

Opinnäytetyö YAMK

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2023

Mari Soralahti

Fysioterapiasta ohjattuun liikuntaan



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Koulutus

2023 | 54+8

Mari Soralahti

Fysioterapiasta ohjattuun liikuntaan

Työ syntyi tarpeesta kehittää Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueen Virtuaalijumpat-sivuja. Samalla haluttiin lisätä Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueen ja fysioterapian välistä yhteistyötä.

Kehittämistyön tavoitteena oli kasvattaa ikäihmisten motivaatiota liikuntaan ja oman hyvinvointinsa lisäämiseen. Kehittämismenetelminä käytettiin asiakasprofilointia, dialogista keskustelua ja puolistrukturoituja kyselyjä.

Tuotoksena syntyi kirjallisuushakujen pohjalta uutta materiaalia Virtuaalijumpat-sivuille. Kehittämismenetelmien ja kirjallisuushakujen avulla syntyi toimintamalli, jonka avulla Vantaan kaupungin fysioterapeutit ohjaavat asiakkaitaan Virtuaalijumpat-sivuille. Osana toimintamallia luotiin fysioterapian asiakkaille liikuntakalenteri, jonka avulla he voivat seurata omaa liikuntaansa.

Asiasanat:

Ikäihmiset, liikunta, motivaatio, virtuaalijumpat.

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Integration of Rehabilitation and Physical Activity

2023 | 54+8

Mari Soralahti

From Physiotherapy to Sport Services

This development work aroused from the need to develop the Virtual exercise-pages of Vantaa City's Sport Services. At the same time was wanted to increase collaboration with the Physiotherapy of Vantaa City.

The purpose of this development work was to increase exercise and wellbeing of the elderly people. Development methods were customer profiling, dialogical discussion and half structural questionnaires.

As a result of this development work new material to Virtual exercise-pages were created by the literature reviews. The operations model for physiotherapists was found by developing methods and literature reviews. The model helps the physiotherapists to guide their clients to the Virtual exercise-pages. With the model an exercisecalendar was also created for the clients to monitor their own exercise.

Keywords:

Elderly people, exercise, motivation, virtual exercise.

Sisältö

1 Johdanto	7
2 Kehittämistyön lähtökohdat	9
2.1 Organisaatioiden kuvaus	9
2.2 Kehittämistyön tarve	9
2.3 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	10
2.4 Projektiryhmä	11
3 Liikuntasuositukset ikäihmisille	12
3.1 Lihaskunto	14
3.2 Tasapainoharjoittelu	15
3.3 Aerobinen harjoittelu	15
3.4 Rentoutus ja kehonhuolto	16
4 Ikäihmisten digiosaaminen ja liikuntamotivaatio	18
5 Kehittämistyön eteneminen	20
6 Käytettyjen menetelmien kuvaus ja toteutus	22
6.1 Kyselyt	23
6.1.1 Asiakaskyselyn toteutus	24
6.2 Dialoginen keskustelu	25
6.3 Asiakasprofilointi	26
7 Kyselyiden tulokset ja analysointi	27
7.1 Fysioterapeuteille esitetyn kyselyn tulokset	27
7.2 Asiakaskyselyn tulokset	27
7.2.1 Yhteenveto asiakaskyselystä	33
8 Tuotokset	36
8.1 Tallenteet Virtuaalijumpat-sivuille	36
8.1.1 Liikunnan merkitys 65 vuotta täyttäneille -tallenne	37
8.1.2 Lihaskuntoharjoitteet ja tasapaino -tallenne	37

8.1.3 Rentoutus-tallenne	38
8.1.4 Ohjeet ensikertalaisille -tallenne	38
8.2 Asiakasprofiilit	39
8.3 Toimintamalli fysioterapiaan	41
8.4 Liikuntakalenteri	44
9 Kehittämistyöhön liittyvät eettiset ja luotettavuuskysymykset	45
10 Pohdinta	47
Lähteet	50

Liitteet

Liite 1. Toimintamalli Virtuaalijumpat-sivuille ohjaamiseen.

Liite 2. Liikuntakalenteri.

Liite 3. Asiakasprofilointi.

Liite 4. Asiakasprofiloinnin ohjeistaminen.

Liite 5. Virtuaalijumpat-sivuille ohjeistaminen.

Liite 6. Liikuntakalenterin käytön ohjeistaminen.

Liite 7. Asiakkaille jaettava ohjeitus Virtuaalijumpat-sivuista.

Liite 8. Kysymyslomake asiakkaille.

Kuvat

Kuva 1. Kehittämistyön eteneminen. 21

Kuva 2. Asiakasprofiilit. 40

Kuva 3. Toimintamalli. 43

Kuviot

Kuvio 1. Kysymys 1. 28

Kuvio 2. Kysymys 2.	29
Kuvio 3. Kysymys 3.	30
Kuvio 4. Kysymys 4.	31
Kuvio 5. Kysymys 5.	32

1 Johdanto

Säännöllisellä liikunnalla on positiivisia terveysvaikutuksia. Säännöllistä liikuntaa tulee käyttää erityisesti pitkäaikaissairauksien ja erilaisten syöpäsairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Liikunta käypähoitosuositus, 2016.) 65,9 % Suomen 65 vuotta täyttäneistä liikkui vuonna 2020 terveyssuositusten mukaan liian vähän. Miehistä liian vähän liikkui 65,6 %, naisista 66,1%. 75-vuotiasta liian vähän liikkui 72,2 %. Miehistä liian vähän liikkui 68,4%, naisista 75,1%. (THL 2020.) Fyysinen aktiivisuus on tehokkain keino hidastaa ikääntymiseen liittyvää liikkumiskyvyn huononemista. Liikuntasuosituksot toteutuvat tällä hetkellä puutteellisesti. Iäkkäät ihmiset todennäköisesti hyötyisivät ohjauksesta ja opastuksesta fyysiseen aktiivisuuteen. Yksi keino on kuntien liikunnan ja terveyden asiantuntijoiden, järjestöjen ja vapaaehtoisten yhteistyön ylläpitäminen ja lisääminen. (Vuori 2022, 138:236–42.)

Heikkokuntoisten iäkkäiden kotona asumista voidaan pidentää tukemalla kotona tehtävää liikuntaharjoittelua. Fysioterapeuttien antama neuvonta lisää erityisesti miesten kotivoimistelua ja ohjattuun liikuntaan osallistumista. (Eklund & Laaksonen-Heikkilä 2013, 46—49.) Sosiaali- ja terveysministeriön uudessa kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelmassa vuosille 2020–2022 käy ilmi, että sidosryhmät haluaisivat, että etäkuntoutusta, digitaalisia palveluita ja uusia teknologioita kuntoutuksessa kehitettäisiin. Käyttöönotto kuitenkin vaatii vielä tutkimusta, kouluttamista ja perehtymistä asiaan. Huolenaiheina ovat mm. digitaalinen syrjäytyminen ja tietosuojakysymykset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 41—42.)

Liikunnalla voidaan ylläpitää toimintakykyä edullisesti ja tehokkaasti. Terveysliikunta eli terveyttä edistävä liikunta on lähes vaaraton tapa edistää toimintakykyä, erityisesti niillä, joilla on jo merkkejä toimintavajauksen synnystä. Heitä tulisi rohkaista osallistumaan ohjatun liikunnan pariin. He saattavat myös tarvita yksilöllistä neuvontaa, kuljetuspalveluita ja rohkaisua ohjattuihin liikuntapalveluihin hakeutuessa. Yhteistyö eri sektoreiden välillä voi luoda

uudenlaisia toimintatapoja ikääntyneiden henkilöiden liikunnan harrastamisen lisäämiseksi. (STM 2004, 13—14.) Kehittämistyössä on pyritty vastaamaan tähän tarpeeseen. Työssä on pyritty kehittämään jo olemassa olevaa palvelua ja löytämään polku kuntoutuksen ja ohjatun liikunnan välille mahdollisimman pienin resurssein. Kehittämistyön avulla luotiin toimintamalli ikäihmisten motivoimiseen omaehtoiseen liikuntaan kotona virtuaalijumppien parissa.

2 Kehittämistyön lähtökohdat

2.1 Organisaatioiden kuvaus

Kehittämistyö tehtiin Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueelle, ohjattuun liikuntaan. Toinen kehittämistehtävään liittyvä organisaatio oli Vantaan kaupungin kuntoutusyksikön fysioterapia, jonka kanssa tehtiin yhteistyötä. Sopimus tehtiin liikunnan palvelualueen kanssa, koska sen palveluja haluttiin kehittää. Tutkimuslupa haettiin kuntoutusyksikön fysioterapian puolelta, koska kyselyt teetettiin heidän asiakkailleen. Ohjattu liikunta tarjoaa ohjattuja jumppa-, kuntosali- ja vesijumpparyhmiä. Lisäksi tarjolla on kotona tehtäviä virtuaalijumppia. (Vantaa.fi, Ohjattu liikunta 2023.)

Vantaan kaupungin fysioterapia siirtyi Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelle kesken kehittämistyön. Siitä huolimatta työssä puhutaan selvyuden vuoksi koko ajan Vantaan fysioterapiasta. Vantaan Fysioterapia käsittää tässä yhteydessä kaikki Vantaan alueella olevat kaupungin fysioterapian toimipisteet: Koivukylän terveysasema, Myyrinkoti, Myyrmäen terveysasema ja Tikkurilan terveysasema (Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, toimipisteet 2023).

2.2 Kehittämistyön tarve

Kehittämistyö lähti liikkeelle tarpeesta kehittää Vantaan kaupungin palvelualueen ohjatun liikunnan Virtuaalijumppat-sivuja. Tarjonta on jo nyt ollut laajaa ja monipuolista. Livejumppia on kolme viikossa, ja lisäksi tarjolla on 17 tallennettua 30 minuutin jumppaa sekä seitsemän lyhyempää Ikiliikkujien jumppaa. Videot ovat kaikkien vapaasti katsottavissa Vantaan kaupungin nettisivuilla. Tähän tarjontaan haluttiin tuoda lisää, joka palvelee erityisesti ikääntyneitä asiakkaita ja erityisesti sellaisia, jotka eivät vielä ole löytäneet Vantaan kaupungin ohjatun liikunnan pariin. Liikunnan palvelualue on ajoittain tarjonnut luentoja ikäihmisille liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Koronaviruspandemian seurauksena nämä palvelut ovat kuitenkin jääneet pois.

Niinpä Virtuaalijumpat-sivuille haluttiin tuoda liikkumisen merkityksestä kertovaa ja liikuntaan motivoivaa materiaalia senioreille.

Lisäksi kehittämistyöllä pyrittiin kasvattamaan Vantaan liikunnan palvelualueen ja Vantaan kaupungin fysioterapian yhteistyötä. Yhteistyötä on tehty aiemmin mm. liikunta-apteekin muodossa. On ollut myös pohdintaa, kuinka asiakkaat saataisiin kuntoutusjakson jälkeen siirtymään liikunnan palvelualueen puolelle. Fysioterapiassa on ollut nähtävissä, että fysioterapiajakson loppuessa osa asiakkaista lopettaa liikunnan kokonaan ja sen seurauksena palaa pian takaisin fysioterapian palveluiden pariin. Kehittämistyön avulla haluttiin luoda polku, jonka avulla fysioterapian asiakkaat siirtyisivät omaehtoisen liikunnan pariin. Ajatuksena oli, että asiakkaiden omaehtoisen liikunnan lisääminen parantaisi näiden hyvinvointia ja vähentäisi tarvetta hakeutua fysioterapian palveluiden pariin. Virtuaalijumpat ovat helppo kotona tehtävä liikuntamuoto, joka on lähes kaikkien saatavilla.

2.3 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Tämän kehittämistyön tavoiteena oli tukea ikäihmisten motivaatiota liikkumiseen ja oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Tarkoituksena oli kehittää Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueen jo olemassaolevia Virtuaalijumpat-sivuja sekä lisätä yhteistyötä Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueen ja Vantaan kaupungin fysioterapian kanssa. Kehittämistyössä hyödynnettiin kirjallisuuskatsauksia. Kehittämismenetelminä käytettiin puolistrukturoituja kyselyjä, asiakasprofilointia ja dialogista keskustelua. Tuotoksena syntyi neljä uutta tallennetta Virtuaalijumpat-sivuille sekä toimintamalli, jonka avulla Vantaan kaupungin fysioterapeutit ohjaavat asiakkaitaan Virtuaalijumpat-sivujen pariin. Lisäksi kehitettiin liikuntakalenteri osaksi toimintamallia. Fysioterapeutit voivat hyödyntää liikuntakalenteria myös muussa asiakastyössään.

2.4 Projektiryhmä

Projektiorganisaatio on ryhmä, joka toteuttaa projektin. Toimenkuvia organisaatiossa ovat mm. projektin asettaja, ohjausryhmä, projektipäällikkö, projektiryhmän jäsen ja projektisihteeri (Mäntyneva 2016, 19-22). Tämän kyseisen projektin ohjausryhmässä toimii Vantaan kaupungilta liikunnansuunnittelija ja liikuntapäällikkö. Kehittämistyön projektipäällikkönä toimi opiskelija ja projektiryhmän jäsenenä Vantaan kaupungin fysioterapiasta fysioterapeutti ja liikunnan palvelualueelta kaksi liikunnanohjaajaa.

Projektipäälliköllä on useita rooleja projektityössä: projektiryhmän vetäjä, asiantuntija, asiakasyhteyshenkilö, neuvottelija, tilaaja, tiedottaja. Tehtäviin kuuluvat mm. projektin suunnittelu, projektin laajuuden määrittäminen ja rajaaminen, projektin tuotoksista johdettujen tehtävien tunnistaminen, tehtävien keskinäisten riippuvuuksien päättely, resurssien kohdentaminen projektiin liittyviin tehtäviin, aika-arvioiden teko ja projektin aikatauluttaminen. (Mäntyneva 2016, 31—40.) Tässä projektissa projektipäälliköllä oli kaikki edellä mainitut roolit. Muut projektiin osallistuvat olivat mukana auttamassa ja mahdollistamassa projektin. Ohjausryhmän tehtävänä oli käydä läpi ja hyväksyä projekti ja sen tulokset sekä tehdä projektin resurssointiin liittyvät päätökset. Projektiryhmässä fysioterapeutti osallistui projektin suunnitteluun ja oli yhteistyötahona fysioterapian puolelle sekä oli toisen fysioterapeutin kanssa mukana toimintamallin ideointivaiheessa. Lisäksi nämä kaksi fysioterapeuttia arvioivat valmistuneen toimintamallin toimivuutta fysioterapiassa. Liikunnanohjaajat olivat mukana videoiden työstämisessä.

3 Liikuntasuositukset ikäihmisille

Liikkumisen suosituksissa yli 65-vuotiaille korostetaan enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa verrattaessa 18—64-vuotiaiden liikuntasuosituksiin. Lihasvoimalla ja tasapainolla on suuri merkitys arjessa selviämiseen, liikkumiskykyyn sekä kaatumisen ehkäisyyn. Suosituksella tavoitellaan toimintakyvyn ylläpitävää ja parantavaa liikkumista ja niissä korostetaan liikkumisen monipuolisuutta.

Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Reipasta liikumista eli sydämen sykettä kohottavaa liikettä tulisi saada viikon aikana ainakin 2 tuntia 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Reippaassa liikunnassa ihminen pystyy puhumaan liikkeessaan, kun rasittavassa puhuminen on hankalaa.

Nyky-suosituksen mukaan liikuntasuoritukset voidaan tehdä vaikka muutaman minuutin pätkissä, eikä enää vaadita 10 minuutin yhtäjaksoista suoritusta.

Lisäksi kevyttä liikuskelua, kuten koiran ulkoilutusta tai kotiaskareita, tulisi tehdä useasti päivässä. Tärkeintä on tauottaa paikoillaan oloa. Liikuskelulla vähennetään kuormitusta ja lisätään tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia ja pidetään yllä liikkumiskykyä. Riittävällä unella on merkitystä palautumiseen ja aivojen hyvinvointiin, joten sekin on lisätty liikuntasuositukseen. Riittävä unimäärän mittari on se, että herää virkeänä. (UKK-istituutti 2022, Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.) Liikunnan käypähoitosuosituksissa sanotaan, että ”säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien, kuten valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, depression ja useiden syöpäsairauksien, ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen, tarvittaessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin.” Niissä myös todetaan liikunnalla olevan vähän terveyshaittoja ja istumisen puolestaan olevan terveydelle haitallista. (Käypähoitosuositus 2016, liikunta.)

