

Paula Harmokivi-Saloranta (toim.)

TERVEYSLIKKUJEN TARINOITA

Päijät-Hämeen terveystiikunnan Living Lab – Terveystiikkujan ääni

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, sarja C, Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 96



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

Paula Harmokivi-Saloranta (toim.)

TERVEYSLIIKKUJIENTÄRINOITA

Päijät-Hämeen terveystiikunnan Living Lab – Terveystiikkujan ääni

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarjat

A Tutkimuksia

B Oppimateriaalia

C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu

Sarja C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 96

Vastaava toimittaja: Ilkka Väänänen

Taitto: Viestintä- ja markkinointipalvelut, Kirsi Kaarna

Valokuvat: Antero Aaltonen/Vierumäen leiritulet 2011, Asikkalan kunta, Heinolan kaupunki, Hollolan kunta, Lahden kaupunki, Padasjoen kunta, Satu Tupeli-Kokkonen, Terveysliikkujan ääni –hanke

Piirustukset: Orimattilan peruskoulun oppilaat

ISSN 1457-8328

ISBN 978-951-827-138-6

Paino: Tampereen Yliopistopaino (Juvenes Print) 2012



ESIPUHE

Väestön ikääntyessä ja työelämän vaatimusten kasvaessa ovat ihmisten terveydentilaan, hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyvät kysymykset nousseet tärkeiksi keskustelun kohteiksi. Hyvinvoinnin taso heijastuu kansantalouteen muun muassa terveyspalveluiden, laitoshoidon ja työkyvyttömyyseläkkeiden tarpeena sekä työn tuottavuuden kautta maan kilpailukykyyn. Kuntatalouden kiristytessä ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tarvitaan ratkaisuja, joilla sosiaali- ja terveyspalveluiden kysyntää voidaan pienentää. Tässä tilanteessa ihmisen oma vastuu terveydestään ja sen hallinnasta muodostuu keskeiseksi kysymykseksi ja ennaltaehkäisevä toiminta, terveyden ylläpito ja sen edistäminen korostuvat. Järkevällä liikkunnalla olisi mahdollista saavuttaa moninaisia hyötyjä vähäisin haitoin, sillä tutkimukset osoittavat, että liikkunnalla voidaan edistää terveyttä tehokkaasti, turvallisesti, taloudellisesti sekä arkielämässä toteuttamiskelpoisilla tavoilla.

Terveysliikuntaa edistävien hankkeiden toteuttamisessa on tärkeää ymmärtää toimintaympäristö ja tunnistaa ihmisten elämäntilanteisiin liittyvät erityistekijät. Liikkuminen on yhteydessä yhteiskunnan luomiin yleisiin liikuntamahdollisuuksiin sekä yksilön oman elämänkulun tapahtumiin. Pyrittäessä ymmärtämään terveysliikunnan asemaa yksilön elämässä tai edistämään liikunnallista arkiaktiivisuutta on tunnettava elämänkulun eri vaiheissa esiintyviä elämäntoimintoja. Tämän vuoksi terveysliikunnan edistämisen parhaita asiantuntijoita ovat terveysliikkujat itse.

Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -hanke jalkautui Päijät-Hämeen turuille ja toreille kuuntelemaan, miten päijäthämäläiset kokevat terveysliikunnan ja miten he kehittäisivät kuntansa terveysliikuntamahdollisuuksia paremmin vastaamaan heidän omaa elämäntilannettaan. Äänensä terveysliikunnan kehittämiseksi antoi yhteensä noin 450 päijäthämäläistä. Lisäksi terveysliikkujan äänen kuuntelijoina toimi suuri joukko erilaisia toimijoita esimerkiksi alueen kehittämis- ja koulutusorganisaatioista.

Erityisen tarkkaan terveysliikkujien ääntä kuuntelivat kuntien kuten liikuntatoimen ja sosiaali- ja terveystoimen edustajat. Tärkeässä asemassa olivat myös Lahden ammattikorkeakoulun, Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikön sekä Liikuntakeskus Pajulahden opiskelijat ja opettajat, jotka käytännössä toteuttivat terveysliikkujan kuulemisen ja äänten analysoinnin. Oman asiantuntemuksensa toimintaan toivat myös kehittäjät Päijät-Hämeen liikunnasta ja urheilusta ja Lahden alueen kehittämissyhtiö Lakesista sekä tutkijat Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmeniasta sekä Lappeenrannan teknillisen yliopiston Lahti School of Innovationista.

Lahdessa joulukuussa 2011

Satu Parjanen

tutkija

Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation

KIITOKSET

Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -hanke toteutui alueellisena yhteistyöhankkeena. Hankkeen suunnitteluun, ohjaukseen ja toteutukseen osallistui monialainen asiantuntijaverkosto. Asiantuntijaverkoston sitoutuminen jo hankkeen suunnitteluvaiheessa antoi hankkeen toteuttamiselle hyvät lähtökohdat. Haluan kiittää seuraavia henkilöitä, jotka osallistuivat hankkeen tieteelliseen ryhmään ja/tai asiantuntijaryhmään.

Yliopettaja Taina Anttonen, Lahden ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala

Opettaja Minna Haapanen, Lahden ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala; 1.9.2011 alkaen Jyväskylän amk

Professori Vesa Harmaakorpi, Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation

Yliopettaja Kirsi Hämäläinen, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Vierumäen yksikkö

Kehittämispäällikkö Sari Hänninen, Lahden alueen kehittämissyhtiö Oy LAKES

Opettaja Jussi Immonen, Liikuntakeskus Pajulahti; syksystä 2011 alkaen koripalloliitto

Projektipäällikkö Kari Kempas, Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation

Lehtori Tarja Kempe-Hakkarainen, Lahden ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala

Vapaa-aikavastaava Matti Kettunen, Asikkala

Projektipäällikkö Lauri Kuukasjärvi, Päijät-Hämeen liitto

Tutkija Satu Parjanen, Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation

Koulutuspäällikkö Marjukka Tiainen, Liikuntakeskus Pajulahti

Tutkija/opettaja Arto Tiihonen, Ikäinstituutti/ Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Suunnittelija Pasi Töyli, Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia

Kehittämispäällikkö Raisa Valve, Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia

Lehtori Tiina Vaara, Lahden ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala

Aluejohtaja Arto Virtanen, Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu ry

Asiantuntijaverkoston lisäksi haluan kiittää Haaga-Helia ammattikorkeakoulun, Lahden ammatikorkeakoulun ja Liikuntakeskus Pajulahden opiskelijoita, jotka osallistuivat hankkeen suunnitteluun ja toteutukseen sekä tämän julkaisun kirjoittamiseen osana omia opintojaan. Opiskelijoiden osallistuminen ja sitoutuminen hankkeeseen mahdollisti hankkeen toteutumisen tässä laajuudessa. Kiitos myös Arja Hyvöselle, joka toimi Terveysliikkujan ääni -hankkeessa harjoittelijana syksyllä 2011 ja Päijät-Hämeen kuntien liikunnasta vastaaville, jotka mahdollistivat kuntakohtaiset toteuttamiset. Lisäksi haluan kiittää hankkeen rahoittajaa, Päijät-Hämeen liittoa.

Lahdessa tammikuussa 2012

Paula Harmokivi-Saloranta

projektipäällikkö

Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -hanke

SISÄLLYS

ESIPUHE	5
KIITOKSET	6
JOHDANTO	10
OSA I: TERVEYSLIIKUNNAN LIVING LAB – TERVEYSLIIKKUJAN ÄÄNI -HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTTAMINEN	12
Harmokivi-Saloranta, P.	
1 Terveysliikunta	13
1.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset	14
1.2 Suomalaisten liikkuminen	16
1.3 Liikunta elämänkulun eri vaiheissa	19
Harmokivi-Saloranta, P. & Parjanen, S.	
2 Käyttäjälähtöinen innovaatio	22
Harmokivi-Saloranta, P. & Parjanen, S.	
3 Terveysliikunnan kehittäminen käyttäjälähtöiseksi	26
3.1 Terveysliikunnan kehittämisen suuntaviivat Päijät-Hämeessä	27
3.2 Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni	27
3.3 Terveysliikunnan Living Labin ekosysteemi eli toimijaverkko	28
3.4 Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -hanke prosessina	30
LÄHTEET	32
OSA II: TERVEYSLIIKKUJIEN TARINOITA	37
Niemelä, T. Tuomaala, A. & Leinonen, S.	
1 Pitkäaikaistyöttömien terveysliikunnan edistäminen Asikkalan, Kärkölän ja Hollolan työpajatoiminnassa	38
Harmokivi-Saloranta, P.	
2 Hartola – Pienen kunnan mahdollisuudet ja haasteet nuorten näkökulmasta	43
Asplund, M. Hjerppe, H. & Harmokivi-Saloranta, P.	
3 Heinolassa otetaan huomioon nuorten toiveet liikuntapalveluiden kehittämisessä ja ideoinnissa	48
Pajunen, L. Tuominen, A. & Monto J.	
4 Terveysliikkujana Hollolassa	52

Hyvönen, A.	
5 Lapsiperheiden vanhempien ”ääntä” Hämeenkoskelta ja Lahden Karistosta	58
Markkanen, A. Markkanen, E. & Tiihonen, A.	
6 Liikuntaseteleitä, liikuntavastaava ja ikääntyville oma liikunnan teemapuisto	65
Haverinen, S. Päärni, A. & Kempe-Hakkarainen, T.	
7 Orimattilalaisten lasten ajatuksia liikunnasta	70
Kleemola, A. Laurila, P. Harmokivi-Saloranta, P. & Tiihonen, A.	
8 Kimppakyytejä ja vertaisohjaajia – Ikääntyneiden terveystoimintajärjestelmällä kehitetään Padasjoen syrjäkylien liikuntapalveluita	75
Lavonen, A. Huikuri, J. & Harmokivi-Saloranta, P.	
9 ”Tuunaa liikuntaympäristösi” – liikuntatoiveiden kartoitus Sysmässä	81
KIRJOITTAJAT	86

JOHDANTO

Liian vähäinen liikunta on suuri ongelma kansanterveydelle ja jo kohtuullisella väestön fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä voitaisiin saada aikaan huomattavia säästöjä. Arvioiden mukaan liian vähäinen liikunta aiheuttaa Suomessa vuosittain jopa 300–400 miljoonan euron kustannukset, jotka aiheutuvat sairauspoissaoloista ja työn tuottavuuden heikkenemisestä sekä suorista terveydenhuolto- ja sosiaalimenoista. Karkeasti voidaan arvioida, että noin 100 000 uutta liikkujaa voisi säästää julkisia varoja jopa 20 miljoonaa euroa vuosittain käytettäväksi muuhun kuin riittämättömän liikunnan aiheuttamiin kuluihin. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 4.)

Terveysliikuntaa on edistetty erilaisilla toimenpiteillä kuten säädöksillä, olosuhteisiin vaikuttamalla, välineiden ja palveluiden saatavuutta ja saavutettavuutta lisäämällä sekä informaatiolla eli yksilötasolla tapahtuvalla ohjauksella ja neuvonnalla sekä suurelle väestölle kohdennetuilla massamediakampanjoilla (Fogelholm ym. 2007, 4; Heikkinen 2010, 41). Päijät-Hämeessä on maakunnallinen terveystuella strategia, jossa on asetettu tavoitteeksi, että Päijät-Häme on terveystuella edelläkävijä Suomessa vuoteen 2020 mennessä. Päijät-Hämeen terveystuella strategian toimenpiteet on ensisijaisesti tarkoitettu arkiliikunnan toteuttamismahdollisuuksien lisäämiseen ja edellytysten kehittämiseen. (Harmokivi & Rantala 2008.)

Päijät-Hämeen terveystuella Living Lab – Terveystuella liikkujaan ääni -hankkeen idea syntyi Päijät-Hämeen terveystuella strategian valmisteluprosessin aikana, kun haluttiin nostaa terveystuella kuntasivustojen ja –ympäristöjen käyttäjät toiminnan kohteesta kehittämisen ja innovaatioiden ytimeen. Terveystuella liikkujaan ääni -hankkeessa lähdettiin kuuntelemaan, mitkä tekijät estävät kuntalaisia käyttämästä olemassa olevia liikuntasivustojen ja –ympäristöjä sekä kehittämään käyttäjälähtöisesti uusia terveystuella liikuntaan liittyviä toimintamuotoja yhdessä kuntalaisten kanssa. Tavoitteena oli myös löytää eri elämäntilanteissa oleville ihmisille sekä motiiveja ja merkityksiä liikuntaa että valmiuksia toteuttaa terveystuella liikuntaa Päijät-Hämeessä. Hankkeen tarkoituksena oli myös edistää Päijät-Hämeen terveystuella liikuntastrategian jalkautumista kuntalaisten pariin.

Näin hankkeen lähtökohdaksi tuli käyttäjälähtöinen kehittäminen sekä Living Lab -toimintamallin soveltaminen ja hyödyntäminen terveystuella liikunnan alueellisissa kehittämisissä. Living Labin perusajatuksena on, että käyttäjä otetaan mukaan kehittämään ja innovoimaan häntä koskevia palveluita (Niitamo, Kulkki, Eriksson & Hribernik 2006). Tavoitteena on käyttäjälähtöisten menetelmien avulla tunnistaa hyviä ideoita ja kehittää uusia ratkaisuja sekä arvioida ja varmistaa moniulotteisia ratkaisuja. Lähtökohdaksi ovat käyttäjien moninaiset ja muuntuvat tarpeet (Parjanen & Harmaakorpi 2010, 11). Käyttäjälähtöisessä kehittämisessä tavoitteena on, että palvelut ja tarjonta kohtaavat käyttäjien tarpeet ja toiveet ja sitä kautta saavat ihmisen toteuttamaan terveystuella liikuntaa osana arkeaan. Terveystuella liikunnan kehittäminen edellyttää ennen kaikkea terveystuella liikkujaan ja terveystuella liikuntaryhmien mukaan ottamista suunnittelemaan ja toteuttamaan erilaisia terveystuella liikuntaan rohkaisevia ja sitä tukevia toimintamuotoja.

Päijät-Hämeen terveystuella liikunnan Living Lab – Terveystuella liikkujaan ääni -hanke toteutui 1.11.2010–29.2.2012 Päijät-Hämeen maakunnan kehittämisrahalla. Hankkeen hallinnoinnista vastasi Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystuella ja hanke toteutui alueellisena yhteistyöhankkeena, jossa oli mukana Lahden ammattikorkeakoulun lisäksi Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikkö, Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, Lahden alu-

een kehittämissyhtiö Lakes, Lappeenrannan teknillisen yliopiston Lahti School of Innovation, Liikuntakeskus Pajulahti sekä Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu.

Hankkeeseen osallistui Päijät-Hämeen yhdestätoista kunnasta kymmenen ja jokaisesta kunnasta valittiin yksi käyttäjäryhmä yhteistyössä kunnan liikuntavastaavan kanssa. Käyttäjäryhmät edustivat elämäntulon eri vaiheissa olevia ihmisryhmiä ja mukana olivat niin Orimattilan alasteikäiset ja Hämeenkosken lapsiperheet kuin Lahden kaupungin palveluksessa olevat, kohta eläköityvät työntekijät ja Padasjoen sivukylillä asuvat, eläkkeellä olevat kyläläiset.

Tämä julkaisu jakaantuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osiossa tarkastellaan terveystuotantoa ja sen merkitystä elämäntulon eri vaiheissa. Lisäksi käsitellään käyttäjälähtöistä innovaatiotoimintaa ja sitä, miten Terveystuotannon ääni -hankkeessa terveystuotannon kehittäminen tapahtui käyttäjälähtöisesti. Toisessa osiossa kerrotaan hankkeeseen osallistuneiden käyttäjäryhmien tarinat siitä, mikä tukisi heidän liikkumistaan ja miten terveystuotantoa tulisi käyttäjien näkökulmasta kehittää.

Tarinat ovat pääasiassa syntyneet hankkeessa mukana olleiden Lahden ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tekijöiden ja heidän ohjaajiensa yhteistyöllä. Tämä julkaisu toimii terveystuotannon kehittäjän työkaluna niin konkreettisten toimenpiteiden muodossa kuin näkökulmana siitä, miten terveystuotantoa voidaan käyttäjälähtöisesti kehittää. Julkaisu sisältää myös kuvauksia useista erilaisista osallistavan työtavan menetelmistä, joita lukija voi soveltaa omien tarkoitustensa mukaisesti kehittämistarpeisiinsa.

**OSA I:
TERVEYSLIIKUNNAN LIVING LAB – TERVEYSLIIKKUJAN
ÄÄNI -HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTTAMINEN**

Harmokivi-Saloranta, P.

1 Terveysliikunta



Terveysliikunnalla tai terveyttä edistävällä liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, joka ylläpitää tai edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä riippumatta liikunnan toteuttamistavoista tai syistä (Tammelin & Karvinen 2008, 92). Terveysliikunta voikin olla vapaa-aikana harrastettua liikuntaa, työhön sisältyvää fyysistä aktiivisuutta tai liikkumista työ- ja asiointimatkoilla (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 31). Liikunnan tulee kuitenkin toteutua säännöllisesti ja sen pitää olla kohtuullista suhteessa liikkujan kuntoon, terveyteen ja taitoon, jotta sillä saavutettaisiin terveyshyötyjä. Terveysliikunnassa on vain vähän haittoja tai riskejä ja siksi sen hyötysuhde on hyvä (Tammelin & Karvinen 2008, 92). Eri ikäryhmille on annettu omat terveysliikuntasuosituksensa, jotka määrittelevät liikunnan määrän, useuden, kuormittavuuden ja tyypin, jonka avulla terveyttä tulisi ylläpitää ja edistää.

1.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin, sillä liikunta on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Alle kouluikäisten lasten liikunta on pääasiassa lapsen omaehtoista toimintaa, jolla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jota lapsi tekee omasta halustaan ja mielenkiinnostaan. Varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien tulee huolehtia siitä, että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti ja että päivittäisen liikunnan määrä täyttyy.

Suosittelavan liikunnan vähimmäismäärä 7-vuotiaille on kaksi tuntia ja 18-vuotiaille tunti päivässä. Nämä vähimmäismäärät ylittämällä voidaan vähentää useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja. Lapsilla liikunnan vähimmäismäärä kertyy suhteellisen lyhyistä suorituksista, joista suurin osa tehdään matalalla teholla. Suurin hyöty kuitenkin saavutetaan, kun päivittäisestä liikunta-annoksesta vähintään puolet kertyy yli 10 minuuttia kestävästä reippaan liikunnan jaksoista, joiden aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Lisäksi päivittäisen liikunnan tulisi sisältää liikuntajaksoja, joiden aikana lapsi selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Liikuntasuosituksen lisäksi yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Tammelin & Karvinen 2008, 18–20.)

Aikuisten terveysliikuntasuosituksen mukaan työikäisten (18–64-vuotiaat) tulisi harrastaa kohtuukuormitteista liikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä, vastaavalla teholla yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa (esimerkiksi puoli tuntia viidesti viikossa) tai vaihtoehtoisesti raskasta kestävyysliikuntaa, esimerkiksi hölkkää, vastaavalla teholla yhteensä tunti ja viisitoista minuuttia viikossa, esimerkiksi kolmessa eri osassa (noin 25 min/ päivä). Suosituksen voi toteuttaa myös yhdistelemällä kohtalaista ja raskasta liikuntaa. Kestävyysliikunnan lisäksi lihaskuntoa kehittävää harjoittelua tulisi olla kaksi kertaa viikossa. Liikunnan kokonaismäärän voi kerryttää lyhyemmistä suorituksista, joiden teho vastaa vähintään reipasta kävelyä ja joiden kesto on vähintään 10 minuuttia. (Haskell ym. 2007.) Taulukossa 1 on kuvattu kestävyysliikunnan kuormittavuuden luokittelu, jota voidaan hyödyntää liikkumisen tehoa arvioitaessa.

TAULUKKO 1. Kestävyyssiikunnan kuormittavuuden luokittelu (mukailtu Howley 2001, 367).

Kuormittavuusluokka	Esimerkki	% maksimaalisesta sykkeestä	Koettu (Borg-asteikko 7–20)
(Hyvin) kevyt	Hidas kävely	≤ 63	≤ 11
Kohtalainen	Reipas kävely	64–76	12–13
Raskas	Hölkä	77–93	14–16
Hyvin raskas	Juoksu	≥ 94	≥ 17

Terveysliikuntasuosituksen sisältö on kuvattu UKK-instituutin liikuntapiirakassa (kuvio 1) (UKK-instituutti 2009). Liikuntapiirakan tarkoituksena on havainnollistaa terveysliikunnan sisältöä ja antaa ehdotuksia liikuntalajeista, joissa on otettu huomioon terveysliikuntasuosituksen eritehoiset liikunnat. (Husu ym. 2011, 17.) Terveille suunnattu liikuntapiirakka on saanut rinnalleen soveltavia liikuntapiirakoita tukemaan liikuntaneuvontatyötä sellaisten ihmisten parissa, joilla on esimerkiksi toimintakyvyn rajoitteita tai kroonisia sairauksia (UKK-instituutti 2011).



KUVIO 1. Terveysliikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009).

Terveysliikuntapiirakka sisältää myös arki- ja hyötyliikunnan. Arkiliikunnalla tarkoitetaan arkielämän toimien sisältämää liikuntaa, johon kuuluu liikkuminen päivähoitossa, koulussa, opiskelussa tai työssä sekä liikunta koulu-, asiointi- ja työmatkoilla. Tämän lisäksi arkiliikunta sisältää muun vapaa-aikana tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden, jonka aikana lihasten energiankulutus lisääntyy tahdonalaisen toiminnan seurauksena. Hyötyliikunta, jolla tarkoitetaan liikuntaa, josta on näkyvää tai mitattavissa olevaa hyötyä, on osa arkiliikuntaa. Arkiliikunta täyttää liikuntasuosituksen, jos liikunnan kesto ja kuormittavuus ovat suosituksen mukaisia. (Tammelin & Karvinen 2008, 88-89.)

Ikääntyneiden terveysliikuntasuositus vastaa työikäisten suositusta. Kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi tulee huomioida liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelu, joiden avulla voidaan ennaltaehkäistä kaatumisia ja parantaa nivelliikkuvuutta. Ikääntyneiden terveysliikuntasuosituksen tavoitteena on lisätä ikääntyneiden ihmisten terveiden ja toimintakykyisten vuosien määrää, itsenäisyyttä ja elämänlaatua. (Nelson ym. 2007.)

