

Milla Leinonen

**KAJAANIN KUNTOUTUSNEUVOLAN ASIAKKAIDEN  
LIIKUNTAMOTIVAATIOON JA LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN  
VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Kevät 2014



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Milla Leinonen	
Työn nimi Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaiden liikuntamotivaatioon ja liikuntakäyttämiseen vaikuttavia tekijöitä	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Liisa Paavola  Toimeksiantaja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä/Fysioterapia
Aika Kevät 2014	Sivumäärä ja liitteet 77 + 3
<p>Opinnäytetyössäni selvitin Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaiden liikuntamotivaatiota ja liikuntakäyttämistä. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän fysioterapia. Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaiden liikuntamotivaatiota ja liikuntakäyttämistä. Lisäksi selvitin asiakkaiden kehitysideoita kuntoutusneuvolatoiminnalle. Opinnäytetyön tavoite oli saada tietoa Kajaanin kuntoutusneuvolan työntekijälle siitä, mitkä ovat syitä asiakkaiden liikkumiseen ja liikkumattomuuteen ja mikä on heidän liikuntamotivaationsa. Tavoitteena oli myös saada esille kehitysideoita kuntoutusneuvolatoiminnalle, jotta toimintaa saadaan kehitettyä paremmin asiakkaita palvelevaksi ja motivoivaksi.</p> <p>Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus. Tutkimusaineiston keräsin haastattelemalla kuutta Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakasta. Sain haastateltavat asiakkaat toimeksiantajan kautta. Heistä kolme oli onnistujaa ja kolme ei-onnistujaa. Opinnäytetyössäni nimitin liikkuvia asiakkaita onnistujiksi ja ei-liikkuvia ei-onnistujiksi. Onnistujat olivat löytäneet liikunnallisen elämäntavan ja ei-onnistujat eivät. Haastatteluista saadun aineiston analysoin laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimustehtävissäni pohdin mitkä tekijät vaikuttivat asiakkaiden liikkumiseen tai liikkumattomuuteen; millä tavoin liikuntamotivaatio ja liikuntakäyttämisen erosisivat ei-onnistujien ja onnistujien välillä; mitkä tekijät vaikuttaisivat siihen, että asiakkaat osallistuisivat terveysliikuntaryhmiin ja millaista palautetta ja kehitysideoita asiakkaat antoivat Kajaanin kuntoutusneuvolatoiminnalle.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan onnistujien tärkeimmät liikkumiseen vaikuttavat tekijät ovat liikunnan terveysvaikutukset, liikunnan tuottamat fyysiset kokemukset, säännölliseen ryhmään osallistumisen ja toisen ihmisen vaikutus liikkumiseen. Ei-onnistujilla liikkumiseen vaikuttavat liikunnan psyykkiset kokemukset. Ei-onnistujien liikkumattomuuteen vaikuttavat negatiiviset ajatukset, sosiaalisista tekijöistä kaverin puute sekä käytännön asiat ja elämäntilanne. Palaute kuntoutusneuvolan toiminnalle on positiivista. Asiakkaiden kehitysideoissa korostuu kysyntä painonhallintaryhmälle.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Liikuntamotivaatio, liikuntakäyttämisen, kuntoutus, kuntoutusneuvola
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto



School Health and sports	Degree Programme Sports and Leisure management
Author(s) Leinonen Milla	
Title Factors Influencing Exercise Motivation and Exercise Behaviour of Clients of the Rehabilitation Clinic in Kajaani	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Activity	Instructor(s) Paavola Liisa
	Commissioned by Kainuu Social and Health Care Joint Authority /Physiotherapy Department
Date Spring 2014	Total Number of Pages and Appendices 77 + 3
<p>The commissioner of this thesis was the physiotherapy department of the Kainuu Social and Health Care Joint Authority. The purpose of this thesis was to describe exercise motivation and exercise behaviour of clients of the Rehabilitation Clinic in Kajaani. The purpose was also to find out the ideas that clients had for developing the Rehabilitation Clinic in Kajaani. The objective of the commissioner was to collect information about clients' motivation for exercising: what were the reasons why some clients exercised and some did not. The objective was also to collect development ideas on how the activities provided by the Rehabilitation Clinic could meet clients' needs better and consequently motivate them better.</p> <p>The thesis was a qualitative research. The material was collected in autumn 2013 with half-structured interviews. The target group was six clients of the Rehabilitation Clinic in Kajaani chosen by the commissioner. Three of them were physically active persons and three physically inactive. In this thesis physically active persons are called 'successful persons' and physically inactive 'unsuccessful persons'. The material was analysed by material-based contents analysis.</p> <p>The research tasks of thesis were as follows: 1. what were the reasons why some clients exercised and some did not, 2. how did the exercise motivation and exercise behaviour of successful persons and unsuccessful persons differ, 3. what would the factors be why clients would take part in group exercise classes, and 4. what kind of feedback and development ideas clients had regarding the activities of the Rehabilitation Clinic.</p> <p>The results showed that the most important things affecting the physical activity of successful persons were positive effects of exercise on health, physical experiences, regular participation in group exercise and having a friend to exercise with. Psychological experiences were the most important thing why unsuccessful persons exercised. Negative thoughts, lack of company and life situation were reasons why unsuccessful persons did not exercise. Feedback regarding the activities of the Rehabilitation Clinic was positive. Clients' development ideas were mainly focused on organising a weight management group.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Exercise motivation, exercise behaviour, rehabilitation, Rehabilitation Clinic
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 KUNTOOUTUS	3
2.1 Ikääntyvien ja iäkkäiden kuntoutus	5
2.2 Liikunnan merkitys ikääntyvän ja iäkkään kuntoutuksessa	6
3 KUNTOOUTUSNEUVOLA	8
3.1 Kuntoutusneuvolan toiminta ja tavoite	8
3.2 Kuntoutusneuvolan asiakkaat ja asiakkaan polku	9
3.3 Kajaanin kuntoutusneuvolan palvelut ja kuntoutusneuvolatyö	11
3.4 Kajaanin kuntoutusneuvolalle aikaisemmin tehty tutkimus	15
4 MOTIVAATIO	17
4.1 Motivaatioilmasto	19
4.2 Itsemääräämisteoria	20
4.3 Liikuntamotivaatio	22
5 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN JA TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMINEN	26
5.1 Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät	28
5.2 Aikuisen terveystieteelliset suositukset	32
5.3 Ohjattu terveystieteellinen liikunta	35
5.4 Liikuntamotivaatiosta ja liikuntakäyttämisestä aiemmin tehdyt tutkimukset	36
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	39
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	40
7.1 Tutkimuksen rajaus ja kohderyhmä	41
7.2 Aineistonkeruu haastatteluilla	41
7.3 Aineiston analysointi	45
8 TULOKSET	50
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	57
9.1 Tutkimustulokset suhteessa teoreettiseen viitekehykseen ja aikaisempiin tutkimuksiin	60

9.2 Jatkotutkimusaiheet	62
10 POHDINTA JA ARVIOINTI	63
10.1 Luotettavuus	63
10.2 Eettisyys	66
10.3 Opinnäytetyö prosessin eteneminen	68
10.4 Oma ammatillinen kehittyminen	70
LÄHTEET	73
LIITTEIDEN LUE'TTELO	78
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Työterveyshuollon ja useimmat Kansaneläkelaitoksen kuntoutuspalvelut päättyvät samalla, kun ikääntymiseen liittyvä kuntoutuksen tarve lisääntyy. Iästä riippumatta sairauksien ja toimintavajauksien ehkäiseminen on mahdollista, ja moniammatillinen kuntoutus voi laadukkaasti toteutettuna olla tuloksellista. Ikä ja sairaudet eivät ole esteitä kuntoutukselle eikä ikää voi käyttää kriteerinä, kun päätetään hoidosta, kuntoutuksesta ja muista palveluista. Terveyttä edistämällä ja tehostamalla ehkäisevää toimintaa ja kuntoutusta voidaan saavuttaa hyviä tuloksia myös kaikkein vanhimmissa ikäryhmissä. (Iäkkäiden kuntoutusneuvola 2013.) Moni suomalainen tarvitsee kuntoutuspalveluja erilaisista syistä. Kajaanissa toimii kuntoutusneuvola, joka on käytettävissä sekä ikääntyville että kaiken ikäisille kuntoutusta tarvitseville kajaanilaisille.

Kysymys liikunnan merkityksestä keski-ikäisten ja iäkkäiden hyvinvoinnin kannalta on muodostunut viime vuosikymmeninä yhä tärkeämmäksi sitä mukaa kuin väestö on ikääntynyt ja elinajan odotteet myös iäkkäämmissä väestöryhmissä ovat pidentyneet (Heikkinen 2013, 184). Väestö Suomessa siis ikääntyy, ja nyt ja tulevaisuudessa on hyvinvoinnin kannalta tärkeää kannustaa keski-ikäisiä ja iäkkäitä liikkumaan. Vain runsas kymmenesosa 15–64-vuotiaista suomalaisista liikkuu terveysliikuntasuosittelun mukaisesti (Liikunta ja työurat 2013, 3). Teen opinnäytetyöni Kajaanin kuntoutusneuvolalle ja tutkin kuntoutusta tarvitsevien keski-ikäisten ja ikääntyvien henkilöiden liikuntamotivaatiota ja –käyttäytymistä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän fysioterapeutti ja terveystieteiden ohjaaja Aila Tartia-Jalonen, joka työskentelee muun työnsä ohella Kajaanin kuntoutusneuvolassa kahtena päivänä viikossa. Teen opinnäytetyönä tutkimuksen Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaiden liikuntamotivaatioista ja liikuntakäyttäytymisestä sekä heidän kehitysideoistaan kuntoutusneuvolatoiminnalle. Tutkimuksen tarve ja idea tulivat esiin, kun olin yhteydessä toimeksiantajaani keväällä 2013 ja kerroin olevani kiinnostunut ikääntyvien ihmisten liikkumisen tutkimisesta. Toimeksiantaja kertoi, että kuntoutusneuvolatyötä tehneenä hän on havainnut ongelman siinä, että osa kuntoutusneuvolan asiakkaista ei aloita liikkumista suositteluista huolimatta tai jos aloittaa, he lopettavat sen lyhyen ajan jälkeen. Toimeksiantaja toivoi, että tutkisin tätä asiaa.

Kajaaniin on suunnitteilla rakentaa uusi sairaala tulevina vuosina. Uuteen sairaalaan on suunnitteilla tulla toimitilat myös kuntoutusneuvolalle ja samalla se alkaisi palvella koko Kainuun alueen asukkaiden tarpeita, eikä ainoastaan kajaanilaisten, kuten tällä hetkellä. Tämän tilanteen takia opinnäytetyöni on tällä hetkellä ajankohtainen ja tärkeä. Tutkimuksen myötä toimeksiantaja saa tärkeää tietoa kuntoutusneuvolan toiminnan vaikutuksista ja asiakkaiden liikuntamotivaatiosta. Tätä tietoa voidaan hyödyntää uuden sairaalan kuntoutusneuvolan toimintaa suunnitellessa ja kehittäessä.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaiden liikuntamotivaatiota ja liikuntakäyttäytymistä. Lisäksi selvitän asiakkaiden kehitysideoita kuntoutusneuvolatoiminnalle. Opinnäytetyön tavoite on saada tietoa Kajaanin kuntoutusneuvolan työntekijälle siitä, mitkä ovat syitä asiakkaiden liikkumiseen ja liikkumattomuuteen ja mikä on heidän liikuntamotivaationsa. Tavoitteena on myös saada esille kehitysideoita kuntoutusneuvolatoiminnalle, jotta sitä saadaan kehitettyä paremmin asiakkaita palvelevaksi ja motivoivaksi.

Kuntoutusneuvolan asiakkaille Tartia-Jalonen suosittelee liikuntaa kuntoutuksellisista ja terveydellisistä syistä. Monille asiakkaille liikunnan harrastaminen olisi tärkeää, mutta vain osa heistä motivoituu liikuntaharrastuksen ylläpitoon. Ongelmana on se, miten saada asiakkaat motivoitua liikkumaan. Tämän tutkimuksen myötä toimeksiantaja saa selville miksi osa kuntoutusneuvolan asiakkaista motivoituu ja innostuu liikkumaan, kun taas osa ei innostu liikunnasta lainkaan tai lopettaa sen alkunnostuksen jälkeen. Tutkimuksen jälkeen toimeksiantaja pystyy tunnistamaan paremmin asiakkaiden motivaatiotekijöitä ja voi sitten pyrkiä vaikuttamaan asiakkaiden liikkumisen lisäämiseen. Lisäksi toimeksiantaja voi tutkimuksen myötä kehittää omaa sekä kuntoutusneuvolan toimintaa asiakkaita paremmin palveleviksi.

Tein tutkimuksen Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaille, joita haastatteleamalla selvitin heidän liikuntakäyttäytymistä ja –motivaatiota. Lisäksi selvitin asiakkaiden kehitysideoita kuntoutusneuvolatoiminnalle. Haastattelut toteutin neljälle onnistujalle ja neljälle ei-onnistujalle syksyllä 2013 Kajaanin kuntoutusneuvolan tiloissa tai haastateltavan kotona. Nauhoitin keskustelut myöhempää aineiston analysointia varten. Toimeksiantaja rekrytoi haastatteluihin sopivat henkilöt omista kuntoutusneuvolan asiakkaista. Kohderyhmänä olivat yli 50 -vuotiaat henkilöt.

## 2 KUNTOUTUS

Käsitettä kuntoutus käytetään ainakin kolmessa rinnakkaisessa merkityksessä. Usein kuntoutus ymmärretään erilaisten toimenpiteiden muodostamaksi kokonaisuudeksi, jolla tähdätään tiettyihin tavoitteisiin. Kuntoutus voidaan määritellä myös prosessiksi, joka etenee kohti ennalta asetettuja tavoitteita. Kolmanneksi kuntoutuksesta voidaan puhua yhteiskunnallisena toimintajärjestelmänä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 17.)

Kuntoutus käsitteenä on hyvin laaja ja virallisena toimintana sitä on määritelty monilla tavoin. Yleisesti käytetty on vuodelta 1969 oleva Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmä, jonka mukaan kuntoutus on kaikkien niiden lääkinällisten, sosiaalisten, ammatillisten ja kasvatuksellisten toimenpiteiden koordinoitu kokonaisuus, joilla yksilön heikentynyttä toimintakykyä pyritään palauttamaan ennalleen tai kehittämään uusia toimintavalmiuksia. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 1998, 18.) Kuntoutuksen ja kuntoutumisen keskeisenä tavoitteena on tavallisesti parantaa fyysistä toimintakykyä. Lähtökohdana on siten toiminnallisten kykyjen arviointi eli toimintakykyä rajoittavien sairauksien ja vammojen sekä niiden lääkehoidon määrittäminen sekä fyysisen toimintakyvyn arviointi havainnollistamalla ja testaamalla. (Hartikainen & Kivelä 2001, 440.)

Kuntoutusta koskevilla keskusteluilla todetaan usein, että kuntoutuksen määrittely on vaikeaa ja kuntoutuskäsite epäselvä. Kuntoutus on eri aikoina ymmärretty eri tavoin. Kuntoutusta on yleensä perusteltu samanaikaisesti sekä yksilön hyvällä että yhteiskunnan hyödyllä. Lähes poikkeuksetta kuntoutuksesta puhuttaessa tuodaan esiin yhteiskunnan hyötynäkökohdat, erityisesti taloudelliset arvot. Kuntoutus on keino vähentää mm. vaikeavammaisten ja ikääntyneen väestön hoidon ja huollon tarvetta ja kustannuksia. Samaan aikaan kuntoutus on kuitenkin ymmärretty myös yksilön hyvän tuottajana. (Järvikoski & Härkäpää 2001, 30-31.)

Usein korostetaan, että kaiken kuntoutuksen perustana on ihmisen oikeus ihmisarvoiseen elämään. Viime vuosina kuntoutus on lähes poikkeuksetta ymmärretty laaja-alaiseksi toiminnaksi, johon sisältyy sekä yksilön kehitysmahdollisuuksia tukevia toimintamuotoja että toimenpiteitä, joiden avulla pyritään kehittämään työ- ja elinympäristöä yksilön toimintamahdollisuuksien kannalta suotuisammaksi tai ainakin korjaamaan selvimpiä puutteita. (Järvikoski & Härkäpää 2001, 30-31.) Kuntoutus sisältää yksilön voimavarjoja,



toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä sekä ympäristön tarjoamia toimintamahdollisuuksia parantavia toimenpiteitä. Kuntoutus voi perustua sekä yksilö- että ryhmäkohtaiseen työskentelyyn, ja siinä käytetään hyväksi lähiyhteisöjen sosiaalisia verkostoja. (Järvikoski & Härkäpää 2001, 36.)

Asiakaslähtöisyys on keskeinen teema kuntoutuksen toimeenpanoa koskevassa keskustelussa. Se merkitsee kuntoutuksen yksilöllisten tavoitteiden ja toimenpidekokonaisuuden määrittelyä asiakkaan lähtökohdista. Kuntoutujan itsemääräämisen ja autonomian tukeminen kuntoutuksessa on sekä toiminnan että sen tulosten kannalta tärkeä kysymys. (Järvikoski & Härkäpää 2001, 32.) Asiakaslähtöisyys kuntoutuksessa merkitsee sitä, että kuntoutussuunnitelman perustana ovat asiakkaan tarpeet, toiveet ja odotukset, hänen tulkintansa ja kokemuksensa tilanteesta (Kähäri-Wiik ym. 1998, 50).

Kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jonka yleistavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään elämönhallintaansa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja integraatioon ovat (sairauden tai muiden syiden vuoksi) uhattuina tai heikentyneet (Järvikoski & Härkäpää 2001, 36). Kuntoutumisen näkökulmasta kuntoutus ymmärretään ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessiksi, jolla on erilaisia vaihtoehtoisia tai toisiaan täydentäviä tavoitteita: itsenäinen selviytyminen, parempi toimintakyky, parempi hyvinvointi sekä työmahdollisuuksien parantaminen (Järvikoski & Härkäpää 2004, 13).

Kuntoutus perustuu kuntoutujan ja kuntouttajien yhteisesti laatimaan suunnitelmaan ja jatkuvaan prosessin arviointiin (Järvikoski & Härkäpää 2001, 36). Kuntoutujan kuntoutusprosessin suunnittelun keskeisenä välineenä on yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Kuntoutussuunnitelma voidaan nähdä sopimuksena, jonka toteutukseen kuntoutuja ja kuntoutukseen osallistuvat asiantuntijat sekä organisaatio sitoutuvat. Kuntoutussuunnitelma on yksilöllinen. Perustana suunnitelmalle on kuntoutujan jäljellä oleva toimintakyky ja hänen motivaationsa ja tavoitteensa kuntoutumiselle. Kuntoutussuunnitelmassa esitetään ne palvelut ja toimenpiteet, joiden avulla voidaan lisätä asiakkaan suoriutumisen- ja toimintakykyä. (Kähäri-Wiik ym. 1998, 43.)

Kuntoutustarpeen lähtökohtana on yksilön itsensä havaitsema ja kokema ongelma ja halu vapautua siitä. Ongelmaa on yleensä kuvattu ristiriitana olemassa olevan tilanteen ja

tavoitteiden tai odotusten välillä. Yhteiskunnallisen kuntouttamistarpeen perustana on yleensä asiantuntijoiden arvio siitä, onko ongelma sen asteinen ja luonteinen, että se velvoittaa kuntoutusjärjestelmää toimenpiteiden käynnistämiseen. Ristiriidan edellytykseksi katsotaan yleensä sairauden, vian tai vamman aiheuttama työ- ja toimintakyvyn rajoitus, haitta tai työkyvyttömyyden uhka, toisinaan myös yleisempi sosiaalisen syrjäytymisen uhka. Yleensä kuntouttamistarpeen toiseksi edellytykseksi katsotaan se, että ongelma on sen luonteinen, että kuntoutustoimilla voidaan sitä tuloksettaasti lieventää, ts. kuntoutuksen avulla voidaan kuroa kiinni nykytilan ja tavoitetilan välistä etäisyyttä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 143.) Kuntoutumisen tarve voi liittyä toimintakyvyn vähittäiseen alenemiseen. Esimerkiksi sairaus, pitkäaikainen työttömyys tai pitkään jatkuneet ongelmat työssä tai sosiaalisissa suhteissa voivat vähitellen vaikuttaa ihmisen voimavarjoihin ja mahdollisuuksiin selviytyä jokapäiväisen elämän vaatimuksista. (Kähäri-Wiik ym. 1998, 16.)

## 2.1 Ikääntyvien ja iäkkäiden kuntoutus

Vanhenemiseen kuuluu eri elinten ja elinjärjestelmien rakenteen ja toiminnan hidasta heikkenemistä. Muutokset heikentävät vanhan ihmisen elimistön suorituskykyä. Iäkkäiden heikentynyt toimintakyky ei kuitenkaan johdu pelkästään fysiologisista vanhenemismuutoksista. Pitkäaikaiset sairaudet ovat iäkkäillä yleisiä, ja monet niistä heikentävät suorituskykyä. (Hartikainen & Kivelä 2001, 440.)

Fysiologisten vanhenemismuutosten aiheuttama suorituskyvyn heikkeneminen tulee selvästi esille monien eri systeemien mukautumista, yhteistoimintaa ja hallintaa vaativissa fyysisissä tai psyykkisissä rasitustilanteissa. Iäkkäillä nämä kyvyt ovat heikentyneet. Vaikka fysiologiset vanhenemismuutokset heikentävät kuntoutumispotentiaalia, ovat iäkkäiden kuntoutumismahdollisuudet ja –tulokset kohtalaisen hyvät. Fyysiset, psykomotoriset ja muutkin harjoitukset parantavat iäkkäiden suorituskykyä, mutta suorituskyky paranee hitaammin ja heikommin kuin työikäisillä. (Hartikainen & Kivelä 2001, 440.)

## 2.2 Liikunnan merkitys ikääntyvän ja iäkkään kuntoutuksessa

Iäkkäänä jokainen tarvitsee liikuntaa, jotta vanhenemisen vaikutukset hidastuisivat ja kompensoituisivat. Mitä nopeammin ja mitä haitallisempina vanhenemisen merkit ilmenevät niissä elimistön rakenteissa ja toiminnoissa, joihin liikunnalla voi vaikuttaa, sitä tärkeämpää liikunta on tälle ihmiselle. (Vuori 2011, 18.) Liikunnanohjaaja voi liikuntaneuvonnan ja liikunnan ohjaamisen avulla tukea ikääntyvän ihmisten kuntoutumista. Liikuntaharrastuksen ja liikuntaharjoittelun avulla toiminta- ja liikkumiskyvyn edellytyksiä voidaan parantaa vielä hyvinkin iäkkäänä. Liikunta vähentää kaatumisriskiä. (Hirvensalo ym. 2003, 67.)

Kuntoutus koostuu päivittäisten toimintojen harjoittelusta sekä voima-, kestävyys- ja tasapainoharjoittelusta. Huonokuntoisille pelkät päivittäiset toiminnot vaikuttavat lihaksiin. Harjoittelut voidaan tehdä ryhmässä tai yksilöllisesti ohjattuina. Olkoon kuntoutuksen tavoite mikä tahansa, siihen on sisällytettävä hengitysharjoituksia, palleahengityksen opettelu, oikean ryhdin etsiminen ja säilyttäminen sekä voima-, kestävyys- ja tasapainoharjoittelu. Venyttelyjen opettaminen ja suorittaminen ovat keskeisiä lihaskireyden estolle sekä ryhdin ja oikean pystyasennon ylläpidolle. Päivittäisissä toiminnoissa selviytymisessä ovat lihasvoimat lihaskestävyyttä keskeisempiä. Siksi kuntoutuksen alussa painopiste on enemmän voima- kuin kestävyysharjoittelussa. Iäkkäidenkin lihakset ovat harjoiteltavissa, jos niiden hermotus ja verenkierto ovat säilyneet. (Hartikainen & Kivelä 2001, 445.)

Vartalon hallintaan sekä raajojen toimintaan liittyvien lihasten lihasvoiman arviointi sekä lihasten kireyden arviointi ovat osa tuki- ja liikuntaelimistön toiminnan selvittelyä. Suurten nivelten, etenkin raajojen nivelten, liikkuvuus ja vartalon ryhti tulee arvioida. Tasapainon hallintaa ja liikuntakykyä voi parhaiten arvioida havainnoiden ja testaten. Kävelyn havainnoinnissa kannattaa kiinnittää huomiota ryhtiin, vartalon hallintaan, lonkkien ja polvien asentoon, symmetrisyyteen, myötäliikkeisiin sekä askelten pituuteen ja korkeuteen. (Hartikainen & Kivelä 2001, 442.)

Fyysiseen kuntoutumiseen kuuluva oppiminen on pääasiassa motoristen taitojen oppimista. Tutkimukset ovat selvästi osoittaneet, että ikääntyneet henkilöt pystyvät kehittämään motorisia taitojaan ja taitotekijöitään harjoittelun avulla. Uuden liikkeen ulkoa oppiminen eli automatisoituminen tapahtuu iäkkäillä hitaammin kuin nuoremmilla. Iäkkäät tarvitsevat useita toistoja ja enemmän harjaannuttamista kun työikäiset saavuttaakseen tavoitteet. Kuntoutusjaksojen ja ohjauksen tulee olla riittävän pitkät näiden taitojen oppimiseen.

Ärsykkeiden, esimerkiksi ohjeiden, tulee olla selkeitä, ja ohjeita on annettava vähän kerrallaan. Iäkkäiden on vaikea selviytyä pitkistä liikesarjoista. Liikettä tai liikesarjoja tuleekin harjoitella pilkkomalla ne pieniksi osiksi. Vähittäinen oppiminen edistää myös iäkkään motivaation säilymistä. Liikkeiden suoritusvirheet on korjattava heti motorisen oppimisen varhaisessa vaiheessa. (Hartikainen & Kivelä 2001, 444.)

Kuntoutuminen edellyttää luottavaista, rohkaisevaa, kiireetöntä ja stressitöntä ilmapiiriä. Uusien taitojen oppimiseen liittyy epävarmuutta ja pelkoja, jotka voivat jopa estää iäkästä käyttämästä hyväkseen kaikkia toiminnallisia voimavarojaan. Kuntouttajien tulee antaa kuntoutuvalla realistinen palaute. On korostettava iäkkäänkin mahdollisuuksia kuntoutua ja oppia uusia taitoja. Myönteinen asenne, usko iäkkään kykyihin ja halu todella edistää hänen kuntoutumistaan ovat tärkeitä työntekijöiden taitoja. (Hartikainen & Kivelä 2001, 445.)

### 3 KUNTOUTUSNEUVOLA

Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry (Key) on perustettu edistämään iäkkään väestön ja ikääntyvien vammaisten henkilöiden kuntoutusta. Se toimii gerontologisen, geriatrisen, veteraanien ja ikääntyneiden vammaisten kuntoutuksen asiantuntija- ja yhteistyöjärjestönä. Se pyrkii vaikuttamaan niin, että ikäkuntoutukseen kohdennetaan riittävästi voimavaroja, kuntoutustoiminta on laadukasta ja monipuolista ja palvelut suunnataan tarkoituksenmukaisella tavalla. Se korostaa valtakunnallisissa hankkeissaan ja projekteissaan erityisesti ehkäisevän ikäkuntoutuksen tarvetta ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kotona selviytymisessä. (Tehtävät 2013.)

Iäkkäiden kuntoutusneuvola on ehkäisevän ikäkuntoutuksen moniammatillinen toimintamalli. Tavoitteena on edistää ikäihmisten ja ikääntyvien vammaisten henkilöiden toimintakykyä ja hyvinvointia asiakkaiden tarpeiden ja paikallisen palvelutarjonnan pohjalta. Kuntoutusneuvolan toiminta toteutuu sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen, järjestöjen ja palveluntuottajien yhteistyönä. Iäkkäiden kuntoutusneuvolan kohderyhmänä ovat eläkeikäiset henkilöt, jotka tarvitsevat neuvolan ehkäiseviä kuntoutuspalveluita toimintakykynsä ja terveytensä ylläpitämiseen, edistämiseen, rajoittumisen ehkäisemiseen tai riskien varhaiseen tunnistamiseen. (Iäkkäiden kuntoutusneuvola 2013.)

Iäkkäiden kuntoutusneuvola ehkäisee ennen aikaista toimintakyvyn rajoittumista ja siitä aiheutuvaa riippuvuutta, kartoittaa kotona asumisen edellytyksiä ja kuntoutuspalveluiden tarvetta, tukee kotona selviytymistä ja arjen sujumista. Se rohkaisee osallistumaan toimintaan, tukee läheisiä, omaisia ja omaishoitajia, edistää ammattihenkilöiden jaksamista ja ammatillista osaamista sekä kehittää kuntoutuksen sisältöjä. (Iäkkäiden kuntoutusneuvola 2013.)

#### 3.1 Kuntoutusneuvolan toiminta ja tavoite

Kuntoutusneuvolan toiminta-ajatusta kuvaavat ehkäisevä toiminta, asiakkaan tilanteen varhainen havaitseminen, käytännön verkostotyö, toiminnan reflektiivinen arviointi, tiedottaminen, paikallisuus ja seudullisuus sekä palvelujen helppo saatavuus. Toiminta-ajatus perustuu asiakkaan keskeiseen rooliin ja vastuuseen omasta kuntoutumisprosessistaan, voimavaroihin ja aktiivisuuteen toimijana. (Harri-Lehtonen ym. 2005, 8.)

Ikäihmisen kuntoutusneuvolan asiakasvastaanoton eettisinä lähtökohtina ovat ikäihmisen arvostaminen, itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen. Kuntoutumista edistävä työote vastaanotolla on aktivoivaa, rohkaisevaan kannustavaa, voimavaroja lisäävää, kiireetöntä ja asiakaslähtöistä. Työntekijän tehtävänä on esteitä tunnistamalla ja mahdollisuuksia avaamalla parantaa ikäihmisen ongelmanratkaisukeinoja ja elämänhallintaa. Laadukas ja hyvä toiminta vastaanotolla perustuu ammattitaitoiseen henkilökuntaan, ikäihmisen omatoimisuuden tukemiseen, mahdollisuuksien oivaltamiseen ja jatkuvuuden turvaamiseen. (Harri-Lehtonen ym. 2005, 11.)