Terveelliset elämäntavat ja fyysinen aktiivisuus ovat aktiivisen ja terveen vanhenemisen taustalla. Liikunnan aloittaminen myöhäisemmälläkin iällä on hyödyllistä. Jos on liikkunut vain vähän, tulee liikunta aloittaa pienellä teholla ja

asteittain edeten. (Savela ym. 2015, 1719.) Käypähoitosuosituksen mukaan terve henkilö voi aloittaa kevyen tai kohtuukuormitteisen liikunnan ilman terveystarkastusta. Jos tavoitteena on aloittaa huomattavasti normaalia raskaampi liikunta tai henkilöllä on jokin terveydellinen ongelma tai pitkäaikaissairaus, on hyvä kääntyä ensin lääkärin puoleen.

(Käypähoitosuositus 2016, onko terveystarkastus tarpeen ennen kuin aloitan liikunnan?.) Kävely on liikkumiskyvyn muodoista tärkein ikäihmisille, koska se on itsenäisen selviytymisen ja hyvän elämänlaadun kannalta keskeinen tekijä. Kävelyssä vaaditaan mm. alaraajojen lihasten voimaa ja kestävyyttä, koordinaatiota, nivelten liikkuvuutta, useiden aistien toimintaa ja tasapainoa. Kaikki nämä heikkenevät ikääntyessä. Ikääntyminen ja sairauksien aiheuttamat muutokset näkyvätkin herkästi kävelynopeudessa. Kävelykyvyn hidastuminen onkin hyvä mittari ennustamaan terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemistä. Säännöllisesti toistettuna kävely edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksia ja ikäihmisellä se voikin olla suurin fyysisen aktiivisuuden lähde. (Vuori 2022, 236.) Savelan mukaan laajassa katsausartikkelissa on todettu, että 65-vuotias voi säännöllisellä liikunnalla vähentää fyysisen toimintakyvyn rajoitteiden riskiä jopa 50% (Savela ym. 2015, 1719). Erityisesti iäkkäiden tulisi olla liikkeellä ja välttää vuodelepoa toimintakyvyn ylläpitämiseksi äkillisen sairauden yhteydessä ja sairaalahoidon aikana. Vuodelevon aikana lihasmassa ja -voima sekä kardiorespiratorinen kunto heikkenevät nopeasti ikääntyneillä. (Käypähoitosuositus 2016, liikunta.)

Havainnoivissa pitkittäistutkimuksissa on pitkään ilmennyt keski-ikäisen liikunnan vaikuttavan vanhuudessa kognitiota ylläpitävästi ja muistisairautta ehkäisevästi. Ikääntyneiden lihasvoima, kävelynopeus ja toimintakyky lisääntyvät ja toiminnanrajoitukset vähenevät jatkuvalla kestävyys- ja voimaharjoittelulla. Gerasteniasta kärsivien, jatkuvassa laitoshoidossa olevien ja muistisairaiden toimintakyvyn on osoitettu parantuvan liikuntainterventioilla. Lisäksi ne vähentävät muistisairaiden, laitoksissa asuvien ja sairaalapotilaiden kaatumisia. Jotta liikunnan suotuisat vaikutukset tulisivat esille, tulisi sen olla haurailta vanhuksilla ja muistisairailla mahdollisimman pitkäkestoista ja intensiivistä. (Pitkälä & Stranberg 2018, 1143-1144.)

Liikunta vahvistaa luustoa. Se vaikuttaa maksimaalisen luumassan saavuttamisen kasvuiässä ja luumassan säilymiseen 50 ikävuoteen saakka. Myöhemmällä iällä se hidastaa osteoporoosia. Iäkkäiden luutiheyttä on voitu jopa parantaa voimakastehoisella liikuntaharjoittelulla. Vaikka luumassa säilyisi ennallaan, voi luutiheyttä parantaa liikunnalla, joka muokkaa luun rakennetta ja lisää sen mineraalitiheyttä. Kuormitetuille alueille muodostuu ja vähän kuormitetuilta poistuu luukudosta luusolujen toimesta. Kun kuormitus toistuu, kuoriluu paksuuntuu ja hienorakenne hohkaluussa muuttuu. Parhaiten luustoon vaikuttavat liikuntalajit ovat mm. aerobic, palloilulajit, voimistelu ja lihaskuntoharjoittelu, joissa syntyy nopeita kiertoja, iskuja ja tärähdyksiä. Yksittäisten toistojen antamat huippusuoritukset näyttäisivät olevan tärkeämpiä kuin toistot. (Savela ym. 2015, 1721.)

Liikunta vaikuttaa myös uneen positiivisesti pidentäen unen kestoa ja parantaen sen laatua nopeuttamalla nukahtamista, pidentämällä syvän univaiheen kestoa ja lyhentämällä vilke- eli REM-unta. Säännöllisesti toteutettuna liikunta voi ehkäistä unettomuutta ja uniapneaa. (UKK-instituutti 2022, Liikunta ja uni.)

3.1 Lihaskunto

Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa lihasten rakenteiden ja toimintojen lisäksi myös useisiin pitkäaikaissairauksiin; esim. osteoporoosiin, diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin ja eräisiin syöpiin pienentäen niiden riskejä ja edistäen niiden hoitoa. Lisäksi lihaskuntoharjoittelu voi tuottaa ikääntyneille erilaisia psyykkisiä hyötyjä, esim. pystyvyyden kokemisen, mielialan, vireyden, unen ja elämänlaadun paranemista sekä kivun, masennusoireiden, jännityksen ja ahdistuksen vähenemistä. Lihaskuntoharjoittelulla voi olla positiivisia vaikutuksia myös kognitiivisiin toimintoihin. (Vuori 2022, 239.) Savelan ym. (2015) mukaan erilaisissa tutkimuksissa lihasvoimaharjoittelulla on saatu positiivisia vaikutuksia huomiokykyyn, toiminnanohjaukseen ja muistiin sekä aivojen muovautumiseen kognitiivisesti terveillä henkilöillä (Savela ym. 2015,1722.)

Määrällisesti lihasvoimaharjoittelua suositellaan iäkkäille 2—3 kertaa viikossa, mutta myös 1—2 kerran harjoittelusta on todettu olevan hyötyä voiman ja toimintakyvyn parantamisessa. Tärkeintä voiman lisäämisessä on harjoitteluun sisältyvän kuormituksen kokonaismäärä viikon kuluessa. Kun halutaan kehittää lihasten voimaa, tehoa ja massaa, tulisi harjoitella kaikkia suuria lihasryhmiä 1—2 harjoitetta. Harjoittelukerralla tulisi tehdä 2—3 sarjaa 6—12 toistolla. Harjoittelun kuorman tulisi olla 50—85% yhden maksimaalisen suorituskerran kuormasta. (Vuori 2022, 238-239.) Jos tavoitteena on myös luuliikunta, tulisi kuorman olla 70—80% maksimaalisesta suorituskerran kuormasta (Savela ym. 2015, 1721).

3.2 Tasapainoharjoittelu

Kaatumisia ja vammoja voidaan parhaiten vähentää voima- ja tasapainoharjoituksia sekä toiminnallista harjoittelua sisältävillä harjoitteluohjelmilla. Yksittäin tehtynä lihasvoimaharjoittelun, tanssin tai kävelyn vaikuttavuus on epävarmaa. Ei ole merkitystä, harjoitellaanko yksin vai ryhmässä. Myös kotiharjoitteluohjelmat ovat vähentäneet kaatuilevien henkilöiden määrää. (Vuori 2022, 239.) Harjoittelua voidaan tehostaa pienentämällä tukipintaa, pehmentämällä alustaa, vähentämällä tuen määrää, kasvattamalla suoritusnopeutta, kasvattamalla liikelaajuutta, käyttämällä välineitä, yhdistelemällä tehtäviä ja lisäämällä huomion jakamista vaativia tehtäviä (Voimaa vanhuuteen 2022, tasapaino).

3.3 Aerobinen harjoittelu

Aerobinen liikunta hidastaa kardiovaskulaarisia muutoksia ja vähentää passiivisuuden aiheuttamaa voiman, liikkuvuuden, tasapainon ja kestävyysvähentymistä ikäihmisillä. Kaikki nämä ovat elintärkeitä turvallisen suorituskyvyn kannalta. (Bai ym. 2022, 1.) Kävely eri muodoissaan on hyvä kestävyyttä lisäävä harjoittelumuoto ikääntyneille, koska se voi säilyttää liikkumiskykyä ja vähentää kävelyn hidastumista huonokuntoisillakin henkilöillä. Määrän

lisääntyessä kasvavat myös siitä saadut hyödyt. Esim. päivittäinen tunnin kävely pienensi lonkkamurtumariskiä merkittävästi vaihdevuodet ohittaneilla naisilla. (Vuori 2022, 238.) Yhteisöasumisessa asuville 65-75-vuotiaille ikäihmisille tehdyssä tutkimuksessa todettiin progressiivisen askelmarssiharjoittelun parantavan huomattavasti tasapainoa, alaraajojen voimaa sekä elämänlaatua ja vähentävän kaatumisen pelkoa. Tutkimuksessa henkilöt suorittivat ohjelmaa kahdeksan viikon ajan, viisi kertaa viikossa, 35—45 min kerrallaan. Ohjelmassa liikkeet olivat musiikin tahdissa tehtyjä erilaisia askelluksia ja esim. kävelyä eteen ja taakse. (Sitthiracha ym. 2021, 1-2,11.)

Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto näyttäisi suojaavan yleisen kognitiivisen suorituskyvyn ja muistin heikkenemiseltä. Kestävyysliikkunnan onkin havaittu hillitsevän kognitiivisten toimintojen heikkenemistä useissa epidemiologisissa seurantatutkimuksissa. Interventiotutkimuksissa on saatu näyttöä, että aerobinen liikunta vaikuttaisi hyödyllisesti lieviin muistitoimintojen häiriöihin, yleiseen kognitiiviseen suorituskykyyn sekä viivästettyyn mieleen palautukseen. (Savela 2015, 1722.)

3.4 Rentoutus ja kehonhuolto

Klainin-Yobaks ym. (2015) toteavat tutkimuksessaan, että rentoutusinterventiot voivat helpottaa ikääntyneiden masennusta ja ahdistusta. Heidän mukaansa erityisesti masennukseen vaikuttivat eniten progressiivinen rentoutusharjoitus, musiikki interventiot ja jooga. Ahdistuksen vähenemiseen vaikutti parhaiten musiikki-interventiot ja jooga. Näiden kaikkien tulokset näkyivät vielä 14—24 viikkoa interventioiden jälkeen. Musiikilla on neuropsykologisia vaikutuksia iäkkäille. Se vaikuttaa sensoriseen, kognitiiviseen, affektiiviseen sekä tunteellisiin komponentteihin. Progressiivisella rentoutuksella uskotaan olevan rauhoittava vaikutus, sillä se etäännyttää ongelmista ja negatiivisista ajatuksista ja vähentää masennusoireita. Jooga sisältää hengitysharjoituksia, venytyksiä, fyysistä aktiivisuutta, meditaatiota ja rentoutusta. Sen kokonaisvaltaisen lähestymistavan nähdään vaikuttavan mieleen, kehoon ja ajatusmaailmaan. Joogan katsotaan tasoittavan ikääntymisen vaikutuksia ja parantavan fyysistä

toimintakykyä. Lisäksi sen katsotaan hidastavan toiminnanrajoituksia, vähentävän kuolleisuutta, stimuloidvan mieltä ja lisäävän toivoa sekä vähentävän ahdistusta ja masennusta. (Klainin-Yobas ym. 2015, 1052-1053)

Kuormittavuudeltaan reipas ja yli tunnin kestoinen liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen. Sen sijaan raskaan liikunnan on tutkimuksissa todettu haittaavan nukahtamista ja heikentävän unen laatua. Siksi suosituksena on välttää raskasta liikuntaa kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa. 2019 tehdyssä tutkimuskoosteessa kuitenkin todettiin, että kevyt tai kohtalainen liikunta ennen nukkumaanmenoa voi olla yhteydessä syvempään uneen. Itselle sopivimman ajankohdan löytää testaamalla. Toistaiseksi ei vielä tiedetä, minkälaisella liikunnalla on paras vaikutus uneen. (UKK-instituutti 2022, Liikunta ja uni.) Unettomuuteen yhtenä kognitiivis-behavioraalisenä menetelmänä käytetään rentoutusta. Koska unettomat ovat taipuvaisia jännitykseen, rentoutuksessa rentoutetaan kireät lihakset ja mieli. Rentoutus vähentää psykofysiologista jännitystä. Progressiivista lihasrentoutusta on tutkittu unettomuuden hoidossa eniten ja siitä on saatu hyviä tuloksia. Vastaavia tuloksia on saatu myös meditaatiosta ja autogeenisestä rentoutuksesta. (Käypähoitosuositus 2020, unettomuus.) Progressiivisessa rentoutuksessa tarkoituksena on oppia tuntemaan kehon jännitystiloja paremmin jännittämällä ja rentouttamalla lihaksia vuorotellen (Mielenterveystalo 2022). Vanhenemiseen kuuluu normaalina pidettävä syvän perusunen ja vilkeunen väheneminen, yölliset heräilyt ja vuorokausirytmien aikaistuminen. Yhdessä sairauksien kanssa ne lisäävät uniongelmia. Kognitiivis-behavioraalisten menetelmien uskotaan soveltuvan iäkääntyneiden hoitomuodoksi. Hoito-ohjelman tulisi kuitenkin olla pidempi kuin keski-ikäisillä. (Käypähoitosuositus 2020, unettomuus.)

4 Ikäihmisten digiosaaminen ja liikuntamotivaatio

Vuonna 2019 Suomen 16–89-vuotiaasta väestöstä 92 % käytti internetiä ainakin joskus. Kuitenkin vanhimpaan ikäryhmään 75–89-vuotiaisiin kuuluvista joka toinen ei ollut käyttänyt internetiä koskaan. (Ahola & Hirvonen 2021, 13.) Ikääntyneiden ja heidän parissaan työskentelevien keskuudessa tulisi levittää tietoa ja ymmärrystä digitaalisten palvelujen moninaisuudesta. Kynnys digitaitojen opetteluun ja digilaitteiden käyttöön ottoon voi madaltua harrastusten ja muiden mielenkiinnon kohteisiin liittyvien digitaalisten palveluiden myötä. Tämä voi myös vahvistaa ikääntyneen omaa toimintakykyä ja rikastuttaa arkea. Lisäksi kyse on myös itsemääräämisoikeudesta. (VALLI ry 2022, 12.)

Ikäinstituutti on tehnyt Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen -hankkeen, jossa on kehitetty etäohjattua terveystuotetta ikäihmisille. Hankkeen tutkimuksen tuloksissa todettiin, että käden puristusvoimalla ja SPPB-testillä mitattuna osallistujien suorituskyky parani tilastollisesti merkittävästi. Mm. osallistujien kävelynopeus, molempien käsien puristusvoima ja tasapainokyky paranivat. Lisäksi tuoilta ylösnousuun käytettävä aika parani. Motivoivia tekijöitä osallistumiseen olivat halu asua kotona, ylläpitää kuntoa ja oppia digitaitoja. Osallistujat itse kertoivat, että he saivat konkreetista hyötyä arkeensa etäjumpan ansiosta. Etäjumpan myötä heidän mielialansa kohentui ja he piristyivät, he saivat ajakulua, sosiaalisia kontakteja ja arkeen vaihtelua. 2/3 osallistuneista koki hyvinvointinsa parantuneen ja heidän digiosaamisensa parantui. Heille syntyi myös tunne siitä, että he osallistuivat ryhmään. Myös toimintaa järjestäneet työryhmät motivoituivat jatkamaan etäjumppapalvelua hankkeen jälkeen, sillä ikäihmisten kohentunut toimintakyky koettiin niin tärkeäksi asiaksi työryhmien ja päättäjien taholta. (Ikäinstituutti 2020, 1-3.)