Terveysliikuntasuositukset ovat minimisuosituksia, ja jos halutaan merkittävästi parantaa kuntoa, vähentää kroonisten sairauksien riskiä sekä estää lihomista, niin pitäisi liikkua jopa kaksinkertaisesti näiden suositusten verran. Lisäksi liikuntakertoja tulee olla vähintään kolme viikossa, jotta fyysisen aktiivisuuden aineenvaihduntaan kohdistuvat välittömät positiiviset terveysvaiikutukset säilyvät ja kumuloituvat. (Husu ym. 2011, 17, 34–35.) Terveiden kannalta terveysliikuntasuosituksia vähäisempikin säännöllinen liikunta on parempi kuin ei ollenkaan liikuntaa (UKK-instituutti 2011).

1.2 Suomalaisen liikkuminen

Lapset ja nuoret

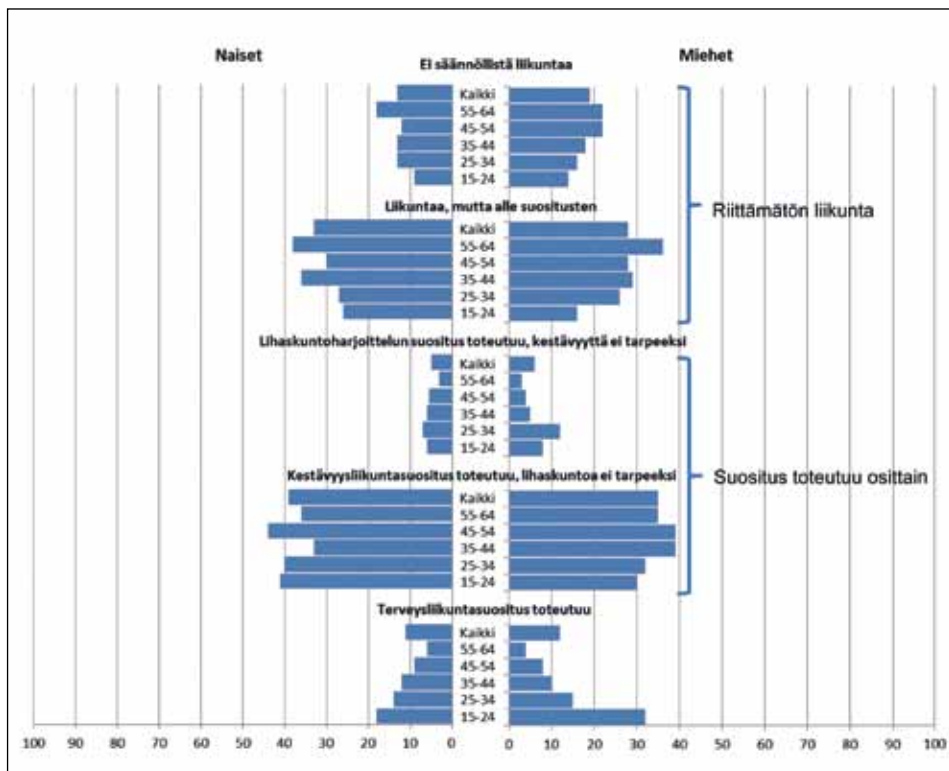
Lasten elinpiiriin vaikuttavien yhteiskunnallisten muutosten seurauksena lasten päivittäisen liikunnan määrä on vähentynyt merkittävästi. Tietoteknisten laitteiden määrän lisääntyminen on muuttanut lasten ajankäyttöä siten, että ulkoleikkien sijaan lapset viettävät hyvin paljon aikaa sisällä istuen tietoteknisten laitteiden ääressä. Kansallinen liikuntatutkimus (2010) antaa erittäin positiivisen kuvan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta, sillä tutkimuksen mukaan yli 90 % harrastaa urheilua tai liikuntaa oman ilmoituksensa mukaan. Näyttää jopa siltä, että liikunnan harrastaminen olisi lisääntynyt viimeisten 15 vuoden aikana, sillä vuonna 1995 liikuntaa harrasti kaikista lapsista ja nuorista noin 75 %. Liikunnan lisääntyessä arkipäivään kuuluva liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet ja liikunta on muuttunut päivittäisestä pihalla leikkimisestä ja pelaamisesta määrätyn ajoin tapahtuvaksi harjoitteluksi. Arvion mukaan 12–14-vuotiaista lähes puolet liikkuu suosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä, kun taas 16–18-vuotiaista näin tekee enää kolmasosa (Husu ym. 2011, 24).

Työikäiset

Vapaa-ajan liikuntaharrastus lisääntyi 1980-luvulla, minkä jälkeen muutokset ovat olleet pieniä, mutta samanaikaisesti työmatkaliikunta ja työhön sisältyvä fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet (Husu ym. 2011, 31). Terveysliikuntasuosituksien toteutumisen arviointi on haastavaa. Kun tarkastellaan kestävyysliikuntaa, niin arvion mukaan noin puolet liikkuu terveystuotannon suosituksen mukaisesti, mutta vain noin joka neljäs heistä harjoittaa myös lihaskuntoaan säännöllisesti. Näin ollen terveystuotannon täyttää kokonaisuudessaan vain reilu kymmenes. Parhaiten terveystuotannon täyttää nuorilla miehillä, joista kolmannes harrastaa riittävästi sekä kestävyys- että lihaskuntoliikuntaa. Lihaskuntoharjoittelu on myös yleisintä nuorilla miehillä ja heistä jopa 40 % harjoittaa lihaskuntoaan säännöllisesti. Lihaskunnan harjoittaminen vähenee voimakkaasti iän karttuessa. Tämä sama suuntaus näkyy kestävyysharjoittelussa ja eniten riittävästi liikkuvia onkin eläkeikää lähestyvässä ryhmässä. Tässä ryhmässä vain noin viisi prosenttia täyttää koko terveystuotannon. (Helakorpi, Laitalainen & Uutela 2010, 183.)

Eniten haastetta terveystuotannon kehittämisessä tuo ei-säännöllisesti liikuntaa harrastavien ryhmä, joita työikäisistä on lähes viidennes. Noin kolmanneksella työikäisistä terveystuotannon täyttää osittain. Heillä täyttää joko kestävyysliikuntasuositus tai lihaskuntoharjoittelun suositus. (Helakorpi ym. 2010, 183.) Nämä ovat terveystuotannon kehittäjän näkökulmasta mahdollisuuksia, sillä heidän arkeensa sisältyy jo säännöllistä liikuntaa ja pienellä ohjauksella ja tukemisella he voivat saavuttaa terveystuotannon. Kuviossa 2 kuvataan Suomalaisen aikuisväestön terveystuotannon täytyminen ja terveys 2009 -tutkimuksen pohjalta työikäisten 15–64-vuotiaiden naisten ja miesten terveystuotantoa ikäryhmittäin.

Arkielämän muuttuessa fyysisesti yhä passiivisemmaksi ei enää välttämättä riitä, että täyttää annetut terveystuotannon suositukset, sillä runsas istuminen voi heikentää kohtuullisenkin liikunnan terveyshyötyjä (Husu ym. 2011, 8). Ympäristön nopean muutoksen seurauksena istumisaika on lisääntynyt. Suomalaiset työikäiset istuvat arkisin keskimäärin 6,5 tuntia työssä, kotona television ja/tai tietokoneen ääressä sekä kulkuneuvossa (Peltonen ym. 2008, 339). Lisääntynyt istumisaika on yhteydessä vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen ja erityisesti kevyt fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea tahdonalaista toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Istumisajan lisääntyminen ei vaikuta niin paljon kohtalaiseen ja/tai rasittavaan liikuntaan. Aika, jota ihminen ei käytä television- tai tietokone- tai autossa istuen, lisää kevyttä fyysistä aktiivisuutta. Näin voi olla, että huomiota tulisi enemmän kiinnittää istumisaikaan, sillä istumisajalla voi olla vaikutusta ylipainon kehittymiseen ja muihin elintapatauteihin. (Owen, Healy, Matthews & Dunstan 2010.)



KUVIO 2. 15–64-vuotiaiden terveystuokunta ikäryhmittäin (Helakorpi ym. 2010).

Ikääntyvät / eläkeläiset

Eläkkeelle siirtymisen jälkeen liikkumisen määrä lisääntyy vapaa-ajan lisääntymisen myötä (Heikkinen 2010, 106). Yli 65-vuotiaista enemmistö (65 %) liikkuu vähintään neljästi viikossa, jos liikunnan tehoa ei määritellä. Suosituin liikuntamuoto on kävely. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 Aikuis- ja senioriliikunta 2010, 59.) Kun ikääntyneiden liikuntaa tarkastellaan liikuntasuosituksien näkökulmasta, niin reilu neljännes liikkuu kestävyyskunnan kannalta riittävästi. Liikunta-aktiivisuus vähenee iän mukana siten, että nuorimmassa ikäryhmässä (65–69-vuotiaat) reilu kolmasosa harrastaa kestävyysliikuntaa suositukseen nähden riittävästi, kun taas yli 80-vuotiaista näin tekee enää reilu kymmenesosa. Lihaskuntoharjoituksia vähintään kahdesti viikossa tekee ainoastaan noin joka kymmenes, ja näin ollen koko terveystuokuntasuosituksen täyttää vain 5 % eläkeläisistä. Ikääntyneille suositellaan myös tasapainoharjoittelua, mutta yli 75-vuotiaista vain noin joka kymmenes tekee tasapainoharjoittelua vähintään kerran viikossa. Huomioitavaa on myös, että noin viidennes eläkeikäisistä suomalaisista ei harrasta lainkaan säännöllistä liikuntaa. (Laitalainen, Helakorpi & Uutela 2010, 19–20.)

Ikääntyessä ympäristön vaikutus liikkumiseen korostuu ja ulkona liikkumisen kyvykkyys sekä mahdollisuudet saattavat heikentyä. Turvattomuuden tunne voi rajoittaa iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumista, mikä voi johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Erityisesti iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumista vaikeuttaa levähdyspaikkojen puute, mikä vaikuttaa myös päivittäisten asioiden hoitoon. Katujen huono kunto ja liukkaus ovat myös erittäin suuria riskitekijöitä kaatumisille. Lisäksi apuvälineiden kanssa liikkumista vaikeuttavat korkeat katukivetykset ja kapeat tai kokonaan puuttuvat jalkakäytävät. (Rantakokko & Rantanen 2008.)

1.3 Liikunta elämänculun eri vaiheissa

Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen vaikuttavat elämänculun eri vaiheet (taulukko 2) (Vuolle 2000, 39). Päivittäinen liikunta on lapsen hyvinvoinnin perusta ja edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9–10). Aikuisiässä liikunnan avulla pyritään terveyden ja työkyvyn edistämiseen. Liikunnan on osoitettu olevan keskeinen tekijä useiden pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Näin liikunnalla voidaan vähentää riskiä sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin sekä aineenvaihdunnan sairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen. Ikääntyneiden parissa säännöllisellä liikunnalla voidaan hidastaa lihas- ja luukatoa sekä tasapainon, notkeuden ja kävelyn huononemista. Näin fyysisellä aktiivisuudella voidaan tukea eläkeikäisten itsenäistä arjesta selviytymistä sekä liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitämistä. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2010.)

Ihmiset kuuluvat tai samaistuvat elämäncensä aikana erilaisiin ryhmiin, joita voivat olla ystäväpiiri, koulu- ja opiskelupaikat, työyhteisö sekä erilaiset järjestöt, joilla on merkitystä yksilön liikunnan harrastamiseen. Liikunnan harrastamiseen vaikuttaa elämänculun erilaiset tapahtumat, joihin kuuluvat niin normaalit biologiset kuin kulttuurisetkin kehitystapahtumat (naimisiin meneminen, lasten saaminen, eläkkeelle jääminen) sekä traumaattiset kriisit (sairastuminen, työttömyys, onnettomuudet). Näillä elämäntapahtumilla on erilaisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen. Toisilla vasta elämäntapahtumien kasaantuminen muuttaa fyysistä aktiivisuutta, mutta yleisesti voidaan sanoa, että esimerkiksi opiskelun aloittaminen, parisuhteen solmiminen sekä lasten saaminen vähentävät fyysistä aktiivisuutta. Erityisesti nämä elämäntapahtumat vähentävät naisten fyysistä aktiivisuutta. Omaa ajankäyttöä lisäävät tapahtumat, kuten eläkkeelle jääminen ja lasten lähtö kotoa, lisäävät usein vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta. Eläköitymisen myötä työhön ja työmatkoihin liittyvä liikkuminen kuitenkin loppuu, joten kokonaisliikkumisen määrä voi jopa vähentyä. (Heikkinen 2010, 25–26, 111–112.)

Liikuntakäyttäytymistä tarkasteltaessa tulee huomioida myös yksilön ja sukupolven elämään vaikuttaneet historialliset tapahtumat ja yhteiskunnan olosuhteet. Sukupolvien yksilöt ovat soisalistuneet erilaisiin liikuntamuotoihin ja esimerkiksi tämän päivän ikääntyneet ovat eläneet lapsuutensa aikana, jolloin erityisesti vapaa-ajan liikuntaa ei arvostettu samalla tavalla kuin nykyään ja liikunta toteutuikin pääasiassa fyysisen työn tekemisen ja välimatkojen kulkemisen muodossa. (Heikkinen 2010, 22.) Toisaalta lasten ja nuorten osalta on selvästi nähtävissä alueellisten erojen vaikutukset liikuntalajien harrastamiseen: esimerkiksi pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla lapset ja nuoret harrastavat hiihtoa, pesäpalloa ja kävelylenkkeilyä vähemmän kuin maaseutumaisissa kunnissa, kun taas golfia, kuntosalia, tennistä, uintia ja erilaisia tansseja innokkaammin kuin muualla Suomessa asuvat (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 Lapset ja nuoret 2010, 10–11). Eri sukupolven jäsenet voivat omaksua uusia liikuntamuotoja ja -tapoja,

TAULUKKO 2. Liikunnan merkitys ja toteutuminen elämänculun eri vaiheissa (mukailtu Alén & Arokoski 2009, 102; Vuolle 2000, 39).

ELÄMÄNKULKU				
	LAPSUUS 0–12 -vuotiaat	NUORUUS 13–21 -vuotiaat	AIKUISUUS 22–65-vuotiaat	VANHUUS 65–
Liikunnan merkitys	<ul style="list-style-type: none"> • Kasvun ja kehityksen tukeminen • Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen • Liikuntataitojen oppiminen • Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen • Liikunnan turvaaminen elämänculun saumakohtien yli • Oman liikunnallisen elämäntavan etsiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen • Toiminta- ja työkyvyn edistäminen ja ylläpitäminen • Liikunnan omavastuun kasvaminen • Liikunnan turvaaminen elämänculun saumakohtien yli 	<ul style="list-style-type: none"> • Toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen • Omatoimisuuden tukeminen ja säilyttäminen • Terveiden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen • Elämänculun lisääntyminen
Liikunnan muodot	<ul style="list-style-type: none"> • Leikkiminen • Koululiikunta • Kuntoliikunta • Kilpaurheilu 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuntoliikunta • Kilpaurheilu • Opiskelijaliikunta • Arki- ja hyötyliikunta 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuntoliikunta • Työpaikkaliikunta • Arki- ja hyötyliikunta 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuntoliikunta • Arki- ja hyötyliikunta
Liikunnan järjestäjät ja mahdollistajat	<ul style="list-style-type: none"> • Koti • Päiväkotit • Koulut • Liikunta- ja urheiluseurat • Liikuntakerhot • Ympäristö ja luonto 	<ul style="list-style-type: none"> • Oppilaitokset • Puolustusvoimat • Korkeakoulut • Liikunta- ja urheiluseurat • Yksityiset palveluntarjoajat • Ympäristö ja luonto 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunta • Liikunta- ja urheiluseurat • Työpaikat • Yksityiset palveluntarjoajat • Kansalais- ja työväenopistot • Ympäristö ja luonto 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunta • Kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöt • Yksityiset palveluntarjoajat • Kansalais- ja työväenopistot • Palvelutalot • Hoito- ja kuntoutuslaitokset • Ympäristö ja luonto

sillä uudelleen sosialisatiota tapahtuu jatkuvasti ja käsitykset liikunnasta muuttuvat (Heikkinen 2010, 23). Lapsilla ja nuorilla tämä voi näkyä esimerkiksi uusien lajien omaksumisessa ja niiden pariin hakeutumisessa ympäristötekijöiden tai elämäntapaan liittyvien tekijöiden muuttuessa.

Liikunnan edistäminen vaatii, että huomioidaan yksilön ja sukupolven elämäntavan eri vaiheisiin sijoittuvat tapahtumat sekä yhteiskunnan olosuhteet. Lapsilla ja nuorilla liikuntataitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen vaativat erityisesti liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä varhaiskasvatuksessa sekä koulu- ja oppilaitosympäristössä. Lapsuuden ja nuoruuden jälkeen liikuntamahdollisuuksien jatkuvuuden turvaamiseksi tulee huomioida elämäntavan saumat, joihin kuuluvat niin nuoren itsenäistyminen, opiskelu, varusmies- ja siviilipalvelusaika, työelämään siirtyminen sekä perheen perustaminen. Työikäisillä työnantajan tukema terveysliikunta on tärkeä osa henkilöstöpolitiikkaa. Tämän lisäksi työikäisten ja ikääntyneiden parissa tulee huomioida kannustava sekä esteetön ja turvallinen liikuntaympäristö sekä kansalais- ja liikuntajärjestöjen toiminnan laajentaminen työikäisiin ja ikääntyneisiin. (Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista 2009.)

Kunnan tehtävänä on liikunnan yleisten edellytysten luominen, ja liikunnan järjestämisestä vastaavat pääasiassa liikuntajärjestöt. Kuntien tehtävänä on luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tuemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen myös erityisryhmät huomioon. (Liikuntalaki 902/2009, 2§.) Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista (2009) korostaa muun muassa hallintoalojen yhteistyön lisäämistä liikunnan edistämiseksi sekä liikunnan sisällyttämistä peruspalveluna kuntien hyvinvointipolitiikkaan. Liikunnan sisältyminen kuntien hyvinvointipolitiikkaan edellyttää nykyistä laaja-alaisempaa ja monipuolisempaa käsitystä liikunnasta sekä hallinnonalojen ja kuntarajojen ylittävää yhteistyötä sekä yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa.

Harmokivi-Saloranta, P. & Parjanen, S.

2 Käyttäjälähtöinen innovaatio



Nykyisin innovoinnissa sekä kehittämisesä korostetaan toiminnan avoimuutta. Käsitteenä avoin innovaatio viittaa ajatteluun, jonka mukaan organisaatiot ovat siirtyneet suljetuista innovaatioprosesseista kohti avoimempaa innovointia, jolloin organisaatiot lisäävät osaamistaan tarkoituksenmukaisen vaihdannan avulla ja täten ne vastavuoroisesti kasvattavat innovointia myös organisaation ulkopuolella. Avoimessa innovaatiossa on oleellista, että organisaatiot tunnistavat, hyödyntävät ja integroivat eri tahoilta, esimerkiksi asiakkailtaan, kilpailijoiltaan, yliopistoilta ja tutkimuslaitoksilta tai muiden alojen yrityksiltä saamiaan ideoita, tietoa ja innovaatioita omassa tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Organisaation innovaatiotietoa virtaa siis organisaation rajojen yli molempiin suuntiin. Tästä seuraa, että avoimessa innovaatiotoiminnassa ideoita etsitään jatkuvasti koko organisaatiosta ja sen ulkopuolelta. (Chesbrough 2003.)

Avoin innovaatiotoiminta on luonteeltaan verkostomaista, jossa olennaista on tiedon ja oivallusten vaihtaminen eri toimijoiden kesken. Innovaatioille hedelmällisessä toimintaympäristössä erilaisen taustan omaavat yksilöt työskentelevät samojen ongelmien parissa. Innovaatioyhteisöt voivat olla tiiviitä tai verkostomaisesti toimivia löyhempiä yhteisöjä. Innovaatioyhteisöjen menestys perustuu osaamisen ja tiedon jakamiseen sekä kykyyn yhdistää erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja. Tällöin esimerkiksi tuotteiden ja palvelujen käyttäjien merkitys kasvaa innovaatiotoiminnassa eikä heitä enää mielletä vain innovaatioprosessin passiivisina osina. Nämä innovaatiotoimintaa palvelevat käyttäjät ovat entistä motivoituneempia kehittämään ja parantamaan tuotteita ja palveluja omien ajatustensa ja kokemustensa pohjalta ja tuomaan näin esiin aivan uusia käyttömahdollisuuksia ja -kohteita tuotteille ja palveluille. (esim. von Hippel 1988.)

Kansallinen innovaatiostrategia (2008, 5) painottaa nykyistä enemmän asiakkaiden ja käyttäjien tarpeista lähtevää tuotteiden ja palveluiden kehittämistä sekä käyttäjien osallistumista itse kehitystyöhön. Käyttäjälähtöisyys ja käyttökokemuksen ymmärtämisen tarve ovat kasvaneet asiakkaiden ja käyttäjien tarpeiden eläessä ja muuttuessa. Palveluja käyttävien odotukset palvelujen valinnanmahdollisuuksista ja laadusta ovat myös kasvaneet. Käyttäjälähtöisen innovaatiotoiminnan etuna onkin, että voidaan ottaa huomioon käyttäjäkunnassa tapahtuvat muutokset niin tarpeissa, käyttötottumuksissa kuin tavassa toimia erilaisissa palvelutilanteissa. (Parjanen & Harmaakorpi 2010, 11.)

