

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN ASIAKKAIDEN LIIKUNNANOHJAUKSEN KEHITTÄMINEN SYKE TRIBE -LIIKUNTASOVELLUKSEN AVULLA

TEKIJÄ Hanna Andersson

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä Hanna Andersson			
Työn nimi Erityistä tukea tarvitsevan liikunnanohjauksen kehittäminen SYKE Tribe -liikuntasovelluksen avulla			
Päiväys	19.2.2023	Sivumäärä/Liitteet	55/8
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Vaalijala/SYKE			
Tiivistelmä			
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin SYKE Tribe -liikuntasovelluksen soveltuvuutta, sen käyttöä ja lähiohjauksen tarvetta erityistä tukea tarvitsevalla henkilöllä. Tällaisella henkilöllä voi olla kehitysvammaisuuden lisäksi piirteitä autismin kirjon häiriöistä sekä jokin muu puheen ja kielen kehityksen häiriö. Opinnäytetyössä tutkittiin myös, lisääkö liikuntasovelluksen käyttö liikuntamääriä viikonloppuisin sekä mikä motivoi käyttämään SYKE Tribe -liikuntasovellusta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa hyödynnettiin määrällisiä menetelmiä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää SYKE Tribe -liikuntasovelluksen soveltuvuutta erityistä tukea tarvitsevalla henkilöllä Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksessa. Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus liittyi osaksi Etelä-Savon hyvinvointialuetta vuoden 2023 alussa. Kehittämistyöhön sisältyi kahden kuukauden pituinen liikuntasovelluksen kokeilujakso, jolloin tutkimukseen osallistujat käyttivät SYKE Tribe -liikuntasovellusta. Tänä aikana saatiin riittävästi tietoa liikuntasovelluksen soveltuvuudesta valitulle kohderyhmälle. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua lomakehaastattelua, jotka toteutettiin ennen ja jälkeen kokeilujakson. Haastattelujen avulla selvitettiin, miten tutkimukseen osallistujat viettävät vapaa-aikaansa arkisin ja viikonloppuisin. Haastatteluilla selvitettiin myös, millainen vaikutus liikuntakokeilulla oli kohderyhmän liikunnan määriin ja aktiivisuuteen.</p> <p>Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksista selvisi, että erityistä tukea tarvitseva henkilö omaksui liikuntasovelluksen käytön hyvin nopeasti. Liikuntasovellus ei itsessään riittänyt lisäämään liikunnan määrää, mutta ryhmältä tai kaverilta saatu tuki tai lähiohjaus motivoivat käyttämään liikuntasovellusta. Myös liikuntasovelluksen helppokäyttöisyys, ulkoasu sekä liikkeiden sopiva kesto toimivat motivoivina tekijöinä. SYKE Tribe -liikuntasovelluksen liikepankkiin tallennettiin sovellettuja liikkeitä ja videoita, joissa oli selkokielinek tekstitys ja suulliset ohjeet. Näin varmistettiin yhdenvertainen saavutettavuus ja sovelluksen käyttö. SYKE Tribe -liikuntasovellusta testattiin ensimmäistä kertaa erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä. Jatkossa olisi hyvä kehittää erityistä tukea tarvitseville henkilöille sopivia liikuntasovelluksia sekä tehdä tutkimuksia sovellusten vaikutuksista kohderyhmälle. Aikaisempia tutkimuksia on melko vähän.</p>			
Avainsanat			
Erityisen tuen tarpeinen henkilö, etäkuntoutus, liikkumattomuus, osallisuus ja osallistuminen, soveltava liikunta ja liikunnan merkitys, toiminnanohjaus			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Master's Degree Programme of Health and Welfare Coordinator	
Author Hanna Andersson	
Title of Thesis Developing the Physical Instruction of People in Need of Special Support with the Help of the Exercise App SYKE Tribe	
Date 19.2.2023	Pages/Appendices 55/8
Client Organisation /Partners Vaalijala/SYKE	
<p>Abstract</p> <p>This thesis study investigated the suitability of the SYKE Tribe exercise app, its use, and the need for personal guidance from the standpoint of a person in need of special support. Such a person, in addition to being mentally handicapped, can show signs of disorders on the autism spectrum and suffer from a developmental disorder of speech and language. Furthermore, the study examined what motivates people to use the exercise app and whether its use increased the amount of exercise on weekends.</p> <p>This thesis study was carried out as a research-oriented development study which employed quantitative methods. The aim was to investigate the suitability of the SYKE Tribe exercise app for people in need of special support at the Vaalijala, which became a part of the wellbeing services county of South Savo at the beginning of 2023. The development study included an experiment period of two months when the study participants had the chance to use the exercise app. This provided sufficient data to evaluate whether the exercise app was suitable for the chosen target group. The data was collected by using structured questionnaire interviews, which were carried out before and after the experiment period. The interviews provided insight into how the study participants spent their free time on weekdays and weekends. The interviews were also used to find out how the exercise experiment affected the target group in terms of the amount and activity of exercise.</p> <p>The results of this research-oriented development study showed that a person in need of special support was quick to adopt the use of the exercise app. In itself, the app was not enough to increase the amount of exercise, but the use of the app was motivated by personal guidance and support from friends or other group members. Other motivational factors were the ease of use and the visual appearance of the exercise app as well as the proper duration of the exercises. The SYKE Tribe app includes an exercise bank, which was supplemented with applied exercises and videos containing easy-to-read subtitles and spoken instructions. Thus, it was possible to ensure the equal accessibility and the overall use of the app. In fact, this was the first time that the SYKE Tribe exercise app had been tested on people in need of special support. In the future, it would be beneficial to develop suitable exercise apps for people in need of special support and to investigate further how such apps affect similar target groups, since previous research on the subject is fairly limited.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Person in need of special support, telerehabilitation, immobility, inclusion and participation, adapted physical activity and importance of exercise, executive functions</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVA HENKIÖ	8
2.1	Erityistä tukea tarvitsevan henkilön toiminnanohjaus ja sen haasteet	8
2.2	Erityistä tukea tarvitsevan henkilön osallisuus ja osallistuminen	8
3	SOVELTAVA LIIKUNTA	10
3.1	Soveltavan liikunnan liikuntasuositukset ja liikunnan merkitys	10
3.2	Liikkumattomuus ja sen vaikutus yksilölle ja yhteiskunnalle	12
4	ETÄKUNTOUTUS	14
4.1	Etäkuntoutuksen hyödyntäminen kuntoutuksessa	14
5	TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTYÖ PROSESSINA	16
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT	18
7.1	Opinnäytetyön toteutus	18
7.2	Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät	19
7.3	SYKE Tribe -liikuntasovellus	20
8	TUTKIMUSTULOKSET	22
8.1	Alku- ja loppuhaastattelujen tulokset.....	22
8.2	Loppuhaastattelujen avoimien kysymysten vastaukset.....	25
8.3	Tulokset lähiohjauksen tarpeesta	26
8.4	SYKE Tribe -liikuntasovelluksen tulokset	27
9	POHDINTA.....	29
9.1	Opinnäytetyön tulokset	29
9.2	Opinnäytetyö oppimisprosessina	29
9.3	Opinnäytetyön tutkimuksen eettisyyden arviointi.....	31
9.4	Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden arviointi.....	32
9.5	Opinnäytetyön merkitys.....	33
9.6	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat.....	34
	LIITE 1: TIEDOTE TUTKIMUKSESTA	40
	LIITE 2: TIETOSUOJALOMAKE.....	41
	LIITE 3: TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVAN SUOSTUMUS	47
	LIITE 4: TIEDOTE LIIKUNTAVALINEESTÄ.....	48

LIITE 5: LÄHIAVUSTAJIEN ANTAMA APU JA OHAJUS TUTKIMUKSEN AIKANA	49
LIITE 6: KIRJAUTUMISOHJE SYKE TRIBE -LIIKUNTA SOVELLUKSEEN	50
LIITE 7: ALKUHAASTATTELULOMAKE.....	52
LIITE 8: LOPPUHAASTATTELULOMAKE.....	54

1 JOHDANTO

Liikunta kuuluu meidän kaikkien perusoikeuksiin ikään, vammaan tai pitkäaikaissairauteen katsomatta. Lainsäädännöllä sekä kansainvälisillä asetuksilla turvataan kaikille mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut, tulee järjestää soveltavaa liikuntaa. Maamme väestöstä noin 15 prosenttia kuuluu soveltavan liikunnan piiriin. (Liikuntatieteellinen seura julkaisu-aika tuntematon.)

Liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa aiheuttaa erilaisia haittoja ja kustannuksia. UKK-instituutin (2020) tekemien laskelmien mukaan liikkumattomuus aiheuttaa Suomessa yli kolmen miljardin kustannukset. Jopa 25% aikuisväestöstä eli 1,4 miljardia ihmistä eivät täytä Maailman Terveysjärjestön eli WHO:n mukaisia suositeltuja liikuntamääriä. (WHO 2020.) Vapaa-aikaamme hallitsee passiivisuus, joka näyttäytyy muun muassa lisääntyvänä teknologian käyttönä. Sen käyttö on lisääntynyt kaikilla elämän osa-alueilla. Toisaalta teknologiaa osataan hyödyntää liikunnassa ja tämän myötä liikuntakulttuuri on muuttunut. Valitettavasti passiivinen elämäntapa on lisääntynyt niin paljon, että on kasvamassa uusi sukupolvi, joka ei liiku. Syynä liikkumattomuudelle voi olla se, että liikuntaa ei koeta merkityksellisenä tai liikunnasta pidetä tai liikunnan harrastamiseen ei ole taloudellisia mahdollisuuksia. (Aaltonen 2016, 5–16.)

Kansansairauksien kuten esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskien vähentämiseksi meidän kaikkien olisi tärkeää liikkua riittävästi. Liikunnan aloittamiseen hyvä lähtökohta on valita itselleen jokin helppo tapa liikkua. Liikunnalla saadaan monipuolisia terveyshyötyjä. Jo pieni määrä liikuntaa päivässä antaa terveyshyötyjä ja säännöllisellä liikunnalla aikaansaadaan pysyvämpiä vaikutuksia. (UKK- instituutti 2022.) Kuten UKK-instituutin julkaisemassa suosituksessa (29.10.2020) mainitaan, että kaikki arkiliikunta paikallaolemisen sijaan on ensiarvoisen tärkeää.

Aiemmin mainittu teknologian kehittyminen mahdollistaa etäkuntoutuksen toteuttamisen. Teknologia mahdollistaa kuntoutuspalvelut asiakkaan omaan ympäristöön ja palveluiden saavutettavuus paranee tasapuolisesti kaikille asiakkaille. Asiakkaat osaavatkin jo odottaa ja toivoa näitä palveluita. (Salminen, Hiekkala ja Stenberg 2016, 5.) Yksi etäkuntoutuksen onnistumisen edellytys on asiakkaan myönteinen suhtautuminen etäkuntoutukseen ja asiakkaan olisi hyvä olla entuudestaan tuttu liikuntaa ohjaavalle henkilölle (Rajala, Aittokallio ja Tuomi 2020).

Opinnäytetyöni tilaaja on Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus, joka tuottaa kuntoutus- ja tukipalveluita erityistä tukea tarvitseville asiakkaille. Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus liittyi osaksi Etelä- Savon hyvinvointialuetta vuoden 2023 alusta. Vaalijalassa on tarjolla yksilö- tai ryhmäohjauksessa tapahtuvaa liikunnanohjausta, joka tukee asiakkaan osallisuutta. Asiakas voi kokeilla monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja hyödyntäen nykyaikaista teknologiaa. Liikunnanohjaus on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, joka tukee asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kuntoutusta. (Vaalijala julkaisu-aika tuntematon).

Toteutan opinnäytetyöni tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jonka tutkimuksellinen osuus on kuvailuva määrällinen tutkimus. Menetelmänä käytän strukturoitua lomakehaastattelua. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia SYKE Tribe -liikuntasovelluksen käytön vaikutusta Vaalijalan asiakkaiden liikuntamääriin viikonloppuisin. Tutkin myös, mikä motivoi erityisen tuen tarpeista henkilöä käyttämään liikuntasovellusta sekä millaista lähiohjausta he tarvitsevat liikuntasovellusta käyttäessään. Tällainen tutkimus on ensimmäinen kyseiselle kohderyhmälle.

2 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVA HENKIÖ

Erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä tarkoitetaan henkilöä, jolle kongitiivisten tai psyykkisten oireiden vuoksi on hankala hakeutua sosiaali- tai terveydenhuollon palveluihin (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3 §). Erityistä tukea tarvitseva henkilö tarvitsee usein monenlaista tukea samanaikaisesti, joka voi johtua psyykkisestä tai kognitiivisesta sairaudesta tai vammasta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Näitä sairauksia ja vammoja voivat olla esimerkiksi lievä kehitysvamma, jonka lisänä voi olla puheentuo-ton ja -ymmärtämisen häiriöitä tai jokin psykiatrinen häiriö (Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD: Käypä hoito -suositus, 2022).

2.1 Erityistä tukea tarvitsevan henkilön toiminnanohjaus ja sen haasteet

Toiminnanohjaus on psyykinen prosessi, jossa henkilö kykenee toimimaan päämäärätietoisesti kohti asetettua tavoitetta (Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD: Käypä hoito -suositus, 2022). Toiminnanohjausta voidaan tarkastella useista eri näkökulmasta ja siihen sisältyy useita eri osatekijöitä, esimerkiksi tarkkaavaisuus, aloitokyky, tunteiden hallinta, tehtävästä toiseen vaihtaminen, itsearviointi ja tavoitteiden asettaminen (Moraine 2015, 11). Ojasen (2002, 125) mukaan henkilö, jolla on toiminnanohjauksen haasteita voi olla kykenemätön oma-aloitteeseen liikkumiseen, jolloin hän tarvitsee siihen ammattilaisen tukea ja kannustusta.

Toiminnanohjauksesta on määritelty yksimielisesti käsitys, kuinka tarkkavaisuuden ja käyttäytymisen hallinta vaikuttavat aivoja säätelevään toimintaan. Morainen (2015) mukaan toiminnanohjauksen taitoja käytetään ajatteluun, tekemiseen ja tuntemiseen ympäristössä missä toiminta tapahtuu. Toiminnanohjauksen osatekijöiden kehittyminen on pitkä prosessi ja kuuluu normaaliin kehitykseen. Tämä kehitys kestää noin kolmekymmentä vuotta. (Moraine 2015, 12–13.)

Toiminnanohjauksen haasteet johtuvat eri aivo-alueiden yhteistoiminnan häiriöistä. Kun toiminnanohjauksessa esiintyy ongelmia, se näkyy toiminnan aloittamisen vaikeutena, vaikeutena jatkaa tai muuttaa toimintaa sekä tunteiden ja käyttäytymisen hallitsemattomuutena. Toiminnanohjauksen tukemiseen voidaan käyttää erilaisia kalentereita, strukturoitua päiväjärjestystä ja ulkopuolista ohjausta. Annettuja tehtäviä voidaan myös jakaa pienempiin osa-alueisiin, joka helpottaa tehtävästä suoriutumista. (Terveyskylä 2021.)

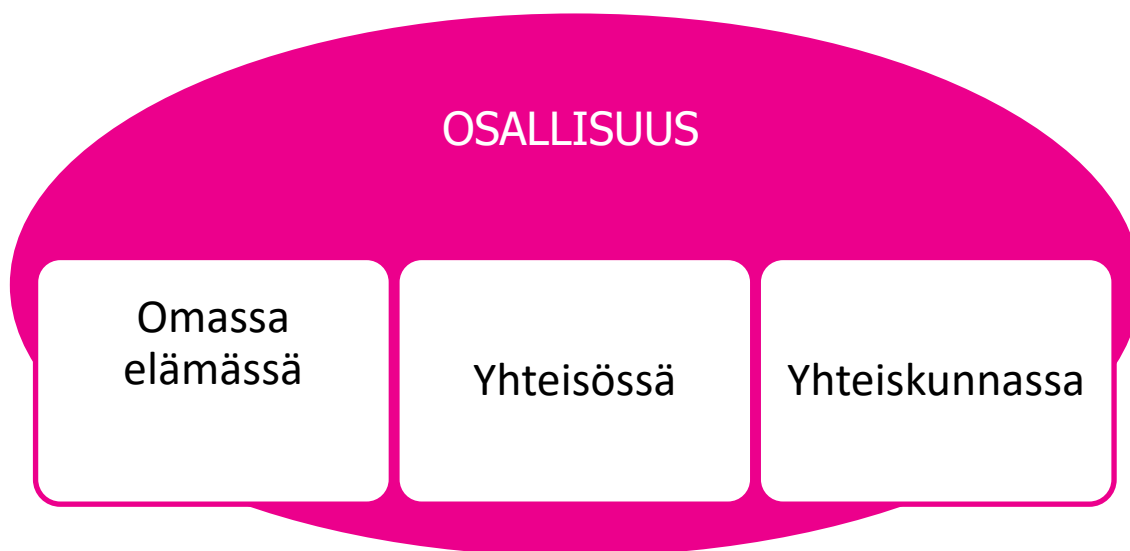
Erityistä tukea tarvitseville henkilöille on tarjolla erilaisia palveluita Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuk-sessa. Siellä asiakkaat saavat apua toiminnanohjaukseen lähiavustajilta, jotka tukevat asiakkaita erilaisissa arjen toiminnoissa. Lähiavustajat ovat koulutukseltaan lähihoitajia, sosionomeja tai sairaan-hoitajia. (Vaalijala julkaisuaika tuntematon.)

2.2 Erityistä tukea tarvitsevan henkilön osallisuus ja osallistuminen

Osallisuus on käsitteenä laaja ja monimuotoinen. Osallisuudella tarkoitetaan erityistä tukea tarvitsevan henkilön kohdalla aktiivista toimijaa, jolloin henkilö ei ole passiivinen kohde. Kun erityistä tukea tarvitseva henkilö osallistuu päätöksen tekoon ja toimintaan, hänen osallistuminen toimijana kasvaa. Tällöin osallisuus muuttuu osallistumiseksi. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017.)

Gothoni, Hyväri, Kolkka ja Vuokila-Oikkonen (2016, 19) toteavat Juhilaa (2004) viitaten, että osallisuus jää toteutumatta, jos ammattilaiset tekevät asioita henkilön puolesta. Tällainen asiantuntijuus voi vähentää henkilön ihmisarvoa. Ammattilaisen tehtävä on tukea henkilöä häntä koskevassa päätöksen teossa ja mahdollistaa näin henkilön osallisuus. (Gothoni ym. 2016, 19 - 20.)

Osallisuutta toteutuu monella eri tasolla, yksilö-, yhteisö-, ja yhteiskunnallisen tasojen välillä. Minimissään henkilön osallisuuden katsotaan olevan riittävä, kun hän on passiivisesti läsnä. Aktiivisemmalla tasolla henkilö otetaan mukaan vuoropuheluun, jolloin hän tulee kuulluksi. Edistyneempi osallisuus toteutuu silloin, kun henkilö pääsee oma-aloitteisesti mukaan yhteistyöhön ja hän saa tukea omaan toimijuuteensa. Parhaimmillaan henkilön osallisuus toteutuu silloin, kun hän itse tietää oman elämänsä lähtökohdat ja tarpeensa. Sen myötä hän kykenee tekemään itsenäisiä päätöksiä ja toimimaan yhdenvertaisena toisten kanssa. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017; Pohjola 2010, 57–59.) Yhteinen tekeminen ja yhteisöön kuulumisen tunne voimaannuttaa. Kivistö (2014) mainitsee väitöskirjassaan Kotirannan ym. mukaan (2006, 241), eliniän pidentyvän, kun henkilö tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön. (Kivistö 2014, 49.) Osallisuuden eri tasoja kuvataan kuvassa 1.