Vastaanotto on ehkäisevää toimintaa ja se tähtää ikäihmisen voimavarojen kartoitukseen ja tukemiseen ratkaisukeskeisen työorientaation keinoin. Vastaanotolla ikäihminen voi saada kannustusta itsensä hoitamiseen ja kunnostaan huolehtimiseen sekä ohjausta ja neuvontaa kotikunnan harrastus- ja palvelumahdollisuuksista. Kuntoutus nähdään laaja-alaisesti ottamalla huomioon asiakkaan voimavarat, toimintakyky ja tarpeet. (Harri-Lehtonen ym. 2005, 11.)

Ikäihmisten kuntoutusneuvolan toiminta keskittyy kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat ikäihmisten toimintakyvyn ja kuntoutumisen edistäminen, eri toimijoiden välisen yhteistyön kehittäminen (verkostotyö ja vaikuttaminen) ja alueellisen osaamisen lisäämiseen (tieto- ja asiantuntijapalvelut). Toimintakykyä pyritään edistämään ikäihmisille suunnatun vastaanottotoiminnan, ohjauksen ja neuvonnan, kotikäyntien sekä erilaisten ryhmätoimintojen ja tilaisuuksien avulla. Alueellisten asiantuntijapalveluiden tehtävänä on tuottaa seudullisia selvityksiä, erilaista iäkkäiden kuntoutukseen liittyvää materiaalia ja toimia ehkäisevän kuntoutustoiminnan tietopalveluna. Verkostotyöhön sisältyvät paikallisten palvelujen koordinointi ja yhteistyön kehittäminen eri toimijoiden välillä. Toimintaan kuuluvat myös julkiseen keskusteluun osallistuminen ja päätöksentekoon vaikuttaminen. (Projektin tavoitteet 2013.)

### 3.2 Kuntoutusneuvolan asiakkaat ja asiakkaan polku

Kuntoutusneuvolan palvelut on tarkoitettu asiakkaille, jotka ovat vanhuuseläkkeellä, jotka vielä kykenevät itsenäisesti elämään omaa arkielämäänsä ja joilla on ajoittaisia kuntoutus- ja palvelutarpeita. Toiminta kohdennetaan ensisijaisesti niille, joilla on jo todettuja sairauksia ja

riskitekijöitä ja jotka käyttävät runsaasti terveystalveluita. Asiakkaan kokonaistilanne on toistaiseksi vakaa, mutta varsin vähäinenkin muutos terveydentilassa tai elämäntilanteessa voi johtaa toimintakyvyn nopeaan heikkenemiseen. Yksilöllinen ohjaus ja neuvonta, toimintakyvyn arviointi sekä sopiva interventio tukevat toimintakykyä ja voivat siirtää raskaampien palveluiden tarvetta myöhemmäksi. (Kuntoutusneuvolan asiakkaat 2013.) Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaat ovat kaiken ikäisiä, nuorimman ollessa noin 20 – vuotias ja vanhimman 80 –vuotias. Asiakkuuden kesto vaihtelee yksilöllisesti; se voi olla kertakäyntiluonteinen tai kestää pitempään, esimerkiksi vuoden ajan. (A. Tartia-Jalonen, henkilökohtainen tiedonanto 15.4.2013)

Kuntoutusneuvolan asiakkaita voivat olla myös ne ikäihmiset, joiden toimintakyky ei ole palannut äkillisen sairastumisen, tapaturman tai muun romahduksen jälkeen. Ongelmia voi olla esimerkiksi mielialan, liikkumiskyvyn, lihasvoiman, tasapainon hallinnan ja puhekyvyn alueilla. Äkillisen sairastumisen seurauksena on suuri riski menettää jäljellä oleva toimintakyky ja joutua nopeasti uudelleen sairaalaan. Kuntoutusneuvolan toimintaa voidaan resurssien mukaan tarjota lisäksi hyvin toimintakykyisille ikäihmisille. Lihaskuntoa, kestävyyttä, tasapainoon hallintaa ja vireyttä ylläpitävä ja edistävä toiminta voi siirtää avun tarvetta vuosienkin päähän. Toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen on pääasiassa ikäihmisen oman aktiivisuuden varassa. Ohjaus ja neuvonta, arkiliikunta ja vireyttä edistävä harrastustoiminta ylläpitävät toimintakykyä. (Kuntoutusneuvolan asiakkaat 2013.)

Riskitekijöitä, jotka saattavat alentaa tai rajoittaa toimintakykyä:

- yksi tai useampi pitkäaikaissairaus
- huonoksi koettu terveys
- tasapaino-ongelmat
- heikentynyt liikkumiskyky
- vähäinen fyysinen aktiivisuus
- muistiongelmat
- ylipaino
- runsas alkoholin käyttö
- tupakointi

- korkea ikä
- alakuloisuus
- yksinäisyys
- tyytymättömyys elämään
- väsymys
- leskeytyminen
- vähän tai ei ollenkaan harrastuksia
- vähän tai ei ollenkaan ystäviä
- heikko tai huono sosioekonominen asema
- avoterveydenhuollon palvelujen runsas käyttö. (Kuntoutusneuvolan asiakkaat 2013.)

### 3.3 Kajaanin kuntoutusneuvolan palvelut ja kuntoutusneuvolatyö

Tarkoituksenmukainen ympäristö tukee asiakkaan toimintakykyä, yksityisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä. Ikäihmisten kuntoutusneuvolan vastaanotto voi sijaita esimerkiksi terveyskeskuksessa tai palvelukeskuksessa. On tärkeää, että kuntoutusneuvolaan on helppo tulla ja sinne on hyvät kulkuyhteydet. (Harri-Lehtonen ym. 2005, 12.) Kajaanin kuntoutusneuvola sijaitsee pääterveysaseman fysioterapian osastolla, osoitteessa Satamakatu 2. Kajaanin kuntoutusneuvolan vastaanotolle pääsee joko lääkärin suosituksella tai varaamalla itse ajan puhelimitse. Kajaanin kuntoutusneuvola ei ole ainoastaan ikäihmisille, vaan se palvelee kaiken ikäisiä kajaanilaisia. (A. Tartia-Jalonen, henkilökohtainen tiedonanto 15.4.2013)

Asiakas voi tulla kuntoutusneuvolaan useita eri reittejä pitkin. Hän voi hakeutua vastaanotolle itsenäisesti, hänelle voidaan lähettää kutsu, tai hän voi saada lähetteen toisesta sosiaali- ja/tai terveydenhuollon yksiköstä tai ammattihenkilöltä. Kuntoutustarpeita arvioidaan kuulemalla ensin asiakasta itseään ja keskustelemalla hänen kanssaan. Työntekijä arvioi kuulemansa perusteella, ohjaako asiakkaan aluksi perusarvioon vai suoraan tarkempaan toimintakyvyn arviointiin. Pääsääntöisesti asiakkaiden kokonaistilannetta, kuntoutustarpeita ja jatkotoimenpiteitä arvioidaan aina ensin perusarvioinnissa.



Kuntoutusneuvolan palvelujen käyttö riippuu todetuista asiakkaiden tarpeista ja kuntoutusneuvolan mahdollisuuksista tarjota sopivia ja kohdennettuja toimintoja. (Asiakkaan polku 2013.)

Kuntoutusneuvolan toiminta sisältää ydinpalveluita, vahvistavia palveluita ja toimintaedellytyksiä. Ydinpalveluita ovat yksilö-, ryhmä- ja informaatiopalvelut, jotka kohdistuvat suoraan asiakkaaseen: 1. perusarvio, ohjaus ja neuvonta, 2. toimintakyvyn arviointi, 3. toimintakykyä edistävä toiminta (ryhmäkuntoutus) sekä 4. muut palvelut. Kuntoutusneuvolan ydintoimintaa tukevat vahvistavat palvelut, joiden avulla voidaan tarjota monipuolinen toimintakokonaisuus asiakkaan toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi sekä ammattihenkilöiden osaamisen tueksi. Vahvistavia palveluja ovat teemapäivät, tilaisuudet, asiakkaiden tietopalvelu, koulutuspalvelu ja asiantuntijapalvelu. (Iäkkäiden kuntoutusneuvola 2013.)

Kuntoutusneuvolatoiminnan ydinpalveluihin kuuluvat:

#### 1. Perusarvio, ohjaus ja neuvonta (kesto 1,5 t)

Tavoitteena on muodostaa mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva asiakkaan toimintakyvystä, voimavaroista ja toimintaedellytyksistä sekä ohjauksen ja tiedon tarpeesta. Perusarvioinnissa tarkastellaan arkielämän sujumista sekä kuntoutuksen ja muun toimintakykyä tukevan toiminnan tarvetta. Asiakasta koskevat tiedot kerätään haastattelemalla, havainnoimalla ja keskustelemalla. Perusarvio voidaan toteuttaa alkuarviointina, väliarviointina tai loppuarviointina.

#### 2. Toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen (kesto 2,5 t)

Tavoitteena on syventää kokonaisvaltaista kuvaa asiakkaan toimintakyvystä ja voimavaroista, löytää toimintakyvyn kannalta kriittiset ongelmakohdat ja arvioida yksilö- tai ryhmäkuntoutuksen tarve. Toimintakyvyn fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä sekä asiakkaan selviytymistä kotona ja muussa elinympäristössä arvioidaan ja mitataan luotettavilla ja pätevillä mittausmenetelmillä.

#### 3. Ryhmätoiminta (ryhmäkuntoutus)

Tavoitteena on ylläpitää ja edistää asiakkaan toimintakyvyn fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä. Kuntoutusryhmän ryhmätoiminta on ohjattua, ja jokaiselle jäsenelle on laadittu

yksilöllinen toteutussuunnitelma. Ryhmässä käytetään aktiivisia ja toiminnallisia menetelmiä. Ryhmätoiminta voi sisältää myös suppean tai laajan toimintakyvyn arvioinnin, ohjauksen, jatkosuunnitelman ja seurannan.

#### 4. Muut palvelut (kesto 0,5 t)

Muut palvelut voivat sisältää yksittäisen toimintakykymittauksen, lyhyen ohjauksen ja neuvonnan (Ydinpalvelut 2013.)

Kuntoutusneuvolatoiminnan vahvistavat palvelut:

Kuntoutusneuvolan vahvistavat palvelut täydentävät ydintoimintoja tarjoten monipuolisen palvelukokonaisuuden. Vahvistavien palvelujen avulla toimintaa, tietoa ja tukea voidaan tarjota myös niille ikäihmisille, jotka eivät vielä käytä tai tarvitse kuntoutusneuvolan ydinpalveluja. Vahvistavista palveluista hyötyvät myös omaiset ja läheiset, omaishoitajat, alueelliset verkostot sekä terveys- ja sosiaalialan ammattihenkilöt. Teemapäivien ja erilaisten kuntoutustoimintaan liittyvien tilaisuuksien avulla voidaan tavoittaa niitä ikäihmisiä, jotka muuten eivät hakeudu toimintakykyä edistävien palvelujen piiriin. (Vahvistavat palvelut 2013.)

Kuntoutusneuvolan työ perustuu aktiiviseen toimintaan paikallisverkostoissa, jotka muodostuvat iäkkäiden kuntoutukseen osallistuvista monialaisista ja –ammattillisista toimijoista mukaan lukien ikäihmiset itse. Verkoston kanssa suunnitellaan, koordinoidaan, toteutetaan ja arvioidaan toimintaa. Yhteistyötä tehdään myös muiden työntekijöiden, kuntien, palveluntuottajien ja valtakunnallisten järjestöjen kanssa. (Ammattitaitovaatimukset 2013.)

Kuntoutusneuvolatoiminta perustuu asiakaslähtöisyyteen. Asiakasta kuunnellaan tasavertaisessa vuorovaikutuksessa ja hänelle tarjotaan tietoa valintojen pohjaksi ja yhteistyössä tehtävien ratkaisujen löytymiseksi. Kuntoutusneuvolan työn eettisenä lähtökohtana on ikäihmisen arvostus ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Työ voi olla yksilöllisesti tai ryhmässä tapahtuvaa ohjausta ja neuvontaa ja se voi kohdistua myös ikäihmisen läheisiin ja omaishoitajiin. (Ammattitaitovaatimukset 2013.)

Kuntoutusneuvolan työ jäsentyy viideksi tehtävälueeksi:

## 1. Asiakastyö

- kuntoutusneuvolan perusarviointi ja toimintakyvyn arviointi
- kuntoutusryhmätoiminnan suunnittelu, ryhmien muodostaminen ja ohjaus
- ohjaus erityispalveluihin
- yhteistyö verkoston ja palveluntuottajien kanssa, seuranta, raportointi, arviointi
- kartoitukset, kysely- ja haastattelututkimukset

## 2. Suunnittelu ja kehittäminen

- paikallisen toiminnan suunnittelu, organisointi ja koordinointi, aikataulujen suunnittelu
- toiminnan dokumentointi ja arviointi
- toiminnan kehittäminen (paikallinen selvitystyö, työ- ja teemakokoukset, virikepäivät ym.)
- materiaalin kehittäminen ja tuottaminen
- laadunhallinta

## 3. Verkosto- ja yhteistyö

- verkostojen kartoittaminen, muodostaminen ja ylläpitäminen
- työkokouksien ja neuvottelupäivien järjestäminen
- tiivis yhteistyö paikallisten projektien ja hankkeiden kanssa

## 4. Tiedotus- ja markkinointi

- osallistuminen tilaisuuksiin, kokouksiin sekä messu- ja järjestötapatumisiin
- tiedotusmateriaalin laatiminen ja päivitys
- verkkosivujen ja –palvelujen kehittäminen
- yhteydenpito virkamiehiin, päättäjiin, verkostoon ja tiedotusvälineisiin

## 5. Koulutus ja muut asiantuntijapalvelut

- ammatilliseen koulutukseen osallistuminen
- koulutuksiin liittyvät kehittämis- ja arviointitehtävät
- opiskelijoiden ohjaus
- muut asiantuntijatehtävät, konsultointi (Ammattitaitovaatimukset 2013.)

Kuntoutusneuvolan toteuttamiseksi ja ylläpitämiseksi tarvitaan toimintaedellytyksiä. Ne ovat niitä usein näkymättömiä palveluja, joita ilman toiminta ei voi toteutua. Toimintaedellytyksiin kuuluvat verkosto- ja yhteistyö, henkilöstön perehdytys- ja koulutus, tietopalvelu ja markkinointi, kehittämistoiminta sekä johtaminen ja taloushallinto. (Iäkkäiden kuntoutusneuvola 2013.)

Kuntoutusneuvolan toimintaedellytyksistä korostuu erityisesti verkostotyön merkitys. Toiminta perustuu moniammatilliseen työhön, eri toimijatahojen yhteistyöhön ja voimavarojen hyötykäyttöön. Verkostotyön tavoitteena on edistää paikallisten toimijoiden välistä yhteistyötä, koordinoida palveluja, karsia päällekkäisyyksiä sekä kehittää uusia, ehkäiseviä kuntoutuspalveluja monialaisena yhteistyönä ikääntyvän kuntalaisen toimintakyvyn edistämiseksi. (Vahvistavat palvelut 2013.)

### 3.4 Kajaanin kuntoutusneuvolalle aikaisemmin tehty tutkimus

Kajaanin kuntoutusneuvolalle on tehty opinnäytetyö vuonna 2004, aiheena ”Ikäihmisten kuntoutusneuvola –projektiin osallistuneiden kajaanilaisten kotona selviytyminen”. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla projektiin osallistuneiden ikääntyneiden kajaanilaisten kotona selviytymistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kuntoutusneuvolatoimintaa osana ehkäisevää vanhustyötä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla huhtikuun 2004 aikana kyselylomakkeen pohjalta 101 vuosina 1927-1931 syntynttä kajaanilaista heidän kotonaan. (Keränen & Vepsäläinen, 2004.)

Tulosten perusteella voidaan johtopäätöksinä todeta, että kuntoutusneuvolassa annettavalla ohjauksella ja neuvonnalla on keskeinen merkitys ikääntyneiden itsenäisen selviytymisen tukemisessa. Lähtökohtana ohjauksessa ja neuvonnassa tulee olla ikääntyneiden tarpeet. Ikääntyneet tarvitsevat tietoa erilaisista virike- ja päivätoimintapalveluista, joiden avulla voidaan lisätä ikääntyneiden sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Kuntoutusneuvolan tulee sisältää toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa ikääntyneiden tasapainoa, vahvistaa lihasvoimaa sekä ylläpitää tai kohentaa fyysistä kuntoa. Ikääntyneiden motivointi itsehoitoon ja aktiivisuuden lisäämiseen yksilöllisten voimavarojen mukaan on olennainen osa kuntoutusneuvolatoimintaa. (Keränen & Vepsäläinen 2004, 31.)

#### 4 MOTIVAATIO

Motivaatio selittää, miksi joku toimii tietyllä tavalla. Motivaatio ilmiönä on jatkuvasti ympärillämme. Toisaalta se on myös sisällämme vaikuttaen suoraan tai tiedostamattamme käyttäytymiseemme niissä tehtävissä ja toimissa, joihin osallistumme. Motivaatio on monimutkainen ja dynaaminen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkipäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö. Viime aikoina myös arvot on otettu motivaatiotutkimuksen kohteeksi. Nykyisin motivaatiolla kuvataan lähinnä toiminnan ärsykettä, joka saa ihmiset tavoittelemaan joko omia, ryhmänsä tai yhteisönsä tavoitteita. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 13-14.)

Motivaatiolla voidaan katsoa olevan kolme erilaista tehtävää ihmisen käyttäytymisen suhteen. Ensinnäkin motivaatio toimii käyttäytymisen energian lähteenä. Se saa meidät toimimaan tietyllä tavalla. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme. Jos pyrimme saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa käyttäytymistämme sen suuntaan. Kolmanneksi motivaatio säätelee käyttäytymistämme. Tämä tarkoittaa, että motivaatioprosessin myötä arvioimme omaa pätevyyttämme kussakin tilanteessa ja myös kyseisen toimintaympäristön ja yksittäisen tilanteen merkitystä itsellemme. Tutkimukset ovat vahvistaneet sen, että motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin (kova yrittäminen), pysyvyyteen (sitoudutaan toimintaan), tehtävien valintaan (haasteelliset tehtävät) sekä itse suorituksen laatuun. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 14-15.)

Erilaisille psykologisille motivaatioteorioille yhteistä on minän merkityksen, sen kokemisen ja suhteen ulkomaailmaan keskeisyys. Minäkäsitystä voidaan pitää tärkeänä käyttäytymisen selittäjänä, joka vaikuttaa siihen, miten yksilö tulkitsee kokemuksiaan. Yksilön tarvetta toimia tehokkaasti ympäristössään voidaan pitää sisäisenä tarpeena, joka tyydytettynä tuottaa luontaista mielihyvää. (Liukkonen 1998, 35.) Minäkäsityksellä tarkoitetaan usein yksilön henkilökohtaista kokemusta omasta itsestä. Minän rakenteista on lisäksi nostettu esiin havainto, jonka mukaan ihmiset pyrkivät käyttäytymään siten, että he tuntevat olonsa hyväksi. Meillä on siis yleisenä pyrkimyksenä muokata ympärillemme mahdollisimman paljon miellyttäviä, positiivisia kokemuksia. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 99-100.)

Motivaatiossa on havaittavissa kaksi erilaista motivaatiotilaa: yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaatio tarkoittaa sitä, että toiminnan tavoitteet ovat

pysyväisluonteisia tai, että tietyn toiminnan kohteena oleva kiinnostus säilyy. Yleismotivaatiossa toiminnan tavoitteisuus ei vaihtele eri tilanteissa. Yleismotivaatiota on esimerkiksi henkilön halu harrastaa liikuntaa terveytensä edistämiseksi. (Telama 1986, 152.)

Tilannemotivaatiolla tarkoitetaan niitä päätöksiä, joita henkilö tekee tietyissä tilanteissa. Loppujen lopuksi tilannemotivaatio ratkaisee sen, osallistuuko henkilö toimintaan ja kuinka intensiivisesti hän sen tekee. Tilannemotivaatio on sidoksissa yleismotivaatioon eli siihen vaikuttaa henkilön yleinen kiinnostus toimintaan. Lisäksi siihen vaikuttavat tilanteessa vallitsevat yllykkeet sekä toimintaa mahdollistavat tai rajoittavat tekijät. Liikunnan harrastamisen kannalta yleismotivaation voimakkuus on merkittävää. Mitä vaikeampaa liikkumaan lähteminen on tietyssä tilanteessa, sitä voimakkaampaa yleismotivaatiota vaaditaan henkilöltä, jotta hän ryhtyisi toimeen. (Telama 1986, 151.)

Toimintamotiivi motivoi toimimaan toiminnan itsensä vuoksi. Puhekielessä tälle motiiville on useita eri nimityksiä: liikkumisen tarve, jännityksen tarve, luomistarve, matkustushalu, pelaamisen tarve jne. (Madsen & Egidius 1976, 34.) Suoritusmotiivi on motiivi, joka syntyy kilpailutilanteissa. Suoritusmotiivilla on suuri pedagoginen ja sosiaalinen merkitys. Henkilöt, joilla on voimakas suoritusmotiivi, valitsevat mieluummin keskivaikeita tehtäviä ja kohtalaisen suuren onnistumismahdollisuuden. Sitä vastoin henkilöt, joilla on heikko suoritusmotiivi, valitsevat joko hyvin vaikeita tai myös hyvin helppoja tehtäviä. (Madsen & Egidius 1976, 31.)

Harrastukset suuntautuvat ilmiöihin, asioihin tai toimintoihin. Ne saavat energiansa toiminta- ja suoritusmotiiveista, älyllisistä ja sosiaalisista motiiveista ja sellaisista emotionaalisista motiiveista kuin mielihyvän, ilon ja jännityksen tarve. Usein harrastuksen pääasiallisena liikkeelle panevana voimana on toimintamotiivi. Mukana on tavallisesti myös muita motiiveja, jotka määräävät toiminnan kohteen valinnan. Jos toimintamotiivi hallitsee täysin urheiluharrastusta, ei sille omista aikaa ja voimia enempää kuin mitä tarvitsee tunteakseen olonsa miellyttävän väsyneeksi ja rentoutuneeksi. Silloin valitaan ruumiillinen toimintamuoto, joka on juuri sillä hetkellä helpoin suorittaa. Mutta mukaan tulee usein muita motiiveja: esimerkiksi suoritusmotiivi. Tahdomme tuntea olevamme taitavia ja varmoja ja haluamme silloin harjoitella erikoisen paljon jotakin tiettyä urheilulajia. (Madsen & Egidius 1976, 37.)

## 4.1 Motivaatioilmasto

Seuraavissa teoriaosuuksissa puhutaan oppilaiden motivaatiosta. Nämä asiat ovat sovellettavissa myös muiden yksilöiden motivaation tarkasteluun. Ne ovat sovellettavissa myös opinnäytetyössä tutkimalleni kohderyhmälle eli yli 50 –vuotiaille Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaille.

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan tilannesidonnaista toiminnan tavoite-orientaatiota. Tämä voi vaihdella erilaisissa tilanteissa. (Liukkonen 1998, 40.) Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan psykologista, koettua ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Siinä voi korostua tehtävä- tai minäsuuntautuneisuus. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu oppilaiden keskinäinen sosiaalinen vertailu sekä suoritusten lopputulokset. Sen on todettu olevan yhteydessä alhaiseen liikuntamotivaatioon, ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa, alhaiseen viihtyvyyteen ja alhaiseksi koettuun liikunnan tärkeyteen terveydelle. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat samanlaisia kaikille. Eritasoiset oppilaat tekevät samantasoisia harjoitteita. Tällöin toiminta ei tarjoa innostavaa haastetta suurimmalle osalle oppilaista, koska harjoitteet ovat liian helppoja tai vaikeita. Vaihtoehtojen puuttuminen laskee oppilaiden autonomian kokemuksia, mikä alentaa heidän liikuntamotivaatiota. (Liukkonen ym. 2007, 162-166.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja päättää itse kaikista tehtävistä ja toimintatavoista. Palaute, niin positiivinen kuin negatiivinenkin, annetaan pääsääntöisesti julkisesti koko ryhmän tai osaryhmän edessä. Sosiaalinen vertailu korostuu, jos opettaja antaa positiivista palautetta ainoastaan, jos oppilas on saavuttanut parhaan tuloksen testissä tai kilpailussa tai jos hänen suorituksensa on ollut hyvä suhteutunutta tiettyyn normitaulukkoon. (Liukkonen ym. 2007, 162-166.)

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on muodostunut avainkäsitteeksi liikunnan tarjoamien positiivisten kokemusten ja viihtyvyyden kannalta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat monipuolisia ja vaihtelevia. Niissä on lisäksi mukana henkilökohtaista haastetta omaan taitotasoon nähden. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja on demokraattinen ja antaa oppilaiden osallistua päätöksentekoprosessin yhteisistä pelisäännöistä, tuntien sisällön suunnittelusta, harjoitteista



ja liikunnassa edistymisen arvioinnista. Informatiivinen eli suorituksesta tietoa antava palaute kuuluu tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnuspiirteisiin. Kun oppilas saa palautetta suorituksesta eikä esimerkiksi persoonastaan tai normatiivisesti taidoistaan, hän ei koe, että opettaja pyrkisi kontrolloimaan hänen käyttäytymistään. Palautetta annetaan yksityisesti, ja se perustuu kehittymiseen omissa taidoissa. (Liukkonen ym. 2007, 162-165.)

Motivaation kannalta on tärkeää muodostaa heterogeenisiä ryhmiä. Tämä ehkäisee sosiaalista vertailua ryhmän sisällä. Ryhmät on parempi muodostaa yhteistoiminnallisiin kuin yksilöllisiin tehtäviin. Yhteistoiminnallisuudessa korostuu toisten auttaminen ja ryhmäilmiöt, jotka ovat parhaimmillaan merkittäviä motiiveja osallistua toimintaan myöhemminkin. Lisäksi yhteistoiminta ja auttaminen tukevat oppilaiden autonomian kehittymistä, koska heille muodostuu kokemus toisen henkilön asemaan asettumisesta. Tämä nähdään yhtenä autonomian ja siten myös liikuntamotivaation tärkeimmistä tekijöistä. (Liukkonen ym. 2007, 166.)

## 4.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria ottaa huomioon sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät, joiden yhteisvaikutuksesta muodostuu motivaatio toimintaa kohtaan. Syntyneen motivaation tuloksena on kognitiivisia (esimerkiksi asenne liikuntaa kohtaan), affektiivisia (esimerkiksi viihtyminen) ja käyttäytymiseen (esimerkiksi vapaa-ajan liikuntaharrastus) liittyviä seurauksia. Autonomian katsotaan olevan avainasemassa itsemääräämisteoriassa. Sen mukaan koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Koettu autonomia on yhteydessä kiinnostukseen ja sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan sekä parempiin oppimistuloksiin, pätevyyden kokemuksiin sekä aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla. (Liukkonen ym. 2007, 159.)

Kognitiivisen motivaatiotutkimuksen alkuvaiheissa sisäinen ja ulkoinen motivaatio nähtiin kaksinapaisena ulottuvuutena. Tämä tarkoitti eräänlaista joko tai –ominaisuutta, jossa ihmisten ajateltiin olevan joko sisäisesti tai ulkoisesti motivoituneita tiettyyn toimintaan tai toiminnasta pidättäytymiseen. Nykyisen käsityksen mukaan tämä näkemys motivaatiosta on liian kapea. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ymmärretään pikemminkin jatkumona alkaen amotivaatiosta, eli motivaation täydellisestä puuttumisesta, ja ulottuen neljän ulkoista

motivaatiota edustavan ulottuvuuden kautta sisäiseen motivaatioon. Motivaatiojatkumo koostuu siis kuudesta eri ulottuvuudesta, ja päätekijä, jolla nämä eri motivaatiot eroavat toisistaan on autonomian eli itsemääräämisen määrä toiminnassa. Amotivaatiossa autonomia on vähäisintä ja luonnollisesti sisäisessä motivaatiossa se on korkeinta. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 109; Tod, Thatcher & Rahman 2010, 37-38.)

Ulkoinen motivaatio on aina jollain tavalla ulkoapäin kontrolloitua. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden, pakotteiden tai rangaistusten pelon takia. Tällöin toiminta on voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua, eikä se tyydytä henkilökohtaista autonomian tarvetta. Ulkoinen motivaatio ei ole kovin tehokas motivaation muoto ainakaan pitkällä tähtäimellä. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 110-112.)

Sisäisestä motivaatiosta on silloin kyse, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina voivat tällöin olla ilo ja myönteiset emotionaaliset kokemukset, joita toiminta tai kokemukset sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta saavat aikaan. Kun ihminen on motivoitunut sisäisesti toimintaan, hänen autonomian kokemuksensa on huipussaan. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 113.) Sisäisesti motivoituneella yksilöllä suoritustoimintaan kannustaa sisäinen palkitsevuus, menestys, ilo, elämykset ja virkistys ulkoisten motivaatitekijöiden, kuten rahan ja kunnian sijaan (Liukkonen 1998, 38).

Sisäsyntyinen motivaatio perustuu siihen, että liikunta itsessään on motivoivaa, kun taas ulkosyntyisellä motivaatiolla tarkoitetaan liikkumista jonkin palkinnon tai sanktion vuoksi (Korkiakangas 2010, 18; Ryanin & Decin 2000 mukaan). Säännöllinen liikkuminen tarkoittaa usein, että sisäsyntyinen motivaatio on ulkosyntyistä voimakkaampaa, mutta nämä eivät kuitenkaan ole toisten vastakohtia (Korkiakangas 2010, 18; Buckworthin ym. 2007 mukaan).