Käyttäjälähtöisessä innovaatiotoiminnassa korostetaan käyttäjien roolia sekä aktiivisina toimijoina että innovaatiotoiminnan resurssina (Kysyntä- ja käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka 2010, 31). Käyttäjälähtöisessä innovaatiossa pyritään ymmärtämään käyttäjän tarpeita, ajattelua, kokemuksia ja käyttäytymistä eri tilanteista ja hyödyntämään tätä tietoa yrityksen innovaatioprosesseissa, kuten esimerkiksi uuden tuotteen, palvelun tai konseptin kehittämisessä tai arvioinnissa (Farstad ym. 2007, 7; Wise & Høgenhaven 2008, 21). Innovointi voidaankin nimetä käyttäjälähtöiseksi innovoinniksi, kun sitä ohjaa asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen (Farstad ym. 2007, 6–7). Asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen ei tarkoita sitä, että kehittäjät olettavat mitkä ovat käyttäjien tarpeet ja toiveet (Farstad 2007, 15) tai kehittämistyössä hyödynnetään asiakkaiden ja käyttäjien kanssa työskentelevää henkilöstöä käyttäjän näkökulman tietolähteenä (Tritten, Koivusalo, Ollila & Dorfman 2010, Hennalan 2011, 61 mukaan). Käyttäjillä tarkoitetaan esimerkiksi palvelujen loppukäyttäjiä, joita voivat olla kuluttajat tai julkisten palveluiden yhteydessä kuntalaiset tai kansalaiset.

Palvelujen kehittäminen onnistuu parhaiten osallistamalla käyttäjät kehittämistyöhön ja muuttamalla asiakkaan rooli objektista subjektiksi (Farstad 2007). Käyttäjien osallistaminen innovaatio- ja kehittämistoimintaan voi tapahtua esimerkiksi Living Lab -toiminnan avulla. Living Labin perusajatuksena on tuoda käyttäjä, kuten esimerkiksi terveysliikkuja, kehittämisen ja innovaatioiden ytimeen. Living Labin jäsenet eivät ainoastaan osallistu vaan myös antavat oman osuutensa kehittämisprosessiin. (Niitamo ym. 2006.) Palveluinnovaatioita on jopa vaikea kehittää perusideaa pidemmälle ilman asiakasta (Siivonen & Martikainen 2004), sillä käyttäjät ovat palvelun asiantuntijoita ja heidän tuottamansa ratkaisut perustuvat aitoihin kokemuksiin palvelun käytöstä. Tästä huolimatta palveluiden kehittäminen on pääasiassa organisaatiovetoista eikä asiakkaiden tarpeita tai toiveita ole juurikaan tutkittu palveluita kehitettäessä (Kinnunen 2004).

Käyttäjälähtöisen innovaatioprosessin erityispiirteitä (Nordic Council of Ministers 2006, 12–13):

- Lähtökohtana on tuottaa sitä, mitä halutaan sen sijaan, että tarjotaan sitä, mitä tuotetaan.
- Kohdennetaan voimavarat asiakkaiden ymmärtämiseen ja kehitetään ratkaisuja, joilla vastataan käyttäjien tarpeisiin.
- Käyttäjiä osallistetaan suoraan innovaatioprosesseihin, kuten myös eri ammatti- ja tieteenalojen edustajia eri näkökulmien saamiseksi.
- Vaaditaan avointa ja yhteistoiminnallista ympäristöä.
- Käytetään menetelmiä, joilla saadaan syvällistä tietoa käyttäjien tarpeista.

Käyttäjälähtöisyys toteutuu parhaiten, kun käyttäjät osallistetaan konkreettisesti palvelujen ja tuotteiden kehittämiseen (Farstad 2007, 15). Käyttäjien ja asiakkaiden mukaan ottaminen erityisesti innovaatioprosessien alussa, jolloin kerätään ideoita ja ymmärrystä innovaatioprosessin seuraavia vaiheita varten (Hennala 2011, 27), sekä vähittäisten innovaatioiden kohdalla on osoittautunut arvokkaimmaksi (Lettl, Herstatt & Gemuenden 2006; Magnusson 2009; Wikström 1995). Käyttäjälähtöisyyden kritiikki puolestaan liittyy siihen, että käyttäjien ideat ovat yleensä konkreettisia ideoita, joista kuitenkin puuttuu tieto ja kokemus niiden toteuttamisen mahdollisuuksista (Leonard & Rayport, 1997). Toisaalta se, ettei tiedä esimerkiksi toteuttamiseen liittyviä rajoitteita, saattaa auttaa ajattelemaan vapaammin ja hakemaan ajatuksia myös epätavallisilta suunnilta. Liiallinen asiantuntemus saattaa myös osoittautua luovuutta rajoittavaksi tekijäksi. Käyttäjälähtöisessä innovaatiotoiminnassa on myös haasteita ja erityisesti julkisella sektorilla haasteena on, että tunnistetaan palveluiden käyttäjät innovaatiotoiminnan voimavarana ja rohkaistaan palvelujen kehittäjiä käyttäjien osallistamisessa. Lisäksi haasteena on sitouttaa eri osapuolet yhteistoiminnalliseen työskentelyyn sekä synnyttää luottamusta, jonka pohjalta käyttäjien ja kehittäjien välille syntyy hyvä kierre. (Hennala 2011, 112–113.)

Käyttäjien osallistaminen voi olla eriasteista. Vähäisintä on käyttäjien kuuleminen perinteisten menetelmien, kuten haastattelu- ja kyselymenetelmien, avulla. Nämä menetelmät tuovat tyypillisesti esiin vain niitä asioita, joita käyttäjät tiedostavat, eikä niin ollen pystytä saavuttamaan heidän tiedostamattomia tarpeitaan ja toiveitaan. Erilaisten laadullisten menetelmien avulla voi-

daan pyrkiä ymmärtämään käyttäjien ja käyttäjäryhmien kokemusmaailmaa ja sitä kautta luoda syvällisempi ymmärrys näiden toiminnasta ja tarpeista, jotta uudet tuotteet ja palvelut tuottavat lisäarvoa käyttäjille. (Kysyntä- ja käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka 2010.) Ymmärryksen lisäämiseksi voidaan myös yhdistää eri menetelmillä saatua tietoa toisiinsa (Living Lab -käsikirja 2010, 11). Käyttäjien äänistä voidaan tunnistaa suoraan esitettyjä ajatuksia ja toiveita, joiden avulla voidaan tehdä erityisesti vähittäisiä innovaatioita, mutta toisaalta tavoitteena on pyrkiä tulkitsemaan ilmeisten palvelutarpeiden sijaan käyttäjien äänten syvällisempiä merkityksiä. Lisäksi yhdistelemällä eri käyttäjien ääniä saadaan laajempia kehittämisen näkökulmia palveluihin. (Hennala & Melkas 2010, 246–247.) Käyttäjien äänen ymmärryksen lisäksi käyttäjät itse voivat myös ratkoa omia arkipäivän ongelmiaan ja sitä kautta kehittää innovaatioita (Nyström & Leminen 2011, 4). Voidaan jopa työstää yhdessä käyttäjien kanssa aiemmin tunnistamattomia tarpeita ja vaikuttaa siten kokonaan uudenlaisten markkinoiden syntyymiseen (Kansallinen innovaatiostrategia 2008, 7).

Harmokivi-Saloranta, P. & Parjanen, S.

3 Terveysliikunnan kehittäminen käyttäjälähtöisesti



3.1 Terveysliikunnan kehittämisen suuntaviivat Päijät-Hämeessä

Päijäthämäläisten hyvinvointia ja alueen vetovoimaisuutta on kehitetty Päijät-Häme Liikunnan megamaakunta –konseptin avulla. Päijät-Häme Liikunnan megamaakunta jakautuu kolmeen osa-alueeseen. Se liittyy niin päijäthämäläisiin urheilun sankareihin, jotka ovat tunnettuja niin koti- kuin ulkomailla kuin alueella järjestettäviin liikunta- ja urheilutapahtumiin. Yhden osa-alueen megamaakuntakonseptista muodostaa terveysliikunta, jonka visiona on, että Päijät-Häme on terveysliikunnan suvereeni edelläkävijä Suomessa ja alueella toteutetaan yhteisöllistä terveysliikuntakonseptia kokonaisvaltaisesti. Asukkaiden hyvinvoinnin tukeminen liikuntapalveluiden kehittämällä ja terveysliikuntaa edistämällä on kirjattu sekä maakuntasuunnitelmaan että korkeakoulustrategiaan (Päijät-Häme 2035 2010, 21; Korkeakoulustrategia 2010). Lisäksi Lahden seudun kilpailukyky- ja elinkeinostrategiassa (2011) nostettiin terveysliikunta esille uutena kasvualana. Tavoitteena on, että Lahden seudusta rakentuu terveysliikunnan tutkimuksen, osaamisen ja liiketoiminnan huippualue. Lahden seudun vahvuutena terveysliikunnassa nähdään huippu-urheilun ja valmennuksen osaaminen, laaja-alainen liikunta-alan järjestö- ja yritystoiminta, liikuntaan liittyvä tutkimus- ja innovaatiotoiminta sekä julkisen sektorin halukkuus kehittää liikuntaan liittyviä ennaltaehkäiseviä toimintamalleja.

Tavoitteet terveysliikunnan kehittämiseksi on määritelty Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategiassa. Strategiassa esitellään lisäksi toteuttamissuunnitelma strategian toteuttamiseksi. Olemassa olevista toimintatavoista etsitään lisähyötyjä ja pyritään löytämään uudenlaisia yhteistyö- ja toimintamalleja. Voimavarojen riittävyys ja niiden tarkoituksenmukainen käyttö varmistetaan kehittämällä kuntien eri toimialojen yhteistyötä ja sopimalla eri toimijoiden kesken vastuista. Eri toimijoiden vastuut ja roolit kehittämistoiminnan edistämiseksi on tarpeen tunnistaa ja myös löytää keinot toimijoiden sitouttamiseksi. Terveysliikuntastrategia on tarkoitettu ensisijassa arkiliikunnan toteuttamismahdollisuuksien lisäämiseen ja edellytysten kehittämiseen ja sen avulla halutaan osoittaa tavoitteet liikuntamyönteiselle elämäntavalle ja niiden kytkennöille muuhun yhteiskuntaan. (Harmokivi & Rantala, 2008.)

3.2 Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni

Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -hankkeen tavoitteena oli siirtyä kuntajoh-toisesta/asiantuntijalähtöisestä kehittämistyöstä käyttäjälähtöiseen kehittämistapaan. Lähestymis-tavaksi otettiin Living Lab -toiminta, jossa keskiössä on käyttäjien osallistaminen innovaatio- ja kehittämistoimintaan. Käyttäjien osallistamisen tavoitteena oli terveysliikuntapalveluiden ja -ym-päristöjen kehittäminen ja uudistaminen, mutta myös löytää yhdessä eri elämäntilanteissa olevien kuntalaisten kanssa sekä motiiveja liikkua että valmiuksia toteuttaa liikuntaa Päijät-Hämeessä. Terveysliikuntapalvelu nähtiin laajasti ja se sisälsi niin kunnan kuin yksityisen ja kolmannenkin sektorin tarjoamat liikuntapalvelut, mutta myös liikuntaympäristön ja muut tekijät, jotka tu-kevat omaehtoista liikkumista. Terveysliikuntapalveluiden käyttäjiksi nimettiin terveysliikkuajat eli liikkujat, jotka ylläpitävät liikunnallista elämäntapaa, mutta käyttäjiksi nähtiin myös niin sanotut potentiaaliset käyttäjät ja ei-käyttäjät. Terveysliikunnan käyttäjälähtöisessä kehittämisessä tavoitteena on, että nämä viimeksi mainitut ryhmät ovat tulevaisuuden terveysliikuntapalvelui-den käyttäjiä. Terveysliikunnassa potentiaalisiksi käyttäjiksi voidaan määritellä transteoreettisen viisiportaisen käytöksen muutosvaihemallin mukaisesti harkitsijat, jotka eivät liiku, mutta toisaalta suunnittelevat liikunnan aloittamista ja odottavat sopivaa hetkeä, sekä valmistautujat,

jotka satunnaisesti liikkuvat ja valmistautuvat muutosten tekemiseen elämässään. Ei-käyttäjiksi voidaan luokitella liikkumattomat, jotka ovat passiivisia eivätkä ajattele muutosta eivätkä liikunnallista elämäntapaa. (Savola, Pönkkö & Heino 2010, 12–14.)

Living Labeja voidaan hyödyntää tuotteen tai palvelun elinkaaren eri vaiheissa. Terveysliikkujan ääni -hankkeessa Living Labia hyödynnettiin olemassa olevien liikuntapalvelujen ja -ympäristöjen kehittämiseen, mutta myös uusien ideoiden sekä uuden tiedon ja ymmärryksen hankintaan kehitysvaiheessa olevien liikuntapalvelujen tai -ympäristöjen kehittämiseksi. Näin ollen pyrittiin ymmärtämään käyttäjien arkea ja olemassa olevien liikuntapalveluiden ja -ympäristöjen käyttöä, minkä pohjalta voidaan tehdä käyttäjien tarpeista lähtevää innovaatiotoimintaa. (Orava 2009, 13.)

3.3 Terveysliikunnan Living Labin ekosysteemi eli toimijaverkko

Living Labin neljä ydinelementtiä ovat käyttäjälähtöisyys, avoin innovaatio, ekosysteemi eli toimijoiden muodostama yhteistyöverkko sekä tosielämän ympäristö. Ekosysteemi koostuu käyttäjistä, mahdollistajista, kehittäjistä sekä hyödyntäjistä, joilla on erilaiset roolit yhteistyöverkostossa. Käyttäjät toimivat innovaatioprosesseissa tasavertaisina toimijoina muiden Living Lab -toimijoiden kanssa. Kehittäjät tarjoavat toteuttamiseen menetelmiä, työkaluja ja resursseja. Hyödyntäjien lähtökohtana on kehittää omia tuotteitaan ja palveluitaan käyttäjälähtöisesti. Lisäksi tarvitaan mahdollistajia, jotka ovat toiminnan taustalla ja mahdollistavat Living Lab -toiminnan. Avoimella innovaatiolla tarkoitetaan sitä, että syntyneet ideat, parhaimmat käytännöt, ovat kaikkien Living Labin ekosysteemiin osallistuvien toimijoiden käytettävissä. (Orava 2009, 11–13.)

Kuviossa 3 kuvataan Terveysliikunnan Living Labin ekosysteemi eli toimijaverkosto, joka on kehitelty Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -hankkeen pohjalta. Käyttäjät hyödyntävät terveysliikuntapalveluita ja liikuntaympäristöjä niin kunto- kuin hyötymielessäkin (esim. työmatkapyöräily), mutta käyttäjiksi luetaan myös potentiaaliset käyttäjät ja ei-käyttäjät. Käyttäjät hyötyvät terveysliikunnan Living Labista palveluiden kehittymisen myötä sekä tarjonnan rakentumisella käyttäjien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Lisäksi Living Lab -prosessit tarjoavat käyttäjille mahdollisuuden vertaistukeen sekä mahdollistavat yhteisten terveysliikuntatoimintojen kehittämisen, jota prosessiin osallistuneet voivat toteuttaa yhdessä. Näiden yhteisten terveysliikuntatoimintojen kehittäminen korostuu erityisesti erilaisissa yhteisöissä, kuten työ- tai kyläyhteisöissä.



KUVIO 3. Terveysliikunnan Living Labin ekosysteemi (mukailtu Orava 2009, 13; Saranne, Pohjanen, Kuure & Yliräisänen-Seppänen 2011, 5).

Terveysliikunnan Living Labin hyödyntäjiä ovat kuntien eri toimialat sekä yksityinen ja kolmassektori. Yleensä terveystoiminnan kehittäminen on liikuntatoimen tehtävä, mutta muiden toimialojen, niin sosiaali- ja terveysalan kuin teknisen ja sivistystoimen, roolia ei voi unohtaa terveystoiminnan edistämiseksi. Esimerkiksi liikuntaolosuhteiden kehittämisessä tekninen toimi on keskiössä, kun taas terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kohtaamisessa ja tunnistamisessa tarvitaan sosiaali- ja terveysalan henkilökuntaa. Kolmas ja yksityinen sektori tarjoavat jo nyt paljon erilaisia liikuntapalveluita eri-ikäisille, mutta näiden rooli kuntalaisten liikuttajina ja kunnan yhteistyökumppanina kasvaa vielä kuntien kiristyvän kuntatalouden ja työvoimapulan lisääntyessä. Yhteistyö kolmannen sektorin ja yksityissektorin kanssa antaa kunnille mahdollisuuden kehittää uusia terveystoiminnan toimintamalleja ja tarjota kuntalaisille monipuolisia terveystoimintapalveluita käyttäjien toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Lisäksi yksityissektori voi vastata kuntalaisten suurempaan mahdollisuuteen ja haluun käyttää tulojaan liikunnan harrastamiseen. Kehittäjinä voivat toimia alueelliset korkeakoulut ja muut kehittämisorganisaatiot yhteistyöverkostona tarjoamalla menetelmiä ja välineitä yhteiskehittämiseen sekä myös resursseja niin opettajien, tutkijoiden, kehittäjien kuin opiskelijoidenkin kautta toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja aineistojen analysointiin.

3.4 Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -hanke prosessina

Terveysliikkujan ääni -hanke toteutettiin kymmenessä pääjätähämäläisessä kunnassa. Jokaisesta osallistuvasta kunnasta valittiin pääasiassa yksi käyttäjäryhmä yhteistyössä kunnan liikunnasta vastaavan kanssa (taulukko 3). Käyttäjäryhmää valittaessa arvioitiin kunnan olemassa olevien liikuntapalvelujen käyttäjät ja muihin terveystoiminnan toimenpiteisiin osallistuneet. Näiden pohjalta pyrittiin löytämään käyttäjäryhmä, jota kunnan toimenpiteet eivät saavuttaneet niin hyvin kuin muita mahdollisia ryhmiä tai käyttäjäryhmä haluttiin muuten nostaa kunnassa toiminnan kehittämisen keskiöön. Käyttäjäryhmät edustivat elämänkulun eri vaiheissa olevia ihmisryhmiä ja mukana olivat niin lapset, lapsiperheet, nuoret, työikäiset kuin ikääntyneetkin. Pääasiassa jokaisesta kunnasta oli eri käyttäjäryhmä, mutta näille ryhmille oli yhteistä se, että ne löytyvät jokaisesta pääjätähämäläisestä kunnasta, kuten myös muista kunnista.

TAULUKKO 3. Terveysliikkujan ääni -hankkeen käyttäjäryhmät kunnittain.

Asikkala	Pitkäaikaistyöttömien työpaja
Hartola	Nuoret
Heinola	Yläasteikäiset nuoret
Hollola	Liikkumislähteen saaneet ja elintaparyhmään osallistuneet
Hämeenkoski / Lahti (Karisto)	Lapsiperheet
Kärkölä / Hollola	Pitkäaikaistyöttömien työpaja
Lahti	Kaupungin palveluksessa olevat, kohta eläköityvät työntekijät
Orimattila	Ala-asteikäiset lapset
Padasjoki	Sivukylillä asuvat ikääntyneet
Sysmä	Sysmälaiset ja Sysmän vapaa-ajan asukkaat

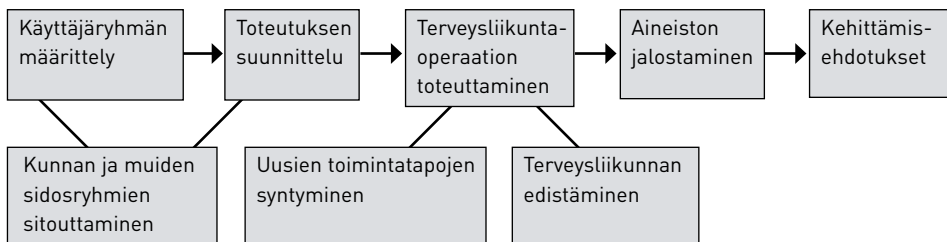
Opinnäytetyöprosessi oli rakennettu tiiviiksi osaksi hanketta. Hankkeen osatoteutukset, kuntakohtaiset toteutukset eri käyttäjäryhmien kanssa, toteutettiin pääasiassa sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan sekä liiketalouden opinnäytetöinä. Opinnäytetyön tekijät olivat pääasiassa Lahden ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opiskelijoita, mutta mukana oli myös Liikuntakeskus Pajulahden opiskelijoita. Muutamassa kunnassa opiskelijat osallistuvat kuntakohtaiseen suunnitteluun ja toteutukseen myös osana muita opintoja kuin opinnäytetyöprosessia. Jokainen opinnäytetyö tarkasteli omasta tieteenalasta käsin yhtä käyttäjäryhmää. Opiskelijoiden opinnäytetyön lähtökohtana saattoi olla, esimerkiksi nuorten liikuntapalveluiden kehittäminen käyttäjälähtöisesti, pitkäaikaistyöttömien työpajatoiminnassa liikunnan kehittäminen tai mitkä ovat niitä tekijöitä, jotka estävät haja-asutus alueella asuvien ikäihmisten osallistumista liikuntaan ja mitkä tekijät tukevat heidän liikkumistaan.

Jokaisessa kunnassa järjestettiin terveystoimintaoperaatio, jossa osallistettiin käyttäjät vastaamaan hankkeen keskeisiin kysymyksiin: ”Miksi Jeppe ei liiku?” ja ”Mitä pitäisi tehdä, jotta hän liikkuisi?” Lähtökohtana oli ratkaisukeskeinen lähestymistapa, jossa tavoitteena oli ymmärtää käyttäjien tarpeita, liikunnan merkitystä käyttäjälleen sekä käyttäjän arkea. Kuntakohtaisten terveystoimintaoperaatioiden suunnitteluun osallistui asiantuntijaverkosto, joka oli muodostettu yhteistyökor-

keakoulujen asiantuntijoista, opinnäytetyön tekijöiden opettajaohjaajista sekä eri alojen opinnäytetyön tekijöistä. Työryhmään kuuluvilla oli sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan asiantuntijuutta, mutta mukana oli myös asiantuntijoita, joilla oli usean vuoden kokemus liikuntasosiologia-alan tutkimuksesta, innovaatioiden tutkimus- ja kehittämisprojekteista ja draamapedagogiikasta. Lisäksi asiantuntijoiden joukossa oli Lahti Living Labissa toimineita henkilöitä, joilla oli vahva kokemus erilaisista menetelmistä, joita oli käytetty useissa eri Living Lab caseissa.