KUVA 1. Osallisuuden vaikuttamisen tasot

Suomen hallituksen ja Euroopan Unionin yhtenä tavoitteena on edistää osallisuutta. Osallisuutta voidaan tukea monella eri tavalla, esimerkiksi tarjoamalla oikeanlaista ja riittävää tukea sekä auttaa henkilön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksissa. Osallisuudella pyritään vähentämään ihmisten eriarvoisuutta ja syrjäytymistä sekä edistämään terveyttä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

3 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntalajien soveltamista ja muokkaamista henkilöille, joilla on erilaisia toimintakyvyn rajoitteita. Nämä toimintakyvyn rajoitteet voivat olla jokin vamma, sairaus tai jokin muu toimintakykyä rajoittava tekijä. Soveltavan liikunnan toteuttaminen vaatii erityisosaamista. Soveltavan liikunnan palvelujen tarve tulee lisääntymään yhteiskunnassamme tulevaisuudessa väestön ikääntymisen vuoksi. (Liikuntatieteellinen seura julkaisuaika tuntematon.) Liikuntalain (390/2015, 2 §) mukaan liikunnan harrastaminen on jokaisen ihmisen perusoikeus ja sen tavoitteena on tasa-arvoinen ja yhdenvertainen mahdollisuus liikkua ja harrastaa liikuntaa. Tällä pyritään ihmisten väliseen tasa-arvoon ja ihmisoikeuteen sekä pyritään vähentämään erityisryhmien syrjäytymistä ja heihin kohdistuvia ennakkoluuloja. (Kehitysvammaliitto 2022.)

Soveltavan liikunnan valtakunnallisten kehittämissuosituksen viisi keskeisintä teemaa vuosille 2019-2022 ovat seuraavat:

1. Saavutettavuus, esteettömyys ja apuvälineet
2. Valtionhallinto ja kunnat
3. Kansalaistoiminta
4. Koulutus ja osaaminen
5. Tutkimus.

Saavutettavuuden osalta pyritään edistämään arkiliikuntaa lähiympäristöjen ja liikuntapaikkojen esteettömyydellä. Myös liikuntaan tarvittavien apuvälineiden saatavuutta lisätään. Valtionhallinnon ja kuntien tehtävänä on huolehtia toimintarajoitteisten ja pitkäaikaissairaiden paremmista liikkumisen mahdollisuuksista ja kehittää soveltavan liikunnan osaamista. Kansalaistoiminnan osalta eri järjestöjä tuetaan taloudellisesti ja kohdellaan soveltavan liikunnan piiriin kuuluvia tasa-arvoisesti muihin kansalaisiin nähden. Osaamista lisätään soveltavan liikunnan osalta täydennyskoulutuksilla kaikkien ikäryhmien parissa työskenteleville henkilöille. Väestötutkimuksia lisätään soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien osalta ja tuetaan tutkivien tahojen tutkimustyötä. (Liikuntatieteellinen seura julkaisuaika tuntematon).

3.1 Soveltavan liikunnan liikuntasuositukset ja liikunnan merkitys

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvalla henkilöllä voi alentuneen toimintakyvyn vuoksi olla erilaisia haasteita harrastaa liikuntaa. Näitä toimintakyvyn alenemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi vammaisuus tai jonkin muu pitkäaikaissairaus. Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu Suomen väestöstä yli miljoona henkilöä, joista lasten ja nuorten osuus on noin 100 000 henkilöä ja vastaavasti työikäisten määrä on jopa 250 000. Ikäihmisistä soveltavan liikunnan ryhmään kuuluu yli 330 000 henkilöä. (Kehitysvammaliitto 2022.)

Soveltavan liikunnan tarkoitus on löytää erilaisia mahdollisuuksia harrastaa tai toteuttaa liikuntaa. Soveltavalla liikunnalla voidaan parhaimmillaan vaikuttaa erilaisten fyysisten ominaisuuksien parantumiseen. Sillä voidaan edistää myös ryhmätöytäitojen ja tunteiden hallintaa sekä edistää myönteistä suhtautumista liikuntaa kohtaan. (Kehitysvammaliitto 2022.)

WHO:n (2020) liikuntasuositusten mukaan erityisen tuen tarpeisten lasten ja nuorten tulee liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä kohtalaisella tai voimakkaalla teholla. Lihaskuntoa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa tulee harjoittaa kolmena päivänä viikossa. Vastaavasti erityisen tuen tarpeisten aikuisten tulee liikuntasuositusten mukaan harrastaa viikon aikana vähintään 150–300 minuuttia kohtalaisen rasittavaa liikuntaa tai vähintään 75–150 minuuttia voimakkaasti rasittavaa liikuntaa. WHO suosittelee kaikkien ikäryhmien osalta istumisen vähentämistä. (WHO 2020.)

UKK- instituutin (2022) mukaan viikoittainen liikuntasuositusmäärä voidaan jakaa myös yli kymmenen minuuttia kestäviin liikuntasuorituksiin, jolloin saavutetaan sama terveyshyöty. Uudistetun aikuisten liikuntasuosituksen mukaan tällä hetkellä riittävä määrä liikuntaa saavutetaan jo muutaman minuutin liikuntatuokioissa kerrallaan. (UKK-instituutti 2022.)

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien henkilöiden liikkuminen on tärkeää, koska heidän keskuudessaan esiintyy enemmän terveysongelmia kuin muilla saman ikäisillä valtaväestöön kuuluvilla henkilöillä. Näitä terveysongelmia ja sairauksia ovat esimerkiksi ylipaino, erilaiset sydän- ja verenkiertosairaudet, diabetes sekä erilaiset mielenterveysongelmat. Liikunnan merkitystä tulisikin korostaa esimerkiksi kuntoutusta suunniteltaessa, jotta ymmärrys liikunnan merkityksestä yksilön kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessa parantuisi. Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen liikunta voisi vähentää lääkityksen aiheuttamia sivuvaikutuksia ja liitännäissairauksia sekä vähentää riskiä sairastua pitkäaikaissairauksiin. (Kehitysvammaliitto 2022.)

Liikunnalla on suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Sillä voidaan ennaltaehkäistä elintapasairauksia ja liikalihavuutta. Melko pienilläkin arkipäivän muutoksilla saadaan lisättyä liikuntaa ja vähentää liikkumattomuutta. Hyvään terveyteen kuuluu säännöllisen liikunnan lisäksi myös hyvä ravitsemus ja uni. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen, 2015.) Säännöllisellä liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä mahdollisia sairauksia ja sitä voidaan käyttää yhtenä hoitomuotona kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Säännöllisellä liikunnalla voidaan jopa välttyä verenpainetaudin lääkitykseltä. (Alapappila 2020.) Liikunta voi lisätä myös sosiaalista hyvinvointia silloin, kun liikkuminen tapahtuu ryhmässä tai jonkun toisen henkilön kanssa. Liikunta edistää psyykkistä terveyttä erityisesti silloin, kun se tapahtuu omaehtoisesti ja on mielekästä. (UKK-instituutti 2021).

IASSID:in (International Association for the Scientific Study of Intellectual and Developmental disabilities) eli kansainvälisen kehitysvamma-alan tutkimusjärjestön mukaan terveyslääkintäsuositukset sopivat niin vammaisille kuin valtaväestöllekin. Yhdysvaltain tautikeskus CDC:n (Centers for Disease Control and Prevention) mukaan yli 80 % vammaisista aloittavat aktiivisemmän liikunnan, jos terveydenhuollon ammattilainen sitä suosittelee. CDC:n mukaan kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten tulisi suositella vammaisille liikuntaa riippumatta henkilön kyvyistä tai taidoista liikkua. Pienikin liikuntamäärä tuo terveyshyötyjä verrattuna liikkumattomuuteen. (CDC 2021.)

Knapen, Vancampfort, Moriën ja Marchal (2015) toteavat artikkelissaan liikunnan olevan lievän masennuksen tehokas hoitomuoto, jonka tehokkuutta voi verrata lääkehoitoon tai psykoterapiaan. Liikunta auttaa myös erilaisten mielenterveyshäiriöiden hoidossa ja ennaltaehkäisee niiden syntyä. Knapenin ym. (2015) mukaan erityisesti fysioterapeuttien on hyvä muistaa motivaation tärkeys asiakkaan kanssa työskennellessä. (Knapen, Vancampfort, Moriën ja Marchal 2015.)

3.2 Liikkumattomuus ja sen vaikutus yksilölle ja yhteiskunnalle

Helajärvi ym. (2015) artikkelissa kerrotaan, että vähäinen liikunnan määrä voi aiheuttaa WHO:n mukaan erilaisia kansansairauksia muun muassa mielenterveys- ja uniongelmia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia tai muita pitkäaikaissairauksia. Myös sydän- ja verisuonisairauksien riski suurenee ja nämä yhdessä lisäävät kuoleman riskiä. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen, 2015.)

Liikkumattomuuden syynä voi olla jokin vammaan tai sairauteen liittyvä tekijä tai huono ravitsemustekijä. Tämän vuoksi pidetään tärkeänä, ettei liikuntatavoitteiden asettamisessa tavoitetta ylimitoida. Oma motivaatio on paras lähtökohta oppia uusia taitoja liikunnassa. Liikunnan sisällyttäminen rutiinin omaisesti arjen toimintoihin on tehokkain ja helpoin tapa ylläpitää tai parantaa liikuntamääriä. (Kehitysvammaliitto 2022.) Hyvä fyysinen toimintakyky tukee henkilön osallisuutta ja selviytymistä arjessa. Erityistä tukea tarvitsevan henkilön kanssa työskennellessä aktiivisuutta voidaan lisätä toimintakykyä edistävällä työotteella. (UKK-instituutti 2022)

Kolu ym. (2022, 677) mainitsevat artikkelissaan, että liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain yhteiskunnallemme suuria taloudellisia kustannuksia. Muun muassa kustannukset terveystalouksien ja lääkkeiden käytön osalta sekä kasvavat koti- ja laitoshoidon kustannukset aiheuttavat vuosittain noin 3,2 miljardin euron kustannukset. Paikallaanolon kustannukset tästä ovat 1,5 miljardia euroa. Samaisessa artikkelissa todetaan, että yhteiskunnan toimet aktiivisuuden lisäämiseksi läpi elämän lapsuudesta vanhuuteen tuovat yhteiskuntaan merkittäviä säästöjä ja parantavat terveyttä. Suurimmat paikallaanolon kustannukset aiheutuvat tyypin 2 diabeteksestä ja sen liitännäissairauksista. (Kolu ym. 2022, 677 - 682.)

Helajärvi ym. (2015) mainitsevat artikkelissaan nykyajan elämäntyylin olevan fyysisesti kevyempää ja helpompaa. Fyysiseen passiivisuuteen vaikuttavat esimerkiksi passiivisten liikkumismuotojen lisääntyminen, kaupungistuminen ja yleinen vaurastuminen. Suomalaisten passiivisuus näkyy lisääntyvänä paikallaanolona valvellaolon aikana, joka on jopa kolme neljäsosaa kyseisestä ajasta. Helajärvi ym. (2015) toteavat myös artikkelissaan, että ne henkilöt, jotka taas seisovat enemmän valvellaoloaikana saavuttavat pidemmän eliniän ja jokainen lisätunti seisten vähentää kuoleman riskiä.

WHO:n (2020) mukaan yli neljännes eli 1,4 miljardia aikuisväestöstä ei liiku riittävän aktiivisesti. Maailmanlaajuisesti miehet liikkuvat naisia enemmän. Liikkumattomuus on suurempaa kehittyneissä maissa verrattuna alhaisemman tulotason maihin. Liikkumattomuuden syynä voidaan osittain pitää passiivista vapaa-aikaa ja istumista. Liikuntapoliittisilla toimilla tulee tehdä tarvittavia toimia niin kansainvälisesti kuin kansallisellakin tasolla eli lisätä liikuntaa kaikilla ikäryhmillä. (WHO 2020.)

Kiinalaiselle väestölle tehtiin seitsemän vuoden pituinen pitkäaikaistutkimus vuosina 2011 - 2018, jossa selvitettiin, voiko WHO:n liikuntasuosituksen mukainen aktiivisuus vähentää sydänsairauksien riskiä. Tutkimukseen osallistui 8327 työkäistä ja ikäihmistä. Tutkimuksessa todetaan, että Kiinaa pidetään edelleen kehitysmaana työssä vaadittavien fyysisten kuormittavuustekijöiden vuoksi. Vastaavasti kehittyneissä maissa työ on kevyempää, joka näkyy työkäisten mielenterveysongelmina. Tutkimustulosten yhteenvedon todetaan, että fyysisesti aktiivinen työ ennaltaehkäisee sydänsairauksia paremmin kuin vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus. Kiinalaisen aikuis- ja vanhusväestöltä puuttuu ohjattu ja ammattitaitoinen urheilu- ja vapaa-aikatoiminta, jonka vuoksi tietoisuutta liikunnan

merkityksestä tulisi lisätä. Tutkimukseen osallistuvien alhainen koulutustaso vaikuttaa osaltaan haluttomuutena osallistua tai harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. (Meng ym. 2022, 1 - 9.) Katzmarkzykin (2018, 33–36) mukaan erityisesti korkean elintason maissa liikkumattomuus ja paikallaanolon määrä ovat lisääntyneet ja määrä on yli kaksinkertainen verrattuna kehittyviin maihin. Katzmarkzyk (2018, 33–36) toteaa myös, että liikkumattomuus on neljänneksi merkittävin tekijä kuolleisuuteen.

4 ETÄKUNTOUTUS

Salminen, Heiskanen, Hiekkala, Naamanka, Stenberg ja Vuononvirta (2016, 13) mukaan etäkuntoutus on kuntoutusmuoto, jossa hyödynnetään etäteknologiaa esimerkiksi puhelinta, tietokonetta tai jotain muuta laitetta kuntoutujan ja ammattilaisen välillä. Etäkuntoutus on samalla tavalla tavoitteellista ja suunniteltua toimintaa kuten perinteiset kuntoutusmuodot. (Salminen ym. 2016, 13.)

4.1 Etäkuntoutuksen hyödyntäminen kuntoutuksessa

Etäkuntoutuksesta voidaan käyttää erilaisia nimityksiä ja voidaan kuulla puhuttavan esimerkiksi virtuaalikuntoutuksesta tai nettiterapiasta. Käsitteenä etäkuntoutus ei ole vakiintunut yleiskäsitteeksi. Etäkuntoutuksen määritellään olevan ammattilaisen ohjaamaa, tavoitteellista kuntoutusta, jossa hyödynnetään etäteknologian tarjoamien sovellusten käyttöä. (Salminen ym. 2016, 11.) Naamanka (2016, 32) mainitsee Constantinescun ym. (2011) todenneen, että etäohjelman soveltuvuus kuntoutujalle on huomioitava asia etäkuntoutusta suunniteltaessa ja sitä helpottaa laitteiston ja ohjelmien helppokäyttöisyys. Yksi etäkuntoutuksen onnistumisen edellytys on kuntoutujan myönteinen suhtautuminen etäkuntoukseen ja hänen olisi hyvä olla entuudestaan tuttu terapeutille. (Rajala, Aittokallio ja Tuomi 2020).

Etäkuntoutus on nykyaikaista kuntoutusta, jota voidaan tarjota eri asiakasryhmille. Etäkuntoutus voidaan jakaa kahteen eri osa-alueeseen, reaaliaikaisiin sekä ajasta riippumattomiin menetelmiin. Reaaliaikaisissa menetelmissä asiakas ja asiantuntija ovat yhteydessä reaaliaikaisesti etäteknologian sovelluksia hyödyntäen. Asiantuntija seuraa asiakkaan toimintaa hänen omassa toimintaympäristössään. Asiakas voi hyödyntää ajasta riippumattomia menetelmiä käyttämällä verkosta löytyviä materiaaleja tai eri sovelluksia. Asiantuntija suosittelee menetelmiä asiakkaalle hänen yksilöllisen tarpeen mukaan. Asiantuntija voi seurata asiakkaan kuntoutumista erilaisten lisälaitteiden avulla, jotka koostavat tai saattavat jopa analysoida asiakkaan tuottamaa dataa. Etäkuntoutusta voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmäkuntoutusta toteutettaessa. (Keck ja Doarn 2014, Salmisen ym. 12–13 mukaan.)

Vuonna 2016 voimaan tulleen saavutettavuusdirektiivin mukaan jokaiselle tulee luoda mahdollisuus käyttää yhdenvertaisesti esimerkiksi erilaisia mobiilisovelluksia niin, että käyttäjä ymmärtää niiden sisällön. (Valtionvarainministeriö julkaisuaika tuntematon (direktiivi 2016/2102/EU. Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi julkisen sektorin elinten verkkosivustojen ja mobiilisovellusten saavutettavuudesta) Yhdenvertaisuutta ja saavutettavuutta voidaan edistää selkokielellä, joka on yleis-kieltä ymmärrettävämpää, yksinkertaisempaa ja helpompaa. Selkokielestä saa apua noin 14% Suomen väestöstä. (Kehitysvammaliitto 2020.)

Vuorenpää (2019, 29) on tehnyt tutkimuksen etäteknologiaa sisältävästä kuntoutuksesta ja sen vaikutuksesta kuntoutujan fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa selvitettiin eri tasoisen rasittavuuden vaikutusta eri kuntoutusryhmien välillä. Fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen käytettiin aktiivisuusranneketta ennen ja jälkeen kuuden kuukauden kuntoutusjakson. Tutkimuksen otanta oli 36 (N=36). Kuntoutujat saivat kuntoutusjaksolla sekä etäkuntoutusta että kasvokkain tapahtuvaa kun-

toutusta. Tutkimuksesta selvisi, ettei etäteknologialla ollut vaikutusta kuntoutujien kokonaisaktiivisuuden lisääntymiseen, mutta kuitenkin kevyen aktiivisuuden määrä lisääntyi. Tämä näkyi liikkumattomuuden vähentymisenä sekä arkiaktiivisuuden lisääntymisenä. (Vuorenperä 2019, 56 - 57) Myös Moilanen (2017, 122) mainitsee väitöskirjassaan, että liikuntateknologia ei välttämättä motivoi liikkumaan, mutta se voi toimia kannustimena.

Ferreira ym. (2022) toteuttamassa kahdeksassatoista satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa tutkitaan, millaisia vaikutuksia puettavilla älyvaatteilla ja -puhelimilla on aikuisten fyysiseen toimintakykyyn. Tutkimuksessa selvisi, että niiden käytön myötä päivittäinen askelmäärä ja fyysinen aktiivisuus lisääntyivät kohtalaisesti. Ferreira ym. (2022) mukaan tutkimuksen haasteena on tavoittaa terveitä henkilöitä, jotka elävät passiivista elämää. Motivaatiotekijänä tällaisille henkilöille toimii sovellusten pelillisuus. Esimerkiksi Pokemon Go -sovellus aktivoi passiivisia henkilöitä laajalla otannalla, mutta muutaman viikon käytön jälkeen aktiivisuus laskee. (Ferreira ym. 2022.)

Kettusen (2022, 4) väitöskirjassa tutkitaan digitaalisen valmennuksen vaikutusta liikuntaan erilaisilla käyttäjillä sekä miten he kokevat digitaalisen valmennuksen. Tutkimus toteutettiin puolentoista vuoden aikana. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat fyysisesti aktiiviset 21-81 -vuotiaat henkilöt, vähän liikuntaa harrastavat 25-40 -vuotiaat nuoret aikuiset sekä 61-80 -vuotiaat. Digitaalisen valmennuksen palaute suorituksesta koettiin motivoivana tekijänä. Ihanteellisin valmennusmuoto on yhdistää perinteinen ja digitaalinen valmennus. Digitaalisen valmennuksen etuna on sen helppo saatavuus ja edullisuus sekä aikaan sitomaton käyttömahdollisuus. Digitaalinen valmennus koettiin persoonattomaksi verrattuna ihmisvalmentajaan. (Kettunen 2022, 27-53.)