Lotvonen (2007) tutki liikunnan harrastamiseen motivoivaa viestintää pro gradu -tutkielmassaan. Tutkimuksen johtopäätöksissä todettiin, että ikäihmiset toivovat saavansa ohjeita liikunnan harrastamiseen henkilökohtaisten kontaktien kautta. Heillä esiintyy vajetta kirjallisten liikuntaohjeiden, terveydenhuoltohenkilöstön ja

puhelimien kautta tulevassa tiedossa. Liikuntaharrastuksen motivoinnissa erityisesti liikuntaryhmien ohjaajilla, lähipiirin ihmisillä ja terveydenhuoltohenkilöstöllä on tärkeä rooli. Lotvosen mukaan ikäihmisiä motivoi liikuntaharrastuksen pariin parhaiten tieto ohjauksen saatavuudesta, liikuntapaikoista ja tieto soveltuvista lajeista. Liikuntaharrastukseen sitoutumista voidaan tukea kirjallisilla liikuntaohjeilla. (Lotvonen 2007, 41—48.) Karpin ym. (2018) mukaan digitaalisessa ohjauksessa on omat sääntönsä ja keinovalikoimansa. Siinä korostuvat positiivinen kannustus, asiakkaan motivointi ja myönteisyys vuorovaikutuksessa sekä myös ihan hymyn näkyminen verkossa. Heidän mukaansa digitaaliseen ryhmäohjaamiseen tulisi sisällyttää asiakkaille myös henkilökohtaisia tavoitteita motivaation lisäämiseksi. (Karppi ym. 2018, 26—27.)

Minna Aittasalon mukaan liikuntaneuvonta on prosessi, jossa muutoksia pyritään tekemään vähitellen. Liikkumisreseptin on todettu lisäävän liikkumista lyhytaikaisesti, mutta muutoksen pysyvyyteen tarvittaisiin säännöllistä seurantaa. Useimmat tarvitsevat seurantaa puolen vuoden ajan. (Aittasalo 2021.) Intervention jälkeen tarvitaan uskoa itseen ja motivaatiota harjoittelun jatkamiseen. Tärkeää ei ole näiden taso, vaan itse väliintulo. Toki voi olla, että niillä, jotka jatkavat liikuntaa intervention jälkeen, voi olla jo olemassa lähtökohtaisesti korkeampi taso näitä kuin niillä, joilta liikunta jää. Väliintulo vain vahvistaa motivaatiota ja uskoa itseen. Tutkimusten mukaan niillä, jotka jatkavat liikkumista kahdesti viikossa, on korkeampi motivaatio liikkumiseen ja usko itseen, kun taas niillä, jotka jatkavat vain kerran viikossa, motivaation taso on samaa luokkaa kuin niillä, jotka eivät jatka liikuntaa lainkaan. Voi myös olla, että ne, jotka jatkavat kahdesti viikossa vain pitävät liikunnasta ja ne, jotka jatkavat vain kerran viikossa, tekevät sen, koska kokevat liikunnan hyödylliseksi. Tämä tukee ajatusta, että liikuntaa harrastavat ne, jotka saavat siitä tyydytystä. (Kekäläinen 2019, 68.)

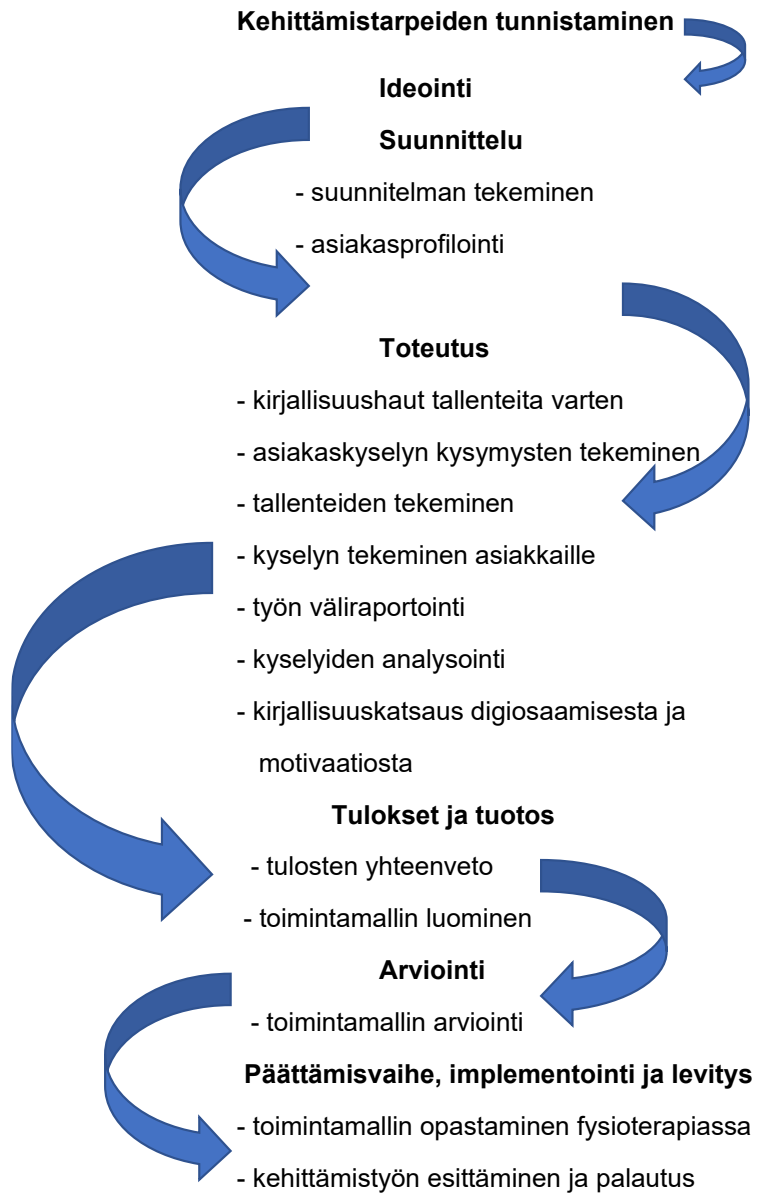
5 Kehittämistyön eteneminen

Kehittämismalli etenee yleensä seuraavien vaiheiden mukaisesti: 1) kehittämistarpeiden tunnistaminen, 2) ideointi, 3) suunnitelma, 4) toteutus, 5) tulos ja tuotos, 6) arviointi ja 7) implementointi ja levittäminen.

Konstruktivisessa mallissa kaikki kehittäminen perustuu yhdessä tekemiseen, osallisuuteen, toiminnassa oppimiseen, jatkuvaan reflektioon ja menetelmäosaamiseen. Kehittäminen ei etene pelkästään lineaarisesti, vaan mukana on myös syklisyyttä. Suunnitteluvaiheesta ei edetä suoraan toteutuksen kautta arviointiin, vaan toteutuksen sisällä tehdään paljon reflektointia ja uudelleenohjautumista. Samalla opitaan omasta työskentelystä ja kehitetään toimintaa havainnointien pohjalta. (Salonen ym. 2017, 52-54.)

Kehittäminen eteni koko ajan hyvin syklisesti mukaillen kuitenkin kehittämismallia ja kehittämissuunnitelmaa. Käytännössä moni asia eteni päällekkäin muovaten toimintaa ja toteutussuunnitelmaa uudelleen.

Kirjallisuudesta haettu tieto liikunnan merkityksestä ikääntyneille sekä digiosaamisen ja motivaation merkityksestä liikuntaan ja liikkumiseen muokkasivat ohjeistuksia ja tuotosten lopullisia versioita yhdessä fysioterapeuttien kanssa käytyjen dialogisten keskustelujen kanssa. Jatkuva vuoropuhelu kirjallisuuden ja eri menetelmien kanssa nosti esille tärkeimmät huomiot tuotoksia luotaessa. Kirjallisuus ja kyselyt nostivat esiin tärkeimmät huomioitavat asiat, joiden ratkaisemiseen pyrittiin dialogisen keskustelun avulla löytämään parhaat ratkaisut Virtuaalijumppa- sivujen kehittämisessä sekä toimintamallin luomisessa. Kehittämistyö eteneminen on kuvattu kuvassa 1.



Kuva 1. Kehittämistyön eteneminen.

6 Käytettyjen menetelmien kuvaus ja toteutus

Kehittämistyöhön tehtiin kirjalaisuushakuja Virtuaalijumppat-sivuille luotuja tallenteita ja fysioterapeuteille luotua toimintamallia varten. Kirjallisuushauilla haettiin tietoa Virtuaalijumppat-sivuille tehdyn tallenteen pohjamateriaaliksi. Lisäksi kirjallisuushaun avulla saatua tietoa hyödynnettiin toimintamallin luomisessa. Kirjallisuushauissa sovellettiin systemaattista kirjallisuuskatsausta lähteiden hakemisessa. Hakusanoina käytettiin: motivointi, hyvinvointi, video-ohjattu liikunta, lihaskunto, tasapaino, rentoutus, kehonhuolto, aerobinen liikunta. Tehtäessä englannin kielisiä hakuja käytettiin hakusanoja: motivation, health, exercise on line, balance, relaxation, Haut tehtiin kahdessa osassa koska teemoja oli kaksi. Molemmat haut tehtiin Cinal-, Melinda-, Medic- ja PubMed- tietokannoista. Tutkimusten sisään- ja poissulku tehtiin hyödyntäen PICO-menetelmää. Pico- menetelmä auttaa rajaamaan hakua ja valinta tehdään oman asian mukaan. Rajauksen kohteina ovat yleensä potilasryhmä, tutkittava ilmiö, ryhmä, johon verrataan ja terveystulokset, joita halutaan selvittää. (Tampereen yliopiston kirjasto 2022) Tässä työssä toteutetuissa kahdessa eri katsauksessa poissulkukriteerit olivat erilaiset, koska etsittiin vastauksia eri kysymyksiin. Hauilla löytyi paljon lähteitä (63 kpl), mutta sisäänotto- ja poisulkukriteerien jälkeen ei juurikaan vartenotettavia lähteitä. Tästä syystä hakumenetelmiä laajennettiin ja päätettiin luopua systemaattisesta kirjallisuushaun käytöstä. Lähdemateriaaleihin otettiin mukaan systemaattisenhaun perusteella löydetyt lähteet, mutta sen lisäksi haettiin myös muuta materiaalia löyhemmin hakukriteerein. Haussa hyödynnettiin samoja hakusanoja, mutta laajennettiin hakua eri tietokantoihin ja hyödynnettiin jo löydettyjen artikkelien ja tutkimusten lähdeluetteloita.

Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan todellisuuden ja siitä saatavan tiedon subjektiivista luonnetta. Olennaista on lähestyä tutkimuskohdetta sen luonnollisissa olosuhteissa. Tutkittavien kokemukset ovat keskeisiä. (Puusa & Juuti, 2020.) Vilkan (2021) mukaan ” Hermeneuttinen kehä on tutkimuksellista dialogia tutkimusaineiston kanssa.” Tulkintaa tehdään useassa vaiheessa ja

ymmärtäminen tapahtuu tulkinnan ja tutkijan oman ymmärryksen välillä. (Vilkkä, 2021.) Laadullisessa tutkimuksessa käytettiin hermeneuttista metodia systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja kyselyn vastausten purkamisessa. Näiden kahden välillä käytiin vuoropuhelua, jotta löydettiin laajempaa ymmärrystä mitkä tekijät vaikuttavat motivaatioon ja mikä sitä mahdollisesti lisääisi.

Kehittämismenetelminä työssä käytettiin puolistrukturoituja kyselyjä, dialogista keskustelua ja asiakasprofilointia. Kyselyjä tehtiin kaksi. Ensimmäisellä määriteltiin hankkeen esivalmisteluvaiheen aikana määrittämään asiakasryhmiä, joille materiaalia lähdettiin tuottamaan. Toista kyselyä hyödynnetään toimintamallin kehittämisessä. Tämä kysely tehtiin toteutusvaiheessa. Dialogista keskustelua käytettiin kehittämismenetelmän kaikissa vaiheissa auttamaan reflektointia ja uudelleen suuntautumista. Asiakasprofilointi on ollut mukana jo työn suunnitteluvaiheessa kun on hahmoteltu asiakasryhmiä. Sitä käytettiin myös tulevan toimintamallin kehittämisessä. Asiakasprofiili myös muokkaantui lopulliseen muotoonsa asiakkaille tehdyn kyselyn ja suunnitteluvaiheessa tehdyn profiloinnin pohjalta.

6.1 Kyselyt

Strukturoidussa kyselyssä on tutkijan ennalta määrittämät kysymykset, jotka voivat olla esim. monivalintakysymyksiä (Tuomi 2007, 138—140). Koska tässä haluttiin vastauksia laajemmin, tehtiin asiakkaille puolistrukturoitu kysely Virtuaalijumpat-sivuun liittyen. Kyselyllä haluttiin selvittää mikä motivoisi asiakkaita tutustumaan Virtuaalijumpat-sivuille. Monivalintakysymysten joukossa oli myös avoimia kysymyksiä, jolloin saatiin paremmin asiakkaiden oma näkemys esille. Näin asiakkaat osallistettiin mukaan kehittämistyöhön kyselyn avulla.

Fysioterapeuteille tehtiin kysely fysioterapeutin toimesta, jossa kysyttiin heidän mielestään tärkeimpiä asiakasryhmiä, joille tulisi tehdä videojumppiin ohjeistus. Myös tämä kysely oli puolistrukturoitu. Kyselyn tuloksia käytettiin dialogisessa

keskustelussa projektipäällikön ja fysioterapeutin välillä apuvälineenä asiakasryhmien valinnassa. Kysely mahdollisti kaikkien fysioterapeuttien kuulemisen ja se oli hyvä apuväline asiakasryhmien valinnassa.

Asiakaskyselyn avulla haluttiin kartoittaa asiakkaiden tämän hetkistä tilannetta suhteessa Virtuaalijumppat-sivuun sekä mahdollista motivaatiota sinne siirtymiseen. Lisäksi haluttiin selvittää tarvetta mahdolliselle ohjaukselle sivuille pääsemiseen sekä ohjaustarpeen luonnetta. Asiakaskyselyn kysymykset löytyvät liitteestä kahdeksan.

6.1.1 Asiakaskyselyn toteutus

Kyselyt tehtiin fysioterapian ryhmien asiakkaille projektipäällikön toimesta. Fysioterapeutit valitsivat fysioterapiaryhmistä sellaiset, joihin oli mahdollista osallistua. Ryhmät olivat keskenään eri tasoisia ja niissä oli mukana eri-ikäisiä henkilöitä. Suurin osa oli kuitenkin seniori-ikäisiä. Ketään ei rajattu iän perusteella pois, sillä toimintamallia on tarkoitus hyödyntää myös nuoremmilla, vaikka se onkin suunnattu erityisesti senioreille. Ryhmät, joista kyselyyn osallistujia rekrytoitiin, olivat osa lähes omatoimisesti harjoittelevia ryhmiä ja osa intensiiviryhmiä, joissa asiakkaat kävivät ryhmässä kahdesti viikossa. Osa ryhmistä oli toimintakykyä ylläpitäviä. Tutkimuksessa ei huomioitu sitä mistä ryhmästä asiakas oli vaan kaikki kyselyt huomioitiin samoin.

Kyselystä ei kerrottu kaikille ryhmille, vaan pelkästään niille ryhmille, joille kyselyä oltiin tekemässä. Ryhmät, joissa kyselyt tehtiin, valikoituivat suurelta osin sen mukaan kuinka paljon niissä oli asiakkaita ja kuinka projektipäällikkö pääsi toteuttamaan kyselyjä. Ryhmäläisistä kaikki eivät osallistuneet kyselyyn ajankäytön tai mielenkiinnon puuttumisen vuoksi. Ryhmät olivat osin hyvin pieniä, joskus paikalla oli vain pari henkilöä. Tästä syystä kyselyjä tehtiin useammalle ryhmälle kuin alun perin oli tarkoitus. Ryhmiä, joissa kysely teetettiin oli lopulta 12. Vastausten määrä jäi vähäisemmäksi kuin oli toiveena. Vastauksia saatiin 27 henkilöltä. Määrä on kuitenkin riittävä kyseisen tutkimuksen suorittamiseen.

Kyselyt suoritettiin hyvän tutkimuksen etiikkaa ja periaatteita noudattaen. Mm. henkilötietoja ei kerätty. Suostumuslomakkeen allekirjoitus on ainut paikka, missä nimi on nähtävillä. Henkilöitä ja kyselyjä ei kuitenkaan ole linkitetty yhteen, eikä kyselyjen käsittelijällä ole edes mahdollisuutta yhdistää näitä toisiinsa. Myöskään tästä syystä jo vastanneita ei olisi voinut poistaa kyselystä, jos he niin myöhemmin olisivat halunneet. Tämä tuotiin esille kyselyyn osallistuneille.

