



Marika Huotari & Tea Kekki & Juuso Lappalainen

Kunnon kaveri -hanke

Kokemuksia lähellä tapahtuvasta ryhmätoiminnasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

3.4.2025

Tiivistelmä

Tekijä(t):	Marika Huotari, Tea Kekki, Juuso Lappalainen
Otsikko:	Kunnon kaveri -hanke. Kokemuksia lähitoiminnasta.
Sivumäärä:	24 sivua + 1 liite
Aika:	3.4.2025
Tutkinto:	Geronomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat:	Lehtori Miia Pulkkinen Lehtori Satu Vahaluoto

Ikääntyneiden määrän kasvaessa on yhä tärkeämpää keskittyä heidän hyvinvointiinsa ja itsenäisen elämän tukemiseen. Liikkuminen sekä ennaltaehkäisevä toiminta ovat keskeisiä tekijöitä ikääntyneiden elämänlaadun parantamisessa ja terveyden ylläpitämisessä. Opinnäytetyön tarkoituksena on syventää Miina Sillanpään Säätiön ymmärrystä heidän tuottamastaan Kunnon kaveri -hankkeen liikunnallisen ryhmätoiminnan merkityksestä ikäihmiselle.

Kunnon kaveri –hanke kokemuksia lähellä tapahtuvasta ryhmätoiminnasta toteutettiin laadullisin menetelmin. Teoreettisessa viitekehyksessä rakensimme opinnäytetyön tietoperustan kolmen teeman ympärille: monipuolisiin aktiviteetteihin, kotona asumisen tukemiseen itsenäisen elämän näkökulmasta ja lähitoiminnan merkityksestä hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksemme on ”Millaisia kokemuksia osallistujilla on Kunnon kaveri –toiminnasta?” Tavoitteenamme oli kerätä syvällisempää tietoa ryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden kokemuksista ja toiminnalle annetusta merkityksestä ikäihmiselle. Opinnäytetyössä tehtiin viisi teemahaastattelua, joista jokainen toteutettiin yksilöhaastatteluna. Haastattelut litteroitiin ja analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä.

Haastatteluaineisto koostui Kunnon kaveri –toimintaan liittyvistä kokemuksista ja merkityksistä. Aineisto jaoteltiin kokemusten teemojen perusteella alaluokkiin, joista muodostimme kahdeksan yläluokkaa ja lopuksi jaoin ne kolmen pääluokan alle. Aineiston pääluokat ovat: henkinen hyvinvointi, liikunnan koettu merkitys ikääntyneelle ja kokemus lähitoiminnasta. Pääluokkien lisäksi haastatteluissa nousi esiin toimintaan liittyviä kehitysehdotuksia.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että ryhmätoiminnan myötä osallistujat olivat löytäneet uusia voimavaroja ja, että saavutettavilla lähitoiminnoilla sekä ryhmämuotoisilla harrastusmahdollisuuksilla voidaan parantaa ikääntyneiden elämänlaatua.

Avainsanat: Kunnon kaveri -hanke, ikäihmiset, ennaltaehkäisy

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Authors: Marika Huotari, Tea Kekki, Juuso Lappalainen
Title: The Kunnon Kaveri project - experiences of local action
Number of Pages: 24 pages + 1 appendix
Date: 3. April 2025

Degree: Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme: Elderly Care
Instructors: Miia Pulkkinen, Senior Lecturer
Satu Vahaluoto, Senior Lecturer

As the number of older people grows, it is increasingly important to focus on their well-being and support for independent living. Physical activity and preventive action are key factors in improving the quality of life and health of older people. The aim of this thesis is to deepen the understanding of Miina Sillanpää Foundation about the importance of physical group activities for older people, produced by their project Kunnon Kaveri.

Kunnon Kaveri project experiences of local group activities, was conducted using qualitative methods. Our aim was to gather more in-depth information about the experiences of people who participated in the group activities and their meaning for older people. The data was collected with five thematic individual interviews. The interviews were transcribed and analysed using the content analysis method. Our research question tried to establish what the participants experiences of the Kunnon Kaveri activities were.

The interview data consisted of experiences and meanings related to Kunnon Kaveri activities. The data was divided into subcategories based on the themes of the experiences, from which we formed eight categories and finally divided them into three main categories. The main categories of the data are mental well-being, the perceived importance of exercise for the elderly and experience of local activities. In addition to the main categories, development suggestions related to the activities emerged in the interviews.

The results showed that the participants had found new resources through the group activities and that accessible local activities and group-based hobby opportunities can improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Kunnon Kaveri project, prevention, elderly people

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Miina Sillanpään Säätiö sr	2
3	Ikääntyneen itsenäisen elämän tukeminen	3
3.1	Monipuoliset aktiviteetit tukevat hyvinvointia	3
3.2	Kotona asumisen tukeminen	5
3.3	Lähtöiminnan merkitys hyvinvoinnille	7
4	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys	8
5	Menetelmät ja toteutus	9
5.1	Menetelmät	9
5.2	Aineistonhallinta	10
5.3	Aineiston analysointi	11
6	Tulokset	13
6.1	Henkinen hyvinvointi	13
6.2	Liikunnan koettu merkitys ikääntyneelle	15
6.3	Kokemus lähtöiminnasta	17
6.4	Haastatteluissa esiin nousseet kehitysehdotukset	18
7	Eettisyys ja luotettavuus	20
8	Pohdinta	22
	Lähteet	25

Liitteet:

Liite 1. Teemahaastattelurunko

1 Johdanto

Ikääntyneiden määrän kasvaessa, korostuu liikkumisen ja ennaltaehkäisevän toiminnan merkitys heidän hyvinvointinsa ja itsenäisen elämän jatkumisessa. Väestöennusteen mukaan 75 vuotta täyttäneiden osuus Suomen väestöstä on ollut vuonna 2021 10 % ja vuoteen 2040 se kasvaa 16 %:n. Suuri rakennemuutos väestössä kasvattaa tarvetta sosiaali- ja terveysalojen palvelujärjestelmään, ja tällä hetkellä hallituksen yhtenä tavoitteena on hillitä hyvinvointialueiden kustannusten kasvuja rakenteellisilla toimilla. Yksi aihe, johon tulisi kiinnittää erityistä huomiota on ikääntyneiden kotona pärjääminen. Ennaltaehkäisevään työhön pitäisi panostaa, jonka avulla voidaan mahdollistaa hyvien ja aktiivisten elinvuosien määrää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024: 11–12.)

Liikkumisella on suuri merkitys ikäihmisen toimintakykyyn sekä yksilöllisesti koetun hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Liikkumisen merkitystä on tutkittu paljon ja sen vaikuttavuudesta terveyteen sekä koettuun hyvään oloon löytyy paljon näyttöä. Liikkuminen tukee ikääntyneiden fyysistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä, ehkäisee sairauksia, ja on osa monien sairauksien hoitoa. Ryhmämuotoisella, asuinalueelle kohdennetulla toiminnalla tavoitetaan enemmän ikäihmisiä ja mahdollistetaan osallistuminen myös henkilöille, joiden toimintakyky on jo alentunut. Lähelle tuotu toiminta kannustaa ja mahdollistaa liikkumisen lisäämisen ja sosiaalisen kanssakäymisen, joka tukee ja ylläpitää toimintakykyä sekä hyvänolon tunnetta. (UKK-instituutti 2024a.)

Ennaltaehkäisevää toimintaa Suomessa tuottaa muun muassa kolmas sektori. Ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä voi tukea muun muassa liikunnallisen ryhmätoiminnan avulla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024: 34). Järjestöt, säätiöt ja yhdistykset ylläpitävät ikäihmisten ennaltaehkäiseviä toimia alueilla, erityisesti niillä, joissa toimintaa ei välttämättä muuten olisi ollenkaan. Alueellinen toiminta mahdollistaa myös heikkokuntoisemman osallistujan toimintaan osallistumisen. (Pyykkö 2025.) Tässä opinnäytetyössä käytämme termiä lähitoiminta, jolla tarkoitamme nimenomaan asuinalueilla, ihmisten lähellä järjestettävää toimintaa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä perinpohjaista sekä kokemusperäistä tietoa Miina Sillanpään Säätiön Kunnon kaveri –toiminnan osallistujilta lähitoiminnasta. Halusimme haastatteluiden ja aiheeseen syventymisen avulla selvittää osallistujien ai-toja kokemuksia lähellä tapahtuvasta ryhmätoiminnasta. Tarkoituksena oli myös antaa

Kunnon kaveri -ryhmän ohjaajalle käsitystä siitä, miten ryhmien toimintaa voitaisiin edelleen kehittää.

Opinnäytetyön kohderyhmää ovat Miina Sillanpään Säätiön Kunnon kaveri –ryhmätoimintaan osallistuneet henkilöt. Ryhmätoimintaan osallistuminen on rajattu +65-vuotiaisiin. Kunnon kaveri –hankkeen ryhmätoimintaa on toteutettu lähitoimintana Länsi-Helsingissä ja toiminnalle myöntää rahoitusta Helsingin kaupunki (Helsingin kaupunki, Liikunnan avustukset). Tutkimusmenetelmänä tässä opinnäytetyössä on käytetty laadullista, eli kvalitatiivista haastattelumenetelmää ja aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

2 Miina Sillanpään Säätiö sr

Miina Sillanpään Säätiö sr on Suomen ensimmäisen naisministerin muistoa vaaliva yleishyödyllinen, yhteiskuntatasolla vaikuttava säätiö, joka tukee ja toteuttaa ikääntyneitä koskevia tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio toimintaa sekä oppimista. Säätiö tekee rohkeaa innovaatio- ja kehittämistyötä ikääntyvien ihmisten kuntoutuksen, hyvinvoinnin sekä osallisuuden parantamiseksi. Miina Sillanpään Säätiö haluaa rakentaa yhteiskuntaa ja olosuhteita, joissa me kaikki voimme ikääntyä paremmin. (Miina Sillanpään Säätiö 2024a.)

Kunnon kaveri -hanke tuottaa liikunnallista toimintaa Länsi-Helsingin alueella ja on Miina Sillanpään Säätiön toteuttamaa. Heidän tavoitteenaan on lisätä fyysistä aktiivisuutta ja lieventää yksinäisyyden tunnetta Länsi-Helsingin alueilla asuvilla yli 65 –vuotiailla ikäihmisillä. Toiminta tukee ikäihmisen toimintakykyä ja tuo mielekästä tekemistä viikoittain lähialueille. Hanke aloitettiin kesällä 2021 ja jatkorahoituksen myötä toimintaa jatketaan edelleen, ainakin kevääseen 2025 asti. (Miina Sillanpään Säätiö 2024b.)