Monialaisella työryhmällä päästiin rajoja rikkovaan toimintaan ja työryhmä tuotti erilaisia lähestymistapoja käyttäjien osallistamiseksi. Menetelmien suunnittelussa ja valinnassa oli lähtökohdiana käyttäjäryhmä. Käytettyjä menetelmiä olivat muun muassa työpajatyöskentely, aineenkirjoittaminen, sadutus, fokusryhmä sekä osallistuvan suunnittelun menetelmät, joissa esimerkiksi käyttäjät rakensivat pienryhmissä unelmaterveysliikkujakollaasin. Tarkoituksena oli käyttää menetelmiä, joiden avulla voitiin käsitellä esille nousevia esteitä ja löytää niihin ratkaisuja sekä uusia näkökulmia ja ajattelumalleja. Näiden pohjalta menetelmät antoivat myös mahdollisuuden uusien ideoiden luomiseen.

Kuntakohtainen suunnittelu- ja toteuttamisprosessi on esitetty kuviossa 4. Prosessin vaiheet olivat käyttäjäryhmän määrittely, toteutuksen suunnittelu, terveysliikuntaoperaation toteuttaminen ja aineiston jalostaminen. Näiden vaiheiden pohjalta syntyi kehittämissuhteita terveysliikunnan edistämiseksi. Suunnittelu- ja toteuttamisprosessiin on nostettu myös kunnan ja sidosryhmien sitouttaminen, koska käyttäjien osallistaminen tapahtui pääasiassa kunnan ja sidosryhmien kautta. Sidosryhmät saavuttivat käyttäjäryhmät ja lisäsivät osallistujien sitoutuneisuutta. Tämä käyttäjien sitoutuminen ja osallistuminen oli yksi menestystekijä prosessin onnistumisen kannalta. Kuntien ja sidosryhmien sitouttamiseen pyrittiin kuntien tarpeista lähtevällä toiminnalla ja toteutuksen suunnittelua tehtiin yhdessä kuntien liikuntavastaavien kanssa ja mahdollisten muiden sidosryhmien kanssa. Sidosryhmät määriteltiin kuntakohtaisesti käyttäjäryhmälähtöisesti.



KUVIO 4. Kuntakohtainen suunnittelu- ja toteuttamisprosessi.

Kuvioon 4 on nostettu myös uusien toimintatapojen syntyminen ja terveysliikunnan edistäminen osana terveysliikuntaoperaation toteuttamista. Ihmisillä on liikunnan toteuttamiselle erilaisia esteitä, jotka voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisiä esteitä ovat muun muassa kiire, vapaa-ajan puute, laiskuus sekä erilaiset liikuntaan liittyvät henkilökohtaiset tuntemukset. Ulkoisiksi esteiksi voidaan luokitella liikuntamuotojen ja ohjeiden saavuttamattomuus, kumppanin, vertaisryhmän ja välineiden puute sekä ympäristö- ja olosuhdetekijät, kuten kulkuyhteydet. (Heikkinen 2010, 26.) Terveysliikuntaoperaatiot vaikuttivat näihin sekä sisäisiin että ulkoisiin

esteisiin. Työskentelyprosessit toimivat vertaisryhminä ja yhteistoiminnallisissa työskentelyta-voissa osallistujat vaihtoivat muun muassa kokemuksia, haasteita ja tietoa liikuntaan liittyen. Prosessit synnyttivät myös muun muassa osallistujien välille uusia toimintatapoja, esimerkiksi liikuntaryhmiä, joita he yhdessä lähtivät toteuttamaan. Lisäksi prosessit saattoivat antaa osal- listujille merkityksiä liikunnan toteuttamisen suhteen sekä kannustivat ja rohkaisivat osallistu- jia osallistumaan olemassa oleviin liikuntapalveluihin. Erityisesti aikuisilla liikuntapalveluiden käytön esteenä voi olla itseluottamuksen puute sekä arkuus lähteä mukaan uudenaikaisiin liikun- tamuotoihin (Heikkinen 2010, 27).

Terveysliikuntaoperaatioiden jälkeen edettiin analyttisellä otteella, jonka aikana syntyi seitse- män eri alan opinnäytetyötä. Aineisto tiivistettiin ja jalostettiin ja käyttäjien kokemuksia, aja- tuksia sekä konkreettisia kehittämisohjeita terveysliikunnan kehittämiseksi nostettiin esille. Syntyneet ajatukset esiteltiin erityisesti kuntien liikuntavastaaville, joilla oli myös käytettävissä toteutuksesta syntynyt opinnäytetyö. Monissa prosesseissa oli mukana myös paikallislehti, jon- ka kautta syntyneet ajatukset levisivät kunnassa.

LÄHTEET

Alén, M. & Arokoski, J.P.A. 2009. Liikunnan vasteet ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Teok- sessa Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fy- siatria. Helsinki: Duodecim, 89–107.

Chesbrough, H. 2003. Open Innovation: The New Imperative for Creating and Profiting from Technology. Boston, MA: Harvard Business School Press.

Farstad, J.M.G., Ryste, N., Gjørde, A., Jahren, E.S., Johnsen, A.M. Mohseni, R., Richardsen, O.B.N., Ruckpaul, A. & Torget, M. 2007. User-Driven Innovation. When the User Makes the Difference [verkkodokumentti]. Oslo: Nordic Innovation Centre [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: http://www.nordicinnovation.net/_img/user-driven_innovation_2007_web.pdf

Fogelholm, M., Paronen O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mah- dollisuus. Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006. [verkkodokumentti]. Hel- sinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1/2007 [viitattu 7.12.2011]. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1169019512649/passthru.pdf>

Harmokivi, P. & Rantala, M. (toim.) 2008. Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategia. Päijät-Hä- meen palvelurakennemuutos -projekti [verkkodokumentti]. Lahti: Päijät-Hämeen liitto A174 [viitattu 7.12.2011]. Saatavissa: http://www.paijat-hame.fi/easydata/customers/paijathame/files/paketti/julkaisut/terveysliikuntastrategia_2009_2020_nettiin.pdf

Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E. Blair, S.T., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D. & Bauman, A. 2007. Physical Activity and Public Health: Up- dated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1081–1093.

Heikkinen, T. 2010. Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä [verkkodokumentti]. Kuopio: Kuopion yliopisto. Publications of the University of Eastern Finland dissertations in Health Sciences, 35 [viitattu 7.12.2011]. Väitöskirja. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0270-2/urn_isbn_978-952-61-0270-2.pdf

Helakorpi, S., Laitalainen, E. & Uutela, A. 2010. Suomalaisen aikuisväestön terveystähtäytymisen ja terveys, kevät 2009 [verkkodokumentti]. Helsinki: Terveystähtäytymisen ja hyvinvoinnin laitos (THL). Terveystähtäytymisen ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 7/2010 [viitattu 3.12.2011]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/ce5ee5c1-6df4-44c2-bcd7-c3b735019570>

Hennala, L. 2011. Kuulla vai kuunnella – käyttäjää osallistavan palveluinnovoinnin lähestymistavan toteuttamisen haasteita julkisella sektorilla [verkkodokumentti]. Lappeenranta: Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Acta Universitatis Lappeenrantaensis 453 [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72622/isbn%209789522651389.pdf?sequence=2>

Hennala, L. & Melkas, H. 2010. Surffailua, taiji-voimistelua ja karjalanpiirakoita – ikäihmisten monitahoinen ääni hyvinvointipalvelujen innovaatiotoiminnan voimavarana. Gerontologia 24 (3), 231-248.

Howley, E.T. 2001. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. Medicine & Science in Sports & Exercise, 33 (6), S364–S369.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset [verkkodokumentti]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 15/2011 [viitattu 22.11.2011]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Kansallinen innovaatiostrategia. 2008. [verkkodokumentti]. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: http://www.tem.fi/files/19704/Kansallinen_innovaatiostrategia_12062008.pdf

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 Aikuis- ja senioriliikunta. 2010. [verkkodokumentti]. Helsinki: Suomen kuntoliikuntaliitto. SLU:n julkaisusarja 6/2010 [viitattu 3.12.2011]. Saatavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/deca01e3bd3eec7ae9d0de2e9bcf5883/1323965114/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 Lapset ja nuoret. 2010. [verkkodokumentti]. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 7/2010 [viitattu 22.11.2011]. Saatavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/0fe9ba7bf1e5790f37851e539d9a280b/1323960766/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Kinnunen, R. 2004. Palvelujen suunnittelu. Vantaa: WSOY.

Korkeakoulustrategia. 2010. Päijät-Häme käytäntölähtöisen innovaatiotoiminnan huippualueeksi – Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen alueellisen kehittämisen strategia 2010.

Kysyntä- ja käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka. 2010. [verkkodokumentti]. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Innovaatio 47/2010 [viitattu 17.12.2011]. Saatavissa: http://www.tem.fi/files/27546/Jasentely_ja_toimenpideohjelma.pdf

Lahden seudun kilpailukyky- ja elinkeinostrategia 2009-2015. 2011. [verkkodokumentti]. [viitattu 28.12.2011]. Luonnos saatavissa: <http://dynasty.phame.emedia.fi/kokous/201186-12-2791.PDF>

Laitalainen, E., Helakorpi, S. & Uutela, A. 2010. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2009 ja niiden muutokset 1993–2009 [verkkodokumentti]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). Terveystieteiden tutkimuskeskus, Raportti 30/2010 [viitattu 15.12.2011]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/12023db0-7521-4e22-a80c-cb1dbb27b55a>

Leonard, D., and Rayport, J.F. 1997. Spark innovation through emphatic design. *Harvard Business Review*, 75 (6), 102–108.

Lettl, C., Herstatt, C. & Gemuenden, H.G. 2006 User's contributions to radical innovation: Evidence from four cases in the field of medical equipment technology. *R&D Management*, 36 (3), 251–272.

Liikunta. Käypä hoito -suositus. 2010. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Fysioterapeuttien asettama työryhmä [online]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2010 [viitattu 7.12.2011]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksentnaytaartikkeli/tunnus/hoi50075>

Liikuntalaki 902/2009. Liikuntalaki 18.12.1998/1054. [online]. [viitattu 8.12.2011]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>.

Living Lab -käsikirja. 2010. [verkkodokumentti]. Seinäjoki: Seinäjoen Teknologiakeskus Oy [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: <http://www.innovaatioverkosto.fi/>

Magnusson, P.R. 2009. Exploring the Contributions of Involving Ordinary Users in Ideation of Technology-Based Services. *Journal of Product Innovation Management*, 26, 578–593.

Nelson, M.E., Rejeski, J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., Macera, C.A. & Castaneda-Sceppa, C. 2007. Physical Activity and Public Health in Older Adults. Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1094–1105.

Niitamo, V-P, Kulkki, S., Eriksson, M. & Hribernik, K. 2006. State-of-the-Art and Good Practice in the Field of Living Labs. Proceedings of the 12th International Conference on Concurrent Enterprising: Innovative Products and Services through Collaborative Networks, Milan, Italy [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: <http://www.technology-management.de/projects/408/ICE%202006/Innovation%20Management/p36.3-103%20poster.pdf>

Nordic Council of Ministers. 2006. Understanding User-Driven Innovation [verkkodokumentti]. Kööpenhamina: TemaNord 522/2006 [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: http://www.norden.org/da/publikationer/publikationer/2006-522/at_download/publicationfile

Nyström, A-G. & Leminen, S. (toim.) 2011. Innovoi(tko) yhdessä asiakkaittesi kanssa? – näkemyksiä Living Lab -toimintaan.

Orava, J. 2009. Living Lab -toiminta Suomessa [verkkodokumentti]. Seinäjoki: Seinäjoen Teknologiakeskus Oy. Aluekeskusohjelman verkostojulkaisuja 3/2009 [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/tuke/hankkeet/innovatiiviset-palvelut/innovaatiopolitiikka/Living%20Lab/Documents/Living%20Lab%20-toiminta%20Suomessa%20-julkaisu.pdf>

Owen, N., Healy, G.N., Matthews, C.E. & Dunstan, D.W. 2010. Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior. *Exercise and Sports Sciences Reviews*, 38 (3), 105-113.

Parjanen, S. & Harmaakorpi, V. 2010. Lahti Wellbeing Weeks. Systemisen innovaation tapahtumakokonaisuus [verkkodokumentti]. Lahti: Päijät-Hämeen liitto A180/2010 [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: <http://www.lahtimecatronics.fi/filebank/1703-Lahti+Wellbeing+Weeks+Julkaisu+080110.pdf>

Peltonen, M., Harald, K., Männistö, S., Saarikoski, L., Lund, L., Sundvall, J., Juolevi, A., Laatikainen, T., Aldén-Nieminen, H., Luoto, R., Jousilahti, P., Salomaa, V., Taimi, M. & Vartiainen, E. 2008. Kansallinen FINRISKI 2007 -terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset: Taulukkoliite [verkkodokumentti]. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B35/2008 [viitattu 15.12.2011]. Saatavissa: <http://www.ktl.fi/attachments/finriski/2008b35.pdf>

Päijät-Häme 2035. 2010. Päijät-Hämeen maakuntasuunnitelma [verkkodokumentti]. Lahti: Päijät-Hämeen liitto A181/2010 [viitattu 28.12.2011]. Saatavissa: http://www.paijat-hame.fi/easydata/customers/paijathame/files/ph_liitto/tehtavat/julkaisut/maakuntasuunnitelma_2035_nettiin.pdf

Rantakokko, M. & Rantanen, T. Arjen ympäristö liikkumista suosivaksi. *Liikunta & Tiede*, 45 (2-3), 40-43.

Saranne, M., Pohjanen, M., Kuure, E. & Yliräisänen-Seppänen, P. 2011. Living Lab -toimintamalli aluekehityksessä. Pilotteina Rajalla Living Lab Torniossa ja Ounasvaara Living Lab Rovaniemellä. *Journal of Finnish Universities of Applied Sciences*, 3/2011, 5 [viitattu 4.1.2012]. Saatavissa: <http://www.uasjournal.fi/index.php/uasj/article/viewFile/1328/1251>

Savola, J., Pönnkö, P. & Heino, M. 2010. Aktiivinen Kunta luo mahdollisuuksia [verkkodokumentti]. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: http://kunto-fi-bin.directo.fi/@Bin/197d8ac06a495047c32d846918143926/1324236851/application/pdf/293694/Aktiivinen%20Kunta%20luo%20mahdollisuuksia_%20KIRJA_2010.pdf

Siivonen, V. & Martikainen, T. 2004. *Palvelut, innovaatiot ja julkinen ohjaus*. Helsinki: palveluyönantajat.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille* [verkkodokumentti]. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi [viitattu 11.11.2011]. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf)

UKK-instituutti. 2009. [viitattu 10.1.2012]. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi>

UKK-instituutti. 2011. *Soveltavat viikoittaiset liikuntapiirakat*. [viitattu 20.12.2011]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/soveltavat_liikuntapiirakat

Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. 2009. [verkkodokumentti]. Helsinki: Opetusministeriön julkaisuja 17/2009 [viitattu 8.12.2011]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fi>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. [verkkodokumentti]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 17/2005 [viitattu 11.11.2011]. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliksuo_2005.pdf

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi. – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden, 23–46.

Wikström, S. 1995. The customer as a co-producer. *European Journal of Marketing*, 30 (4), 6–19.

Wise, E. & Høgenhaven, C. 2008. *User-Driven Innovation. Context and Cases in the Nordic Region* [verkkodokumentti]. Oslo: Nordic Innovation Centre [viitattu 18.12.2011]. Saatavissa: http://www.nordicinnovation.net/_img/final_report_udi_context_and_cases_in_the_nordic_region_web.pdf

OSA II: TERVEYSLIKKUJEN TARINOITA

Niemelä, T. Tuomaala, A. & Leinonen, S.

1 Pitkäaikaistyöttömien terveysliikunnan edistäminen Asikkalan, Kärkölän ja Hollolan työpajatoiminnassa



Työttömyydellä ja heikkenevällä terveydellä on toisiaan vahvistava vaikutus ja terveysongelmat ja työkyvyssä olevat puutteet ovat monissa tapauksissa syynä syrjäytymiselle työmarkkinoilta. Erityisesti pitkäaikaistyöttömät ovat eriarvoisessa asemassa muuhun työikäiseen väestöön nähden terveyspalvelujen saannissa. Pitkäaikaistyöttömien terveyspalveluita ja kuntoutusta kehittämällä voitaisiin ehkäistä syrjäytymistä sekä ylläpitää heidän työkykyään. (Saikku & Sinervo 2010, 6, 22.)

Asikkalassa, Kärkölässä ja Hollolassa ideoitiin ja suunniteltiin yhdessä työpajan asiakkaiden sekä työvalmentajien kanssa sitä, miten kehittää pitkäaikaistyöttömien terveystoimintaa työpajoilla ja kunnissa. Tavoitteena oli löytää uusia liikunnan toteuttamisen tapoja, jotta liikunta olisi osa pitkäaikaistyöttömien arkea.

Pitkäaikaistyöttömien tapaamisten aikana nousi esille, että monella osallistujalla oli tavoitteena saada liikunnan avulla hyvä peruskunto, mutta myös painonhallinta motivoi liikkumaan. Kaikenlainen liikunta koettiin myös hyväksi, koska se motivoi ja innostaa. Lisäksi liikunta muun muassa pistää veren kiertämään ja saa aikaan hyvän olon sekä mielen. Osallistujat liikkuvat yksin, ryhmän tai läheisten kanssa ja erityisesti liikkuminen ulkona hyvällä säällä koettiin mukavaksi.

Erilaisia liikkumiseen liittyviä esteitä tuli myös esille. Monille liikkumaan lähteminen oli vaikeaa ja oli helppo keksiä tekosyitä, ettei tarvitsisi lähteä. Erityisesti talvi koettiin vaikeana liikkumisen kannalta. Talvisin esteenä reippaaseen kävelemiseen mainittiin liukkaus ja ulkoilureiteillä olevat hiihtoladut. Joillakin työpajan asiakkailla oli myös terveydellisiä esteitä, jotka rajoittivat liikkumista tai joidenkin lajien harrastamista.

PITKÄAIKAISTYÖTTÖMIEN ”ÄÄNTEN” KUULEMINEN

Työtavaksi valittiin osallistavat ja motivoivat menetelmät, jotta työttömien oma ääni kuuluisi. Tällainen työtapa auttaa osallistujia sitoutumaan ja motivoitumaan, koska he saavat itse suunnitella toimintaa ja valita keinot, joita he käyttävät. Yhtenä menetelmänä voidaan käyttää ryhmäkeskustelua ja sitä kautta hyödyntää osallistujien kokemuksia ja ideoita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010, 2–6.) Osallistavissa menetelmissä korostuu ihmisten samanarvoisuus ja yksilöllisyys. Tämä auttaa ihmistä työskentelyyn motivoitumisessa, koska hän kokee mielipiteensä tulevan kuulluksi. (Kupiainen 2009, 73.) Lisäksi ihmisen motivoitumiseen ja voimaantumiseen vaikuttavat muun muassa toimintaympäristö, vuorovaikutus ja vapaaehtoisuus. Yksilön motivoitumista voidaan tukea huomioimalla hänen omia näkemyksiään sekä antamalla vaihtoehtoja ja valinnan mahdollisuuksia. (Rautakorpi 2010, 55.)

Asikkalan toteutus

Asikkalassa työpajan pitkäaikaistyöttömille järjestettiin terveystoiminnan toimintapäivä kunnan omistamalla mökillä syksyllä 2010. Tapahtuma oli luonteeltaan vapaamuotoinen ja koettiin, että osallistujat saadaan helpommin mukaan erilaisessa ympäristössä kuin jos sama tilanne olisi järjestetty työpajalla. Osallistuminen toimintapäivään oli vapaaehtoista ja mukana oli 11 pitkäaikaistyöttömää, työpajan kaksi työvalmentajaa sekä neljä henkilöä, jotka vetivät päivän ja kirjasiivat syntyneet ajatukset ylös.

Toimintapäivän aluksi osallistujat jaettiin kolmeen pienryhmään. Yksi ryhmä lähti metsään keräämään liekoja, toinen ryhmä meni nuotion äärelle ja kolmas oli mökin tuvassa keskustelemassa. Pienryhmien tarkoituksena oli yhdessä miettiä liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä, siihen liittyviä esteitä sekä sitä, kuinka nämä esteet voitaisiin poistaa. Keskustelun apuna käytettiin sovellettua tulevaisuuden muistelua, jolloin osallistujat kuvittelivat omaa terveyttään ja kuntoaan noin 3–5 vuoden päähän. Kokko (2006) kuvaa tulevaisuuden muistelun menetelmäksi, jossa keskitytään ainoastaan tulevaisuuteen ja yhdessä etsitään voimavaroja sekä tukea.

Pienryhmäkeskustelujen aikana ajatukset kirjattiin muistiin fläppipaperille. Tämän jälkeen kaikki toimintapäivään osallistuneet kokoontuivat yhteen ja kaikkien ryhmien fläppipaperit käytiin yhdessä läpi ja keskusteltiin syntyneistä ajatuksista. Osallistujilla oli myös mahdollisuus täydentää ryhmien tuotoksia. Lopuksi pohdittiin yhdessä, miten pitkäaikaistyöttömät haluaisivat liikua ja kuinka sen voisi järjestää.

Kärkölän ja Hollolan toteutukset

Keväällä 2011 Kärkölän toteutuksessa oli mukana 11 työpajan asiakasta ja Hollolassa kahdeksan. Menetelmänä käytettiin terveysliikkujakollaasia, jossa osallistujat pienryhmissä leikkasivat ja liimasivat kuvia ja tekstejä lehdistä kartongille. Kokoontumisen alussa annettiin melko vapaa ohjeistus. Ohjeistukseksi annettiin, että lehtien kuvien ja tekstien avulla tuodaan esiin omat toiveet ja ajatukset liikunnan suhteen. Terveysliikuntakollaasiin sai kirjoittaa myös syntyneitä ajatuksia. Jokaisessa ryhmässä oli ohjaaja, joka ei osallistunut kollaasin kokoamiseen, vaan hän toimi keskustelun herättäjänä liikunnan ja sen kehittämistarpeiden suhteen sekä kirjasi syntyneitä ajatuksia kartongille.