Kyselyt teetettiin fysioterapian ryhmien lopuksi. Kyselyyn osallistujat vastasivat aluksi kahteen ensimmäiseen kysymykseen, jonka jälkeen heille näytettiin lyhyesti kuinka Vantaan kaupungin Virtuaalijumpat-sivuille pääsee ja mitä sivustolta löytyy. Tämän jälkeen asiakkaat vastasivat neljään viimeiseen kysymykseen. Kysymyksiä oli yhteensä kuusi, joista suurin osa oli vaihtoehtokysymyksiä. Vastauksissa oli mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto samaan kysymykseen. Kolmeen kysymykseen pystyi tämän lisäksi vastaamaan myös omin sanoin ja yksi kysymys oli ainoastaan omin sanoin vastattavissa. Kyselyiden vastaamiseen meni ryhmästä riippuen noin 8—15 minuuttia. Kyselyyn osallistujille annettiin mukaan kirjallinen ohje Virtuaalijumpat-sivujen käytöstä ja kopio suostumuslomakeesta, joka he allekirjoittivat ennen kyselyyn osallistumista. Kirjallinen ohje löytyy liitteestä seitsemän.

6.2 Dialoginen keskustelu

Dialogissa nousee esiin hiljainen tieto. Sitä voidaan jakaa ja sen myötä voidaan saada uusia näkökantoja asioihin. Lisäksi voi syntyä uusia oivalluksia, ajatuksia ja toimintatapoja. (THL 2023, Hyvien käytäntöjen dialogit.) Näiden etsiminen onkin dialogisen keskustelun tavoite, ei niinkään ratkaisujen löytäminen. Jotta dialogia voi syntyä, tarvitaan henkilöiden välille riittävästi luottamusta ja turvallisuutta. Dialogille onkin varattava aikaa ja harjoittelua. Lähtökohtana on, että jokaisen näkökulma on keskustelun aikana yhtä arvokas. Keskustelun ajaksi siirretään valta-asetat syrjään. (Innokylä 2023, Erätauko- dialoginen keskustelu.) Dialogista keskustelua käytiin mm. ohjausryhmän ja

projektipäällikön välillä kehittämistyön valitsemisessa. Dialogista keskustelua käytiin myös fysioterapeuttien ja projektipäällikön välillä asiakasryhmien valintaa tehtäessä ja asiakasprofiilien luomisessa. Sitä tehtiin myös ohjausvideon suunnittelua tehtäessä videoiden sisällön määrittämiseen. Dialogista keskustelua käytiin fysioterapeutin kanssa, jolloin löytynyt kyselyn tekemisasidea. Dialogisten keskustelujen myötä löytyivät myös asiakasprofiilit asiakkaista. Dialoginen keskustelu jatkui kaikissa työn vaiheissa projektiryhmän ja projektipäällikön välillä.

6.3 Asiakasprofilointi

Asiakasprofiileilla havaitaan ja etsitään suuremman ryhmän toteuttamaa toimintamallia. Niiden avulla etsitään asiakkaiden toimintamalleja ja motiiveja. Tieto auttaa ymmärtämään kenelle palveluita kehitetään ja miksi. Asiakasprofiilien avulla voidaan luoda edellytykset asiakaskokemukselle, joka vastaa asiakkaan piileviin tarkeisiin, luo lojaliteettia ja muuttaa asiakaskäyttäytymistä liiketoiminnan kannalta suotuisaan suuntaan. (Tuulaniemi 2016, 154—156.)

Toimintamallin rakentamisessa tarkoituksena oli löytää malli, jonka avulla fysioterapeutit voivat ohjeistaa sivuille juuri oikeat henkilöt ja oikealla tavalla. Näin kohdistettuna käytetään rajalliset resurssit kohdistetusti ja sellaisiin henkilöihin, joiden uskotaan hyötyvän Virtuaalijumpat-sivuista. Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa tehtiin fysioterapeutin kanssa asiakasprofilointia heidän asiakkaistaan. Profilointi pohjautui kokemukseen asiakastyöskentelyssä. Toimintamallin työstämisen yhteydessä yksi jo luoduista profiileista jakautui kahdeksi asiakasprofiiliksi. Haasteellisen profiloinnista teki se, että fysioterapeutin tulee sekä pohtia asiakkaan motivaatiota palvelun käyttöön sekä hänen digitaalisia taitojaan. Tästä syystä asiakasprofiilit tuli luoda juuri tätä palvelua ajatellen, eikä siinä voitu hyödyntää mahdollisia muita liikunnan asiakasprofiilityyppejä.

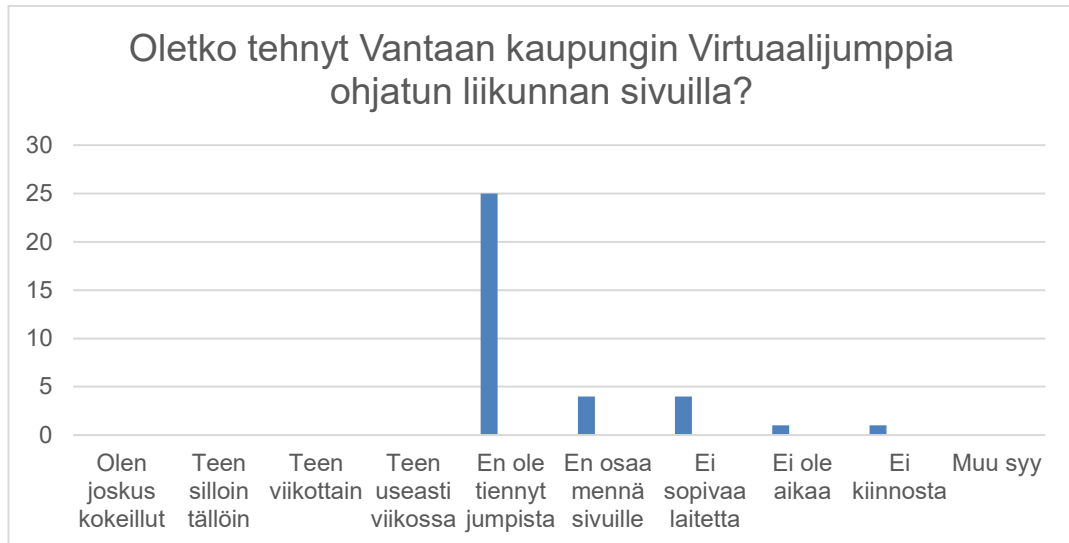
7 Kyselyiden tulokset ja analysointi

7.1 Fysioterapeuteille esitetyn kyselyn tulokset

Fysioterapeuteille tehdyssä kyselyssä nousi esiin tarve ohjeisiin, jotka sopivat kaikille. Alkuun kyselyllä oli tarkoitus löytää asiakasryhmät, joille ohjeita laaditaan, mutta tehdyn kyselyn myötä asiakasryhmää ei rajattu esim. sairauksien perusteella. Kysely toi esille tarpeen kohdentaa videot kaikille, siten että harjoittelu tukisi henkilön yleistä toimintakykyä, lihaskuntoa, tasapainoa ja rentoutumista. Keskeisiksi asioiksi nousivat kaatumisen ennaltaehkäisy, turvallisuus ja eri kuntoisten huomioiminen. Toiveena esitettiin, että videoilla huomioitaisiin esim. fyysisesti inaktiiviset, neurologiset kuntoutusasiakkaat ja krooniset kipupotilaat.

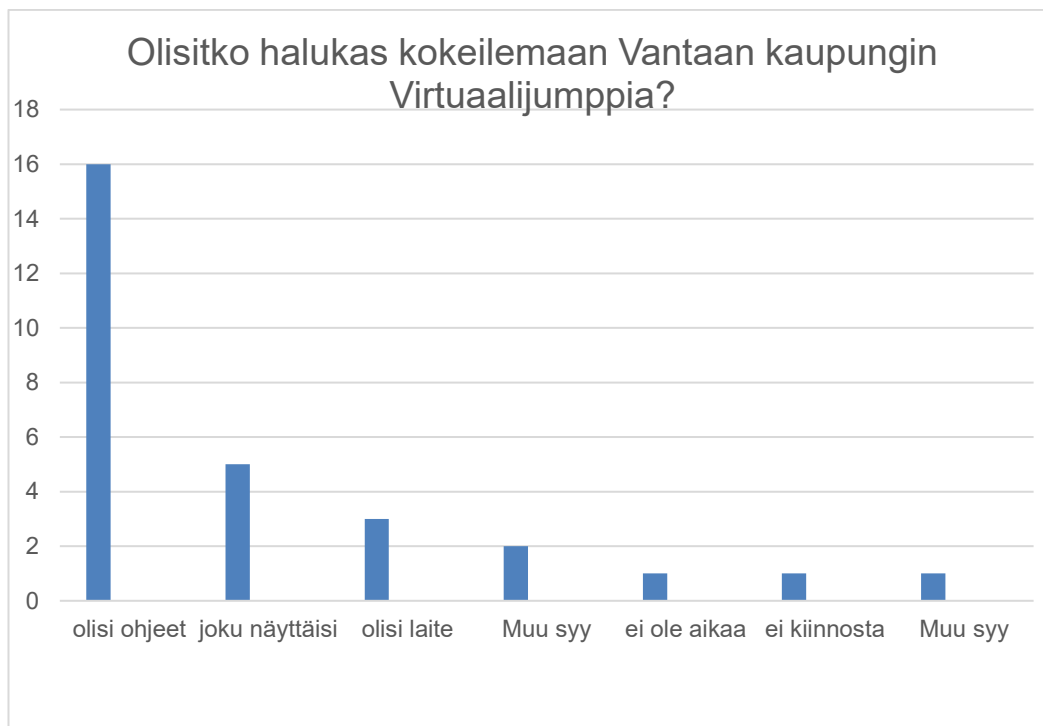
7.2 Asiakaskyselyn tulokset

Asiakaskyselyyn vastasi yhteensä 27 henkilöä.



Kuvio 1. Kysymys 1.

25 ei ollut edes tiennyt Virtuaalijumppat-sivuista. Neljä vastaajaa ei osannut mennä sivuille ja neljällä vastaajista ei ollut laitetta, jotta olisi voinut mennä sivuille. Yksi vastasi, että hänellä ei ole aikaa ja yksi ettei häntä kiinnosta.



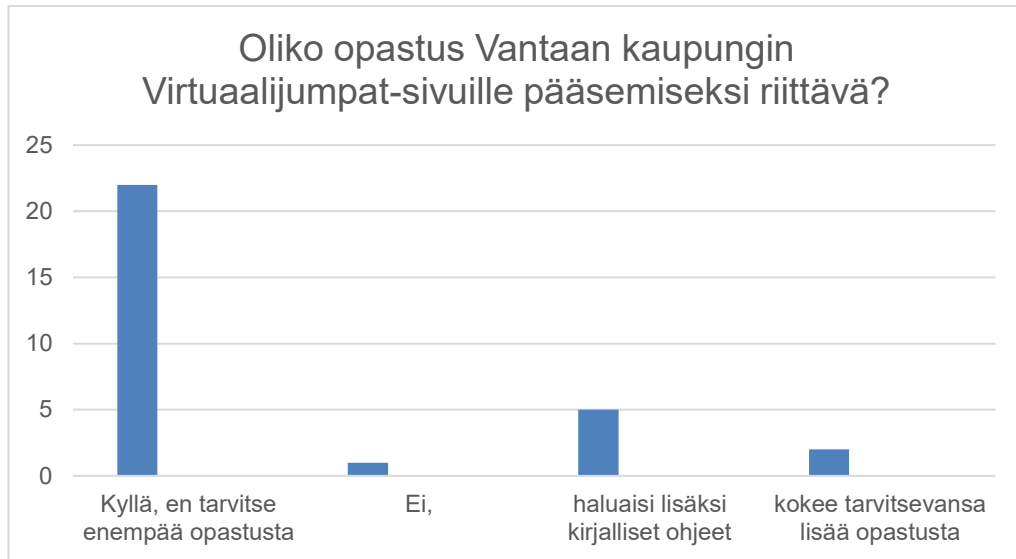
Kuvio 2. Kysymys 2.

Suurin osa vastaajista oli kiinnostunut kokeilemaan Virtuaalijumppia. 16 vastaajista toivoi ohjeita kuinka päästä sivuille ja viisi, että joku näyttäisi kuinka sivuille päästään. Kolme vastaajaa toivoi laitetta, joka mahdollistaa sivuille pääsemisen. Kaksi vastaajaa oli laittanut syyksi jonkin muun syyn. Toinen heistä oli laittanut syyksi: jos olisi minulle sopiva. Hänkään ei siis lopulta poistanut kokeilemista kokonaan pois. Vain kolme oli vastannut, ettei haluaisi kokeilla Virtuaalijumppia. Syiksi he sanoivat ajanpuutteen, tilan puutteen ja sen, että käyvät jo terveysaseman jumpassa. Lisäksi yksi vastaajista, joka oli vastannut haluavansa kokeilla, oli laittanut ettei hänellä ole aikaa tehdä Virtuaalijumppia.



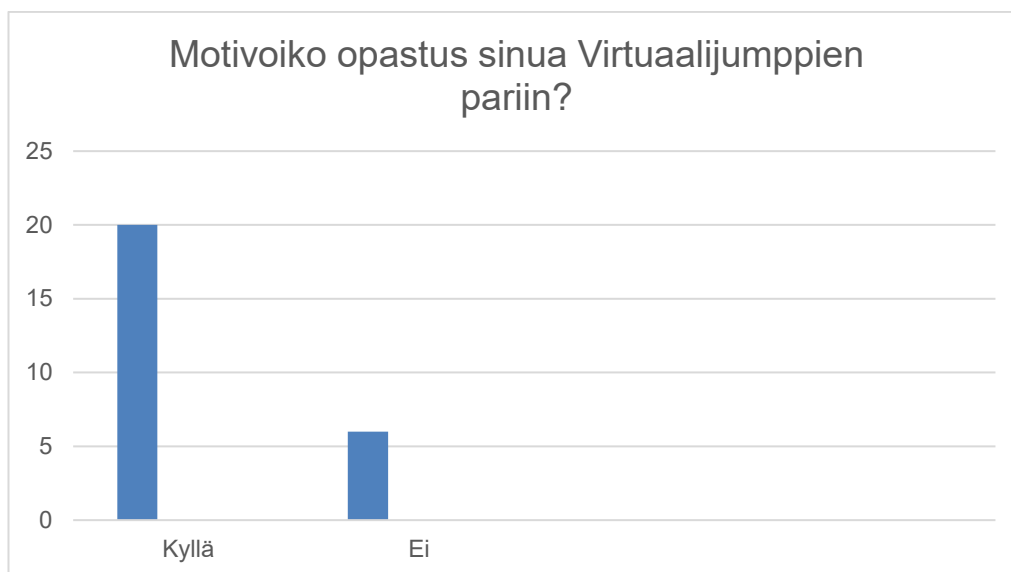
Kuvio 3. Kysymys 3.

27 vastaajasta 17 koki ohjauksen Virtuaalijumpat-sivuille hyödylliseksi. 14 vastaajista aikoo käyttää kyseistä palvelua. Yhteensä neljä koki ohjauksen turhaksi. Kaksi koska osaisi jo muutenkin käyttää palvelua ja kaksi koska ei aio käyttää kyseistä palvelua.



Kuvio 4. Kysymys 4.

22 vastaajaa koki opastuksen Virtuaalijumpat-sivuille riittäväksi. Vastauksista teki kuitenkin ristiriitaisen se, että näin vastanneista neljä oli kuitenkin vastannut myös haluavansa lisäohjeita kirjallisesti. Kaksi vastaajista koki haluavansa lisää opastusta. Toinen heistä oli vastannut haluavansa myös kirjalliset ohjeet. Hän oli myös ainut joka oli vastannut ettei opastus ollut riittävää.



Kuvio 5. Kysymys 5.

20 vastaajaa oli vastannut opastuksen motivoineen heitä Virtuaalijumppien pariin. 6 koki, että opastus ei motivoinut. Yksi vastaaja oli jättänyt kokonaan vastaamatta kysymykseen.