Etäkuntoutusta toteutetaan myös kansainvälisesti monella eri tavalla. Fujinon, Asanuman ja Yamadan (8/2020) mukaan esimerkiksi Japanissa asiakkailta on käytössä puettavia robottiasuja. Kiinassa on VR (Virtual Reality) kuntoutuskeskus, jossa asiakkaan kuntoutuksessa hyödynnetään virtuaalilaseja virtuaaliympäristössä (Khan ja Ruikun 2018). Albertan yliopiston Betkowskin (2/2021) mukaan Kanadan maaseudun asiakkaille on tarjolla puettavia antureita yhdistettynä kameroihin sekä liiketalennusohjelmiin, joita asiantuntijat analysoivat ja antavat ohjeistusta. Australiassa etäkuntoutuksessa puolestaan hyödynnetään robotiikkaa ja tietokoneavustettua etäkuntoutusta (Alliance Rehabilitation julkaisuaika tuntematon).

5 TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTYÖ PROSESSINA

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, missä hyödynnetään määrällisiä menetelmiä. Kuten Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2015, 18–19) teoksessaan mainitsevat, että käytännön työstä nousee usein aiheita, joita voi lähteä ideoimaan ja kehittämään tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on myös tuottaa parannuksia ja uudistaa toimintaa työelämään. Tutkimuksellinen kehittämistyönprosessi etenee vaihe vaiheelta. Prosessityön onnistuminen vaatii aikaa ja huolellista syventymistä kuhunkin vaiheeseen sekä seuranta koko prosessin ajan. (Ojasalo ym. 2015, 18–23; 33.)

Toikko ja Rantasen (2009, 11) teoksessa Alasoinin (2006) mukaan tiedontuotannon näkökulmasta kehittäminen ja tutkiminen liittyvät tiiviisti toisiinsa, jolloin puhutaan tutkimusavusteisesta kehittämisestä. Tällöin tehtävä tutkimus tukee kehittämistyötä. Toikko ja Rantanen (2009, 48) toteavat myös, että kehittäminen voi olla kaksisuuntaista, joko työntekijälähtöistä tai organisaatiotasolta lähtevää kehittämistä. Yksinkertaisimmillaan kehittäminen etenee lineaarisesti, joka lähtee tavoitteesta ja etenee suunnitteluun, joka toteutetaan käytännössä. Lopuksi kehittäminen arvioidaan ja päätetään.

Toikko ja Rantanen (2009, 57) mainitsevat, että tavoitteella tarkoitetaan yleensä kehitettävän kohteen tunnistamista, jonka perusteena voi olla esimerkiksi tulevaisuuden visio. Kohteen tunnistaminen tulisi pystyä perustelemaan mahdollisimman hyvin ja konkreettisesti. Suunnitteluvaiheessa rajataan osallistujat ja laaditaan suunnitelma. Suunnitelmasta selviää muun muassa budjetti, vastuut, aikataulu sekä kartoitetaan riskit. (Pelin 1999; Kettunen 2003; Ruuska 2005 Toikko ja Rantasen mukaan 2009, 64 - 65.) Toteutuksessa on kyse käytännön tekemisestä, jossa toiminta rajataan ja kohdennetaan yksityiskohtaisesti. Arvioinnissa kehitettävästä asiasta tuotetaan tietoa ja ohjataan kehittämistyötä haluttuun suuntaan, jonka jälkeen kehittämistyö päätetään suunnitellun aikataulun mukaan. (Toikko ja Rantanen 2009, 60 - 61.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

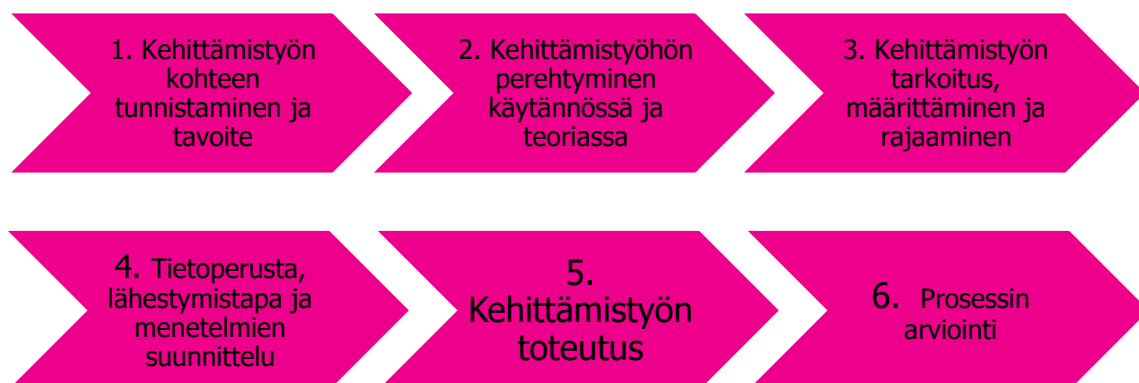
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia lisääkö SYKE Tribe -liikuntasovellus erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikuntamääriä viikonloppuisin ja mikä heitä motivoi käyttämään liikuntasovellusta. Lisäksi opinnäytetyössä oli tarkoituksena tutkia millaista lähiohjausta he tarvitsevat liikuntasovellusta käyttäessään. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset määrittyivät kehittämistyön tarkoituksen perusteella.

Tutkimuskysymykset:

1. Lisääkö SYKE Tribe -liikuntasovellus erityistä tukea tarvitsevan henkilön liikuntamäärää viikonloppuisin?
2. Millaista lähiohjausta erityistä tukea tarvitseva henkilö tarvitsee käyttäessään liikuntasovellusta?
3. Mikä motivoi käyttämään liikuntasovellusta?

Opinnäytetyöhön valittiin neljä aikuisten yksikköä ja yksi nuorten yksikkö, joista osallistui yhteensä kaksitoista (N=12) henkilöä. Näistä neljä henkilöä oli iältään 15-18 -vuotiaita. Loput henkilöt olivat 18-45 -vuotiaita. Jokaisen tutkimukseen osallistujan toimintakyky oli alentunut jonkun pitkäaikaissairauden tai vamman vuoksi. Näitä sairauksia tai vammoja ovat eristeiset kehitysvammat erilaisine liittänsairauksineen kuten esimerkiksi psykiatriset häiriöt tai autismikirjon häiriöt (Duodecim 2022). Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä oli riittävät vuorovaikutustaidot osallistukseen tutkimukseen. Jokaisella heistä oli yksilöllisiä toimintakyvyn rajoitteita, mutta he kykenivät liikkumaan ilman liikkumiseen tarvittavia apuvälineitä. Kohderyhmä oli liikunnallisilta taidoiltaan hyvin eritasoinen. Yhdistävänä tekijänä osallistujilla oli toiminnanohjauksen haasteet. Jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus käyttää joko omaa tai yksiköstä lainattavaa mobiililaitetta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada lisättyä erityisen tuen tarpeisen henkilön liikuntamäärää viikonloppuisin. Arkiviikot ovat tutkimukseen osallistujilla aktiivisia, koska heillä on ohjattua toimintaa joko työssä tai koulussa. Viikonloput ovat passiivisempia arkiviikkoon verrattuna. Osallistujat osaavat käyttää erilaisia älylaitteita, joten yhtenä tavoitteena oli ohjata ja kannustaa heitä hyödyntämään liikuntasovellusta ja lisäämään aktiivisuutta. Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka prosessia kuvataan kuvassa kaksi Ojasaloa ym. (2015) mukaillen.



KUVA 2: Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi opinnäytetyössä.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

7.1 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön aihe valikoitui osittain opiskeluissa tehdyn kehittämistehtävän sekä koronapandemian myötä. Kehittämistehtävä oli lähtökohtana opinnäytetyölle. Pandemian aikana liikunnanohjauksen toteuttamisessa täytyi hyödyntää etäyhteyksiä. Tuona aikana pidin Vaalijalan asiakkaille liikuntatuokioita etäyhteyksien kautta, jotka olivat suosittuja. Liikuntatuokioita päätettiin tallentaa mahdollista myöhempää käyttöä varten. Alkuvuodesta tammikuussa 2022 liikuntatuokiot jatkuivat ja myös näistä tehtiin videotallenteet. Tehtyjä videotallennuksia tallennettiin myöhemmin SYKE Tribe -liikuntasovelluksen liikepankkiin kahdeksan viikon ajaksi.

Ensimmäisenä kartoitin, millä yksiköillä olisi mahdollisuus osallistua opinnäytetyön tutkimukseen. Tämän jälkeen laadin osallistuville yksiköille tiedotteet tutkimuksesta (liite 1) ja toimitin tietosuojalomakkeen (liite 2) sekä tutkimukseen osallistujan suostumuslomakkeen (liite 3). Tämän jälkeen toimitin tarvittavat liikuntavälineet tutkimukseen osallistujille eli vastuskuminauhan ja jumppakepin. Jumppakeppiin laadin erillisen ohjeen (liite 4), jonka tarkoituksena oli ”motivaattorina” osallistujille. Lisäksi tiedotin yksiköitä tutkimuksesta osallistumalla heidän yhteisökokouksiin, jossa kerroin tulevasta tutkimuksesta tutkimukseen osallistujille ja henkilökunnalle. Tämän jälkeen toimitin laaditut palautelomakkeet (liite 5) lähiavustajille, joilla kartoitin tutkimukseen osallistujan avun ja tuen tarpeen liikuntasovellusta käytettäessä. Lähiavustaja täytti lomaketta aina, kun tutkimukseen osallistuja käytti liikuntasovellusta.

Helmikuussa 2022 jatkoin opinnäytetyön toteuttamista Vaalijalan protokollan mukaan ja olin puhelin-yhteydessä yli 15 -vuotiaiden tutkimukseen osallistujien huoltajiin ja kerroin tutkimuksesta. Tämän jälkeen jatkoin perehtymistä SYKE Tribe -liikuntasovellukseen ja harjoittelin liikuntasovelluksen oma-toimista käyttöä niin valmentajan kuin asiakkaan rooleissa. Valmentajan ja asiakkaan näkymä mobiililaitteella olivat erilaiset. Maaliskuun 2022 alussa toimitin osallistuviin yksikköihin liikuntasovellukseen kirjautumisohjeet (liite 6). Samalla viikolla tein osallistujille alkuhaastattelut (liite 7).

Alkuhaastattelut toteutin kolmena eri päivänä kahden viikon aikana tutkimukseen osallistujien omissa yksiköissä. Haastattelutilanteessa olivat läsnä haastattelijat ja tutkimukseen osallistujat. Yhden tutkimukseen osallistujan haastattelin työhuoneessani, jossa oli läsnä tutkimukseen osallistuja ja hänen lähiavustaja sekä haastattelijat. Haastatteluun varasin riittävästi aikaa. Aikaa haastatteluun kului verran kuin tutkimukseen osallistuja sitä tarvitsi. Keskimäärin yhteen haastatteluun kului noin 15 minuuttia.

Alkuhaastattelussa esitin kaikille samat lomakekysymykset, joihin osallistuja vastasi suullisesti. Tutkijana kirjasin vastaukset lomakkeeseen osallistujan puolesta. Laadin haastattelulomakkeen selkeäksi, mutta siitä huolimatta muutamat käsitteet olivat kahdelle osallistujalle hankalia ymmärtää. Heille selvensin käsitteitä, jolloin he pystyivät paremmin valitsemaan vastauksensa.

Ennen SYKE Tribe -liikuntasovelluksen kokeilujakson alkua lähetin aikaisemmin kuvatut liikuntavideot Vaalijalan ICT-asiantuntijoille muokattaviksi, jossa niihin lisättiin selkokielen tekstitys asiantuntijan

toimesta. Selkokieliäisyydellä tarkoitetaan suomen kielen muotoa, joka on yksinkertaisempaa, helpompaa ja ymmärrettävämpää kuin yleiskieli (Kehitysvammaliitto 2020). Selkokielinen tekstitys tuki osallistujien osallisuutta liikkeiden suorittamisessa sekä mahdollisti saavutettavuuden kaikille.

SYKE Tribe -liikuntasovelluksen kokeilujakso alkoi maaliskuun 14. päivä ja kesti kahdeksan viikkoa. Tänä aikana osallistujat suorittivat liikuntasovelluksessa olevia liikkeitä, joita seurasin valmentajan roolissa. Viikonloppuaamuisin osallistujat saivat älylaitteisiinsa push up -ilmoituksen, joka toimi muistutuksena ja ennakkointina kunkin päivän tulevasta liikuntasuorituksesta. Liikuntasovellukseen lisättiin motivoivana tekijänä muutamia YouTubeista löydettyjä julkisia musiikkivideoita, joiden tahtiin osallistujat saivat liikkua vapaasti valitsemallaan tavalla.

Liikuntasovelluksen liikepankkiin latsin jo aikaisemmin laatimiani liikuntavideoita sekä erilaisia liikuntaohjeita kuvineen ja teksteineen. Liikuntavideot olivat vain tutkimukseen osallistujien käytössä rajatun ajan. Liikuntavideot sisälsivät puhutun ohjeen ja selkotekstin. Liikuntavideot ja -ohjeet suunnittelin tutkimukseen osallistujien toimintakyvyn rajoitteet huomioiden. Liikuntavideot aukesivat osallistujille helposti videoklippeinä. Liikuntaohjeista ja -videoista laadin tutkimukseen osallistujille yhteisen viikkokalenterin, josta näkyi viikonloppuisin suoritettavat liikkeet. Liikuntavideot ja -ohjeet olivat kestoltaan 10-30 minuuttia, jotka täydensivät päivittäisiä liikuntasuosituksia.

Kahdeksan viikon jakson loputtua sain liikuntasovelluksen tulosseurannasta koosteen osallistujien tehdyistä suorituksista ja kestoista. Kokeilujakson päätyttyä tein osallistujille loppuhaastattelut (liite 8). Loppuhaastattelut toteutettiin kolmen viikon aikana viitenä eri päivänä. Loppuhaastattelussa tutkimukseen osallistujilta kysyin lähes samat asiat kuin alkuhaastattelussa. Loppuhaastattelulomakkeessa oli lisäksi viisi ylimääräistä kysymystä liittyen SYKE Tribe -liikuntasovelluksen käyttöön. Lopuksi keräsin lähiavustajien palautelomakkeet sekä liikuntasovelluksen datan. Tiedonkeruun jälkeen koostin haastatteluista ja liikuntasovelluksesta saadusta datasta yhteenvetoa kirjalliseen muotoon sekä taulukoiksi.

Koko opinnäytetyön prosessin ajan täydensin teoreettista viitekehystä etsimällä aiheeseen liittyviä kotimaisia sekä kansainvälisiä tutkimuksia, artikkeleita, väitöskirjoja, pro gradu -tutkielmia, blogeja ja painettuja teoksia. Hyödynsin muun muassa Cinahl- ja Pubmed -tietokantoja. Hyödynsin myös Savonia Ammattikorkeakoulun kirjastopalveluiden informaation ammattitaitoa. Hakusanoina käytin muun muassa "Developmental Disabilities", "Intellectual Disability", "Physical Education", "Physical Education, Adapted" ja "Physical Activity Recommendation".

7.2 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

Opinnäytetyön menetelmänä käytin strukturoitua haastattelua eli lomakehaastattelua. Haastattelulla kartoitin tutkimukseen osallistujien liikunta- ja vapaa-ajan tottumuksia sekä liikuntamääriä arkisin ja viikonloppuisin. Haastattelun ja liikuntasovelluksen tuloksia verrataan keskenään sekä myös sovelta- van liikunnan liikuntasuosituksiin.

Lomakehaastattelussa hyödynnetään ennalta laadittuja kysymyksiä. Haastattelulomake sisältää kysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot sekä muutama avoin kysymys. Laaditut kysymykset ovat kaikille samat ja sen myötä kysymysten merkitys on mahdollisimman samanlainen kaikille (Hirsjärvi ja Hurme 2001, 44). Haastattelut toteutin yksilöhaastatteluina, jolloin saatiin selville jokaisen

haastateltavan omakohtainen kokemus ja samalla varmistettiin osallistujan lopullinen halukkuus osallistua tutkimukseen sekä kerrattiin tutkimuksen aihe. Haastattelun etuna on tutkimukseen osallistujan aktiivinen osallistuminen ja haastattelun toteuttamisen helppous (Hirsjärvi, Remes ja Saja-vaara 2009, 208).

Valitsin menetelmäksi lomakehaastattelun, koska osallistujat olivat minulle ennestään tuttuja ja uskoin, että he selviytyvät haastattelutilanteesta riittävässä vuorovaikutustaidoillaan. Opinnäytetyön aiheen huomioiden lomakehaastattelu oli mielestäni paras vaihtoehto toteuttaa alku- ja loppuhaastattelut.

Koko opinnäytetyön prosessin ajan ylläpidin viikoittaista päiväkirjaa, johon kirjasin lähes päivittäin asioita, joita minun tulee hoitaa prosessin aikana. Päiväkirjasta kävi myös ilmi tulevat suunnitelmat hoidettavien asioiden osalta. Muistiinpanot helpottivat prosessin toteuttamista ja raportointia. Kuten Viikka (2015, 79–80) korostaa, että erilaisten muistiinpanojen kirjoittaminen koko prosessin ajan on tärkeää. Toikko ja Rantanen (2009, 81) mainitsevat teoksessaan mukailen Ylirukaa (1999) ja Mutkaa (1998) päiväkirjan olevan yksi dokumentaation muodoista. Tässä epävirallisessa dokumentaation muodossa voidaan tuoda ilmi erilaisia tuntemuksia, epäonnistumisia, ideoita ja jotain yllättäviäkin asioita. Se voi toimia myös oppimisen välineenä.

7.3 SYKE Tribe -liikuntasovellus

Aikaisemmin liikuntasovelluksia ovat käyttäneet lähinnä aktiivurheilijat, mutta nykyään liikuntasovelluksia käyttävät hyvin erilaiset käyttäjäryhmät. Sovelluksia voidaan käyttää erilaisilla laitteilla, joihin ladataan monenlaisia ohjelmistoja ja palveluja. Tyypillinen liikuntasovellustuote koostuu mittalaitteesta, josta tallentunut tieto siirtyy verkkopalveluun. Liikuntasovellus tarvitsee laitteen lisäksi käyttäjän, joka tuottaa mitattavaa tietoa käyttäjälle itselleen tai muulle taholle, esimerkiksi valmentajalle tai terapeutille. (Moilanen 2014, 13 - 14.)

Tässä opinnäytetyössä käyttämäni SYKE Tribe -liikuntasovellus on kotimainen verkkovalmennusalusta, jonka voi asentaa älypuhelimelle, tietokoneelle tai tabletille. Sen tietosuojaa hallinnoi EU:n yleinen GDPR- tietosuojasetus (General Data Protection Regulation). Liikuntasovellus sisältää miljoonia ohjelmia, tuhansia valmennuksia sekä valmiin liikepankin. Etäkuntoutusmenetelmänä SYKE Tribe -liikuntasovellus mahdollistaa yksilö- ja ryhmäkuntoutuksen sekä aikaan ja paikkaan sitomattoman liikunnan harrastamisen. Liikuntasovelluksen avulla voidaan ohjata, hallinnoida ja seurata asiakkaiden toimintaa ja tuloksia. (SYKE julkaisuaika tuntematon.)