Sekä Kärkölässä että Hollolassa oli kolme ryhmää. Nämä ryhmät toimivat eri tavalla: toiset ryhmät tuottivat paljon kuvallista materiaalia lehdistä leikaten kun taas toiset kertoivat sanallisesti omia kokemuksiaan ja haasteita, joita pyrittiin yhdessä ratkaisemaan. Näin ollen myös syntyneet kollaasit olivat erilaisia. Toisissa kollaaseissa oli enemmän kuvia ja tekstejä lehdistä, kun taas toisissa oli kirjoitettuna tarinaa siitä, mikä estää liikkumista ja miten liikkuminen voitaisiin mahdollistaa. Kun kollaasit olivat valmiit, ne esiteltiin muille ryhmille. Jokainen ryhmä kertoi kuvien ja tekstien merkityksen. Lopuksi keskusteltiin siitä, miten työpajan toimintaa tai kunnan liikuntapalveluita voisi kehittää.

Sekä Asikkalassa että Kärkölässä ja Hollolassa menetelmien tarkoituksena oli saada kaikkien työpajan asiakkaiden äänet kuuluviin. Metodeista ei pidetty tiukasti kiinni, vaan pääasia oli virittää keskustelua.

PITKÄAIKAISTYÖTTÖMIEN TERVEYSLIIKUNNAN KEHITTÄMINEN

Pitkäaikaistyöttömien toiveet ja omat liikuntatottumukset olivat eri kunnissa paljolti samanlaisia. Esille nousi, että pitkäaikaistyöttömät haluavat olla mukana kehittämässä liikuntaa työpajan toiminnassa. Tätä kuvaa muun muassa ajatus ideaatikosta, johon jokainen voi laittaa omia toiveitaan liikunnan suhteen. Monet osallistujista haluaisivat osallistua erilaisiin ryhmäliikuntamuotoihin, kuten kuntosalin- ja sauvakävelyryhmään. Toiveita tuli myös lentopallon, jääkiekon sekä jalkapallon pelaamisesta ja etenkin miehet olivat kiinnostuneita erilaisista peleistä, koska

pelaaminen on heille myös tärkeä sosiaalinen tilanne. Yleensäkin ryhmän tuki ja kannustus sekä yhdessä tekeminen vaikuttavat olevan monille työpajan asiakkaille tärkeitä asioita. Toisaalta osa työpajan asiakkaista haluaa liikkua yksin, koska silloin voi liikkua omaan tahtiin niin kauan kuin haluaa ja jaksaa.

Keskusteluissa korostui erityisesti luonto ja monet liikkuivatkin mieluiten luonnossa. Esille nousi myös kalastaminen, marjastaminen ja sienestämisen. Luonnon tarjoamat mahdollisuudet olisi hyvä ottaa huomioon myös työpajan toiminnassa. Luonto itsessään on rauhoittava ja rentouttava ympäristö ja Suomen vaihtelevat vuodenaajat tuovat aina uutta ja kaunista koettavaa. Keskusteluissa korostui hyötyliikunnan merkitys. Tämä tulisi hyödyntää työpajalla, koska kaikki eivät halua lähteä liikkeelle pelkästään liikunnan vuoksi. Pelkästään jo se, että puhutaan liikunnasta, saa osan ajattelemaan, että tämä ei koske minua eikä minua kiinnosta, joten hyötyliikunnan avulla on mahdollisuus tuoda liikunta mukaan toimintaan huomaamattomasti. Voidaan puhua esimerkiksi, että mennään metsään sienestämään tai marjastamaan. Nämä retket sisältävät jo kävelymatkat metsään ja takaisin sekä siellä olemisen.

Sekä Asikkalan, Hollolan että Kärkölen työpajojen asiakkaiden toivomus oli, että liikunta olisi osa työpajojen toimintaa ja siihen annettaisiin mahdollisuus. Tässä työpajojen työvalmentajien rooli liikkumiseen kannustamisessa ja sen mahdollistajana onkin erittäin tärkeä. Monet työpajojen asiakkaista kokivat tarvitsevänsä henkilön, joka innostaa heitä liikkumaan ja he tarvitsevat liikuntaan tukea ja ohjausta. Esimerkiksi yhdellä työpajalla osallistujat olivat käyneet aktiivisesti kevään aikana kuntosalilla. Syksyllä kuntosalitoiminta oli lopahtanut, mutta aktivoitui jälleen, kun työpajavalmentajat aktiivisesti rupesivat muistuttamaan mahdollisuudesta. Työpajoilla voisi olla mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan. Tulee muistaa myös, että työpajan asiakkailla on paljon osaamista myös liikunnan saralla ja sitä voisi hyödyntää. Hyvänä esimerkkinä on yhden kunnan työpajan asiakas, joka piti sulkapallosta. Hän oli innostanut muita mukaansa ja koonnut sulkapalloryhmän, joka alkoi käymään viikoittain paikallisella liikuntahallilla pelaamassa.

Työpajojen asiakkaat kokivat liikuntamahdollisuuksista tiedottamisen puutteelliseksi. Työvalmentajien yhteistyö esimerkiksi kunnan liikunnasta vastaavan kanssa on tärkeää, jotta tieto kunnan tarjoamista mahdollisuuksista välittyisi työpajavalmentajien kautta työpajatoiminnassa mukana oleville. Työpajan valmentajille voitaisiin myös järjestää koulutusta, joka tukisi liikunnan toteuttamista työpajatoiminnassa, ja näin liikunnasta tulisi osa työpajatoimintaa ja sitä kautta liikunta siirtyisi asiakkaiden arkeen.

Rahallista tukea, esimerkiksi ilmaista tai alennettua pääsyä liikuntapaikkoihin, toivottiin jokaisessa kolmessa kunnassa. Toivomuksena oli päästä ainakin uimahalliin ja kuntosalille. Esille tuli myös, että työpajojen asiakkaat haluavat kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Tällöin voisi katsoa, mikä laji sopisi itselle parhaiten. Vaihtelu olisi myös virkistävää eikä liikkumiseen kyllästyisi niin helposti.

Kärkölässä on jonkin verran eri tahoja (muun muassa paikallinen baari), jotka järjestävät monia liikuntatapahtumia tai peli-iltoja. Nyt nämä tahot toimivat erikseen ja suurempi hyöty tulisi yhteistyön kautta. Kuntien tulisi löytää uusia yhteistyökumppaneita liikunnan järjestäjiksi. Pitäisi huomioida paikat, missä ihmiset jo ovat, kuten esimerkiksi pubit, martat tai seurakunta. Tällöin ihmiset ovat monesti tuttuja keskenään, ja kynnys liikkua tutussa seurassa on paljon matalampi kuin esimerkiksi liikkuminen kunnan järjestämässä ryhmässä.

LOPUKSI

Esille tuli, että työpajojen asiakkaat haluavat olla kehittämässä itseään koskevia asioita, kuten esimerkiksi liikuntaa. Heille tarjottavaa toimintaa tulisi kehittää yhdessä heidän kanssaan, jotta se olisi mieluisaa sekä omannäköistä.

Valitut menetelmät, esimerkiksi Asikkalassa vapaamuotoinen tulevaisuuden muistelu ja osallistavat menetelmät sekä Kärkölässä että Hollolassa, toimivat hyvin jokaisessa kunnassa. Tärkeintä oli, että menetelmästä ei pidetty tiukasti kiinni vaan ne toimivat keskustelun virittäjänä. Lisäksi se, että toimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista ja saatiin olla erilaisessa ympäristössä, tuki onnistunutta toteutumista.

Artikkeli pohjautuu Teija Niemelän ja Anne Tuomaalan (2011) Lahden ammattikorkeakoulun hoitotyön opinnäytetyöhön: Pitkäaikaistyöttömien työpajatoiminnan kehittäminen terveysliikunnan näkökulmasta Asikkalassa. Opinnäytetyö saatavissa: <http://www.theseus.fi/>

LÄHTEET:

Kokko, R-L. 2006. Tulevaisuuden muistelu on asiakkaiden voimavaroja vahvistava työmuoto. Sosiaaliportti – verkkopalvelu sosiaalialan ammattilaisille [viitattu 9.4.2011]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/puheenvuoro/?announcementId=c2a33a12-7e59-455d-9c6a-7108a8e72f22&groupId=85ee9f92-6911-4ffa-a36f-060357d312ba>

Kupiainen, K. 2009. Käyttötieto opinto-ohjaajan ohjausajattelun muutoksen kuvaajana [verkkodokumentti]. Tampere.: Tampereen yliopisto. Acta Electronica Universitatis Tampereensis, 868 [viitattu 7.7.2011]. Väitöskirja. Saatavissa: <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7785-0.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2010. Toimitaan yhdessä! Nuorten osallistava koulutus [verkkodokumentti]. [viitattu 23.1.2011]. Saatavissa: http://www3.mll.fi/pdf/Nuorten_osallistava_koulutus.pdf

Rautakorpi, K. 2010. Arviointi osana kuntouttavan työtoiminnan voimaantumisprosessia – Voidaanko ihmisen voimaantumista havainnollistaa ja arvioida? [verkkodokumentti]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius [viitattu 26.6.2011]. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23634/URN:NBN:fi:jyu-201005241912.pdf?sequence=1>

Saikka, P. & Sinervo, L. 2010. Työttömien terveyspalvelun juurrutus. Valtakunnallisen PTT-hankkeen kokemuksia, arviointitutkimuksen tuloksia ja kansallisia suosituksia [verkkodokumentti]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 42/2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 29.1.2011]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0bab4ac8-ef15-4080-8b7b-b3d101d07818>

Harmokivi-Saloranta, P.

2 Hartola – Pienen kunnan mahdollisuudet ja haasteet nuorten näkökulmasta



Hartolassa nuorten ääntä kuunneltiin kaksivaiheisessa toteutuksessa. Ensimmäisessä vaiheessa Hartolan yläasteen oppilaat vastasivat annettuun kyselylomakkeeseen koulupäivän aikana. Kyselylomakkeessa opiskelijoiden piti jatkaa annettuja lauseita ja vastata avoimen kysymyksen: Millainen olisi oma nelmaliikuntaympäristösi, jos kaikki olisi mahdollista? Annettuja lauseiden alkuja oli kymmenen ja alkuina oli muun muassa: Minulle liikunta tarkoittaa..., Koulupäivän jälkeen suunnittelin lähteväni liikkumaan, mutta..., Liikunta on mukavaa, kun... sekä En harrasta liikuntaa, kun/koska... Osiossa, jossa oppilaita pyydettiin kuvaamaan oma nelmaliikuntaympäristönsä, oli apukysymyksiä, joilla oppilaita johdateltiin, mitä nelmaliikuntaympäristössä näkee/kuulee/haistaa, ketä siellä on sekä mitä siellä tehdään.

Toisessa vaiheessa kyselylomakkeesta saatuja ajatuksia lähdettiin avaamaan ja jalostamaan eteenpäin yhdessä nuorisovaltuuston edustajien kanssa. Nuorisovaltuuston kanssa toimittiin vapaa-muotoisesti keskustellen, mutta keskusteluun pyrittiin nostamaan kyselylomakkeista nousseita asioita. Keskustelusta syntyneitä ajatuksia kirjattiin lattialla olevaan pöytäliinaan. Keskustelu myös nauhoitettiin, jotta saatiin tallennettua kaikki esille tulleet ajatukset niin liikunnan kehittämisen suhteen kuin liikunnan motivaatioihin ja esteisiin liittyen.

NUORET LIIKKUVAT PORUKASSA JA HALUAVAT PITÄÄ HAUSKAA

Liikunnan harrastamisen motivaatiot vaihtelevat nuorilla. Monet nuoret kokevat liikunnan tuovan hyvän mielen ja liikunta koetaan mieleiseksi harrastukseksi. Nuoret ilmoittavat motivaatioksi myös halun huolehtia omasta kunnostaan ja terveydestään. Osalle liikunta tarkoittaa mahdollisuutta irrottautua arjesta ja siirtää ajatukset muualle. Motivaatioksi nostettiin myös lihasmassan kehittäminen ja muut ulkonäköön liittyvät tekijät. Muutamat, erityisesti pojat, ilmoittivat, että liikkuvat vain, kun on pakko, eli kun joku pakottaa tai kun pitää mennä pyörällä tai kävellen jonnekin. Motivoijana saattoi toimia myös perhe, ystävät tai kaverit. Joillakin motivoijana toimi valmentaja, kilpaileminen sekä hyvät tulokset/saavutukset.

Nuoret kokevat liikunnan olevan hauskaa, kun saa liikkua yhdessä ystävien, kavereiden tai perheen kanssa. Yhdessä liikkumisen lisäksi nousi selvästi esille, että liikunta on ajanvietettä, josta halutaan nauttia, ja tähän kuuluu se, että halutaan itse vaikuttaa siihen, mitä tekee ja milloin tekee. Liiallinen pakonomaisuus tai se, että ei saa liikkua esimerkiksi omassa tahdissa, vähentävät motivaatiota. Koululiikunta koetaan ehkä liian pakonomaiseksi ja tietenkään kaikki eivät voi pitää kaikista tunneilla tehtävistä lajeista. Mutta toisaalta koululiikuntaan voi liittyä myös se, että liikuttaessa luokan kanssa joutuu harrastamaan lajeja, joita ei ehkä osaa, ja sitä kautta liikunnasta syntyy ikäviä kokemuksia. Lisäksi toisten arvostelu liittyen taitoihin tai kuntoon vaikuttaa nuorten liikuntakokemuksiin negatiivisesti. Liikunnasta halutaan saada onnistumisen kokemuksia ja erityisesti nostetaan esille, että liikunnan tulee olla hauskaa. Muutamille liikuntaan liittyy tavoitteellisuus ja kilpailullisuus, mutta toiset taas kokevat liikunnan olevan ikävää, kun siihen liittyy liika kilpailullisuus.

Liikkumaan lähteminen koulupäivän jälkeen saattaa jäädä, koska läksyjä on paljon tai kokeet ovat tulossa. Koulupäivän jälkeen saattaa myös olla väsynyt, jolloin ei jaksakaan lähteä liikkumaan. Muutamat ilmoittavat, että liikkumaan lähteminen saattaa jäädä koulupäivän jälkeen sen takia, että menee tietokoneelle tai alkaa katsoa televisiota.

LIIKUNTAPAIKKOJA ON, MUTTA VETÄJIÄ PUUTTUU

Hartola on Päijät-Hämeen pienimpiä kuntia ja siellä on asukkaita noin 3 500. Erityisesti nuoret kokevat, että jos haluaa harrastaa ohjatusti liikuntaa, niin mahdollisuudet ovat rajalliset. Toisaalta Hartolan liikuntamahdollisuudet nähdään hyvänä. Hartolasta löytyy muun muassa hyvät maastot, jotka mahdollistavat lenkkeilyn, urheilukenttä, laskettelurinne, keilahalli, kuntosali, liikuntasali sekä jopa golfkenttä. Liikuntapaikat ovat kunnan kokoon nähden hyvät ja niitä kehitetään, mutta haasteeksi nouseekin vetäjien puute sekä mahdollisesti riittävän suuren peliporukan kasaan saaminen.

Hartolassa on aktiivista salibandytoimintaa ja myös etenkin kesäisin järjestetään jalkapalloa. Toimintojen pyörittämiseksi tarvitaan vapaaehtoisia ja yleensä vapaaehtoisina toimivat vanhemmat. Jotkut vanhemmista ovat olleet mukana jo useita vuosia ja ilman näitä vanhempia toiminta voisi hiipua. Toiminnan varmistamiseksi samassa joukkueessa on mukana eri-ikäisiä ja usein sekä tyttöjä että poikia. Jotkut nuorista toivoisivat esimerkiksi vain tytöille suunnattua jalkapallotoimintaa, mutta toisaalta sekaryhmien avulla varmistetaan riittävän suuri harrastajamäärä ja toiminnan jatkuvuus. Eri-ikäisille, sekä tytöille että pojille suunnatun yhteistoiminnan voi ymmärtää kunnan koon kautta ja eräs nuori kuvasikin hyvin tilannetta sanomalla:

Meillä pitää muistaa se, että ryhmäkoko jos niitä on 12, ni se on jo yli 10 % koulun, yläasteen oppilaista.

Joillakin nuorilla kynnys osallistumiseen nousee, jos toiminnassa on mukana eri-ikäisiä ja sekä tyttöjä että poikia. Erityisesti nuoremmat eivät välttämättä uskalla osallistua toimintaan, jos toiminnassa on mukana ylempiluokkalaisia. Lisäksi osallistumisen kynnyksestä voi nostaa, jos nuoret eivät tunne niin hyvin toisia osallistujia. Osallistumisen kynnyksestä alentaa, kun on mahdollista osallistua toimintaan yhdessä kaverin kanssa. Pienellä paikkakunnalla nuoret tietävät toisensa melko hyvin ja joskus tämäkin voi muodostua osallistumisen esteeksi, kun ei haluta osallistua toimintaan, jossa käy joku, josta ei välitetä niin paljon.

Palloilulajien lisäksi erityisesti pojat haluaisivat harrastaa erilaisia kamppailulajeja. Haasteena on tietysti kamppailulajien laaja kirjo ja se, että yksi haluaa karatea, toinen judoa ja kolmas aikidoa, jolloin toiminnan järjestäminen on haasteellista. Kamppailulajit vaativat myös vetäjäkseen lajin harrastajan, jolloin voi olla, että omalta kylältä ei löydy vetäjää ja vetäjän hankkiminen muualta voi tulla osallistujille liian kalliiksi. Tytöt sen sijaan haluaisivat harrastaa erityisesti tanssia. Hartolassa oli mahdollisuus harrastaa tanssia, mutta ryhmän toiminta loppui, kun ohjaaja muutti toiselle paikkakunnalle. Nuoret nostavatkin esiin huolensa siitä, että nuorten toiminta on riippuvaista vapaaehtoisista vanhemmista ja pienenä pelkona heillä on, että toiminta saattaa käynnistyä ja nuoret sitoutuvat toimintaan, mutta viimeistään siinä vaiheessa ohjaaja joutuu lopettamaan ja toiminta päättyy.

Hartolassa ohjattu toiminta keskittyy pääasiassa harrastamiseen, joka sopii monelle nuorelle. Osa nuorista, jotka haluavat enemmän kilpailullisuutta ja pelata esimerkiksi jossakin sarjassa, käy harjoittelemassa Hartolan lähikunnissa. Nuoret tuovat muutenkin esiin, että läheisiin kuntiin on lyhyt matka ja niissä voi käydä harrastamassa, mutta tietenkään tämä ei aina ole mahdollista. Nuorten pääseminen lähikuntiin vaatii vanhempien aktiivista kuljettamista. Toisilla nuorilla jo

oman kunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin on niin pitkä matka, että he tarvitsevat vanhemmiltaan kyydin, jotta voivat osallistua niihin. Erityisesti sivukylillä asuvat nuoret tuovat esille, että toimintaa voisi järjestää myös kylillä. Toisaalta taas yhdessä kylässä ei välttämättä ole riittävästi potentiaalisia osallistujia. Nuorten liikunnan harrastamisen tueksi nuorten vanhempien olisi hyvä miettiä erilaisia kimppekyytirkaisuja.

Hartolassa toimii kansalaisopisto, joka tarjoaa ohjattua toimintaa, mutta nuoret itse kokevat, että nuoret löytävät opiston tarjoamat mahdollisuudet huonosti. Nuoret ehkä ajattelevat, että toiminta on enemmän suunnattu aikuisille, mutta myös koetaan, että ryhmistä ei tiedoteta riittävästi nuorille. Nuoret ehkä kaipaavat enemmän nuorille suunnattua markkinointia opiston toiminnasta ja ryhmistä. Ohjattuun toimintaan osallistuminen voi jäädä tiedosta huolimatta muun muassa jos ei ole kaveria, jonka kanssa menisi ryhmään, tai toisaalta ryhmässä käy kaikenikäisiä ja voi olla, että samassa ryhmässä on oma äiti, tati jne. Tämän asian yksi nuori ilmaisi sanomalla:

et nuoret ei välttämättä halua, koska niissä samoissa ryhmissähän on periaatteessa sitte äitejä ja tätejä ja tätien tuttuja ja äitien tuttuja ja... ni sitä ei välttämättä ensimmäisenä lähe silleen juu jippiiijee, olen äitini kanssa samassa piirissä.

Hartolassa erityisesti kesällä nuoret käyvät useamman kerran viikossa pelailemassa kaveriporukassa. Nuoret itse järjestävät itselleen toimintaa esimerkiksi facebookin kautta. Facebookissa joku saattaa ilmoittaa, että on menossa pelaamaan kentälle, kuka lähtee mukaan, ja tätä kautta saadaan ryhmä kasaan. Facebookin käyttö tiedottamisen välineenä toimii monen Hartolan nuoren osalla erittäin hyvin ja sitä kautta saadaan aktivoitua riittävän suuri porukka, jotta päästään pelailemaan. Facebookissa oleva tieto saavuttaa kutsujan ystäväpiirin ja kohdentuu siihen, ja näin olleen toiset jäävät piiriin ulkopuolelle ja osa nuorista kokee haasteelliseksi saada peliporukka kasaan.

Talvisin nuorten on myös mahdollista mennä pelaamaan opiston saliin ja osa nuorista hyödynnäkin tätä mahdollisuutta. Opiston liikuntasalin voi varata, jos siellä ei ole varauksia. Nuoret kokevat, että tilan vuokraaminen ei ole liian kallista, kun vuokran jakaa osallistujien kesken. Osa nuorista epäroi kuitenkin, että tietävätkö nuoret tästä mahdollisuudesta riittävästi. Talvisin pelaileminen kaveriporukassa ei kuitenkaan ole ehkä niin aktiivista kuin mitä se on kesäisin.

NUORTEN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN

Nuorten liikunnan edistäminen onnistuu parhaiten, kun nuoret ovat itse mukana kehittämis-työssä. Hartolassa tätä hyödynnetään erittäin hyvin ja esimerkiksi nuorisovaltuuston tehtävänä on huonoon kuntoon menneen skeittipaikan kunnostus. Nuorisovaltuusto on lähtenyt viemään tätä asiaa eteenpäin siten, että ensimmäiseksi he keskustelevat skeittipaikan käyttäjien kanssa siitä, miten paikkaa kannattaisi kehittää ja millaisia odotuksia skeittaajilla eli käyttäjillä on.