Tämä opinnäytetyö syventyy osallistujien kokemuksiin Kunnon kaveri -toiminnasta. Kunnon kaveri -toiminnassa harjoitellaan valtakunnallisten liikkumissuosittelujen mukaisesti ja monipuolisesti. Ryhmissä harjoitetaan tasapainoa, jalkojen voimaa, liikkuvuutta ja selän hyvinvointia, ulkoilua unohtamatta. (Miina Sillanpään Säätiö 2024c.)

Kunnon kaveri -hankkeen tavoitteena on mahdollistaa mielekäs toiminta lähialueilla, joka kannustaa kotona asuvia ikäihmisiä liikkumaan. Toimintaa järjestetään yhteistyössä kirjaston monitoimitilassa, seurakuntien ja asukasyhdistyksen tiloissa sekä kaupungin palvelukeskuksessa. Viikoittainen toiminta on maksutonta ja erilaiset retket

sekä tapahtumat saattavat maksaa julkisen liikenteen lippumaksun verran. Toimintakausia on vuodessa kaksi, syys- ja kevätkausi. Toimintakauden lopussa osallistujilta on kerätty kyselylomakkeella palautetta toiminnasta ja ideoita toiminnan kehittämiseksi. Palaute on ollut myönteistä, mutta vastaukset jäivät pintapuolisiksi ja toistavat jonkin verran itseään. (Miina Sillanpään Säätiö 2024b.) Opinnäytetyön avulla syvennymme osallistujien kokemuksiin ryhmätoiminnasta.

Opinnäytetyömme haastatteluihin osallistuneet valikoituivat osaksi työelämäkumppanimme kautta, joka tapaa toiminnassa kävijöitä noin kerran viikossa. Ajatuksena oli valita uusia osallistujia, jotka ovat syksyn 2024 aikana osallistuneet säännöllisesti uuden Kunnon kaveri -ryhmän toimintaan. Haastattelukutsut välitettiin Kunnon kaveri -hankkeen ohjaajalle. Haastateltavat saivat tiedotteen haltuunsa ennen varsinaista haastattelua ja suostumuslomake allekirjoitettiin viimeistään ennen haastattelun alkua. Itse haastattelut toteutettiin vuoden 2024 marras-joulukuussa, jotta osallistujat olivat ehtineet havainnoimaan toiminnan merkitystä itselleen. Jokainen opinnäytetyöntekijä toteutti haastatteluita ja jokainen keskustelu äänitettiin.

3 Ikääntyneen itsenäisen elämän tukeminen

3.1 Monipuoliset aktiviteetit tukevat hyvinvointia

Monipuolinen liikunta ja ryhmätoiminta edistää ikääntyneiden fyysistä aktiivisuutta, toimintakykyä ja itsenäistä elämää, parantavat terveyttä ja elämänlaatua sekä ehkäisevät fyysisiä ja sosiaalisia toimintakyvyn vajeita. Fyysinen aktiivisuus ylläpitää ja parantaa iäkkään henkilön toimintakykyä sekä päivittäisistä toiminnoista selviämistä eli itsenäisen elämän edellytyksiä. Fyysinen aktiivisuus, joka on laajempi kokonaisuus kuin pelkkä liikunta, liittyy muun muassa kävelynopeuteen, tasapainoon, jalkojen lihasvoimaan, kestävyYTEEN, kognitiiviseen kyvykkyyteen ja mielialaan. (Heikkinen, Kauppinen & Laukkanen 2016: 301.) Päivittäiset toiminnot luokitellaan usein kolmeen kategoriaan, jotka ovat itsestä huolehtiminen, liikkuminen ja instrumentaaliset toiminnot, kuten pankissa asioiminen tai tietokoneen käyttö (Laukkanen & Pekkonen 2016: 303). Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tarvitaan autonomiaa ja toimijuutta, jotta ihmisellä on vapaus toteuttaa omaa näkemystään hyvästä elämästä (Martela 2022).

Terveys koetaan elämänlaadun kannalta olennaiseksi tukipilariksi ja yli 65-vuotiaista suomalaisista yli puolet ovat huolissaan omasta ja läheistensä terveydestä. (Tiainen &

Nousiainen & Tuominen & Aholola & Jylhä & Jolanki 2021). Liikkuja saa monia terveyshyötyjä liikunnasta, kun liikunnan harrastaminen on riittävän intensiivistä, säännöllistä ja liikuntaharjoittelu on monipuolista. Ikääntyneelle suositellaan 2,5 tuntia sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa (kuten portaiden nousua) viikossa (UKK-instituutti 2024b). Ikääntyneen liikuntaharrastuksen on hyvä sisältää kestävyysharjoittelua, nousujohteista voima- ja tasapainoharjoittelua sekä toiminnallisia harjoituksia. Voima- ja tasapainoharjoittelu ennaltaehkäisee kaatumisia ja liikunnan harrastaminen kohentaa kognitiota ja mielialaa. (Jyväskylä & Strandberg & Urtamo & Pitkälä & Suominen & Kokko & Heimonen 2020; Konsensus 2020.) Jo 10 minuutin kestoisella päivittäisellä kävelyllä saadaan aikaan terveydelle suotuisia tuloksia (Savikangas & Tirkkonen & Alen & Rantanen & Fielding & Rantalainen & Sipilä 2020).

Ikääntyneiden liikuntaohjauksella pystytään edistämään ikäihmisen kotona asumisen edellytyksiä, sillä aerobinen kunto, liikehallinta, tuki- ja liikuntaelimestön kunto sekä kehonkoostumus ja aineenvaihdunta vaikuttavat olennaisesti ikääntyneen terveyteen. Ikääntyneen väestön osan kotona asumista uhkaavat sarkopenia, gerastenia ja yksinäisyys, mikä voi vähentää jopa kuusi toimintakykyistä elinvuotta henkilöltä, joka kärsii pitkäkestoisesta yksinäisyydestä (Jyväskylä ym. 2020). Esimerkiksi säännöllinen ikääntyneiden liikkuminen voimaharjoittelun muodossa voi parantaa mahdollisuuksia pitkälle ja terveelle elämälle. Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta on perehtynyt seniorien voimaharjoitteluun. Heidän tutkimuksensa osoittaa, että harjoitustiheydestä riippumatta voimaharjoittelu parantaa ikääntyneen aineenvaihdunnan terveyttä. Tämä tutkimus osoittaa, että jokaisella harjoituskerralla on merkitystä ikääntyneen terveydelle. (Ihalainen & Inglis & Kainulainen & Kyröläinen & Mäkinen & Newton & Walker 2019: 1–3.) Ennaltaehkäisevänä toimena Kunnon kaveri -hankkeen monipuolinen liikuntaharjoittelu parantaa ikäihmisen fyysistä suorituskkyä ja antaa mahdollisuuden sosiaaliselle kanssakäymiselle vertaisten kanssa (Miina Sillanpään Säätio 2024b).

Ryhmämuotoisen liikuntaharrastuksen on todettu lisäävän harrastajan tarmokkuutta etenkin naisilla ja matalammin koulutetussa ikääntyneiden ryhmässä sekä parantavan tai ylläpitävän ikääntyneen henkilön kykyä suoriutua päivittäisistä toiminnoista. Saloranta ja kumppaneiden tutkimuksessa selvisi myös, että liikuntaryhmään osallistuminen innostaa tai mahdollistaa liikuntaharrastuksen ulkopuoliseen liikunnan lisäämiseen. (Saloranta & Rappe & Rajaniemi & Borodulin 2022.) Ryhmään kuulumisen on yksi ihmisen inhimillisistä perustarpeista. Kuulumisen tunteeseen, eli aitoon osallisuuteen ei kuitenkaan johda jokainen kohtaaminen ja hetki, joka on vietetty muiden seurassa.

Ryhmään kuuluminen on tutkitusti yhteydessä elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen lisäksi jatkuvuuden kokemukseen tunteeseen sekä siihen, että henkilö on osa itseään laajempaa kokonaisuutta, mikä voi auttaa hallitsemaan ympäröivän maailman kaottisuutta ja liittyä vahvasti elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen. (Fried 2015: 112.)

Liikkuminen on merkittävä elämänlaadun elementti ikääntyneellä, koska sen myötä aktiivinen osallistuminen omaan sosiaaliseen elämään on mahdollista. Liikkumisen väheneminen taas vähentää ikääntyneen itsenäisyyttä eli autonomiaa ja näin ihmisen päätös- ja toimeenpanovalta liikkumisestaan heikkenee. Pelkästään omasta asunnosta ulos menemisellä lisätään fyysistä aktiivisuutta, joka taas tukee ikääntyneen hyvää arkea. Pienimmillään ikääntyneen elinympäristö voi rajoittua yhteen ainoaan huoneeseen. Henkilön liikkussa enemmän, elinympäristö voi laajentua pihalle sekä naapurustoon ja aina laaja-alaisesti oman kotikunnan alueelle. Mitä enemmän ikääntynyt liikkuu laajemmalle alueelle, sen suurempi on hänen fyysinen aktiivisuutensa arjessa. (Rantanen 2022: 113.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2024a) listaa ikääntyneen toimintakykyä edistäviksi toimiksi esteettömän, toimintakykyä tukevan ympäristön ja sairauksien hyvän hoidon lisäksi sairauksien ehkäisemisen, hyvän ravitsemuksen, liikunnallisuuden ja muun aktiivisuuden tukemisen sekä toimintakyvyn haasteiden varhaisen tunnistamisen ja niihin puuttumisen. Kunnon kaveri -hanke ennaltaehkäisee fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vajeita sekä tukee toimintansa avulla osallistuneiden ikääntyneiden itsenäistä liikkumista heidän asuinympäristössään Länsi-Helsingissä.

3.2 Kotona asumisen tukeminen

Ikääntyneiden kotona asumisen mahdollistaminen edellyttää ikääntyneen fyysistä aktiivisuutta, sosiaalista vuorovaikutusta ja ympäristöjen esteettömyyttä. Monen ikääntyneen toive on asua omassa kodissaan niin pitkään kuin se vain on mahdollista.

Omassa kodissa eläminen ja asuminen mahdollistavat itselle tärkeiden asioiden tekemisen niin kuin ne parhaaksi näkee. (Vilkko 2010: 214.) Jokainen ihminen tarvitsee aktiivista ja mielekästä arkea, joka syntyy yhdessä toisten ihmisten kanssa kokemisesta ja tekemisestä. Yhdessä tekeminen ja omien tärkeiden asioiden jakaminen toisten ihmisten kanssa edistävät mielekästä arkea ja tukevat kotona asumista. (Kulmala 2019: 15–16.) Ikääntyneet ihmiset tarvitsevat sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteyttä muihin ihmisiin sekä yhteisöllisyyttä. Tätä kautta on mahdollista pitää mieliala sekä henkinen

hyvinvointi vireänä. Yhteisöllisyys, harrastukset ja sosiaaliset suhteet voivat parhaimmillaan auttaa torjumaan yksinäisyyttä ja masennusta. (Ruoppila 2023: 394–395.) Kangassalo ja Teeri (2017) osoittavat, että esimerkiksi harrastusten väheneminen ikääntyessä lisää yksinäisyyden kokemusta, koska elämää rikastuttaneiden sosiaalisten suhteiden määrä vähenee. (Kangassalo & Teeri 2017: 284–285.) Arkiliikunta sekä liikunta ylipäänsä ja ikääntyneen osallistuminen yhteisön tarjoamiin liikkumismahdollisuuksiin vahvistaa kotona asumisen edellytyksiä. (Myller & Mynttinen 2023: 327.)

