 24.3.2020. Palvelukulttuuria uudistamalla kaikki mukaan digitaaliseen yhteiskuntaan. Etäjumppaa iäkkäille tarjolla. Luettavissa: <https://digiin.fi/blogi/etajumppaa-iakkaille-tarjolla/> Luettu: 3.8.2022.

DigiIN 2020b. Palvelukulttuuria uudistamalla kaikki mukaan digitaaliseen yhteiskuntaan. Ikääntyneet. Luettavissa: <https://digiin.fi/teemat/ikaantyneet/> Luettu:3.8.2022.

Gerontologinen ravitsemus, Gery ry. 2022. 65+ liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://www.gery.fi/suosituksset/liikuntasuositus/> Luettu: 30.8.2022.

Hager, A-G., Mathieu,N., Lenoble-Hoskovec,C., Swanenburg,J., De Bie,R., Hilfiker, R. 2019. Effects of three home-based exercise programmes regarding falls, quality of life and exercise-adherence in older adults at risk of falling:protocol for a randomized controller trial. BMC Geriatrics,19,13, 1–11. Luettavissa: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-018-1021-y> Luettu: 21.3.2022.

Heikkinen, J., Elo, S., Lotvonen, S., Kaakinen, P. 2019. Kotona toteutetut liikuntainterventiot ja niiden hyödyt yli 65- vuotiaiden muistisairaiden toimintakykyyn: systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Luettavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfi-fe2019091027596.pdf> Luettu: 31.7.2022.

Heikkinen, L.T., Rovio, E., Syrjälä, L. 2006. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Dark Oy. Vantaa.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Tammi. Helsinki.

Hyysalo, S. 2009. Käyttäjätuotekehityksessä. Tieto, tutkimus, menetelmät. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu. Helsinki.

Ikäinstituutti 2015. Voimaa vanhuuteen. Ikäihmisten terveystuottoon tietoa ja hyviä käytäntöjä. Luettavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/> Luettu: 7.8.2022.

Iltanen, S., Karvinen, E., Topo, P. 2018. Kokemuksia iäkkäiden etäohjatusta terveystuottoon. Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen-hankkeen kartoitus. Ikäinstituutti. Luettavissa: http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/Virtuaalisesti-voimaa-vanhuuteen-ra-portti_www.pdf Luettu: 2.8.2022.

Iltanen, S. & Topo, P.2022. Iäkkäiden etäjumppa kunnissa koronapandemian aikana. Gerontologia 36, 1, s. 33–46. Luettavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/109290/68063> Luettu: 8.8.2022.

Jyväkorpi, S., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K., Heimonen, S. 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. Gerontologia,34,4, s.339–340.Luettavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593> Luettu: 1.8.2022.

Jäppinen, T. 2011. Kunta ja käyttäjälähtöinen innovaatiotoiminta. Kunnan ja kuntalaisten vuorovai-
kutuksen palveluja koskevassa päätöksenteossa ja niiden uudistamisessa. Suomen kuntaliitto. ACTA
nro 230. Väitöskirja. Helsinki.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käy-
tännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Tampereen Yliopistopaino Oy -
Juvenes Print. Jyväskylä.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikor-
keakoulun julkaisuja- sarja. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Jyväskylä.

Kettunen, P. 2017. Vaikuttavuuden arviointi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Turun kau-
punki. Kaupunkitutkimusohjelma. Tutkimusraportteja 2/2017. Luettavissa: [file:///Users/kristagrund-
strom/Downloads/Vaikuttavuuden%20arviointi%20sosiaali-%20ja%20terveydenhuollon%20palve-
luissa%20\(4\).pdf](file:///Users/kristagrundstrom/Downloads/Vaikuttavuuden%20arviointi%20sosiaali-%20ja%20terveydenhuollon%20palveluissa%20(4).pdf) Luettu: 8.9.2022.

Kivistö, M., Päykkönen, K. (toim.) 2017. Sosiaalityö digitalisaatiossa. Lapin yliopiston yhteiskunta-
tieteellisiä julkaisuja C. työpapereita 58. Rovaniemi.

Kuntalaki 10.4.2012/980. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410> Luettu:
3.8.2022.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista
28.12.2012/980. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980> Luettu 2.8.2022.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 26.6.2021/612. Luettavissa: [https://www.fin-
lex.fi/fi/laki/alkup/2021/20210612](https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2021/20210612) Luettu: 2.8.2022.

Langhammer, B., Bergland, A., Rydwick, E. 2018. The Importance of Physical Activity Exercise
among Older People. BioMed Research International. Luettavissa: [https://pub-
med.ncbi.nlm.nih.gov/30627571/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30627571/) Luettu: 31.7.2022.

Lin, K-L., Maw, P-T., Pey, J-T., Sumaiyah, M., Lokman, A., Keith, D., Mazlina, M. 2018. The modified Otago exercises prevent grip strength deterioration among older fallers in the Malaysian falls assessment and intervention trial. J Geriatr Phys Ther, 42 (3), 123–129. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29381526/> Luettu: 24.3.2022.