Itsemääräämismotivaatioteorian lähtökohtana on kolme tarvetta, joita pyrimme tyydyttämään ollessamme jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristömme kanssa. Kolme tarvetta ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Jos nämä perustarpeet eivät tyydyty, itsemääräämismotivaatio laskee. Itsemääräämismotivaation voimakkuus tai alhaisuus vaikuttaa siihen, muodostuuko toiminnan tavoitteesta sisäinen vai ulkoinen. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 116.)

Koettu pätevyys tarkoittaa oppilaan kokemusta omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Pätevyyden kokemusta pidetään yleisesti hierarkkisen rakenteena, jossa persoonallisuuteen sidotun minäkäsityksen alla on useita alapätevyysalueita,

kuten fyysinen, tiedollinen ja sosiaalinen pätevyys. Oppilas voi kokea itsensä kyvykkääksi esimerkiksi fyysisesti, mutta ei välttämättä tiedollisesti tai sosiaalisesti. Se, miten tärkeäksi kukin pätevyysalue koetaan, määrää sen merkityksen itsearvostukselle. Koettu pätevyys liittyy ihmisen tuntemaan tyydytykseen omasta oppimisestaan. Mikäli tyydytys ei tule tehtävästä itsestään tai sitä kontrolloidaan ulkoisesti, eivät tulokset ja tehtävään sitoutuminen ole kovin merkittäviä. Koettu pätevyys on yksi psykologisista avaintekijöistä fyysisen aktiivisuuden taustalla. Sen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä liikuntaa osallistumiseen. Liikunnallisen pätevyyden kokemus syntyy osin itsevertailuun ja osin normatiiviseen vertailuun perustuen. (Liukkonen ym. 2007, 160-161.)

Henkilökohtaisella autonomialla viitataan kokemukseen siitä, että voi päättää toiminnastaan eikä ole ulkoisten voimien käskyläisenä (Koski-Jännes 2008, 9). Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä etsiä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisen kanssa sekä luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Sosiaalinen ympäristö voi luoda liikuntamotivaatiota edistävän tai sitä heikentävän ilmapiirin tukemalla tai estämällä yksilön psykologisia perustarpeita. (Liukkonen ym. 2007, 160.)

### 4.3 Liikuntamotivaatio

Mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus ovat yleisimmät liikuntaan motivoivat tekijät (Korkiakangas 2010, 17; Allenderin ym. 2006 mukaan). Liikunta-aktiivisuus on positiivisessa yhteydessä sosiaaliseen tukeen (Korkiakangas 2010, 17; Gleeson-Kreigin 2008 mukaan) ja terveystavoitteeseen elämänlaatuun (Korkiakangas 2010, 17; Strachanin ym. 2010 mukaan). Liikuntaan motivoivat tekijät vaihtelevat eri elämänvaiheissa. Lisäksi motivaatiossa on olennaista yksilölliset vaihtelut, mutta motivoituminen noudattaa kuitenkin kaikilla samaa prosessia, johon kuuluvat kokemus ja tavoitteet. Jos tavoite on riittävän merkityksellinen, liikunta kiinnostaa. Jos on kiinnostunut, voi nähdä liikunnan hyödyt selvemmin. Vastaavasti kun kiinnostusta ei ole, liikunnan haitat ja esteet voivat korostua. Kiinnostus on yhteydessä sosiaalisuuteen liikkumisessa. (Korkiakangas 2010, 17; Sansonen & Thomanin 2006 mukaan.)

Vaikeat elämäntilanteet, kuten läheisen kuolema, avioero tai työpaikan menettäminen, ovat riski liikunnan vähenemiselle, kuten myös elämänvaiheet, muun muassa avioituminen, lasten syntymä ja eläkkeelle siirtyminen (Korkiakangas 2010, 18; Zacheusin ym. 2003 mukaan). Myös stressi estää säännöllistä liikkumista. Riskitilanteiden tunnistaminen ja sen myötä lyhytaikaisten tavoitteiden asettaminen ylläpitää ja jopa lisää liikkumista. (Korkiakangas 2010, 18; Niggin ym. 2008 mukaan.) Luottamus siihen, että kykenee liikkumaan, liikunnan koetut edut ja koettu terveydentila ovat tärkeitä tekijöitä työikäisten liikuntaan osallistumisessa (Korkiakangas 2010, 18; Kaewthummanukulin & Brownin 2006 mukaan).

Liikuntamotivaatio muodostuu liikunnallisesta pääomasta, jossa on neljä toisiinsa vaikuttavaa osa-aluetta: liikunta-aktiivisuus, liikunta tottumuksena, liikunta voimavarana sekä elämäntilanteen kokeminen liikkumiselle suotuisana. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät vaihtelevat elämän eri vaiheissa ja muuttuvissa elämäntilanteissa. (Korkiakangas 2010, 39.)

Liikunta-aktiivisuus tarkoittaa liikunnan ja liikuntamuotojen määrää, monipuolisuutta, liikunnan harrastamisen säännöllisyyttä sekä hyötyliikuntaa ja työmatkaliikuntaa. Liikunnallinen pääoma antaa valmiudet liikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseen ja lempiliikuntalajin pariin hakeutumiseen aktiivisuuden lisääntyessä ja liikunnallisen pääoman edelleen kerääntyessä. (Korkiakangas 2010, 40.)

Liikunta voimavarana kuvaa motivoivia tekijöitä; miksi liikkuu, mitä tavoittelee liikunnalla ja millaisia hyötyjä kokee liikunnalla olevan. Liikkumista motivoivat tekijät olivat sekä samanlaisia että erilaisia elämän eri vaiheissa olevilla aikuisilla. Voimakkaimmat liikuntamotivaatiotekijät muodostuivat liikuntakokemuksista, kunnan, toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisestä ja parantamisesta muun muassa osana painonhallintaa sekä liikunnan myönteisestä vaikutuksesta mielialaan ja elämänlaatuun. Yhdessä nämä kuvasivat liikunnan myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin kokonaisuudessaan. (Korkiakangas 2010, 42.)

Korkiakankaan (2010, 51) yhteenveto liikunnalliseen pääomaan vaikuttavista tekijöistä:

Liikunta tottumuksena

- Liikunnan merkityksellisyys ja sen muuttuminen elämän eri vaiheissa
- Halu jatkaa liikkumista
- Liikunta tärkeä elämänsisältö

- Kokemus tarpeesta liikkua
- Elinikäinen harrastus, elämäntapa
- Liikunnan merkitys hyvinvoinnille ja elämänlaadulle
- Liikunnan ilo ja mielihyvä
- Merkitys hyvinvoinnille ja elämänlaadulle

#### Liikunta-aktiivisuus

- Liikunnan määrä, liikuntalajit, mieliliikuntalajit
- Liikunnan monipuolisuus ja säännöllisyys, ohjattu liikunta, liikuntaryhmät
- Perheliikunta, hyötyliikunta
- Perheen kannustus ja liikunnan hyväksyminen
- Työnantaja tukee liikkumista, työmatkaliikunta

#### Liikunta voimavarana

- Itselle sopivan liikuntamuodon löytäminen ja mahdollisuus siihen
- Liikuntaharrastuksen sosiaalisuus ja yhteisöllisyys
- Perheliikunta, sosiaalinen tuki
- Luonto, ulkoilu, liikunnan hyvän olon ja hyvän mielen tarjoaja
- Liikunnan terveyshyödyt, liikunta apuna painonhallinnassa, liikunta työ- ja toimintakyvyn ylläpitäjänä
- Fyysinen kunto, stressinhallintakeino, sairauksien oireiden lievittäminen
- Liikkujana kehittyminen ja sen tuoma itsevarmuus ja onnistumisen kokemukset, liikunnan vaikutukset ulkonäköön

#### Liikunnalle suotuisa elämänvaihe

- Ei koettuja rajoitteita liikkumiselle
- Terveystila mahdollistaa liikkumisen
- Kokemus, että liikkumiselle on aikaa
- Taloudellinen tilanne mahdollistaa liikkumisen
- Elämänvaihe mahdollistaa liikkumisen
- Työnantaja tukee liikkumista

Liikuntaharrastuksen pohjalla vaikuttavaa pysyväisluonteista motivaatiota voidaan kutsua yleismotivaatioksi ja lopulliseen toteutumiseen vaikuttavaa motivaatiolta tilannemotivaatioksi. Jos yleismotivaatio on hyvin vahva, eivät pienet esteet häiritse harrastusta. Sekä yleismotivaatioon että tilannemotivaatioon vaikuttaa myös yksilön koettu pätevyys eli se, kuinka hyvänä liikkujana hän pitää itseään. Huonouden, osaamattomuuden ja jaksamattomuuden kokemukset häiritsevät ja estävät harrastamista. Pätevyyskokemukset vaikuttavat liikuntaharrastuksen valintaan silloin, kun tarjolla on vaihtoehtoja, esimerkiksi television katselu. Ne vaikuttavat myös siihen kuinka paljon energiaa ja yritystä harrastukseen käytetään sekä siihen, halutaanko esteistä huolimatta harrastaa liikuntaa, esimerkiksi lähdetäänkö liikkumaan huonolla ilmalla. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 67.)

Myös odotukset, tunnekokemukset sekä henkilökohtainen valinnanvapaus ovat tekijöitä, jotka motivoivat tai estävät liikkumista. Erityisesti uutta liikuntaharrastusta aloittaessa odotuksilla on suuri merkitys. Odotukset voivat olla yleisiä asioita, kuten ilo ja virkistys, sosiaalinen kanssakäyminen, terveys ja kunto, esteettiset tai askeettiset elämykset ja itsensä toteuttaminen. Tunnekokemukset ovat odotuksia hetkellisempiä ja liittyvät vielä enemmän ihmisen henkilökohtaisiin motiiveihin, syvempiin arvoihin ja suuntautumisiin. Samassa liikuntatilanteessa voi esiintyä sekä positiivisia että negatiivisia tunnekokemuksia. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 68.)

## 5 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN JA TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMINEN

Tilastot osoittavat, että keskimäärin noin yksi kolmasosa maailman ihmisistä viettää fyysisesti passiivista elämää. Suomessa todettiin Kainuussa inaktiivisimpaan kolmannekseen kuuluvilla miehillä olleen 16 vuoden aikana 36 % enemmän sairaalapäiviä kuin aktiivisimpaan kolmannekseen kuuluvilla. Naisilla vastaava ero oli 23 %. Maailmanlaajuisesti WHO arvioi fyysisen inaktiivisuuden olevan syynä 1,9 miljoonaa kuolemaan vuosittain. (Vuori 2013, 643.) Liikunnan puute on yleisin muutettavissa oleva tavallisimpien kansansairauksien vaaratekijä (Vuori 2013, 646).

Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat tarkentuneet kaikissa ikäryhmissä viime vuosina. Niissä kestävyysliikunnan osalta otetaan huomioon aikaisempaa selvemmin erilaisen rasiustason vaikutus viikoittaisen minimiliikuntamäärään. Aikuisten uusissa suosituksissa korostuu myös lihaskunnan harjoittaminen ja ikääntyneillä tasapainoharjoittelu sekä liikkuvuuden ylläpito. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 4.)

Suosittelun muuttumisesta johtuen terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä on väestössä muutamassa vuodessa merkittävästi vähentynyt. Kun neljä vuotta sitten vielä aikuisista noin joka kolmannen arvioitiin liikkuvan riittävästi silloisten suositusten mukaan, vähäisen lihaskunnan harjoittamisen takia vain joka kymmenes aikuisista liikkuu riittävästi ja monipuolisesti nykyisten suositusten mukaan. (Husu, ym. 2011, 4.) Vain runsas kymmenesosa 15–64-vuotiaista suomalaisista liikkuu terveysliikuntasuosittelun mukaisesti (Liikunta ja työurat 2013, 3). Tiedot suomalaisten terveydestä ja liikuntaan osallistumisesta osoittavat, että on suurta tarvetta lisätä liikuntaa (Vuori 2013, 646).

Terveysliikunnan tunnuspiirteinä ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. Liikunta on kohtuullisesti kuormittavaa, kun suorituksen aikana hengästyy jonkin verran, mutta pystyy puhumaan. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2013, 209.) Terveyttä edistäväksi liikunnaksi katsotaan kaikki jatkuva, säännöllinen, kuormittavuudeltaan vähintään kohtalainen liikunta, joka ei aiheuta olennaisia vaaroja, haittoja tai harmeja itselle eikä muille (Vuori 2013, 646). Liikunta on laajakirjainen terveydenhoidon keino. Tämä perustuu siihen, että riittävän voimakkaasti, pitkään ja usein toistuva liikunta kuormittaa useimpia elinjärjestelmiä ja aiheuttaa niiden rakenteissa ja toiminnoissa terveyden ja toimintakyvyn

kannalta useimmiten edullisia lyhytkestoisia tai pysyvämpiä muutoksia. (Vuori, Taimela & Kujala 2013, 668.)

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn ja auttaa ehkäisemään sairauksia. (Blackwell 2007, 66.) Fyysinen aktiivisuus ja liikunta auttavat ehkäisemään sekä fyysisiä että psyykkisiä sairauksia (Tod, ym. 2010, 165). Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on osoitettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisilla. Nämä tilat kattava laajan kirjon eri elinten sairauksia, ja niihin sisältyvät monet yleisimmät pitkäaikaissairauksista. (Vuori 2011, 11.)

Liikunnan on todettu olevan tehokas terveyden ja hyvinvoinnin edistäjä. Lisäksi on hyvä huomioida, että vähäinen liikkuminen ei aiheuta ainoastaan yksilöille itselleen terveydellisiä ongelmia vaan myös yhteiskunnallisesti merkittäviä taloudellisia kustannuksia, jotka näkyvät lisääntyneinä sairaudenhoito- ja lääkemenoina. Vaikka liikunnan edut ovat näin ilmiselvät, ja tieteellisen tutkimusnäytön pohjalta on annettu ihmisille myös suosituksia päivittäisestä liikunnan määrästä, niin kaikki eivät kuitenkaan ole aktiivisia ja harrasta liikuntaa. (Aaltonen 2013, 59.)

Liikunnalla on erityinen sija terveyden edistämisessä. Väestön jokapäiväiseen liikkumisaktiivisuuteen ja harrastusliikuntaan vaikutetaan sekä yhdyskuntarakennetta ohjaavalla että varsinaisella terveys- ja liikuntapoliittisella päätöksenteolla. Itse liikkumalla ihmiset tuottavat huomattavia väestötasoisia terveyshyötyjä ja pitävät yllä omaa hyvää oloaan ja sosiaalista toimintakykyään. (Paronen & Nupponen 2011, 208.)

Pelkkä hyvän olon, hyvän kunnan tai terveyden tavoittelemisen ei selitä liikuntaharrastusten suosiota eikä liikunnan nauttimaa yleistä arvostusta. Siinä voi kokea hallintaa ja vahvistumista ja seurata omien taitojen karttumista. Liikunnasta voi tulla persoonallisten pyrkimysten väylä, osa itsensä toteuttamista. Liikuntatoiminnoissa tarjoutuu tilaisuuksia myös pitää yllä kontakteja ja kokea osallisuutta ja yhteisyyttä. Se kaikki lisää ihmisen hyvinvoinnin tunnetta ja rikastaa vapaa-aikaa. (Paronen & Nupponen 2011, 208.)

Terveyttä tukevan liikunnan edistämistä oikeutetaan ja perustellaan tiedolla, joka koskee fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ihmiselimestöön. Kysymys on siis ihmisen biologisesta ja fysiologisesta järjestelmästä. Kuitenkin fyysinen aktiivisuus toteutuu tekoina ja toimintoina, siis käyttäytymisenä. Silloin taas kysymys on ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena sekä



persoonana, jolla on omia aikomuksia, haluja ja tarkoituksia. (Paronen & Nupponen 2011, 210.)

Jokapäiväisten rutiinien, tottumusten ja mukautumisen alue on huomattavan tärkeä terveysliikunnan kannalta. Se kattaa perusliikunnaksi käsiteltävää fyysistä aktiivisuutta ja oheistoimintoina toteutuvaa liikunta sekä hyötyliikuntaa. Fyysisellä ja sosiaalisella ympäristöllä on sellaisen liikkumisen muotoutumisessa ja toteutumisessa varsin voimakas ohjaava osuus. Lähiliikuntapaikkojen saavutettavuus, työ-, harrastus- ja asuinalueiden läheisyys, ympäristön esteettisyys ja turvallisuus ohjaavat väestötasolla varsin pitkälti näitä toimintoja. (Paronen & Nupponen 2011, 211.)

Terveyden edistämisen ympäristölähtöiset ja sosiaaliekologiset mallit korostavat fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitystä terveuskäyttäytymistä ohjaavana tekijänä. Ympäristö asettaa ihmisen toiminnalle puitteet, jotka suuntaavat toimintamahdollisuuksia ja valintoja. Jotkut toimintatavat ja valinnat ovat tietyissä ympäristöissä todennäköisempiä kuin toiset. (Paronen & Nupponen 2011, 211.)

## 5.1 Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Liikunta ja siihen vaikuttavat tekijät ovat liikuntakäyttäytymistä. Liikunta voidaan jaotella sen toteutumisen mukaan lukuisilla tavoilla. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttamisen kannalta on tarkoituksenmukaista jaotella liikunta sen pääasiallisen syyn mukaan. Liikunnan lohkoiksi muodostuvat silloin työn sisältämä eli työliikunta, harrastusliikunta, muihin harrastuksiin, kuten marjastukseen, toissijaisena asiana sisältyvä liikunta ja päivittäisen elämän velvoitteisiin ja tehtäviin sisältyvä arki- ja hyötyliikunta, esimerkiksi työmatkojen kävely ja kotitalouden ruumiilliset työt. (Vuori 2013, 618.)

Aikuisten liikuntaharrastusta motivoivat monenlaiset tekijät, kuten terveysvaikutukset, painonhallinta, ulkonäön paraneminen, ystävien tapaaminen, virkistykseen, elämysten ja ilon kokemukset (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66). Yksilön liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat monet eri tekijät. Yksilötasolla varmuudella ainakin perimä ja biologiset ominaisuudet kuten ikä ja sukupuoli ovat määrittämässä sitä kuinka paljon liikumme. Lisäksi yksilön terveys, koulutus ja aiemmat liikuntatottumukset ovat yhteydessä nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen. Myös vaihtelevat ympäristötekijät sekä yhteiskunnalliset ja poliittiset ratkaisut määrittävät

paljolti ihmisten mahdollisuuksia liikkua. Erilaiset muoti-ilmiot vaikuttavat median, erityisesti sosiaalisen media, kautta liikkumiseen. (Aaltonen 2013, 59.)

Liikunnan ja ulkoilun harrastamisen syitä on selvitetty useissa tutkimuksissa. Näiden tulokset osoittavat yhtäpitävästi suomalaisten aikuisten harrastavan liikuntaa ensisijaisesti terveyden, kunnon, rentoutumisen ja virkistymisen takia. Liikunnan harrastamisen muita yleisesti ilmoitettuja syitä ovat liikunnan tuottamat elämykset, mahdollisuus yhdessäoloon ja toisaalta yksinoloon sekä mahdollisuus oman itsen toteuttamiseen ja uusien taitojen oppimiseen. (Vuori 2013, 624.)

Ikääntyvän väestön liikunnan harrastukselle on monenlaisia esteitä, jotka voivat olla sosiaalisia, fyysiseen ympäristöön liittyviä ja yksilöllisiä (Heikkinen 2013, 199; Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66). Esteet ovat vielä työelämässä mukana olevilla ja eläkkeelle siirtyneillä sekä kaikkein vanhimmassa ikäryhmissä osittain erilaisia. Työelämässä olevilla erityisenä ongelmana ovat työn uuvuttavuus sekä ajan jakaminen työn ja vapaa-ajan ja siihen usein sisältyvän perhe-elämän välillä. Vanhimmissa ikäryhmissä puolestaan korostuvat erilaisten sairauksien ja toiminnanvajavuuksien aiheuttamat esteet liikunnalle. (Heikkinen 2013, 199.)

Sosiaaliset esteen sisältävät ikäsortoa, opittua avuttomuutta, roolimallien puutetta, myytin liikunnan haitallisuudesta vanhalla iällä, lääkäreiden virheelliset asenteet ja tiedon puutteen. Yhteiskunnassa vallitsevat suhtautumistavat ja toiminnasta saatu palaute, joka voi olla joko kannustava tai kielteinen, vaikuttavat motivaatioon ja omalle toiminnalle asetettaviin tavoitteisiin. (Heikkinen 2013, 199.)

Fyysinen ympäristö voi joko helpottaa fyysisesti aktiivista elämäntapaa ja jopa houkuttaa siihen tai sisältää monenlaisia hankaluuksia, turvattomuutta ja esteitä liikunnalle. Fyysiseen ympäristöön liittyviä estäviä tekijöitä ovat ilmasto-olot, kevyen liikenteen väylien puute, liikuntapaikkojen puute tai etäisyys tai huono saavutettavuus ja liikuntailojen tai –välineiden sopimattomuus iäkkäille sekä toimintavajavuuksista kärsivien vähäiset mahdollisuuden hyödyntää eri liikuntavälineitä tai liikuntamuotoja. (Heikkinen 2013, 199.)

Suomessa suurimmalla osalla työikäisestä väestöstä on varsin hyvät mahdollisuudet osallistua terveysliikunnan perusmuotoihin. Kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilutiet ja –polut ovat eniten ja erittäin yleisesti käytettyjä liikuntapaikkoja. Helposti saavutettavien liikuntamahdollisuuksien puute on suurin lapsilla, nuorilla, iäkkäillä ja erityisryhmiin kuuluvilla, sekä ajoittain myös haja-asutusalueiden asukkailla. Iäkkäiden ja sairaiden osalta

talvi- ja kelirikko-olosuhteet vähentävät voimakkaasti liikuntamahdollisuuksia. (Vuori 2011, 234.) Suomessa pitkä, pimeä ja liukas talvi rajoittaa ulkona liikkumista (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66).

Yksilöllisiä liikuntaa rajoittavia syitä ovat vanhenemiseen liittyvien sairauksien ja toiminnanvajavuuksien lisääntyminen, tulojen väheneminen eläkkeelle siirtyessä, tiedon puute liikunnan vaikutuksista, motivaation puute, sosiaalisen tuen puute, kaatumisen pelko, ajan puute, sopimattomat asut ja liikuntavälineiden aiheuttama epämukavuus. (Heikkinen 2013, 199.) Tiedon puute harrastusmahdollisuuksista ja liikunnan hyödyistä vähentää harrastamisen todennäköisyyttä (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66). Yleisimmin liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi ilmoitetaan ajan riittävyyteen liittyvät asiat (Vuori 2013, 627).

Tutkimusten ja kokemusten perusteella tiedetään, että liikuntahalukkuuteen vaikuttavat taustalla liikuntaa koskevat tiedot, asenteet, arvot ja normit, mutta liikunnan toteuttamista koskeviin käytännön päätöksiin vaikuttavat ensisijaisesti liikuntaan kohdistuvat odotukset ja siihen liittyvät aikaisemmat kokemukset. Yksilöllisistä edellytyksistä tärkeitä ovat riittävät taidot ja terveys sekä koettu pätevyys liikuntaan. Mahdollisuudet liikuntaan ovat luonnollisesti vahva osallistumiseen vaikuttava tekijä. (Vuori 2011, 232.)

Liikuntaa koskevat odotukset on osoitettu voimakkaaksi osallistumista määrittäväksi tekijäksi. Odotukset voivat koskea kaikkia liikunnan välittömiä ja pitkän ajan kuluessa ilmeneviä vaikutuksia. Yksilöiden odotukset kohdistuvat erityisesti liikunnan tuottamiin välittömiin myönteisiin psyykkisiin ja sosiaalisiin kokemuksiin ja sen vaikutuksiin ulkonäköön, painoon ja toimintakykyyn. Yksilöllisistä edellytyksistä riittävä terveys ja taidot antavat suurimmalle osalle väestöstä mahdollisuudet osallistua terveystuottamien perusmuotoihin, mutta nämä tekijät rajoittavat usein olennaisesti esimerkiksi vanhusten, hyvin lihaviin ja monien erityisryhmiin kuuluvien liikuntaa. (Vuori 2011, 233- 234.)

Koettu pystyvyys liikuntaan on vahva osallistumiseen vaikuttava tekijä. Tähän vaikuttavat mm. psyykkiset ominaisuudet, aikaisemmat kokemukset liikunnasta, terveys, liikuntataidot ja elämäntilanne, kuten perheen asettamat velvoitteet. Koetun pystyvyyden puute muodostaa tärkeän esteen osallistua liikuntaan erityisesti vähiten liikkuneilla, iäkkäillä ja sairailta ihmisillä. (Vuori 2011, 234.)

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. Altistavat tekijät ovat ihmisen mielikuvia, uskomuksia, tietoja ja mieltymyksiä. Osa

niistä tukee oman tottumuksen muuttamista ja lisää muutoshalua. Osa, esimerkiksi ahdas käsitys liikunnasta, epämiellyttävät aikaisemmat kokemukset tai kokemuksen puute, taas jarruttaa muutosta. (Nupponen & Suni 2011, 224; Vuori 2013, 650.) Altistavia tekijöitä ovat tiedot, asenteet, arvot, normit, tiedostaminen, odotukset, kokemukset, havainnot, tuntemukset, oireet ja mieliala (Vuori 2011, 233).

Mahdollistavat tekijät myönteisinä antavat mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja kielteisinä estävät tai rajoittavat tätä mahdollisuutta (Vuori 2013, 650). Mahdollistaviin tekijöihin kuuluvat mm. liikuntataidot, helpottavat tuet sekä esteet (Nupponen & Suni 2011, 224). Mahdollistavia tekijöitä ovat suoritustilat, palvelut ja ohjelmat (olemassaolo, saavutettavuus, asianmukaisuus, hinta), varusteet ja välineet, liikuntataidot, terveys ja kunto, koettu pystyvyys, aika ja hyväksyttävyys (Vuori 2011, 233).

Hankaluudet ajan järjestämisessä liikuntaan ovat yleisiä esteitä. Matka- ja osallistumiskulut, välineiden puute tai suorituspaijan ja ohjatun ryhmän outous voivat katkaista hyvät aikomukset. (Nupponen & Suni 2011, 224.) Koetut esteet ovat sisäisiä tai ulkoisia esteitä. Sisäiset esteet ovat ihmisen oman päätöksenteon ulottuvissa ja yksilöllisiä, subjektiivisesti koettuja ja määriteltyjä. Tällaisia ovat ajanpuute, tunteet, terveydentila ja elämäntilanne. Ulkoiset esteet puolestaan ovat sellaisia, jotka ovat olemassa yksilöstä huolimatta, eikä niihin juuri omalla päätöksenteolla voi vaikuttaa. Tällaisia ovat sää, kulttuuriset tekijät sekä sosiaalisen tuen ja liikuntamahdollisuuksien puuttuminen. (Nupponen & Suni 2011, 224.)

Liikkumisen esteiksi on esitetty toisaalta ympäristöön ja kulttuuriin liittyviä tekijöitä, kuten liikuntamahdollisuuksia ja ympäristön asenteita, sekä yksilöllisiä tekijöitä, joihin kuuluu motivaation puute, taloudelliset rajoitukset liikunnan harrastamiselle sekä ajanpuute. Liikunnallisesti aktiiviset kokevat liikkumiselle vähemmän esteitä kuin liikkumattomat (Korkiakangas 2010, 20; Kowal-Fortierin 2007 mukaan.)

Vahvistavia tekijöitä ovat terveys-, liikunta- ym. henkilöstön, perheen, ystävien ja työyhteisön asenteet sekä käyttäytyminen ja tuki, liikunnan tuottamat kokemukset ja vaikutukset, liikunnan tuottamat symboliset ja konkreettiset palkinnot ja kannusteet (taloudelliset ja muut) (Vuori 2011, 233). Liikunnan aloittaminen tai jatkuminen on sitä todennäköisempää, mitä useammat myönteiset tekijät vaikuttavat samanaikaisesti, mitä vahvempia ne ovat ja mitä vähemmän ja mitä heikompia kielteisiä tekijöitä on vaikuttamassa (Vuori 2013, 651).

## 5.2 Aikuisen terveysterveyshuolto- ja liikuntasuositukset

Terveysterveyshuolto- ja liikuntasuositukset perustuvat yhteiseen näkemykseen tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. Suosituksiin vaikuttavat myös kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet sekä tutkimusnäytön vahvuus. Tieteellisen taustan lisäksi myös terveysterveyshuolto- ja viestinnälliset näkökohdat sekä kohdemaan liikuntakulttuuri otetaan huomioon: suositusten tulee olla selkeitä, ymmärrettäviä ja toteutettavissa. (Fogelholm & Oja 2011, 72.)

Sekä kunto- että terveysterveyshuolto- ja liikuntasuositukset pyrkivät hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan parantamiseen. Tätä voidaan pitää perusteltuna, sillä hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto (maksimaalinen hapenkulutus) on vahvasti yhteydessä sekä hyvään terveyteen että muihin fyysisen kunnan osatekijöihin. Toisaalta väestön ikääntymisen tuoma haaste fyysisen toimintakyvyn säilymiselle on peruste nostaa tuki- ja liikuntaelimistön kunto osaksi terveysterveyshuolto- ja liikuntasuosituksia. (Fogelholm & Oja 2011, 77.)

Terveysterveyshuolto- ja liikuntasuosituksella tarkoitetaan niitä fyysisen kunnan tekijöitä, joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Terveysterveyshuolto- ja liikuntasuositusta on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa terveysterveyshuolto- ja liikuntasuointa tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveysterveyshuolto- ja liikuntasuointa. Hyvä terveysterveyshuolto- ja liikuntasuointo sisältää mm. hyvän kestävyuden (aerobisen kunnan), liikkeen hallinnan ja tasapainon (motorisen kunnan), lihasvoiman, lihaskestävyyden ja nivelten liikkuvuuden ja luun vahvuuden (tuki- ja liikuntaelimistön kunnan) sekä sopivan painon ja vyötärön ympäröityksen. Lisäksi yleinen terveys on osa hyvää terveysterveyshuolto- ja liikuntasuointa. (Fogelholm & Oja 2011, 78.)