SYKE Tribe -liikuntasovelluksen idea on tuoda yhteen treenaajat ja valmentajat samalle valmennusalustalle. Tällä valmennusalustalla valmentaja voi seurata ja motivoida treenaajaa sekä tukea häntä henkilökohtaisessa tavoitteessaan. Rekisteröityneitä käyttäjiä on jo yli 100 000. Verko- ja etävalmennusalusta säästää huomattavasti valmentajan aikaa ja parantaa sen myötä liiketoimintaa. SYKE Tribe -liikuntasovellus sisältää seurantatyökaluja, tehtävälisteriä, treeni- ja ravinto-ohjelmia, työhyvinvointipalveluja sekä chat-palvelun.

Vuonna 2019 SYKE Tribe -valmennusalusta yhdistyi SYKE Marketplaceen, jossa treenaajalle on valittavana noin 5000 valmentajan ammattitaito ja noin 100 valmennusohjelmaa. SYKE Marketplace on niin sanottu markkinapaikka, josta jokaiselle treenaajalle löytyy sopiva valmentaja ja valmennustyyli.

Yrityksen missiona on tukea treenaajan omia valintoja kohti yksilön hyvinvointia digitaalisessa maailmassa. (SYKE julkaisuaika tuntematon.)

SYKE Tribe tarjoaa myös työhyvinvointipalveluja ja -paketteja. Nämä palvelut voidaan räätälöidä huomioiden yrityksen tarpeet, koko ja budjetti. Palveluita voidaan toteuttaa kokonaan etänä tai osittain etänä eli hybridisti tai yhteisöllisesti eli työntekijät voivat käyttää samaa verkkovalmennusalustaa.

8 TUTKIMUSTULOKSET

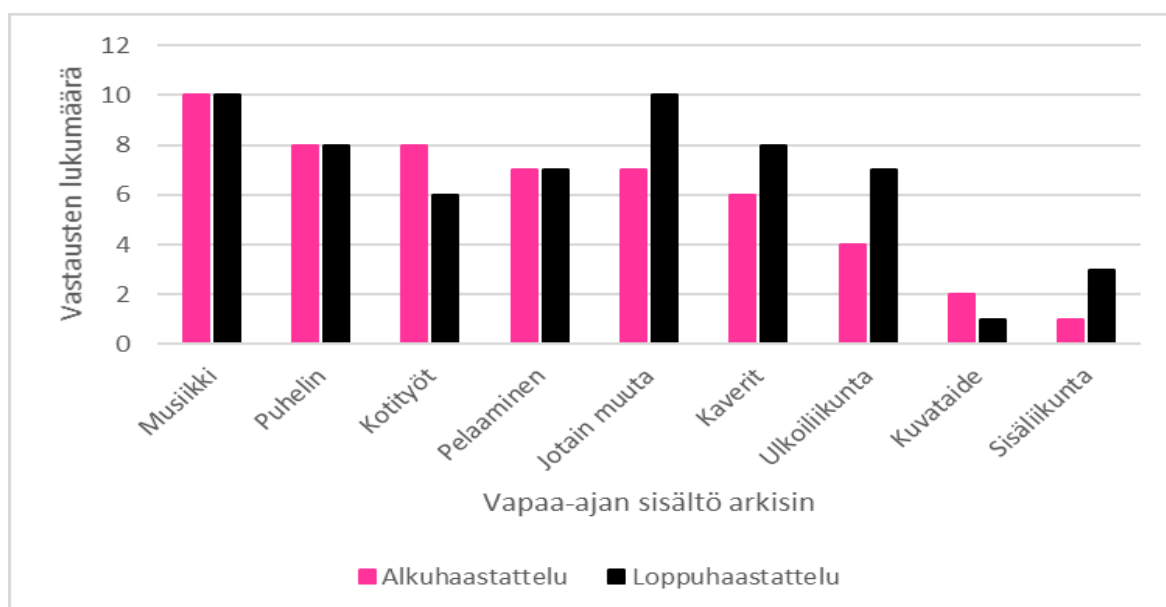
8.1 Alku- ja loppuhaastattelujen tulokset

Alkuhaastattelun vastaukset käsiteltiin kysymys kerrallaan ja tehtiin yhteenvedot vastausaiheiden mukaan. Tutkimuskysymyksiini peilaten nostin vastauksista esiin kolme pääasiaa: liikunta ja vapaa-aika arkena, liikunta ja vapaa-aika viikonloppuisin sekä liikuntamäärät viikonloppuisin.

Alkuhaastattelussa (N) oli 12, joista kaksitoista aloittivat SYKE Tribe -liikuntasovelluksen käytön. Kahdestatoista tutkimukseen osallistujasta yksi henkilö ei halunnut asentaa sovellusta omaan puhelimensa. Hänelle mahdollistettiin osallistuminen yksikön Ipad-laitteelta. Kahdestatoista osallistujasta yksi keskeytti tutkimukseen osallistumisen. Tutkimukseen osallistujista työssäkäyvien määrä on seitsemän ja koulua käyvien määrä viisi, joka väheni neljään tutkimuksen keskeyttäjän vuoksi. Alkuhaastattelujen perusteella yhdeksällä osallistujalla toteutui viikoittainen soveltavan liikunnan liikuntasuositus 2,5 tuntia viikossa arkipäivän aikana.

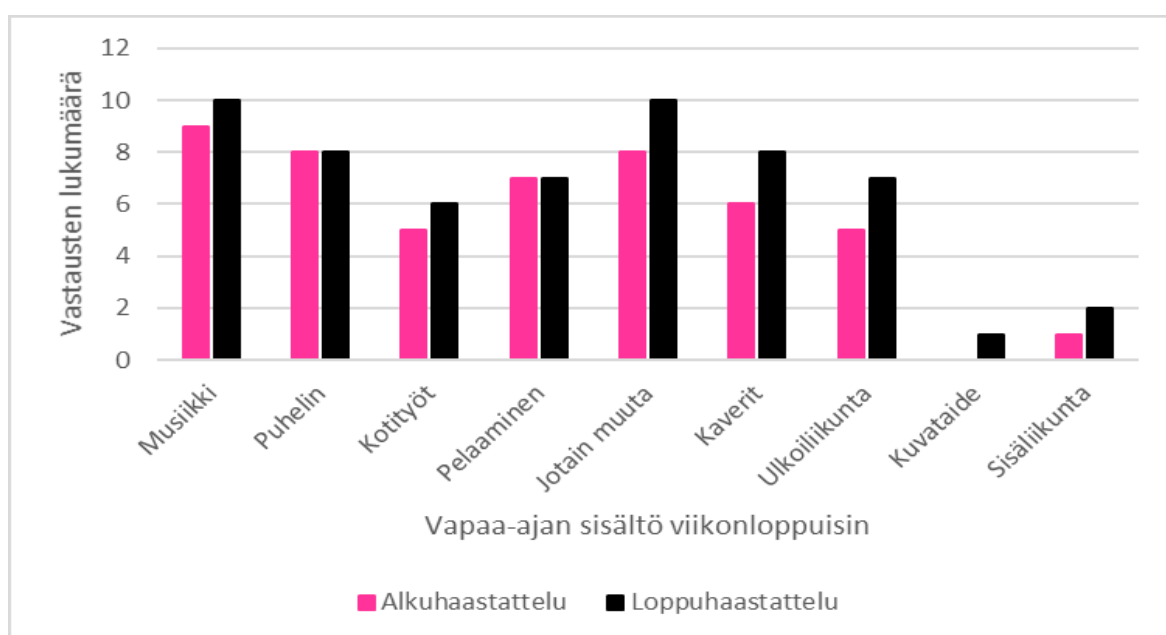
Alkuhaastattelujen perusteella työ- tai koulupäivän jälkeen tutkimukseen osallistujat viettävät vapaa-aikaa pääsääntöisesti musiikkia kuunnellen, kotitöitä tehden sekä puhelinta käyttäen. Pelaaminen ja muu tekeminen (lepääminen, television katselu, käsityöt) korostuvat myös arjen vapaa-ajan viettämisessä. Arkipäivinä vapaaehtoinen liikunta jää vähäiseksi ja paikalla oleminen korostuu.

Loppuhaastattelussa (N) oli 11, koska yksi osallistujista keskeytti tutkimuksen vaihtaessaan asumisyksikköä. Loppuhaastattelussa selvisi, että työ- tai koulupäivän jälkeen tutkimukseen osallistujista kymmenen vietti vapaa-aikaa pääsääntöisesti musiikkia kuunnellen ja kahdeksan osallistujaa vietti aikaa puhelimella. Seitsemän osallistujaa vietti aikaansa tehden jotain muuta (lepääminen, tv:n katsominen, videoiden tekeminen). Loppuhaastattelujen perusteella ulkoliikuntaa harrastaa seitsemän osallistujaa ja sisäliikuntaa kolme osallistujaa. Näiden tulosten perusteella liikunnan harrastaminen on lisääntynyt muutamalla osallistujalla arkena alkuhaastatteluihin verrattuna. Mutta toisaalta loppuhaastattelusta selvisi myös, että arkena jonkun muun asian (lepääminen, tv:n katsominen ja videoiden tekeminen) tekeminen aika lisääntyi. Kuvassa kolme on esitetty alku- ja loppuhaastattelujen perusteella tutkimukseen osallistujien vapaa-ajan viettoja arkipäivisin.



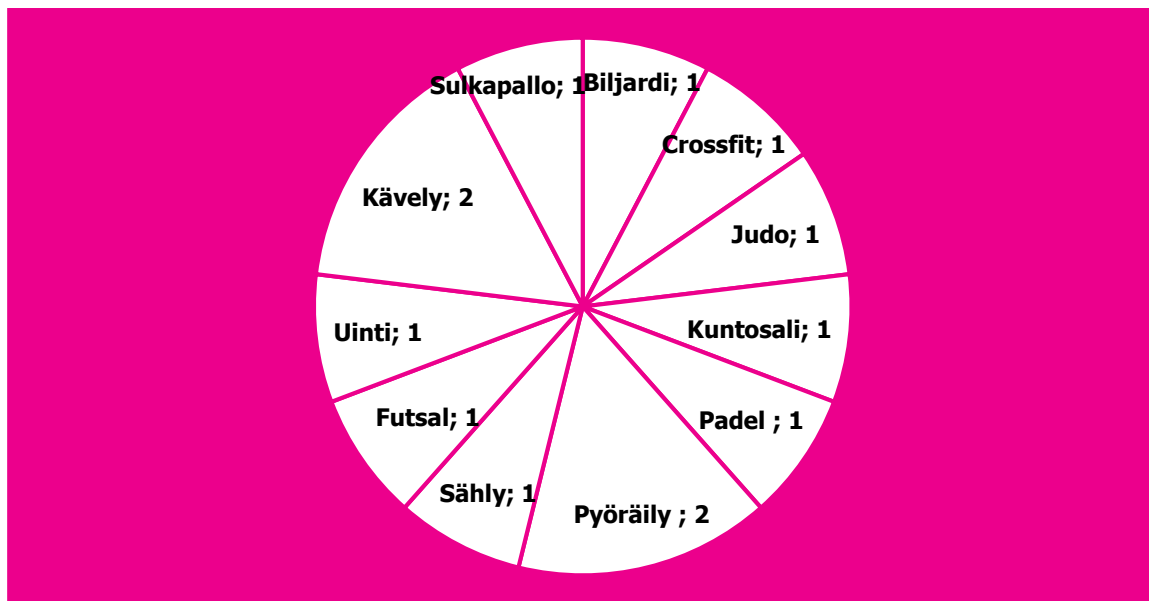
KUVA 3. Tutkimukseen osallistujien vapaa-ajan sisältö arkipäivinä alku- ja loppuhaastattelujen perusteella.

Viikonlopun vapaa-ajan viettäminen kuuluu alkuhaastattelujen perusteella tutkimukseen osallistujilla pääsääntöisesti musiikkia kuunnellen sekä puhelinta käyttäen tai jotain muuta tehden (lepääminen, television katselu ja herkuttelu). Viikonloppuisin ulkoliikuntaa harrastaa alkuhaastattelujen perusteella viisi tutkimukseen osallistujaa ja loppuhaastattelujen perusteella seitsemän. Loppuhaastattelujen perusteella viikonloppuisin vapaa-ajan aktiivisuus on lisääntynyt neljällä osallistujalla. Heistä yksi on tehnyt enemmän kotitöitä, kaksi lisännyt ulkoliikuntaa ja yks sisäliikuntaa. Lisäksi kahdella osallistujalla yhdessäolo kaverin kanssa lisääntyi. Kuvassa neljä on esitetty alku- ja loppuhaastattelujen perusteella tutkimukseen osallistujien vapaa-ajan viettoa viikonloppuisin.



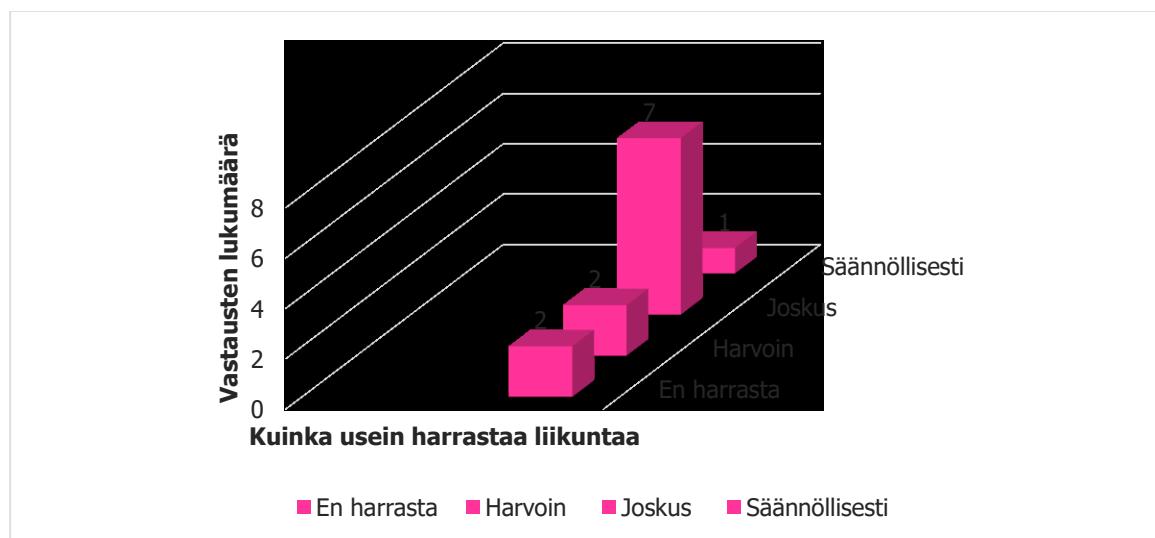
KUVA 4. Tutkimukseen osallistujien vapaa-ajan sisältö viikonloppuisin alku- ja loppuhaastattelujen perusteella.

Loppuhaastattelussa selvisi, että tutkimukseen osallistujat liikkuvat viikonloppuisin pääsääntöisin jonkun seurassa. Seurana osallistujalla voi olla oma lähiavustaja, yksikkö tai joku muu kaveri. Kotilomilla osallistujat liikkuvat myös jonkun kanssa, esimerkiksi perheen kanssa tai yksin koiran kanssa. Ne osallistujat, jotka eivät harrastaneet viikonloppuisin liikuntaa, kertoivat syyksi haluavansa levätä tai "ladata akkuja". Loppuhaastattelussa kysyttiin, millaista liikuntaa osallistujat haluaisivat harrastaa. Osallistujat (N=11) saivat nimetä toivomiaan liikuntalajeja niin monta kuin halusivat. Eri liikuntalajeja nimettiin yhteensä yksitoista, jotka esitetään kuvassa viisi.



KUVA 5. Tutkimukseen osallistujien (N=11) liikuntatoiveet

Alkuhaastattelussa kysyttiin kuinka usein osallistujat harrastavat liikuntaa. Vastausten perusteella osallistujista (N=12) seitsemän henkilöä harrastaa joskus viikonloppuisin liikuntaa ja säännöllistä liikuntaa harrastaa yksi henkilö. Näitä vastauksia kuvataan kuvassa kuusi.

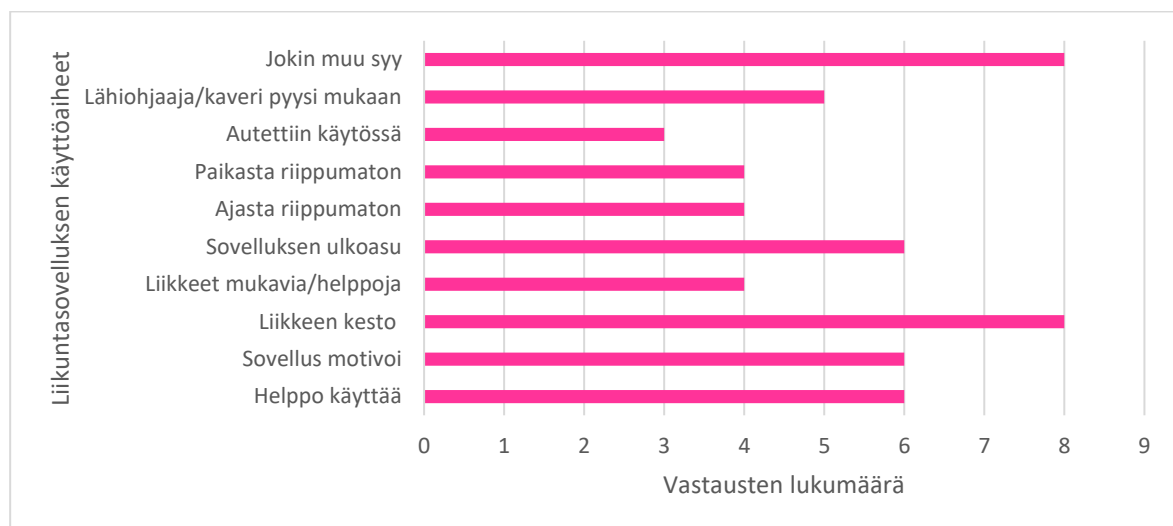


KUVA 6. Tutkimukseen osallistujien (N=12) liikuntamäärät viikonloppuisin alkuhaastattelujen perusteella

Alkuhaastatteluissa selvisi myös, että liikuntaa harrastettiin pääsääntöisesti yhdessä yksikön tai kaverin kanssa. Syy miksi liikuntaa ei viikonloppuisin harrasteta tai harrastetaan harvoin, on levon tarve tai liikunta ei kiinnosta.

8.2 Loppuhaastattelujen avoimien kysymysten vastaukset

Loppuhaastattelun avoimissa kysymyksissä selvitettiin osallistujien mielipidettä SYKE Tribe -liikuntasovelluksesta. Kahdestatoista (N=12) osallistujasta kymmenen käytti SYKE Tribe -liikuntasovellusta, joista yksi ei käyttänyt sitä säännöllisesti ja yksi osallistuja ei lainkaan. Osallistujat saivat valita kymmenestä eri käyttöaiheista sopivimmat käyttää liikuntasovellusta. Kahdeksan osallistujaa kahdestatoista osallistujista koki liikkeiden keston sopivina. Viisi osallistujaa kertoi kaverin tai lähiohjaajan houkuttelun motivoivan käyttämään sovellusta. SYKE Tribe -liikuntasovelluksen käyttö koettiin motivoivana helppokäyttöisyyden ja miellyttävän ulkoasun myötä kuuden osallistujan mielestä. Kuvassa seitsemän esitetään käyttöaiheet, miksi tutkimukseen osallistujat käyttivät sovellusta.