Suurella osalla ikääntyneistä merkittävä osa päivän aktiivisuudesta ja aktiviteeteistä syntyy aivan tavallisten päivittäisten asioiden parissa. Kodin askareista, siivoamisesta, kaupassa käymisestä sekä tuttavien tapaamisesta tai lähialueen liikuntapalveluiden hyödyntämisestä. Liikunnan ja esimerkiksi ulkona liikkumisen tärkeys ikääntyneiden päivittäisen arkiaktiivisuuden edistäjänä on huomattava. Merkittävää on se, että nämä tukevat kotona asumista arjen näkökulmasta mutta myös ikääntyneen sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Ympäristön rakenteet, kuten esimerkiksi pitkät etäisyydet palvelujen ja toimintojen pariin, eivät palvele ikääntyneen aktiivisuutta ja tämä näkyy vähäisenä fyysisenä toimintana. Siksi on tärkeää, että esimerkiksi ympäristön piirteet vastaavat yleisesti ikääntyneiden ihmisten kykyä liikkua. Ympäristön vaihtelevuus on ulkona suurempaa kuin omassa kotona sisätiloissa esimerkiksi pintojen rakenteiden ja muotojen vuoksi. Erilaiset ikääntyneiden aistiongelmät, kuten huono näkö tai kuulo, apuvälineiden käyttö antavat ulkona liikkujalle tietynlaisen kokemuksen omasta ympäristöstään. (Rantakokko 2019: 264–265.) Ikääntyneiden ulkona liikkumattomuus ja ylipäänsä liikkumisen puute taas lisäävät muun muassa yksinäisyyden tunnetta ja riippuvuutta palveluista (Lähdesmäki & Vornanen 2014: 123).

Hyvää elämänlaatua ikääntyneillä lisää kokemus osallisuudesta sekä toimijuudesta ja siitä, että voi itse päättää omasta elämästään. Tärkeimpänä korostuu, että voi elää omannäköistä elämää iästä riippumatta. (Räsänen 2019: 20–29.) Hyvä terveys kuitenkin mahdollistaa kontrollin omasta elämästä ja vahvan vanhuuden psykologiset eväät soisivat toteutuvan aivan kaikilla ihmisillä (Dunderfelt 2011: 196). Rapo-Tennilä (2020) osoittaa pro-gradu-tutkielmassaan, miten esimerkiksi fyysinen toimintakyky on yhteydessä ikääntyneen henkilön elämänlaatuun ja siihen ympäristöön sekä ympäristön haasteisiin, jossa henkilö elää (Colliander & Ruoppila 2018: 23–27).

3.3 Lähitoiminnan merkitys hyvinvoinnille

Ikääntyneiden kotona asumisen, toimintakyvyn, osallisuuden ja mielekkään arjen tukemisessa keskeisiä asioita ovat lähitoimintojen saavutettavuus ja esteetön ympäristö. Lähitoiminnan merkitys korostuu iän tuomien muutosten myötä. Suomessa kansallinen tavoite on, että ikääntyville ihmisille sopivilla asunnoilla sekä asuinympäristöillä varmistetaan, että ikääntyneet pystyvät asumaan kotonaan toimintakyvyn heikentymisestä huolimatta pidempää ja saavat kotiinsa tarvitsemansa palvelut. Kotona asumista tuke-
malla vahvistetaan ikääntyneen itsemääräämisoikeutta ja edistetään vanhuspalvelujen rakennetta, joilla autetaan ikääntyvien ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. (Ympäristöministeriö 2023.) Aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuositus nostaa esille ikääntyneiden ihmisen toimintakyvyn tukemisen ja ennaltaehkäisevien palveluiden merkityksen, joilla voidaan ylläpitää ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä. Liikunnan mahdollistaminen, kohtaamisten, osallisuuden ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen sekä toiminnan saatavuus ovat osa yhdenvertaista yhteiskunnan toimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024: 27–28.)

Itsenäisesti asuvan ikääntyneen mahdollisuudet asua kotona pidempään ja pitää arki mielekkäänä ovat riippuvaisia ympäristöstä. Ympäristö voi tarjota paljon virikkeitä ja mielekäästä tekemistä, kun tarvittavat palvelut ja toiminnot ovat lähellä. Toimintakyvyn heikentyessä myös maastossa kulkemisen merkitys kasvaa. Esteettömillä kävelyteillä, matkan varrelle sijoitetuilla puistonpenkeillä ja muilla aktiivisuutta tukevilla ratkaisuilla mahdollistetaan pidempään välttämättömien arkiaskareiden sekä mielekkään tekemisen jatkuvuutta. (Rantakokko & Keskinen & Portegijs 2022: 470–473.) Liike taas tukee toimintakyvyn ylläpitämistä ja mielekäs tekeminen kannustaa liikkumiseen (Keskinen 2021: 391).

Palveluiden ja toimintojen saatavuudella sekä helpolla saavutettavuudella on iso merkitys osallisuuden edistämässä sekä hyvinvoinnin tukemisessa. Tämä taas automaattisesti edistää osallisuutta, josta seuraa ikääntyneen aktiivisempi arki, jota tukee esimerkiksi elinympäristö. (Rantakokko 2019: 259–260.) Mikäli ympäristö edistää liikkumista, se mahdollistaa paremmin sosiaalista elämää, tukee liikkumista sekä näin myös palveluiden saavutettavuutta (Jolanki & Suhonen & Rappe 2020: 350). Lisäksi lähitoimintaan osallistuminen on helpompaa ja vaivattomampaa.

Kunnon kaveri –hankkeessa erilaiset toiminnalliset ja säännölliset liikuntamuodot järjestetään nimenomaan asuinalueiden lähiympäristössä. Lähellä tapahtuva toiminta helpottaa osallistumista, vaikka toimintakyky olisi jo hieman alentunut. Hanke hyödyntää alueen toimijoiden tiloja, jotka ovat monille osallistujille entuudestaan tuttuja, kuten esimerkiksi kirjaston monitoimitilaa. Parhaimmassa tapauksessa osallistuja voi löytää tiloista myös muuta mielenkiintoista, joka kannustaa erilaiseen tekemiseen. Mielekkääseen aktiviteettiin osallistuminen vahvistaa osallisuuden tunnetta ja on osa omannäköisen elämän luomista (THL 2024b).

Yhteisöllisyyden tunne muodostuu yhteisestä toiminnasta, yhteisistä tavoitteista, yhdessä tekemisestä ja yhdessä osallistumisesta (Opetushallitus 2024). Yhteinen toiminta asuinalueella voi luoda uusia voimavaroja ja yhteisöllisyyden tunnetta. Kunnon kaveri –hankkeen kävijäkyselyissä, joiden avulla järjestäjät keräävät osallistujiltaan palautetta, toiminnasta saadut kokemukset ovat nousseet esille osallistujien vastauksista. Vastauksissa on nostettu esille myös yksinäisyyden tunteen lieventyminen ja vertaisuuden kokeminen. Jotkut osallistujat ovat luoneet myös ystävyysuhteita. (Miina Sillanpään Säätiö 2023). Sosiaalisella osallisuudella onkin todettu olevan vaikutusta kognitiiviseen kyvykkyyteen sekä ennaltaehkäisevä vaikutus muistisairauteen sairastaessa (Tiikkainen & Pynnönen 2018: 9).

4 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelujen avulla yksilön kokemuksia Kunnon kaveri –toiminnasta ja haastateltujen näkemyksiä toiminnan kehittämisestä. Opinnäytetyön tavoite oli kerätä kokemusperäistä tietoa osallistujilta, jota työelämäkumppani voi halutessaan hyödyntää toiminnan kehittämisessä, nykyisessä tai tulevassa hankkeessa. Tutkimuskysymyksemme oli ”Millaisia kokemuksia osallistujilla on Kunnon kaveri –toiminnasta?” Olimme kiinnostuneita osallistujien kokemuksista ja kuulemaan miten he näkivät toiminnan edistäneen heidän arkeaan.

5 Menetelmät ja toteutus

5.1 Menetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisin eli kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin, ja sen tarkoituksena oli syventää ymmärrystä Kunnon kaveri –ryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksista. Käytimme menetelmänä teemahaastattelua, jonka avulla halusimme kohdentaa haastattelukysymykset vastaamaan tutkimuskysymystä ja samalla mahdollistaa haastateltavan yksilön määrittellä itse aiheen merkityksen itselleen (Tuomi & Sarajärvi 2018: 75–76). Haastatteluissa tarkoituksemme oli välttää haastattelukysymysten lukemista suoraan paperista ja pyrimme haastattelutilanteissa kerronnallisuuteen.

Teemahaastattelu ohjaa haastateltavaa tarkastelemaan kokemuksiaan useasta näkökulmasta. Erinomaisesti onnistunut teemahaastattelu tuottaa pitkiä kertomuksia vastauksiksi, jotka kertovat haastateltavan kokemuksesta liittyen Kunnon kaveri –ryhmätoimintaan sekä itsenäisen elämän tukemisesta toiminnan kautta. Emme kuitenkaan oletaneet jokaisen kertomuksen olevan kehityskertomus, sillä kertomukset voivat olla myös argumentoivia, opastavia, keskusteleivia tai reflektioivia (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005: 191). Opinnäytetyön teemahaastattelussa edettiin tarkoin määriteltujen keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelun etuna on se, että sen avulla on mahdollista tarkentaa ja syventää kysymyksiä haastateltavien antamien vastausten perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 87–88.) Teemahaastattelun menetelmässä ei ole “oikeaa” tai “väärää” vastausta. Tarkoituksena oli saada kiinnostavia, merkityksellisiä ja tärkeitä tuloksia kokemuksista, joita Kunnon kaveri –ryhmätoiminta on osallistujilleen mahdollistanut.

Ennen tämän opinnäytetyön luomista tutustuimme Kunnon kaveri -ryhmätoimintaan käymällä fyysisesti paikan päällä ryhmissä useamman kerran ja keskustelemalla osallistujien kanssa toiminnasta. Paikan päällä käytyjen keskustelujen pohjalta saimme alustavan käsityksen siitä, mikä ikääntyneitä motivoi osallistumaan toimintaan ja minkälaiseksi osallistuminen on koettu. Loimme teoreettisen viitekehyksen ja sen pohjalta teemahaastattelurungon, jossa huomioimme työelämäkumppanin toiveita. Teemahaastattelussa käytettyä runkoa testasimme opinnäytetyöntekijöiden kesken etukäteen, jotta kysymykset olisivat selkeitä ja ymmärrettäviä haastattelutilanteessa haastateltaville. Teemahaastattelussa oli jokaiseen kysymykseen liitetty kysymystä avaava lause. Esimerkiksi liikkumiseen liittyvää teemaa avasimme seuraavasti:

Tarkoitan liikkumisella arjen asioita, kuten kotitöiden tekemistä, kodin ulkopuolella asiointia, liikunnan harrastamista ja kotona asumisen edellytyksiä.