Kuva 1. Viikoittainen liikuntapiirakka

Viikoittainen liikuntapiirakka (kuva 1) kiteyttää 18–64 -vuotiaiden terveystieteiden suositusten: paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 minuuttia rasittavasti. Kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa. (Husu ym. 2011, 17; Liikuntapiirakka 2011.) Reippaan ja rasittavan liikunnan voi myös yhdistää, esimerkiksi juoksemalla 30 minuutin lenkin ja kävelemällä yhteensä 1 tunti 30 minuuttia viikon aikana (Husu ym. 2011, 17).

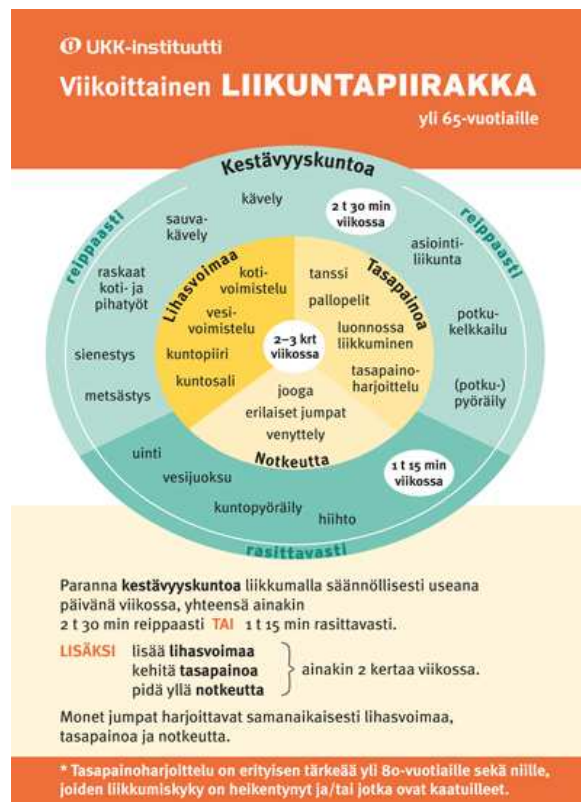
Oman peruskunnon ja tavoitteen mukaan voi valita kestävyyskuntoa kohentavan liikkumisen kuormittavuuden. Aloittelijalle ja terveystieteilijälle riittää reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikkumismuotoja ovat kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt. Huonokuntoisella tällainen liikkuminen kohentaa myös kuntoa. (Liikuntapiirakka 2011.)

Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikkumista, mutta puolet vähemmän eli vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumput ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja. (Liikuntapiirakka 2011.)

Uutta näyttöä on siitä, että terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan. Kestävyyssiikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat, ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa. (Liikuntapiirakka 2011.)

Kestävyyssiikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8—10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8—12. (Husu ym. 2011, 17; Liikuntapiirakka 2011.) Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat lihasvoiman kehittämiseen. Pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa. Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta. (Liikuntapiirakka 2011.)

Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle, ainakin kolmelle päivälle viikossa ja sen pitää kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Terveyden kannalta vähäinkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan, mutta terveysliikunnaksi eivät kuitenkaan riitä muutaman minuutin kestoiset arkiset askareet. (Husu ym. 2011, 17; Liikuntapiirakka 2011.)



Kuva 2. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65 -vuotiaalle

Yli 65 –vuotiaalle on oma viikoittainen liikuntapiirakka (kuva 2). Työikäisten ja yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksen painotusero näkyy viikoittaisessa liikuntapiirakassa siten, että piirakan keskiosa on kasvanut: lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta suositellaan harjoitettavaksi 2—3 kertaa viikossa. Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti näitä ominaisuuksia. (Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65 –vuotiaalle 2013.)

Tasapainoharjoitusten ja liikkuvuusharjoitusten avulla voidaan ehkäistä kaatumisia ja parantaa nivelliikkuvuutta (Husu ym. 2011, 17). Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai jotka ovat kaatuilleet. Kestävyyuskunnan osalta suositus on samansisältöinen kuin työikäisille. (Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65 –vuotiaalle 2013.)

Ikääntyneiden liikunnassa tulee ottaa huomioon terveydentilan aiheuttamat rajoitukset. Suosituksissa korostetaan, että ikääntyneille tulisi tehdä liikuntaohjelma, joka ottaa huomioon yksilöllisesti liikkumis- ja toimintakyvyn, terveydentilan ja lääkitykset. Tätä suunnitelmaa tulisi myös arvioida säännöllisin väliajoin ja päivittää liikuntaohjelmaa liikkumiskyvyn mukaan. (Husu ym. 2011, 17.)

### 5.3 Ohjattu terveysliikunta

Kajaanin kuntoutusneuvolan työntekijä ohjaa Kajaanin seudun terveysliikuntaryhmiä, jotka ovat suunnattu muun muassa ikääntyneille ihmisille. Ohjatussa terveysliikunnassa ei keskitytä vain yksilön fyysisen toimintakyvyn harjoittamiseen, vaan myös osallistujien psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen ottaen huomioon liikunnan ohjaamista ja vanhustyötä ohjaavat eettiset periaatteet. Laadukkaasti toteutettuna ikääntyneille suunnattu ohjattu terveysliikunta on monipuolista, turvallista, toimintakykyä kehittävää, itsenäisyyteen kannustavaa, oma-aloitteisuutta ja rohkeutta ylläpitävää sekä hyvää mieltä tuottavaa. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset 2004, 13.) Ryhmien ohjaus lähtee aina asiakkaiden tarpeista. Tarpeet määritetään toiminnan alussa, ja tarvittaessa mukana on miniammatillinen tiimi yhdessä asiakkaiden kanssa. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 313.)

Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan koulutetun ohjaajan tekemien suunnitelmien mukaan liikkumista. Ohjattua liikuntaa voidaan toteuttaa muun muassa sisällä, ulkona, vedessä ja



maalla. Jokaisen omalla paikkakunnalla on oltava tarjolla monipuolisesti ohjattua liikuntaa, johon ikääntyneet ihmiset voivat mieltymystensä mukaan osallistua pitääkseen huolta toimintakyvystään ja terveydestään, ja jonka parissa he voivat tutustua ja luoda sosiaalisia kontakteja toisiin ihmisiin. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset 2004, 13-14.)

Ohjattujen liikuntapalvelujen laadun tunnusmerkkejä ovat käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, yksilöllisyys, joustavuus ja saumattomuus, turvallisuus, eettisyys ja hyvät arviointikäytännöt. Liikuntapalvelujen hyvä laatu edellyttää jatkuvaa prosessia, jossa suunnittelu, toteutus ja arviointi tukevat toisiaan. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset 2004, 15.) Ohjauksessa on otettava huomioon turvallisuus, jatkuvuus ja liikkujien motivaatio oman harjoittelun ylläpitämiseen (Kettunen ym. 2002, 312).

#### 5.4 Liikuntamotivaatiosta ja liikuntakäyttäytymisestä aiemmin tehdyt tutkimukset

Eveliina Korhonen (Oulun yliopisto, 2010) on väitöskirjassaan tutkinut aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa selvitettiin, millaisia ovat aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Liikuntamotivaatioon vaikuttavilla tekijöillä tarkoitetaan liikkumiseen motivoivia ja liikkumista rajoittavia tekijöitä. Tutkimusaineisto kerättiin neljästä osa-aineistosta: Oulun Voimisteluseuran liikuntaryhmissä käyviltä naisilta, pienten lasten vanhemmilta ja tyypin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöiltä, jotka osallistuivat Suomalaisen diabeteksen ehkäisy tutkimuksen seurantaan Oulussa tai Elvira counseling –hankkeeseen. Kyselyt tuottivat tietoa muun muassa liikunta-aktiivisuudesta ja askelmittarin käytöstä sekä vastaajien arvioita askelmittarin käytön vaikutuksesta heidän liikkumisensa määrään. (Korhonen, 2010.)

Lahden ammattikorkeakoulun Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opiskelija Piia Tuomi (2007) on tehnyt opinnäytetyön aiheesta Aslak –kuntoutujien liikuntaan motivaatio ja liikuntaneuvonta kuntoutuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä kuntoutuslaitoksessa ASLAK -kuntoutujien näkökulmasta. Tämä tapahtui haastattelemalla Ikaalisten kylpylässä elokuussa 2007 ammatillisesti syvennettyyn lääketieteelliseen kuntoutukseen ASLAK:iin osallistuneita

kuntoutujia. Haastattelun avulla selvitettiin yhden kuntoutujaryhmän liikuntamotivaatiota ja esteitä liikunnan harrastamiseen. (Tuomi, 2007.)

Tavoitteena oli saada tietoa kuntoutuksen vaikutuksesta liikuntamotivaatioon, sekä etsiä keinoja liikuntamotivaation edistämiseen kuntoutuksen aikana. Lisäksi opinnäytetyössäni kartoitettiin keinoja joiden avulla liikuntamotivaatio säilyisi kuntoutuksen jälkeenkin. Ideana on lisäksi antaa valmiuksia liikunnan ammattilaisille ASLAK -kuntoutujien liikuntamotivaation herättämiseksi liikuntaneuvonnan keinoja hyödyntäen. (Tuomi, 2007.)

Haastattelun perusteella ASLAK -kuntoutujien merkityksellisin liikuntamotivaatiolähde on liikunnan tuottamat terveydelliset hyödyt, lisäksi kuntoutujat kokivat jaksavansa paremmin, kun he liikkuvat. Seuraavaksi tärkein motivaation lähde on liikunnan tuottamat hyvän olon tunteukset. Kuntoutujia motivoi liikkumaan myös painon pudottaminen ja ulkonäölliset syyt. Kuntoutuksen aikana kuntoutujat saivat motivaatiota liikkumiseen muun muassa yhdessä liikkumisesta, etenkin ryhmän tuki lisäsi heidän liikuntamotivaatiotaan. Liikuntamotivaatioon vaikutti lajien monipuolinen esittely, ja niiden kokeilu ammattitaitoisten ohjaajien kanssa. Lisäksi kuntoutujat kokivat että kylpylässä on hyvät mahdollisuudet monenlaiselle liikuntaharrastukselle mikä motivoi liikkumaan. Kuntoutujat mainitsivat haastattelussa liikunnan harrastamisen esteiksi heikon ajankäytön hallinnan, laiskuuden, mukavuudenhalun, väsymyksen ja alakuloisuuden. Lisäksi muut asiat vievät aikaa liikunnalta, ja ne koettiin tällä hetkellä tärkeämmäksi kuin liikunta. (Tuomi, 2007.)

Helsingin yliopiston tutkijatohtori Sari Altonen on tehnyt väitöskirjatutkimuksen vuonna 2013. Tutkimuksen tarkoituksena oli valottaa säännöllisen liikunta-aktiivisuuden ja vähäisen liikunta-aktiivisuuden taustalla piileviä tekijöitä nimenomaan aiemmin vähän käytettyjen pitkittäisseurantojen ja kaksosaineistojen avulla. Tutkimus pyrki selvittämään geneettisten ja ympäristötekijöiden osuuksia vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden vaihtelua selittävinä tekijöinä kahden pitkittäisseurannan avulla. Lisäksi väitöskirjatutkimus käsitteli useita vuosia jatkuneen vapaa-ajan säännöllisen liikunta-aktiivisuuden tai vaihtoehtoisesti vähäisen liikunta-aktiivisuuden ja motivaatiotekijöiden välisiä yhteyksiä sekä kaksoskohortista valituilla yksilöillä että kaksospareilla. (Aaltonen 2013, 60.)

Omien taitojen kehittämiseen, fyysiseen kuntoon, ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät motivaatiotekijät olivat säännöllisesti yli 30 vuoden ajan liikkuneille kaksosparien jäsenille tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpiä motivaatiotekijöitä kuin saman ajan vähän liikkuneille

kaksosparien jäsenille. Näiden lisäksi ulkonäköön, liikunnasta nauttimiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja muiden kanssa kilpailuun liittyvät liikuntamotivaatiotekijät olivat tilastollisesti merkitsevästi tärkeämpiä motivaatiotekijöitä 34 –vuotiaille noin kymmenen vuoden ajan säännöllisesti liikkuneille henkilöille kuin saman ajan pysyvästi vähän liikkuneille henkilöille. (Aaltonen 2013, 61.)

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevien geneettisten ja ympäristötekijöiden selitysosuudet vaihtelevat iän myötä. Tämä vaihtelu geneettisten ja ympäristötekijöiden osuuksissa näyttäisi selittävän myös seurannan aikana havaittua vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden vaihtelua. Liikuntamotivaatiotekijöihin liittyvät tulokset puolestaan vahvistivat aiempia käsityksiä siitä, että sisäisillä motivaatiotekijöillä voisi olla tärkeä merkitys säännöllisen ja pitkään jatkuvan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden toteutumisessa. (Aaltonen 2013, 61.)

Anita Saaranen-Kauppinen, Esa Rovio, Anna Wallin ja Jari Eskola ovat tehneet vuonna 2011 tutkimuksen liikunta-aktiivisuuden kytkeytymisestä sosiaalisiin suhteisiin. Tutkimusaineisto kerättiin nk. eläytymismenetelmällä kahdessa suomalaisessa yliopistossa talvella 2011. Vastaajat ovat sekä tavallisia liikkujia että liikuntaa opiskelevia. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 18.)

Suurimmassa osassa vastauksia niin liikunnan lopettaminen kuin aloittaminenkin nähtiin kietoutuvan jollakin tavalla elämän ja arjen kokonaisuuteen, ja erityisesti erilaisiin muutos- ja murroskohtiin. Sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisten suhteiden muuttuessa tai kyseenalaistuessa myös liikuntasuhde muuttui. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että ratkaisu liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen ei löydy yksilön sisältä vaan pikemminkin se on ihmisten välissä. Liikunta-aktiivisuuden edistämistavoitteissa tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota yksilön arkeen ja elämäntilanteeseen ja näihin liittyviin merkityksellisiksi koettuihin ihmissuhteisiin tai niiden puutteisiin. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 18.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaiden liikuntamotivaatiota ja liikuntakäyttäytymistä. Lisäksi selvitän asiakkaiden kehitysideoita kuntoutusneuvolatoiminnalle.

Opinnäytetyön tavoite on saada tietoa Kajaanin kuntoutusneuvolan työntekijälle siitä, mitkä ovat syitä asiakkaiden liikkumiseen ja liikkumattomuuteen ja mikä on heidän liikuntamotivaationsa. Tavoitteena on myös saada esille kehitysideoita kuntoutusneuvolatoiminnalle, jotta toimintaa saadaan kehitettyä paremmin asiakkaita palvelevaksi ja motivoivaksi.

Opinnäytetyön tekijälle tavoitteena on kehittää taitojaan tehdä laadullinen tutkimus sekä kehittää ammattitaitoa toimia liikunnanohjaajana terveyden edistämistyössä. Opinnäytetyön tavoitteena Kajaanin ammattikorkeakoululle on kehittää yhteistyötä Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kanssa.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät ovat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat asiakkaiden liikkumiseen tai liikkumattomuuteen?
2. Millä tavoin liikuntamotivaatio ja liikuntakäyttäytyminen eroavat ei-onnistujien ja onnistujien välillä?
3. Mitkä tekijät vaikuttaisivat siihen, että asiakkaat osallistuisivat terveyslääkintäryhmiin?
4. Millaista palautetta ja kehitysideoita asiakkaat antavat Kajaanin kuntoutusneuvolatoiminnalle?

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron opinnäytetyön toteutuksesta. Aluksi kerron käyttämästäni tutkimusmenetelmästä, tutkimusstrategiasta ja tutkimuksen kohderyhmästä. Sen jälkeen kerron tutkimuksen aineistonkeruusta ja aineiston analysoinnista.

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Tähän sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä pikemmin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia (totuus)väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Ihmistä suositaan tiedon keruun instrumenttina. Tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin tutkittaviensa kanssa kuin mittausvälineillä hankittavaan tietoon. Apuna täydentävän tiedon hankinnassa monet tutkijat käyttävät myös lomakkeita ja testejä. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Tutkimuksessa käytetään induktiivista analyysiä. Tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja. Sen vuoksi lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat mm. teemahaastattelu, osallistuva havainnointi ja ryhmähaastattelu. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksen menetelmää käyttäen. Tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia muutetaan olosuhteiden mukaisesti. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Termi tutkimusstrategia tarkoittaa tutkimuksen menetelmällisten ratkaisujen kokonaisuutta. Tutkimusstrategian samoin kun yksittäisten tutkimusmetodienkin valinta riippuu valitusta tutkimustehtävästä tai tutkimuksen ongelmista. (Hirsjärvi ym. 2009, 132-135.) Opinnäytetyössä käyttämäni tutkimusstrategia on tapaustutkimus (case study). Siinä kerätään yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia. Siinä valitaan yksittäinen tapaus, tilanne tai joukko tapauksia; kohteena yksilö, ryhmä tai yhteisö; kiinnostuksen kohteena useinkin prosessit,

yksittäistapausta tutkitaan yhteydessä ympäristöönsä (luonnollisissa tilanteissa), josta yksittäistapaus on osa; aineistoa kerätään useita metodeja käyttämällä, mm. havainnoin, haastatteluin ja dokumentteja tutkien. Tavoitteena on tyypillisimmin ilmiöiden kuvailu. (Hirsjärvi ym. 2009, 132-135.)

## 7.1 Tutkimuksen rajaus ja kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta 2000, 18). Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mieluusti mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88).

Tutkimus toteutettiin Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaille, joilla on jokin syy kuntoutukselle ja jotka tarvitsevat kuntoutuspalveluja. Iältään asiakkaat olivat 47-68 – vuotiaita. Toimeksiantaja valitsi tutkimukseen mukaan neljä asiakasta, jotka harrastavat liikuntaa ja neljä, jotka eivät harrasta liikuntaa. Määrä perustuu toimeksiantajani toiveeseen haastateltavien määrästä. Näiden tiettyjen asiakkaiden valikoituminen mukaan tutkimukseeni on toimeksiantajan päätös.

Ajatus näiden henkilöiden liikkumisesta eli liikunnassa ”ei-onnistumisesta” ja ”onnistumisesta” on toimeksiantajan näkemys. Opinnäytetyössäni nimitän liikkuvia asiakkaita onnistujiksi ja ei-liikkuvia ei-onnistujiksi. Onnistujat ovat löytäneet liikunnallisen elämäntavan ja ei-onnistujat eivät. En käytä asiakkaista nimityksiä liikkuva ja ei-liikkuva, koska ei-liikkuvatkin harrastivat satunnaisesti liikuntaa ja siksi näiden nimitysten käyttäminen olisi harhaanjohtavaa.

## 7.2 Aineistonkeruu haastatteluilla

Haastattelun idea on hyvin yksinkertainen. Kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 74.) Haastattelu on yksi tiedonhankinnan perusmuoto. Hyvin joustavana menetelmänä

haastattelu soveltuu monenlaisiin tarkoituksiin, sitä voidaan käyttää lähes kaikkialla, ja sen avulla voidaan saada syvällistä tietoa. Haastattelu on metodi, jonka tutkimuksen eri osapuolet kokevat yleensä miellyttäväksi. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, ja tämä tilanne luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Samoin on mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. Eikielelliset vihjeet auttavat ymmärtämään vastauksia ja joskus jopa ymmärtämään merkityksiä toisin kuin alussa ajateltiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 11, 34.)

On monia tapoja toteuttaa haastattelu käytännössä. Tavallisin tapa on tehdä yksilöhaastatteluja. Monet pitävät ryhmähaastattelua helpompana menetelmänä kuin yksilöhaastattelua. Ryhmähaastattelun haittoina pidetään muun muassa sitä, että kaikki, jotka on kutsuttu haastatteluun, eivät välttämättä tulekaan paikalle. Vanhukset, vammaiset ja johtavassa asemassa olevat ihmiset ovat usein vastahakoisia osallistumaan ryhmähaastatteluihin. Ryhmädynamiikka ja erityisesti valtahierarkia vaikuttavat siihen, kuka puhuu ryhmässä ja mitä sanotaan. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61, 63.)

Henkilöitä valitaan yleensä haastateltavaksi siksi, että he edustavat jotakin ryhmää. Tutkimuksen tarkoitus määrää tällaiset ryhmittymät. Kun tutkimusta ryhdytään toteuttamaan, ongelmaksi tulee, miten saada yhteyttä näiden ryhmien edustajiin. Yksi tapa on miettiä, mihin taustayhteisöön he kuuluvat, ja ensin ottaa yhteyttä siihen. Taustayhteisö saattaa suostua antamaan jäsentensä osoitteet tai ainakin ilmoittaa, että haastatteliija olisi kiinnostunut haastattelusta esimerkiksi kerhon tiloissa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 83.) Sain henkilöt haastateltaviksi toimeksiantajani kautta Kajaanin kuntoutusneuvolasta. Hän valitsi omista asiakkaistaan sopivimmaksi katsomansa henkilöt.

Suostuminen saattaa riippua siitä, miten haastattelupyynnöksi esitetään, joten tutkijan on suunnitteluvaiheessa harkittava erilaisia vaihtoehtoja. Yhteydenottomuotona voi olla esimerkiksi haastattelupyynnön esittäminen etukäteen puhelimitse. Haastatteliija voi tällöin suostutella henkilöä antamalla lisäinformaatiota. Yhteydenotto haastateltavaan on ennen kaikkea hänen motiivintaan yhteistyöhön. Kun tämä on onnistunut, itse ajan sopiminen on enää muodollisuus. Suostuttelu perustuu muun muassa siihen, että haastateltava uskoo haastatteliijaan ja tämän asiaan. Haastattelijan on siksi välitettävä haastateltavalle käsitys siitä, että tehtävä on tärkeä ja että juuri haastateltavan osuus on keskeinen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 84-85.)

Toimeksiantaja kysyi alustavan suostumuksen tutkimukseeni osallistumisesta valitsemiltaan kuntoutusneuvolan asiakkailta kevät-kesällä 2013. Hän ilmoitti tutkimukseen suostuvien asiakkaiden nimen ja puhelinnumeron minulle kesällä 2013. Otin yhteyttä näihin toimeksiantajan valitsemiin asiakkaisiin puhelimitse syyskuussa 2013 ja esitin heille haastattelupyynnön. Sain puhelimen lainaan Kajaanin ammattikorkeakoululta näitä soittoja varten. Tavoitin kaikki asiakkaat puhelimitse.

On hyvä ensin varmistua siitä, että on tavoittanut oikean henkilön, ja vasta tämän jälkeen esittäytyä. Haastattelijan esittelyssä riittää yleensä pelkkä nimi. Oppiarvot eivät välttämättä kerro haastateltavalle mitään ja saattavat pikemmin estää suostumuksen kuin helpottaa sitä. Asiaa esiteltäessä tulisi väljästi ja kansantajuisesti kuvata tutkimuksen tarkoitusta. Asiaa esiteltäessä on hyvä lyhyesti mainita, ketkä on valittu haastateltaviksi. On eduksi, jos voidaan osoittaa haastateltavalle, että hän kuuluu johonkin ryhmään. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 86.) Puhelimessa tiedustelin, onko tavoittelemani henkilö puhelimessa ja sen jälkeen esittelin itseni ja kerroin opinnäytetyöstäni. Kerroin, että tavoittelen Kajaanin kuntoutusneuvolassa käyneitä asiakkaita mukaan tutkimukseeni, jossa selvitän heidän syitä liikkumiseen tai liikkumattomuuteen. Sovin haastateltavan kanssa haastatteluajan ja kysyin hänen mielipidettä haastattelupaikasta.

Haastattelupaikan valinta määräytyy monista seikoista: tutkimuksen ongelmista, tutkittavista ilmiöistä, käytettävissä olevista resursseista, haastateltavista jne. Haastattelupaikkana voi olla mikä paikka tahansa, mutta kuitenkin yleisimmin haastateltavan koti, jokin laitos tai julkinen tila (esimerkiksi sairaala, vanhainkoti, toimisto, neuvola tai tutkimuslaitosten tilat), haastateltavan työpaikka, koulu tai päiväkotitai jokin vapaamuotoisempi paikka, esimerkiksi katu. Haastattelijan tulisi etukäteen ottaa mahdollisimman tarkasti selvää niistä todellisista olosuhteista, joissa varsinaiset haastattelut joudutaan tekemään. Tutkija voi myös antaa haastateltavan ehdottaa, missä haastattelu suoritetaan. Kaikki haastateltavat eivät halua, että vieras henkilö näkee heidän kotinsa. Sellainen haastattelupaikka on paras, missä kommunikointi on mahdollisimman häiriötöntä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 73-74.)

Toteutin haastattelut asiakkaan toiveiden mukaan joko Kajaanin kuntoutusneuvolan tiloissa tai haastateltavan kotona. Varatessani haastatteluaikaa jokaisen haastateltavan kanssa, kysyin heidän mielipidettään haastattelupaikasta. Sovin haastattelupaikasta yhteisymmärryksessä haastateltavan kanssa.



Olin siis puhelimitse yhteydessä kahdeksaan asiakkaaseen, joista jokainen yhtä lukuun ottamatta olivat kiinnostuneita tutkimukseeni osallistumisesta. Tämä yksi asiakas oli epävarma osallistumisestaan. Toteutin haastattelut syyskuussa 2013. Tein viisi haastattelua kuntoutusneuvolan tiloissa ja yhden asiakkaan kotona. Kaksi haastateltavaa perui tulonsa. Toinen heistä oli henkilö, joka oli jo puhelimesta haastattelupyyntöä esittäessäni epävarma osallistumisestaan. Hän oli onnistuja. Toinen haastattelun perunut asiakas oli ei-onnistuja. Toteutin siis yhteensä kuusi haastattelua, joista kolme oli onnistujille ja kolme ei-onnistujille.

Haastattelutilanteet alkoivat esittäytymisellä eli kerroin kuka olen ja minkälaista opinnäytetyötä olen tekemässä. Sen jälkeen haastateltava luki läpi ”Tiedote opinnäytetyöhön osallistuvalla asiakkaalla” -lomakkeen (LIITE 1) ja antoi kirjallisen suostumuksen opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Haastattelutilanteet olivat kestoiltaan noin puolesta tunnista tuntiin. Kaikki haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja olimme aina haastateltavan kanssa kahden kesken. Viisi haastattelua toteutin kuntoutusneuvolan tiloissa ja ne sujuivat ongelmitta ja ilman häiriötekijöitä. Samoin yhden asiakkaan kotona toteuttamani haastattelutilanne oli rauhallinen ja sujui hyvin.

Haastattelun tallentaminen muodossa tai toisessa on välttämätöntä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 75). Nauhoitin kaikki haastattelut niiden myöhempää auki purkua ja analysointia varten. Sain nauhurin lainaan koululta. Nauhurille äänen tallentaminen sujui moitteettomasti eikä laitteen kanssa ollut ongelmia. Nauhoitettujen haastattelujen kestot olivat kahdestakymmenestä minuutista tuntiin.

Käytin haastattelumenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua, joka on lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimaastosta. Lomakehaastattelussa haastattelu tapahtuu lomakkeen mukaan. Lomakkeessa kysymysten ja väitteiden muoto ja esittämisjärjestys on täysin määrätty. Strukturoimattomasta haastattelusta käytetään erilaisia nimityksiä, mm. avoin haastattelu, kliininen haastattelu, syvähaastattelu ja keskustelunomainen haastattelu. Puolistrukturoitu on näiden kahden välimuoto. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 44-45.) Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, siinä ei käytetä valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltava saa vastata omin sanoin (Eskola & Suoranta 200, 86).

Haastattelukysymykset voidaan jakaa kolmeen tyyppiin: pääkysymykset, jotka muodostavat kehyksen koko haastattelulle, tarkentavat kysymykset joiden tehtävänä on rohkaista

haastateltavaa täydentämään tai selittämään tarkemmin vastauksiaan, ja jatkokysymykset jotka tuovat uusia näkökulmia asiaan. Haastattelu aloitetaan laajoilla ja helpoilla kysymyksillä. Sääntönä voidaan pitää, että edetään yleisistä kysymyksistä spesifisiin kysymyksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 106-107.) Kysymysten tulisi olla helposti ymmärrettäviä ja lyhyitä, joten haastattelijan tulisi välttää akateemista kielenkäyttöä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 105).

Tein haastattelujen avuksi itselleni haastattelurungon (LIITE 2), jossa on tarvittavat kysymykset. Opinnäytetyöni tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävät ohjasivat kysymysten asettelua. Haastattelurunko oli minulla haastattelutilanteissa mukana paperiversiona. Haastattelukysymykset alkoivat taustatiedoilla, edeten sitten liikuntamotivaatiota ja –käyttäytymistä koskeviin kysymyksiin. Lisäksi kysyin ajatuksia kuntoutusneuvola- ja terveystoimintaryhmätoiminnasta. Kysymykset olivat helposti ymmärrettäviä enkä käyttänyt niissä akateemista kieltä.

Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymysten muoto on kaikille sama, mutta haastattelija voi vaihdella kysymysten järjestystä. Kysymykset on määrätty ennalta, mutta haastattelija voi vaihdella niiden sanamuotoa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.) Haastatteluissa esitin kysymykset asiakkaille haastattelurungon pohjalta. Haastattelukysymyksistä ensimmäisenä kysyin taustatietoja koskevat kysymykset ja sen jälkeen muut kysymykset. Haastattelun aikana esitin kysymyksiä välillä eri järjestyksessä kuin haastattelurunkoon oli kirjoitettu. Keskustelun looginen eteneminen oli perustana kysymysten esittämiselle. Lisäksi vaihdoin välillä haastattelukysymysten lauseen rakennetta.

### 7.3 Aineiston analysointi

Perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä, on sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93). Tutkimusmateriaalin analysoinnissa käytin laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysiä. Yksi syy, miksi valitsin tutkimusaineiston analysointimenetelmäksi sisällönanalyysin on se, että minulla on sen käytöstä aikaisempaa kokemusta. Toiseksi, siitä löytyy hyvin kirjallisuutta ja sen käytöstä on paljon kokemuksia.