KUVA 7. SYKE Tribe -liikuntasovelluksen käyttämisen syyt (N=12)

Muina käyttöaiheina osallistujat kertoivat tehneensä liikkeen kaverin kanssa samalla puhelimella tai lähiavustajan kannustamana. Seuraavassa osallistujien kommentteja muista aiheista:

- *“Oli muuten tosi hyvä sovellus ja oli tosi helppo käyttää. Olisitpa nähnyt, miten paljon oli meitä porukkaa, kun jumpattiin. Käytin sovellusta joka kerta, koska osallistuin ryhmäliikuntaan”.*
- *“Meillä oli yhteinen liikuntahetki aika usein, milloin kaikki tekivät ohjeen mukaan”.*
- *“Oli iloksi ja sai uusia kokemuksia”.*

Loppuhaastatteluista kävi ilmi, että mikäli he eivät jonain päivänä käyttäneet sovellusta, syynä oli kaverin tai lähiavustajan puute. Osallistujat, jotka eivät käyttäneet sovellusta säännöllisesti tai eivät

laisinkaan, kokivat sovelluksen käytön raskaana tai eivät jaksaneet käyttää sitä. Myöskään sovelluksen käyttö liikkumisen apuna ei itsessään motivoinut. Sovelluksen käyttäminen jatkossa kiinnostaa kuutta osallistujaa, joista kaksi haluaisi käyttää sitä ryhmässä. Neljää sovelluksen käyttö ei jatkossa kiinnosta. Kaksi tutkimukseen osallistujista ei osannut sanoa mielipidettään. Loppuhaastattelun avoimessa kysymyksessä pyydettiin parannusehdotuksia SYKE Tribe -liikuntasovellukseen. Tähän kysymykseen vastasi neljä osallistujaa seuraavasti:

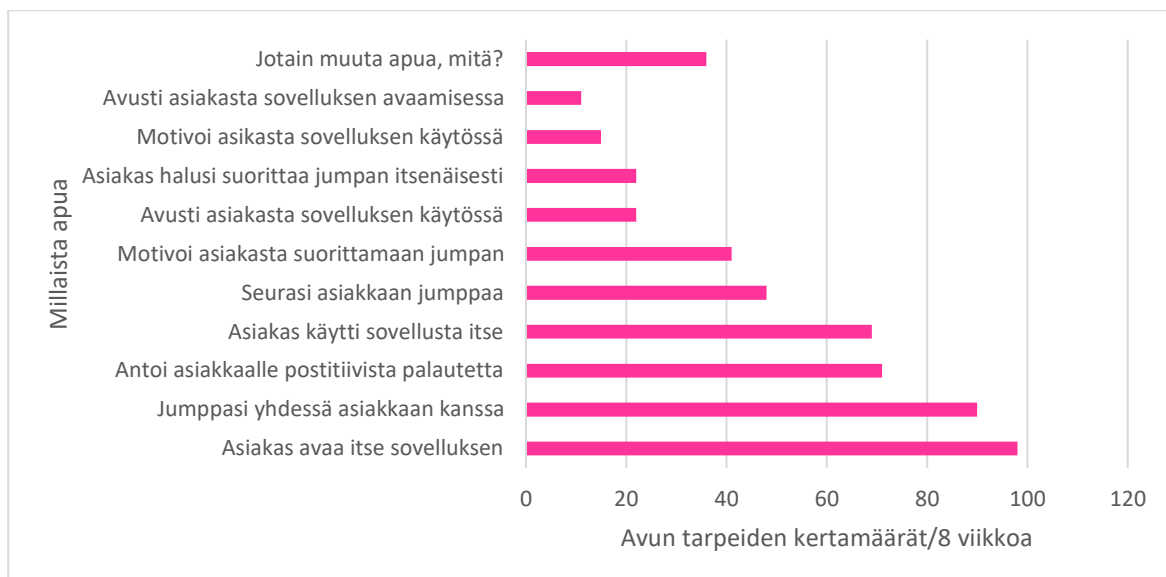
- *”Haluaisin mieluummin liikkua yhdessä oman ohjaajan tai liikunnanohjaajan kanssa liveinä. Motivoi paremmin kuin sovellus”.*
- *”Olisin halunnut luonnossa jumppaa ja jatkossa ulkona ryhmäjumppaa, vaikka Partaharjussa kävelyä tai ulkoilua”.*
- *”Porukassa vois käyttää”.*
- *”Ei ole mitään parannettavaa. Ei motivoi minua liikkumaan tai käyttämään sovellusta”.*

8.3 Tulokset lähiohjauksen tarpeesta

Tutkimukseen osallistujien lähiavustajille laadittiin palautelomake, jolla selvitettiin osallistujien avun ja tuen tarvetta tutkimuksen aikana käyttäessään SYKE Tribe -liikuntasovellusta (liite 6). Palautelomakkeessa oli laadittu kahdeksan viikon ajalle lauantaille ja sunnuntaille kymmenen eri vaihtoehtoa tuen tarpeesta osallistujalle. Näistä lähiohjaaja valitsi sopivat vaihtoehdot osallistujan tuen tarpeesta. Yhdestoista vaihtoehto oli avoin kysymys, jos avun ja tuen tarve oli jokin muu kuin vaihtoehdoissa oli esitetty. Lisäksi lähiavustajat saivat antaa avointa palautetta SYKE Tribe -liikuntasovelluksen käytöstä ja sen sopivuudesta osallistujille.

Yhdestä yksiköstä saadussa avoimessa palautteessa tuli ilmi, että alussa sovelluksen käyttöä oli vaikea ymmärtää ja henkilökunta olisi toivonut perehdytystä liikuntasovelluksen käyttöön. Palautteesta selvisi, että osallistajat oppivat nopeasti käyttämään SYKE Tribe -liikuntasovellusta ja he motivoivat toisiaan. He myös kokivat, että liikuntasovelluksen käyttö oli mukavaa yhdessä tekemistä. SYKE Tribe -liikuntasovelluksen liikepankkiin tallentamani videot olivat palautteen mukaan ymmärrettäviä ja ne koettiin hyvinä. Kuvina esitetyt liikkeet olivat vaikeampia ymmärtää.

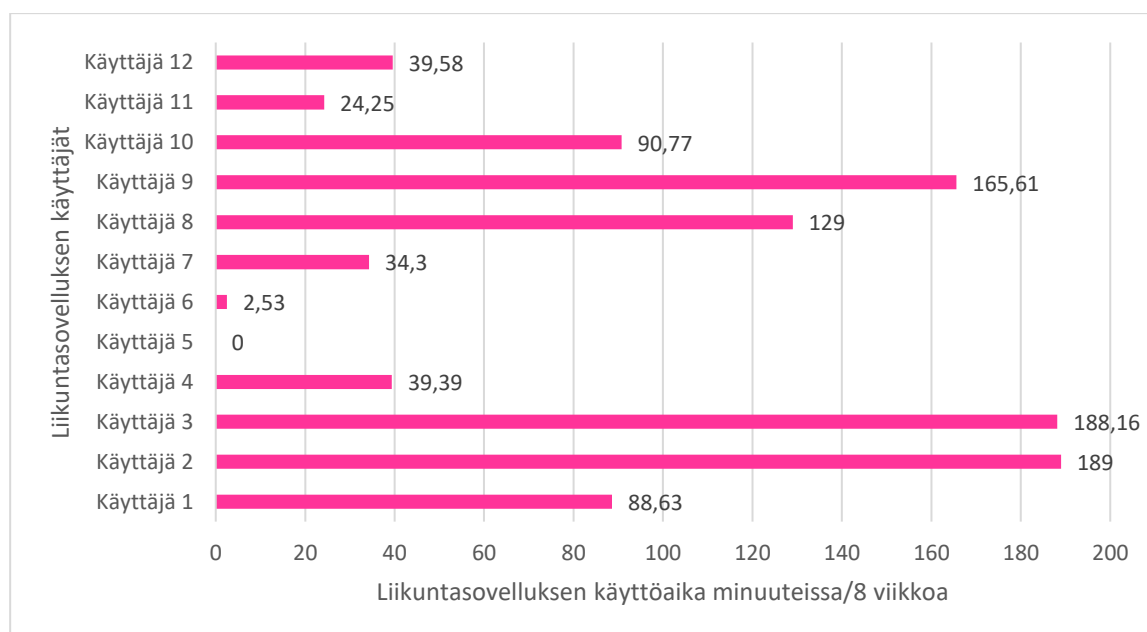
Palautelomakkeesta selvisi, että osallistajat osasivat avata sovelluksen itsenäisesti. Osallistajat tarvitsivat lähiohjaajan kaveriksi suorittamaan liikkeet loppuun. Suorituksen aikana osallistajat tarvitsivat myös positiivista palautetta liikkeiden loppuun saattamiseksi. Lomakkeesta selvisi, että sovelluksen käyttö onnistui osallistujilta itsenäisesti. ”Jotain muuta” -vastauksista korostui merkittävästi osallistujien toiminnanohjauksen haasteet. Lähiavustajat ohjasivat osallistujia suorittamaan liikkeet oikeaoppisesti sekä kannustivat tekemään liikkeet loppuun. Lähiavustajat ohjasivat myös liikkeiden soveltamisessa, jos osallistujalla oli haasteita liikkeen suorittamisessa. Innostuessaan osallistajat tarvitsivat myös lähiohjausta liikkeen suorittamiseen rauhallisemmin. Kuvassa kahdeksan on esitetty tuloksia lähiohjauksen tarpeesta tutkimuksen aikana.



KUVA 8. Lähiavustajan antama apu kahdeksan viikon kokeilujakson aikana.

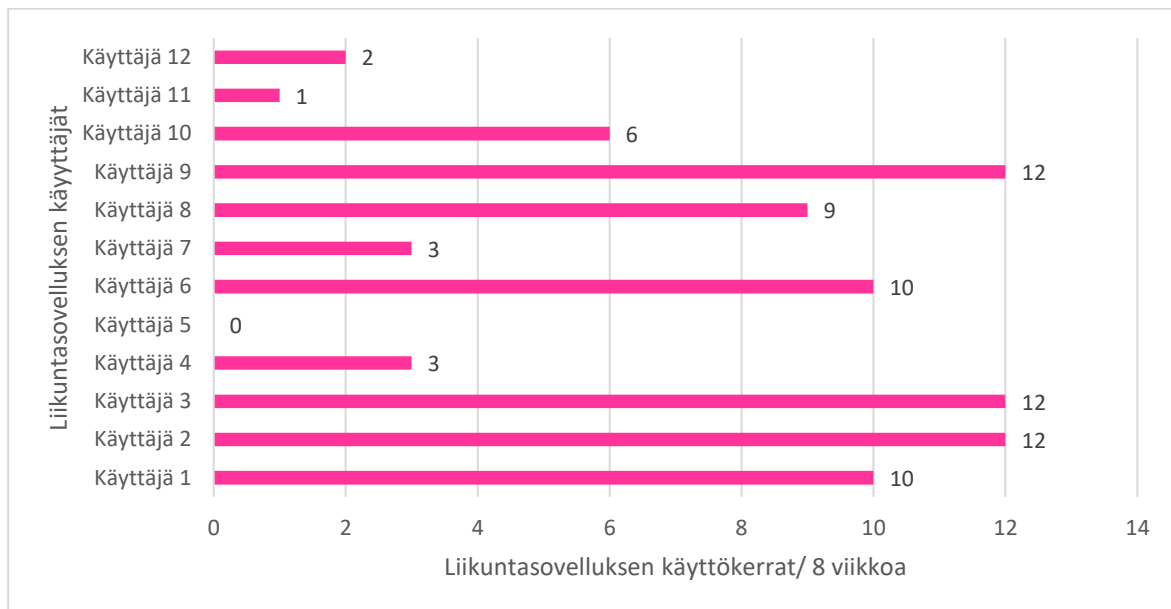
8.4 SYKE Tribe -liikuntasovelluksen tulokset

SYKE Tribe -liikuntasovelluksen saatujen käyttäjäyhteenvetojen perusteella kaikki kaksitoista käyttäjää (N= 12) olivat ladanneet liikuntasovelluksen. Kahdestatoista osallistujasta yksi käyttäjä latsi sovelluksen, mutta ei käyttänyt sovellusta lainkaan. Yksi osallistuja puolestaan keskeytti tutkimuksen, mutta hän ennätti aloittaa liikuntasovelluksen käytön. Kahdestatoista osallistujasta kahdeksan oli samasta yksiköstä. Käyttäjyhteenvedon ja loppuhaastatteluiden perusteella kävi ilmi, että tässä yksikössä toteutettiin viikonlopun liikuntatuokiot ryhmässä tai pareittain lähiohjauksessa. Ryhmässä tapahtuva liikunta lisäsi liikuntasovelluksen käyttöä. Loput neljä osallistujaa olivat muista yksiköistä. Kuvassa yhdeksän tutkimukseen osallistujat esitetään numeroituina käyttäjinä, joka helpottaa kuvan tulkitsemista.



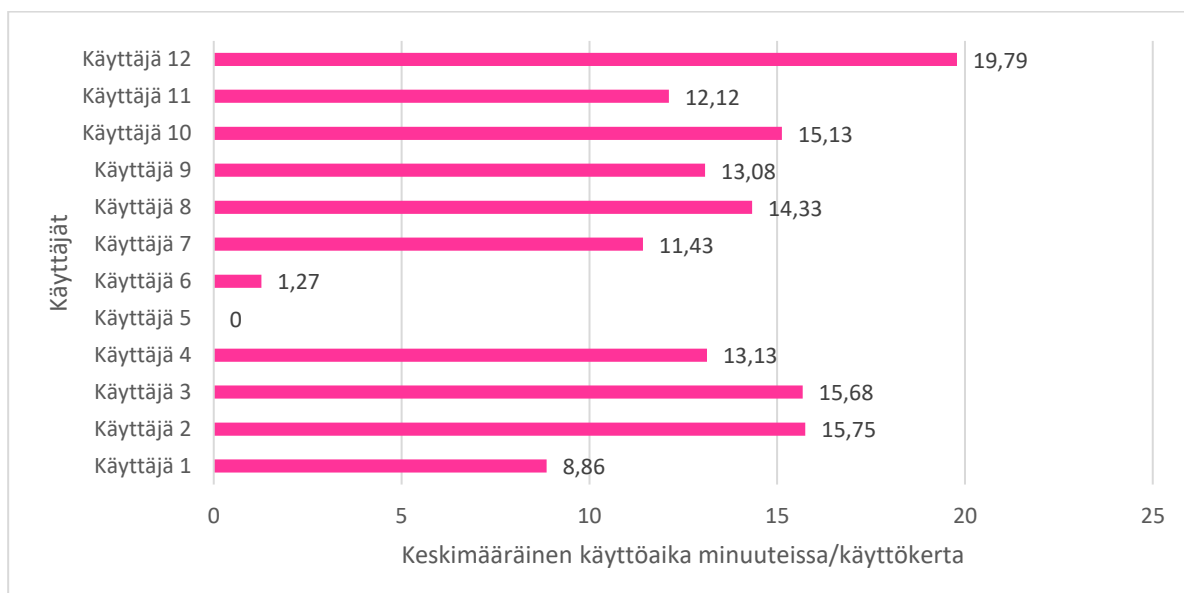
KUVA 9. Liikuntasovelluksen käyttöaika 8 viikon aikana/min.

SYKE Tribe -liikuntasovelluksesta saatiin selville osallistujien käyttökerrat kahdeksan viikon aikana. Seitsemän osallistujaa kahdestatoista avasi ja käytti liikuntasovellusta useammin verrattuna viiteen muuhun osallistujaan. Käyttökertoihin vaikuttivat kotilomat sekä lähiohjauksen tai kaverin puute. Kahdeksan viikon kokeilujaksoon sisältyy kahdeksan viikonloppua eli yhteensä 16 käyttökertaa. Yksi-kään osallistujista ei käyttänyt liikuntasovellusta joka kerta. Kuitenkin kuusi osallistujaa käytti liikuntasovellusta kahdeksan kertaa tai enemmän. Kolmella osallistujalla käyttökertoja oli kaksitoista käyttökertaa kuudestatoista. Kuvassa kymmenen esitetään liikuntasovelluksen käyttökerrat.



KUVA 10. Liikuntasovelluksen käyttäjien käyttökerrat kahdeksan viikon aikana.

Kuvassa yksitoista selviää osallistujien keskimääräinen liikuntasovellukseen käyttämä aika yhdellä käyttökerralla. Yhdeksällä osallistujalla keskimääräinen käyttöaika oli yli yksitoista minuuttia yhtä käyttökertaa kohden. Kolmella osallistujalla yhdellä liikuntakerralla käytetty aika jäi alle kymmenen minuuttia. (kuva 11)



KUVA 11. Käyttäjien keskimääräinen sovelluksen käyttöaika minuuteissa yhtä käyttökertaa kohden

9 POHDINTA

9.1 Opinnäytetyön tulokset

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin, lisääkö SYKE Tribe -liikuntasovelluksen käyttö erityisen tuen tarpeisen henkilön liikuntamääriä viikonloppuisin. Tutkimustuloksista selvisi, että SYKE Tribe -liikuntasovelluksen käyttö oli yhdellä käyttökerralla useammalla osallistujalla yli 10 minuuttia, joka täydentää liikunnan tuottamia terveyshyötyjä. Kuten UKK-instituutti (2022) on tutkinut, että jo muutaman minuutin päivittäisellä liikuntasuorituksella voidaan saavuttaa terveyshyötyjä. SYKE Tribe -liikuntasovelluksesta saatujen tulosten perusteella osallistujien aktiivisuus lisääntyi kahdeksan viikon aikana. Tutkimustulosten perusteella kolmella osallistujalla liikunnallinen aktiivisuus lisääntyi viikonloppuisin, mutta johtuuko se liikuntasovelluksen käytöstä vai jostain muusta, sitä on vaikea arvioida.

Opinnäytetyössä tutkittiin myös, millaista apua ja tukea erityistä tukea tarvitseva henkilö tarvitsee SYKE Tribe -liikuntasovellusta käyttäessään. Tuloksista selvisi, että erityistä tukea tarvitseva henkilö oppi käyttämään liikuntasovellusta hyvinkin nopeasti, mutta tarvitsi apua toiminnanohjauksen haasteisiin. Toiminnanohjauksen haasteet näkyivät liikkeiden aloittamisen ja loppuunsaattamisen haasteena sekä käyttäytymisen hillitsemisenä ja liikkeiden oikeaoppisessa suorittamisessa. Kuten toiminnanohjauksesta todetaan sen haasteet voivat näkyä muun muassa käyttäytymisen hallitsemattomuutena tai suorituksen aloittamisen vaikeutena. (Terveyskylä 2021.)

Opinnäytetyössä tutkittiin lisäksi, mikä motivoi käyttämään SYKE Tribe -liikuntasovellusta. Tuloksista selvisi, että ryhmä, kaveri tai lähiohjaus motivoi käyttämään liikuntasovellusta. Myös sovellus itsensä sekä sen helppokäyttöisyys, ulkoasu ja liikkeiden sopiva kesto toimivat motivoivina tekijöinä. Moilanen (2017, 122) puolestaan toteaa väitöskirjassaan, ettei itse etäteknologia välttämättä motivoi liikkumaan, mutta voi kannustaa siihen. SYKE Tribe -liikuntasovellus kannusti ja motivoi osallistujia liikkumaan, mutta toiminnan aloittamiseksi ja loppuun saattamiseksi he tarvitsivat apua ja tukea.

Tämän opinnäytetyön tuloksista selvisi, että osallistujista (N=12) kuudella aktiivisuus lisääntyi viikonloppujen aikana. Näitä aktiviteettejä olivat kotityöt, ulko- ja sisäliikunta sekä kavereiden kanssa oleminen. Näitä tuloksia voidaan peilata Vuorenpään (2019, 56 - 57) tekemään tutkimukseen, jonka mukaan etäteknologia ei lisää kokonaisaktiivisuutta, mutta voi lisätä kevyttä arjen aktiivisuutta. Ferreiran ym. (2022) mukaan pelillisuus etäteknologiassa voi toimia motivoivana tekijänä passiivilla henkilöillä, mutta tämä pelillinen ominaisuus puuttui SYKE Tribe -liikuntasovelluksesta.