Lähteenmäki, J., Niemelä, M., Hammar, T., Alastalo, H., Noro, A., Pylsy, A., Arajärvi, M., Forsius, P., Pulli, K., Anttila, H. 2020. Kotona asumista tukeva teknologia- kansallinen toimintamalli ja tietojärjestelmät (KATI-malli). VTT Technology 373. Luettavissa: <https://publications.vtt.fi/pdf/technology/2020/T373.pdf> Luettu: 9.8.2022.

Maijala, V & Koivisto, J-M. 2020. Hyvät käytännöt asiakaslähtöisten ja monitoimijaisten palvelujen kehittämisessä. HAMK Unlimited Journal. 21.1.2020. Luettavissa: <https://unlimited.hamk.fi/hyvinvointi-ja-sote-ala/hyvat-kaytannot-asiakaslahtoiset-palvelut/#.Yw7-6exBwq0> Luettu: 31.8.2022.

Martins, A-C., Santos, C., Silva, C., Baltazar, D., Moreira, J., Tavares, N.2018. Does modified Otago exercise program improves balance in older people? A systematic review. Preventive medicine reports, 11, 231-239. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30210995/> Luettu: 25.3.2022.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia- sarja 4. 3. uudistettu painos. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Niemi, M. 2017. Ikääntyminen ja teknologia: Gerontologisen sosiaalityön näkökulmia. Kivistö, M., Päykkönen, K (toim). Sosiaalityö digitalisaatiossa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 58. Luettavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63035/Sosiaalityo_digitalisaatiossa_pdfA.pdf Luettu: 8.8.2022.

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3–4 painos. WSOYpro. Helsinki.

Pajala, S. 2016. Iäkkäiden kaatumisen ehkäisy. Opas 16, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H., Niskala, A . 2017. Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Vastapaino. Tampere.

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

Rasi, P. & Taipale, S. 2020. Tuki, ohjaus ja koulutus- ikääntyneet digitalisoituvassa mediayhteiskunnassa. *Gerontologia*, 34,4, 328–332. Luettavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99601> Luettu 12.8.2022.

Rosenlund, M. & Kinnunen, U.-M. 2018. The experiences of elderly people regarding the use of health care electronic services and utilizing experiences in developing services. *Finnish Journal of EHealth and EWelfare*, 10, 2-3, 264–284. Luettavissa: <https://doi.org/10.23996/fjhw.69136> Luettu 9.8.2022.

Rotkirch, A. 2021. Syntyvyyden toipuminen ja pitenevä elinikä. Linjauksia 2020- luvun väestöpolitiikalle. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2021:2. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162920/VNK_2021_2.pdf?sequence=17 Luettu 4.8.2022.

Schwartz, H., Har-Nir, I., Wenhoda, T., Halperin, I. Staying physically active during the COVID-19 quarantine exploring the feasibility of live, on-line, group training sessions among older adults. *TBM* 2021:11(2),314–322. Luettavissa: <https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa141> Luettu 31.8.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf Luettu: 31.7.2022.

Soste. Suomen sosiaali ja terveys ry. 2022. Järjestöopas. Toiminnan vaikuttavuus. Luettavissa: <https://www.soste.fi/jarjestoopas/toiminnan-vaikuttavuus/> Luettu: 9.9.2022.

Sotkanet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Elämänlaatunsa hyväksi tuntevien osuus (%), 75 vuotta täyttäneet. Luettavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY08gMA®ion=s07MBAA=&year=sy5zsjbS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228> Luettu 3.8.2022.

Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kepan raporttisarja/ Kehitysyhteistyön palvelukeskus, 103.

TENK. 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Saatavilla: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf Luettu: 21.8.2022.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 30.12.2010/1326. Luettavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326> Luettu: 4.8.2022.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, THL 2022. FinSote- tutkimus. Suomen aikuisväestön liikkuminen. FinSote 2020- tutkimus tuloksia. Luettavissa: <https://www.slideshare.net/THLfi/suomen-aikuisvestn-liikkuminen-finsote-2020-tutkimuksen-tuloksia> Luettu: 3.8.2022.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, THL 2022a. Hyvinvointi. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> Luettu: 4.8.2022.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, THL 2022b. Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa> Luettu: 4.8.2022

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, THL 2022c. Mitä toimintakyky on? Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> . Luettu:3.8.2022.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, THL 2003. Otago- harjoitteluohjelma. Luettavissa: <https://thl.fi/documents/966696/1449811/OTAGO-harjoitteluohjelma.pdf/0132b26d-c506-435d-9185-ece8c6be9e82> Luettu: 16.8.2022.

Terveysportti 2013. Käden puristusvoima. TOIMIA- mittarit. Luettavissa: https://terveysportti.mobi/dtk/hpt/avaa?p_artikkeli=tmm00141 Luettu: 16.8.2022.