Jos aineistoa ei ole jo keruuvaiheessa samanaikaisesti purettu ja tarkasteltu, on sen käsittelyyn ja analyysiin ryhdyttävä mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen. Aineisto on tällöin vielä tuore ja inspiroikin tutkijaa. Jos käy ilmeiseksi, että tietoja on joiltakin osin vielä

täydennettävä tai selvennettävä, tämä on helpoimmin tehtävissä heti haastattelujen jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135.) Tarkastelin ja purin aineiston pian haastattelujen toteutuksen jälkeen. Toteutin haastattelut syyskuussa 2013 ja aineiston auki purku tapahtui syyslokakuussa 2013. Pian haastattelujen jälkeen aineisto oli minulle vielä tuore ja olin motivoitunut sen käsittelyyn.

Sanasanainen puhtaaksikirjoitus eli litterointi voidaan tehdä koko haastatteludialogista, tai se voidaan tehdä valikoiden, esimerkiksi vain teema-alueista tai vain haastateltavan puheesta. Tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta riippuu, kuinka tarkkaan litterointiin on syytä ryhtyä. Aineisto kannattaa ehdottomasti purkaa tietokoneelle, jolloin säästyy ylimääräisiltä aineistojen siirroilta. Sanasta sanaan kirjoittaminen on työlästä ja hidasta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138-140.) Kuuntelin nauhoittamani haastattelut läpi ja kirjoitin ne sana sanasta tietokoneella Word -tiedostolle. Haastattelujen aukipurku tekstiksi oli hidasta. Haastattelumateriaalia auki kirjoitettuna tuli yhteensä 35 sivua.

Kun aineisto on purettu ja jos haastateltavia on ollut paljon, on analysoitavaa tekstiä kertynyt sivuina runsaasti. Aineistoa olisi luettava kokonaisuutena, ja sitä olisi luettava useaan kertaan. Aineistoa ei voi analysoida, ellei ensin lue sitä. Siitä, kuinka hyvin aineisto on tullut tutuksi, riippuu myös se, kuinka hyvin voimme analysoida sitä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 143.) Aineiston aukikirjoituksen jälkeen luin aineiston läpi useaan kertaan, jotta se tuli minulle tutuksi. Lukemalla aineiston huolellisesti läpi sain siitä kokonaisvaltaisen käsityksen.

Aineiston pelkistämisessä eli redusoinnissa analysoitava informaatio eli data voi olla aukikirjoitettu haastatteluaineisto, joka pelkistetään siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistäminen voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Aineiston pelkistämistä ohjaavat tutkimustehtävät. Aukikirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävän kysymyksillä niitä kuvaavia ilmaisuja, jotka alleviivataan erivärisillä kynillä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111.) Luin haastattelumateriaalin läpi ja alleviivasin tekstistä lauseita, jotka vastasivat tutkimustehtäviin. Karsin aineistosta tutkimukseni kannalta epäolennaiset asiat pois. Tein Word -tiedostolle taulukon aineiston analysoinnista (LIITE 3). Kirjoitin ensimmäisenä taulukkoon haastattelumateriaalista alleviivaamani lauseet alkuperäismuodossaan. Seuraavaksi pelkistin nämä lauseet kohtaan ”pelkistetyt ilmaukset”.

Luokittelua pidetään yksinkertaisimpana aineiston järjestämisen muotona (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95). Aineiston luokittelu on olennainen osa analyysia. Se luo pohjan tai kehyksen, jonka varassa haastatteluaineistoa voidaan myöhemmin tulkita sekä yksinkertaistaa ja tiivistää. Se on välttämätöntä, jos haluamme esimerkiksi vertailla aineiston eri osia toisiinsa tai tyypitellä tapauksia. Luokat pitää voida perustella sekä käsitteellisesti että empiirisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että luokilla on jokin yhteys jossain suhteessa johonkin analyttiseen kontekstiin ja että niille löytyy myös empiirinen pohja. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 147.)

Usein kvalitatiivista tutkimusta tekevä pohtii, miten luokkia synnytetään tai luodaan. Luokkien muodostamisen kriteerit ovat yhteydessä tutkimustehtävään, aineiston laatuun ja myös tutkijan omaan teoreettiseen tietämykseen ja kykyyn käyttää tätä tietoa. Aineiston luokittelussa voidaan käyttää apuna seuraavia seikkoja: a. tutkimusongelma ja ala-ongelmat, b. tutkimusväline tai menetelmä, c. käsitteet tai luokittelut, joita toiset tutkijat ovat käyttäneet aikaisemmin samaa aihetta koskevissa tutkimuksissa, d. teoriat ja teoreettiset mallit, e. aineisto itse ja f. tutkijan mielikuvitus, intuitio. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 148.)

Kun aineistoa on luokiteltu, useimmiten seuraavana vaiheena on aineiston uudelleenjärjestely laaditun luokittelun mukaisesti. Tässä vaiheessa tulee uudelleen pohdittavaksi luokittelun onnistuneisuus. Luokkia joudutaan sekä pilkkomaan että yhdistelemään uusiksi luokiksi. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 149.)

Luokittelun ja aineiston koodaamisen jälkeen on vuorossa yhdistely. Se tarkoittaa sitä, että yritämme löytää luokkien esiintymisen välille joitakin säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. Yhdistelyn tuloksena olevia luokkia voidaan nimetä käyttämällä apuna jo olemassa olevia teoreettisia käsitteitä tai itse luomalla ilmiöitä hyvin kuvaavia käsitteellisiä termejä. Tutkijan ajattelutyön ja ymmärtämisen osuus on yhdistelyvaiheessa tärkeä. Löydetty yhteydet olisi pystyttävä ymmärtämään ei vain empiirisinä ilmiöinä vaan myös teoreettisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 149-150.)

Järjestin aineiston analysointi –taulukoon pelkistetyt ilmaukset niin, että samaa asiaa kuvaavat ilmaukset olivat allekkain samassa kohdassa taulukkoa. Näiden järjesteltyjen pelkistettyjen ilmaisujen perusteella muodostin niitä kuvaavat alaluokat. Alaluokkien muodostamisen jälkeen yhdistelin samaa asiaa koskevia alaluokkia yhteen ja muodostin niitä kuvaavat yläluokat. Aineiston analysoinnissa sain siis pelkistettyjen ilmausten ja alakategorioiden kautta yläkategoriat, joista saan vastaukset tutkimustehtäviin.

Haastatteluaineistoihin perustuvissa tutkimuksissa ja erityisesti kvalitatiivisesti suuntautuneissa analyysissä tutkijan pyrkimyksenä on päätyä onnistuneisiin tulkintoihin. Samaa haastattelutekstiä voidaan tulkita monin tavoin ja eri näkökulmista. Tulkinnallisten selitysten avulla tulevat esille tutkittavien ilmiöiden sosiaaliset merkitykset. Tulkinnat ohjaavat näkemään asioita kokonaisvaltaisemmin, ja ne myös rikastuttavat tutkimuskohteesta saatavaa kuvaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulkintaa tehdään koko tutkimusprosessi ajan. Alussa tulkinnat ovat kokonaisvaltaisia, tietyissä osin tutkimusta tulkinnat voivat kohdistua hyvin yksityiskohtaisiin osiin, ja lopussa laatiessaan yhteenvetoa tutkija luo jälleen kokonaisvaltaista tulkinnallista selitystä tutkimalleen ilmiölle. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 151-152.)

Kvalitatiivisesti analysoidun haastatteluaineiston tulokset voidaan esitellä monella tavalla: tekstinä, numeroina, kuvina ja kuvioina. Sama tulos tai tulkinta voidaan samassakin tutkimuksessa esittää yhdellä tai useammalla tavalla tai eri tapojen yhdistelminä. Ensinnäkin tulokset voidaan esittää sanallisessa muodossa. Teksti voi olla tutkijan kuvausta tutkittavasta aiheesta. Se voi olla suorasanaista tekstiä, mutta tutkija voi käyttää myös esimerkiksi lyhenteitä tai koodeja, varsinkin analyysivaiheessa. Tekstiin voi sisältyä lisäksi haastatteluotteita, tai teksti voidaan kirjoittaa kertomuksen muotoon. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 169-170.) Tutkimustulokset esitän tekstinä eli sanallisessa muodossa. Tutkimustulosten yhteyteen sisältyy haastatteluotteita, jotka kuvaavat saatuja tutkimustuloksia.

Ehkä yksinkertaisin aineiston analyysimuoto on laskeminen. Laskemisella tarkoitetaan sen seikan selvittämistä, kuinka monta kertaa tietty ilmiö esiintyy kyseisessä materiaalissa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 172.) Ilmaisen joitakin laskemisen tuloksia tekstissä, esimerkiksi kuinka monta henkilöä osallistui Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän terveystuokuntaryhmiin. Lisäksi kerron esimerkiksi montako miestä ja naista tutkimukseen osallistui.

Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan sellaisia aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle tai jos haastateltavia on yksi, tälle. Ne saattavat pohjautua teemahaastattelun teemoihin, ja odotettavaa onkin, että ainakin lähtökohtateemat nousevat esiin. Sen lisäksi tulee tavallisesti esille lukuisia muita teemoja, jotka ovatkin usein lähtöteemoja mielenkiintoisempia. Analyysistä esiin nostetut teemat pohjautuvat tutkijan tulkintoihin haastateltavien sanomista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173.)

Tarkastelen aineistoa teemoittelemalla sitä, esimerkiksi koodaamalla samaa tarkoittavat lauseet samaan luokkaan.

Haastatteluaineistosta esiin nousevien seikkojen tarkastelu suhteessa toisiinsa on ehkä analyysin olennaisin osa. Yhteyksien tarkasteluun on useita tapoja: A. tyypittely tarkoittaa sitä, että tapauksia analysoimalla pyritään määrittelemään, miten ne voitaisiin ryhmitellä tiettyjen yhteisten piirteiden perusteella. B. ääriyhmätarkastelussa taas muodostetaan kaksi (tai useampia) toisilleen vastakkaista ryhmää yhden tietyn keskeisen seikan suhteen tai joidenkin seikkojen yhdistelmän perusteella. Ääriyhmien tarkastelu on samalla kontrastien tarkastelua. C. Poikkeavat tapaukset: kaavasta poikkeavat tapaukset antavat kuitenkin vähintään yhtä paljon analyysille kuin säännönmukaisuudet. Poikkeamat pakottavat meidät ajattelemaan aineistoa uudesta näkökulmasta, ja joudumme ehkä jopa purkamaan hätiköidyn yleistyksen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 174-176.) Näitä eri yhteyksien tarkastelutapoja käytän aineiston analysoinnissa. Tyypittely on yleisin tapa, jolla ryhmittelen aineistoa. Sen lisäksi teen ääriyhmätarkastelua onnistujien ja ei-onnistujien asiakkaiden välillä.

Tutkimuksen kirjoittamisessa on kyse aineiston organisoinnista niin, että se avautuu ulkopuolisille ja että kuvaus vastaa mahdollisimman hyvin tutkittavien maailmaa. Kvalitatiivisesta aineistosta kirjoittaminen ei ajallisesti sijoitu vain tutkimuksen viimehetkiin, vaan alkaa viimeistään aineistoa kerätessä. Kirjoittamisen tarkoituksena on välittää mahdollisimman elävä kuva haastateltavien maailmasta siltä osin kuin kyseessä on haastattelun kohteena oleva ilmiö. Tähän käytetään kahta päätapaa. Toisaalta nojaututaan haastatteluotteisiin, toisaalta tutkija esittää omia yhteenvetojaan ja päätelmiä haastatteluista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 192-194.)

## 8 TULOKSET

Tässä luvussa tarkastelen tutkimuksen tuloksia. Nämä tulokset olen saanut tekemistäni haastatteluista ja niiden analysoinnista. Tuloksilla pyrin vastaamaan opinnäytetyön tutkimustehtäviin. Tutkimustehtävinä olivat: mitkä tekijät vaikuttavat asiakkaiden liikkumiseen tai liikkumattomuuteen; millä tavoin liikuntamotivaatio ja liikuntakäyttäytyminen eroavat ei-onnistujien ja onnistujien välillä; mitkä tekijät vaikuttaisivat siihen, että asiakkaat osallistuisivat terveystuokuntaryhmiin; millaista palautetta ja kehitysideoita asiakkaat antavat Kajaanin kuntoutusneuvolatoiminnalle?

Aineiston analysoinnissa sain pelkistettyjen ilmausten ja alakategorioiden kautta yläkategorioita. Nämä yläkategoriat ovat:

1. liikunnan vaikutus terveyteen
2. liikunnan psyykkiset kokemukset
3. liikunnan fyysiset kokemukset
4. sosiaalisten tekijöiden vaikutus liikkumiseen
5. käytännön asioiden ja elämäntilanteen vaikutus liikkumiseen
6. liikuntaympäristö
7. muutokset liikuntatottumuksissa liikuntaneuvonnan jälkeen
8. palaute kuntoutusneuvolan liikuntaneuvonnalle
9. kuntoutusneuvolatoiminnan kehittäminen

Yläkategoriat kertovat sen, mitkä asiat ilmenivät haastatteluista. Näillä asioilla on merkitystä tutkittavien liikkumiseen ja liikkumattomuuteen, sekä niissä ilmenee heidän antamansa palaute ja kehitysideat kuntoutusneuvolatoiminnalle. Seuraavaksi käyn tutkimustulokset läpi tutkimustehtävittäin.

### Haastateltavien taustatietoja

Haastateltavia asiakkaita oli yhteensä kuusi. Kolme heistä oli onnistujaa ja kolme ei-onnistujaa. Haastateltavista 2 oli miestä ja 4 naista. Haastateltavien ikähaarukka oli 49 vuodesta 68 vuoteen. Asiakkaista kaksi käytti apuvälinettä ja neljä ei käyttänyt. Neljällä asiakkaalla painonhallinta oli syy kuntoutusneuvolassa asiointiin. Kolmella asiakkaalla syynä olivat tuki- ja liikuntaelinvaivat. Yhdellä asiakkaalla oli siis syynä nämä molemmat.

Viisi asiakasta oli tullut kuntoutusneuvolan asiakkaaksi läheteellä jostakin toisesta yksiköstä. Kolmella asiakkaalla lähetteen oli tehnyt lääkäri. Yksi asiakas oli itse ottanut puhelimitse yhteyden kuntoutusneuvolaan. Asiakkaat olivat käyneet kuntoutusneuvolassa yhdestä kerrasta kolmeen kertaan. Kuntoutusneuvolassa tapaamisen lisäksi osa asiakkaista oli käynyt kuntoutusneuvolan työntekijän kanssa tutustumassa uimahallin kuntosaliin ja allastiloihin tai kävelemässä.

Asiakkaista yksi oli osallistunut joskus terveystuokaryhmiin. Viisi ei ollut koskaan osallistunut niihin. Onnistujien liikuntaharrastukset olivat: pyöräily, metsästys, kuntosali, kävely ja venyttelyt. Ei-onnistujien liikuntaharrastukset olivat: kahdella asiakkaalla ei mitään liikuntaharrastusta ja yhdellä kävely.

### Onnistujien liikkumiseen vaikuttavat tekijät

Tärkeimmiksi onnistujien liikkumiseen vaikuttaviksi tekijöiksi haastatteluista nousi liikunnan terveysvaikutukset, liikunnan tuottamat fyysiset kokemukset, säännölliseen ryhmään osallistumisen ja toisen ihmisen vaikutus liikkumiseen.

Haastatteluissa onnistujat kertoivat liikunnan vaikutuksesta terveyteen. Terveystuokasta huolehtiminen on heille tärkeää ja liikunnan terveysvaikutukset vaikuttavat heidän liikkumiseensa.

*”Verenpaine on laskenu.”*

*”Terveystuokasta huolta pitää ja pysys mahdollisimman terveenä pitkään.”*

Myös pelko sairastumisesta vaikutti liikkumiseen. Oma terveydentila herätteli liikkumaan.

*”Lääkäri uhkaili sokeritaudilla.”*



Onnistujien liikkumiseen vaikuttavat liikunnan tuottamat fyysiset kokemukset. Onnistujien mukaan liikunta ylläpitää ja kasvattaa kuntoa, sen avulla nukuttaa paremmin, se vaikuttaa painonhallintaan, ylläpitää ja vahvistaa lihaskuntoa sekä auttaa kivunhallinnassa.

*”Pysyy hyvässä kunnossa.”*

*”Huomasin miten se vähän aikaa kun tosiaan kuntoili niin miten paljon helpompi se oli liikkua.”*

*”Kun kävi kunnan lenkin niin sitä sai nukkua ihan erilalla”*

Onnistujien liikunnan säännöllisyyteen vaikutti myös se, että on jokin säännöllisesti kokoontuva ryhmä. Tämä asia ilmeni sosiaalisten tekijöiden vaikutus liikkumiseen – yläkategorian alta. Onnistujille ryhmään osallistuminen vaikuttaa liikkumiseen ja liikunnan säännöllisyyteen.

*”Silläpä se tuntui niinku että pitää johonki ryhmään päästä että sen taas saapi säännölliseksi.”*

*”Kyllä se ryhmä saapi sen että lähtee säännöllisesti.”*

Onnistujien haastatteluissa ilmeni myös toisen ihmisen vaikutus liikkumiseen. Liikkumiseen vaikutti se, että on joku toinen ihminen, jonka kanssa liikkua. Kaikilla onnistujilla ei ollut kaveria liikkussa, mutta nämä henkilöt kertoivat haastatteluissa siitä, että se vaikuttaisi heidän liikkumiseensa.

*”Tuo yks hyvä kaveri tosiaan rupesi kaveriksi. Eihän sitä malttanut, meidän yhdessä kuljettiin niin tuli lähettyä. Eihän sitä yksinään tuu lähettyä mihinkään.”*

*”Jos joku kaveriksi lähtisi niin se olisi eri asia.”*

Onnistujien mukaan Kajaanissa ympäristö antaa hyvät mahdollisuudet liikkumiselle.

*”Pyöräteitä ja kävelyteitä on ympäriinsä, voi liikkua.”*

*”No ei, kyllä kait täällä on hyvä. On kait täällä vaikka minkälaista. Nyt tulee uusi vesiliikuntakeskus. Kaikkihan täällä on mahdollista. Jos vaan haluaa liikkua.”*

Ei-onnistujien liikkumiseen ja liikkumattomuuteen vaikuttavat tekijät

Ei-onnistujien haastatteluista tärkeimmiksi liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä nousivat liikunnan aiheuttamat psyykkiset kokemukset. Kokemus liikkumisen myötä paremmin jaksamisesta ja liikunnan aiheuttamasta hyvästä olost, mielen virkistymisestä ja hyvästä mielestä toistui heidän haastatteluissaan. Ei-onnistujien liikkumattomuuteen vaikuttavista tekijöistä tärkeimmiksi nousivat negatiiviset ajatukset, sosiaaliset tekijät sekä käytännön asiat ja elämäntilanne.

*”Vaikka tuolla vesijumpassa ja näässä.. tai vaikka kun käy lenkillä säännöllisesti.. kyllä siinä aivot saa happee niin tuntuu että jaksaa sitten jotakin muutakin.. jaksaa lähteä sinne lenkille”*

*”Iloahan siitä saa ja hyvää oloa.”*

*”Silloin kun mä innostun siitä niin se on tosi ihanaa, siis hirmu hyvä tunne sen jälkeen ja..”*

*”Mieli on virkistynyt ja...”*

Onnistujien tavoin myös ei-onnistujat kokivat, että Kajaanissa ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia liikkumiselle.

*”Kyllähän nuita katuja riittää tuolla.”*

Haastatteluista ilmeni ei-onnistujien kohdalla negatiivisia ajatuksia, jotka vaikuttavat heidän liikkumattomuuteen. Näitä negatiivisia ajatuksia ovat muun muassa kynnyksysymykset, negatiiviset mielikuvat liikkumisesta, väsymys ja kainostelu. Nämä negatiiviset ajatukset ilmenivät liikunnan psyykkiset kokemukset –kategorian alta.

*”Mulla on silleen että kun jonku aikaa on sieltä salilta pois ni silloin ku meni kesästä kiinni, niin... nyt on sitten taas ne kynnyks kysymykset mulla.. että vaikeempi lähtee sitte.”*

*”Ei oo sitä kipinää saanu hyvistä neuvoista huolimatta. Minua aina niin väsyttää töiden jälkeen.. mulla ne kotityöt siellä oottaa, tekosyitä kato.. hyviä tekosyitä kotityöt ja muut.”*

*”Kainostelee niitä hyväkuntoisia, kahtoo peilistä itteensä...”*

Ei-onnistujien liikkumattomuuteen vaikuttaa myös se, että heillä ei tule yksin lähdettyä liikkumaan. Sosiaaliset kontaktit vaikuttaisivat heidän liikkumiseen eli esimerkiksi se, että heillä olisi kaveri, jonka kanssa lähteä liikkumaan. Tämä asia ilmeni sosiaalisten tekijöiden vaikutus liikkumiseen –yläkategoriasta.

*”Jotenki sitä yksin ei sitä saa läbettyä.”*

*”Tai jos ois joku toinen jonka kans siellä kävisi. Tai monethan silleen et kaverin kaa.”*

Käytännön asiat, kuten oma elämäntilanne, kodin kiireet ja perheen hoitaminen, vaikuttavat ei-onnistujien liikkumattomuuteen. Tämä ilmenee käytännön asioiden ja elämäntilanteen vaikutus liikkumiseen –yläkategoriasta.

*”Ei oo muka aikaa..”*

#### Liikuntamotivaation ja liikuntakäyttämisen erot onnistujien ja ei-onnistujien välillä

Liikunnan terveysvaikutukset nousivat esiin tutkimustuloksista yhtenä tärkeimpänä onnistujien liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Onnistujat kertoivat ei-onnistujia enemmän näistä liikunnan aiheuttamista terveysvaikutuksista. Muutama ei-onnistuja mainitsi niistä myös, mutta kokonaisuudessaan ei-onnistujat mainitsivat selvästi niistä vähemmän kuin onnistujat. Lisäksi onnistujat kertoivat ei-onnistujia enemmän liikunnan tuottamista fyysisistä kokemuksista, kuten kunnon ylläpitämisestä ja kasvattamisesta. Onnistujat myös kertoivat säännölliseen ryhmään osallistumisen vaikuttamisesta liikkumisen säännöllisyyteen. Tätä asiaa ei-onnistujat eivät ottaneet esille.

Ei-onnistujien haastatteluissa ilmeni, että liikunnan aiheuttamat psyykkiset kokemukset, kuten hyvän olon tunne ja mielen virkistys, vaikuttivat heidän liikkumiseensa. Myös onnistujat ottivat esiin näitä psyykkisiä kokemuksia, mutta eivät niin usein, kuin ei-onnistujat. Ei-onnistujista poiketen onnistujilla näiden psyykkisten kokemusten sijaan korostui juuri edellä mainitut terveydelliset ja fyysiset syyt.

Ei-onnistujien haastatteluista ilmenee negatiivisia ajatuksia, jotka vaikuttavat heidän liikkumattomuuteen. Onnistujien haastatteluista ei ilmennyt lainkaan näitä negatiivisia ajatuksia. Ei-onnistujilla myös käytännön asiat ja elämäntilanne vaikuttavat liikkumattomuuteen. Onnistujat taas eivät maininneet, että nämä vaikuttaisivat heidän liikkumiseensa.

### Palaute ja kehitysideat kuntoutusneuvolatoiminnalle

Haastatteluissa kysyin asiakkailta palautetta saamastaan liikuntaneuvonnasta ja kehitysideoita kuntoutusneuvola toiminnalle. Palaute ja kehitysideat ilmenee palaute kuntoutusneuvolan liikuntaneuvonnalle- ja kuntoutusneuvolatoiminnan kehittäminen –kategorioiden alta.

Ei-onnistujilla ei juuri ollut antaa palautetta kuntoutusneuvolatoiminnalle. Yksi sanoi, että uimahallin kuntosaliin tutustuminen oli hyvä. Onnistujat kokivat saamansa palvelun olleen hyvää, kannustavaa ja kaiken kattavaa. Neuvonta oli ollut hyvää ja saanut neuvot mitä oli hakenutkin sekä sieltä oli ohjattu oikeaan ryhmään.

*”Kyllä minulle ainakin on ollu hyvä.”*

*”Kannustavaa ollu ja...”*

*”Kyllä minä ainakin sain kaikki neuvot mitä lähin hakemaan.”*

Sekä onnistujat että ei-onnistujat toivoivat liikuntaneuvonnan lisäksi ravitsemusneuvontaa ja painonhallintaryhmää.

*”Ois tuota vaikka jotain tietynlaisia ruokaohjeita annettaisiin ja enempi.. silleen.. että jos ryhmissä, joissa oisi useempi niiku samanlaisia lihavia, että niiden kanssa ajatusta voisi vaihtaa ja puhua siitä syömisestä.”*

*”Niin.. jos se kokonaan panostuu liikuntaan niin.. kyllä sitä liikuntapuolta aika hyvin mutta se painonhallintaryhmä. Mutta minun mielestä se kuuluis tähän samaan.”*

### Muutokset liikuntatottumuksissa liikuntaneuvonnan jälkeen

Haastatteluissa kysyin asiakkailta, millaisia muutoksia liikuntatottumuksissa he olivat tehneet kuntoutusneuvolasta saaman liikuntaneuvonnan jälkeen. Ajattelen, että nämä muutokset liikuntatottumuksissa liikuntaneuvonnan jälkeen –kategoria vastaa hyvin tutkimustehtävään ”millaista palautetta ja kehitysideoita asiakkaat antavat Kajaanin kuntoutusneuvolatoiminnalle?”. Asiakkaiden kertomat liikuntatottumusten muutokset ovat osaltaan oiva palaute kuntoutusneuvolan työntekijälle hänen tekemästään liikuntaneuvonta –työstä. Asiakkaiden muutokset liikuntatottumuksissa kertovat siitä, miten hyvin he ovat ymmärtäneet saamansa liikuntaneuvonnan ja miten liikuntaneuvonta on vaikuttanut heidän liikuntakäyttäytymiseensä.

Osa asiakkaista oli tehnyt muutoksen omassa käyttäytymisessä. Nämä käyttäytymisessä muutoksen tehneet asiakkaat olivat onnistujia. Liikuntaneuvonnan jälkeen he olivat lisänneet venyttelyä ja tehneet liikunnan harrastamisesta säännöllisempää ja monipuolisempaa.

*”Venyttely aina sen lenkin jälkeen mitä en oo aikasemmin.”*

*”No siitä on tullu säännöllisempää ja monipuolisempaa.”*

Yksi onnistuja oli aloittanut liikunnan harrastamisen liikuntaneuvonnan jälkeen.

*”No sillonhan minä alon vasta pikku hiljaa liikkumaan enemmän. Autolla piti sitä ennen kulkea nämäki lyhyet matkat.”*

Osa asiakkaista oli tehnyt liikuntaneuvonnan jälkeen muutoksen omassa ajatuksissa. Nämä olivat onnistujia. He olivat pohtineet, että olisi hyvä liikkua omien tuntemusten mukaan eikä liikunnan tarvitse olla pakonomaista.

*”Ei tietenkään hampaat irvessä elikkä omien tuntemusten mukkaan liikkua.”*

*”Ei saa olla mitään pakonomasta eikä tarvii joka päivä rampata ihan riittää semmonen 3-4 kertaa viikossa.”*

Lisäksi yhdellä onnistujalla oli lisääntynyt ymmärrys liikunnan tarvittavasta määrästä, että se vaikuttaisi painonhallintaan.

*”Mut kyllä minä en ymmärtänyt miten paljon sitä pitää liikkua ennen ku alkaa paino putoamaan. Pikku lenkki auta mittään.”*

Ei-onnistujat eivät olleet tehneet muutoksia käyttäytymisessään. Yhdellä oli kuitenkin tapahtunut ajatuksen tasolla pieni muutos.

*”En tehnyt. Mä sain sen tiedon että minkälainen on tuo kuntosali tuossa. Jäi totta kai mielenpääälle että oisko tuo.. van jotenkin se ei tuntunut oikein mukavalta...”*

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa kerron tutkimukseni johtopäätöksistä. Johtopäätöksissä esittelen selkeimmät ja tärkeimmät tutkimustulokset ja yhdistän ne teoreettisessa viitekehyksessä esitettyihin taustoihin ja tutkimuksiin. Tarkastelen myös yhtä tutkimustehtävääni tässä luvussa. Lisäksi pohdin saatujen tulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja jatkotutkimusaiheita.

Tutkimustulosten selkein ja tärkein asia oli se, että onnistujien tärkeimmät liikkumiseen vaikuttavat tekijät olivat selkeästi fyysisiä ja ei-liikkuvien asiakkaiden psyykkisiä. Onnistujien haastatteluissa ilmeni myös psyykkisiä asioita ja ei-liikkuvien haastatteluissa fyysisiä, mutta ei niin paljoa. Tärkein johtopäätös on siis se, että fyysiset ja terveydelliset tekijät vaikuttavat onnistujien liikuntakäyttäytymiseen ja psyykkiset tekijät ei-onnistujien. Tätä johtopäätöstä voi hyvin hyödyntää ja käyttää apuna suunnitellessa, toteuttaessa ja kehittäessä kuntoutusneuvolatyötä.

Mielenkiintoista oli myös se, että ei-onnistujat eivät tuoneet haastatteluissaan esiin sitä, että säännölliseen ryhmään osallistuminen vaikuttaisi heidän liikunnan säännöllisyyteen ja sosiaalisten suhteiden lisääntymiseen. Ei-onnistujat toivoivat, että heillä olisi kaveri, jonka kanssa lähteä liikkumaan. He eivät kuitenkaan tuoneet esiin sitä, että juuri säännölliseen ryhmään osallistuesssa he saisivat kavereita, joiden kanssa liikkua yhdessä. Ei-onnistujia voisi motivoida liikkumaan sillä perusteella, että ryhmässä liikkumisen myötä heidän sosiaaliset suhteet lisääntyisivät. Ryhmästä voi löytää myös henkilön, jonka kanssa liikkua yhdessä.