Kyselylomakkeiden vastaukset ja keskustelu nuorten kanssa nostivat osittain esille sen, että nuoret eivät tiedä, kuinka paljon nuorten pitäisi liikkua ja mitä liikunnalla tarkoitetaan. Nuorilta kysyttiin kuinka paljon nuorten pitäisi liikkua ja alle neljäsosa vastaajista osasi suurin piirtein kertoa, kuinka paljon nuoren pitäisi liikkua viikossa. Toisaalta myös nuorten kanssa keskustellessa korostui liikunnan harrastaminen jossakin ryhmässä, ohjatussa toiminnassa. Kun nuorilta kysyttiin, miten heidän vähän liikkuvien luokkakavereidensa liikuntaa voisi edistää, yksi nuorista kertoi, että hänen luokallaan kaikki liikkuvat ja luutteli, mitä lajeja he harrastavat. Monet hänen

luettelemistaan harrastuksista olivat vielä sellaisia, joita nuoret eivät voineet harrastaa Hartolassa vaan heitä kuljetettiin lähikuntiin harrastamaan. Nuorten käsitystä liikunnasta voi kuvata myös sillä, että yksi nuorista kertoi, että koulupäivän jälkeen pitkä koulumatka laski motivaatio liikumiseen (koulumatka oli toteutettu pyörällä).

Osana Hartolan toteutusta syntyi Henna Tuomaisen ja Terhi Savolaisen (2011) Liikuntakeskus Pa-julabden liikunnan ohjauksen perustutkinnon opinnäytetyö: Terveysliikkujan ääni -hankkeen toteuttaminen Hartolassa.

Asplund, M. Hjerppe, H. & Harmokivi-Saloranta, P.

3 Heinolassa otetaan huomioon nuorten toiveet liikuntapalveluiden kehittämisessä ja ideoinnissa



Heinolassa on tarjolla paljon erilaisia liikuntapalveluita nuorille, mutta Heinolan liikuntatoimen mukaan liikuntapalveluille ei ole nuorten suunnalta tarpeeksi kysyntää. Pääsyyksi kysynnän puutteeseen on arveltu, että kysyntä ja tarjonta eivät kohta. Tämän vuoksi Heinolan liikuntatoimen edustajat olivat erittäin innostuneita ajatuksesta selvittää millaisia asioita heidän tulisi ottaa huomioon nuorten liikuntapalveluiden kehittämisessä ja ideoinnissa. Nuorten tarpeista ja toiveista liikuntapalveluiden suhteen otettiin selvää ja nuorille annettiin mahdollisuus saada äänensä kuuluviin, sekä todella vaikuttaa Heinolan liikuntapalvelutarjontaan ja sen kehittämiseen. Nuoret saivat mahdollisuuden kirjoitelmien kautta kertoa omat ajatuksensa ja toiveensa liikuntapalveluiden ja -ympäristöjen suhteen. Nuoret ovat parhaita asiantuntijoita sen suhteen millaisia palveluita he kaipaavat. Kirjoitelmien tavoitteena oli selvittää miksi nuoret eivät liiku, millaisia liikuntapalveluita he haluaisivat Heinolaan, jotta motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaisi, sekä mitä pitäisi tehdä, että nuoret liikkuisivat enemmän. Näiden tärkeiden tietojen avulla liikuntapalveluita voidaan kehittää oikeaan suuntaan.

PALVELUIDEN SUUNNITTELUSSA JA IDEOINNISSA ON TÄRKEÄÄ OTTAA HUOMIOON ITSE KÄYTTÄJÄT

Heinolassa nuorten äänen antoi Niemelän yhtenäiskoulun 7.–9. luokan oppilaat. Nuorten äänen kuulemisessa käytettiin kirjallista menetelmää, jotta jokainen nuori uskalsi tuoda oman näkemyksensä esiin ilman toisten arviointia ja arvostelua. Menetelmänä oli kaksiosainen kirjoitelma, joka koostui teemakirjoitelmasta ja lauseiden jatkamisosasta. Teemakirjoitelman tarkoituksena oli jatkaa ennalta määriteltyä tarinan alkua (taulukko 1) ja kertoa vapaasti liikuntaan ja liikuntapalveluihin liittyviä mielipiteitä, näkemyksiä ja kokemuksia. Nuorten tehtävänä oli ensin valita, pitävätkö he itseään aktiivisena vai passiivisena liikkujana, ja sen jälkeen jatkaa joko aktiiviselle tai passiiviselle liikkujalle tarkoitettua tarinan alkua. Erittelemällä aktiiviset ja passiiviset liikkujat pyrittiin saamaan selville molempien ryhmien mielipiteet ja erityisesti haluttiin saada tietoa siitä, miksi nuoret eivät harrasta liikuntaa ja käytä heille tarjottuja liikuntapalveluita. Kirjoitelman toisessa osassa nuorten tehtävänä oli jatkaa ennakkoon määriteltyjä lauseiden alkua omien mielipiteidensä mukaan. Lauseiden alkua oli yhteensä 15 ja niitä olivat esimerkiksi: Unelmieni liikuntaympäristö olisi..., Heinolassa haluaisin voida harrastaa... sekä Liikkuisin enemmän, jos...

TAULUKKO 1. Teemakirjoitelman tarinan alut.

Aktiivinen liikkuja

Olet päässyt koulusta ja koulutyöt on tehty. Kotonakaan ei ole kotitöitä odottamassa, joten voit käytännössä tehdä ihan mitä vain haluat. Mieleesi tulee lähteä liikkumaan joten...

Passiivinen liikkuja

Olet päässyt koulusta ja koulutyöt on tehty. Kotonakaan ei ole kotitöitä odottamassa, joten voit käytännössä tehdä ihan mitä vain haluat. Mieleesi tulee lähteä liikkumaan, mieleni kuitenkin muuttuu.. / Mieleesi tulee ajatus lähteä liikkumaan, ajatus kuitenkin katoaa...

Kirjoitelmat toteutettiin koulupäivän yhden oppitunnin aikana. Nuoria ohjeistaessa painotettiin, ettei kirjoitelma liity heidän koulutyöhönsä, jotta he kertoisivat kirjoitelmissa mahdollisimman avoimesti omia ajatuksiaan. Kirjoitelmat toteutettiin myös nimettöminä, joten jokainen pystyi ilmaisemaan mielipiteensä vapaasti pelkäämättä arvostelua. Nuoria osallistaessa tärkeää on, että nuori kokee, että hänen panostuksellaan on merkitystä.

NUORET KAIPAAVAT RENTOA, VAPAATA JA HAUSKAA LIIKUNTAA PORUKASSA

Nuoret haluavat viettää aikaa ystäviensä kanssa liikuntaharrastuksen parissa ja harrastavtkin mieluiten liikuntaa kavereiden kanssa tai mukavassa joukkueessa. Liikunnasta nuoret kokevat saavansa hyvän mielen ja liikuntaa pidetään pääosin hauskanpitoa. Tärkeää on, että liikunta on vapaaehtoista ja että on mahdollisuus itse valita harrastettava liikuntalaji. Tärkeänä pidetään myös, että koetaan onnistumisen tunteita liikuntaa harrastettaessa. Liikunnan harrastamisen motiiveja ovat terveys- ja kuntovaikutukset sekä ulkonäölliset ja sosiaaliset syyt. Liikkumattomuuden syitä ovat laiskuus, ajanpuute sekä se, etteivät nuoret koe itseään liikunnalliseksi. Passiivisena liikkujana itsenään pitävät kertoivat liikkumattomuuden syyksi sen, ettei liikunnan harrastaminen ole kivaa eikä mielenkiintoista. Liikkumattomuuden syynä voi myös olla, että ei halua liikkua yksin, mutta ei ole esimerkiksi joukkuetta, jossa voisi pelata.

Heinolalaiset nuoret harrastavat hyvin perinteisiä liikuntalajeja, kuten lenkkeilyä, pyöräilyä, uintia, jalkapalloa sekä kuntosaliharjoittelua. Nuoret toivoivat Heinolaan lisää harrastusmahdollisuuksia sekä laajempaa tarjontaa eri liikuntalajien muodossa. Liikuntalajeista eniten toivottiin mahdollisuutta harrastaa pesäpalloa, koripalloa, jääkiekkoa, salibandya, erilaisia tanssilajeja ja maastopyöräilyä. Monet toivoivat tavallisempien lajien lisäksi myös mahdollisuutta harrastaa keilausta, seinäkiipeilyä, ratsastusta, amerikkalaista jalkapalloa, rugbya, cheerleadingia, capoeeraa, bmx-pyöräilyä, kamppailulajeja, paintballia sekä frisbeegolfia.

Heinolalaiset nuoret kaipaavat erilaisia tapahtumia, joissa esitellään tarjolla olevia liikuntapalveluita. Monet nuoret kertoivat kirjoitelmissaan, etteivät he tiedä millaisia liikuntapalveluita Heinolassa on tai miten uuden harrastuksen voi aloittaa. Vaikka kiinnostusta liikkumiseen olisi, useat nuoret kertoivat kokevansa, etteivät he ole vielä löytäneet omaa lajiaan tai sellaista ryhmää, jossa tahtoisivat harrastaa liikuntaa. Osa nuorista koki myös, että jotkin liikuntapaikat tai -ryhmät ovat lähinnä aikuisille suunnattuja, eivätkä siksi halua käyttää niitä.

Nuorten mukaan monet liikuntaharrastukset tuntuvat liian sitoilta. Liikunnan halutaan olevan rentoa, vapaata ja hauskaa. Liian tiukka harjoitusaikataulu ja kilpailuhenkisyys vievät mielenkiinnon liikunnasta. Liikuntaa ei haluta ottaa liian tosissaan, koska silloin hauskanpito unohtuu. Osalla liikunnan harrastaminen seurassa on lopahtanut harjoitusmäärien kasvaessa.

Nuoret toivoivat Heinolaan lisää joukkuepelipaikkoja sekä ulko- että sisäpelejä varten. Joukkuepelipaikkojen tulisi myös olla vapaammin nuorten käytettävissä. Eniten toivottiin mahdollisuutta pelata pesäpalloa. Osa nuorista pelaa pesäpalloa jonkin verran omatoimisesti, mutta hekin toivoivat jonkinlaista ohjattua pesäpallokerhoa Heinolaan. Joukkuepelejä halutaan pelata myös enemmän vapaa-ajalla, mutta haasteena on sopivan ison porukan kokoaminen pelejä varten. Tämän vuoksi nuoret toivovat enemmän rentoja ja vapaita kerhoja, joissa on mahdollisuus päästä pelaamaan erilaisia joukkuepelejä.

LÖYDÄ OMA LAJISI – LIIKKUMATTOMUUDEN SYYNÄ EI SAA OLLA TIETÄMÄTTÖMYYS

Heinolassa nuorille suunnattuja liikuntapalveluita on runsaasti, mutta ongelmana on liikuntapalveluiden vähäinen käyttö nuorten keskuudessa. Heinolassa tätä ongelmaa lähdettiin ratkaisemaan antamalla nuorille mahdollisuus saada äänensä kuuluviin ja vaikuttaa jo olemassa olevaan palveluntarjontaan. Yhtenä ehdotuksena syntyi, että Heinolassa voitaisiin järjestää nuorille suunnattu liikuntatapahtuma, jossa nuoret pääsisivät tutustumaan erilaisiin liikuntalajeihin ja Heinolassa olevaan liikuntatarjontaan. Tällainen tapahtuma auttaisi nuoria löytämään oman liikuntalajinsa ja voisi innostaa nuoria liikkumaan osana terveellistä elämää.

Heinolaan voisi myös perustaa erilaisia liikuntakerhoja, jotka eivät vaadi liiallista sitoutumista, kuten päivittäisiä harjoituksia ja kilpailuihin osallistumista. Vapamuotoiset liikuntakerhot olisivat monipuolisia ja liikuntalaji voisi toisinaan vaihtua. Nuorilla tulee olla mahdollisuus harrastaa liikuntaa omatoimisesti ja mutkattomasti. Liikuntakerhojen järjestämisessä on hyvä ottaa itse nuoret mukaan suunnittelemaan ja myös mahdollisesti toteuttamaan kerhon toimintaa. Tärkeää on myös ohjaajien sitoutuminen ja asiantuntemus, sillä näitä ominaisuuksia nuoret pitävät suuressa arvossa. Harrastuspaikkoihin tulee olla nuorilla esteetön pääsy, sillä monet nuoret kertoivat kirjoitelmissaan liikkumattomuuden syyksi pelipaikkojen rajalliset käyttömahdollisuudet. Tärkeintä liikuntapalveluiden ideoinnissa on, että nuoret otetaan mukaan palveluiden suunnittelemiseen ja heidän toiveitaan oikeasti kuullaan – heidän ovat palveluiden todellisia käyttäjiä.

Artikkeli pohjautuu Mari Asplundin ja Hanna Hjerppen (2011) Lahden ammattikorkeakoulun liiketalouden opinnäytetyöhön: Palveluiden ideointi asiakaslähtöisestä näkökulmasta. Case: Heinolan nuorten liikuntapalvelut. Opinnäytetyö saatavissa: <https://www.theseus.fi>

Pajunen, L. Tuominen, A. & Monto J.

4 Terveysliikkujana Hollolassa



Vaikka vapaa-ajan liikunta on yleistynyt Suomessa, suositusten mukainen terveysliikunta ei ole yleistä. Työikäisten liikunnan intensiteetti sekä liikuntakertojen määrä viikossa ovat 2000-luvulla lisääntyneet vain vähän verrattuna aiempiin vuosiin. Pitkällä aikavälillä fyysisesti passiivisilla henkilöillä on suuri riski sairastua useisiin eri kansantauteihin, joten liikunnan lisäämiselle on selkeä tarve. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010.)

Terveysliikunnan lisääminen on suuri haaste yhteiskunnassamme. Liikunnan terveysvaikutuksista tiedotetaan paljon, mutta motivaation puute saa monet jättämään liikunnan harrastamisen väliin. Motivaation liikuntaan on lähdeittävä ihmisestä itsestään, jotta liikunta jatkuisi pysyvänä osana jokapäiväistä elämää. Kadonneen motivaation löytämiseksi on kysyttävä neuvoa ja ideoita asiantuntijoilta – kuluttajilta itseltään. Tähän perustuu Living Lab -ajatusmalli: kuluttaja otetaan mukaan kehittämään ja innovoimaan häntä koskevia palveluita, jotta voitaisiin turvata sekä kuluttajan tyytyväisyys että palvelun kannattavuus. (Schumacher & Niitamo 2008, 1–2.)

Tämän artikkelin tarkoituksena on kertoa Terveysliikkujan ääni -hankkeen toteutumisesta Hollolan kunnassa, jossa oli tarkoituksena selvittää, miten liikkumislähetteen saaneet ja elintapaohjausryhmäläiset saataisiin liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Toimintatapoina käytettiin postikyselyä, minkä jälkeen kyselyn täyttäneet kuntalaiset kutsuttiin syventämään keskustelunaiheita Hollolassa järjestettyyn Terveysliikuntailtaan. Tapahtuma herätti hollolalaisissa innostusta ja osallistujia olisi ollut runsaasti, minkä takia osallistujien määrää jouduttiin rajoittamaan noin 30 henkilöön. Suuresta mielenkiinnosta johtuen tapahtuma onnistui yli odotusten ja illan aikana tuotettiin paljon tärkeää materiaalia Hollolassa asuvien kuntalaisten liikuntatoiveista ja -odotuksista.

Hollolassa selvitettiin, miten liikkumislähetteen saaneet ja elintapaohjausryhmiin osallistuneet henkilöt saataisiin liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Terveystoimen henkilökunta voi myöntää liikkumislähetteen henkilöille, joiden terveyden kannalta riittävä liikuntasuositus ei toteudu. Vastaanottotilanteessa käydään läpi asiakkaan liikkumistottumuksia ja niiden perusteella lääkäri tai hoitaja voi suositella tapaamista liikuntaneuvojan kanssa. Elintapaohjausryhmissä tavoitteena on ylläpitää ja edistää osallistujien hyvinvointia tukemalla elintapamuutoksia. (Peruspalvelukeskus Oiva 2011.)

TOIMINTATAPA – KYSELYLOMAKE JA TERVEYSLIIKUNTATAPAHTUMA

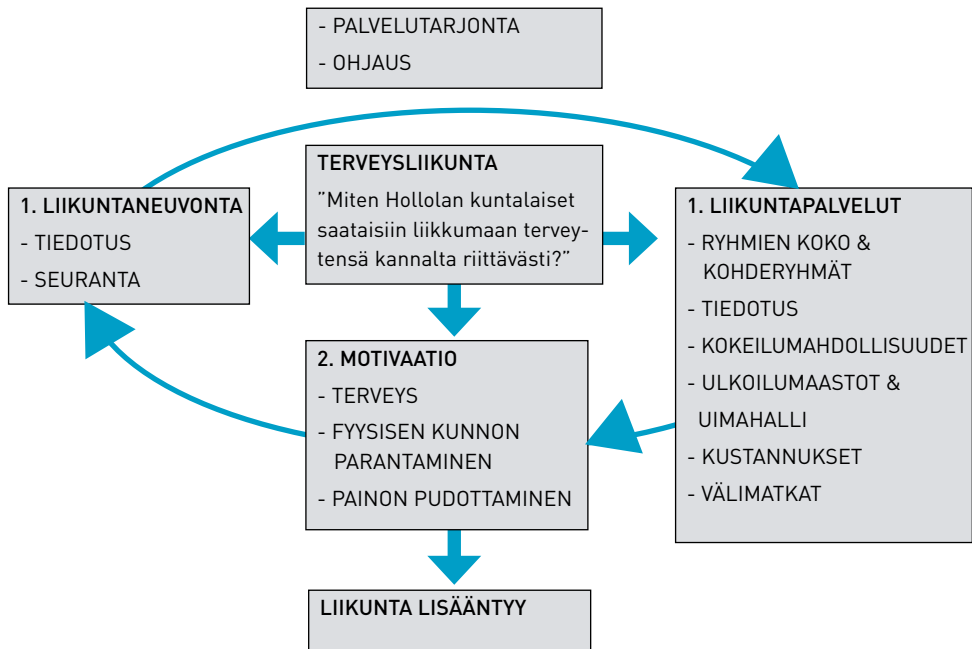
Hollolassa liikkumislähetteen saaneita ja elintapaohjausryhmiin kuuluvia kuntalaisia lähestyttiin kotiin lähetettävillä postikyselylomakkeilla, joiden tarkoituksena oli tiedonkeruun lisäksi herätellä kuntalaisten kiinnostusta ja ajatuksia tulevaa terveysliikuntatapahtumaa varten. Kyselylomake koostui neljästä eri osa-alueesta: terveysliikunta, liikuntaneuvonta, -palvelut ja -motivaatio. Kyselylomakkeita lähetettiin yhteensä 95 kappaletta ja vastauksia saatiin 42.

Kyselylomakkeen vastausten pohjalta kehitettiin syventäviä keskustelunaiheita, joita kuntalaiset pääsivät yhdessä pohtimaan syksyllä 2011 järjestetyssä terveysliikuntaillassa. Iltaan osallistuneista suurin osa oli liikkumislähetteen saaneita. Tapahtuman alussa osallistujille järjestettiin ilmaisia terveysmittauksia, minkä jälkeen osallistujat siirtyivät ”Terveyskahvilaan”, jossa he kehittivät ja toivat esille ajatuksiaan kotikuntansa terveysliikuntapalveluista ja -käytännöistä pienryhmissä. Kahvila koostui neljästä pöydästä ja jokaisessa pöydässä oli eri keskustelun aihe pohjautuen aiemmin mainittuihin kyselylomakkeen neljään teemaan.

Terveyskahvilan idea perustui the World café -menetelmään, jossa tarkoituksena on keskustelun avulla synnyttää uusia ideoita ja ratkaisuja. Keskustelunaiheet jaetaan osiin ja muodostetaan ongelmia tai kysymyksiä aiheisiin liittyen. Keskustelijat kiertävät pohtimassa jokaista aihetta erikseen ja kirjaavat ylös esille nousseita ajatuksiaan. (The World Café Community Foundation 2011.) Jokaisessa pöydässä keskustelua johti pöydän emäntä tai isäntä. Hollolassa yhtä aihetta pohdittiin ryhmässä 15 minuuttia, minkä jälkeen siirryttiin seuraavaan pöytään. Jokainen kahvilapöytä oli päällystetty isolla valkoisella pöytäliinalla, johon osallistujat saivat kirjoittaa ideansa ja ajatuksensa. Keskustelut nauhoitettiin, jotta aineiston ja keskustelujen yhteneväisyys pystyttiin tarkastamaan. Ryhmien työskentelyn jälkeen pöytäliinat olivat täynnä tekstiä ja konkreettisia kehittämisideoita Hollolan liikuntapalveluja tuottaville tahoille.

KEHITTÄMISIDEOITA LISÄÄMÄÄN TERVEYSLIIKUNTAAN OSALLISTUMISTA

Osallistujat kokivat kotikunnassaan olevan hyviä liikuntamahdollisuuksia: uimahallin palveluita ja luontoa arvostetaan paljon. Selkeiksi kehityskohteiksi nousivat liikuntaneuvonta ja liikuntapalvelut (Kuvio 1).



KUVIO 1. Liikuntamotivaation kasvattaminen.

Kuviosta 1 käy ilmi, että vastanneet toivovat liikuntaneuvontaan enemmän seuranta- ja tiedotusta saatavilla olevista palveluista. Tiedotuksen lisäystä toivotaan myös liikuntapalveluiden osalta. Lisäksi liikuntaryhmien koko, kohderyhmittäin kohdistettu liikunta ja liikuntalajien kokeilumahdollisuudet vaikuttavat liikuntamotivaatioon. Kuviosta 1 havaitaan liikuntaneuvonnan ja

liikuntapalveluiden välinen yhteys. Kuntalaiset toivoivat liikuntaneuvonnasta ohjausta ja seuranta yksilöllisesti sopiviin liikuntapalveluihin, kuten erikuntoisille ja -ikäisille suunnattuihin liikuntaryhmiin. Kuntalaisten mielestä edellä mainittuja ryhmiä ei ole tällä hetkellä riittävästi. Vaikka liikuntamahdollisuuksia olisi tarjolla, kulkuyhteyksien puute kerrottiin yhdeksi suurimmaksi liikunnan harrastamisen esteeksi syrjäkylillä.