Viimeisessä, kuudennessa kysymyksessä pyydettiin kertomaan omin sanoin, mikä motivoisi parhaiten Vantaan kaupungin Virtuaalijumppien pariin. Tähän vastasi 14 vastaajaa. Loput jättivät kohdan tyhjäksi. Vastaukset olivat lyhyitä ja niistä päälimmäiseksi nousi oman kunnon parantaminen. Vastauksissa oli esim. oma kuntoutus ja helpottaa omaa oloa. Kysymyksen asettaja olisi halunnut vastauksia siihen, minkälainen opastus tai mitkä muut tekijät motivoisivat Virtuaalijumppat-sivuille. Osa vastaajista totesi kyselyä palauttaessaan, etteivät vastanneet viimeiseen kohtaan mitään. He myös toivat esille, että siihen vastaaminen olisi vaatinut isompaa pohdintaa ja näin äkkiseltään eivät keksineet mitään. Oletuksena on, että nämä henkilöt, jotka jättivät vastaamatta viimeiseen kysymykseen olivat ymmärtäneet kysymyksen niin kuin kysymyksen asettaja oli sen tarkoittanut.

7.2.1 Yhteenveto asiakaskyselystä

Asiakaskyselyyn vastanneista vain kaksi oli tiennyt Virtuaalijumpat-sivuista. Tämä kertoo jo siitä, että ohjausta sivujen pariin tarvitaan. Tällainen itsenäinen kotona tehtävä liikunta on kuitenkin erittäin kustannustehokasta, varsinkin jos asiakkaat saadaan sitoutumaan siihen. Ohjaus vie ajallisesti vain hetken. Nyt kyselyjen tekemisessä meni 8—15 minuuttia. Tästä ajasta itse sivuille pääsemisen opastus vei noin 2—3 minuuttia. Joillekin asiakkaille vielä lyhyempikin opastus voi olla mahdollinen, jos netin käyttö on heille jo valmiiksi tuttua. Kyselyiden tekemisen yhteydessä opastus kuitenkin pidettiin samanlaisina joka tilanteessa, jotta kyselyn tulokset ovat luotettavia.

Kukaan vastaajista ei ollut tehnyt virtuaalijumppia Vantaan kaupungin ohjatun liikunnan sivuilla. Asiakkaat keskustelivat jonkin verran kyselyä tehtäessä. Tässä yhteydessä alkuun näytti usein siltä, että asiakkaat eivät olleet kovin kiinnostuneita asiasta. Osa toi hyvinkin selkeästi esille omaa osaamattomuuttaan, erityisesti sellaisissa ryhmissä, joissa oli iäkkäämpiä henkilöitä. Opastuksen jälkeen heidän mielipiteensä usein kuitenkin muuttui. Useat henkilöt olivat myös hyvin ilahtuneita siitä, että saivat kirjallisen ohjeen vielä lähtiessään mukaan. Tutkimuksen luonteesta johtuen, ei ole kuitenkaan voitu yhdistää henkilöiden vastauksia ja heidän keskustelujaan yhteen. Joten ei ole tiedossa kuinka nämä henkilöt ovat vastanneet itse kyselyyn. Mutta kyselyitä tehtäessä oli havaittavissa selkeä asennemuutos asiaa kohtaan opastuksen jälkeen.

Opastus koettiin hyödylliseksi ja riittäväksi Virtuaalijumpat-sivuille pääsemiseksi. Osa vastaajista kuitenkin toivoi vähintään kirjallista ohjeistusta opastuksen lisäksi. Mielenkiintoista on se, että ennen opastusta kirjallisia ohjeita toivoi 16 vastaajaa ja opastuksen jälkeen viisi vastaajaa. Opastuksen jälkeen vain kaksi vastaajaa toivoi lisää opastusta. Turhaksi opastuksen koki kaikkiaan neljä vastaajaa. Kaksi heistä olisi osannut käyttää palvelua muutenkin ja kaksi tiesi jo valmiiksi, etteivät he aio käyttää palvelua. Nämä seikat huomioitiin toimintamallia luotaessa.

Kysymykseen motivaatiosta vastaajat olivat suurelta osin vastanneet, että opastus motivoi Virtuaalijumppat-sivuille. Kysymyksen asettelusta johtuen ei kuitenkaan saada vastausta siihen miksi opastus ei motivoinut sivuille. Tässä kohtaa kysely on puutteellinen. Olisi ollut mielenkiintoista tietää miksi opastus motivoi tai ei motivoinut sivujen käyttöön. Ajatuksia herättävää on myös se, että turhaksi kyselyn koki vain neljä ja kuitenkin kuusi vastasi, ettei opastus motivoinut sivuille. Kaksi, joita opastus ei motinut vastasi, että he olisivat tarvinneet enemmän opastusta. Herää kysymys mitä opastuksessa pitäisi tehdä toisin jos motivaatio ei herännyt, vaikka opastus koettiin tarpeellisenä. Johtuiko motivaation puute pelkästään osaamattomuudesta vai kiinnostuksen puutteesta.

Kyselyn jälkeen käydyissä keskusteluissa eräs asiakas korosti voimakkaasti seurannan tarvetta. Hän oli kokenut jo kuntoutuksen aikana, että tarvitsi jonkun henkilön kontrolloimaan, että annetut kotona tehtävät liikkeet tulee tehtyä. Hän toi esille toiveen siitä, että toimintamalliin tulisi jonkinlainen kontrolli tai seuranta myös mukaan. Asiakas sanoi, että hän tietää jo etukäteen, että muuten ei ainakaan itse tulisi tehneeksi näitä Virtuaalijumppia, vaikka kiinnostusta muuten voisikin olla. Myös muutama muu toi esille seurannan keskustelujen yhteydessä. Toimintamallia luotaessa tämä otettiin huomioon ja tehtiin liikuntakalenteri. Seurannan tarve oli kuitenkin asiakkaita nousseita asioita, vaikka niitä ei näkynyt kyselyn vastauksissa kuin yhdessä vastauksessa. Se, että asia nousi useamman henkilön kohdalla puheeksi on kuitenkin huomioitava asia kun vastaajia oli vain 27. Lisäksi kun huomioi sen, että osa asiakkaista palaa fysioterapiaan, koska oma kuntouttaminen/liikkuminen jää vähäiseksi, puhuu sen puolesta, että jonkilainen seuranta on tarpeen, jotta asiakkaan oikeasti jatkaisivat liikuntaa. Toki resurssit asettavat oman haasteensa tähän.

Kysymysten määrä haluttiin pitää mahdollisimman pienenä ja kuitenkin sellaisena, että saatiin vastauksia haluttuihin kysymyksiin. Tähän vaikutti se, että tiedettiin asiakkaiden ajan olevan rajallinen kysymyksiin vastaamiseen. Kyselyn ei haluttu vievän aikaa kuntoutuskerralta, joten kysely yritettiin pitää

mahdollisimman lyhyenä ajallisesti. Siitä huolimatta osa asiakkaista jätti vastaamatta kyselyyn, sillä heillä oli sovittu kyyti odottamassa.

Asiakaskyselyn tulosten perusteella voisi päätellä, että opastus Virtuaalijumpat-sivuille on tarpeellinen. Kyselyyn osallistuneet kokivat sen suurelta osalta hyödylliseksi ja se lisäsi motivaatiota palvelua kohtaan. Kyselyn tulosten ja havainnoinnin perusteella nousi selkeästi esille, että erilaisille asiakastyypeille tuli luoda erilaisia opastusmuotoja. Opastus tuli sitoa siihen minkälaiset digitaidot tai motivaatiotaso Virtuaalijumpat-sivuja kohtaan kyseisellä henkilöllä on. Tärkeää oli myös sitoa ohjeistus kuntoutuksen jatkoksi, jotta se koetaan mielekkääksi eikä ole vain irrallinen osio itse kuntoutuksesta.

8 Tuotokset

Kehittämistyön tuotoksena syntyi tallenteita Virtuaalijumpat-sivuille, toimintamalli fysioterapeuteille, jonka avulla he opastavat asiakkaansa Virtuaalijumpat-sivuille sekä toimintamalliin liittyvät liikuntakalenteri ja asiakasprofiilit. Työn kirjalliset tuotokset löytyvät liitteistä 1-7. Liite yksi on toimintamalli, liite kaksi siihen liittyvä liikuntakalenteri. Liitteet kolme ja neljä kertovat profiloinnista ja asiakkaiden ohjauksesta profiloinnin mukaan. Liitteessä viisi kerrotaan ohjeet Virtuaalijumpat-sivuille opastamisesta ja liitteessä kuusi ohjeet Liikuntakalenterin opastamisesta. Liite seitsemän on asiakkaille jaettava ohjeistus Virtuaalijumpat-sivuille menemisestä. Näistä seitsemästä liitteestä muodostuu kokonaisuus, jossa on fysioterapeuteille jaettava ohjeistus toimintamallista, sen käytöstä ja muista siihen liittyvistä ohjeistuksista sekä asiakkaille jaettavat liitteet. Tämän kokonaisuuden lisäksi heille annetaan asiakkaille jaettavat liitteet myös erikseen. Näin fysioterapeuteilla on kaksi eri työkalupakkia helpottamaan työtään. Toisesta löytyy kaikki materiaali toimintamalliin liittyen ja toisesta asiakkaille jaettavat ohjeet. Liitteiden järjestys ja jako kahteen jaettavaan tiedostoon nousi esille fysioterapeuttien arvioidessa toimintamallia.

8.1 Tallenteet Virtuaalijumpat-sivuille

Tallenteita sivuille tehtiin kaikkiaan neljä. Kirjallisuuden pohjalta tehtiin luentomainen esitys liikunnan merkityksestä sekä kaksi jumppatallennetta. Aihevalinnat tehtiin yhdessä fysioterapian kanssa ja päädyttiin siihen, että tehdään yksi video, jossa on lihasvoimaharjoitteita ja tasapainoliikkeitä sekä toinen video, jossa on rentoutusta. Rentoutukseen päädyttiin tekemään oma tallenteensa, koska fysioterapeuteilta oli alkuun tullut toive tällaisesta eikä tällaista entuudestaan sivuilla ollut. Rentoutustallenteen avulla haluttiin saada kroonisille kipuasiakkaille ja pitkäaikaissairaille työkalu oman olon helpottamiseen. Lisäksi unen merkitys palautumismuotona korostui liikuntasuosituksissa. Tästä syystä rentoutus kehonhuoltomuotona sai uuden

merkityksen kirjallisuuten perehdyttäessä. Vantaan kaupungin Virtuaalijumppat-sivuilla on jo paljon erilaisia jumppavideoita eritasoisille liikkujille. Suurin osa niistä vaihtuu kahden viikon välein, joten asiakkaille on jo tarjolla hyvinkin paljon erilaista materiaalia. Nyt tehdyt tallenteet haluttiin tehdä sellaisiksi, että ne palvelevat erityisesti fysioterapiasta siirtyviä asiakkaita ja ne tuovat hyvän lisän jo olemassa olevaan tarjontaan. Koska tallenteet ovat pysyvästi sivuilla, ne myös tekstitettiin saavutettavuuden vuoksi.

8.1.1 Liikunnan merkitys 65 vuotta täyttäneille -tallenne

Kirjallisuuskatsauksessa haettiin tietoa liikunnan merkityksestä yli 65-vuotiaille. Alkuun ajatuksena oli tehdä kaikista fysioterapeuttien avulla valituista aihealueista (lihaskunto, tasapaino, aerobinen liikunta, rentoutus ja kehonhuolto) oma ohjetallenteensa. Päällekkäisyyksien välttämiseksi päädyttiin kuitenkin tekemään vain yksi erillinen tallenne, jossa kerrotaan näistä kaikista. Tallenne on tietopakettimainen ja siihen koottiin tärkeimmät asiat mahdollisimman yksinkertaisesti esitettynä. Videossa ei puhuta ja siinä on vain musiikkitaustalla kun asia on kerrottu tekstein ruudulla. Videoon on tuotu ilmeikkyyttä liikuntaan ja aina esitettävään asiaan liittyvillä valokuvilla. Tekstien vaihtumisessa on huomioitu kohderyhmä tekstin koossa ja esitysnopeudessa. Video kestää 3 minuuttia 9 sekuntia.

8.1.2 Lihaskuntoharjoitteet ja tasapaino -tallenne

Lihaskuntoharjoitteet ja tasapaino -tallenteelle on valittu 6 liikettä, jotka kehittävät näitä molempia samanaikaisesti. Liikkeet on valittu mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja erilaiset rajoitteet huomioiden. Haluttiin saada työtä tasapainoisesti mahdollisimman monelle lihasryhmälle ja kuitenkin siten, ettei määrä kasva liian suureksi. Lihaskunnan kannalta on huomioitu erityisesti isot lihasryhmät ja tasapainossa puolestaan keskilinjan ylitys ja eri tasojen hyödyntäminen. Silti liikkeet pyrittiin pitämään mahdollisimman helppoina hahmottaa ja toteuttaa. Liikkeet ovat: askelkyykky ja polvennosto, käsien vienti

sivulta kiertäen toiselle puolelle ylös, jalannosto sivulle/askel sivulle, varpaille nousu ja käsien työntö ylös, punnerrus seinää vasten/lattialla, selinmakuulla kyynärpäähän ja vastakkaisen polven kierto yhteen. Tallenteella on kaksi liikunnanohjaajaa näyttämässä liikkeitä samalla kun suoritustekniikan tärkeimmät huomioitavat asiat on kerrottu puhuen. Toinen liikunnanohjaaja näyttää liikkeistä tuolilla tehtävän version ja toinen haastavamman seisten tehtävän version. Osa haastavammista liikkeistä tehdään lattiatasolla. Tallenne kestää 4 minuuttia 48 sekuntia, mutta itse harjoituskerta vaihtelee asiakkaan mukaan. Tallenteessa on ohjeistus suorittaa liikkeitä oman kunnan mukaisesti 6—12 toistolla ja 1—3 sarjalla. Tallenne on tekstitetty.

8.1.3 Rentoutus-tallenne

Rentoutus-tallenteessa käytetään progressiivista rentoutusmenetelmää, jossa lihasta vuoroin jännitetään ja rentoutetaan. Tämä toteutusmuoto valikoitui sen helppouden ja vaikuttavuuden takia. Tallenteella alkuasentona käytetään selinmakuuta, mutta annetaan mahdollisuus myös muihin asentoihin. Siinä rentoutus aloitetaan varpaista. Edetään nilkoista pikkuhiljaa ylöspäin ja käydään koko vartalo läpi vuoroin jännittäen ja rentouttaen lihaksia. Esitys on puhuttu ja tekstitetty. Tallenteella ei ole henkilöä näyttämässä liikkeitä, vaan tarkoituksena on tehdä rentoutus silmät kiinni, omaan tekemiseen keskittyen. Siksi kuvatessa kuva kohdistettiin valkoiseen taustaan, jotta tallenteella ei olisi häiriötekijöitä. Musiikki on hyvin hiljaisella vain taustalla. Harjoitteen kesto on 6 minuuttia 23 sekuntia.

8.1.4 Ohjeet ensikertalaisille -tallenne

Kirjallisuuden pohjalta tehtyjen tallenteiden lisäksi tehtiin Vantaan kaupungin Virtuaalijumppat-sivuille myös ohjeet asiakkaita varten. Tarve tallenteelle nousi, koska sivuilla on materiaalia paljon, joten ensikertalaisten ei ole helppoa löytää itselleen sopivinta materiaalia. Tallenteella kerrotaan mitä sivuilta löytyy sekä ohjeita sen käyttämiseen. Tallenteen nimi on Ensimmäistä kertaa

Virtuaalijumpat sivuilla? Tallenteen pituus on 1 minuutti 13 sekuntia ja sen tarkoituksena on helpottaa sivuille ensimmäistä kertaa tulevia löytämään itselle sopivia videoita ja helpottamaan tallenteiden ja live-lähetysten käyttöä.

8.2 Asiakasprofiilit

Asiakasprofilointi aloitettiin jo työn alkumetreillä dialogisen keskustelujen yhteydessä. Kehittämistyössä on huomioitu erityisesti ikäihmiset, joten toimintamallin kohderyhmä on erityisesti ikäihmiset. Vaikka toimintamalli on kehitelty erityisesti ikäihmisille, voi sitä hyödyntää myös nuorempien kohdalla, koska Virtuaalijumpat-sivuilla on materiaalia myös työikäisille. Päätettäessä, kenelle palvelua aletaan tarjota, olennaista on miettiä sitä, kuka Virtuaalijumpat-sivuista voisi hyötyä. Ei pelkästään sitä, minkä ikäinen hän on. Tästäkään syystä asiakastyypin profilointiin ei liitetty ikää.