Vapaaehtoiset haastateltavat olivat allekirjoittaneet etukäteen suostumuslomakkeen osallistumisestaan, ja tiedote opinnäytetyöstä sekä haastattelusta teemoineen oli annettu heille paperisena versiona. Toimme haastateltaville selvästi esiin, että he voivat keskeyttää haastattelun koska tahansa syytä ilmoittamatta ja kaikki perustuu vapaaehtoisuuteen sekä luottamukseen. Haastattelussa syntyneet nauhoitukset tallensimme Metropolia Ammattikorkeakoulun Z: -verkkoasemalle, josta ne hävitettiin ylikirjoittamalla opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

5.2 Aineistonhallinta

Aineisto hankittiin haastattelemalla viittä (5) Kunnon kaveri -toimintaan osallistunutta henkilöä. Alun perin haastateltavia oli yhteensä kuusi mutta yksi haastattelu peruuntui. Yhden haastattelun kesto oli noin 30–40 minuuttia. Aineiston tallentamiseen ja prosessointiin käytettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun nauhuria. Aineiston litteroivat opiskelijat. Litteraatti vietiin Metropolia Ammattikorkeakoulun Z: -asemalle käyttäen apuna Word-tiedonkäsittelyohjelmaa. Analyysissä käytimme apuna Excel-tilukkolaskentaohjelmaa. Äänitteet tallensimme MP3-tiedostoina, litteroinnin .docx-muodossa ja Excel-tilukot .xls-muodossa.

Haastatteluaineisto ja henkilötiedot käsiteltiin Word-tiedonkäsittelyohjelmalla ja Excel-tilukkolaskentaohjelmalla. Aineisto tallennettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun Z: -verkkoasemalle, josta se poistettiin ylikirjoittamalla opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyöhön liittyvän aineiston omistaa opinnäytetyöntekijät. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Miina Sillanpään Säätiö sr saavat valmiin opinnäytetyön käyttöönsä.

Salassa pidettävät tai muuten arkaluontoiset tiedot ovat opinnäytetyöntekijöiden saatavilla Z: -asemalta käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Opinnäytetyöntekijät poistavat ylikirjoittamalla salassa pidettävät tai muut arkaluontoiset tiedot opinnäytetyön tultua hyväksytyksi. Tutkimusaineistoa ei säilytetä jatkotutkimusta varten.

5.3 Aineiston analysointi

Haastatteluaineistoa analysoimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin, jonka avulla halusimme nostaa aineistosta nousseita keskeisiä kokemuksia sekä asioita. Tässä onnistuaksemme olimme rehellisiä ja avoimia haastattelussa tuotettua materiaalia kohtaan ja poimimme siitä opinnäytetyölle oleellisia kohtia. (Hakala 2024: 97–99.) Tavoitteena oli selventää aineistoa kategorisoimalla teemoja ja rakentaa yläluokkia näille teemoille. Tämä auttoi selkeyttämään aineistoa ja lisäämään luotettavuutta johtopäätösten tekemiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 108.)

Jokainen haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna. Aineisto hankittiin haastattele-malla viittä (5) Kunnon kaveri -toimintaan osallistunutta henkilöä. Kahta haastateltavaa haastateltiin heidän omissa kodeissaan ja kolmen haastateltavan kanssa haastattelut toteutettiin samassa rakennuksessa kuin missä itse ryhmätoiminta tapahtui. Jokainen haastatteluun osallistunut henkilö sai haastattelukysymykset haltuunsa ennen varsinaista haastattelua, jotta he ehtivät rauhassa tutustua teemarunkoon. Kaikki haastattelut toteutettiin rauhallisessa tilassa mikä loi haastateltavalle turvallista oloa ja antoi tilaa luottamukselliselle keskustelulle.

Osallistuimme haastatteluihin ja äänitimme jokaisen keskustelun Metropolia Ammatti-korkeakoulun nauhureilla. Aineisto litteroitiin ja tulosten tulkitsemisen apuna hyödynsimme sisällönanalyysi menetelmää. Aineistolähtöinen analysointi mahdollisti kerää-mään aineistosta haastateltavien kokemukset ja jäsentelemään ne selkeämmiksi luokiksi. Toisin sanoen aineiston analysointi onnistui ilman, että teoriatieto vaikutti aineis-toon. (Hakala 2024: 99.) Haastatteluiden kesto vaihteli 30 minuutista reiluun 40 minuut-tiin. Haastatteluissa pyrittiin välttämään haastattelukysymysten lukemista suoraan pa-perista, koska halusimme haastattelutilanteissa pyrkiä kerronnallisuuteen, jossa haas-tateltavalla olisi mahdollisimman paljon valtaa omien ajatustensa esiin tuomisessa ker-toen sekä kuvaillen kokemuksiaan Kunnon kaveri –ryhmätoiminnasta. (Vilka 2021: 76.) Haastattelutilanteessa teemat etenivät teemahaastattelun teemarungon (Liite 1.) mukaan varsin luontevasti. Haastateltavat valikoituivat oman halukkuuden sekä osaksi työelämäkumppanin kautta. Kaikki haastateltavat olivat aloittaneet uudessa Kunnon ka-veri –ryhmässä syksyllä 2024 ja kaikilla heillä oli suunnilleen yhtä paljon kokemusta Kunnon kaveri –toiminnasta.

Analysointi on apuväline aineiston tarkastelemiseksi ja tulkintojen tekemiseksi (Tietoaristo). Se on ongelmanratkaisutapa ja sen tavoitteena on tiivistää isompi sisältökokoisuus pienemmiksi kokonaisuuksiksi. Analysoinnin tavoitteena on hallita sekä ymmärtää laajaa sisältökokoisuutta sekä aineistosta esiin nousevia muuttujia. (Vilka 2021: 129.) Valitsimme analysointitavaksemme aineistolähtöisen sisällönanalyysimenetelmän, jotta voimme tuoda esiin aitoja kokemuksia Kunnon kaveri –toimintaan osallistumisesta. Haastatteluaineisto litteroitiin äänitteestä sanatarkasti tekstimuotoon (Kananen 2014: 102). Litteroituamme aineiston kävimme sen perusteellisesti läpi. Poimimme litteroidusta aineistosta tutkimuskysymykseen vastaavia merkityksellisiä yksiköitä, eli ilmaisuja, jotka suoraan vastaavat tutkimuskysymykseen eli ilmaisivat erilaisia ryhmätoimintaan osallistumiseen liittyviä kokemuksia. Nostimme esille haastatteluaineiston keskeisimmät asiat, huolimatta siitä, mitä olemme teoreettisessa viitekehyydessä kirjoittaneet (Hakala 2024: 99). Teemahaastattelulla hankitusta aineistosta nousi esiin kokemuksia toiminnasta ja sen merkityksistä haastateltaville.

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa pelkistimme ilmaisut (Tuomi & Sarajärvi 2018: 123) niin, ettei haastateltava ole tunnistettavissa eli anonymisoimme ilmaisut. Seuraavassa analyysin vaiheessa ryhmittelimme pelkistetyt ilmaisut ja muodostimme ilmaisuille alaluokat. (ks. Taulukko 1.) Alaluokat luotuamme värikoodasimme samaan teemaan viittaavat ilmaisut. Värikoodien luominen helpotti työtämme muodostaessamme alaluokista yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 123.)

Taulukko 1. Ilmaisujen klusterointi.

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Tämä on todella hienoa	Mielekäs toiminta	Tarkoituksellisuuden kokemus	Henkinen hyvinvointi
Matka on lyhyt	Hyvä sijainti	Kokemus lähitoiminnasta	Kokemus lähitoiminnasta
Olen pystynyt tekemään enemmän	Minäpystyvyys -kokemuksen vahvistuminen	Liikunnan koettu merkitys ikääntyneelle	Liikunnan koettu merkitys ikääntyneelle

Haasteena meillä oli yläluokkien yhdistely aineistolähtöisesti pääluokiksi, eli luokkien klusterointi. Abstrahoiimme, eli käsitteellitimme tavoitteellisesti aineistoa ja päädyimme näin neljään haastateltujen kokemuksiä kuvaavaan pääluokkaan (Tuomi & Sarajärvi 2018: 125).

6 Tulokset

Aineistosta nousi esiin kolme pääluokkaa, jotka vastasivat haastatteluiden teemarungossa kysytyihin teemoihin (Liite 1.): henkinen hyvinvointi, liikunnan koettu merkitys ikääntyneelle ja kokemus lähitoiminnasta. Nostimme esiin työelämäkumppanin toiveesta toimintaan liittyviä kehitysehdotuksia omana pääluokkana. Haastatteluissa esiin nousseet ryhmätoimintaan osallistumiseen liittyvät epämukavuustekijät liittyivät säähän ja elämisen epävarmuuksiin. Osallistujat kokivat henkisen hyvinvointinsa vahvistuneen, saaneensa liikunnallisesta ryhmätoiminnasta merkityksellisyyden kokemuksia ja lähitoiminnan tekevän osallistumisesta helppoa. Kunnan kaveri –ryhmäläiset kokivat, että ohjaajalta saadut ideat arkiliikkumiseen olivat hyödyllisiä ja jumppaohjeet tarpeeksi yksinkertaisia. Toisaalta osa koki, että itsenäisesti liikunnan harrastaminen koton ja motivaation löytäminen ilman ryhmän tukea on haastavaa.

6.1 Henkinen hyvinvointi

Tähän pääluokkaan kuuluu kolme yläluokkaa, jotka ovat koettu sisäinen motivaatio, tarkoituksellisuuden kokemus ja lisääntynyt koettu mielen hyvinvointi. Näihin kolmeen kokemusten ryhmään sisältyy alaluokkia muodostavia pelkistettyjä ilmaisuja, jotka liittyivät henkiseen hyvinvointiin, sisäiseen motivaatioon, ikääntymisen hyväksymiseen, ryhmän merkitykseen, sosiaalisiin tarpeisiin, mielekkääseen tekemiseen, itsenäiseen elämään, vertaistukeen ja siihen, että ohjaajalla on väliä.

Koettu sisäinen motivaatio ilmeni haastatteluaineistossa erilaisin ilmaisuin. Haastatellut kuvasivat toimintaan osallistumisen antaneen sopivasti haastetta ja vahvistaneen minäpystyvyyks-kokemusta. Sopivaksi koetun harjoittelun haasteellisuuden kuvattiin innostaneen osallistujia harjoittelemaan ryhmässä opetettuja liikkeitä myös vapaa-ajalla. Eräät haastateltavat kuvasivat sisäistä motivaatiotaan näin:

Olen alkanut tekemään itsenäisesti liikkeitä.