Liikuntaneuvontaan enemmän tukea ja seurantaa

Kyselylomakkeisiin vastanneista lähes kaikki olivat saaneet liikuntaneuvontaa. Enemmistö vastaajista oli saanut neuvontaa liikunnanohjaajalta/liikuntaneuvojalta. Monet kuitenkin kokevat, että lääkärin tai muun terveysalan ammattilaisen kehoitus lisää liikunnan määrää. Kuntalaiset kokevat hyötynensä liikuntaneuvonnasta ja ovat muuttaneet sen pohjalta elintapojaan terveellisemmäksi. Kysyttäessä liikuntaneuvonnan toimivuutta kunnassa esille nousi paljon käytäntöön liittyviä ongelmakohtia ja kehitystarpeita. Liikuntaneuvonnan on koettu olleen riittävää, mutta jatkoseurannan ja liikunnan aloittamisen tuen puute herätti keskustelua.

Kyllä sain. Ainoa vika vaan on kun ei ole ketään 'potkimassa persuuksille', että lähtisin liikkumaan useammin.

Liikuntaneuvontatapaamisen jälkeinen säännöllinen seuranta motivoi kuntalaisten mukaan jatkamaan liikunnan harrastamista osana arkea. Liikuntaneuvonta ryhmä- tai yksilötapaamisissa helpottaisi omantasaisen liikuntamuodon löytämistä ja lisäisi näin motivaatiota. Kuntalaiset kokevat, että jatkoseuranta aktivoisi myös niitä henkilöitä, jotka ovat neuvonnan myötä lisänneet liikuntaa, mutta palanneet myöhemmin vanhoihin tapoihinsa.

Liikuntapalveluihin puhtia

Hollolan liikuntapalveluihin ja -mahdollisuuksiin ollaan pääasiassa tyytyväisiä ja useimmat kokevat, että mieleisen liikuntamuodon harrastaminen on Hollolassa mahdollista. Kuntalaiset kokevat liikuntamotivaatiota heikentäviksi tekijöiksi itselleen sopivan liikuntamuodon, -kaverin tai -ryhmän puuttumisen. Myös ryhmien suuret koot ja nopea täyttyminen turhauttavat vastaajia. Kuntalaiset toivovat erityisryhmien lisäksi myös uusia, trendikkäitä liikuntamuotoja kunnan palveluvalikoimaan, kuten pilatesta, joogaa tai zumbaa. Myös perinteisempiin liikuntamuotoihin, kuten sauvakävelyyn, kuntosaliharjoitteluun ja vesivoimisteluun kuntalaiset, kaipaavat piristystä ja lisää asianmukaista ohjausta.

Kuntalaiset toivovat myös enemmän tiedotusta liikuntapalveluista ja -mahdollisuuksista. Kyselylomakkeisiin vastanneista yli puolet haluaisi saada tietoa liikuntapalveluista paikallislehdestä tai muista sanomalehdistä ja lisää tietoa haluttaisiin myös internetistä ja mainoksista.

Liikuntapalveluita ja mahdollisuuksia varmasti on, niistä ei vain ole tiedotuksia tai tapahtumia missään lehtisissä (sellaisia jotka innostaisivat liittymään & liikkumaan.)

Tiedotusta kaivattaisiin lisää myös liikuntaneuvonnan tarjonnasta sekä liikkumisläheteprosessista: moni ei ole edes kuullut kyseisistä toiminnoista ja toivoisi lääkäreiden jakavan lähetteitä enemmän. Osallistujat esittivät toiveen Hollolan kunnan omasta liikuntalehdestä tai esitteestä,

johon on koottu koko kunnan liikunnan harrastamismahdollisuudet. Osallistujien mukaan tämä lisäisi liikuntamotivaatiota merkittävästi. Osallistujien ehdotuksena on, että urheiluseuroilla olisi lehdessä omia palstoja ja lehteen tulisi sisältyä myös palsta ajankohtaisista asioista. Osallistujat toivovat, että lehti ilmestyisi ilmaislehtenä kotitalouksiin esimerkiksi kerran vuodessa ja lehti sisältäisi liikuntamahdollisuuksia eri ikäryhmille. Myös liikuntaneuvonnasta olisi hyvä saada tietoa kotiin jaettava esitteen tai lehtisen muodossa.

Kohderyhmittäin järjestetyt liikuntaryhmät herättivät paljon keskustelua illan aikana. Esiin nousi kehitysehdotus liikuntalajien kokeilumahdollisuudesta, joka oikeuttaisi tutustumaan eri liikuntamuotoihin ilman, että osallistujan täytyy maksaa mahdollinen lukukausimaksu kokonaisuudessaan. Lajin kokeileminen voisi kuntalaisten mukaan innostaa uudenlaiseen liikunnan harrastamiseen. Myös monen kuntalaisen suosiossa olevat ulkoilureitit puhuttivat tapahtuman aikana. Osallistujien mukaan ulkoilumaastoja tulisi hyödyntää nykyistä tehokkaammin: talviliikuntaan osallistujat kaipasivat enemmän aurattuja reittejä kävelijöille ja sauvakävelijöille, ja erityyppiset järjestetyt yhteisretket sekä liikuntatapahtumat saisivat monet innostumaan liikunnasta.

TERVEYSLIIKUNNAN LISÄÄMINEN KAIKKIEN YHTEISEKSI TAVOITTEEKSI

Terveysliikunnan edistäminen on selkeästi ajankohtainen aihe, sillä esimerkiksi diabetesta sairastaa jo yli 500 000 suomalaista ja tauti vie 15 % terveydenhuollon menoista (Diabetes: käypä hoito -suositus, 2009). Lisäksi säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on osoitettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisilla ihmisillä (Booth, Chakravarthy, Gordon, & Spaneburg 2002). Näin ollen liikunnan lisääminen vähentäisi terveydenhuollon kuluja merkittävästi. Kuntatasolla tämä merkitsisi sitä, että terveydenhuollon kulujen vähentyessä kunnalle jäisi enemmän rahaa sijoitettavaksi muihin kustannuksiin.

Terveysliikkujan ääni -hankkeen tarkoituksena on saada selville, mikä motivoisi päijätämäläisiä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Sekä kyselylomakkeen että tapahtuman vastauksista käy ilmi, että motivaatio lisääntyy, jos palvelut vastaavat kuluttajien tarpeita. Ilman muutoksia myös motivaatiota on vaikeampi lisätä. Menetelminä kyselylomake ja terveystapahtuma osoittautuivat toimiviksi kehitettäessä kunnan liikuntapalveluita. Sekä kyselylomakkeeseen vastanneilta että tapahtumaan osallistuneilta saatiin tärkeää tietoa tämän hetken kehittämistarpeista.

Artikkeli pohjautuu Laura Pajusen ja Annamari Tuomisen Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapian opinnäytetyöhön, joka valmistuu keväällä 2012. Opinnäytetyö saatavissa: <http://www.theseus.fi>

LÄHTEET:

Booth, F. Chakravarthy, M. Gordon, S. & Spaneburg, E. 2002. Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy [verkkodokumentti]. *Journal of applied physiology*, 93 (1), 3–30 [viitattu 9.10.2011]. Saatavissa: <http://jap.physiology.org/content/93/1/3.full>

Diabetes. Käypä hoito -suositus. 2009. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen sisätautilääkäreiden yhdistyksen ja Diabetesliiton lääkärineuvoston asettama työryhmä [online]. Helsinki: Suomalainen lääkäri-seura Duodecim 2009 [viitattu 27.11.2011]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50056>

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset [verkkodokumentti]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 15/2011 [viitattu 29.4.2011]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Peruspalvelukeskus Oiva. 2011. Terveiden edistäminen ja ennaltaehkäisevä työ [viitattu 27.11.2011]. Saatavissa: http://oivappk.fi/fi/sosiaali-ja_perusterveydenhuollon_palvelut/terveyden_edistaminen_ja_ennaltaehkaiseva_työ

Schumacher, J. & Niitamo, V-P. 2008. European Living Labs. A new approach for human centric regional innovation. Berliini: Wissenschaftlicher Verlag Berlin.

The World Café Community Foundation. 2011. World Café Method [viitattu 27.11.2011]. Saatavissa: <http://www.theworldcafe.com/method.html>

Hyvönen, A.

5 Lapsiperheiden vanhempien "ääntä" Hämeenkoskelta ja Lahden Karistosta



Lapsiperheiden vanhempia tavattiin kahdessa kunnassa, Hämeenkoskella ja Lahden Karistossa, Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) perhekahviloiden kautta. Perhekahvilat on tarkoitettu vanhempien ja lasten avoimiksi kohtaamispaikoiksi ja niitä vetävät vapaaehtoiset vastuuhenkilöt. Perhekahvilat ovat avoinna kerran tai kahdesti viikossa, yleensä aamupäivisin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2011.) Hämeenkosken ja Kariston perhekahviloissa käyvät pääasiassa äidit yhdessä alle kouluikäisten lastensa kanssa. Hankkeeseen osallistui kummastakin kahvilasta kuusi naista.

Molemmissa perhekahviloissa käytettiin kaksivaiheista menetelmää, jossa tarkasteltiin erikseen vanhempien ja perheen yhteistä liikuntaa. Ensin osallistujat täyttivät viikon ajan liikuntapäiväkirjaa. Liikuntapäiväkirja oli valmis vihkonen, johon vanhemmat kirjasiivat viikon ajan kaiken perheensä liikunnan, niin hyöty- kuin kuntoliikunnankin. Päiväkirjassa oli erilliset lokerot vanhempien omalle liikunnalle ja koko perheen yhteiselle liikkumiselle. Keskeistä päiväkirjan täyttämässä oli niiden tekijöiden huomioiminen, jotka mahdollistivat ja toisaalta estivät liikkumisen, ja kuinka nämä esteet pystyttiin ylittämään. Näitä pohdintoja varten oli myös erillinen laatikko ja tähän laatikkoon toivottiin osallistujien kirjoittavan edellisten seikkojen lisäksi myös kehittämissideita vanhempien ja perheen liikkumiseen.

Liikuntapäiväkirjojen täyttämisen jälkeen osallistujat palauttivat päiväkirjat. Sekä Hämeenkoskella että Karistossa järjestettiin purkukeskustelu, jonka toteutuksessa näitä palautettuja päiväkirjoja hyödynnettiin. Liikuntapäiväkirjan pitäminen toimi hyvin keskustelun virittäjänä, kun osallistujat olivat jo pohtineet omaa ja perheensä liikkumista viikon ajan sekä tarkastelleet arkeaan liikkumisen kannalta. Keskusteluissa näitä ajatuksia ja kokemuksia jaettiin samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Tässä artikkelissa on erotettu Hämeenkosken ja Kariston lapsiperheiden tarinat omikseen, jotta niiden erityispiirteet säilyisivät ja myös tulisivat paremmin esille. Hämeenkosken tarina kertoo pienessä, reilun 2 000 asukkaan maaseutukunnassa asuvien lapsiperheiden liikkumisesta, kun taas Kariston tarina kuvaa uuden ja tiiviisti rakennetun kaupunginosan asukkaita.

I CASE: HÄMEENKOSKEN LAPSIPERHEET: MAASEUDUN MAHDOLLISUUDET JA HAASTEET

Hämeenkoskella maaseutu ja siellä oleva läheinen luonto toimivat kaikille liikkumisen edistäjinä. Omakotitalossa asuessa hyötyliikuntaa tulee itsestään, sillä pihatöitä riittää aina, samoin kuin maataloustöitä maataloissa asuville. Jos vanhemmille tulee maalla helposti hyötyliikuntaa, niin on lapsienkin helppo päästä leikkimään monenlaisia ulkoleikkejä omalle pihamaalle. Perheet myös käyvät mielellään läheisessä luonnossa esimerkiksi kävelemässä, sienestämässä tai hirvimetsällä.

Luonnon ja maaseudun lisäksi Hämeenkoskella on kunnan ja Wellamo-opiston tarjoamia liikuntaryhmiä ja muita liikuntamahdollisuuksia. Monipuolista tarjontaa ja liikkumismahdollisuuksia on, mutta liikkuminen kaatuu herkästi niiden yli meneviin esteisiin ja vaikeuteen ratkaista näitä. Liikuntaryhmiin osallistuminen on vanhemmille hankalaa, sillä ryhmätunnit alkavat arki-iltoina liian aikaisin, jotta kodin ulkopuolella töissä käyvä ehtisi niihin ja saisi lastenhoidon järjestettyä. Muun perheen kanssa päällekkäiset menot ovat myös haasteena liikkumaan pääsemiseksi. Kii-reiset aikataulut vaikuttavat siihen, että autolla tulee liikkuttua paljon vaikka asuisikin kävely- tai

pyörämatkan päässä Hämeenkosken keskustasta. Toisaalta osalla maalla asuvista on pitkät välimatkat keskustaan, jolloin auto on ainoa mahdollinen kulkuväline. Mahdollisuuksiin kulkea välimatkoja jalan tai pyörällä vaikuttavat myös pyörätiet, jotka ovat Hämeenkosken keskustassa hyvät, mutta maaseudulla niitä ei ole. Maaseudulla ei myöskään ole katuvaloja, joten syksy- ja talviaikaan lenkille lähteminen muulloin kuin päivällä ei ole houkuttelevaa.

Vanhemmista etenkin äiti jää usein ”liikkumattomaksi” asettaessaan muiden perheenjäsenten tarpeet omiensa edelle. Tästä huolimatta itsekseen liikkumaan lähteminen nähtiin itselle voimavarana ja arjessa jaksamisen apuna. Edellä mainittujen esteiden lisäksi motivaation puute ja mukavuudenhalu ovat esteitä aikuisten liikkumiselle. Liikkumaan ei tule lähdettyä, ellei ole jotain erikseen järjestettyä toimintaa, kuten yksi hämeenkoskelainen äiti totesi: ”Se vaatii nimenomaan sen, et joku polkasee liikkeelle.”

Ratkaisuja liikkumisen haasteisiin

Yksi äidin liikunnan mahdollistava tekijä on lastenhoitoavun saaminen esimerkiksi isovanhemmilta tai perheen isommilta lapsilta. Vanhemmat voivat myös hyödyntää lasten harrastuksissa oloaika muun muassa lenkillä käymiseen. Aikataulupulmia taas helpottavat perheen yhteiset vapaapäivät ja lomat, jolloin perhe ennättää liikkua yhdessä. Keskeisin molempien vanhempien liikkumisen mahdollistaja on kuitenkin se, että vanhemmat vuorottelevat lastenhoidossa, jolloin molemmat pääsevät liikkumaan. Haaste lastenhoidon järjestymisestä vähenee lasten kasvamisen myötä, jolloin lapset selviytyvät itsenäisesti ainakin lyhyen aikaa.

Eräs hämeenkoskelainen perheenäiti oli ottanut luovuuden ja mielikuvituksen avuksi mahdollistaakseen oman liikkumisensa. Lihaskuntoliikkeitä voi tehdä lyhyissäkin pätkissä sekä kotona sisätiloissa että ulkona pihamaalla kotoa löytyviä eri välineitä ja ”painoja” käyttäen. Lapsen kanssa yhdessä lenkillä käydessä lapsi voi pyöräillä ja vanhempi juosta rinnalla sekä tässäkin tehdä väliajat lihaskuntoliikkeitä, kuten askelkyykyjä tai punnerruksia ladon seinää vasten. Nämä esimerkit luovuuden hyödyntämisestä ratkaisevat lapsenhoito- ja aikapulaongelmat. Lisäksi ajan tarkka hyötykäyttö ja välineiden rakentaminen omista tarpeista edullisesti ovat hyviä ratkaisuja ja ideoita arkipäivän liikkumisen haasteisiin.

Ratkaisuna lastenhoitopulmiin olisi kokonaan uudentyyppinen liikuntaryhmä, jota Hämeenkoskelle toivottiin. Ryhmässä olisi erilliset ohjatut ryhmät lapsille ja aikuisille samassa paikassa ja samaan aikaan. Tämä ratkaisisi myös sen, että vanhemmat pystyisivät keskittymään omaan liikkumiseensa ilman lasten vahtimista. Lisäksi perheet olisivat ikään kuin yhdessä liikkumassa, eikä kukaan perheenjäsenistä jäisi ulkopuolelle. Vaihtoehtona tälle olisi perhejumppa, jossa olisi erilaisia koko perheen leikkejä ja jumpparatoja. Ryhmä ei välttämättä edellyttäisi ohjaajaa vaan riittäisi, että olisi sovittuna tietty aika ja paikka, jolloin ryhmä kokoontuisi. Tämäntyyppisen ryhmän onnistumisen haasteena on kuitenkin se, että vanhempien liikkuminen jää vähäisemmäksi kuin lasten liikkuminen. Pelkästään vanhemmille suunnattuna liikuntana toimii kunnan kuntosalit, jonne toivottiin enemmän ja eri kellonaikoina olevia opastettuja kertoja, jotta kynnys sinne menemiseen madaltuisi. Kuntosalilla käyntiä omien aikataulujen mukaan on helpotettu sillä, että sinne voi lunastaa avaimen.

Ryhmäliikuntaa ja sosiaalisuutta

Kunta on järjestänyt lapsille kesällä palloilukerhoa, joka on ollut suosittu ja johon ovat olleet tyytyväisiä niin lapset kuin vanhemmatkin. Muutoin alle kouluikäisille lapsille ei tällä hetkellä ole omia liikuntaryhmiä, jotka kuitenkin mahdollistaisivat myös vanhempien liikkumisen lapsen ollessa ryhmässä. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että viime kesänä kunta yritti järjestää perheliikuntakerhoa, mutta yritys kaatui osallistujien puutteeseen. Ilmeisesti ryhmän kellonaika ei ollut sopiva lapsiperheille, vaikka he muutoin olisivat olleet ryhmästä kiinnostuneita. Lisäksi MLL on aiemmin pitänyt Hämeenkoskella lasten liikuntaryhmää, joka alkuun toimi hyvin, mutta sitten ajan myötä osallistujat vain jäivät tulematta. Hämeenkosken MLL:n paikallisyhdistys on sen verran pieni, ettei sillä ole enää yksin mahdollisuutta järjestää vastaavaa ryhmää, vaan se tarvitsisi yhteistyökumppanin ryhmän pitämiseksi.

Perhekahvilassa kävijät ovat joskus lähteneet porukalla Lahteen HopLoppiin tai Launeen perhepuistoon, ja muitakin suunnitelmia yhdessä liikkumaan lähtemisestä heillä on, kuten kävelylenkin tekeminen. Porukan saaminen kasaan tapahtuu ”puskaradion” tai tekstiviestiringin välityksellä. Liikkumisessa sosiaalisuus ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä ja oikeastaan näissä esimerkeissä liikkuminen tuleekin niiden ohessa. Perheille järjestetyt tapahtumat ja tempaukset, kuten seurakunnan laskiaismäki ja Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun postilaatikkopyöräily, ovat perheen yhteisiä liikuttajia, kuin myös yhteisöllisesti ja sosiaalisesti merkityksellisiä.

II CASE: LAHDEN KARISTON LAPSIPERHEET

Lahden Kariston asuinalue on uusi ja osin vasta muotoutumassa oleva alue, jonne on rakennettu tiiviisti omakoti-, rivi- ja pienkerrostaloja ja pyritty puutarhakaupunkimaisuuteen (Karisto 2011). Hankkeeseen osallistuneiden mukaan alueen ikärakenne on nuori, sillä valtaosa sinne muuttaneista on lapsiperheitä, ja erityisesti nuoria lapsiperheitä. Suurimmalla osalla asukkaista on omat pihat, jotka edistävät niin vanhempien kuin lapsienkin liikkumista, kuten Hämeenkoskellakin.

Leikkipuistojen mahdollisuudet ja tiiviin alueen edut

Vaikka lapsiperheet asuvat pääosin omakotitaloissa, niin kuitenkin he hyödyntävät lähes päivittäin alueella olevaa kolmea leikkipuistoa. Leikkipuistossa käy kuitenkin usein niin, että lapset leikkivät liikkuen ja vanhemmat ovat paikallaan. Ratkaisuna vanhempien paikallaan olemisen vähentämiseksi olisi se, että he tekisivät jumppaliikkeitä sillä välin, kun lapsi leikkii omia leikkejään. Leikkipuistojen yhteydessä tai lenkkipolun varrella voisi myös olla ulkokuntosalilaitteita, joita vanhemmat ja muutkin aikuiset voisivat käyttää. Laitteita on Lahdessa keskustan puistoalueilla. Puistojen leikkivälineet voisivat olla aikuisen painon kestäviä, jotta vanhemmat voisivat kiipeillä niissä lasten kanssa. Lisäksi parannettavia asioita leikkipuistoissa on valaistus, joka on tärkeä etenkin syksy- ja talviaikaan, sekä katos, jonka alle voisi mennä sateelta suojaan.

Karistossa on lyhyet välimatkat esimerkiksi kauppaan, kouluun ja perhekahvilaan, ja välimatkat on mahdollista kulkea joko jalan, esimerkiksi lastenvaunuja/-rattaita työntäen, tai pyörällä. Tätä edesauttavat hyvät kevyenliikenteen väylät. Alueen sisällä liikkuessa ei siis välttämättä tarvitse muuta kulkupeliä kuin jalat tai pyörän. Vauvaikäisen lapsen kanssa onnistuu pitkään lenkki,

kun lapsi kulkee vaunuissa mukana. Lapsen kasvaessa hän ei useinkaan enää malta istua pitkiä aikoja rattaissa, ja vanhempien lenkit supistuvat lähipuistoon kävelemiseen. Runsaslumisina talvina lastenvaunujen kanssa liikkuminen voi kuitenkin olla hankalaa, jos katuja ei ole aurattu kunnolla. Toisaalta runsaslumiset talvet ovat hyötyliikunnan edistäjiä omakoti- tai rivitalossa asuville, koska tällöin joutuu tekemään toistuvasti raskaita lumitöitä. Huonon sään voi nähdä esteenä vanhempien ja lasten ulkona liikkumiselle. Omaa ajattelutapaansa voi muuttaa siihen suuntaan, että kaikenlaisessa säässä voi ulkoilla, ja samalla tämän ajattelu- ja käyttäytymistavan voi siirtää myös lapsille.