Tuloksista ilmeni, että vain onnistujat olivat tehneet muutoksia niin ajatuksissa kuin käyttäytymisessään saamansa liikuntaneuvonnan jälkeen. Ei-onnistujat eivät olleet tehneet muutoksia käyttäytymisessään ja vain yhdellä oli tapahtunut ajatuksen tasolla pieni muutos. Tämä tulos antaa palautetta toimeksiantajalle tekemästään työstä. Liikuntaneuvonnasta on ollut hyötyä onnistujille kun taas ei-onnistujille ei. Liikuntaneuvonta ei ollut motivoinut ei-liikkuvia tavoittelemaan liikunnallista elämäntapaa. Juuri ei-onnistujien kohdalla olisi tärkeä saada aikaan muutoksia käyttäytymisessä ja ajatuksissa, jotta heidän liikunnallisuutensa lisääntyisi.

Asiakkaiden antaman palautteen perusteella voidaan sanoa, että asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä kuntoutusneuvolatoimintaan ja sieltä saamaansa liikuntaneuvontaan. Asiakkaiden kehitysideoissa korostui kysyntä painonhallintaohjaukselle ja –ryhmälle. Jatkossa olisi siis

hyvä kiinnittää huomiota ravitsemus- ja painonhallinta-asioihin kuntoutusneuvolatyössä. Ravitsemusasiat ovat yhdessä liikuntaneuvonnan kanssa tiiviisti yhteydessä painonhallintaan ja ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Yhtenä tutkimustehtävänä opinnäytetyössäni on: mitkä tekijät vaikuttaisivat siihen, että asiakkaat osallistuisivat terveystuotaryhmiin? Tarkastelen tätä tutkimustehtävää johtopäätöksissä tulokset –osion sijaan, koska tähän tutkimustehtävään vastaaminen sisältää minun omaa päättelyä ja pohdintaa. Tämä tutkimustehtävä syntyi haastattelujen toteuttamisen ja aineiston analysoinnin jälkeen. Otin tämän tutkimustehtävän mukaan työhöni, koska analyysia lukiessani havaitsin, että sieltä ilmenee asioita, joista saisin vastauksia tällaiseen tutkimustehtävään. Haastatteluissa en kysynyt suoraan asiakkailta vastausta tähän tutkimustehtävään. Tähän tutkimustehtävään vastaaminen palvelee toimeksiantajaani ja hänen toimintaansa ja toiminnan kehittämistä kuntoutusneuvolassa. Hän saa tietää tekijöitä, jotka vaikuttaisivat asiakkaiden terveystuotaryhmiin osallistumiseen.

Ei-onnistujat eivät tuoneet haastatteluissaan esiin liikunnan tuottamia terveysvaikutuksia. Terveystuotaryhmiä ei ole siis kannattavaa markkinoida heille näillä liikunnan terveysvaikutuksilla, koska ne eivät vaikuta olevan tärkein syy heidän liikkumiselleen. Ei-onnistujat sen sijaan toivat haastatteluissa esiin liikunnan psyykkisiä vaikutuksia, joten ne ovat sellaisia asioita, joilla heitä voisi kannustaa mukaan ryhmiin. Onnistujia sen sijaan voisi kannustaa osallistumaan terveystuotaryhmiin juuri liikunnan tuottamilla terveysvaikutuksilla ja fyysisillä vaikutuksilla, sillä he toivat näitä tekijöitä esiin haastatteluissa.

Ei-onnistujilla oli paljon negatiivisia ajatuksia, jotka vaikuttavat heidän liikkumattomuuteen. Heillä oli esimerkiksi negatiivisia mielikuvia liikuntatilanteista. Nupposen ja Sunin (2011, 224) mukaan altistavat tekijät ovat ihmisen mielikuvia, uskomuksia, tietoja ja mieltymyksiä. Osa niistä tukee oman tottumuksen muuttamista ja lisää muutoshalua. Osa, esimerkiksi ahdas käsitys liikunnasta, epämiellyttävät aikaisemmat kokemukset tai kokemuksen puute, taas jarruttaa muutosta.

Tähän teoriaan pohjaten voi todeta, että näiden ei-onnistujien negatiiviset ajatukset voivat jarruttaa heidän muutostaan kohti liikunnallista elämäntapaa. Asiakkaiden negatiivisia mielikuvia liikuntatilanteista pitäisi päästä korvaamaan liikunnan tuottamilla positiivisilla kokemuksilla, että asenne liikuntaa kohtaa muuttuisi. Positiivisten kokemusten ja mielikuvien avulla asiakkaita saataisiin osallistumaan terveystuotaryhmiin.

Yksi ei-onnistuja koki kainostelevansa liikuntatilanteissa ja se vaikutti hänen liikkumattomuuteensa. Tälle liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavalle asialle löytyy teoreettisesta viitekehystä selitys: koettu pätevyys tarkoittaa oppilaan kokemusta omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Koettu pätevyys on yksi psykologisista avaintekijöistä fyysisen aktiivisuuden taustalla. Sen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä liikuntaa osallistumiseen. Liikunnallisen pätevyuden kokemus syntyy osin itsevertailuun ja osin normatiiviseen vertailuun perustuen. (Liukkonen ym. 2007, 160-161.)

Liikuntatilanteissa kainostelu pohjautuu koettuun pätevyYTEEN. Asiakas on kenties vertaillut liikuntatilanteissa itseään ja liikunnallisia taitojaan toisiin ja kokenut olevansa huonompi. Liikunnallisen minäkuvan voisi olettaa olevan hänellä sellainen, että ajatus itsestä liikkujana on ”minusta ei ole siihen...”. Tällaisia asiakkaita joutunee liikuntaneuvontatilanteissa virittelemään ja kannustamaan pitempään kohti liikunnallista elämäntapaa. Myös terveyslääkäriryhmiin osallistuminen vaatii motivointia ja kannustusta.

Sosiaalisten tekijöiden vaikutus liikkumiseen ilmeni sekä onnistujien että ei-onnistujien vastauksissa. Sosiaalisella kanssakäymisellä voisi markkinoida terveyslääkäriryhmiä asiakkaille, koska ei-onnistujat kokivat, että yksin ei tule lähdettyä liikkumaan ja he haluaisivat liikkua samalla sosiaalista kontaktia. Asiakkaita ryhmiin kannustaessa voisi korostaa sitä, että ryhmissä saa liikkua toisten ihmisten kanssa, on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja ryhmään osallistuminen vaikuttaa liikunnan säännöllisyyteen. Haastatteluissa onnistujat olivat ymmärtäneet tämän ryhmän osallistumisen vaikutuksen liikunnan säännöllisyyteen. Ei-onnistujille voisi tätä asiaa vielä korostaa.

Erialaisten liikuntapalvelujen hinta-asiat ilmenivät muutamissa haastatteluissa. Yksi onnistuja korosti, että palvelujen hinnalla on merkitystä. Terveyslääkäriryhmien hintataso on siis hyvä pitää kohtuullisena, ettei liian korkea palvelun hinta vaikuttaisi asiakkaiden osallistumispäätökseen. Lisäksi sekä onnistujat että ei-onnistujat ottivat esille liikunnan merkityksen painonhallintaan. Terveyslääkäriryhmiä markkinoidessa on hyvä siis korostaa liikunnan ja ryhmiin osallistumisen vaikutusta painonhallintaan, koska monelle se vaikuttaa olevan tärkeä asia.

Toimeksiantajani saa opinnäytetyöstä hyödyllistä tietoa, jota voi käyttää kuntoutusneuvolatyön suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä. Tutkimustuloksista saa hyviä työkaluja kuntoutusneuvolatyöhön, sillä tulosten myötä toimeksiantaja pystyy



ymmärtämään paremmin asiakkaiden liikuntakäyttäytymistä ja –motivaatiota. Lisäksi kattava teoriatausta ja aikaisemmat tutkimukset aiheesta antavat myös osaltaan hyvää pohjaa ihmisten liikuntakäyttäytymisen ja –motivaation ymmärtämiselle. Toimeksiantaja pystyy opinnäytetyöni tulosten avulla tunnistamaan paremmin asiakkaidensa motivaatiotekijöitä ja voi pyrkiä jatkossa vaikuttamaan asiakkaiden liikunnan lisäämiseen. Toimeksiantaja voi kehittää kuntoutusneuvolan toimintaa tuloksissa ilmenneiden asiakkaiden kehitysideoiden mukaisesti.

## 9.1 Tutkimustulokset suhteessa teoreettiseen viitekehykseen ja aikaisempiin tutkimuksiin

Opinnäytetyöstäni löytyi yhteyksiä aikaisempiin tutkimuksiin, joita esittelin teoreettisessa viitekehysessä. Teoreettisessa viitekehysessä kerroin Eveliina Korkiakankaan (Oulun yliopisto, 2010) väitöskirjasta, jossa hän on tutkinut aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Väitöskirjan mukaan mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus ovat yleisimmät liikuntaan motivoivat tekijät. Liikunta-aktiivisuus on positiivisessa yhteydessä sosiaaliseen tukeen ja terveystavoitteeseen elämänlaatuun.

Myös minun opinnäytetyössä tuloksissa ilmenee näitä samoja asioita. Onnistujien tärkeimmät liikkumiseen vaikuttavat tekijät olivat liikunnan terveysvaikutukset, liikunnan tuottamat fyysiset kokemukset, säännölliseen ryhmään osallistumisen ja toisen ihmisen vaikutus liikkumiseen. Ei-onnistujat löysivät enemmän psyykkiseen puoleen vaikuttavia asioita. Heillä myös liikunnan sosiaaliset vaikutukset korostuivat. Nämä Korkiakankaan väitöskirjan tulokset ovat siis yhdensuuntaiset opinnäytetyössäni saamieni tulosten kanssa.

Hirvensalon & Häyrysen mukaan (2007) aikuisten liikuntaharrastusta motivoivat monenlaiset tekijät, kuten terveysvaikutukset, painonhallinta, ulkonäön paraneminen, ystävien tapaaminen, virkistyksen, elämysten ja ilon kokemukset. Tämä teoria tukee saamiani tutkimustuloksia, sillä opinnäytetyöni tuloksista ilmeni terveysvaikutusten, painonhallinnan, ystävien kanssa liikkumisen ja ilon kokemusten vaikutuksia asiakkaiden liikuntakäyttäytymiseen. Korkiakankaan (2010) väitöskirjassa oli saatu samansuuntaisia tutkimustuloksia: voimakkaimmat liikuntamotivaatiotekijät muodostuivat liikuntakokemuksista, kunnon, toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisestä ja parantamisesta

muun muassa osana painonhallintaa sekä liikunnan myönteisestä vaikutuksesta mielialaan ja elämänlaatuun.

Korkiakankaan (2010, 51) mukaan yksi liikunnalliseen pääomaan vaikuttavista tekijöistä on liikunnalle suotuisa elämänvaihe. Siihen kuuluu kokemus, että liikkumiselle on aikaa ja elämänvaihe mahdollistaa liikkumisen. Tutkimustuloksissani ei-onnistujien kohdalla ilmeni se, että käytännön asiat, kuten oma elämäntilanne, kodin kiireet ja perheen hoitaminen, vaikuttivat heidän liikkumattomuuteen. Tämä opinnäytetyöni tutkimustulos on siis samansuuntainen kuin Korkiakankaan väitöskirjassa esiin tullut tutkimustulos.

Saaranen-Kauppinen, Rovion, Wallinin ja Eskolan (2011) tutkimuksessa selvitettiin liikunta-aktiivisuuden kytkeytymisestä sosiaalisiin suhteisiin. Niin liikunnan lopettaminen kuin aloittaminenkin nähtiin kietoutuvan jollakin tavalla elämän ja arjen kokonaisuuteen, ja erityisesti erilaisiin muutos- ja murroskohtiin. Sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisten suhteiden muuttuessa tai kyseenalaistuessa myös liikuntasuhde muuttui. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 18.) Tutkimustuloksissani ei-onnistujien kohdalla ilmeni se, että elämäntilanne, arki ja elämän muutoskohdat (esimerkiksi avioero) vaikuttivat heidän liikkumiseensa. Tästä Saaranen-Kauppinen, Rovion, Wallinin ja Eskolan tutkimuksesta siis löytyi samansuuntaisia tutkimustuloksia kuin minun opinnäytetyöstä.

Sari Aaltosen väitöskirjatutkimuksessa (Helsingin yliopisto 2013, 61) liikuntamotivaatiotekijöihin liittyvät tulokset vahvistivat aiempia käsityksiä siitä, että sisäisillä motivaatiotekijöillä voisi olla tärkeä merkitys säännöllisen ja pitkään jatkuvan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden toteutumisessa. Sisäisestä motivaatiosta on silloin kyse, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina voivat tällöin olla ilo ja myönteiset emotionaaliset kokemukset, joita toiminta tai kokemukset sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta saavat aikaan. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 113.) Sisäisesti motivoituneella yksilöllä suoritustoimintaan kannustaa sisäinen palkitsevuus, menestys, ilo, elämykset ja virkistys ulkoisten motivaatiotekijöiden, kuten rahan ja kunnian sijaan (Liukkonen 1998, 38).

Opinnäytetyöni tutkimustuloksista ilmeni, että asiakkailla oli liikkumisen taustalla sisäisiä motivaatiotekijöitä. Liikkumiseen heitä kannustivat sisäinen ilo, virkistys ja myönteiset emotionaaliset kokemukset. Lisäksi he liikkuivat ensisijaisesti itsensä vuoksi tavoitellen liikunnasta sen tuottamia terveysvaikutuksia sekä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia.

Voisi olettaa, että nämä sisäiset motivaatiotekijät vaikuttaisivat asiakkaiden säännöllisen ja pitkään jatkuvan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden toteutumisessa, aivan kuten Aaltonen (2013) tutkimustuloksissaan esittää.

Uutta liikuntaharrastusta aloittaessa odotuksilla on suuri merkitys. Odotukset voivat olla yleisiä asioita, kuten ilo ja virkistys, sosiaalinen kanssakäyminen, terveys ja kunto, esteettiset tai askeettiset elämykset ja itsensä toteuttaminen. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 68.) Näillä positiivisilla asioilla, kuten ilolla ja sosiaalisella kanssakäymisellä, voisi yrittää motivoida asiakkaita osallistumaan terveysliikuntaryhmiin. Asiakkaiden terveysliikuntaryhmiin osallistumisen motivoinnissa riittää varmasti työtä. Monilla voi olla kynnyksysymyksiä tai negatiivisia ajatuksia tai kokemuksia liikunnasta, jotka vaikuttavat siihen, että heitä ei ole helppo saada osallistumaan ohjattuihin liikuntaryhmiin.

## 9.2 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimuksena voisi tehdä tutkimuksen, jossa arvioitaisiin kuntoutusneuvolassa annetun palvelun vaikutusta asiakkaan kuntoutusneuvolaan tulositylle eli vaivalle tai ongelmalle, jonka takia asiakas on hakeutunut tai ohjattu kuntoutusneuvolaan. Tutkimuksessa voisi selvittää tarkemmin asiakkaiden kuntoutusneuvolassa käyntien määrä, kuinka pitkällä ajanjaksolla seuranta on tapahtunut ja minkälaista palvelua asiakkaat ovat saaneet.

Lisäksi kuntoutusneuvolalle voisi tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jossa tehtäisiin joitakin konkreettisia toimenpiteitä asiakkaiden motivoimiseksi liikunnan pariin. Toimenpiteenä voisi olla esimerkiksi viikoittaisen liikuntaohjelman laatiminen tai liikunnallisen tapahtumapäivän järjestäminen. Näillä toimenpiteillä olisi tarkoitus vaikuttaa asiakkaiden liikunnallisuuteen ja sitä kautta kuntoutumiseen.

## 10 POHDINTA JA ARVIOINTI

Pohdinta ja arviointi –luvussa tarkastelen aluksi opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä sekä haastattelun ja aineiston käsittelyn laatua. Pohdin myös opinnäytetyöprosessin etenemistä, opinnäytetyöprosessin aikana ilmenneitä asioita ja perustelen työn aikana tekemiäni valintoja. Lisäksi pohdin omaa ammatillista kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana.

### 10.1 Luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija joutuu jatkuvasti pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja näin ottamaan yhtä aikaa kantaa sekä analyysiin, kattavuuteen että tekemänsä työn luotettavuuteen (Eskola & Suoranta 200, 208). Perimmältään tutkimuksen arvioinnin taustalla on kysymys sen sisältämien väitteiden perusteltavuudesta ja totuudenmukaisuudesta (Eskola & Suoranta 200, 212).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Esimerkiksi haastattelu- ja havainnointitutkimuksessa kerrotaan olosuhteista ja paikoista, joissa aineistot kerättiin. Samoin kerrotaan haastatteluihin käytetty aika ja mahdolliset häiriötekijät (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Tärkeätä olisi pyrkiä tutkimustekstissä kertomaan mahdollisimman tarkasti siitä, mitä aineistonkeräyksessä ja sen jälkeen on tapahtunut (Eskola & Suoranta 200, 213). Tutkimuksen toteutus –kappaleessa olen kertonut tarkkaan tutkimukseni etenemisestä, jotta se avautuu lukijalle. Olen kertonut haastattelutilanteista, haastattelupaikasta ja niiden olosuhteista. Lisäksi olen kertonut haastatteluihin käytetyn ajan sekä sen, että haastattelutilanteissa ei ollut häiriötekijöitä.

Totuuden etsimistä ja tiedon luotettavuutta ilmentävät normit ohjaavat tutkijoita noudattamaan tieteellisen tutkimuksen menetelmiä ja esittämään luotettavia tuloksia, joiden oikeellisuus on tiedeyhteisön tarkistettavissa. Tutkimusaineistojen keruu, käsittely ja asianmukainen arkistointi liittyvät olennaisesti tiedon luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen. (Kuula 2006, 24.) Tutkimusaineiston keräsin haastattelujen avulla. Nauhoitin haastattelut ja

kuuntelin ne läpi huolellisesti tietokoneen kautta. Kirjoitin ne auki Word –tiedostolle. Aukipurettu haastattelumateriaalin olen säilyttänyt koko opinnäytetyöprosessin ajan huolellisesti itselläni sekä tietokoneella että paperiversiona kansiossa. Haastattelumateriaalia ei ole nähnyt kukaan ulkopuolinen henkilö. Tutkimusaineiston asianmukainen säilytys vaikuttaa tutkimukseni luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen. Tarkistettavuus tarkoittaa opinnäytetyössäni sitä, että tarvittaessa voin palata huolella säilytettyyn litteroituun haastattelumateriaaliin.

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta oli hyvä asia, että tein haastattelut itse henkilökohtaisesti. Haastattelumateriaalin tulkintaa ja analysointia helpotti se, että olin itse ollut haastattelutilanteissa ja pystynyt tekemään myös visuaalisia havaintoja tilanteista. Itse haastattelut toteuttaessani sain kokonaiskuvan tilanteista verrattuna siihen, että joku toinen olisi tehnyt haastattelut puolestani. Muistikuvat haastattelutilanteista auttoivat haastattelumateriaalin tulkinnassa ja analysoinnissa.

Laadukkuutta voidaan tavoitella etukäteen sillä, että tehdään hyvä haastattelurunko. Eduksi on myös se, että mietitään ennalta, miten teemoja voidaan syventää, ja pohditaan vaihtoehtoisia lisäkysymysten muotoja. Haastatteluvaiheen aikana laatua voi parantaa huolehtimalla siitä, että tekninen välineistö on kunnossa: että on tallentamiseen tarkoitettua materiaalia (nauhoja, minilevykkeitä, videonauhoja ym.) ja varapattereita tai sähköjohto saatavilla ja että haastattelurunko on mukana. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 184.) Olin laatinut hyvän haastattelurungon haastatteluja varten ja se oli minulla haastatteluissa mukana paperiversiona. Haastattelutilanteissa nauhuri toimi moitteettomasti ja minulla oli mukana varapatterit. Lisäksi olin varautunut nauhoittamaan haastattelut puhelimeni ääninauhurilla, jos nauhuri olisi lakannut toimimasta.

Haastattelun laatua parantaa se, että haastattelu litteroidaan niin nopeasti kuin mahdollista, varsinkin jos tutkija itse sekä haastattelee että litteroi (Hirsjärvi & Hurme 2001, 184). Litteroin haastattelut mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen. Osan haastatteluista litteroin heti samana päivänä kuin olin haastattelun toteuttanut. Viimeisestä haastattelusta noin viikon kuluttua kaikki haastattelut oli kirjoitettu auki tekstiksi. Litteroidessa pyrin tulkitsemaan haastateltavan kertomaa mahdollisimman objektiivisesti ilman, että annoin omien käsitysten tai odotusten vaikuttaa tulkintaan. Litteroitu teksti mahdollisti sen, että myöhemmin pystyin tarvittaessa palaamaan haastattelutekstiin ja tarkastelemaan alkuperäisiä ilmauksia useaan otteeseen.

Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että erilaisin tekniikoin varmistetaan tutkimuksen totuusarvosta ja sovellettavuudesta. Ratkaisut esitetään niin seikkaperäisesti, että lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyä ja arvioimaan sitä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 137.) Opinnäytetyöni vahvistettavuutta lisää se, että aineiston analysoinnista (LIITE 3) voi nähdä sen, että tutkimustulokset ovat syntyneet haastattelumateriaalin analysoinnin pohjalta. Lisäksi vahvistettavuutta lisäävät tutkimustulosten yhteydessä esitetyt haastatteluotteet eli suorat lainaukset haastateltavien vastauksista. Aineiston analysointi -kappaleessa olen kertonut tarkasti teoriataustaan viitaten haastattelumateriaalin analysoinnin eri vaiheista, jotta se avautuu lukijalle.

Vahvistettavuutta lisää myös esimerkki yhden kategorian muodostamisesta aineiston analyysin avulla. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) on esimerkki ”liikunnan psyykkiset kokemukset” -yläkategorian muodostamisesta. Taulukosta nähtävät pelkistetyt ilmaisut, kuten virkeämpi mieli, iloa ja hyvää olo ja hyvän olon tunne, laitoin aineistoa analysoidessa taulukon samaan kohtaan eli ”positiiviset kokemukset ja tunteet, jotka vaikuttavat liikkumiseen” -alakategorian alle. Tämän alakategorian laitoin sitten ”liikunnan psyykkiset kokemukset” -yläkategorian alle, koska nämä positiiviset kokemukset ja tunteet olivat psyykkisiä liikunnasta johtuvia kokemuksia.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria
”On virkeämpi mieli”	Virkeämpi mieli		
”Iloahan siitä saa ja hyvää oloa”	Iloa ja hyvää oloa	POSITIIVISET KOKEMUKSET JA TUNTEET, JOTKA VAIKUTTAVAT LIKKUMISEEN	LIKUNNAN PSYKKISET KOKEMUKSET
”Tulee oikein hyvän olon tunne lenkin jälkeen. Tulee oikein semmoinen seesteinen olo. Semmoinen hyvä tunne”	Hyvän olon tunne		

Taulukko 1. Esimerkki sisällön analyysin avulla ”liikunnan psyykkiset kokemukset” -yläkategorian muodostamisesta

Uskottavuus tarkoittaa tutkimukseen osallistuneiden riittävää kuvausta ja arvioita kerätyn aineiston totuudenmukaisuudesta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136). Tutkimuksen toteutus –

kappaleessa olen totuudenmukaisesti kertonut haastattelutilanteista. Tutkimustuloksissa sekä aineiston analysoinnissa olen kuvaillut tutkimukseen osallistuneita henkilöitä sen verran kuin se tutkimuksen kannalta on tarpeellista ja ilman, että kenenkään haastatellun henkilöllisyys paljastuu. Olen kerännyt aineiston todellisissa tilanteissa henkilöiltä, joilla on omakohtaista kokemusta tutkittavasta aiheesta. Keräämäni aineisto on siis totuudenmukaista ja aitoa.

Vahvistuvuus tarkoittaa sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 200, 212). Johtopäätöksissä tarkastelen tutkimuksestani saatuja tuloksia suhteessa aikaisempiin samaa aihetta koskeneisiin tutkimuksiin. Opinnäytetyöni vahvistuvuutta lisää se, että tutkimustuloksista ilmeni samoja asioita kuin aikaisemmista samaa aihetta koskeneista tutkimuksista. Yhteyksiä teoreettisessa viitekehyksessä esittelemiini tutkimuksiin ja teoriataustaan siis löytyi.

Siirrettävyys tarkoittaa tulosten siirrettävyyttä tutkimuskontekstin ulkopuoliseen vastaavaan kontekstiin. Tulosten siirrettävyys toiseen kontekstiin riippuu siitä, miten samankaltainen tutkittu ympäristö ja sovellusympäristö ovat. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136.) Opinnäytetyössäni ilmeni samoja asioita kuin aikaisemmista samaa aihetta koskeneista tutkimuksista. Uskon, että tutkimustulokset olisi siirrettävissä ulkopuoliseen vastaavaan kontekstiin juuri tämän takia, että monissa muissakin konteksteissa on saatu vastaavanlaisia tuloksia. Erityisesti samanikäiselle kohderyhmälle tutkimustulokset olisivat siirrettävissä. Olisi myös mielenkiintoista nähdä, miten muissa ikäryhmissä tutkimustulokset pätevät.

## 10.2 Eettisyys

Eettinen ajattelu on kykyä pohtia sekä omien että yhteisön arvojen kautta sitä, mikä jossain tilanteessa on oikein tai väärin (Kuula 2006, 21). Ihmisoikeudet muodostavat ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 128). Eettiset asiat on tärkeä huomioida tutkimusta tehdessä. Seuraavia eettisiä asioita otin huomioon tutkimuksen eri vaiheissa.

Tutkittavien ihmisarvoa ilmentävät normit korostavat tutkittavien ja heidän yhteisöjensä itsemääräämisoikeuden kunnioittamista ja tutkimuksesta aiheutuvan vahingon välttämistä. Normit ovat tärkeitä aina, kun ihmisiltä tai ihmisistä kerätään tietoja tutkimustarkoituksiin. (Kuula 2006, 24.) Tutkimuseettiset normit eivät sido tutkijaa laillisesti, mutta ne velvoittavat

tutkijaa ammatillisesti. Ihmistieteiden eettiset normit perustuvat pääsääntöisesti neljään lääketieteeseen kehitettyyn periaatteeseen (hyötyperiaate, vahingon välttämisen periaate, autonomian kunnioituksen periaate ja oikeudenmukaisuuden periaate) siten, että mukana on tavallisesti myös tieteen sisäisen etiikan periaatteita, kuten kehoituksia noudattaa tieteellisiä menettelytapoja avoimesti ja rehellisesti. Lisäksi normeihin sisältyy aina tutkittavia koskevien tietojen luottamuksellisuuden turvaamisen periaate. (Kuula 2006, 58-59.)

Tutkittavien suojaan kuuluu osallistuvien vapaaehtoinen suostumus: yksilöillä on oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää mukanaolonsa milloin tahansa tutkimuksen aikana ja oikeus kieltää jälkikäteen itseään koskevan aineiston käyttö tutkimusaineistona. Tutkijan on varmistettava, että antaessaan suostumuksensa osallistuja tietää, mistä tutkimuksessa on kyse. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 128.) Tutkittavien informoinnin merkitys on huomattava sekä tietosuojalainsäädännön noudattamisen että hyvien tieteellisten käytäntöjen kannalta. Tutkittaville täytyy kertoa perustiedot tutkimuksesta ja sen toteuttajista sekä tutkittavilta kerättävien tietojen käyttötarkoitus. Lisäksi on syytä kertoa, mitä osallistuminen tutkimukseen konkreettisesti tarkoittaa. (Kuula 2006, 62.)

Kysyessäni lupaa tutkimukseen osallistumisesta, kerroin asiakkaille perustiedot opinnäytetyöstäni, sen toteuttamisesta ja aineiston käyttötarkoituksesta. Kerroin myös mitä osallistuminen asiakkailta käytännössä vaatii. Pyysin asiakkailta kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta haastattelutilanteiden alussa. Säilytin allekirjoitetut suostumuslomakkeet itselläni koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Lupaukset aineiston käyttötavoista, käyttäjistä, käyttöajasta, muokkaustavoista ja säilyttämisestä annetaan tutkittaville jo tehtäessä sopimusta tutkimukseen osallistumisesta. Luottamus tutkimusaineiston yhteydessä tarkoittaa tutkittavan luottamusta siihen, että aineistoa käytetään, käsitellään ja säilytetään, kuten on sovittu. Tietosuojalla tarkoitetaan ihmisten yksityisyyden kunnioittamista ja suojelemista oikeudellisia säännöksiä noudattavien periaattein ja toimintakäytännöin. Lain huolellisuusvelvoite edellyttää, ettei tutkittavien yksityisyyden suoja loukata. Suojaamisvelvoite puolestaan edellyttää, että henkilötiedot suojataan niin, etteivät asiattomat pääse niihin käsiksi. (Kuula 2006, 64.) Tutkimustietojen on oltava luottamuksellisia; tutkimuksen yhteydessä saatuja tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, eikä tietoja käytetä muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 128).



Ennen haastattelua kerroin osallistuville tietosuojasta, joka tarkoittaa asiakkaiden tietojen suojelemisen luottamuksellisesti. Kerroin myös, että haastattelumateriaaliin ei pääse käsiksi kukaan ulkopuolinen henkilö ja opinnäytetyön valmistuttua hävitän haastattelumateriaalit. Lisäksi kerroin, että asiakkaiden yksityisyyden suojaamiseksi en mainitse ketään nimeltä tai muuten tunnistettavasti opinnäytetyössäni.

Julkaistuilla tutkimustuloksillakin voi olla vahingollinen vaikutus tutkittavien elämään. Negatiivinen kirjoittamistyyli voi leimata tutkittavien edustaman ryhmän, vaikka yksittäisiä tutkittavia ei voisikaan tutkimusjulkaisuista tunnistaa. (Kuula 2006, 63.) Kirjoittaessani tutkimustuloksia otin huomioon kirjoittamistyylin, jotta tekstistä ei tulisi negatiivinen eikä se leimaisi tutkittavien edustamia ryhmiä.