Toiminta on saanut minut vihdoin liikkeelle.

Haastatteluissa ilmeni, kuinka eläkesiirtymään liittyvä arjen rakenteen muutos haastoi haastateltujen motivaatiota liikkuu, kun pakkoa siihen ei enää ollut. Toiminnan kautta he kuitenkin kokivat saaneensa sisäisen motivaationsa kasvamaan.

Tarkoituksellisuuden kokemukseen liittyvään yläluokkaan kuuluu alaluokat: sosiaaliset tarpeet, vertaistuki ja ohjaajalla on väliä. Ohjaajaan henkilöityvää kiitosta ilmeni muun muassa näin:

Ryhmä ei ole tärkeä, vain ohjaajalla on merkitys.

On hyvä, että kaikki otetaan huomioon kunnosta riippumatta.

Sosiaaliset tarpeet ilmenivät aineistossa ryhmäläisten toisilleen mahdollistamina positii-visina kokemuksina, jotka eivät kuitenkaan juuri olleet haastateltavien kohdalla johta-neet toiminnan ulkopuoliseen yhteiseen tekemiseen. Eräs haastateltava kertoi käy-neensä Kunnan kaveri –ryhmätoiminnassa tutuiksi tulleiden henkilöiden kanssa kirjas-tossa, mutta tämä haastateltavan kokemus oli ainoa ryhmän ulkopuoliseen yhteiseen tekemiseen viittaava kokemus. Enemmistö haastateltavista kuvasi sosiaalisten tarpeit-ensa täyttyneen ryhmässä ilmenneissä sosiaalisuuteen rohkaisevissa kohtaamisissa muun muassa näin:

Rohkenen puhua muille ja hekin puhuvat minulle.

Kahvin aikana voi sitten seurustella muiden kanssa.

Haastatteluun osallistuneet henkilöt kokivat toimintaan osallistumisen tukevan heidän henkistä hyvinvointiaan. He kuvasivat henkiseen hyvinvointiinsa liittyviä kokemuksia monin konkreettisin esimerkein. Osa koki, että mielen hyvinvoinnista voi huolehtia juuri tällä tavalla, eli lähtemällä rohkeasti mukaan toimintaan koska se luo arkeen rytmiä ja rutiinia. Haastateltavat kertoivat muun muassa uskalluksen ja kotoa lähtemisen helpot-tuneen, tullessa tyytyväiseksi itseensä, liikkumisen nostattavan mieltä, saavansa toi-minnasta henkistä voimaa mennä eteenpäin ja olleensa hämmästyneitä siitä, mihin ovat itse harjoittelun myötä pystyneet:

Voin olla oma itseni.

Tämä on todella hienoa.

Tärkeäksi koettiin, että ryhmään voidaan osallistua matalalla kynnyksellä. Ryhmätoi-minta on suunnattu +65-vuotiaille, mikä lisäsi uskallusta osallistua omana itsenään sekä tunnetta siitä, että kaikki ovat samalla tasolla. Huojennusta toi myös helppous

vaatetuksen suhteen, kun ei tarvinnut erikseen vaihtaa jumppavaatteita. Aiemmat kokemukset jumppatoiminnasta muiden toimijoiden pitämänä koettiin liian nopeatempoisina sekä liian suurina massatapahtumina.

6.2 Liikunnan koettu merkitys ikääntyneelle

Liikunnan koettu merkitys ikääntyneelle –pääluokkaan kuuluu saman nimisen yläluokan lisäksi yläluokat koetut epämukavuustekijät ja koettu mielekäs arki. Alaluokkina ovat kokemus toimintakyvystä, toimintakyvyn parantuminen, motivaation puute, liikunnan tärkeyden tiedostaminen, minäpystyvyyden kokemuksen vahvistuminen, minäpystyvyyden kokemuksen heikentyminen, ei koe toiminnan vaikuttaneen vielä ja aktiivinen elämäntapa. Lähellä tapahtuva ryhmätoiminta myös mahdollistaa aktiivisen elämäntavan jatkamisen, jota eräät haastatellut kuvasivat näin:

Liikkumisen lisääminen on parantanut ryhtymistäni.

Olen aina ollut jossain ryhmässä.

Liikunnan aloittaminen ja säännöllisesti toiminnassa käyminen on lisännyt hyvää oloa ja pidemmällä aikavälillä alkanut fyysisesti sekä psyykkisesti tuntumaan kehossa. Liikunnan koettu merkitys ilmeni eri tavoin eri haastatteluissa. Haastatellut kertoivat positiivisista tuntemuksistaan, joita jumppa oli heille tuottanut sekä tiedostivat liikunnan merkityksen mielekkään, itsenäisen elämän mahdollistajana:

Jos lopetan liikunnan, niin se on sitten siinä tässä iässä.

Jos olisin vuoden tai pari pois toiminnasta, niin kynnys lähteä liikkeelle nousisi.

Osa haastatelluista kuvasi iän vaikuttaneen toimintakykyynsä niin paljon, että se mainittiin vaikei siitä suoraa haastatteluissa kysyty. Nimesimme tämän alaluokan minäpystyvyyden kokemuksen heikentymiseksi:

Vanheneminen on yllättävän hankalaa.

Koen itseni kankeaksi.

Kuten lainauksissa olemme nostaneet esille, osa haastatelluista tiedosti liikunnan tärkeyden ja sen, että kotona harjoittelusta olisi heille hyötyä mutta jostain syystä kaikki haastatellut eivät löytäneet motivaatiota siihen:

Koen, että pitäisi harjoitella enemmän.

Tiedän kyllä, mitä liikkeitä pitäisi tehdä kotona.

Motivaation puute –alaluokka sisältää mainintoja, jotka liittyvät ristiriitaan kotiharjoittelun tärkeyden tiedostamisessa. Motivaation herättely kotiharjoitteluun on koettu haastavaksi, jota eräät haastateltavat kuvasivat näin:

Minulla pitää olla ohjaaja, joka sanoo mitä tehdään.

Minulla on käsipainot kotona mutta en käytä niitä.

Sisäinen motivaatio –alaluokka kokoaa yhteen Kunnan kaveri -toimintaan osallistumiseen liittyviä kokemuksia siitä, että osallistuminen on madaltanut kynnystä lähteä liikkeelle ja elää aktiivista elämää:

Olen innostunut jumpasta ja se on saanut minut liikkumaan.

Saan ideoita hyötyliikkumiseen, jotka ylläpitävät sisäistä motivaatiotani.

Koetut epämukavuustekijät -yläluokkaan liittyi alaluokka pelot ja huolet sekä sään vaikutus liikkumiseen. Pelot ja huolet luokkaan kuuluvissa ilmaisuisissa, haastateltava kertoo kaatumisen pelostaan ja eräs toinen haastateltava huolestaan liittyen käyttörahan vähyyteen. Sään kerrottiin vaikuttavan haastateltujen arkiaktiivisuuteen, mutta sisäinen motivaatio liikkua kantoi myös huonolla säällä:

Pimeä vuodenaika vaikuttaa motivaatiooni olla aktiivinen.

Huonolla ilmalla lähdän kävelemään sisätiloihin kauppakeskuksiin.

Koettu mielekäs arki –luokka käsittää arkiaktiivisuuden lisääntymisen, tiedon lisääntymisen, mukavuuden halun, uusien rutiinien oppimisen ja arjen rutiinit. Tiedon lisääntyminen näkyi uusina ideoina hyötyliikkumisessa sekä lisäsi ymmärrystä liikkumisen tärkeyden merkityksestä koettuun hyvinvointiin. Haastatellut kokivat, että jumpan rutiininomainen jatkuvuus paransi omaa jaksamista sekä lisäsi arkiaktiivisuutta:

Jumppa motivoi minua myös kävelemään samana päivänä.

Jumpan jälkeen käyn kaupassa ja kierrän kotiin vähän kauempaa ja samalla kävelen ulkona portaita.

Osa haastatelluista puolestaan kertoi, etteivät he kysyttäessä olleet huomanneet toiminnan tuoman liikunnan lisäyksen vaikuttaneen arkeensa:

Koen, että kerta viikossa ei vaikuta mihinkään.

En vielä huomaa aktiivisuuden nousua, ehkä sen huomaa keväällä ja kesällä.

Kuitenkin haastatteluissa ilmaistiin myös omaa pystyvyyttä ja sen kohenemista. Tuloksista nousseen minäpystyvyyss -kokemuksen vahvistuminen on haastateltavien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kohenemisen yhteisvaikutus, jota eräät haastateltavat kuvasivat näin:

Kykenen ja pystyn.

Luottamus itseäni kohtaan on kasvanut, että kaatuessani pääsen takaisin ylös maasta.

6.3 Kokemus lähitoiminnasta

Kokemus lähitoiminnasta pääluokkaan kuului seuraavat alaluokat: saavutettavuus, viestintä, kohderyhmän huomiointi, lähitoiminnan merkitys, helppous ja hyvä sijainti. Monelle lähellä tapahtuva toiminta mahdollisti rutiininomaisen osallistumisen, kun matkustaminen etäämmälle tuntui vaivalloiselta ja osa pohti matkalippujen hintaa. Omalla asuinalueella järjestettävään toimintaan voi osallistua kävellen tai pyöräillen, jolloin samalla saadaan hyötyliikuntaa eikä matkalippujen kustannuksia tarvitse maksaa. Toiminnan saavutettavuus koettiin merkitykselliseksi, kuten myös helppous saapua ryhmään. Kokemuksissa kuultiin myös muiden toimintojen mahdollistumisen lisääntyneen ja jopa uuden kulttuuripaikan löytymisestä ja hyödyntämisestä:

Helposti saavutettavissa oleva liikuntaryhmä.

Tämmönen paikka on hyvä olla.

Haastateltavien puheesta nousi esiin, että lähisijainnilla on merkitystä osallistumiseen kuten myös myöhäisemmällä kellon ajalla. Tähän liittyi vahvasti mukavuuden halu, että saa eläkeiässä nukkua pidempään eikä tarvitse toiminnan vuoksi laittaa herätyskelloa soimaan. Helppouden kokemusta lisäsi vapaamuotoinen osallistuminen, eli ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja näin ollen ei tarvitse ilmoittaa, mikäli jää kerralta pois:

On hyvä, että on tällaista ilmaista toimintaa.

Jos toiminta sijaitsisi kauempana, tuskin osallistuisin siihen.

Haastatellut pitivät hyvänä, että ryhmä on suunnattu +65-ikäryhmälle, ja heidän tarpeensa on huomioitu monipuolisesti toiminnan ohjelmasisällössä, sijainnissa, ryhmän ohjauksessa ja maksuttomuudessa:

Arvostan ikäihmisten tilanteen huomiointia.