Tilastokeskus 2022. Väestön ikärakenne 31.12.2022. Luettavissa: https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html Luettu:1.8.2022.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Kariston kirjapaino oy. Hämeenlinna.

UKK- instituutti 2022a. Ikäihmisten liikkumisen edistäminen vähentää kaatumisia ja säästää rahaa. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkuminen-saastaa-rahaa/ikaihmissen-liikkumisen-edistaminen-vahentaa-kaatumisia-ja-saastaa-rahaa/> Luettu: 7.8.2022.

UKK-instituutti 2022b. Liikkuminen tuo säästöä. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkuminen-saastaa-rahaa/> Luettu: 6.8.2022.

UKK- instituutti 2022c. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaalle/> Luettu: 6.8.2022.

Valtioneuvosto 2016. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75526/JUL2016-5-hallinnonalan-ditalisaation-linjaukset-2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu:10.8.2022.

Valtion liikuntaneuvosto 2021. Valtion liikuntaneuvoston lausunto sosiaali- ja terveysministeriön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annetun lain muuttamisesta. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lausunto-sosiaali-huoltolaista-ja-vanhuspalvelulaista/> luettu: 30.8.2022.

Vanhustyön keskusliitto 2021. Vanheneminen on etuoikeus. Luettavissa: <https://vtkl.fi/vanheneminen-on-etuoikeus> Luettu:1.8.2022.

Vasankari, T., Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa- vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 5.8.2022.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujaan. PS-kustannus. Keuruu.

Voimaa vanhuuteen 2015. Ikäihmisten terveystieteiden tietoa ja hyviä käytäntöjä. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Luettavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/ulkoilu-ja-hyvinvointi/> Luettu: 29.8.2022.

WHO World Health Organization 2020. Physical activity. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Luettu: 26.8.2022.

WHO World Health Organization 2022. Remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. Luettavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution> Luettu: 4.8.2022

Willberg, S. 2015. Sitra. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Selvityksia93-2.pdf> Luettu: 29.8.2022.

Liitteet

Liite 1. Sitoumus vapaaehtoistoimintaan

Sitoumus vapaaehtoistoimintaan

Tämä on sitoumus vapaaehtoistoimintaan. Sitoumusta on tehty kaksi kappaletta, yksi iäkkäälle ja yksi vapaaehtoiselle tai hänen taustaorganisaatiolleen.

Molemmat osapuolet täyttävät sitoumuksen.

Vapaaehtoinen

Toimin minulle osoitetun / valitsemani ikäihmisen tukena ja sitoudun tehtävässäni toimimaan aina vapaaehtoistyön yleisten periaatteiden mukaisesti.

Toiminnan nimi

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimen selvennys

lääkäri

Toimin vapaaehtoisen kanssa omalla vastuullani.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Liite 2. Haastattelurunko

Haastattelurunko

Ryhmähaastattelu toteutetaan kuudelle hankolaiselle ikäihmiselle, jotka osallistuvat etäjumppain-
terventioon. Ryhmähaastattelu toteutetaan Teams- sovelluksen välityksellä 4.1.2022.

Kysymykset:

1. Mikä sai sinut osallistumaan etäjumppaan?
2. Ovatko sinun liikuntatottumuksesi muuttuneet tämän digijumppakokeilun myötä ja jos on,
niin millä tavalla?
3. Oletko saanut jotain uusia liikuntaohjeita tai neuvoja, joita aiot hyödyntää jatkossakin?
4. Minkä numeron antaisit tästä kokeilusta 1-5?

Liite 3. Kysely etäjumppaajille

Kysely etäjumppaajille Täytetään etäjumppajakson päätyttyä.

Miten usein osallistuit etäjumppaan?

Vaikuttiko etäjumppaaminen arjen sujumiseen tai muuhun toimintaan? Miten?
Esimerkiksi: kotityöt, lihasvoima, tasapaino.

Opitko uusia digitaitoja etäjumpan aikana? Mitä?

Vaikuttiko etäjumppa mielialaasi tai hyvinvointiisi? Miten?

Mitä mieltä olet etäjumppasta tällä hetkellä?

Miten etäjumpan järjestelyjä voisi parantaa?

Haluatko jatkaa etäjumpan parissa?

Miksi haluat tai et halua?

Liite 4. Kysely toteuttajille

Kysely toteuttajille Täytetään etäjumppajakson päätyttyä.

Millaisia tehtäviä sinulla on ollut etäjumpassa?

Miten olet kokenut tehtäväsi?

Oliko etäjumpan toteuttaminen sellaista kuin odotit?

Miten olet kokenut teknologian käytön?

Opitko uusia digitaitoja etäjumpan aikana? Mitä?

Mistä aiheesta tarvitset lisää opastusta tai tukea? Kuka voisi tarjota tukea?

Jatkuu seuraavalla sivulla.