9.2 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Opinnäytetyö prosessina on ollut kokonaisuudessaan hyvin mielenkiintoinen. Olen saanut perehtyä tarkasti SYKE Tribe -liikuntasovellukseen niin tutkimukseen osallistujan kuin valmentajan rooleissa. Olen tyytyväinen siihen, kuinka nopeasti omaksi sovelluksen käytön, vaikka välillä sen käyttö tuntui haastavalta ja työläältä valmentajan roolissa. Prosessin aikana sain tarvittavaa apua ja tukea SYKE Tribe -liikuntasovelluksen asiantuntijoilta.

Aikataulun osalta oli hyvä, että liikuntasovelluksen kokeilujakso oli rajattu ennakkoon, koska se piti prosessin suunnitelmallisena. Kun liikuntasovelluksen kokeilujakso lähestyi, koin epävarmuutta siitä onko sisältö varmasti saatavilla asianmukaisesti ja toimiiko kaikki, kuten olin suunnitellut. Kun tutkimukseen osallistujilla alkoi liikuntasovelluksen kokeilujakso, huomasin kaiken toimivan kuten olin suunnitellut.

Prosessin aikana olin erittäin tyytyväinen lähiavustajien sitoutumiseen. Heillä oli suuri rooli prosessin onnistumisessa. Lähiavustajat sitoutuivat täydellisesti koko tutkimusprosessiin. Prosessin aikana seurasin liikuntasovelluksesta, kuinka osallistujat olivat suorittaneet annettuja tehtäviä ja ilahduin heidän motivaatiostaan käyttää sovellusta. Liikuntasovelluksen kokeilun aikana lisäsin sovellukseen ylimääräisiä tsemppiviestejä ja kannustavia musiikkivideoita, joiden avulla pyrin ylläpitämään osallistujien mielenkiintoa.

Teoriatietoon perehtyminen on ollut erittäin mielenkiintoista, mutta koin haastavana löytää suoraan tähän opinnäytetyöhön liittyviä aiempia tehtyjä tutkimuksia. Hyödynsin Savonia ammattikorkeakoulun informaation ammattitaitoa ja sen myötä sain lisää muutamia kansainvälisiä lähteitä työhöni. Mielestäni olen käyttänyt opinnäytetyössäni monipuolisesti eri lähteitä ja pystynyt hyödyntämään tuoreita tutkimuksia.

Mielestäni valitsin sopivat ja tarkoituksenmukaiset menetelmät ja lähestymistavat prosessin toteuttamiseen. Tutkimukseen osallistujien tunteminen auttoi minua valitsemaan menetelmäksi strukturoidun haastattelun. Mielestäni haastattelut olivat kestoaltaan sopivia ja koin itse kysymykset sisällöltään selkeiksi. Kuitenkin haasteeksi ilmeni osallistujien ymmärrys ajan määreistä, kuten esimerkiksi käsitteet "harvoin" tai "säännöllisesti". Edellä mainittujen käsitteiden tilalle olisi ollut hyvä laatia tarkempi ajan määre tai kysymyslomakkeessa olisi voinut olla viikkokalenteri selventämässä ajan käsitettä arkisin ja viikonloppuisin. Lisäksi pohdin, että esimerkiksi askelmittarilla olisi voinut saada tarkempaa ja täsmällisempää tietoa liikuntamääristä. Tämä olisi mielestäni lisännyt haastattelujen osalta tulosten luotettavuutta.

Tein prosessin aikana päiväkirjatyypisiä muistiinpanoja, joista oli suuri apu prosessin raportoinnissa, koska prosessi oli pitkäkestoinen. Prosessin raporttia laatiessani huomasin unohtaneeni, kuinka paljon erilaisia vaiheita ja asioita tämä prosessi on vaatinut.

Tutkimukseen osallistujat olivat minulle työni kautta ennestään tuttuja. Kuten Rajala ym. (2020) toteavat, että yksi etäkuntoutuksen onnistumisen edellytys on tuntee kuntoutuja. Tässä opinnäytetyössä edellä mainittu asia helpotti muun muassa liikkeiden suunnittelua osallistujille. Laatimani sovelletut liikkeet liikepankissa mahdollistivat saavutettavuuden osallistujille. Heidän osallistumisensa oli parhaimmillaan liikuntasovelluksen teknisessä käytössä, mutta liikkeiden aloittamisessa, suorittamisessa ja loppuun saattamisessa heidän toimijuutensa vaihteli. Kun erityistä tukea tarvitsevan henkilön arjen aktiivisuutta saadaan lisättyä, se lisää Kehitysvammaliiton (2022) mukaan myös hänen osallisuuttaan ja sen myötä hänestä tulee aktiivisempi toimija. Tällöin hänen yhdenvertaisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyvät. Nämä edellä mainitut tekijät voivat Kivistön (2014, 49) väitöskirjassa Kotirannan ym. (2006, 241) mukaan osaltaan pidentää ihmisen elinikää.

Tämä opinnäytetyöprosessi on tukenut ja innostanut minua omassa liikunnanohjaajan työssäni. Tutkimustulokset vahvistivat omaa käsitystäni muun muassa siitä, että erityistä tukea tarvitseva henkilö omaksuu melko nopeasti etäteknologian käytön. Tämä motivoi minua jatkossa hyödyntämään rohkeammin etäteknologiaa liikunnanohjausta suunnitellessani ja toteuttaessani.

Opinnäytetyön prosessin myötä minulla syntyi entistä suurempi halu kehittää soveltavaa liikuntaa omassa työssäni. Kuten teoriaosassa ilmeni, liikunnalla on hyvin suuri merkitys myös erityistä tukea tarvitsevan henkilön kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessa ja tämän vuoksi on tärkeää vahvistaa liikunnanohjauksen asemaa myös Vaalijalassa. Aktiivisuuden lisääminen lähtee pienistä arjen teoista, johon Vaalijalan asiakkaat tarvitsevat tukea ja kannustamista. On erittäin tärkeää, että terveydenhuollon ammattilaiset suosittelisivat liikuntaa kyseiselle kohderyhmälle. Kuten yhdysvaltalainen tautikeskus CDC toteaa, että jopa 80% kehitysvammaisista henkilöistä aloittaa liikunnan, jos ammattilainen sitä hänelle suosittelee. (CDC 2021). Edellä mainittu asia tulisi huomioida entistä tarkemmin suunniteltaessa erityisen tuen tarpeisen henkilön kokonaisvaltaista kuntoutusta.

9.3 Opinnäytetyön tutkimuksen eettisyyden arviointi

Tämä opinnäytetyö on toteutettu kokonaisuudessaan alkuperäisen tutkimussuunnitelman mukaisesti. Tutkimuksen aihe muokkautui ja valikoitui liikunnanohjauksen kehittämistarpeesta. Pitkä työkokemus ja riittävä ammattitaito auttoivat ymmärtämään tutkittavaa aihetta. Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä, koska aiempia vastaavanlaisia tutkimuksia kyseiselle kohderyhmälle ei ole tehty.

Opinnäytetyön tutkimukseen valikoitui neljä aikuisten yksikköä ja yksi nuorten yksikkö riittävän otannan saavuttamiseksi. Valitsin nämä yksiköt, koska kohderyhmä oli ennestään tuttu ja heillä oli riittävät vuorovaikutus- ja kommunikointitaidot tutkimukseen osallistumiseksi. Opinnäytetyön tutkimukseen osallistujat olivat erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä, joista jokaisella oli eritasoisia toiminnanohjauksen haasteita. Tämän opinnäytetyön tutkimukseen osallistujia voidaan pitää haavoittuvana eli sensitiivisenä kohderyhmänä, jonka toimintakyky on alentunut. Tällöin eettisten periaatteiden huomioiminen korostuu.

Eettisiä periaatteita huomioin kunnioittamalla jokaisen itsemääräämisoikeutta ja sen mukaan jokaisella oli oikeus päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Osallistujilla oli oikeus keskeyttää tai lopettaa tutkimukseen osallistuminen ilman syytä tai seurauksia. Myös tutkijalla oli mahdollisuus tarvittaessa keskeyttää osallistujan osallistuminen, jos se aiheuttaisi hänelle haittaa tai osallistuminen ei olisi hänen etunsa mukaista. Ennen tutkimukseen osallistumista osallistujille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja sisältö niin, että he ymmärtäisivät sen kokonaisuudessaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9–12.)

Kuten Kallinen, Pirskanen ja Rautio (2018, 142) mainitsevat, että haastateltavien haavoittuvuus voi tulla esille esimerkiksi väsymyksenä. Huomioin osallistujien haavoittuvuuden tiiviillä ja lyhyellä haastattelulomakkeella. Tällä tavoin haastattelutilanne ei ollut liian pitkä ja osallistujan mielenkiinto säilyi.

Myös haastateltavien anonymiteetti on erityisen tärkeä huomioida tutkimukseen osallistujilla. Tässä opinnäytetyössä anonymiteetistä huolehdin niin, että tutkimusaineiston hallussapito ja käsittely tapahtui tutkijan toimesta. SYKE Tribe -liikuntasovelluksessa kohderyhmästä muodostui suljettu ryhmä, johon kolmansilla osapuolilla ei ollut mahdollisuutta päästä. SYKE Tribe -liikuntasovelluksesta

poistettiin kaikki data kokeilujakson päätyttyä sen jälkeen, kun tutkijana olin saanut kerättyä tulokset. Tulosten käsittelyn jälkeen hävitin kaikki tutkimustiedot asianmukaisesti.

Opinnäytetyön tutkimukseen osallistui alaikäisiä yli viisitoistavuotiaita. Heidän vanhempiaan informoitiin tutkimuksesta opinnäytetyön suunnitelman mukaisesti eettisiä periaatteita noudattaen. Nieminen (2010, 33) mainitsee, että Suomessa ei ole mitään lainsäädäntöä, jossa olisi määritelty kuka voi tehdä päätöksen lapsen tai nuoren osallistumisesta tutkimukseen, jos kyseessä ei ole lääketieteellinen tutkimus. Kaikilta opinnäytetyön tutkimukseen osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen ja varmistettiin heidän ymmärrys siitä, mihin he osallistuvat ja mitä tutkimuksessa tulee kulloinkin tapahtumaan. Lisäksi kaikille opinnäytetyön tutkimukseen osallistujille jaettiin kirjallinen tiedote tutkimuksesta ja informoin suullisesti henkilökuntaa sekä kaikkia yksiköiden asiakkaita heidän omissa yhteisökokouksissa. Kallinen, Pirskanen ja Rautio (2018, 150) toteavat Kuulaa (2011) mukaillen, että tutkimuksesta informoidaan yleensä sekä suullisesti että kirjallisesti.

Tutkijana pyrin käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä sekä selvittämään lähteiden alkuperää ja niiden luotettavuutta. Lähdevalintoihini vaikuttivat myös julkaisijan arvostettavuus ja se kuinka tunnettu julkaisija on. (Hirsjärvi 2009, 113–114.) Viitaten Mäkisen (2006, 128) tekstiin lähdekritiikistä pohdin opinnäytetyön aikana eri lähteiden merkitystä, sisältöä ja käytettävyyttä. Tässä opinnäytetyössä käytin lähteitä monipuolisesti, mutta tutkimuksia suoraan tähän opinnäytetyön aiheeseen liittyen oli niukasti saatavilla. Tutkimusta tehdessäni pyrin laatimaan hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen tarkkoja lähdeviittauksia ja toteutin tutkimuksen kokonaisuudessaan laadukkaasti. Koko tutkimuksen ajan kunnioitin ja suojelin tutkimukseen osallistujien itsemääräämisoikeutta. (Vilka 2021, 44–46.)

SYKE Tribe -liikuntasovelluksen käyttökokeilua voidaan pitää osallistujille eettisesti merkittävänä. He saivat kokea yhdenvertaisuutta, osallisuutta, yhteenkuuluvuutta ja tasa-arvoa käyttäessään SYKE Tribe -liikuntasovellusta. Tämän opinnäytetyön tutkimukseen osallistujien osallisuutta tuettiin tarjoamalla riittävää apua ja tukea SYKE Tribe -liikuntasovellusta käytettäessä. Kuten Terveystieteiden tutkimuskeskus (2022) mainitsee osallisuuden edistävän terveyttä ja vähentää eriarvoisuutta.

9.4 Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden arviointi

Tutkimuksen luotettavuudella eli reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta ja toistettavuutta. Tutkimustulosten tarkkuuteen vaikuttaa tutkijan ja tutkittavan samanlainen ymmärrys tutkittavasta asiasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Vilka 2021, 194). Opinnäytetyön osallistujien osalta haastattelutulokset saattaisivat muuttua, jos haastattelija ei olisi osallistujille tuttu. Kuten Kallinen, Pirskanen ja Rautio (2018, 43) toteavat Hirsjärveä ym. (2010) mukaillen, että haastateltavat voivat vastata eri tavalla tilanteesta riippuen, koska haastattelutilanne on aina konteksti- ja tilannesidonnaista.

Pätevyydellä eli validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä tutkia sitä mitä tarkoitetaan (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Opinnäytetyön tutkimuskysymyksillä saatiin vastaukset tutkittaviin asioihin. Pätevän tutkimuksen tulisi olla mahdollisimman virheetön ja osallistujan tulisi ymmärtää haastattelutilanteessa esitettävät asiat mahdollisimman samansuuntaisesti, kuten tutkija ne esittää (Vilka 2021, 193–194). Tutkimuksen luotettavuuteen vaikutti käsitteiden ymmärtäminen.

Käsitteet joskus, harvoin tai säännöllisesti olivat kahdelle tutkimukseen osallistujalle hankala ymmärtää. Näiden tilalla olisi ymmärrettävämpi käyttää lukumääriä, mutta niiden vaikutusta tutkimustuloksiin on vaikea arvioida. Kuitenkin alku- ja loppuhaastattelujen osalta vastaukset olivat samansuuntaiset. Alkuhaastattelun otanta (N) oli 12 ja loppuhaastattelun otanta (N) oli puolestaan 11, jonka vuoksi haastatteluiden tuloksia ei voida suoraan verrata keskenään.

Tutkimuksen voisi tällaisenaan toteuttaa erityisen tuen tarpeisille henkilöille, kun heidän yksilölliset, fyysiset ja psyykkiset haasteet sekä käytettävän sovelluksen muokattavuus otetaan huomioon. Kohderyhmänä erityisen tuen tarpeiset ovat hyvin heterogeeninen ryhmä, joten otanta olisi valikoitava ja mietittävä hyvin tarkkaan.

Tämän opinnäytetyön luotettavuuteen vaikutti mielestäni se, että tutkija oli osallistujille tuttu. Liikuntasovelluksen kokeilujakson aikana tapasin osallistujia työni puolesta. Heitä tavatessani he kertoivat tehneensä SYKE Tribe -liikuntasovelluksen suorituksia. SYKE Tribe -liikuntasovelluksen datasta kuitenkin selvisi, että osa osallistujista oli avannut sovelluksen muutamia kertoja vain muutamaksi sekunniksi tai ei ollut avannut liikuntasovellusta laisinkaan. Tästä toiminnasta jää epäselväksi se onko liikettä suoritettu vai ei. Toisaalta, tuloksista kuitenkin selvisi, että osallistujat käyttivät pääsääntöisesti SYKE Tribe -liikuntasovellusta yhdessä jonkun kanssa, joka selittäisi liikuntasovelluksen avaamattomuuden.

Yhden tutkimukseen osallistujan kohdalla tuloksista kävi ilmi, että lähiohjaaja oli merkannut useampaan kertaan palautelomakkeeseen osallistujan suorittavan SYKE Tribe -liikuntasovelluksen liikkeen itsenäisesti. Kuitenkin käyttäjäyhteenvedossa liikuntasuorituksia näkyy vain kaksi. Osallistujalla ei ollut tietoa, että sovelluksesta voi nähdä suorituskerrat ja suorituksen kestot. Tässä tapauksessa lähiavustaja kunnioitti osallistujan itsemääräämisoikeutta ja antoi mahdollisuuden itsenäiseen osallistumiseen.

9.5 Opinnäytetyön merkitys

Opinnäytetyöllä on mielestäni suuri merkitys yksilölle, yhteisölle ja yhteiskunnalle. Opinnäytetyön tutkimukseen osallistujat saavat osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tasavertaisuutta käyttäessään SYKE Tribe -liikuntasovellusta. Käyttökokemuksella voi olla vaikutus myös osallistujien itsetuntoon. Osallistujat saivat itse päättää mihin vuorokauden aikaan he tekivät liikuntasuoritteet vai tekivätkö laisinkaan. Kun yksilötasolla osallistujat osallistuivat tutkimukseen, se mahdollisti tutkimuksen toteutumisen. Tämä oli tärkeää minulle tutkijana, Vaalijalalle, SYKE Tribelle sekä yhteiskunnallisesti, koska aikaisemmin vastaavaa tutkimusta ei ole toteutettu.

Yhteisölle tällä opinnäytetyöllä on yhteisöllisyyttä lisäävä merkitys. He voivat jakaa kokemuksiaan liikuntasovelluksesta toistensa kanssa. Yhdessä yksikössä opinnäytetyön tutkimukseen osallistuminen otettiin osaksi koko yksikön toimintaa, johon osallistui henkilökunta sekä tutkimukseen osallistuvat henkilöt. Koko yksikön sitoutuminen liikuntasovelluksen käyttöön vaikutti opinnäytetyön tutkimuksen toteutumiseen ja mahdollisesti myös tuloksiin. Opinnäytetyöllä on suuri merkitys myös Vaalijalalle mietittäessä liikunnanohjauksen kehittämistä. Vaalijalan organisaation johto on toivonut, että etäteknologiaa hyödynnettäisiin liikunnanohjauksessa.

Yhteiskunnallisesti opinnäytetyö on merkittävä, koska SYKE Tribe -liikuntasovellusta kokeiltiin ensimmäistä kertaa kyseiselle kohderyhmälle. Soveltavan liikunnan kohderyhmälle ei ole tällä hetkellä omaa ja suoraan heille kohdennettua liikuntasovellusta. Tämä opinnäytetyö voisi olla hyvänä lähtökohtana lähteä kehittämään ja suunnittelemaan soveltavan liikunnan liikuntasovellusta huomioiden liikunnan harrastamisen tasavertaisen mahdollisuuden.

Tämä opinnäytetyö on mielestäni yhteiskunnallisesti merkittävä myös sen ajankohtaisen aiheensa vuoksi. Liikkumattomuus ja sen aiheuttamat taloudelliset kustannukset ja muut vaikutukset huolestuttavat valtiovaltaa. Suomessa tehtiin neljä vuotta kestävä tutkimus liikkumattomuudesta eri ikäluokissa. Tässä UKK-instituutin julkaisemassa liikuntaraportissa (2022, 4) kerrottiin suomalaisten nuorten, työkäisten ja ikäihmisten liikkumisesta, paikallaanolosta ja fyysisestä kunnosta. Tutkimuksessa todettiin, että suomalaiset eivät liiku tarpeeksi. Tähän vaikuttavat eri ikäisillä erilaiset syyt. UKK-instituutin tutkimuksessa kohderyhmä oli rajattu niin sanottuun terveeseen väestöön ja heidän liikkumattomuus huolestuttaa. (Husu ym. 2022.) Kuten aiemmin tässä opinnäytetyössä todettiin, soveltavan liikunnan piiriin kuuluvan yli miljoona suomalaista ja heidän liikkumattomuudesta pitäisi olla vielä suurempi huoli. Heidän alentuneen toimintakyvyn tai muun vamman vuoksi he kuormittavat meidän terveydenhuoltoa. He hyötyisivät muun muassa esteettömistä ympäristöistä, joka tulisi huomioida kaikessa kaupunkisuunnittelussa ja rakentamisessa, ei ainoastaan lähiliikuntapaikkoja rakennettaessa. Tämä kannustaisi heitä enemmän omaehtoiseen liikkumiseen ja helpottaisi sitä. Mielestäni myös soveltavan liikunnan piiriin tulisi lisätä ammattitaitoista henkilöstöä ohjaamaan, lisäämään tietoisuutta soveltavan liikunnan mahdollisuuksista ja lisäämään myös koordinoitua toimintaa.