Kyselyitä tehtäessä huomattiin, että suuri osa asiakkaista kertoi heti alkuun, etteivät varmaan osaa palvelua käyttää ja siksi kiinnostus ei ollut kovin suurta. Kun ohjeistus oli pidetty asiakkaat olivat selkeästi kiinnostuneempia palvelusta. Myös kyseilyiden aikana tehdyt huomiot vaikuttavat siihen, millaiseksi asiakasprofilointi ja sen merkitys toimintamallissa muodostui.

Asiakasprofiloinnin merkitys korostui havaintoja tehtäessä. Koska asiakasprofilointi oli tehty jo kyselyjä tehtäessä, pystyttiin sitä hyödyntämään havainnoinnissa. Erityisesti ohjattavat jäävät helposti palvelun ulkopuolelle, jos ohjaus tehdään pintapuolisesti ja kaikille samoin. Puolestaan niihin, jotka jo osaavat, ei kannata käyttää liikaa aikaa, vaan heille riittää motivaation löytyminen.

Asiakastyyppejä löytyi lopulta viisi: osaaja, ohjattava, kiinnostunut, motivoitava ja omatoiminen liikkuja. Osaaja on henkilö, joka jo osaa käyttää palvelua ja mahdollisesti jo käyttääkin sitä. Ohjattava ei ole käyttänyt eikä osaa käyttää, vaan tarvitsee kunnan opastuksen asiaan. Kiinnostunut on henkilö, jota kiinnostaa palvelu, mutta joka ei ole joko tiennyt siitä tai ei ole vielä käyttänyt sitä. Motivoitava osaisi käyttää palvelua, muttei ole kiinnostunut siitä.

Omatoiminen liikkuja puolestaan liikkuu jo itsenäisesti, eikä ole tarvetta esitellä palvelua hänelle. Alkuun tehdyssä asiakasprofiloinnissa oli neljä profiilia, mutta toimintamallin luomisen yhteydessä kiinnostunut jakautui kahdeksi eri profiiliksi, koska toimintamallissa heidän ohjaustarpeensa ovat erilaiset. Asiakasprofiilit löytyvät kuvasta kaksi. Asiakasprofiilit ovat myös liitteestä kolme, jossa on myös profiloinnin vaiheista enemmän. Asiakasprofiilin ohjeistaminen löytyy liitteestä neljä.

Asiakasprofiilit ovat:

Itsenäinen liikkuja: liikkuu jo muutenkin itsenäisesti, ei tarvetta kyseiselle palvelulle. Palvelusta kerrotaan, jos asiakas aktiivisesti itse pyytää ohjeita itselle uudenlaiseen liikuntaan.

Osaaja: On mahdollisesti käyttänyt palvelua aiemmin tai osaa käyttää digipalveluja, kun hänelle kerrotaan osoite, johon mennä. Hänellä on jo motivaatio käyttää palvelua tai riittää esim. kun sovitaan kuinka usein tekee.

Kiinnostunut: ei ole kuullut palvelusta/ ei osaa käyttää, mutta häntä kiinnostaa kokeilla. Digitaidoiltaan hän on ohjattava. On motivoitunut kokeilemaan.

Motivoitava: osaisi digitaitojen puolesta käyttää, mutta ei ole kiinnostunut.

Ohjattava: ei ole kuullut palvelusta, ei osaa käyttää palvelua, tarvitsee ohjausta, on epäileväinen omien taitojen suhteen. Motivaatio palvelua kohtaan on heikko.

Kuva 2. Asiakasprofiilit.

8.3 Toimintamalli fysioterapiaan

Lopulta toimintamalli (Liite 1) ja asiakasprofilointi (Liitteet 3 ja 4) muodostuivat samaksi asiaksi. Kun fysioterapeutti tekee asiakasprofilointia, hän saa samalla selkeyden kuinka ohjeistaa asiakasta Virtuaalijumppat-sivuille. Asiakasprofilointia ja toimintamallia ei voida erottaa toisistaan vaan ne kulkevat koko ajan käsikädessä. Samalla kun selvitetään kysymyksillä mihin asiakasryhmään asiakas kuuluu, selviää kuinka häntä ohjeistetaan.

Ensimmäiseksi rajataan ne henkilöt pois, joiden fysioterapeutti ei koe hyötyvän Virtuaalijumppat-sivuista. Näihin kuuluvat ne, jotka liikkuvat jo muutenkin itsenäisesti riittävästi. Nämä henkilöt ovat asiakasprofiloinnin itsenäisiä liikkujia.

Osaajan ohjeistus Virtuaalijumppat-sivuille on lyhyt. Hänelle kerrotaan sivun osoite tai annetaan osoite kirjallisesti sekä liikuntakalenteri. Asiakkaan kanssa sovitaan myös kuinka useasti hän tekee sivujen jumppia tai henkilökohtaisia kuntoutusliikkeitä.

Myös kiinnostuneen kohdalla ohjeistus voi olla lyhyt. Asiakkaan digitaidoista riippuen hänelle joko annetaan Virtuaalijumppien osoite tai opastetaan lisäksi sivuille pääseminen. Asiakas saattaa tarvita opastusta tarkemmin myös liikuntakalenterin kanssa.

Motivoitavaa tulee motivoida liikuntaan ja Virtuaalijumppat-sivuille tiedon avulla. Hänelle kerrotaan liikunnan merkityksestä. Koska liikuntamotivaation heräämisessä tärkeää on tiedon saanti, tulee ohjattavan kohdalla lähteä liikkeelle motivaation herättämisestä. Kerrotaan liikunnan merkityksestä ja mitä se konkreettisesti tarkoittaa henkilön kohdalla. Kun motivaatio on herännyt, kerrotaan osoite ja ohjataan liikuntakalenterin käyttö.

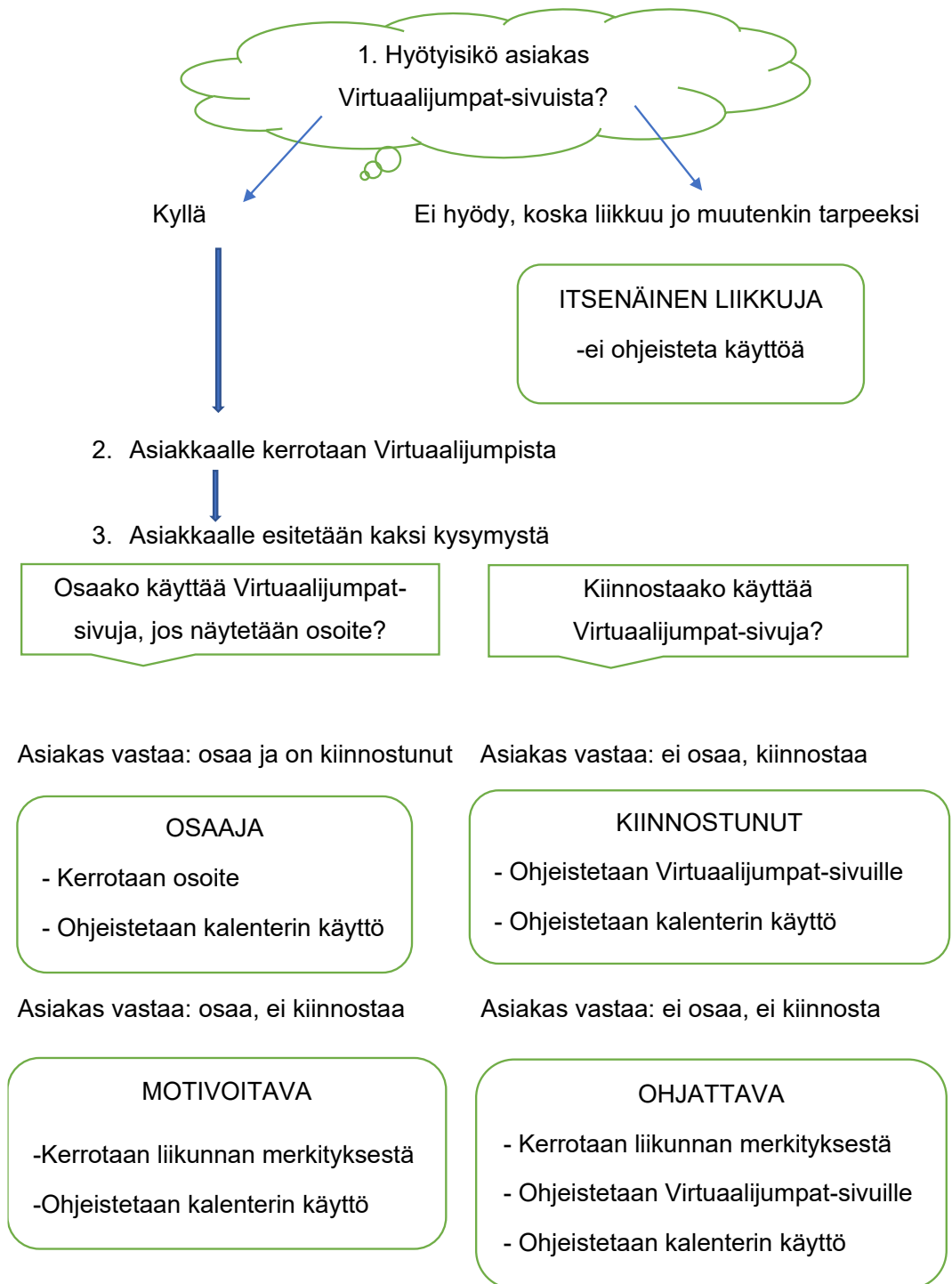
Ohjattavan kohdalla opastaminen on kaikkein vaativinta ja vie enemmän aikaa. Myös hänen kohdallaan tulee ohjeistus aloittaa motivaation herättelystä. Kun motivaatio itse liikuntaan on herännyt, näytetään konkreettisesti, kuinka sivuille pääsee. Lisäksi annetaan kirjallinen ohjeistus sivuille pääsemiseksi, koska kirjallisten ohjeiden merkitys erityisesti ikäihmisillä on suuri. Asiakkaalle

annetaan myös liikuntakalenteri ja ohjeistetaan tämän käytössä. Asiakkaalle suositellaan Virtuaalijumpat-sivuilla löytyvän Liikunnan merkitys 65-täyttäneille -tallenteen katsomista ja kerrotaan, minkä värisiä tallenteita hänen tulee tehdä alkuun. Asiakkaalle kerrotaan eri väristen tallenteiden merkitys. Tavoitteena on, ettei asiakas eksy vahingossa liian haastavan tallenteen pariin, jolloin motivaatio jumppia kohtaan voi laskea.

Osana toimintamallia luotiin liikuntakalenteri (Liite 2), jota asiakas voi hyödyntää seurattessaan omaa Virtuaalijumpat-sivun käyttöään. Sen lisäksi toimintamalliin kuuluu ohjeistus fysioterapeuteille siitä kuinka he ohjeistavat Virtuaalijumpat-sivuilla (Liite 5) sekä ohjeistus Liikuntakalenterin käytöstä (Liite 6).

Varsinaisessa toimintamallissa asiakkaalle ohjeistetaan Virtuaalijumpat-sivuilla meno hänen tarpeensa mukaisesti. Tavoitteena oli saada toimintamallista sellainen, että se palvelee kaikkia asiakkaita. Haluttiin myös välttyä siltä, että ohjeistus on vain sivujen osoitteen antaminen asiakkaille. Koska lähtöajatuksena oli, että tällaisesta ohimennen mainitusta ohjeistuksesta ei ole hyötyä asiakkaalle. Tärkeää on herättää asiakkaan motivaatio palvelua kohtaan. Toimintamalli on esitetty kuvassa kolme ja se löytyy myös liitteestä yksi.

TOIMINTAMALLI VIRTUAALIJUMPAT-SIVUILLE OHJAAMISEEN



Kuva 3. Toimintamalli.

8.4 Liikuntakalenteri

Ajatus liikuntakalenterista (Liite 2) nousi esille asiakkaiden toiveesta seurantaan/kontrolliin. Koska varsinaista seuranta ei ole mahdollista toteuttaa kuin sellaisten henkilöiden kohdalla, joille sivujen käyttö opastetaan jo fysioterapiajakson alkuvaiheessa, luotiin liikuntakalenteri asiakkaan itsenäisen liikunnan seurannan mahdollistamiseksi. Kalenteriin lisättiin myös kuntoutusjakson harjoitteet, jotta käyttö olisi mahdollisimman monipuolista eikä asiakkaalla ole kahta eri seuranta lomaketta täytettävänä. Kalenterin käytön toivotaan lisäävän myös kuntoutuksen ohjeistamien harjoitteiden tekemistä. Kalenteriin merkataan jokainen harjoituskerta. Niille asiakkaille, joita fysioterapeutti näkee useamman kerran, voidaan liikuntakalenterin käyttö ohjeistaa jo heti ensimmäisellä kerralla. Tällöin fysioterapeutti voi antaa palautetta asiakkaan liikuntakalenterin käytöstä sen ajan, jonka asiakas häntä tapaa. Kuntoutusjakson jälkeen asiakas jatkaa liikuntakalenterin käyttöä ja seuranta itsenäisesti. Liikuntakalenterin käyttöön luotiin lisäksi ohjeet liikuntakalenterin käytön ohjeistamisesta (Liite 6). Ohjeistus on tehty helpottamaan fysioterapeutteja liikuntakalenterin käytössä. Liikuntakalenterin käyttöä voi kuitenkin myös soveltaa omalla tyylillä sellaiseksi, että se palvelee asiakasta parhaiten.

9 Kehittämistyöhön liittyvät eettiset ja luotettavuuskysymykset

Tutkimuksen eettiset kysymykset ovat koko tutkimustoiminnan lähtökohta. Tutkimuksen uskottavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tuomi 2007, 143.) Kehittämistyössä toimittiin hyvien tieteellisten käytänteiden mukaisesti, vaikka kehittämistyö ei olekaan varsinainen tutkimus. Asiakkaille tehdyn kyselyn tekemisessä noudatettiin luotettavalle tutkimukselle asetettuja kriteerejä. Ennen kyselyä jokainen antoi allekirjoitetun suostumuksensa kyselyyn. Kysely toteutettiin anonyymisti. Asiakkaat eivät ole tunnistettavissa vastauksistaan, eikä suostumuslomaketta ja kyselyä voi yhdistää toisiinsa. Kysely pyrittiin toteuttamaan niin, että se vastasi juuri niihin kysymyksiin mihin haluttiin vastaus. Samoin tiedonhankinnassa noudatettiin luotettavuustarkastelua kirjallisuuden valinnassa ja huolellisuutta lähteitä käytettäessä, jotta ne tehtiin hyvän tutkimuksen mukaisesti ja vain luvallisia lähteitä käyttäen. (Tuomi,2007,143-152.)

STM:n Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan suosituksissa todetaan, että ” Ohjattujen liikuntapalveluiden laadun tunnusmerkkejä ovat käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, yksilöllisyys, joustavuus ja saumattomuus, turvallisuus, käyttäjälähtöisyys, eettisyys ja hyvät arviointikäytännöt.” (STM, 2004, 15) Kaikki nämä huomioitiin tallenteita tehtäessä. Suurimman haasteen tuotti saavutettavuus, sillä kaikilla ei välttämättä ole mahdollisuutta palvelun piiriin, esim. välineistön puuttumisen vuoksi. Saavutettavuuden toteutumiseksi tallenteet tekstitettiin, ohjeistuksista tehtiin mahdollisimman yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä. Harjoitteiden ohjauksessa huomioitiin kohderyhmä ja valittiin liikkeitä siten, että ne palvelevat mahdollisimman useaa, huomioitiin myös vaihtoehdot ja kuntotasot, jolloin jokainen voi harjoitella oman kuntotasonsa mukaisesti. Lisäksi jumppien suunnittelussa huomioitiin turvallisuus ja se, että asiakkaat jumppaavat kotonaan. Siitä huolimatta palvelu ei tavoita kaikki, sillä kaikilla ei välttämättä ole mahdollisuutta digilaitteiden käyttöön. Fysioterapeuttien toimintamalliin luodussa liikuntakalenterissa

huomioitiin tämän vuoksi se, että sitä voivat käyttää kaikki. Liikuntakalenteria voidaan hyödyntää myös muussa liikunnassa. Kaupungin virtuaalijumpissa on jo nyt mahdollisuus palautteen annolle, joten jatkossakin käytetään tätä samaa palautemahdollisuutta.