Tutkimuksen yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa ensinnäkin sitä, että ihmisillä itsellään tulee olla oikeus määrittää se, mitä tietojaan he tutkimuskäyttöön antavat. Toiseksi se tarkoittaa sitä, että tutkimustekstejä ei saa kirjoittaa niin, että yksittäiset tutkittavat olisivat niistä tunnistettavissa. (Kuula 2006, 64.) Kaikkien osallistujien on jätävä nimettömiksi, elleivät he ole antaneet lupaa identiteettinsä paljastamiseen. Tiedot on järjestettävä siten, että osallistujien nimettömyys taataan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 129.) Haastatteluihin osallistuvat asiakkaat eivät eritelleet antamistaan tiedoista mitään erityisiä tietoja, joita en saisi käyttää opinnäytetyössä. Käytin siis kaikkea saamaani haastattelumateriaalia opinnäytetyössä. Kirjoitin tutkimustulokset niin, että kenenkään haastateltavan identiteetti ei paljastu eikä tuloksista ole yksittäiset henkilöt tunnistettavissa.

### 10.3 Opinnäytetyö prosessin eteneminen

Opinnäytetyöprosessin alussa sovimme toimeksiantajan kanssa, että otamme tutkimukseen mukaan neljä onnistujaa ja neljä ei-onnistujaa. Toimeksiantajani teki haastateltavien valinnan. Opinnäytetyöprosessin lopussa pohdin, olisiko minulla voinut olla isompi rooli haastateltavien valinnassa ja olisinko voinut tarkemmin rajata sitä, miten liikkuvia tai ei-liikkuvia tutkimukseen osallistuvien henkilöiden olisi pitänyt olla. Olisin voinut siten saada tarkemmin profiloitua haastateltavat ja onnistunut tekemään tarkempaa vertailua liikkuvien ja ei-liikkuvien välillä.

Olin suunnitellut haastattelevani yhteensä kahdeksaa asiakasta, mutta valitettavasti kaksi haastateltavaa perui haastattelun. Toinen näistä oli onnistuja ja hän oli jo puhelimesta haastatteluaikaa sopiessa epävarman oloinen osallistumisestaan. Henkilöllä oli niin paljon tekemistä ja aktiviteettia, että hän koki, että ei ehdi osallistumaan nyt tutkimukseeni. Toinen haastattelun peruneista henkilöistä oli ei-onnistuja ja hän ei omien henkilökohtaisten syiden vuoksi halunnut osallistua. Molemmat haastattelun peruneet henkilöt olivat naisia. Toteutinis yhteensä kuusi haastattelua, joista puolet oli onnistujille ja puolet ei-onnistujille henkilöille. Oli hyvä, että nämä kaksi haastattelun perunutta henkilöä olivat sekä onnistuja että ei-onnistuja. Näin sain silti edelleen saman verran haastateltavia molempiin ryhmiin ja se tuki tutkimukseni laadukkuutta.

Haastattelulomakkeissa oli joitakin kysymyksiä, mitkä kysyin haastattelutilanteissa, mutta päätin aineiston analysoinnin jälkeen jättää näihin kysymyksiin saadut vastaukset pois tutkimustulosten esittelyssä. Nämä asiat jätin pois siksi, että ne eivät vastanneet tutkimuksen tutkimustehtäviin eivätkä ne tukeneet tutkimustuloksia. Haastattelun aluksi kysyin kaikilta haastattelurungon mukaisesti taustatietoja. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa en ollut kuitenkaan tarkkaan rajannut ja määritellyt, mitkä ovat juuri ne oikeat ja tärkeät kysymykset asiakkaille esitettäväksi, että saan tutkimustehtävien kannalta sopivaa aineistoa. Haastatteluissa kysyin siis myös sellaisia taustatietoja, jotka eivät olleet tutkimukseni kannalta oleellisia eivätkä ne vastanneet tutkimustehtäviin. Nämä asiat jätin pois aineiston analysointivaiheessa.

Taustatietoja, joita jätin pois aineiston analysointivaiheessa olivat sukupuoli, ikä, kuntoutusneuvolassa asiointin syy, apuvälineiden käyttö, sairaudet ja rajoitteet, jotka tulee huomioida liikkeessä ja hyötyliikunta. Tutkimustuloksissa en siis tarkastellut näiden asioiden suhdetta ja merkitystä liikuntakäyttämiseen. En myös tehnyt vertailua naisten ja miesten liikuntamotivaation ja liikuntatottumusten välillä, koska niillä ei haastatteluaineiston perusteella näyttänyt olevan juuri eroa.

Aineiston analysoinnissa yhdeksi kategoriaksi tuli muutokset liikuntatottumuksessa liikuntaneuvonnan jälkeen. Aineiston analyysia tarkastellessani ajattelin ensin, että tämä kategoria ei vastaa mihinkään tutkimustehtävään. Tarkemman pohdinnan jälkeen tulin tulokseen, että kategoria vastaa hyvin ”millaista palautetta ja kehitysideoita asiakkaat antavat Kajaanin kuntoutusneuvolatoiminnalle?” -tutkimustehtävään. Asiakkaiden kertomat liikuntatottumusten muutokset ovat hyvää palautetta kuntoutusneuvolan työntekijälle hänen

tekemästään liikuntaneuvonta –työstä. Asiakkaiden vastaukset kertovat siitä, miten hyvin he ovat ymmärtäneet kuntoutusneuvolasta saamansa liikuntaneuvonnan ja miten liikuntaneuvonta on vaikuttanut heidän liikuntakäyttäytymiseensä.

Tutkimussuunnitelmavaiheessa yhtenä tutkimustehtävänä oli: mitkä tekijät vaikuttavat asiakkaiden terveystuottaryhmiin osallistumiseen? Haastattelussa oli tarkoitus selvittää tekijöitä, mitkä vaikuttavat asiakkaiden terveystuottaryhmiin osallistumiseen. Haastattelussa kuitenkin ilmeni, että vain yksi kuudesta haastateltavasta oli osallistunut terveystuottaryhmiin. Jätin tämän tutkimustehtävän tämän takia pois.

#### 10.4 Oma ammatillinen kehittyminen

Liikunnanohjaajan opinnoissa olen suuntautunut terveystuottantaan, koska terveyden edistämistyö liikunnan avulla kiinnostaa minua. Opintojen myötä olen kehittänyt ja syventänyt osaamistani ja taitojani terveyden edistäjänä. Tulevaisuudessa haluan tehdä työtä ihmisten terveyden edistämiseksi niin aikaisemman terveydenhoitajan ammatin kuin tulevan liikunnanohjaajan ammatin avulla. Yhdistämällä molempien ammattien osaamisen, tiedot ja taidot, voin tehdä työtä kokonaisvaltaisemmin. Tämän opinnäytetyön tekemisen myötä olen myös kehittänyt ammattitaitoani toimia liikunnanohjaajana terveyden edistämistyössä.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteen mukaiseen osaamiseen kuuluu yhtenä osa-alueena ihmisen hyvinvointi- ja terveystuottantaosaaminen. Ihmisen hyvinvointi- ja terveystuottantaosaamiseen kuuluu, että tunnen ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. (Opinto-opas 2011-2012, 52.) Opinnäytetyöni myötä tämä osaamisalue kehittyi, kun selvitin kuntoutusneuvolan asiakkaiden liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, muun muassa liikuntamotivaatiota. Lisäksi tähän kompetenssiin kuuluu, että pystyn toimimaan liikunnan terveystuottusten asiantuntijana. Opinnäytetyön myötä kehityin paremmaksi liikunnan terveystuottusten asiantuntijaksi, kun sain haastattelussa selville kuntoutusneuvolan asiakkaiden liikkumisen terveystuottuksia.

Toinen tärkeä osaamisalue on liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen, johon kuuluu, että tunnen liikuntakulttuurin- ja palvelujen kehitysnäkymiä ja osaan edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa (Opinto-opas 2011-2012, 52). Kehitin myös tätä osaamista opinnäytetyöni myötä. Tutustuin hyvin kuntoutusneuvolaan ja sen toimintaan. Opin

tuntemaan kuntoutusneuvolan terveystuennollisen näkökulman ja sen palvelujen kehitysnäkymiä. Kuntoutusneuvolan toimintaa tai terveystuennollistiryhmiä, joihin sieltä asiakkaita ohjataan, saadaan kehitettyä tämän opinnäytetyön tulosten perusteella paremmin asiakkaita palveleviksi ja motivoiviksi.

Opinnäytetyön teoriataustaan perehtyessäni opin paljon uutta tietoa kuntoutuksista, kuntoutusneuvolasta, liikuntamotivaatiosta ja liikuntakäyttäytymisestä. Monipuolisesti eri lähteisiin perehtyessäni syvensin tietämystäni näistä asioista. Opinnäytetyötä tehdessäni kehitin taitojani tehdä laadullisen tutkimuksen. Opinnäytetyön yksin työskentely on opettanut minua aikatauluttamaan ja organisoimaan tekemisiäni. Olen oppinut ottamaan vastuuta työn tekemisestä huolellisesti ja aikataulussa. Nämä taidot ovat kasvattaneet minua niin ihmisenä, kuin ammatillisestikin. Opinnäytetyön itsenäisen tekemisen myötä olen oppinut ottamaan vastuuta omasta etenemisestäni.

Vahvuuteni opinnäytetyöprosessissa oli se, että liikuntamotivaatio tutkimusaiheena on mielestäni hyvin kiinnostava, ja minulla riitti kiinnostusta ja voimia työskentää tätä tutkimusta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Vahvuutena oli myös huolellinen työskentelytapa, jonka avulla sain tehtyä opinnäytetyön valmiiksi lyhyessä ajassa. Mahdollistavana tekijänä on ollut oma motivoituminen opinnäytetyön tekoon ja opinnäytetyön aiheeseen. Lisäksi aikaisemmasta terveydenhoitaja –tutkimuksestani on ollut hyötyä tutkiessani tätä aihetta. Se on mahdollistanut syvemmän ymmärtämisen eri sairauksista kärsivien asiakkaiden liikuntakäyttäytymisestä. Haastattelutilanteissa ymmärsin asiakkaiden kertomuksia erilaisten sairauksien tai rajoitteiden vaikutuksesta heidän liikkumiseensa.

Uhmaavana tekijänä koko opinnäytetyöprosessin ajan on ollut sokeutuminen omalle tekstille. Pitkään yksin tätä työtä kirjoittaessa on välillä sokeutunut omalle tekstille eikä ole huomannut siinä olevia virheitä. Lisäksi ajoittain yksin työtä tehdessä on jäänyt pyörimään paikoilleen, eikä ole ymmärtänyt, mihin suuntaan lähteä viemään tekstiä, jotta pääsen työssä eteenpäin. Estävinä tekijöinä ovat olleet muut arjen, koulun ja työelämän kiireet, jotka ovat vieneet aikaa opinnäytetyön tekemiseltä. Onneksi nämä estävät tekijät eivät ole kuitenkaan vaikuttaneet liikaa työn etenemiseen. Arjen, koulun ja työelämän kiireiden vuoksi jouduin kuitenkin siirtämään opinnäytetyön valmistumisaikaa joitakin kuukausia sovitusta ajasta eteenpäin. En siis täysin pysynyt tutkimussuunnitelma-aiheessa asettamassani aikataulussa.

Opinnäytetyön myötä olen saanut tehdä töitä ihmisten parissa ja tutkia jokaisen ihmisen elämässä näkyvää ilmiötä eli liikkumista tai liikkumattomuutta. Ihmisten parissa työskennellessä ja koko opinnäytetyöprosessia tehdessä olen oppinut ottamaan huomioon eettisiä tekijöitä ja toimimaan hyvien normien mukaisesti. Näistä taidoista on hyötyä myös tulevaisuudessa tehdessäni ihmisläheistä työtä.

Opinnäytetyöni aihe on ollut mielenkiintoinen ja sitä on ollut miellyttävää työstää. Ihmisten syyt liikkumiseen ja erityisesti liikkumattomuuteen kiinnostavat minua kovasti. Opinnäytetyön myötä olen syventänyt tietojani tästä aiheesta niin teorian kuin tekemäni tutkimuksen kautta. Tästä tietojen syventämisestä on minulle hyöty tulevaisuudessa liikunnanohjaajan työssä. Minun on helpompi ymmärtää ihmisten syitä liikkumiseen ja se auttaa minua ihmisten motivoimisessa liikkumaan tai esimerkiksi liikuntapalvelujen markkinoimisessa ihmisille. Lisäksi olen syventänyt ymmärrystäni siitä, millaiset tekijät vaikuttavat ihmisten liikkumattomuuteen. Työtä liikkumattomien ihmisten parissa riittää nyt ja tulevaisuudessa, ja tästä tietojeni syventämisestä on hyötyä minun tulevaisuuden työssä.

## LÄHTEET

Aaltonen, S. 2013. Perimä ja motivaatio selittävät osaltaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta. *Liikunta & tiede* 50 (5).

Ammattitaitovaatimukset. 2013. Keynet – ikäkuntoutuksen avaimia verkossa. Helsinki. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Viitattu 15.4.2013  
<http://keynet.fi/index.php/kuntoutusneuvola/ammattitaitovaatimukset>

Asiakkaan polku kuntoutusneuvolassa. 2013. Keynet – ikäkuntoutuksen avaimia verkossa. Helsinki. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Viitattu 15.4.2013  
<http://keynet.fi/index.php/kuntoutusneuvola/asiakkaan-polku>

Blackwell, D. 2007. Health benefits of physical activity across the lifespan. Teoksessa Merchant, J., Griffin, B.L. & Charnock, A. Sports and physical activity – the role of health promotion. China: Palgrave Macmillan.

Eskola, J. & Suoranta J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Harri-Lehtonen, O., Isosaari, I., Laitinen, P., Luomaranta S., Talvenheimo-Pesu, A., Tartia-Jalonen, A. & Viippola, A. 2005. Voimavaroja etsimässä. Ikäihmisten kuntoutusneuvola. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry:n julkaisuja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hartikainen, S. & Kivelä S-L. 2001. Ikääntyvien ja iäkkäiden kuntoutus. Teoksessa Kallaranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (toim.) 2001. Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Heikkinen, E. 2013. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hirvensalo, M. Huovinen, P., Kannas, S., Parkatti, T. & Äijö, M. 2003. Liikunta iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä. Teoksessa Hietanen, A. & Lyyra, T-M. (toim.) 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Kopijyvä Oy.

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Helsinki: Edita Prima Oy.

Iäkkäiden kuntoutusneuvola. 2013. Keynet – ikäkuntoutuksen avaimia verkossa. Helsinki. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Viitattu 15.4.2013  
<http://keynet.fi/index.php/kuntoutusneuvola>

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Itsemääräämismotivaatio. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Jyvässeudun Paino Oy.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Motivaatio ja minäkäsitys. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Jyvässeudun Paino Oy.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2001. Kuntoutuksen käsitteet ja kuntoutustarve – kuntoutujan, ammattihenkilön ja yhteiskunnan näkökulmat. Teoksessa Kallaranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (toim.) 2001. Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Järvikoski, A. & Härkäpää K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2013. Kuntoutuksen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Keränen, R. & Vepsäläinen R. 2004. Ikäihmisten kuntoutusneuvola –projektiin osallistuneiden kajaanilaisten kotona selviytyminen. Kajaani.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Tampere: Juvenes Print.
- Koski-Jännes, A. 2008. Johdanto. Teoksessa Koski-Jännes A., Riittinen, L. & Saarnio, P. (toim.) 2008. Kohti muutosta – motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kuntoutusneuvolan asiakkaat. 2013. Keynet – ikäkuntoutuksen avaimia verkossa. Helsinki. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Viitattu 15.4.2013  
<http://keynet.fi/index.php/kuntoutusneuvola/asiakkaat>
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 1998. Kuntoutuksella toimintakykyä. Porvoo: WSOY –Kirjapainoyksikkö.
- Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä. 2013. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:2. Kopijyvä Oy.
- Liikuntapiirakka. 2011. UKK- instituutti. Tampere. Viitattu 27.8.2012.  
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Liukkonen, J. 1998. Valmennus ja motivaatiotekijät. Teoksessa Sarlin, E-L., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A. (toim.) 1998. Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Oulu: Oulun yliopistopaino.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Jyvässeudun Paino Oy.



- Liukkonen, J., Jaakkola, T & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: WSOY.
- Madsen, K. B. & Egidius, H. 1976. Oppiminen ja motivaatio. Tampere: Tampereen Kirjapaino-Oy Tamprint.
- Nupponen, R. & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Opinto-opas 2011-2012. 2011. Kajaani. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Paronen, O. & Nupponen R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Projektin tavoitteet ja toteutus. 2013. Keynet – ikäkuntoutuksen avaimia verkossa. Helsinki. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Viitattu 15.4.2013  
<http://keynet.fi/index.php/kuntoutusneuvola/ikaihminen-kuntoutusneuvola-2000-2004>
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A. & Eskola, J. 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. Liikunta & Tiede 48 (6).
- Tehtävät. 2013. Keynet – ikäkuntoutuksen avaimia verkossa. Helsinki. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Viitattu 15.4.2013  
<http://keynet.fi/index.php/kuntoutuksen-edistamisyhdistys-ry/tehtavat>
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Tod, D., Thatcher, J. & Rahman, R. 2010 Sport psychology. Great Britain: Palgrave Macmillan.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomi, P. 2007. Aslak –kuntoutujien liikuntaan motivointi ja liikuntaneuvonta kuntoutuksessa. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.

Vahvistavat palvelut ja toimintaedellytykset. 2013. Keynet – ikäkuntoutuksen avaimia verkossa. Helsinki. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Viitattu 15.4.2013

<http://keynet.fi/index.php/kuntoutusneuvola/vahvistavat-palvelut-ja-toimintaedellytykset>

Viikoittainen Liikuntapiirakka yli 65 –vuotiaille. 2013. UKK –instituutti. Tampere. Viitattu 5.3.2014.

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2011. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2013. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vuori, I. 2013. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vuori, I. 2013. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2013. Liikunta ja terveys: päätelmiä. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy.

Ydinpalvelut. 2013. Keynet – ikäkuntoutuksen avaimia verkossa. Helsinki. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Viitattu 15.4.2013

<http://keynet.fi/index.php/kuntoutusneuvola/ydinpalvelut>

## LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1 TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUVALLE ASIAKKAALLE

LIITE 2 HAASTATTELURUNKO

LIITE 3 AINEISTON ANALYSOINTI



## TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUVALLE ASIAKKAALLE

Hei,

olen Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelija. Teen opinnäytetyöni Kajaanin kuntoutusneuvolalle. Opinnäytetyössäni selvitän kuntoutusneuvolan asiakkaiden liikuntamotivaatiota ja liikuntakäyttäytymistä.

Tutkimusmateriaalin työhöni hankin haastattelemalla Kajaanin kuntoutusneuvolan asiakkaita. Haastattelen sekä liikkuvia ja/tai Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon terveystuokuntaryhmissä käyviä asiakkaita sekä ei-liikkuvia ja/tai terveystuokuntaryhmiin osallistumisen lopettaneita asiakkaita.

Pyydän lupaasi osallistua haastatteluuni. Haastattelu on luottamuksellinen ja tapahtuu kahden kesken ennalta laadittuihin kysymyksiin. Nauhoitan haastattelun myöhempää materiaalin analysointia varten. Haastattelu kestää noin tunnin. Henkilöllisyytesi ei missään vaiheessa paljastu ja olen kaikista haastattelussa esiin tulleista asioista vaitiolovelvollinen.

Alkuperäistä aineistoa ei jää kenellekään ulkopuolisille henkilöille. Hävitän tutkimusaineiston opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyönä syntyvä materiaali on jatkossa käytössä Kajaanin Kuntoutusneuvolan toiminnassa ja kehittämistyössä.

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on: Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä/  
Fysioterapia. Fysioterapeutti Aila Tartia- Jalonen.

Ystävällisin terveisin,

Milla Leinonen

Rastita mahdollinen lupa:

Annan luvan haastatteluun ja haastattelussa antamieni tietojen käyttöön opinnäytetyössä

\_\_\_\_\_ kyllä

---

paikka

aika

allekirjoitus ja nimenselvennys

## Taustaa

- Sukupuoli, syntymävuosi
- Syy kuntoutusneuvolassa asiointiin
- Käytättekö apuvälinettä? Mitä?
- Onko sinulla sairauksia tai muita rajoitteita, mitkä tulee huomioida liikunnassa?

## Vapaa-ajan liikunta

- Millaista liikuntaa harrastat ja montako kertaa viikossa?
- Millaista hyötyliikuntaa harrastat?
- Mikä merkitys liikunnalla on sinulle henkilökohtaisesti?
- Millaisia hyötyjä olet saanut liikkumisesta? Millaisia vaikutuksia liikkumisella on ollut terveyteesi tai kuntoosi?
- Millaisia liikunnan tuottamia kokemuksia ja vaikutuksia olet saanut?

## Motivaatio ja liikuntakäyttäytyminen

- Mitkä tekijät motivoivat sinua liikkumaan?
- Jos et liiku, millaiset tekijät vaikuttavat liikkumattomuuteesi?
- Mitkä tekijät saivat sinut lopettamaan liikunnan?
- Mikä motivoisi sinut liikkumaan?
- Millaisia liikunta koskevia odotuksia sinulla on?
- Millaiset mahdollisuudet sinulla on liikunnan harrastamiselle?
- Millaiset mahdollisuuden ympäristö antaa liikkumiselle?
- Miten lähipiiri tukee liikkumistasi?

### Kuntoutusneuvolan toiminta

- Millaisia muutoksia liikuntatottumuksissasi olet tehnyt saamasi liikuntaneuvonnan jälkeen?
- Miten liikuntaneuvonta on vaikuttanut liikuntatottumuksiisi?
- Millaista palautetta antaisit kuntoutusneuvolasta saamallesi liikuntaneuvonnalle?
- Millaisia kehitysideoita sinulla on kuntoutusneuvolatoiminnalle?

### Terveysliikuntaryhmätoiminta

- Osallistutko/oletko osallistunut Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän terveysliikuntaryhmiin?
- Miten ryhmien toimintaan osallistuminen tukee/on tukenut sinun fyysisen kunnon ylläpitämistä?
- Miten tarjonta vastaa sinun tarpeitasi?
- Mitä mieltä olet terveysliikuntaryhmätilanteista? Kannustettiinko?

3 onnistujaa

3 ei-onnistujaa

### **Sukupuoli**

2 miestä, 4 naista

### **Syntymävuosi**

62, 64, 45, 53, 57, 66 eli iät noin 51, 49, 68, 60, 56, 47

### **Käyttääkö apuvälinettä**

- Ei (onnistuja)

- Ei (ei-onnistuja)

- Sisällä yksi keppi, ulkona kaksi kyynärsauvaa (onnistuja)

- Ulkoillessa sauvakävely sauvat (onnistuja)

- Ei (ei-onnistuja)

- Ei (ei-onnistuja)

### **Syy kuntoutusneuvolassa asiointiin**

- Paino pääsi nousemaan, masentui, liikunta jäi minimiin ja tuli syötyä liiankin kanssa (onnistuja)

- Ylipaino (ei-onnistuja)

- Mahan ympäritys, ei mitta riitä (onnistuja)

- Kivut ja liikapaino (onnistuja)
- Kipeytynyt akillesjänne (ei-onnistuja)
- Selän kuntoutus (ei-onnistuja)

#### **Mistä ohjattiin**

- Lääkäri (onnistuja)
- Työvoimatoimisto (ei-onnistuja)
- Lääkäri (onnistuja)
- Itse soittanut (onnistuja)
- Lääkäri (ei-onnistuja)
- Kaks / fysiatri (ei-onnistuja)

#### **Montako kertaa kävi kuntoutusneuvolan vastaanotolla**

- Kolme kertaa (onnistuja)
- Kerran ja kerran yhdessä uimahallilla salilla ja altaassa (ei-onnistuja)
- Kolmesti tai neljästi. Muutaman kerran käytiin yhdessä kävelemässä. Ja kerran uimahallilla neuvo vesijuoksun ja uimahallin kuntosali. (onnistuja)
- Ei ilmene käyntikertojen määrää (onnistuja)
- Kerran vastaanotolla ja kerran kuntosalilla (ei-onnistuja)
- Kaks kertaa taisin käydä. Ensimmäisen kerran haastattelu tai tämmönen ja toinen kerta ohjasi kuntosali laitteiden käyttöön (ei-onnistuja)



**Onko osallistunut koskaan terveysliikuntaryhmiin?**

- Ei (onnistuja)
- Ei (ei-onnistuja)
- Ei (onnistuja)
- Kyllä (onnistuja)
- Ei (ei-onnistuja)
- Ei (ei-onnistuja)

**Millaista liikuntaa harrastaa ja montako kertaa viikossa?**

- Pyöräilen noin kolme kertaa viikossa semmosta 10-15 kilometria. Metsästys. (onnistuja)
- Ihan silloin tällöin käyn. Mitä nyt tarpeellisen liikkumisen oon liikkunu.. mut ei oo mitään säännöllistä niin ku ennen oli. (ei-onnistuja)
- Ennen sairastumista kävi kaksi kertaa viikossa Onnelassa kuntosaliryhmä ja AMK:n AVH –ryhmä kerran viikossa, nyt ei pysty käymään. (onnistuja)
- Säännöllinen liikunta joka toinen päivä. Perus on aina se kävely. Se kestää sen puolitoista tuntia. Kotona venyttelyä. Ailan kuntosaliryhmään aikoo mennä (kerran viikossa) (onnistuja)
- Ei mitään (ei-onnistuja)
- 3 kertaa viikossa vähintään kävely. (ei-onnistuja)

**Hyötyliikunta ja autolla liikkuminen**

- Portaiden kävelyä. Liikkuu autolla. Kodinaskareita, imurointia. (onnistuja)
- Töissä kävelyä. Omakotitalossa siivoukset, haravointi, ruohon leikkuut, pihamaalla tepastelu. Liikkuu autolla. (ei-onnistuja)
- Ei ilmene haastattelussa (onnistuja)

- Mökillä veden kanto, haravoinnit, ruohonleikkuu, siivoaminen, halkohommat. Kaupunkiasunnossa vähän pienemmät hommat. Kävellessä liikkuu, vain autolla mökille. (onnistuja)
- Omakotitalossa ruohonleikkuuta, lehden haravointia, lumitöitä, halon kantamista. Liikkuu autolla. (ei-onnistuja)
- ”Mulla on se koti jäänyt nyt silleen että..” Liikkuu kävellessä tai bussilla. (ei-onnistuja)

### **Sairaudet tai rajoitteet, jotka huomioida liikunnassa**

- Ei ole tällä hetkellä (onnistuja)
- Astma, oikea jalka kun siellä on pultti että ei pysty polvilleen menemään. Sitten tuo nilkka ruvennu vaivaamaan. Kävellessä rupeaa käymään nilkkaan ja salilla ei kaikkoo pysty. (ei-onnistuja)
- Selästä jalkoihin säteilevä kipu, joka nyt rajoittaa liikkumista (onnistuja)
- Pitää aina ajatella mitenkä selkä pelaa, mitenkä lonkat pelaa (onnistuja)
- Ei ole (ei-onnistuja)
- Tietyt liikkeet saattaa tehdä närästystä (onnistuja)

ALKUPERÄISILMAISUT	PELKISTETTY ILMAISU	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
<p>”Verenpaine on laskenu.” (onnistuja)</p> <p>”Terveystä huolta pitää ja pysys mahdollisimman terveenä pitkään.” (onnistuja)</p> <p>”Sitten ku mulla on lapsesta lähtien, vauvasta lähtien ollu tuo astma ja erittäin paha allergia, niin on tuota sillon jo astman hallintaan oli niin ku sitä pitäs niin ku liikkua.” (onnistuja)</p> <p>”Muutamien lääkärien sanontana että jos et ois liikkunu nii kuollu oisit.” (onnistuja)</p> <p>”Sitä lääkärit joka kerta sanoi että paljon vähemmällä lääkkeellä oot päässy kun oot liikkunu ja liikut.” (onnistuja)</p> <p>”Minulla oli siinä vaiheessa, jossain vaiheessa oli lääkkeitä.. kyllä kun alkoi pääsemään kävelemään, niin sai jättää ne puolet sitten pois. Sitten kun se pikkusen alkoi paino laskemaan niin se oli ihan selvä että se niinku...” (onnistuja)</p> <p>”Varmaan nuo arvot mitä seurataan niin nehän ilman muuta, niihinkin vaikuttaa. Se pitäsi vähän enempi välittää itsestään näköjään.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Mut mä olettaisin että se on tuolle selälle vain hyväksi” (ei-onnistuja)</p> <p>”Se ei oo pelkästään sitä että ois kroppa kunnossa ja ois laiha, se ei oo mitään pinnallista vaan se on semmosta et parempi veri kulkee ja aineenvaihdunta ja kaikki.. kuona-aineet lähtee ja iho pysyy kunnossa ja...”(ei-onnistuja)</p>	<p>Verenpaine laskenut</p> <p>Terveystä huolehtiminen</p> <p>Pysys terveenä pitkään</p> <p>Astman hallinta</p> <p>Hengissä pysyminen</p> <p>Vähemmän lääkkeitä</p> <p>Sai jättää lääkkeitä pois</p> <p>[Veri]arvoihin vaikuttaa</p> <p>Selälle hyväksi</p> <p>Veri kulkee ja aineenvaihdunta, kuona-aineet lähtee, iho pysyy kunnossa</p>	<p>Terveysvaikutukset</p>	<p>LIIKUNNAN VAIKUTUS</p> <p>TERVEYTEEN</p>