Ohjaaja muistuttaa, että jokainen tekee omien kykyjensä ja tarpeidensa mukaan.

Viestintä -alaluokkaan kerättiin ilmaisia, joissa kerrottiin mistä haastateltu oli saanut tiedon toiminnan järjestämisestä. Useampi haastateltavista kertoi saaneensa tiedon Kunnon kaveri -ryhmätoiminnasta Facebookista. Tieto ryhmästä oli levinnyt osallistujilta myös suusta suuhun, ja kirjastolla mainostaminen oli tavoittanut liikunnallisesta ryhmätoiminnasta kiinnostuneita henkilöitä. Haastatteluissa mainittiin myös ohjaajan jakamat esitteet, jotka olivat olleet hyvin tervetulleita:

Brosyyristä löydän toiminnat.

Eläkeläisiä kannustetaan pitämään itsestä huolta.

6.4 Haastatteluissa esiin nousseet kehitysehdotukset

Haastatteluiden aikana keskustelujen lomassa nousi kehitysehdotuksia ja huomautuksia toimintaan liittyen, jotka listasimme omaan ryhmäänsä. Joustavat ja innovatiiviset harrastustilat ovat toki merkittävässä roolissa erilaisia ryhmätoimintoja järjestettäessä

mutta keskeistä on miten tilat käytännössä tukevat esimerkiksi ikääntyneiden harrastustoimintoja. Haastateltavat kokivat, että tilojen puitteissa tehdään se mitä pystytään ja tilat eivät välttämättä palvele parhaalla mahdollisella tavalla jumppahetkiä. Osa haastateltavista kertoi, että parempi ilmastointi ja ilmanlaatu harrastustilassa parantaisi hyvinvointia sekä viihtyvyyttä jumpan aikana. Kellonaikaa, jolloin Kunnon kaveri -ryhmätöimintä järjestetään, pidettiin hyvänä. Osa haastatelluista koki, että toimintaa voisi järjestää vieläkin varhaisempaan aikaan:

Tehdään se, mitä pystytään niissä tiloissa.

Pitäisin aikaisemmasta ajankohdasta.

Haastatellut kokivat toiminnan jumppapainotteiseksi. Jumppapainotteisuuden vuoksi sosiaaliselle kanssakäymiselle ei koettu jääneen kovin paljoa aikaa ryhmässä. Eräs haastateltava kertoi toisessa liikuntaryhmässä hyväksi kokemistaan käytänteistä, joita voisi ottaa käyttöön myös Kunnon kaveri -ryhmätöiminnassa:

Hyvin vähän ehtii harrastamaan sosiaalisuutta muiden kanssa toiminnan aikana.

Oman etunimen lausuminen ringissä ennen toiminnan alkua sitouttaa ryhmässä tekemiseen.

Kehitysehdotuksia tuli myös ryhmätöiminnan sisältöön. Eräs haastateltava pohti, että valmis liikesarja olisi mieluinen, jota voisi toteuttaa helposti kotona aina tarvittaessa:

Rentoutusharjoitus voisi olla joskus pidempi.

Haluaisin tietyn liikesarjan, jota voi tehdä halutessaan, missä tehdään koko vartaloa hyödyntäen.

Lisäksi kehitysehdotusten ryhmään kuului toive tällaisen toiminnan, mihin on helppo tulla ja tieto toiminnasta kulkeutuisi ihmisille, lisäämisestä.

7 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä huomioitiin eettinen herkkyys ja noudatettiin tietosuojalainsäädännön mukaista protokollaa. Henkilötietojen käsittelyn perusteena tässä opinnäytetyössä on haastateltavan suostumus. Rekisterin ylläpitäjänä toimii Metropolia Ammattikorkeakoulu. Käytimme muiden töitä ja tutkimusaineistoja lähdemateriaalina asianmukaisesti ja kunnioittavasti. Tiedostimme, että omat kokemuksemme, käsityksemme ja mahdolliset ennakkoluulot voivat vaikuttaa aineiston tulkintaan. Näin ollen pyrimme mahdollisimman neutraaliin lähestymistapaan toiminnassamme. Pyrimme aiheuttamaan haastatteluilta minimaalista vaivaa haastateltaville, esimerkiksi ennakoon testaamalla haastatteluihin kuluvan ajan ja valitsemalla tilat haastatteluita varten niin, että ne eivät vaikuta negatiivisesti haastateltaviin. (Vilkkä 2021: 122–124.) Haastattelutilanne järjestettiin matalalla kynnyksellä ja haastateltavan ehdoilla.

Arvioimme sekä pyrimme parantamaan opinnäytetyömme luotettavuutta koko prosessin ajan niin, että keräsimme tietoa monista eri lähteistä ja vertasimme tätä tietoa omiin tulkintoihimme. Lähdeaineisto oli monipuolista sekä runsasta ja hyödynsimme viitekehysessämme ajankohtaisia tutkimusartikkeleita. Arvioimme lähteiden luotettavuutta kriittisesti ja yli 10 vuotta vanhoja lähteitä emme lähtökohtaisesti käyttäneet, ellei se ollut opinnäytetyön kannalta jollain tavalla merkittävää tai perusteltua. (Kananen 2014: 152–153.)

Opinnäytetyössämme teemahaastattelun avulla saatiin parhaiten esiin Kunnon kaveri -ryhmätoimintaan osallistuneiden ikääntyneiden aidot kokemukset sekä oma yksilöllinen tulkinta ryhmätoiminnan merkityksestä. Saimme riittävästi tietoa haastatteluiden pohjalta, jotta aineisto alkoi kylläntymään ja toistamaan itseään. Saturatio eli kylläntyminen saavutettiin varsin pienellä ikääntyneiden joukolla, vaikka yksi haastattelu peruuntui viime hetkellä. Huomasimme, että teemahaastatteluissa alkoivat toistumaan haastateltavien samat vastaukset ja merkitykset. Tämä lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 99–100.)

Työelämäkumppaniin oltiin yhteydessä koko opinnäytetyön ajan. Prosessin aikana saimme työelämältä toiveita opinnäytetyöstä sekä palautetta suunnitelmasta ja raportista. Opinnäytetyön tuloksia esittelimme Miina Sillanpään Säätiön tilaisuudessa etäyhteyksin. Jatkuva yhteydenpito työelämäkumppanin kanssa edesauttoi työn laadukkuutta sekä merkityksellisyyttä. Toimeksiantaja oli tyytyväinen työn tuloksiin. He kokivat

opinnäytetyön tulosten vahvistavan heidän jo saamaansa palautetta toiminnan osallistujille tuottamista kokemuksista, mutta toimeksiantaja sai myös uutta näkökulmaa osallistujien kokemuksiin. Opinnäytetyötä tullaan hyödyntämään Miina Sillanpään Säätiön Kunnon kaveri –hankkeen rahoituskauden lopussa kirjoitettavan hankeraportin liitteenä. Toivomme opinnäytetyömme edesauttavan toiminnan jatkumista tulevaisuudessa ja tuloksien tukevan toiminnan kehittämistä.

Opinnäytetyöprosessi on haastanut meitä ja vaatinut tiivistä yhteistyötä. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheen koimme vaativaksi ja hitaaksi. Suunnitelmavaiheessa opinnäytetyön tekijöiden kokoonpano muuttui ja aihetta rajattiin useita kertoja uudestaan. Myös teoreettiseen viitekehykseen tuli runsaasti kokoluokaltaan pieniä, mutta työläiksi koettuja muutoksia suunnitelmavaiheessa. Prosessin edetessä vaativaksi koettu vaihe kantoi hedelmää, sillä pääsimme etenemään suunnitelmavaiheen jälkeen nopeasti haastatteluihin ja analyysiin. Haastattelut, niiden litterointi ja aineiston ylikirjoittaminen etenivät vaivattomasti, sillä opinnäytetyöntekijät sitoutuivat prosessiin ja tehtyyn suunnitelmaan. Toteutusvaiheen koimme antoisaksi. Opinnäytetyöprosessi vaati meitä tutustumaan syvemmin erilaisiin haastattelu- ja analyysikeinoihin haastateltavien kokemusten kartoittamiseksi ja opetti teoreettisen viitekehyksen rakentamista. Tiivis yhteistyö rakensi opiskelijoiden välille luottamusta, sillä pystyimme läpi prosessin luottamaan soveltuvien asioiden toteutumiseen ja rohkaisimme toisiamme. Prosessin aikana olemme oppineet arvostamaan erilaisia elämäntilanteitamme ja suhtautumaan muutoksiin joustavasti.

Sovimme ennen aineiston keruuta kaikkien osapuolten kanssa vähintään aineistojen käyttöoikeuksista, käsittelystä sekä säilyttämisestä. Noudatimme voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä salassapitoon, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon liittyviä velvoitteita. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023.)

Pyrkimyksemme oli tuottaa tietoa opinnäytetyössämme eettistä herkkyyttä noudattaen sekä arvioimaan eettisyyttä sekä luotettavuutta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pyrimme käsiteltävien henkilötietojen minimoimiseen opinnäytetyössämme. Otimme huomioon sen, millaisia henkilötietoja tutkimuksessa mahdollisesti käsitellään ja käytetään (tietosuoja.fi.) Arvioimme etukäteen riskit ja vaikutukset tutkimukseen osallistuvilla sekä suunnittelimme riskien rajausta käsittelyn näkökulmasta (oma.metropolia.fi).

Roivas ja Karjalainen (2013) osoittavat, että sosiaali- ja terveysalan keskiössä ovat yksilön terveys, hyvinvointi, toimintakyky ja hyvä elämä. Tämän vuoksi sote-viestinnän

kulmakiviä ovat eettisyys ja asiallisuus. Siksi sote-alan tulevina ammattilaisina ja vanhustyön osaajina haluamme panostaa vahvasti omaan henkilökohtaiseen viestintätaitoihimme sekä kohtaamiseen myös tämän opinnäytetyön osalta. Ja näin osoittaa ikääntyneille haastatteluun osallistuville sekä työeläkumppanille, että olemme heidän luottamuksensa ja yhteistyönsä arvoisia. (Roivas & Karjalainen 2013: 101–102.)

8 Pohdinta

Tavoitteenamme oli kerätä syvällisempää tietoa Kunnan kaveri -ryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden kokemuksista ja toiminnalle annetusta merkityksestä ikääntyneelle. Tutkimuskysymyksemme tässä opinnäytetyössä oli ”Millaisia kokemuksia osallistujilla on Kunnan kaveri –toiminnasta?” Osallistujien kokemukset toiminnasta olivat positiivisia. Osallistujat kokivat henkisten voimavarojensa lisääntyneen toimintaan osallistumisen myötä. Henkisten voimavarojen lisääntyminen näkyi hankkeen toimintaan osallistuneiden henkilöiden arjessa monin tavoin. Uudet tilanteet, kuten uuden harrastuksen aloittaminen haastavat senioria löytämään uusia vahvuuksia sekä voimavaroja itsestään. Yksi ikääntyneen keskeisistä voimavaroista on elämäkokemus ja se auttaa kohtaamaan haasteita sekä selviytymään muutoksista. (Mielenterveystalo.fi 2025; Mieli ry. 2024) Yleisesti on esimerkiksi stressin tiedetty vähenevän noin 50. ikävuoden jälkeen (Pojjula 2018: 60).