10 Pohdinta

Kirjallisuuden pohjalta tehdyt tallenteet muokkaantuivat lopulta hyvin erilaisiksi kuin alun perin oli tarkoituksena. Vuoropuhelu kirjallisuuden ja asiantuntijoiden ja asiakkaiden kanssa käytyjen keskustelun välillä muokkasi niiden sisältöä paljon. Lisäksi toteuttamiseen vaikutti myös saavutettavuustekijät. Jotta tallenteista saatiin mahdollisimman saavutettavia karsiutui niistä kaikki ylimääräinen pois, joka osoittain teki niistä myös hieman tylsempiä kuin ehkä olisi haluttu alun perin tehdä. Esimerkiksi liikunnan merkityksestä kertova tallenne oli kaikkein selkein toteuttaa tavalla, jossa ei puhuta mitään. Kaikki informaatio tulee esille luettavassa muodossa. Näin välttyttiin päällekkäiseltä informaatiolta, joka olisi osaltaan voinut vaikeuttaa saavutettavuutta. Tämä pienensi asiakkaille tulevan tiedon määrää, mutta teki siitä samalla myös miellyttävämmän katsoa. Kaikkein tärkeimmät asiat saatiin kuitenkin kerrottua. Näin ehkä asiakkaille jää myös enemmän asiasta muistiin, kuin suuremmalla tietomäärällä olisi jäänyt.

Asiakaskyselyn suunnittelussa päädyttiin tietoisesti hyvin lyhyeen kyselyyn. Tämä asetti omat haasteensa kysymysten asetteluun. Mahdollisimman vähäisellä kysymysmäärällä tuli saada kuitenkin mahdollisimman laajasti tietoa. Näin päädyttiin puolistrukturoituun kyselyyn, mikä lopulta oli hyvä asia. Sen avulla saatiin määrällistä tietoa kysytyistä asioista ja taas avointen kysymysten avulla tietoa siitä minkä asiakkaat kokivat tärkeäksi. Jos kysely olisi tehty pelkillä strukturoiduilla kysymyksillä, olisi niitä tullut olla paljon enemmän. Kyselyiden tuloksien lisäksi käytettiin havainnointia hyödyksi toimintamallia luotaessa. Alun perin oli ollut tarkoituksena, että fysioterapeutit teettävät kyselyt asiakkailla, mutta ajankäytön vuoksi päädyttiin siihen, että projektipäällikkö tekee ne. Tämä oli lopulta hyvä asia, sillä näin asiakkaita päästiin havainnoimaan kyselyjen teettämisen yhteydessä sekä saatiin arvokasta informaatiota toimintamallin luomiseen.

Toimintamallin tekemisessä yhdistettiin kyselyistä ja kirjallisuudesta saatua tietoa. Näiden välillä käytiin vuoropuhelua mm. siten, että tutkimustulosten

pohjalta haettiin tietoa kirjallisuudesta esimerkiksi seurannasta. Toisaalta kirjallisuudesta nousi seurannan merkitys esille jo ennen tutkimuskyselyn purkamista. Koska seuranta nousi vahvasti esiin kirjallisuudesta ja kyselystä, haluttiin luoda malliin jonkinlainen seurantatapa. Idea liikuntakalenterista löytyi fysioterapeuttien kanssa käydyissä dialogisissa keskusteluissa toimintamallin ideoinnin yhteydessä. Toimintamallista päätettiin jättää kirjalliset liikuntaohjeet pois, koska asiakkaat saavat jo kuntoutukselta itselleen kohdennettuja kuntousohjeita. Mikäli asiakkaalla ei ole mahdollisuutta Virtuaalijumpat-sivujen käyttöön, pystyy hän kuitenkin hyödyntämään liikuntakalenteria kuntoutusohjeiden käytössä sekä muun liikunnan kirjaamisessa. Tästä syystä tallenteista ei tehty kirjallisia versioita.

Kehittämistyön toimintamalli oli onnistunut siinä mielessä, että siitä tuli hyvin yksinkertainen. Toimintamallin mukaan toimiminen ei vie paljon aikaa ja on helppo toteuttaa. Yksinkertaisuutta lisää se, että asiakasprofilointi on osa toimintamallia. Mikäli asiakkaat lisäävät liikuntaa toimintamallin avulla, on se myös hyvin resurssitehokasta. Toimintamallin yhteyteen luotu liikuntakalenteri on hyvä apuväline asiakkaan oman liikunnan seuraamiseen. Sen avulla ei kuitenkaan saada työntekijöille tietoa toteutuuko kyseisen asiakkaan kohdalla Virtuaalijumpat-sivujen käyttö oikeasti vai ei. Tämä olisikin mielenkiintoinen tutkimuskohde. Olisi tärkeää selvittää kuinka asiakkaat itse kokevat toimintamallin. Esim. seurantajakson avulla voitaisiin selvittää, kuinka moni heistä käyttää liikuntakalenteria kuuden kuukauden ajan. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, muuttaako liikuntakalenterin käyttö asiakkaiden liikuntakäyttäytymistä ja onko se riittävä motivaattori, jotta asiakas kokeilee Virtuaalijumpat-sivuja ja toteuttaa liikuntasuunnitelmaa. Tämä vaatisi uuden tutkimuksen ja selvityksen.

Kehittämiprojektin toteuttaminen oli mielenkiintoista ja antoisaa. Koska opiskelija toimi projektipäällikkönä ja osallistui sen vuoksi lähes kaikkiin projektin etenemisvaiheisiin, oli oppiminen valtavaa. Ainostaan fysioterapeutin tekemään kyselyyn projektipäällikkö ei osallistunut. Kehittämistyö eteni tasaisesti eteenpäin, vaikka sen toteutuksessa ilmeni paljon muutoksia

alkuperäiseen suunnitelmaan. Toisaalta juuri tämä muutokseen sopeutuminen ja uusien suunnitelmien luominen, toi myös mukanaan onnistumisen kokemuksia. Sen myötä projektipäällikön itseluottamus tekemiseen kasvoi, sillä luotto työn etenemiseen pysyi vahvasti mukana koko ajan. Oli mielenkiintoista huomata, että vaikka työ ja työmäärä kasvoivat työn edetessä, uusilla suunnitelmilla työ pysyi hallinnassa koko ajan.

Aikataulusuunnitelmat elivät jonkin verran työmäärän kasvaessa, mutta pääpiirteittäin työ eteni alkuperäisen suunnitelman mukaan ja valmistui ajallaan. Suurin oppi kehittämistyöstä tuli kehittämistyön toteuttamisen myötä. Kehittämismallin ymmärtäminen ja onnistunut toteutuminen takasivat suurimmat oppimiskokemukset koko prosessin osalta. Hyvän suunnittelun ja taustoittamisen merkitys kasvoivat ja kirkastuivat työn edetessä. Ymmärrys kehittämismallin etenemisen eri vaiheiden merkityksestä syntyi tätä kautta. Myös toiminnan syklisyys nousi hyvin esille. Syklisyyden myötä myös armollisuus omaa tekemistä kohtaan kasvoi. Kun tiesi, että aina voi palata takaisin ja muokata suunnitelmaa, auttoi tämä tieto tiukimpien haasteiden yli. Jo lähtökohtaisesti oli tiedossa, että suunnitelmia voi ja pitää muuttaa, jotta kokonaisuus pysyy hallinnassa. Tämä vapaus myös osaltaan vaikutti toimintamallin lopputulokseen ja siihen, että siitä tuli niin erilainen kuin ehkä alkuun oli ajateltu.

Lähteet

Ahola, N. & Hirvonen, J. Digilisaation huipulla -ja reunalla. Verkkopalvelujen käyttö Helsingissä ja Suomessa. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitieto. Tutkimuksia 2021, 2: 13.

Bai, X., Geok Soh, k., Dev, R., Dev, O., Talib, O., Xiao, W., Lam Soh, K., Leong Ong, S., Zhao, C., Galeru, O. & Casaru, C. Aerobic Exercise Combination Intervention to Improve Physical Performance Among the Elderly: A Systematic Review, *Frontiers in Physiology*, 2022, Vol. 2, Article 798068.

Eklund, P. & Laaksonen-Heillä, R. Liikuntaneuvonta ikääntyneen terveyden edistäjänä. 2013. Terve Akseli- Terveyttä, tietoa ja palvelua ikäihmisten parhaaksi. Laakosen-Heikkilä, R. (toim.) Turun ammattikorkeakoulu, Raportteja 169. Turku.

Ikäinstituutti, Etäjumppa tuo terveystiikunnan lähelle. Tiitu; Tiiviisti tutkimuksesta, 2020; 1:1-3.

Karppi, M., Koroma, J., Lehti, M. & Sivonen, K. (toim.) Verkossa vai kasvokkain? Opas työterveyshuoltojen digitaaliseen tietojen antoon, neuvontaan ja ohjaukseen. 2018. Turun ammattikorkeakoulu, Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 98.

Kekäläinen, T. Leisure Activities and Well-being in Midlife and Older Age with Special Reference to Physical Activity and Resistance Training, 2019; 68. University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences. Dissertation.

Klainin-Yobas, P., Nuang Oo, W., Yew, P. & Lee, Y. Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: a systematic review. *Aging & Mental Health*, 2015 Vol. 19, No. 12, 10431055.

Lotvonen, S. Liikunnan harrastamiseen motivoiva viestintä- läkkäiden ihmisten toiveita viestintäkanavista ja niiden sisällöistä. 2007. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. Pro Gradu-tutkielma.

Mäntyneva, M. Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. 2016. Helsingin seudun kauppakamari.

Pitkänen, K. & Strandberg, T. Sairauksien ehkäisy kannattaa vielä vanhanakin. *Duodecim* 2018;134:1141–8

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

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinon, S.. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. 2017. Turku ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108.

Savela, S. Komulainen, P., Sipilä, S. & Strandberg, T. Ikääntyneiden liikunta-Minkälaista ja mihin tarkoitukseen? *Duodecim* 2015;131:1719–25.

Sitthiracha, P., Eungpinichpong, W. & Chatchawan, U. Effect of Progressive Step Marching Exercise on Balance Ability in the Elderly: A Cluster Randomized Clinical Trial, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18, 3146; 1-2,11.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020: 39, Kuntoutuksen uudistaminen. Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelma vuosille 2020-2022.

STM, Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksien. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Helsinki.

Tuomi, J. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. 2008. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Tuulaniemi, J. Palvelumuotoilu. 2016. Helsinki.

VALLI ry, Ikäteknologiakeskus. Selvitys ikääntyneiden digiosallisuudesta lokakuu 2022. "Älytablettini on ominaisuus, joka muistuttaa lääkkeitä" Toimitus: Suvi Hiltunen, Sari Vapaavuori, Olli Kuusisto.

Vilka, H. Tutki ja kehitä. 2021. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Vuori, I., Fyysinen aktiivisuus säilyttää iäkkäiden toimintakykyä. *Duodecim* 2022; 138:236–42.

Nettilähteet:

Aittasalo, M. Liikuntaneuvonta. Lääkäriin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim.
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01442/search/elintapamuutos>.
Viitattu 23.2.2023.

Innokylä, Erätauko- dialoginen keskustelu.
<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/eratauko-dialoginen-keskustelu>, viitattu 1.2.2023.

Käypähoitosuositus, liikunta. Julkaistu: 13.01.2016.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>, viitattu 20.8.2022.

Käypähoitosuositus, unettomuus. Julkaistu: 26.06.2020.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>, viitattu 17.9.2022.

Liikunta käypähoitosuositus. Julkaistu 13.01.2016. Viitattu 26.3.2022.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>

Mielenterveystalo, irti unettomuudesta, progressiivinen rentoutus.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#progressiivinenrentoutus, viitattu 17.9.2022.

Tampereen yliopiston kirjasto. Lääketiede: Tukimuskysymyksen jäsenitys ja PICO. Viitattu 27.3.2022. <https://libguides.tuni.fi/Laaketiede/PICO>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Sotkanet.fi, Viitattu 26.3.2022.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvien käytäntöjen dialogit.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/hyvien-kaytantojen-dialogit>, viitattu 1.2.2023

UKK-instituutti, Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>, viitattu 2.8.2022.

UKK-instituutti, Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla.
<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>, viitattu 15.9.2022.

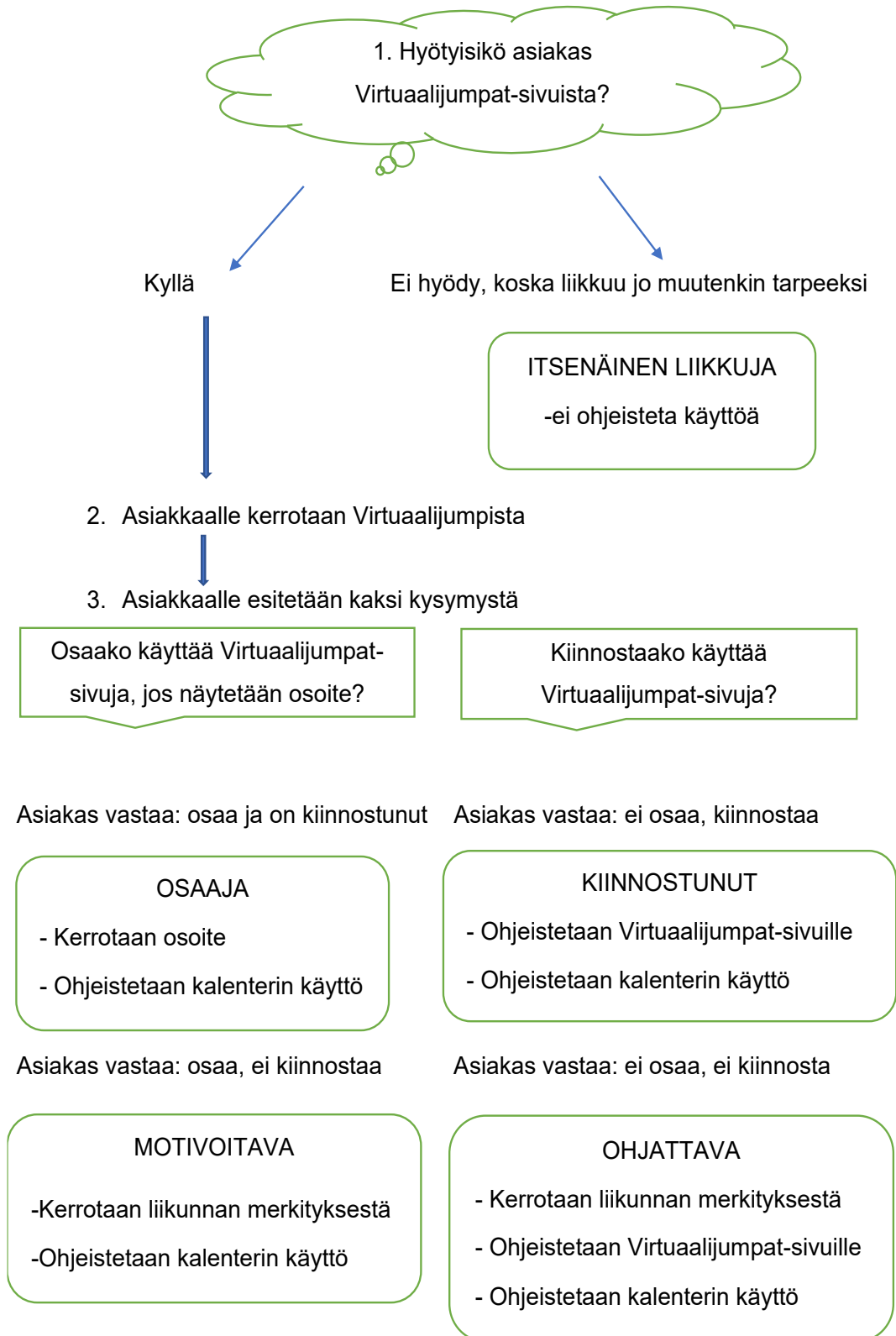
Vantaa.fi, Ohjattu liikunta. <https://www.vantaa.fi/fi/ohjattu-liikunta>, viitattu 3.3.2023

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, Toimipisteet.
<https://vakehyva.fi/fi/toimipisteet?title=F>, viitattu 17.2.2023

Voimaa Vanhuuteen, Tasapainoharjoittelu.

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/tasapainoharjoittelu/>, viitattu 1.9.2022

Toimintamalli Virtuaalijumpat-sivuille ohjaamiseen



Liikuntakalenteri

Tavoite:

Tästä se alkaa! Merkkaa ruutuun, kun olet tehnyt liikuntasuorituksen.

K= Kuntoutusohjelma V= Virtuaalijumppa M= Muu liikunta

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai

Hienoa! Ensimmäinen kuukausi on jo takana!