Opinnäytetyön merkityksen myötä haluaisin tuoda Vaalijalaan uuden liikkumisen kulttuurin. Mikäli SYKE Tribe -liikuntasovellus tulisi käyttöön Vaalijalaan, se voisi tarjota jatkossa yhteisiä liikuntahetkiä asiakkaiden ja henkilökunnan kesken lisäten kaikkien hyvinvointia. Liikuntasovelluksen käyttö kuntoutuksessa uutena työmenetelmänä lisäisi asiakkaiden osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta tasavertaisena jäsenenä. Tällainen liikuntakulttuuri voisi sisältää myös muuta säännöllistä päivittäin tapahtuvaa aktiivista toimintaa unohtamatta riittävän unen ja monipuolisen ravinnon merkitystä. Aktiivisuuden lisäämiseksi päiväkahvit voisi nauttia seisten samoin kuin videopelejä voisi pelata seisten. Aktiivisemmalla arjella on suuri merkitys erityisesti tämän kohderyhmän hyvinvointiin. Hyvinvoinnin parantuessa myös lääkeshoidon määrä saattaisi vähentyä ja mahdollisesti laitoshoidon tarve pieneneisi. Nämä epäsuorat liikkumattomuuden kustannukset pienentäisivät yhteiskunnan menoja.

9.6 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Kehittämisideaksi syntyi tämän opinnäytetyön pohjalta kehittää liikuntasovellus, joka sopisi suoraan erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden käyttöön. Liikuntasovelluksen valmentajan roolissa olisi hyvä olla henkilö, joka on perehtynyt soveltavaan liikuntaan. Liikuntasovelluksessa voisi olla mukana pelillisyyttä, joka motivoisi käyttämään sovellusta.

Sovellukseen voisi kehittää erilaisia ympäristöjä, esimerkiksi liikuntaympäristö ja hyötyliikuntaympäristö. Ympäristöissä suoritettavat tehtävät olisivat vähintään kymmenen minuutin pituisia, jolloin ne täydentäisivät soveltavan liikunnan liikuntasuosituksia. Sovelluksessa voisi olla vaihtoehtoina sekä

sisä- että ulkoliikuntaa. Liikuntasovelluksessa voisi hyödyntää myös erilaisia karttoja ja reittejä, askelmääriä, pari- ja ryhmätehtäviä sekä erilaisia haastetehtäviä. Mikäli tällainen sovellus olisi tulevaisuudessa, niin olisi mielenkiintoista tietää, kuinka tällainen sovellus motivoisi liikkumaan ja lisäisi aktiivisuutta. Sovelluksen tulisi olla ulkoasultaan ja käyttöominaisuuksiltaan mahdollisimman yksinkertainen. Saavuttaakseen mahdollisimman suuren käyttäjäkunnan ohjeiden tulisi olla selkeitä ja yksinkertaisia. Mielenkiintoista olisi saada myös tutkimustuloksia muiden liikuntasovellusten sopivuudesta ja käyttökokemuksista erityistä tukea tarvitseville henkilöille.

LÄHTEET

- Aaltonen, Mika 2016. Ei vain urheilua. Liikunnan ja urheilun merkitys yhteiskunnan uusiutumisen kannalta. Opetus- ja kulttuuriministeriö/Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:2. Verkkojulkaisu. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Ei-vain-urheilua.pdf>. Viitattu 22.10.2022.
- Alapappila, Annukka 2020. Sydänliitto. Verkkojulkaisu. Liikunnan terveysvaikutuksia. <https://sydan.fi/fakta/liikunnan-terveysvaikutukset/>. Viitattu 15.4.2021.
- Alliance Rehabilitation. Technology-based Therapy for Townsville & North Queensland. <https://alliancerehab.com.au/current-programs/tyromotion/>. Viitattu 25.2.2022.
- Betkowski Bev. 25.2.2021. University of Alberta. High-Tech remote rehabilitation platform connects rural Albertans with specialized care. <https://www.ualberta.ca/folio/2021/02/high-tech-remote-rehabilitation-platform-connects-rural-albertans-with-specialized-care.html>. Viitattu 26.2.2022.
- Center for Disease Control and Prevention. 2021. Increasing Physical Activity Among Adults with Disabilities. <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/pa.html>. Viitattu 5.2.2021.
- Direktiivi. 2016/2102/EU. Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi julkisen sektorin elinten verkostoviestien ja mobiilisovellusten saavutettavuudesta. Euroopan Unionin virallinen lehti. 26.10.2016. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32016L2102>. Viitattu 5.2.2021
- Ferreira, Jose Pedro, Matos, Rui, Campos, Maria João, Monteiro, Diogo, Antunes, Raul, Jacinto, Miguel. 2022. The Effect of Physical Activity Interventions Comprising Wearables and Smartphone Applications on Physical Activity: a Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of clinical medicine* 2022, Vol.11 (24). <https://www.mdpi.com/2077-0383/11/24/7485>. Viitattu 26.1.2023
- Fujino, Itsuro, Asanuma, Naoki ja Yamada, Ami. 8/2020. From remote rehab to fitness, Japan`s wearable robots adapt to crisis. *Nikkei Asia*. <https://asia.nikkei.com/Business/Business-trends/From-remote-rehab-to-fitness-Japan-s-wearable-robots-adapt-to-crisis>. Viitattu 26.2.2022.
- Gothoni, Raili, Hyväri, Susanna, Kolkka, Marjo ja Vuokila-Oikkonen, Päivi 2016. Inklusio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisena. Teoksessa: Gothoni, Raili, Hyväri, Susanna, Kolkka, Marjo ja Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.) 2016. Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena - Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Helajärvi, Harri, Lindholm, Harri, Vasankari Tommi ja Heinonen, Olli J. 2015. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 2015;131(18):1713-8. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>. Viitattu 13.4.2021.
- Hirsjärvi, Sirkka ja Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko ja Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Husu, Pauliina, Tokola, Kari, Vähä-Ypyä, Henri ja Vasankari, Tommi 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018-2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 22.1.2023
- Kallinen, Kati, Pirskanen, Henna ja Rautio, Susanna 2018. Sensitiivinen tutkimuksessa. Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. 2. painos. Unipress ja kirjoittajat.

- Katzmarzyk, Peter. Liikunta & Tiede 55. 5/2018. Käännös: Sjöros, Tanja. Vähäinen liikunta vaikuttaa tärkeimpiin elintapasairauksiin. Verkkojulkaisu. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/5_2018/lt-5-18_32-37_lowres.pdf. Viitattu 4.2.2022.
- Kehitysvammaliitto 2021. Liikunta. Verkkojulkaisu. Vernerinet Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Päivitetty 11.8.2022 <https://verneri.net/yleis/liikunta>. Viitattu 15.9.2022.
- Kehitysvammaliitto 2016. Selkokieli. Verkkojulkaisu. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/selkokieli/>. Viitattu 2.10.2022.
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017. Osallisuuden ja osallistumisen ero. Verkkojulkaisu. https://www.tukiliitto.fi/ajankohtaista/osallisuuden_ja_osallistumisen_ero/. Viitattu 15.9.2022
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017. Osallisuus. Verkkojulkaisu. <https://www.tukiliitto.fi/toiminta/tuki-ja-valmennus/osallisuus/>. Viitattu 15.9.2022.
- Kettunen, Eeva 2022. Can my Personal Trainer be Digital? Experiences of Digital Coaching Supporting Physical Activity and Exercise. University of Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9264-4>. Viitattu 28.1.2023
- Khan, Omar ja Ruikun, Zhao. 30.10.2018. Living in the Future- Virtual rehab. CGTN. https://news.cgtn.com/news/3d3d674e30416a4d30457a6333566d54/share_p.html. 27.2.2022
- Kivistö, Mari 2014. Kolme ja yksi kuvaa osallisuuteen. Monimenetelmällinen tutkimus vaikeavammaisten ihmisten osallisuudesta toimintana, kokemuksena ja kielenkäyttönä. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-751-3>. Viitattu 15.9.2022
- Knapen, Jan, Vancampfort, Davy, Morien, Yves and Marchal, Yannic. 24.10.2014. Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression. Disability and rehabilitation. Volume 37, 2015 - Issue 16. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/09638288.2014.972579>. Viitattu 4.2.2022.
- Kolu, Päivi, Kari, Jaana T, Raitanen, Jani, Sievänen, Harri, Tokola, Kari, Havas, Eino, Pehkonen, Jaakko, Tammelin, Tuija H, Pahkala, Katja, Hutri-Kähönen, Nina, Raitakari, Olli T ja Vasankari, Tommi. The economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. Journal of Epidemiology Community Health, 2022; 76: 677–684. doi: 10.1136/jech-2021-217998. <https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf>. Viitattu 25.1.2023
- Liikuntalaki. 390/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Viitattu 10.9.2022.
- Liikuntatieteellinen seura. Mitä on soveltava liikunta? Verkkojulkaisu. <https://www.lts.fi/tutkittu-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>. Viitattu 10.9.2022.
- Liikuntatieteellinen seura. Suositukset soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittämiseksi. 2019-2022. Verkkojulkaisu. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/suositukset-soveltavan-liikunnan-ja-vammaisurheilun-kehittamiseksi-2019-2022_logolla.pdf. Viitattu 15.1.2023
- Meng, Ding , Yanan, Zhou, Chengxiang, Li, Weipeng, Li , Ningxin, Jia and Xiaosheng, Dong 2022. Can the WHO `s recommendations of physical activity volume decrease the risk of heart disease in middle and older aged Chinese People: the evidence from a seven year longitudinal survey. Ding et al. BMC Geriatrics (2022) 22:596. <https://www.proquest.com/docview/2691441323?pq-origsite=primo>. Viitattu 25.1.2023
- Moilanen, Panu 2014. Kannustin, koriste vai kuntoilijan kaveri? Liikuntateknologia on yhä useamman kuntoilijan arkea. Verkkojulkaisu. Liikunta&Tiede 5/2014. https://www.academia.edu/29164344/Kannustin_koriste_vai_kuntoilijan_kaveri_Liikuntateknologia_on_yh%C3%A4_useamman_arkea. Viitattu 23.9.2022.
- Moilanen, Panu 2017. Kannustin, koriste vai kuntoilijan kaveri? Tutkimus liikuntateknologian käyttäjyydestä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7233-2>. Viitattu 5.2.2023

- Moraine, Paula 2015. Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen. Kehitysvammaliitto ry.
- Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Naamanka, Johanna 2016. Teknologia ja turvallisuus etäkuntoutuksessa. Teoksessa: Salminen, Anna-Liisa, Hiekkala, Sinikka ja Stenberg Jan-Henry (toim.) 2016. Etäkuntoutus. Kelan tutkimus 2016. Tampere: Juvenes Print. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161341/Etakuntoutus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 26.1.2023
- Nieminen, Liisa 2010. Lasten ja nuorten tutkimus. Oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa: Lagström, Hanna, Pösö, Tarja, Rutanen, Niina ja Vehkalahti, Kaisa (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Nuorisotutkimusseura ry.
- Ojanen, Markku 2002. Psykkiset häiriöt ja mielenterveys. Teoksessa: Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli 2002. Erityisliikunta. Liikunnansovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki. Viitattu 11.4.2021.
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu ja Ritalahti, Jarmo. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. – 4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pohjola, Anneli 2010. Asiakas sosiaalityön subjektina. Teoksessa: Laitinen, Merja ja Pohjola, Anneli (toim.) 2010. Asiakkuus sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Rajala, Anna-Ilona, Aittokallio, Jenni ja Tuomi, Kirsi 2020. Psykofyysinen etäfyysioterapia: Voiko ruudun kautta kohdata ja koskettaa? Aspect-blogi 4.7.2020. <https://aspectblogi.net/2020/07/04/psykofyysinen-etafysioterapia-voiko-ruudun-kautta-kohdata-ja-koskettaa/>. Viitattu 11.4.2021.
- Salminen, Anna-Liisa, Heiskanen, Tuija, Hiekkala, Sinikka, Naamanka, Johanna, Stenberg, Jan-Henry ja Vuononvirta, Tiina 2016. Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä. Teoksessa: Salminen, Anna-Liisa, Hiekkala, Sinikka ja Stenberg Jan-Henry (toim.) 2016. Etäkuntoutus. Kelan tutkimus 2016. Tampere: Juvenes Print. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161341/Etakuntoutus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 13.2.2022
- Salminen, Anna-Liisa, Hiekkala, Sinikka ja Stenberg Jan-Henry (toim.) 2016. Etäkuntoutus. Kelan tutkimus 2016. Tampere: Juvenes Print. Verkkojulkaisu. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161341/Etakuntoutus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 15.1.2023
- Sosiaalihuoltolaki. 1301/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidm45237815656720>. Viitattu 3.2.2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen korostavat aktiivisia valintoja. Verkkojulkaisu. <https://stm.fi/-/kansalliset-suositukset-istumisen-vahentamiseen-korostavat-aktiivisia-valintoja>. Viitattu 15.4.2021.
- Syke. Syke Tribe -tarina. Verkkojulkaisu. <https://syketribe.fi/story>. Viitattu 27.1.2023.
- Syke. Syke Tribe -valmennusjärjestelmä. Verkkojulkaisu. <https://www.syketribe-blog.com/valmentajat-ja-personal-trainerit>. Viitattu 10.9.2022.
- Syke. Työhyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://syketribe.fi/fi/kauppa/tyhyvinvointi/2425059376>. Viitattu 27.1.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus. Päivitetty 4.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. Viitattu 4.2.2023
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Vammaispalvelujen käsikirja. Palvelutarpeen arviointi. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/asiakasprosessi/palvelutarpeen-arviointi>. Viitattu 23.9.2022.

Terveyskylä. 12.3.2021. Tietoa toiminnanohjauksesta. Verkkajulkaisu. <https://www.terveyskyla.fi/ai-votalo/aiivot-ja-toimintakyky/toiminnanohjaus/tietoa-toiminnanohjauksesta>. Viitattu 3.2.2021.

Terveyskylä. 12.3.2021. Toiminnanohjauksen tukeminen. Verkkajulkaisu. <https://www.terveyskyla.fi/ai-votalo/aiivot-ja-toimintakyky/toiminnanohjaus/toiminnanohjauksen-tukeminen>. Viitattu 3.2.2022.

Toikko, Timo ja Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print Tampere 2009. 3. korjattu painos. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 31.1.2023

Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Verkkajulkaisu. <https://www.kaypahoito.fi/nix00963>. Viitattu 23.9.2022.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2019. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf. Viitattu 29.1.2022.

UKK-instituutti 2021. Liike lääkkeenä. Liikunta ja mielenterveys. Päivitetty 9.11.2021. Verkkajulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Viitattu 22.10.2022.

UKK-instituutti 2023. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Päivitetty 13.1.2023. Verkkajulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>. Viitattu 27.1.2023

UKK-instituutti 2022. Liikkumisen vaikutukset. Päivitetty 29.9.2022. Verkkajulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Viitattu 27.1.2023

UKK-instituutti 2020. Suositukset istumisen vähentämiseen. Päivitetty 11.10.2022. Verkkajulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/suosituks-istumisen-vahentamiseen/>. Viitattu 5.2.2023

UKK-instituutti 2021. Soveltavat liikkumisen suositukset. Päivitetty 26.10.2022. Verkkajulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>. Viitattu 13.1.2023.

Vaalijalan kuntayhtymä julkaisuaika tuntematon. Etusivu. Verkkajulkaisu. <https://www.vaalijala.fi/>. Viitattu 15.5.2022

Vaalijalan kuntayhtymä julkaisuaika tuntematon. Liikunnanohjaus. Verkkajulkaisu. https://www.vaalijala.fi/tiekartta_liikunnanohjaus. Viitattu 15.5.2022.

Vilka, Hanna 2021. Tutki- ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorenpää, Sanna 2019. Etäteknologiaa sisältävä kuntoutuksen vaikutukset kuntoutujien fyysiseen aktiivisuuteen. Fysioterapian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201903041710>. Viitattu 5.2.2023

WHO. World Health Organisation 2020. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Viitattu 27.1.2023

LIITE 1: TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Opiskelen Kuopiossa Savonia Ammattikorkeakoulussa ylemmän ammattikorkeakoulun tutkintoa. Tarkoituksenani on tehdä opinnäytetyöni Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen asiakkaille. Kerään tutkimukseen osallistuvilta tietoa kevään 2022 aikana ja tutkimustulokset julkaistaan syksyllä 2022.

Toivoisin sinun osallistuvan tutkimukseen, jossa tutkin millainen vaikutus Syke liikuntasovelluksella on sinun liikuntamäärääsi viikonloppuisin. Lisäksi tutkin liikutko yksin vai tarvitsetko siihen lähiohjausta.

Haastattelun ja perehdytän tutkimukseen osallistujat sekä henkilökunnan liikuntasovelluksen käyttöön helmikuussa 2022. Haastattelut toteutan teemahaastatteluina. Haastattelut tapahtuvat osallistujan yksikössä rauhallisessa tilassa. Maalis-huhtikuun aikana tutkimukseen osallistujat pääsevät käyttämään Syke-sovellusta. Tänä aikana seuraan Syke-sovelluksesta saamaani tietoa ja kerään datan kaikilta osallistujilta tutkimuksen päätyttyä. Tutkimustuloksista koostan kirjallisen raportin opinnäytetyönä. Tutkimukseen osallistuminen vaatii Syke-sovelluksen käyttöä sekä voimassa olevan sähköpostiosoitteen, jonka avulla voit osallistua tutkimukseen.

Asiakkaan henkilötietoja tullaan käyttämään Syke-liikuntasovellukseen kirjautumisessa, jolloin asiakkuus luodaan kahden viikon ajaksi. Asiakkuuden myötä saan Syke-liikuntasovelluksesta tietoa liikuntamäärästä ja asiakkaan mielialasta liikuntaa kohtaan. Näitä tietoja hyödynnän opinnäytetyön tutkimuksessa. Rekisterissä olevia henkilötietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille. Henkilötietoja säilytetään Syke-palvelussa niin kauan, kun tutkimukseen osallistujalla on asiakkuus. Kahdeksan viikon jälkeen asiakkaan tiedot tullaan poistamaan kokonaan Syke-palvelusta heti, kun asiakas tekee tietojen poisto pyynnön tai tutkija tekee pyynnön asiakkaan puolesta. Asiakastilin poiston jälkeen kaikki data hävitetään, eikä se ole enää sen jälkeen käytettävissä.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää Vaalijalan liikunnanohjauksen kehittämisessä ja samalla arvioidaan etäkuntoutuspalveluiden sopivuutta kyseiselle kohderyhmälle. Tutkimuksessa käytettävällä menetelmällä ei ole terveydellisiä haittoja, vaan pikemminkin hyötyä.