Arjen tärkeänä voimavarana ovat myönteiset tunteet ja ikääntyneen resilienssi. Resilienssi on yksilön psyykkistä selviytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista ja se syntyy vuorovaikutuksessa yksilön sekä ympäristön kanssa. Hyvinvoiva mieli on voimavara, joka kantaa ikääntyneen toimintakykyä ja tukee mielenterveyttä. (Pojjula 2018: 123–128.) Ikääntyneen henkilön resilienssin on puolestaan todettu olevan yhteydessä parempaan elämänlaatuun, onnellisuuteen sekä hyvinvointiin ja vähentävän masentuneisuutta (MacLeod & Musich & Hawkins & Alsgaard & Wicker 2016). Kaikilla ikääntyneillä on kuitenkin erilaisia omia voimavaroja sekä keskushermoston joustoa, persoonallisia vahvuuksia, tunne-elämän kypsyyttä, lisääntynyttä tietoa, viisautta ja luovuutta. (Colliander & Ruoppila 2018: 117.)

Biologisen vanhenemisen myötä joudumme pohtimaan, miten selviämme arkisista askareistamme jatkossa. Ikääntyneen omannäköinen arki sisältää toimintoja sekä harrastuksia, jotka hän kokee mielekkäiksi ja merkityksellisiksi. Tärkeää on, että jokainen pystyisi mahdollistamaan itsensä näköisen aktiivisen arjen sekä arjen tukemisen silloinkin,

kun toimintakyky ja voimavarat ovat heikentyneet. (Pynnönen 2019: 234–235.) Koettua mielekästä arkea tukee jumpan rutiininomainen jatkuvuus, joka paransi haastateltujen omaa jaksamista sekä lisäsi arkiaktiivisuutta (Saloranta ym. 2022).

Teemahaastattelun keinoin hankittu tieto osallistujien kokemuksista vastasi teoreettista viitekehystämme suurilta osin. Tarinan kertominen jo itsessään on eletyn elämän merkityksellistämistä. Tarinan avulla kertoja merkityksellistää elämään liittyvää kokemusta. (Karjalainen 2004: 57–58.) Huomasimme aineistossa olevan haastatteluteemoihin liittyviä kokemuksia, mutta myös teoreettisen viitekehyksen ulkopuolelle jääviä kokemuksia. Esimerkiksi osallistujien kokemus iän myötä heikentyneen toimintakyvyn haasteiden tunnistamisesta ja tarkoituksellisuuden kokemus. Ryhmän merkitys ja tarkoituksellisuuden kokemus eivät yllätyksekkäästi liittyneet osallistuneiden väliseen sosiaaliseen kohtaamiseen yhtä paljoa, kuin siihen miten tärkeäksi he kokivat ohjaajan roolin ryhmässä. Haastateltavat eivät kysyttäessä tunnistanee ryhmällä olevan merkitystä sosiaaliseen hyvinvointiin, vain ohjaaja koettiin tärkeäksi. Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessamme aloimme pohtia, onko termi sosiaalinen hyvinvointi ollut vaikeaselkoinen haastatelluille. Kuitenkin haastatteluiden edetessä nousi esiin ryhmän tärkeys muiden teemojen kautta, esimerkiksi kokemus positiivisesta kohtaamisesta vertaisena parihaasteiden yhteydessä ryhmän aikana. Ryhmätoiminnan jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus jäädä kahvittelemaan ja keskustelemaan toistensa sekä ohjaajan kanssa. Haastatteluissa nousi esiin, että he kokivat mukavaksi juttelun toisten kanssa. He muun muassa jakoivat tietoa erilaisista tapahtumista tai kauppojen tarjouksista.

Osa haastatelluista kertoi olleensa toiminnassa mukana lyhyen aikaa, eivätkä he kokee toiminnan saaneen aikaan muutosta vielä. Mutta haastattelun edetessä eräs haastateltava puhuessaan toteaa, että toiminta onkin mahdollisesti saanut aikaan muutosta, sillä hän jaksaa kävellä paremmin rappuset ylös eikä liikkuminen tunnukaan niin raskaalta. Toinen haastateltava kertoi konkreettisena esimerkkinä arjen toimintojen helpottumisesta ja eräs haastateltava mainitsi kenkien pukemisen helpottuneen.

Haastateltujen motivaatio osallistua ryhmään oli kasvanut ensimmäisen osallistumiskerran jälkeen. Motivaation puute koski kotona tapahtuvaa omaehtoista liikuntaharjoittelua, kuten yhdellä jalalla seisomista hampaita harjatessa. Kuitenkin sisäinen motivaatio -alaryhmän ilmaukset kertovat opinnäytetyön tekijöille haastateltujen arkiaktiivisuuden lisääntyneen toimintaan osallistumisen myötä. Arkiaktiivisuuden lisääntyminen oli

haastatelluille ilmentynyt esimerkiksi rohkeutena lähteä yksin erilaisiin tapahtumiin, joihin kaatumisen pelon vuoksi olisi ennen lähtötoimintaan osallistumista pyytänyt tutun mukaan.

Useampi haastateltava oli aktiivisia liikkujia muutenkin arjessaan, mutta osa haastateltavista nosti esiin, että ei ole valmis lähtemään pidemmälle harrastamaan. Pitkät välimatkat ja useat vaihdot julkisilla liikennevälineillä koettiin raskaaksi. Lähellä tapahtuva ryhmätoiminta oli motivoinut kokeilemaan harrastusta. Lisäksi lähellä sijaitseva paikka oli motivoinut lähtemään kävellen ja käymään samalla kaupassa tai kirjastossa samalla kertaa. Arkiaktiivisuus lisääntyi monella harrastustoiminnan lisäksi.

Tämän opinnäytetyön perusteella Kunnon kaveri –hanke on päässyt asettamiinsa tavoitteisiin (Miina Sillanpään Säätiö 2024b). Erityisesti ryhmän ohjaajan valinta ja ryhmätoiminnan sisällöt ovat olleet lähtötoiminnan sijaintien lisäksi onnistuneita. Hankkeen ryhmätoiminnan tarkastelulle löytyy kuitenkin vielä tilausta, sillä tässä työssä emme seuranneet mittareilla osallistujien toimintakyvyn muutosta. On selvää, että Kunnon kaveri –ryhmätoiminta on lisännyt merkityksen (Karjalainen 2004: 22), hyvän arjen ja itsenäisen elämän kokemuksia osallistujille monipuolisesti.

Toimintaa voi opinnäytetyön tulosten pohjalta kehittää asiakasystävällisempään suuntaan, kuten sosiaalisuutta lisääviä sisältöjä liikkumisen yhteyteen lisättiin jo kevätkaudella 2025. Toiminta tuotetaan yhteistyössä lähialueen toimijoiden, kuten kirjaston ja seurakunnan kanssa, joten Kunnon kaveri -ryhmän toiminta ei tapahdu varsinaisissa ryhmäliikunnalle tarkoitetuissa liikuntatiloissa. Lähtötoiminnan kannalta tilojen keskeinen sijainti on kuitenkin erittäin tärkeää. Se, että toiminta on osallistujille maksutonta ja järjestetty alueen toimijoiden tiloissa, mahdollistaa suuren joukon osallistumisen toimintaan, joka on Kunnon kaveri-ryhmätoiminnan vahvuus.

Lähteet

Colliander, Annaliisa & Ruoppila, Isto 2018. Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä. Fyysisen toimintakyvyn ja terveyden vanhenemismuutokset. Hankasalmi: Psyko-soft Oy.

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaari psykologia. 14.–15. Painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Fried, Suvi. 2015. Kuulumisen tunne on osallisuutta ja vahvistaa kokemusta elämän tarkoituksellisuudesta. Teoksessa: (toim.) Heimonen, Sirkkaliisa & Fried, Suvi. Vanhusten mieli. Ikäinstituutti. 2015.

Hakala, Juha T. 2024. Laadullisen tutkimuksen abc – Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Laadullisen tutkimuksen erityistapauksia. Sisällönanalyysi. Tallinna: Gaudeamus

Heikkinen, Eino & Kauppinen, Markku & Laukkanen, Pia 2016. Iäkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Gerontologia. Duodecim. Helsinki.

Helsingin kaupunki, Liikunnan avustukset. Avustus iäkkäiden ihmisten liikkumisen edistämiseksi. <<https://avustukset.hel.fi/fi/tietoa-avustuksista/liikunnan-avustukset/avustus-iakkaiden-ihmisten-liikkumisen-edistamiseksi>>. Viitattu 13.3.2025.

Hyvärinen, Matti & Löyttyniemi, Varpu 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa: Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Toim. Ruusuvoori, Johanna & Tiittula, Liisa. Tampere: Vastapaino.

Ihalainen, Johanna & Inglis, Alistair & Kainulainen, Heikki & Kyröläinen, Heikki & Mäkinen, Tuomas & Newton, Robert & Walker, Simon 2019. Strength Training Improves Metabolic Health Markers in Older Individual Regardless of Training Frequency. Jyväskylän yliopisto. JYX julkaisuarkisto 2019. <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/62914?locale-attribute=en>>. Viitattu 30.8.2024.

Jolanki, Outi & Suhonen, Riitta & Rappe, Erja 2020. Hyvinvointia ja osallisuutta asuin- ympäristöjä kehittämällä. Gerontologia 34(4), 2020. Artikkel. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/99634/57592>>.

Jyväkorpi, Satu & Strandberg, Timo & Urtamo, Annele & Pitkälä, Kaisu & Suominen, Merja & Kokko, Katja & Heimonen, Sirkkaliisa 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielenhyvinvointi. Gerontologia 34(4) 2020. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593?acceptCookies=1>>. Viitattu 26.8.2024.

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia* 31(4). Tutkimusartikkeli. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/63106/28344?acceptCookies=1>>. Viitattu 2.9.2024.

Karjalainen, Anna Liisa. 2004. Kokemuksesta kirjoittaminen ja kirjoittamisen kokemus. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen sosionomikoulutuksessa ja narratiivinen menetelmä sosiaalialan työssä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. A Tutkimuksia 7. Multiprint Oy. Helsinki.

Keskinen, Kirsi 2021. Fyysisen ympäristön piirteet, kävelyvaikeudet ja fyysinen aktiivisuus iäkkäillä ihmisillä. *Gerontologia* 4/2021. Väitökset. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/110278/66166>>. Viitattu 5.9.2024.

Konsensus 2020. Aivot ja mieli. Duodecim & Suomen akatemia. <<https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>>. Viitattu 2.9.2024.