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai

Tämä sujuu jo hyvin!

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai

Olet jo liikuntakalenterin puolivälissä!

Liite 2

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai

Tästhän on tullut jo tapa!

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai

Hienosti sujuu!

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai

Mahtavaa! Kaikki kuusi kuukautta liikuntaseurantaa on nyt takana! Jatka samaan malliin!

Jos olet toteuttanut kuusi kuukautta liikuntakalenteria säännöllisesti, liikunnasta on todennäköisesti tullut sinulle jo tapa. Tunnetko säännöllisen liikunnan tuomat edut olotilassasi? Oletko kenties pirteämpi, nukutko paremmin ja jaksatko muutenkin arjen haasteita paremmin kuin ennen? Pidä opittua tapaa yllä. Nyt ei kannata lopettaa, kun olet päässyt jo näin pitkälle. Mukavia liikunnallisia hetkiä!

Asiakasprofilointi

Alla on asiakasprofiilit, joita käytetään Virtuaalijumpat-sivuille ohjatessa. Asiakkaan profiili selviää toimintamallin ohjeita seuratessa. Asiakkaalle esitettävät kysymykset ja hänen vastauksensa niihin ohjaavat suoraan oikeaan asiakasprofiiliin ja sen myötä asiakkaan ohjeistustapaan. Asiakasprofiloinnissa on kolme askelta.

1. Pohditaan kenelle Virtuaalijumpista olisi hyötyä. Ne, jotka liikkuvat jo muutenkin tarpeeksi profiloituvat jo tässä vaiheessa itsenäisiksi liikkujiksi.
2. Asiakkaille, joka ei karsiutunut ensimmäisessä vaiheessa kerrotaan Virtuaalijumpista.
3. Kolmanneksi hänelle esitetään kaksi kysymystä. Vastausten perusteella tehdään lopullinen profilointi. Profilointi kertoo suoraan, kuinka asiakkaan ohjauksessa toimitaan. Asiakasprofiilit ovat:

Itsenäinen liikkuja: liikkuu jo muutenkin itsenäisesti, ei tarvetta kyseiselle palvelulle. Palvelusta kerrotaan, jos asiakas aktiivisesti itse pyytää ohjeita itselle uudenlaiseen liikuntaan.

Osaaja: On mahdollisesti käyttänyt palvelua aiemmin tai osaa käyttää digipalveluja, kun hänelle kerrotaan osoite, johon mennä. Hänellä on jo motivaatio käyttää palvelua tai riittää esim. kun sovitaan kuinka usein tekee.

Kiinnostunut: ei ole kuullut palvelusta/ ei osaa käyttää, mutta häntä kiinnostaa kokeilla. Digitaidoiltaan hän on ohjattava. On motivoitunut kokeilemaan.

Motivoitava: osaisi digitaitojen puolesta käyttää, mutta ei ole kiinnostunut.

Ohjattava: ei ole kuullut palvelusta, ei osaa käyttää palvelua, tarvitsee ohjausta, on epäileväinen omien taitojen suhteen. Motivaatio palvelua kohtaan on heikko.

Asiakasprofiloinnin ohjeistaminen

Ensimmäiseksi rajataan ne henkilöt pois, joiden fysioterapeutti ei koe hyötyvän Virtuaalijumppat-sivuista. Näihin kuuluvat ne, jotka liikkuvat jo muutenkin itsenäisesti riittävästi. Nämä henkilöt ovat asiakasprofiloinnin **itsenäisiä liikkujia**.

Osaajan ohjeistus Virtuaalijumppat sivuille on lyhyt. Hänelle kerrotaan sivun osoite tai annetaan osoite kirjallisesti sekä liikuntakalenteri. Asiakkaan kanssa sovitaan myös, kuinka useasti hän tekee sivujen jumppia tai henkilökohtaisia kuntoutusliikkeitä.

Myös **kiinnostuneen** kohdalla ohjeistus voi olla lyhyt. Asiakkaan digitaitojen mukaan hänelle joko annetaan Virtuaalijumppien osoite tai opastetaan lisäksi sivuille pääseminen. Asiakas saattaa tarvita opastusta tarkemmin myös kalenterin kanssa.

Motivoitavaa tulee motivoida liikuntaan ja Virtuaalijumppat-sivuille tiedon avulla. Hänelle kerrotaan liikunnanmerkityksestä. Koska liikuntamotivaation heräämisessä tärkeää on tiedon saanti, tulee ohjattavan kohdalla lähteä liikkeelle motivaation herättämisestä. Kerrotaan liikunnan merkityksestä ja mitä se konkreettisesti tarkoittaa henkilön kohdalla. Kun motivaatio on herännyt, kerrotaan osoite ja ohjataan liikuntakalenterin käyttäminen.

Ohjattavan kohdalla opastaminen on kaikkein vaativinta ja vie enemmän aikaa. Myös hänen kohdallaan tulee ohjeistus aloittaa motivaation herättelystä. Kun motivaatio itse liikuntaan on herännyt, näytetään konkreettisesti, kuinka sivuille pääsee. Lisäksi annetaan kirjallinen ohjeistus sivuille pääsemiseksi, koska kirjallisten ohjeiden merkitys erityisesti ikäihmisillä on suuri. Asiakkaalle annetaan myös liikuntakalenteri ja ohjeistetaan tämän käytössä. Asiakkaalle suositellaan Virtuaalijumppat-sivuilla löytyvän Liikunnan merkitys 65-täyttäneille-tallenteen katsomista ja kerrotaan minkä värisiä tallenteita hänen tulee tehdä alkuun. Asiakkaalle kerrotaan eriväristen tallenteiden merkitys.

Virtuaalijumpat-sivuille ohjeistaminen

Asiakkaalle näytetään seuraavat asiat:

- Hakukenttään laitetaan vanta.fi/virtuaalijumpat. Näin löytyy suora linkki sivulle.
- Ensimmäisenä on suora lähetys, joka on katsottavissa vain tietyinä ajankohtana. Ajankohdat löytyvät ruudun alta.
- Tallenteet löytyvät sivua alaspäin rullaamalla.



Senioreiden jumpat



Työikäisten jumpat



Henkilöille, joilla on haasteita liikkumisen kanssa

- Tallenteen saa päälle nuolikuvakkeesta. Katsomisen voi pysäyttää paussikuvakkeesta.
- Suoraa lähetystä katsottaessa tulee muistaa päivittää sivu, kun jumpan pitäisi alkaa. Päivittäminen tapahtuu sivun vasemmassa ylä laidassa olevasta uudelleenlatauspainikkeesta (yleensä ympyrän muotoinen nuoli) tai f5-funktionäppäimellä.

Liikuntakalenterin käytön ohjeistaminen

Liikuntakalenteriin kirjoitetaan yhdessä tavoitteet liikunnalle viikon aikana.

Kalenterissa yhdessä laatikostossa on yhden kuukauden liikunnat. Yksi ruutu on yksi päivä. Ne päivät, jolloin ei ole liikkunut voi jättää tyhjäksi.

Laatikostoa aloitetaan käyttämään ensimmäiseltä riviltä sen viikonpäivän kohdalta, jolloin aloitetaan. Halutessaan ruutuihin voi merkata myös päivämäärän. Kun laatikosto on tullut täyteen, siirrytään seuraavaan laatikostoon. Aloitus voi olla esim. ke 15.3., jolloin ensimmäiseen laatikostoon tulee päivät 15.3.–16.4. Tällöin merkkaukset alkavat keskiviikosta ja päättyvät sunnuntaihin. Seuraava kuukausi alkaa aina siitä mihin edellinen jäi. Seuraavat laatikostot täytetään maanantaista sunnuntaihin.

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
-----	----- -----	15.3. K	V			M
V	K			K	M	
V	K			K		M
M	K		K		V	
K		V		M		K

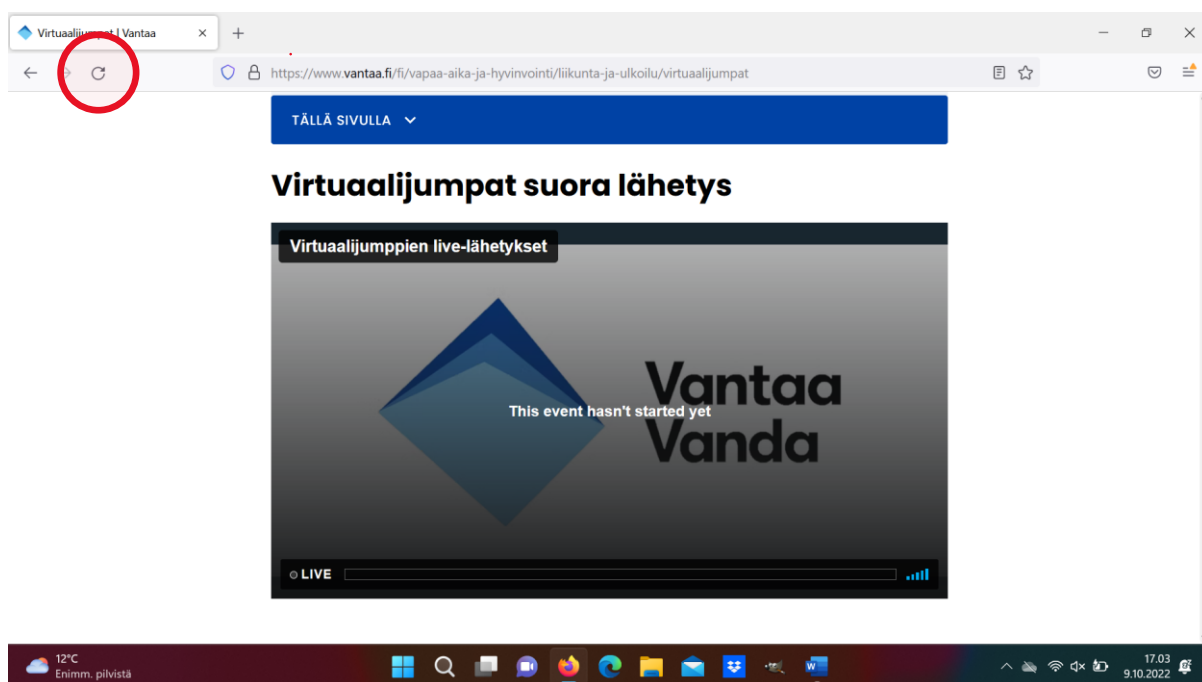
Tällä merkitsemistavalla kuukauteen tulee hieman lisää päiviä. Tärkeintä ei kuitenkaan ole päivien määrä, vaan se, että asiakas oppii seuraamaan omaa liikkumistaan. Liikuntakalenterin on tarkoitus tukea motivaatiota oman liikunnan seurannan kautta.

Asiakkaille jaettava ohjeistus Virtuaalijumpat-sivuista

Kirjoita hakukenttään: [vantaa.fi/virtuaalijumpat](https://www.vantaa.fi/virtuaalijumpat) ja paina enter.

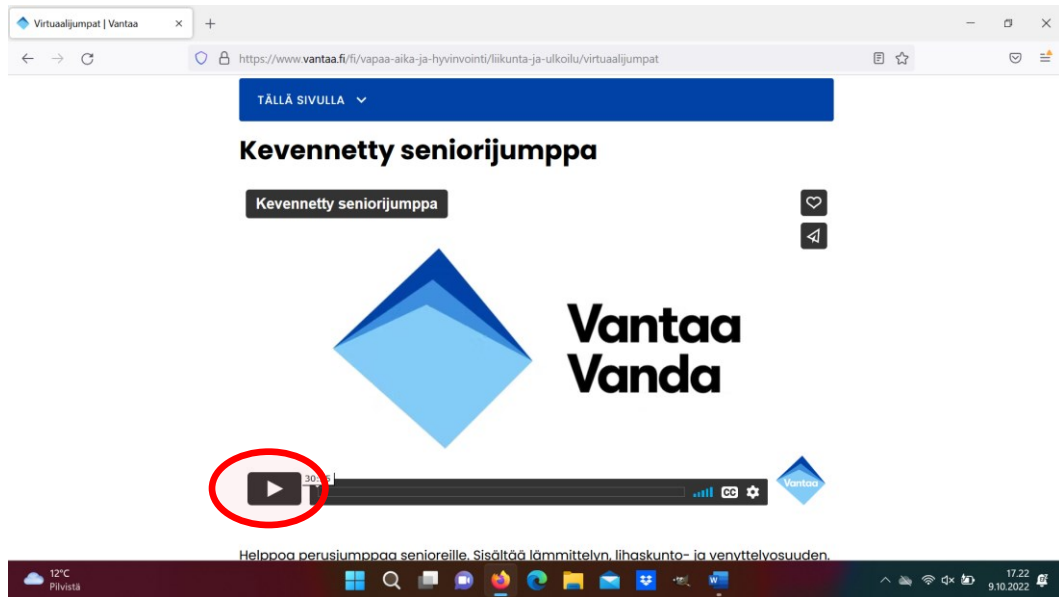
Pääset suoraan Virtuaalijumpat-sivulle. Sivulla voit katsoa suoran lähetyksen ennalta määrättyinä ajankohtana tai tallenteita, silloin kun itse haluat.

Ensimmäisenä on Virtuaalijumppien suorälähetys. Jos suorassa lähetyksessä on tämä kuva, silloin kun lähetyksen ulisi alkaa, päivitä sivu painamalla f5-painiketta tai sivun yläaidassa vasemmalla olevaa ympyrän mallista nuolikuvaketta. Päivityksen jälkeen paina suoran lähetyksen kuvaan ilmestyvää painiketta.



Tallenteet löytyvät suoran lähetyksen kuvakkeen alta, kun rullaat sivua alaspäin. Tallenne alkaa, kun painat nuolta kyseisen jumpan kuvakkeen vasemmassa laidassa.

Liite 7



Seniorijummat ovat valkoisella, työikäisten keltaisella ja ikiliikkujien jummat vihreällä pohjalla. Ikiliikkujien jummat on tarkoitettu henkilöille, joilla on rajoitteita liikkumisen kanssa.

Kysymyslomake asiakkaille

Vantaan kaupungin virtuaalijummat

Rastita omaa tilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Samaan kysymykseen voi valita useammankin kohdan.

1. Oletko tehnyt Vantaan kaupungin virtuaalijumppia ohjatun liikunnan sivuilla?

olen joskus kokeillut Vantaan kaupungin virtuaalijumppia

teen Vantaan kaupungin virtuaalijumppia silloin tällöin

teen Vantaan kaupungin virtuaalijumppia viikoittain

teen Vantaan kaupungin virtuaalijumppia useampana päivänä viikossa

en ole tiennyt Vantaan kaupungin virtuaalijumppista

en osaa mennä Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivuille

minulla ei ole sopivaa laitetta, jotta voisin tehdä Vantaan kaupungin virtuaalijumppia

minulla ei ole aikaa tehdä Vantaan kaupungin virtuaalijumppia

minua ei kiinnosta tehdä Vantaan kaupungin virtuaalijumppia

Jokin muu syy, mikä?

2. Olisitko halukas kokeilemaan Vantaan kaupungin virtuaalijumppia?

Kyllä, jos

olisi ohjeet, kuinka Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivuille pääsee

joku näyttäisi kuinka Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivuille pääsee

olisi sopiva laite, jolla pääsisi Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivuille

Jokin muu syy, mikä?

En, koska

minulla ei ole aikaa tehdä Vantaan kaupungin virtuaalijumppia

minua ei kiinnosta tehdä Vantaan kaupungin virtuaalijumppia

Jokin muu syy, mikä?

Liite 8

3. Millaiseksi koit opastuksen Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivulle?

___ Hyödylliseksi, nyt osaan mennä Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivuille

___ Hyödylliseksi, nyt aion käyttää palvelua

___ Turhaksi, osaisin käyttää kyseistä palvelua jo muutenkin

___ Turhaksi, en ole aikeissa käyttää kyseistä palvelua

4. Oliko opastus Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivuille pääsemiseksi riittävä?

___ Kyllä, en tarvitse enempää ohjeistusta Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivuille pääsemiseksi

___ Ei,

___ haluaisin lisäksi kirjalliset ohjeet Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivuille

___ koen tarvitsevani enemmän opastusta Vantaan kaupungin virtuaalijumppien sivuille pääsemiseen

5. Motivoiko opastus sinua virtuaalijumppien pariin?

___ Kyllä

___ Ei

6. Kerro omin sanoin mikä motivoisi sinua parhaiten Vantaan kaupungin virtuaalijumppien pariin?