Tutkimuksessa kerätty aineisto säilytetään asianmukaisesti ja hävitetään asiaan kuuluvalla tavalla tutkimuksen päätyttyä. Tutkimukseen osallistuminen tapahtuu luottamuksellisesti ilman henkilötietojen luovuttamista. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää milloin vain ilman perusteltua syytä. Tieto osallistumisajalta tullaan hyödyntämään tutkimuksessa.

Osallistumisesi tutkimukseen on merkityksellistä ja tärkeää! Sydämellinen kiitos osallistumisestasi.

Ystävällisin terveisin

Hanna Andersson, liikunnanohjaaja, fysioterapeutti, opiskelija Savonia YAMK

Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus

050 3899328, hanna.andersson@vaalijala.fi

LIITE 2: TIETOSUOJALOMAKE



**OPINNÄYTETYÖHÖN LIITETTÄVÄ
TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS**
EU:n yleinen tietosuoja-asetus
13 ja 14 artiklat
Laatimispäivä: [15.2.2022]

Tietoa tutkimukseen osallistuvalla

Olet osallistumassa Savonia-ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 14 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Nimi: **Hanna Andersson**
Osoite: Nenonpellontie 40, 76940 NENONPELTO
Puhelinnumero: 0503899328
Sähköpostiosoite: hanna.andersson@edu.savonia.fi

2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tutkin millainen vaikutus Syke liikuntasovelluksella on sinun liikuntamääräsi viikonloppuisin. Lisäksi tutkin liikutko yksin vai tarvitsetko siihen lähiohjausta. Asiakkaan henkilötietoja tullaan käyttämään Syke-liikuntasovellukseen kirjautumisessa, jolloin asiakkuus luodaan kahdeksan viikon ajaksi. Asiakkuuden myötä saan Syke-liikuntasovelluksesta tietoa liikuntamäärästä ja asiakkaan mielialasta liikuntaa kohtaan. Näitä tietoja hyödynnän opinnäytetyön tutkimuksessa. Rekisterissä olevia henkilötietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille. Henkilötietoja säilytetään Syke-palvelussa niin kauan, kun tutkimukseen osallistujalla on asiakkuus. Kahdeksan viikon jälkeen asiakkaan tiedot tullaan poistamaan kokonaan Syke-palvelusta heti, kun asiakas tekee tietojen poisto pyynnön tai tutkija tekee pyynnön asiakkaan puolesta. Asiakastilin poiston jälkeen kaikki data hävitetään, eikä se ole enää sen jälkeen käytettävissä.

3. Tutkimuksen suorittajat

Hanna Andersson

4. Tutkimuksen nimi ja tutkimuksen kestoaika

Tutkimuksen nimi: Vaalijalan asiakkaiden liikunnanohjauksen kehittäminen Syke-liikuntasovelluksen avulla.

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Tutkimuksen ajan eli kahdeksan viikkoa. Mikäli asiakas haluaa jatkaa asiakkuutta Syke-palvelun kanssa, asiakastiedot jäävät rekisteriin niin pitkäksi aikaa, kunnes asiakas tekee henkilötietojen poisto pyynnön. Asiakastilin poiston jälkeen data hävietään lopullisesti.

5. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään yleisen tietosuojasetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella.

Henkilötietojen käsittelyperusta tässä tutkimuksessa on

- tutkittavan suostumus
- tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

6. Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää

Tutkimusaineisto sisältää asiakkaan nimen tai lempinimen, sähköpostiosoitteen ja salasanan. Tutkimustietoina kerätään asiakkaan liikuntamääriä ja mielialaa.

7. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

TAI

Tutkimuksessa käsitellään seuraavia arkaluonteisia henkilötietoja:

- Rotu tai etninen alkuperä
- Poliittiset mielipiteet
- Uskonnollinen tai filosofinen vakaumus
- Ammattiliiton jäsenyys
- Geneettiset tiedot
- Biometristen tietojen käsittely henkilön yksiselitteistä tunnistamista varten
- Terveys
- Luonnollisen henkilön seksuaalinen käyttäytyminen tai suuntautuminen

Arkaluonteisten tietojen käsittely perustuu seuraavaan tietosuojasetuksen 9 artiklan 2 kohdan mukaiseen oikeusperusteeseen:

- Tutkittavan suostumus
- Tieteellinen tai historiallinen tutkimustarkoitus tai tilastollinen tarkoitus

Arkaluonteisten tietojen käsittely edellyttää riskiarvioinnin tekemistä. Katso tarkemmin esim. www.tietosuoja.fi.

8. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Tutkimukseen osallistuja luo itse tai avustettuna itselleen asiakkuuden eli asiakastilin Syke-palveluun.

9. Tietojen siirto tai luovuttaminen edelleen

Henkilötietoja ei tulla luovuttamaan Syke-palvelusta kolmansille osapuolille.

10. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Yksilöi tietosuojasetuksen mukainen oikeusperuste, joka mahdollistaa tietojen siirron (esim. 45 artiklan mukainen komission päätös tietosuojan riittävydestä / 47 artiklan mukaiset yritystä koskevat sitovat säännöt / 46 artiklan 2 kohdan mukaiset tietosuojaa koskevat vakiolausekkeet / 49 artiklan mukaiset poikkeukset ja suojatoimet, kuten tutkittavan nimenomainen suostumus ehdotettuun siirtoon sen jälkeen, kun häntä on informoitu siirtoon liittyvistä riskeistä).

Jos mahdollista, tietoihin tulisi sisällyttää linkki käytettyyn asiakirjaan tai tiedot siitä, missä ja miten tiedot kyseisestä asiakirjasta ovat saatavilla.

Suojakeinoista yleisin on komission vakiosopimuslausekkeet (asetuksen 46 artiklan 2 kohta), ks. https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection/data-transfers-outside-eu/model-contracts-transfer-personal-data-third-countries_en

11. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen:

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

käyttäjätunnus salasana käytön rekisteröinti kulunvalvonta
 muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa
 Aineisto analysoidaan suorien tunnistetiedoin, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle):

12. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Tutkimusrekisteri hävitetään
 Tutkimusrekisteri arkistoidaan:
 ilman tunnistetietoja tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa:

13. Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavan yhteystiedot

Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava on hallinnon suunnittelija Mervi Hätinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@savonia.fi

Savonian tietosuojavastaavalta saat tietoa mm. tietojärjestelmien suojauksista, tietojärjestelmä- ja rekisteriselosteista ja muista tietosuojaan ja tietoturvaan liittyvistä menettelyistä.

14. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi tutkimuksessa ja mitä henkilötietojasi tutkimuksessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa tutkija voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) tutkija ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada tutkijalle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle [rekisterinpitäjälle](#), jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin tutkija ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn

edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Tutkija voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuojasetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihe: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi

LIITE 3: TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVAN SUOSTUMUS

Suostumukseni tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen nimi: Vaalijalan asiakkaiden liikunnanohjauksen kehittäminen Syke-liikuntasovelluksen avulla

Tutkimuksen tekijä: Hanna Andersson, liikunnanohjaaja, Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus

Tutkimuspaikka: Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus

Kuvaus tutkimuksesta: Tutkimus on opinnäytetyö YAMK. Tutkimus tullaan julkaisemaan Theseus julkaisuarkistossa, josta se on löydettävissä ja luettavissa.

Minulle on kerrottu suullisesti ja ymmärrettävästi tutkimuksen aiheesta, sisällöstä ja tarkoituksesta. Olen saanut ymmärrettävästi ja riittävästi tietoa tutkimuksessa käytettävästä menetelmästä. Ymmärrän, että tutkimuksessa selvitetään liikuntasovelluksen vaikutusta Vaalijalan asiakkaiden viikonloppuisin tapahtuvaan liikuntaan. Minulle on kerrottu, että tutkimus kestää kahdeksan viikkoa ja siinä käytetään puhelimeeni ladattavaa liikuntasovellusta.

Annan suostumukseni haastatteluille ja tutkimukseen osallistumiselle. Minulle on kerrottu, että haluessani voin keskeyttää tai lopettaa tutkimukseen osallistumisen ilman syytä. Tiedän ja ymmärrän, että tutkimuksessa käytetään luovuttamiani henkilötietoja, mutta niitä ei tulla luovuttamaan kolmansille osapuolille. Tiedän, että tutkimukseen osallistuminen vaatii henkilökohtaisen asiakastilin luomisen Syke-palveluun, johon tarvitaan nimeni tai lempinimeni, sähköpostiosoite ja salasana. Kaikki minun antamani tiedot käsitellään asianmukaisesti ja tutkimuksen päätyttyä kaikki antamani tiedot tullaan hävittämään asianmukaisesti.

Tutkimukseen osallistujan

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Päivämäärä ja paikka

LIITE 4: TIEDOTE LIIKUNTAVÄLINEESTÄ

Moi, minä olen Jamppa Jumppakeppi!

Kuten huomaat, olen hieman jäykkä. Siitä huolimatta tykkään olla liikkeessä. Toivoisin, että otat minut viikonloppuisin mukaan liikkumaan. Tällä hetkellä asuni on vielä yksivärinen. Jos haluat, voit antaa minulle uuden asun maalaamalla tai koristelemalla minut mielesi mukaan.

Siitä se meidän yhteinen kahdeksan viikon jumppamatkamme alkaa!

t. Jamppa Jumppakeppi

LIITE 5: LÄHIAVUSTAJIEN ANTAMA APU JA OHAJUS TUTKIMUKSEN AIKANA

(Rastita ne vaihtoehdot, missä olet auttanut asiakasta)

Viikko 1: Lauantai

Kannustin/motivoin käyttämään sovellusta

Annoin apua sovelluksen avaamisessa

Asiakas avaa itse sovelluksen

Asiakas ei tarvinnut apua sovelluksen käytössä

Seurasin asiakkaan jumppaa

Asiakas halusi suorittaa jumpat itsenäisesti sovelluksen avulla

Jumppasin yhdessä asiakkaan kanssa

Motivoin asiakasta suorittamaan jumpan loppuun

Annoin asiakkaalle positiivista palautetta jumpan aikana/jälkeen

Jotain muuta apua, mitä _____

Viikko 1: Sunnuntai

Kannustin/motivoin käyttämään sovellusta

Annoin apua sovelluksen avaamisessa

Asiakas avaa itse sovelluksen

Asiakas ei tarvinnut apua sovelluksen käytössä

Seurasin asiakkaan jumppaa

Asiakas halusi jumpata itsenäisesti sovelluksen avulla

Jumppasin yhdessä asiakkaan kanssa

Motivoin asiakasta suorittamaan jumpan loppuun

Annoin asiakkaalle positiivista palautetta jumpan aikana/jälkeen

Jotain muuta apua, mitä _____

MITÄ MUUTA PALAUTETTA HALUAISIT ANTAA SOVELLUKSEN KÄYTÖSTÄ JA SEN SOPIVUUDESTA KOHDERYHMÄLLE. (Voit antaa palautetta hyvistä/huonoista asioista ja kehittämisideoista)

LIITE 6: KIRJAUTUMISOHJE SYKE TRIBE -LIIKUNTASOVELLUKSEEN

Tervetuloa Syke- valmennukseen

Huom! Laita puhelimen **ilmoitusasetukset päälle**. Tällöin sinulla on mahdollisuus saada push-ilmoitukset näkyviin puhelimen lukitusnäytölle. Push-ilmoitus muistuttaa päivän jumpasta. Vaikka et saisi muistutusta eli push-ilmoitusta, jumpat näkyvät sinun omassa Syke-valmennuksessa. Jumpat jaetaan ainoastaan lauantaille ja sunnuntaille kahdeksan viikon ajaksi.

KIRJAUTUMISOHJE

- 1) Saat linkin sähköpostiisi.
- 2) Klikkaa sähköpostilinkkiä.
- 3) Seuraa kirjautumisohjeita.
- 4) HUOM! Voit kirjautua **lempinimellä**.
- 5) Luo helposti muistettava salasana ja voit tallentaa sen halutessasi.
- 6) Kirjautumisen jälkeen olet **Tervetuloa Valmennukseen** osiossa -> **KLIKKAA** [siirry etusivulle](#)
- 7) Olet nyt valmennuksen etusivulla **TERVETULOA SYKE-HEIMOON**
- 8) Nyt voit asentaa Syke-sovelluksen joko **App Storesta** tai **Google play** kaupasta.
- 9) Asennuksen jälkeen avaa sovellus ja kirjaudu sähköpostiosoitteella ja luodulla salasanalla Syke-sovellukseen.
- 10) Klikkaa valmennukset, jolloin aukeaa "OMAT TEHTÄVÄT" alla on sinun jumpat.

JUMPAN SUORITTAMINEN SYKE TRIBE-SOVELLUKSESSA

- 1) Avaa puhelimestasi Syke-sovellus App
- 2) Klikkaa sivun alalaidassa "kirjaudu Syke tunnuksilla"
- 3) Kirjoita sähköpostiosoitteesi ja salasana → klikkaa "kirjaudu"
- 4) Etusivulla näkymä TÄNÄÄN tekstin alla päivän jumppa/jummat
- 5) Klikkaa jumpan nimeä
- 6) Klikkaa suorita ohjelma
- 7) Klikkaa ensimmäinen liike auki
- 8) Klikkaa Toistot kohdasta numeroa esim. 10 (HARJOITUKSEN KIRJALLISEN OHJEEN saa näkyviin klikkaamalla liikkeen alla olevaa **pientä paperiarkin kuvaa**).
- 9) Suorita liike ja klikkaa OK
- 10) Jos haluat levätä liikkeiden välillä Klikkaa LEPO otsikon alta esim. 30s painiketta → Klikkaa ok
- 11) Klikkaa taas Toistot otsikon alta numeroa esim. 10
- 12) Lepo 30s jos haluat
- 13) Siirry seuraavaan liikkeeseen pyyhkäisemällä kuva vasemmalle

- 14) Kohdat 8-12 toistuvat liikkeiden aikana
- 15) Suoritettuasi kaikki liikkeet, avautuu HARJOITUKSEN YHTEENVETO-sivu
- 16) Anna palautetta painamalla HYMIÖTÄ JA VÄRIPALLOJA, halutessasi voit kirjoittaa LISÄKOMMENTIT kohtaan palautetta jumpasta.
- 17) Klikkaa TALLENNA JA LOPETA
- 18) Vasemmassa yläkulmassa on vaaleansinisellä neljä poikkiviivaa, josta pääsee valikkoon ja kirjautumaan ulos.
- 19) Klikkaa kirjaudu ulos

LIITE 7: ALKUHAASTATTELULOMAKE

1. Mitä teet arkena (maanantai – perjantai)?
 - a) käyn koulussa
 - b) käyn työssä
 - c) olen yksikössä

2. Kuinka paljon liikut päivän aikana arkisin (maanantai-perjantai)?
 - a) koulussa _____ arvioi aika/minuutit/tunnit
 - b) työssä _____ arvioi aika/minuutit/tunnit
 - c) yksikössä _____ arvioi aika/minuutit/tunnit

3. Mitä teet koulupäivän/työpäivän jälkeen?
 - a) pelaan (tietokoneella/PlayStationilla/muu pelikone)
 - b) käytän puhelinta
 - c) kuuntelen musiikkia
 - d) piirrän/maalaan
 - e) olen kavereiden kanssa
 - f) harrastan ulkoliikuntaa
 - kuinka paljon _____ (arvio aika/minuutit/tunnit)
 - mitä liikuntaa _____
 - g) harrastan sisäliikuntaa
 - kuinka paljon _____ (arvio aika/minuutit/tunnit)
 - mitä liikuntaa _____
 - h) teen kotitöitä yli 10min kerta (imurointi/lattioiden pesu/lumityöt)
 - i) jotain muuta, mitä?

4. Mitä teet viikonloppuisin (lauantai – sunnuntai)? Ympyröi sopiva vaihtoehto/vaihtoehdot
 - a) pelaan (tietokoneella/PlayStationilla/muu pelikone)
 - b) käytän puhelinta
 - c) kuuntelen musiikkia
 - d) piirrän/maalaan
 - e) olen kavereiden kanssa
 - f) harrastan ulkoliikuntaa
 - kuinka paljon _____ (arvio aika/minuutit/tunnit)
 - mitä liikuntaa _____
 - g) harrastan sisäliikuntaa
 - kuinka paljon _____ (arvio aika/minuutit/tunnit)
 - mitä liikuntaa _____
 - h) teen kotitöitä yli 10min kerta (imurointi/lattioiden pesu/lumityöt)
 - i) jotain muuta, mitä?

5. Harrastatko viikonloppuisin sisä- tai ulkoliikuntaa, kun olet yksikössä
 - a) en harrasta
 - b) joskus
 - c) harvoin
 - d) säännöllisesti
 - kuinka paljon _____ (arvio aika/minuutit/tunnit)
 - mitä liikuntaa _____

6. Harrastatko viikonloppuisin sisä- tai ulkoliikuntaa, kun olet kotilomalla

- a) en harrasta
- b) joskus
- c) säännöllisesti

- kuinka paljon _____ (arvio aika/ minuutit/tunnit)
- mitä liikuntaa?

7. Jos harrastat liikuntaa viikonloppuisin, harrastatko

- a) yksin
- b) kaverin kanssa
- c) perheen kanssa
- d) lähiohjaajan kanssa

8. Jos et harrasta liikuntaa viikonloppuisin, niin miksi et?

- a) ei kiinnosta/ en jaksa
 - b) minulla ei ole kaveria kenen kanssa liikkua
 - c) ei ole mielekästä liikuntamuotoa
 - d) jokin muu syy, mikä?
-

LIITE 8: LOPPUHAASTATTELULOMAKE

1. Mitä teet arkena (maanantai – perjantai)?
 - a) käyn koulussa
 - b) käyn työssä
 - c) olen yksikössä

2. Kuinka paljon liikut päivän aikana
 - a) koulussa _____ arvioi aika/minuutit/tunnit
 - b) työssä _____ arvioi aika/minuutit/tunnit
 - c) yksikössä _____ arvioi aika/minuutit/tunnit

3. Mitä teet koulupäivän/työpäivän jälkeen arkisin (maanantai-perjantai)?
 - a) pelaan (tietokoneella/PlayStationilla/muu pelikone)
 - b) käytän puhelinta
 - c) kuuntelen musiikkia
 - d) piirrän/maalaan
 - e) olen kavereiden kanssa
 - f) harrastan ulkoliikuntaa
 - kuinka paljon _____(arvio aika/minuutit/tunnit)
 - mitä liikuntaa _____
 - g) harrastan sisäliikuntaa
 - kuinka paljon _____(arvio aika/minuutit/tunnit)
 - mitä liikuntaa _____
 - h) teen kotitöitä yli 10min kerta (imurointi/lattioiden pesu/lumityöt)
 - i) jotain muuta, mitä?

4. Mitä teet viikonloppuisin (lauantai – sunnuntai)? Ympyröi sopiva vaihtoehto/vaihtoehdot
 - a) pelaan (tietokoneella/PlayStationilla/muu pelikone)
 - b) käytän puhelinta
 - c) kuuntelen musiikkia
 - d) piirrän/maalaan
 - e) olen kavereiden kanssa
 - f) harrastan ulkoliikuntaa
 - kuinka paljon _____(arvio aika/minuutit/tunnit)
 - mitä liikuntaa _____
 - g) harrastan sisäliikuntaa
 - kuinka paljon _____(arvio aika/minuutit/tunnit)
 - mitä liikuntaa _____
 - h) teen kotitöitä yli 10min kerta (imurointi/lattioiden pesu/lumityöt)
 - i) jotain muuta, mitä?

5. Jos harrastat liikuntaa viikonloppuisin, harrastatko
 - a) yksin
 - b) kaverin kanssa
 - c) perheen kanssa
 - d) lähiohjaajan kanssa

6. Jos et harrasta liikuntaa viikonloppuisin, niin miksi et?