<p>”Lopullisen sysäyksen mä sain sairaalassa kun mä huomasin miten vaikea olla.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Lääkäri uhkaili sokeritaudilla.” (onnistuja)</p>	<p>Sairaalassa vaikea olla</p> <p>Uhkaus sokeritaudilla</p>	<p>Terveystilan ”herättäminen” liikkumaan</p>	<p>LIIKUNNAN VAIKUTUS TERVEYTEEN</p>
<p>”Jaksaa paremmin kaikkea.” (onnistuja)</p> <p>”Se on niinku niitä tärkeimpiä niin ku tähän ikkään asti jaksanu. Kyllä se on se liikunta mulle ollu.” (onnistuja)</p> <p>”Vaikka tuolla vesijumpassa ja näissä.. tai vaikka kun käy lenkillä säännöllisesti.. kyllä siinä aivot saa happea niin tuntuu että jaksaa sitten jotakin muutakin.. jaksaa lähteä sinne lenkille” (ei-onnistuja)</p> <p>”Eilenkin kun tulin lenkiltä niin kyllä sitä pikku hiljaa jakso jotakin tehä.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Jaksaa paremmin ja silleen kun minäkään en oo mikään märehtijätyyppi ollu koskaan, niin mä uskon...” (ei-onnistuja)</p> <p>”Ja ikäkin kun on 47 niin tässä ehtisi vielä tehdä muutoksia. Ja kun on kauan ollut pois työelämästä niin jaksais tehdä paremmin töitä.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Jaksaahan sitä paljon paremmin arkielämää viettää.” (onnistuja)</p> <p>”Se että sais nytten itsensä siihen kuntoon että vois saaha niinku töitä tehä ja jaksais arkee pyörittää..” (ei-onnistuja)</p>	<p>Jaksaa paremmin</p> <p>Jaksaminen</p> <p>Aivot saa happea, jaksaa sitten muutakin</p> <p>Lenkin jälkeen jaksaa tehä jotakin</p> <p>Jaksaa paremmin</p> <p>Jaksais tehdä töitä</p> <p>Jaksaa arkielämää viettää</p> <p>Jaksais töitä tehdä ja arkea pyörittää</p>	<p>Liikunnan avulla jaksaa paremmin</p>	<p>LIIKUNNAN PSYYKKISET KOKEMUKSET</p>
<p>”Se on vain itestään kiinni. Lähtee vaan liikkumaan.” (onnistuja)</p>	<p>Itsestä kiinni</p>	<p>Asenne</p>	
<p>”No kyllähän se mieli pysyy vähän virkeämpänä ja saapi aivot happee.” (ei-onnistuja)</p> <p>”On virkeempi mieli.” (onnistuja)</p> <p>”Ainakin mielen virkeyttä ja... tapahtuu sitä vähän enemmän kotonaki ku liikkuu enempi.” (ei-onnistuja)</p>	<p>Mielen virkistys</p> <p>Virkeämpi mieli</p> <p>Mielen virkeyttä</p>	<p>Positiiviset kokemukset ja tunteet, jotka vaikuttavat liikkumiseen</p>	<p>LIIKUNNAN PSYYKKISET KOKEMUKSET</p>

<p>”Sieltä vaan tuli silloin hyvä olo.. mieli pysy virkeempänä ja olo oli mukava sitten ku tuli pois sieltä. Sitten ku saunassa sai vielä käyä ja.. ihan mukava oli.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Iloahan siitä saa ja hyvää oloa.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Lenkin tai kuntosalin jälkeen sitä hyvää mieltä.” (onnistuja)</p> <p>”Mulla on kyllä aina tosiaan merkinny se kävelemässä käyminen ja hiihtäminen ja tämmöset, niin ne kyllä.. en tiä onko se päähän vai mihin, mutta kuitenkin. Hyvän mielen saa.” (onnistuja)</p> <p>”Silloin kun mä innostun siitä niin se on tosi ihanaa, siis hirmu hyvä tunne sen jälkeen ja..” (ei-onnistuja)</p> <p>”Mieli on virkistynyt ja...” (ei-onnistuja)</p> <p>”Than siis se että saan itelleni hyvän mielen ja silläkin on taas pitkiä vaikutuksia. Itellä on hyvä mieli ja jaksaa niin sit sitä hyvää mieltä voi antaa taas toiselle.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Tulee oikein hyvän olon tunne lenkin jälkeen. Tulee oikein semmoinen seesteinen olo. Semmoinen hyvä tunne.” (onnistuja)</p>	<p>Hyvä olo, mielen virkeys, mukava olo</p> <p>Iloa ja hyvää oloa</p> <p>Hyvää mieltä</p> <p>Hyvän mielen saa</p> <p>Hirmu hyvä tunne sen jälkeen</p> <p>Virkistynyt mieli</p> <p>Hyvä mieli</p> <p>Hyvän olon tunne</p>		
<p>”Kyllä tää syksyn masennus niin ei ei.. jos ei liikkuis, kävelis, ni ei.. ois tuolla.. psykiatrian osastolla.” (onnistuja)</p> <p>”Eilen aamulla voin sanoo että tuntu että voi taivasta tätä syksyä, kun oltiin kaupunkiin tultiin tänne ni tuota oltiin yötä tällä, minä kävin sitten tuolla lenkin kävelin. Kyllä se sitten taas helppasi.” (onnistuja)</p> <p>”Silloin kun töissäkin olin.. vaikka käveli työmatkat, ei se riittäny, piti käyä lisäkävely just sen... tämän pään takia.” (onnistuja)</p>	<p>Vaikuttaa mielenterveyteen</p> <p>Vaikuttaa mieleen</p> <p>Liikuntaa pään takia</p>	<p>Positiiviset kokemukset ja tunteet, jotka vaikuttavat liikkumiseen</p>	<p>LIIKUNNAN PSYKKISET KOKEMUKSET</p>
<p>”Se on mieliala kysymys mulla varmaan se.. jotenkin tuntuu että on mielenpäällä asioita kun menee kotiin ja näin.. täällä on taas tuo ja tuo asia..”</p>	<p>Mieliala</p>	<p>Negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen</p>	<p>LIIKUNNAN PSYKKISET KOKEMUKSET</p>

(ei-onnistuja)			
”Mulla on silleen että kun jonku aikaa on sieltä salilta pois ni silloin ku meni kesästä kiinni, niin... nyt on sitten taas ne kynnys kysymykset mulla.. että vaikeempi lähtee sitte.” (ei-onnistuja) ”Pitäs saaha vaan sinne se kynnys taas.. Joku kynnys siinä on. Mulla joskus on ollu töissä jo uimapukukin matkassa repussa van suoraan kotiin tulin. Se ku sais kerran mentyä niin se ois sit siinä.” (ei-onnistuja)	Kynnys	Negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen	LIIKUNNAN PSYYKKISET KOKEMUKSET
”Mulla on uimalippujakin jäljellä kotona. Nekin ois valmiina siellä. Kaikki ois valmiina kun minä menisin sinne. Ehkä minä liian paljon aattelen et jos siellä on kauhee tungos ja jos siellä on lapsia hyppimässä niskaan ja muuta... Se ensimmäinen kerta aina tökkii.” (ei-onnistuja)	Negatiiviset mielikuvat liikkumisesta	Negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen	LIIKUNNAN PSYYKKISET KOKEMUKSET
”Ja sitten ei oikein jaksaa lähteä tuonne kävelemmään. Säästää ihteään töihin että jaksaa siellä kulkee.” (ei-onnistuja) ”Minä oon aina niin poikki.. mulla ei siinä oo oikeestaan taukoja vaan se on yhtäsoittoa sitä touhua.. jotenkin tuntuu että ei niinku jaksaa.” (ei-onnistuja)	Ei jaksaa	Negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen	LIIKUNNAN PSYYKKISET KOKEMUKSET
”Ei oo sitä kipinää saanu hyvistä neuvoista huolimatta. Minua aina niin väsyttää töiden jälkeen.. mulla ne kotityöt siellä oottaa, tekosyitä kato.. hyviä tekosyitä kotityöt ja muut.” (ei-onnistuja)	Väsyttää, tekosyitä	Negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen	LIIKUNNAN PSYYKKISET KOKEMUKSET
”Kainostelee niitä hyväkuntoisia, kahtoo peilistä itseensä...” (ei-onnistuja)	Kainostelu	Negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen	LIIKUNNAN PSYYKKISET KOKEMUKSET
”Jotennii vain tympäsee joka paikka ja en oo käyny” (ei-onnistuja)	Tympäsee	Negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen	LIIKUNNAN PSYYKKISET KOKEMUKSET
”Se on se kunto vissiin niin huono että ei saa lähettyä.. jotenkin sitä huonokuntoisena vain siellä.. haahuilee siellä kotona. Se on vähän semmoinen oravanpyörä.” (ei-onnistuja)	Huono kunto, ei saa lähdettyä.	Negatiiviset ajatukset, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen	LIIKUNNAN PSYYKKISET KOKEMUKSET

<p>”Pysyy hyvässä kunnossa.” (onnistuja)</p> <p>”Lihaskunto on ainakin nyt rapistunu paljo kun ei oo liikkunu nii paljoo.. ja muutenki tuntuu et jos pitemmän lenkin käypi ni on aika hapoilla jalat. Pitää puuskuttaa jos vähän reippaammin kävelee.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Ois niin mukava. Alko jo kunto pikkusen kohoaa. Sitä jakso kävelläki tuolla ihan kunnan lenkkiäkin sillon va nyt ei varmaan jaksasi vaikka pystysi.” (onnistuja)</p> <p>”Sitten loppusalta alko niin sehän oli niin helppoa se kävely. Ei enää niin tuskine taivalta ollu ku alkuun.” (onnistuja)</p> <p>”Huomasin miten se vähän aikaa kun tosiaan kuntoili niin miten paljon helpompi se oli liikkua.” (onnistuja)</p> <p>”Se alko olla tosiaan jo mukavaa silloin loppusalla. Sen verran tuo kunto kuitenkin kohosi. Niin helppo kävellä ropsutella tuolla vain.” (onnistuja)</p> <p>”Monta tekijää mikä vaatii liikuntaa, että pysyy jonkunkaan näköisessä kunnossa.” (onnistuja)</p> <p>”No se on ollu kyllä niinku totaalisesesti kaikki tämä.. tämä tarkoitan kunto ja ruumiillinen kunto.” (onnistuja)</p> <p>”Kunto on huomattavasti noussut nyt kun sai painoa laskettua.” (onnistuja)</p> <p>”Kunto on totta kai noussut” (ei-onnistuja)</p>	<p>Pysyy kunnossa</p> <p>Lihaskunto rapistuu kun ei liiku</p> <p>Kunto kohoaa</p> <p>Alkoi olla helppoa kävely</p> <p>Oli helpompi liikkua</p> <p>Kunto kohosi</p> <p>Pysyy kunnossa</p> <p>Kunto ja ruumiillinen kunto</p> <p>Kunto noussut</p> <p>Kunto noussut</p>	<p>Kunnon ylläpitäminen ja kasvattaminen</p>	<p>LIIKUNNAN FYYSISET KOKEMUKSET</p>
<p>”Haluaa pittää itsestään huolta ja ikkää alkaa sen verran olla ettei ihan repsaha.” (onnistuja)</p>	<p>Itsestään huolehtiminen</p>		<p>LIIKUNNAN FYYSISET KOKEMUKSET</p>
<p>”Niin ja kyllä se fyysisestikin tarvii kun päivät istuu päätteen ääressä.” (onnistuja)</p>	<p>Fyysinen tarve liikkumiselle</p>		<p>LIIKUNNAN FYYSISET KOKEMUKSET</p>
<p>”Kun kävi kunnan lenkin niin sitä sai nukkua ihan erilailla.” (onnistuja)</p>	<p>Saa nukkua ihan eri lailla</p>	<p>Liikunnan vaikutus uneen</p>	<p>LIIKUNNAN FYYSISET</p>

”Eihän liikunnasta voi olla muuta kun hyötyä. Semmosta iloisuutta, nukkuu paremmin ja silleen...” (ei-onnistuja)	Nukkuu paremmin		KOKEMUKSET
”Ylipaino. Jotennii vaikka ei oo paino lähteny mihinkään mutta housun vyötärö tuntuu vähän löysemmältä.” (ei-onnistuja) ”Paino alko jo hiljalleen varisemaan.. se on kyllä tosi hiljaa.” (onnistuja) ”Kyllä sillä jonkun verran on painoakin saanu hallintaan ja takasi kun silloin nousi niin paljon.” (onnistuja) ”No ainakin paino on pudonnut ja vyötärö on kaventunut.” (ei-onnistuja) ”Saapi housuja alkaa kaventamaan.” (ei-onnistuja) ”Jotenkin kun on saanu painoo pois niin sitä on mielummin ihmisten kanssa tekemisissäkin.” (ei-onnistuja)	Housun vyötärö tuntuu löysemmältä Paino alkoi tippua Painoa saanut hallintaan Paino pudonnut, vyötärö kaventunut Housuja saa kaventaa Painonpudotuksen vaikutus sosiaaliseen elämään	Painonhallinta	LIIKUNNAN FYYSISET KOKEMUKSET
”Sen jälkeen kun siellä kuntosalilla aloin kulkemaan silloin viime talvena, et se vahvistu tuo selkä ja just nuo lonkkalihakset.” (onnistuja) ”Lihaskunnan ylläpitämistä ja parantamista.” (onnistuja) ”Than se että sais lihasvoimaa ja toinen on tuo selkä.” (ei-onnistuja)	Selkä ja lonkkalihakset vahvistui Lihaskunnan ylläpitäminen ja parantaminen Lihaskunta	Lihaskunnan vahvistaminen ja ylläpito	LIIKUNNAN FYYSISET KOKEMUKSET
”Sitten sitä ajatteli vaan sen ulkonäön että.. oli vaan että, kun laihtuis ja pääsis mittoihin, niin en mä siitä kuntosalista enää ajattele sillälailla, vaan mulla on muuttunut se ajattelu siihen että kun mä saisin hyvä ryhdin ja saisi tuon selän pidettyä kunnossa.” (ei-onnistuja)	Hyvä ryhti, selän kunnossa pitäminen	Ryhti ja vaivojen helpottuminen	LIIKUNNAN FYYSISET KOKEMUKSET
”Paljon enemmän pitäisi pystyä vielä vahvistamaan. Niin se vähentäisi sitä kipua ja näitten lääkkeitten syöntiä.” (onnistuja)	Vähentäisi kipua ja lääkkeiden syöntiä	Kivunhallinta	LIIKUNNAN FYYSISET KOKEMUKSET
”Sitten kun on näitä yskäjuuttuja ollut, aina tuloo.. varmaan sennii takia on ollu nyt enempi kippenä..” (ei-onnistuja)	Ollut kipeänä	Sairastelu	LIIKUNNAN FYYSISET KOKEMUKSET



<p>”Ja yksin kun pitäs olla joka paikkaan kun ei oo kavereita joka lähtis mukkaan ja... sama se on sinneki lenkille, minä tykkäisin kävellä, mutta tympee yksin kävellä. Että vois jutella samalla. Kyllä meni huomaamatta kerran kun puhelimesta juttelin.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Jotenki sitä yksin ei sitä saa lähettyä.” (ei-onnistuja)</p>	Yksin ei tule lähdettyä	Toisen ihmisen vaikutus liikkumiseen	SOSIAALISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIIKKUMISEEN
<p>”Ja saahan sieltä aina sitä sosiaalista kontaktiakin.. aina jonkun sanan voi, tai tulee niinku vaihdettua tuolla.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Saattaisi saada hyviä ystävyysuhteita et sellaisia terveellisiä...” (ei-onnistuja)</p> <p>”Ja sitten se että kun sais niinku tuttavias ja kivaa yhdessä oloa, kun minäkin oon seurallinen ihminen.” (ei-onnistuja)</p>	<p>Sosiaalista kontaktia</p> <p>Saattaa saada ystävyysuhteita</p> <p>Sais tuttavias ja yhdessä oloa</p>	Sosiaaliset kontaktit	SOSIAALISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIIKKUMISEEN
<p>”Tuo yks hyvä kaveri tosiaan rupesi kaveriksi. Eihän sitä malttanu, mehän yhdessä kuljettiin niin tuli lähettyä. Eihän sitä yksinään tuu lähettyä mihinkään.” (onnistuja)</p> <p>”Tai jos ois joku toinen jonka kans siellä kävisi. Tai monethan silleen et kaverin kaa.” (ei-onnistuja)</p> <p>”Jos joku kaveriksi lähtisi niin se oisi eri asia.” (onnistuja)</p> <p>”Toinen kaveri houkutteli aina keppien kanssa kävelemään.” (onnistuja)</p>	<p>Kaverin kanssa yhdessä kuljettiin</p> <p>Jos ois joku jonka kanssa käydä</p> <p>Jos joku lähtisi kaveriksi</p> <p>Kaveri houkutteli kävelemään</p>	Yhdessä liikkuminen	SOSIAALISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIIKKUMISEEN
<p>”Silläpä se tuntuki niinku että pitää johonki ryhmään päästä että sen taas saapi säännölliseksi.” (onnistuja)</p> <p>”Tämä kuntosalilla on sillälailla mulle sopiva. Keväällä ajattelin että kyllä minä yksinäänkin siellä osaan käydä van hah, kyllä se jää.” (onnistuja)</p> <p>”Kyllä se ryhmä saapi sen että lähtee säännöllisesti.” (onnistuja)</p> <p>”Ja kyllähän sitä näitä.. ystäviä tai tuttavias, mitä sieltä. se porukan henki on tämmösessä ryhmässä.. se on kyllä, se on se korvaamaton.” (onnistuja)</p>	<p>Pitää johonkin ryhmään päästä että saapi säännölliseksi</p> <p>Yksin ei tule käytyä</p> <p>Ryhmä saapi sen että lähtee säännöllisesti</p> <p>Porukan henki ryhmässä on</p>	Ryhmän vaikutus liikunnan säännöllisyyteen ja liikkumiseen	SOSIAALISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIIKKUMISEEN

	korvaamaton		
”Vaimo siinä liikkuu kun pysyy rinnalla aina. Yhessä on pyöräilty ja kävelty. Vapaa päivillä niin hän lähtee mukkaan. Joskus vaimo potkii suoraan sanottuna persielle jos tuntuu että ei kehtaa lähtee.” (onnistuja)	Vaimon kanssa yhdessä liikkuminen. Vaimo kannustaa.	Läheisen tuki liikkuaessa	SOSIAALISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIKKUMISEEN
”Halkohommissa hän on mukana, mutta kaikki muu on sitten.. hän ei liiku ollenkaan, ei käy niinku kävelemässä eikä mitenkään. Ei oo minua niinku kieltänykään mutta ei kyllä käskenykään. Se muutaman kerran sano, kun olin oikein kipeä ja en jaksanu sieltä sängystä nousta, niin silloin sano että eikö sitä vähän pitäisi käydä kävelemässä, että ne on ne sauvat tuossa.” (onnistuja)	Puoliso apuna. Puoliso ei liiku. Ei kiellä, ei käskekään. Muutaman kerran kannustanut kävelemään.	Läheisen tuki	SOSIAALISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIKKUMISEEN
”Nehän patistaa yhtenä van kun ei tuu lähettyä.” (onnistuja) ”Veli on houkutellut sen joogaryhmään ja veljen vaimo antanut kävelylenkkarit” (ei-onnistuja) ”Kun oli ekaa kesää täällä niin veli antoi mulle kartan ja piirsi siihen lenkkejä, et käy kävele näitä.” (ei-onnistuja) ”Meillä on liikkuva suku. Meillä hiihdetään ja patikoidaan ja ihan kaikkea. Meidän isä on ollu jo silloin pienenä, vaikka mulla kuinka henki vinku, niin se sano että ”tuossa on sukset, ala mennä” .” (onnistuja) ”Oma äiti ehkä... ”Kyllä sinunkin pitäsi aloittaa ja pitäsi sitä ja tätä”. Neuvoja ne antaa äidit aina.” (ei-onnistuja)	Omaisiet patistaa. Veli ja veljen vaimo kannustanut. Veli kannustanut kävelemään.  Liikkuva suku. Isä jo pienenä kannusti liikkumaan.  Äiti kannustaa.	Läheisen kannustus liikkumaan	SOSIAALISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIKKUMISEEN
”Ei oikeestaan mitenkään. Se on vain yksinään pitää puurtaa. Eipä ne lähe kukaan kävelemään minun kanssa. Eikä salille eikä uimaankaan.” (ei-onnistuja)	Ei kannustusta, ei kaveria liikkumaan	Ei kannustusta.	SOSIAALISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIKKUMISEEN
”Tuolla työpaikalla on aina kuitenkin semmosta liikkuvaista ja... ei mulle kukaan sano että tuu tai sinunkin pitäsi tai muuta mutta..” (ei-onnistuja)	Työpaikalla liikkuvaista. Kukaan ei kannusta liikkumaan	Työelämä	SOSIAALISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS LIKKUMISEEN

”Hinta ratkaisee paljon, koska tämän päivän tulot ei oo kovin suuret.” (onnistuja)	Hinta ratkaisee	Taloudellinen tilanne	KÄYTÄNNÖN ASIOIDEN JA ELÄMÄNTILANTEEN VAIKUTUS LIIKUMISEEN
”Neki asiat mitä pitää järjestellä toisen puolesta, neki vie yllättävän paljon aikaa siltä semmoselta lähtemiseltä. Se on yksi tekosyy taas lisää..(ei-onnistuja) ”Eron jälkeen minä oon lopettanu ne... Silloin mulla ainakin on ollu kotona joku, mulla on ollu helppo lähtee.. siis yleensäkin helppo lähtee minne.. aina. Nyt ei oo helppo. Se on jäänyt kaikesta huolehtiminen mulle, huushollista ja kaikista asioista ja se vie niin paljon voimia.” (ei-onnistuja)	Perheen hoitaminen vie aikaa omalta liikkumiselta Ei oo helppo lähteä  Talouden ja asioiden hoitaminen vie voimia	Elämäntilanne	KÄYTÄNNÖN ASIOIDEN JA ELÄMÄNTILANTEEN VAIKUTUS LIIKUMISEEN
”On auto käytössä ja sehän se on se kaiken paha. Kun se on siinä käytössä niin se on huonolla ilmalla varsinkin niin hyvä hypätä siihen kyytiin.” (ei-onnistuja)	Auto käytössä		KÄYTÄNNÖN ASIOIDEN JA ELÄMÄNTILANTEEN VAIKUTUS LIIKUMISEEN
”Ei oo muka aikaa..” (ei-onnistuja)	Ei ole aikaa		KÄYTÄNNÖN ASIOIDEN JA ELÄMÄNTILANTEEN VAIKUTUS LIIKUMISEEN
”Mä tykkäsin liikkua ja kävellä ja varsinkin syksystä mä tykkään kun värikästä ja happikyllästä. Kyllä mä nautin.” (ei- onnistuja)	Kävely-ympäristö	Ympäristön vaikutus	LIIKUNTAYMÄRISTÖ
”Pyöriteitä ja kävelyteitä on ympäriinsä, voi liikkua.” (onnistuja) ”Kyllähän nuita katuja riittää tuolla.” (ei-onnistuja)	Pyörä- ja kävelyteitä on	Hyvät liikuntamahdollisuudet	LIIKUNTAYMÄRISTÖ
”No ei, kyllä kait täällä on hyvä. On kait täällä vaikka minkälaista. Nyt tulee uusi vesiliikuntakeskus. Kaikkihan täällä on mahdollista. Jos vaan haluaa liikkua.” (onnistuja) ”Kaupungissa kun asuu näin ihan keskustassa niin aina pitää lähteä niinku	Kajaanin liikunta mahdollisuudet	Hyvät liikuntamahdollisuudet	LIIKUNTAYMÄRISTÖ

<p>siitä kävelemään jonnekin päin. Maalla on sitten eriasia ja mökillä, siellä on vaikka kuinka paljon lääniä. Mut siellä ei tuu hiihdettyä talvella kun siellä ei oo latuja. Minä en osaa enää umpista hiihtää. Kyllä se on täällä kun on valmiit ladut.” (onnistuja)</p> <p>”No minusta aika hyvät on minulla, tai siis asun tuossa *****, niin siitä pururata, ei tarvii ku pikku matka kävellä asfalttia niin on pururadalla.” (ei-onnistuja)</p>			
<p>”Venyttely aina sen lenkin jälkeen mitä en oo aikasemmin.” (onnistuja)</p> <p>”No siitä on tullu säännöllisempää ja monipuolisempaa.” (onnistuja)</p> <p>”No sillonhan minä alon vasta pikku hiljaa liikkumaan enemmän. Autolla piti sitä ennen kulkea nämäki lyhyet matkat.” (onnistuja)</p>	<p>Venyttely</p> <p>Säännöllisempää ja monipuolisempaa</p> <p>Aloitti liikkumisen</p>	<p>Muutokset käyttäytymisessä</p>	<p>MUUTOKSET</p> <p>LIIKUNTATOTTUMUKSISSA</p> <p>A LIIKUNTANEUVONNAN JÄLKEEN</p>
<p>”Ei tietenkään hampaat irvessä elikkä omien tuntemusten mukkaan liikkua.” (onnistuja)</p> <p>”Ei saa olla mitään pakonomasta eikä tarvii joka päivä rampata ihan riittää semmonen 3-4 kertaa viikossa.” (onnistuja)</p> <p>”Mut kyllä minä en ymmärtänyt miten paljon sitä pitää liikkua ennen ku alkaa paino putoamaan. Pikku lenkki auta mittään.” (onnistuja)</p>	<p>Omien tuntemusten mukaan</p> <p>Ei pakon omaista, ei joka päivä</p> <p>Ymmärrys liikunnan määrästä</p>	<p>Muutokset ajatuksissa</p>	<p>MUUTOKSET</p> <p>LIIKUNTATOTTUMUKSISSA</p> <p>A LIIKUNTANEUVONNAN JÄLKEEN</p>
<p>”En tehnyt. Mä sain sen tiedon että minkälainen on tuo kuntosali tuossa. Jäi totta kai mielenpäälle että oisko tuo.. van jotenkin se ei tuntunut oikein mukavalta...” (ei-onnistuja)</p>	<p>Ei muutosta. Jäi mielenpäälle.</p>	<p>Ei muutosta käyttäytymisessä.</p> <p>Ajatus jäi mielenpäälle.</p>	<p>MUUTOKSET</p> <p>LIIKUNTATOTTUMUKSISSA</p> <p>A LIIKUNTANEUVONNAN JÄLKEEN</p>
<p>”Kyllä minulle ainakin on ollu hyvä.” (onnistuja)</p> <p>”Voi sannaoo että hyvää palautetta.” (onnistuja)</p>	<p>Hyvä</p> <p>Hyvää palautetta</p>	<p>Hyvää</p>	<p>PALAUTE</p> <p>KUNTOUTUSNEUVOLAN</p>

			LIIKUNTANEUVONNALLE
”No se on ihan kannustavaa ollu.”(onnistuja) ”Kannustavaa ollu ja...” (onnistuja)	Kannustus	Kannustavaa	PALAUTE KUNTOUTUSNEUVOLAN LIIKUNTANEUVONNALLE
”Ailahan osaa neuvoa hyvin. Minä en vain käsittäny miten pitkiä ne pitää kävellä. Kyllä Aila kerto ihan niinku asia on. Samoten tuon ruokapuolen. Erittäin hyvästi.” (onnistuja)	Neuvoi hyvin	Hyvää neuvontaa	PALAUTE KUNTOUTUSNEUVOLAN LIIKUNTANEUVONNALLE
”Ja on semmoseen ryhmään päässy jossa ei oo niinku kauheeta semmosta niin kovaa rääkkiä, jossa minä en selviä, koska on niinku rajoitteita. Aila on niin osannu oikean ryhmän ohjata. Minusta just se että on niinku semmonen että on muitakin semmosia kipusia, jolloin joku päivä ei onnistu mikään. Ja sitten taas jonakin päivänä menee ihan hyvin.” (onnistuja) ”Hyvä oli päästä tutustumaan uimahallin kuntosaliin.” (ei-onnistuja)	Oikeaan ryhmään ohjattu  Kuntosaliin tutustuminen hyvä	Ryhmätoimintaan ja liikuntatiloihin ohjaus	PALAUTE KUNTOUTUSNEUVOLAN LIIKUNTANEUVONNALLE
”No ei. Se aikalailla kaikenkattavaa on ollu, että ei siinä oikein osaa sanoo mitää lisäksi.” (onnistuja)	Kaikenkattavaa		PALAUTE KUNTOUTUSNEUVOLAN LIIKUNTANEUVONNALLE
”Kyllä minä ainakin sain kaikki neuvot mitä lähin hakemaan.” (onnistuja)	Saanut neuvot mitä hakenut		PALAUTE KUNTOUTUSNEUVOLAN LIIKUNTANEUVONNALLE
”Ois tuota vaikka jotain tietynlaisia ruokaohjeita annettaisiin ja enempi.. silleen.. että jos ryhmissä, joissa oisi useempi niiku samanlaisia lihavia, että niiden kanssa ajatusta voisi vaihtaa ja puhua siitä syömisestä.” (ei-onnistuja) ”Silleen vaikka että viikon ruokalista juttu ois tai sen tyyppinen, että joka päivälle ois tietyt semmoset ohjeet.” (ei-onnistuja)	Ruokaohjeita Ajatusten vaihtoa ryhmässä toisten lihavien kanssa Ruokaohjeita	Ravitsemusneuvonta	KUNTOUTUSNEUVOLA- TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

”Ehottomasti tarvitaan tämmöstä Ailan tyyppistä, mut ehkä sais olla toinen ja kolmaskin.. ja siihen se ravinto” (onnistuja)	Lisää samantyyppistä ja siinä se ravintopuoli		
”Niin.. jos se kokonaan panostuu liikuntaan niin.. kyllä sitä liikuntapuolta aika hyvin mutta se painonhallintaryhmä. Mutta minun mielestä se kuuluis tähän samaan.” (onnistuja)	Painonhallintaryhmä	Painonhallintaryhmä	KUNTOUTUSNEUVOLA- TOIMINNAN KEHITTÄMINEN
”Ja sitten että ei maksasi aina niin paljoa.” (onnistuja)	Ei maksaisi aina niin paljoa	Hinta	KUNTOUTUSNEUVOLA- TOIMINNAN KEHITTÄMINEN