Kulmala, Jenni 2019. Aktiivinen arki syntyy yhdessä tekemisestä. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laukkanen, Pia & Pekkonen, Anne K. 2016. Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä arvioivat menetelmät. *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim.

Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

MacLeod, Stephanie & Musich, Shirley & Hawkins, Kevin & Alsgaard, Kathleen & Wicker, Ellen R. 2016. The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing* 37: 266-272. Elsevier. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197457216000689>>. Viitattu 9.3.2025.

Martela, Frank 2022. Hyvinvoinnin mittaaminen edellyttää hyvinvoinnin teoriaa: Erik Allardt'n hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. *Yhteiskuntapolitiikka*. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/145551>>. Viitattu 8.9.2024.

Mielenterveystalo.fi 2025. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. <<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/ikaantymisen-ja-mielen-hyvinvointi>>. Viitattu 9.3.2025.

Mieli ry. 2024. Maununaho, Sonja. Ikääntyminen ja mielen voimavarat. <<https://mieli.fi/artikkelit/ikaantymisen-ja-mielen-voimavarat/>>. Viitattu 9.3.2025.

Miina Sillanpään Säätiö 2023. Kunnon kaveri –hanke 6/2022–5/2023. Toisen vuoden infograafi. Julkaisut. Tietopankki. <<https://www.miinasillanpaa.fi/tietopankki/julkaisut/kunnon-kaveri-toisen-vuoden-infograafi>>. Viitattu 5.9.2024.

Miina Sillanpään Säätiö 2024a. Organisaatiomme ja strategiamme. <<https://www.miinasillanpaa.fi/organisaatiomme/>>. Viitattu 6.2.2025.

Miina Sillanpään Säätiö 2024b. Kunnon kaveri. <<https://www.miinasillanpaa.fi/kehittaminen-ja-toiminta/aivoterveys-ja-elintavat/kunnon-kaveri>>. Viitattu 22.9.2024.

Miina Sillanpään säätiö 2024c. "Mielialani ja kuntoni on virkistynyt" – vaikuttavia tuloksia Kunnon kaveri –hankkeessa. <<https://www.miinasillanpaa.fi/ajankohtaista/uutiset/kunnonkaveri-syky2024tulokset>>. Viitattu 28.8.2024.

Myller, Terhi & Mynttinen, Mari 2023. Ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen – integratiivinen kirjallisuuskatsaus. Gerontologia 4/2023. Tutkimusartikkeli. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/128180/89425>>. Viitattu 22.9.2024.

Oma.metropolia.fi. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö ja tietosuoja-asiat. Tietosuojan huomioiminen opinnäytetöissä. Arvioi riskit ja vaikutukset. <<https://oma.metropolia.fi/henkilokunnalle/talous-ja-hallinto/laki-ja-arkistopalvelut/tietosuoja/opinnaytetyo-ja-tietosuoja-asiat>>. Viitattu 30.8.2024.

Opetushallitus 2024. Yhteisöllisyys. Opettajat ja kasvattajat. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>>. Viitattu 27.9.2024.

Poijula, Soili 2018. Ikä, sukupuoli ja stressi. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Poijula, Soili 2018. Yksilön resilienssi. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Pynnönen, Katja 2019. Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pyykkö, Mika 2025. Selvitys sosiaali- ja terveysalan järjestöjen avustustoiminnan edellytyksistä ja linjauksista Selvityshenkilön raportti. Sosiaali- ja terveysministeriö Helsinki 2025.<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/166020/STM_2025_1_rap.pdf>. Viitattu 9.3.2025.

Rantakokko, Merja & Keskinen, Kirsi E. & Portegijs, Erja 2022. Elinympäristö. Gerontologia. Rantanen, Taina & Kokko, Katja & Sipilä, Sarianna & Viljanen, Anne (toim.) Helsinki: Duodecim.

Rantakokko, Merja 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rantanen, Taina 2022. Toimintakyky ja osallistuminen. Liikkumiskyvyn merkitys ja arviointi. Teoksessa Rantanen, Taina & Kokko, Katja & Sipilä, Sarianna & Viljanen, Anne (toim.). Gerontologia. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rapo-Tennilä, Marja 2020. Lähihoitajaopiskelijoiden näkökulma iäkkäiden asukkaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisesta tehostetussa palveluasumisessa tai laitoshoidossa. Pro-gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta.

<<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120251/Rapo-Ten-nil%C3%A4Marja.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Viitattu 30.8.2024.

Roivas, Marianne & Karjalainen, Anna Liisa 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. 1. painos. Helsinki: Edita.

Ruoppila, Isto 2023. Vanheneminen ikävaiheena. Teoksessa Pulkkinen, Lea & Aho-nen, Timo & Ruoppila, Isto (toim.). Ihmisen psykologinen kehitys. 10. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Räsänen, Riitta 2019. Moniulotteinen elämänlaatu. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saloranta, Eerika & Rappe, Erja & Rajaniemi, Jere & Borodulin, Katja 2022. Gerontologia 36(1). Tutkimusartikkeli. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/109087/68066>>. Viitattu 28.8.2024.

Savikangas, Tiina & Tirkkonen, Anna & Alen, Markku & Rantanen, Taina & Fielding, Roger A. & Rantalainen, Timo & Sipilä, Sarianna 2020. Associations of physical activity in detailed intensity ranges with body composition and physical function. a cross-sectional study among sedentary older adults. European Review of Aging and Physical Activity (2020) 17:4. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31998411/>>. Viitattu 28.8.2024.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2024. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikään-tymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. Sosiaali- ja terveysministe-riö, Hyvinvointialueyhtiö Hyvil Oy, Suomen kuntaliitto. Helsinki: Sosiaali- ja terveysmi-nisteriön julkaisuja 2024:4. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/han-dle/10024/165460/STM_2024_4_J.pdf?sequence=1>. Viitattu 29.4.2024.

THL 2024a. Toimintakyvyn ylläpitäminen. <<https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvoin-tia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>>. Viitattu 28.8.2024.

THL 2024b. Osallisuus omassa elämässä. <<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-tervey-den-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-ole-vien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osalli-suus-omassa-elamassa>>. Viitattu 5.9.2024.

Tiainen, Kristina & Nousiainen, Kirsi & Tuominen, Katariina & Ahosola, Päivi & Jylhä, Marja & Jolanki, Outi 2021. Uutta tutkimustietoa iäkkäiden sosiaalisesta hyvinvoinnista – SoWell-tutkimushankkeen laaja kyselyaineisto on valmistunut. Gerontologia 4/2021. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/111574/66169>>. Viitattu 28.8.2024.

Tietosuoja.fi. Tietosuojavaikuttetun toimisto. Henkilötietojen minimointi tieteellisessä tutkimuksessa. <<https://tietosuoja.fi/henkilotietojen-minimointi-tieteellisessa-tutkimuk-sessa>>. Viitattu 30.8.2024.

Tiikkainen, Pirjo & Pynnönen, Katja 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksessa. TOIMIA. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/TOIMIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn%20suositus_dokumenttiosikko_paivitetty_2023.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Viitattu 5.9.2024.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Uudistettu laitos. Laadullinen tutkimus ja sisällysanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimusaineistojen käsittely ja hallinta. <https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf>. Viitattu 30.8.2024.

UKK-instituutti 2024a. Liikkumisen vaikutukset. Liikkuminen ja paikallaanolo. Päivitetty 16.2.2024. <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>>. Viitattu 13.5.2024.

UKK-instituutti 2024b. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle. <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaalle/>>. Viitattu 26.8.2024.

Vilka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: PS-Kustannus.

Vilko, Anni 2010. Koti vanhetessa. Teoksessa Vilko, Anni & Suikkanen, Asko & Järvinen-Tassopoulos, Johanna (toim.). Kotia paikantamassa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. <https://moodle.metropolia.fi/pluginfile.php/101186/mod_resource/content/1/anni%20vilko_koti%20vanhetessa.pdf>. Viitattu 27.8.2024.

Ympäristöministeriö 2023. Vastuualueet. Asuminen. Ikääntyneiden asuminen. <<https://ym.fi/ikaantyneiden-asuminen>>. Viitattu 27.8.2024.

Teemahaastattelurunko

Orientoituminen

Olet osallistunut Miina Sillanpään Säätiön Kunnan kaveri –toimintaan. Voisitko kertoa tyypillisestä päivästäsi, kun osallistut Kunnan kaveri toimintaan? Kysymyksiin ei ole ole-massa väärää vastausta.

Tukikysymykset:

- Mitä Kunnan kaveri -toiminta on sinulle?
- Kerro siitä, kun sait tietää lähelläsi tapahtuvasta Kunnan kaveri –toiminnasta. (ke-neltä kuulit ja miksi toiminta kiinnosti sinua, motivaatio)
- Millaista osallistuminen Kunnan kaveri –toimintaan on ollut? (tarinat ja kokemuk-set toiminnasta)

Liikkuminen

Tarkoitan liikkumisella arjen asioita, kuten kotitöiden tekemistä, kodin ulkopuolella asi-ointia, liikunnan harrastamista ja kotona asumisen edellytyksiä.

Voitko kuvailla, miten liikkumisesi on muuttunut toimintaan osallistumisen aikana?

Tukikysymykset:

- Kerro hieman liikkumisestasi?
- Millä tavalla toimintaan osallistuminen on vaikuttanut arkisiin toimintoihinne? (ku-ten siivous, ruoanlaitto, itsestä huolehtiminen ja liikkuminen)
- Mitkä tekijät toiminnassa ovat edistäneet liikkuvuuttanne?

Mielekäs arki

Kotona asumisen tukeminen perustuu riittävän liikunnan, mielen hyvinvoinnin ja sosiaa-lisuuden ylläpitoon, jotta päivittäisistä askareista selviää itsenäisesti.

Miten Kunnan kaveri –toimintaan osallistuminen on tukenut mielekästä arkeasi?

Tukikysymykset:

- Miten kuvailisitte toiminnan vaikuttaneen mielen hyvinvointiinne?
- Millaisia muutoksia huomaatte, jotka ovat ilmenneet arkisissa askareissa?
- Miten kuvailisitte Kunnan kaveri –toiminnassa kokemaanne vuorovaikutusta tois-ten kanssa?

Kokemus lähitoiminta

Lähitoiminnalla tarkoitamme lähellä asuinpaikkaanne sijaitsevaa Miina Sillanpään Säätiön Kunnan kaveri –toimintaa.

Millaisen merkityksen antaisitte Kunnan kaveri –toiminnalle?

Tukikysymykset:

- Millä tavoin toiminta on edistänyt liikkumistasi lähiympäristössäsi?
- Miten koet toiminnan vaikuttaneen arkiaktiivisuuteen?
- Miten kuvailisit Kunnan kaveri –toiminnan tukeneen sosiaalista hyvinvointianne?

Onko vielä jotain, mitä haluaisit kertoa? Ja miltä haastattelu tuntui sinusta?