Elämäntilanne asettaa haasteita liikkumiselle

Hämeenkoskelaisilla vanhemmilla liikkumisen haasteina ovat lastenhoidon järjestäminen ja kii-reiset aikataulut, ja samat haasteet ovat myös karistolaisilla vanhemmilla. Lisäksi ratkaisutavoissa oli yhtäläisyyksiä. Elämäntilanteen, eli pienten lasten vanhempana olemisen, nähtiin tuoneen muutoksia omaan liikkumiseen. Tässä elämänvaiheessa joutuu tarkemmin suunnittelemaan ja miettimään, kuinka oma liikkuminen onnistuu. Esimerkiksi aiemmin työmatkapyöräily on onnistunut, mutta lapsen päiväkotiiin kuljettamisen vuoksi se ei enää ole välttämättä mahdollista. Arki-iltoja pidettiin liian lyhyinä, jotta silloin ehtisi lähteä liikkumaan ohjattuihin liikuntaryhmiin. Tämä korostuu erityisesti silloin, kun lapset ovat päivähoitossa ja iltatoimet tulee aloittaa aikaisin. Lisäksi lapsen ensimmäinen ikävuosi on vanhemmille fyysisesti raskas vuosi, mikä vähentää liikkumista, vaikka liikkuminen voisikin osaltaan lisätä jaksamista.

Se, ettei lähistöllä asu sukulaisia tai muita läheisiä, vaikuttaa mahdollisuuksiin lähteä liikkumaan, koska tällöin ei saa keltään helposti lastenhoitoapua. Tässä tapauksessa vanhempien ainoa mahdollisuus on mennä erikseen liikkumaan, eikä yhteinen ja kahdenkeskinen liikunta mahdollistu juuri koskaan, mikä harmitti karistolaisaitteja. Lastenhoitoapu mahdollistaisi kiireettömyyden ja toisi valinnan vapautta liikkumiseen. Yhtenä ratkaisuna vanhempienkin liikkumaan pääsemisessä olisi se, että koko perhe lähtisi yhdessä liikkumaan esimerkiksi luontoon tai uimahalliin. Liikkumaan lähtemisen edellytyksenä on monilla sosiaalisuus, eli yksin ei tule niin helposti lähdettyä liikkumaan kuin perheen tai ystävän kanssa.

Lähellä olevien ulko- ja sisäliikuntapaikkojen kehittäminen

Karistossa on erilaisia ulkoliikuntapaikkoja, kuten lenkkipolku, lentopalloverkko uimarannalla, pieniä hiekkakenttiä ja koripallokori koulun luona sekä hiihtolatu ja luistelukenttä. Alueelle toivottiin jalkapallokenttää tai jotain isompaa hiekkakenttää pelailua varten, tenniskenttää ja kesälle puistojumppaa. Karisto on Kymijärven rannalla ja siellä on uimaranta, mutta se on aika pieni ja ahdas kesäaikaan, joten sen toivottiin olevan isompi. Alueelle toivottiin myös mäenlaskupaikkaa, sillä lasten kanssa pulkkamäessä oleminen on vanhemmillekin hyvää liikuntaa, sekä isoa luistelukenttää tai vaihtoehtoisesti Kymijärven jäälle voisi aurata luisteluradan.

Karistossa on kaksi laavua, joista toinen on lenkkipolun keskellä ja toinen järven rannalla. Tästä lenkkipolun luona olevasta laavusta kaikki keskusteluun osallistuneet eivät kuitenkaan tienneet. Henkilö, joka kertoi laavusta, oli itsekin löytänyt sen sattumalta. Alueen luontokohteiden ja muiden retkeilypaikkojen opastus ja tiedotus on vähäistä, joten tiedotusta ja opastusta olisi hyvä kehittää tulevaisuudessa. Näiden kehittäminen olisi tärkeää, sillä valtaosa Karistoon muuttaneis-

ta on tullut muualta, ja he tarvitsevat tiedotusta uudesta asuinpaikastaan. Tällä hetkellä tiedotus tapahtuu puskaradion kautta. Ulkoilureiteiltä puuttuvat myös etäisyydet esimerkiksi laavulle ja reittien pituudet, mitkä ovat tärkeitä tietoja päätettäessä, voiko reitille lähteä pienten lasten kanssa.

Alueella ei ole tarjolla liikuntaryhmiä tai muita sisäliikuntamahdollisuuksia, mutta kokonaisuudessaan niitä on Lahdessa hyvin ja ne ovat kohtuuhintaisia. Koska Karistossa ei ole sisäliikunta-paikkoja, niihin joutuu lähtemään erikseen ja niissä käymiseen menee aikaa, mikä oli joidenkin keskustelijoiden mielestä esteenä liikkumaan lähtemiselle. Tämä kuitenkin jakoi mielipiteitä. Auto miellettiin siinä mielessä liikunnan mahdollistajaksi, että sillä pääsee menemään muualla oleviin liikuntapaikkoihin, kuten esimerkiksi liikuntaryhmiin, lähistön retkeilyalueille sekä kaupungin keskustassa oleviin puistoihin.

Karistolaiset äidit lähtivät innokkaasti miettimään kehittämiskohteita omalle asuinalueelleen. Yksi toistuvasti esille noussut kehittämiskohde on Kariston koulu, jossa on päiväkotiki ja ala-luokat. Koulun tilojen toivottiin olevan myös iltakäytössä ja sinne tulevan perheiden ehdoilla toimivia liikuntaryhmiä. Nykyisin vanhemmat käyttävät lapsiaan muualla Lahdessa olevissa ryhmissä, kuten liikuntaleikkikoulussa ja satutanssissa. Koululla ei ole vielä kunnollista liikuntasalia, mutta tulevaisuudessa se tullaan rakentamaan, mikä mahdollistaa ryhmien järjestämisen siellä. Liikuntatarjonta voisi pitää sisällään lasten liikuntaryhmiä, aikuinen-lapsi jumppia sekä aikuisten jumppia, joissa hyödynnettäisiin koulun yhteydessä olevan päiväkodin tiloja lapsiparkkina. Näin lastenhoito järjestyisi samaan paikkaan vanhempien liikunnan aikana. Kaikkeen liikkumiseen ei välttämättä tarvitsisi lainkaan sisätiloja, vaan alueella voisi järjestää perheille ulkoilutapahtumia.

Vielä yhtenä ideana koululla tulevaisuudessa pidettäviin ryhmiin olisi pelkästään miehille tarkoitettu ryhmä. Ryhmässä voisi esimerkiksi olla erilaisia pallopelejä ja lihaskuntojumppaa. Kaikki purkukeskusteluun osallistuneet olivat naisia ja he toivoivat ryhmää miestensä puolesta. He ovat huomanneet, että monet alueella asuvista naisista ovat kotiäitejä ja he tutustuvat toisiin naisiin mm. perhekerhossa ja -kahvilassa. Miehille vastaavia, helppoja sosiaalisten verkostojen luomisyliä ei Karistossa ole.

Karisto on uusi asuinalue ja sinne muuttaneet huomaavat ehkä tämän vuoksi hyvin asioita, joita tulisi liikkumisen kannalta kehittää. Hankkeeseen osallistuneet olivat nuoria aikuisia ja kenties tottuneita lähellä oleviin palveluihin ja liikuntamahdollisuuksiin, joita he toivovat myös Karistoon. Alueen ensimmäiset asukkaat voivat myös ehkä paremmin vaikuttaa alueen kehittämiseen kuin myöhemmin alueelle muuttaneet. Toisaalta alue muotoutuu vielä pitkän aikaa, sillä sinne rakennetaan jatkuvasti uusia taloja ja täten sinne tulee myös uusia asukkaita.

YHTEENVETO JA MITÄ TÄSTÄ ETEENPÄIN

Lapsiperheiden vanhempien liikkumisessa on monenlaisia haasteita, joista keskeisimpiä ovat kiireiset aikataulut ja lastenhoitopulmat. Elämäntilanne pienten lasten vanhempina rajoittaa liikkumismahdollisuuksia, joskin ongelmia on mahdollista ratkaista eri tavoin, niin kuin edellä olevista tarinoista ilmeni. Joskus niihin löytyy ratkaisuja luonnostaan omassa arjessa ja toisinaan niiden ratkaisemiseen tarvitaan alkusysäys sekä vanhempien yhteinen pohdinta siitä, mitkä tekijät mahdollistaisivat liikkumisen. Molemmissa perhekahviloissa haasteeksi nähtiin nimenomaan vanhempien liikkuminen, sillä etenkin pienemmät lapset liikkuvat luonnostaankin lähes jatkuvasti ja ilman erillistä ohjausta. Lapsiperheiden liikkumisen mahdollistamiseen tarvitaan niin alueellisia kuin arjenkin kehittämisideoita ja niiden toteuttamista.

LÄHTEET:

Karisto. 2011. Kariston internetsivut [viitattu 22.11.2011]. Saatavissa: <http://www.karisto.info/template.php?yksikko=karisto&sivu=main&lang=fi>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2011. Perhekahvilat [viitattu 9.11.2011]. Saatavissa: <http://www.mll.fi/perheille/perhekahvilat/>

Markkanen, A. Markkanen, E. & Tiihonen, A.

6 Liikuntaseteleitä, liikuntavastaava ja ikääntyville oma liikunnan teemapuisto

- Lahden kaupungin eläköityvien hoivatyöntekijöiden liikunnan harrastaminen ja liikunnan tukemisen mahdollisuudet



Vähäisen liikunnan ongelmat alkavat näkyä 60 ikävuoden jälkeen. Siihen asti lähes kaikki pystyvät suoriutumaan vaikeuksitta arkipäivän tehtävistä, mutta sen jälkeen varsinkin vähän liikkuvien toimintakyky heikkenee nopeasti. Ikävuosien lisääntyessä yhä harvempi pystyy vaikeuksitta kipuamaan portaita, kyykistymään tai ylittämään tien vihreiden valojen palassa. (Pensola 2010.)

Liikunnan avulla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla voidaan vähentää vanhenemisen aiheuttamien muutosten astetta ja seurauksia, edistää onnistuvaa vanhenemista ja vähentää tai ehkäistä sairauksista johtuvaa vanhenemista (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 89; Heikkinen & Rantanen 2008, 458). Brittiläis- ja amerikkalaistutkijat ovat todenneet, että vähintään kolme kertaa viikossa liikkuva on biologisesti jopa kymmenen vuotta nuorempi kuin liikunnallisesti passiivinen (Bratt & Nilsson 2008).

Tässä artikkelissa kerrotaan, miten Terveysliikkujan ääni –hanke toteutettiin Lahdessa, jossa ryhmäksi valittiin Lahden kaupungin pian eläköityvät työntekijät. Toteutuspäivään osallistui 11 vanhustenhuollon naistyöntekijää ja heiltä haluttiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitkä ympäristö- ja yksilötekijät edistävät sekä vähentävät liikkumista?

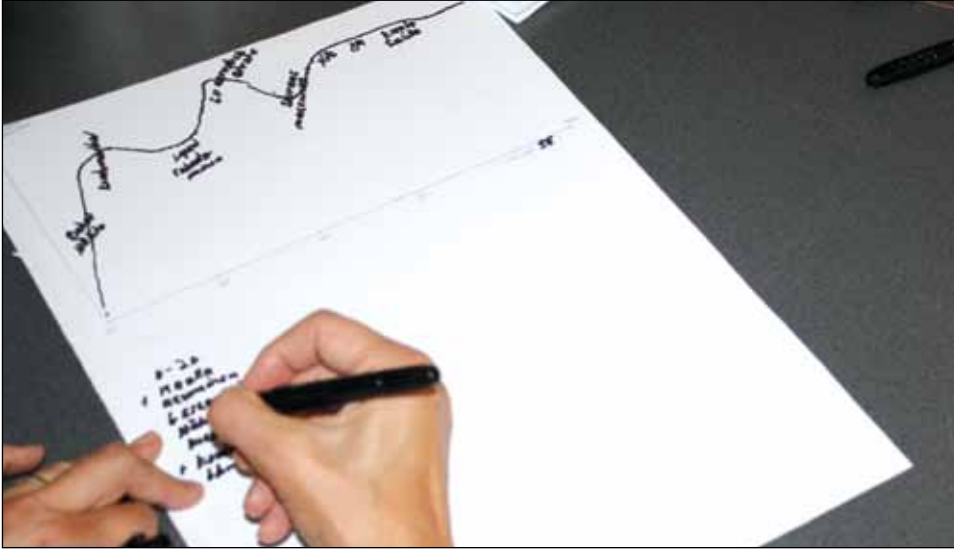
- Mitä ajatuksia tuleva eläköityminen aiheuttaa liikunnan suhteen, uhat ja mahdollisuudet?

Lisäksi osallistujat saivat miettiä kehittämisideoita, joiden avulla liikkuminen Lahdessa olisi mukavampaa.

IDEOINTIA LIIKUNTAHISTORIAPOLKUJEN AVULLA

Tapaaminen ryhmän kanssa järjestettiin Urheilukeskuksessa Lahden Kaupungin liikunta-toimen tiloissa syyskuussa 2011. Ryhmältä haluttiin saada aitoja ja syvällisiä ajatuksia aiheesta. Osallistujien ajatuksia ja ideoita kerättiin liikuntahistoriapolkujen piirtämisellä ja ryhmäkeskusteluilla.

Aluksi tehtävänä oli piirtää omakohtainen liikuntahistoriapolku lapsuudesta nykyhetkeen. Liikuntahistoriapoluissa vaaka-akseli kuvasi aikaa/ikävuosia ja pystyakseli liikunta-aktiivisuutta. Lisäksi polkuihin pyydettiin kirjoittamaan syitä tapahtuneille liikunta-aktiivisuuden nousuille ja laskuille sekä suosituimpia liikuntalajeja/harrastusmuotoja eri ikäjaksoilla (kuva 1).



KUVA 1. Liikuntahistoriapolku.

Ryhmläiset oli jaettu kolmeen 3–4 hengen pienryhmään, joissa keskusteltiin piirretyistä poluista. Ryhmissä vaihdettiin myös ajatuksia terveystuennasta yleensä. Näin ryhmläiset toimivat vertaistukena toisilleen. Pienryhmätyöskentely mahdollisti jokaisen osallistumisen ja näin saatiin kaikkien osallistujien ääni kuuluviin. Jokaisessa ryhmässä oli opiskelija tai hankkeen työntekijä puheenjohtajan roolissa virittämässä ja ohjaamassa keskustelua. Kaikki keskustelut nauhoitettiin osallistujien luvalla.

Tämän jälkeen tehtävänä oli piirtää polku nykyhetkestä tulevaisuuteen. Säilyykö liikunta-aktiivisuus samana eläköitymiseen saakka? Kuinka eläköitymisen seurauksena kasvava vapaa-aika vaikuttaa liikkumiseen? Entäs ne sairaudet? Tällaiset mietteet näyttivät olevan pinnalla tulevaisuuden polkuja piirrettäessä. Lisäksi tehtävänä oli kirjoittaa tulevaisuuden mahdollisuuksia ja uusia liikkumisen kannalta sekä miettiä, millä toimilla Lahden kaupunki lisäisi tai mahdollistaisi liikuntaa.

Toisen liikuntapolun piirtämisen jälkeen käytiin pienryhmissä keskustellen läpi ajatukset tulevaisuuden liikunnasta. Ryhmissä myös ideoitiin uusia Lahdessa tarjottavia liikuntapalveluita, jotka motivoisivat osallistujia liikkumaan. Ideoita kehiteltiin yhdessä lisää, kerättiin ne ylös ja esitettiin lopuksi muille ryhmille.

OSALLISTUJIEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN ELÄMÄNKULUN ERI VAIHEISSA

Liikuntahistoriapoluista ja ryhmien keskusteluista kävi ilmi, että suurin osa oli ollut lapsena todella aktiivinen. Koulumatkat kuljettiin kävellen ja hiihtäen, ruumiilliseen työhön osallistuttiin kotona ja vapaa-ajat vietettiin pelaten ja liikkuen. Osallistujat kertoivat, että lähes kaikki vapaa-ajan toiminta perustui liikuntaan ja onneksi ei ollut edes vielä keksitty passivoivia videopelejä.

Osallistujat kertoivat, että monella oli tullut notkahdus liikunta-aktiivisuudessa kahdenkymmenen ikävuoden tienoilla. Syyksi selitettiin, että pienet lapset veivät aikaa ja lasten ollessa vauvoja, ei edes malttanut lähteä yksin liikkumaan. Liikuntahistoriapolut osoittivat myös, että kahdeksalla osallistujalla liikunta-aktiivisuus oli noussut merkittävästi 35–40-vuoden iässä. Keskustelussa syyksi ilmeni muun muassa, että oli aikaa liikkua, kun lapset eivät olleet enää pieniä.

Vanhemmilla osallistujilla oli tullut liikunta-aktiivisuuteen notkahdus 50 ikävuoden jälkeen. Syyksi tähän he ilmoittivat loukkaantumisen tai nivelkuluman, mutta monella oli syynä myös se, että vuorotyö vie voimat ja nykyään ei jaksa niin kuin nuorempana. Monella polku oli kuitenkin lähtenyt notkahduksen jälkeen taas nousuun. Syynä siihen oli vammasta tai sairaudesta toipuminen. Toipumisen lisäksi syyksi kerrottiin myös, että on liikuttava aktiivisesti, jos meinaa pitää vammaan tai sairauden kurissa.

Tulevaisuuden liikunta herätti myös paljon keskustelua. Kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että eläköityminen tulee lisäämään heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Syyksi liikunnan lisääntymiseen lueteltiin ajan lisääntyminen, hyvä terveys, hyvä fyysinen kunto sekä se, että työ ei enää vie voimia. Lähes kaikilla käyrät kuitenkin laskevat heti alkuinnostuksen jälkeen. Syyksi siihen osallistujat sanoivat, että terveys saattaa pettää.

IDEOITA LAHDEN LIIKUNTAPALVELUIHIN

Ryhmäkeskusteluissa tuli ilmi, että osallistujat toivoisivat työnantajan tukevan työntekijöiden liikuntaa ja toiveena oli liikuntaseteleiden saaminen. Lisäksi toivottiin, että työaikana saisi harrastaa liikuntaa edes kaksi kertaa puoli tuntia viikossa. Alueen liikuntapaikoille tuli myös kehittämisideoita. Osallistujat olivat sitä mieltä, että Lahteen olisi hyvä rakentaa teemapuisto aikuisille.

Teemapuistossa voisi olla erilaisia kiipeily- ja tasapainotelineitä, mölkkypuisto, aikuisille suunnattuja ”härveleitä” jne. Puisto toimisi kohtamispaikkana, jossa lapsilta ja nuorilta olisi pääsy kielletty. Puistossa voisi järjestää myös teemapäiviä, kuten sauvakävelyretkiä, rullauistelua jne. Osallistujat toivoivat myös erilaisia liikuntatapahtumia ja -kampanjoita järjestettäväksi. Erityisesti työpaikalla järjestetyistä kampanjoista oli hyviä kokemuksia, jotka olivat poikineet myös, esimerkiksi sauvakävelyrinkejä. Lisäksi toritanssit, lähiliikuntatapahtumat ja liikuntaretket saivat kannatusta.

Monet osallistujista olivat sitä mieltä, että liikuntatarjonta Lahdessa on hyvää, mutta informaatio ei kulje tarpeeksi hyvin. Tähän mietittiin ratkaisuksi, että työpaikkojen liikuntavastaavan työ pitäisi sisällyttää työaikaan, jolloin liikuntavastaava voisi paremmin informoida muita liikuntatarjonnasta ja järjestää esimerkiksi taukoliikuntaa. Lisäksi ilmaisjakelulehdissä ja paikallisradiossa olisi hyvä olla säännöllisesti katsaus Lahden liikuntatarjontaan.

Liikunnanohjausta kaivattiin lisää ja toivottiin, että ohjaajat olisivat pysyvämpiä. Eräs kehitysidea oli, että kaupungissa olisi kiinteä kunnontarkastuspiste esimerkiksi terveystioskin yhteydessä, jossa voisi testata oman fyysisen kuntonsa puolivuositain. Pisteessä olisi osallistujien mukaan hyvä olla ohjaaja, joka kertoisi, miten vahvistaa testeissä ilmitulleita heikkoja osa-alueita ja välttää terveydelle riskialttiita liikuntamuotoja. Kunnontarkastuspiste voitaisiin liittää osaksi jo olemassa olevaa terveystioskia, joista toinen on Triossa ja toinen Launeen Prismassa. Keskeisen sijaintinsa vuoksi ne tavoittavat hyvin ihmisiä ja niihin voisi liittää liikuntapalvelut kiinteäksi toiminnaksi.

Monen osallistujan liikkumisen esteenä on vuorotyö. Sen vuoksi sitoutuminen, esimerkiksi säännölliseen ryhmäliikuntaan, on haastavaa. Liikuntaa järjestävät tahot voisivat esimerkiksi joustaa vuorotyöläisten kohdalla ja antaa heidän käydä jonakin toisena iltana liikkumassa, jos vakiovuoro osuu jollakin viikolla juuri työajalle.

Toteutuspäivä oli erittäin onnistunut. Sekä järjestäjät että osallistajat olivat tyytyväisiä päivän kulkuun. Liikuntahistoriapolun valitseminen menetelmäksi aktivoi osallistujia keskustelemaan ja jakamaan ajatuksiaan sekä ideoimaan parempaa liikuntaympäristöä. Yhdessä todettiin myös, että vaikka liikuntaympäristö olisikin ihanteellinen, pitää motivaation lähteä itsestä. ”Kukaan ei tule sinua kotoa hakemaan”.

Artikkeli pohjautuu Aapeli Markkasen Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman ja Eveliina Markkasen Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyöhön: Lahden kaupungin sosiaali- ja terveysalan ikääntynyt työntekijä terveysliikuntapalveluiden kehittäjänä. Opinnäytetyö saatavissa: <https://www.theseus.fi>

LÄHTEET:

Bratt, A. & Nilsson, P. 2008. Nu är det bevisat: Motion gör dig tion år yngre [online]. Dagens Nyheter [viitattu 13.9.2011]. Saatavissa: <http://www.dn.se/nyheter/vetenskap/nu-ar-det-bevisat-motion-gor-dig-tio-ar-yngre>

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim

Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) 2008. Gerontologia. 2. painos. Helsinki: Duodecim.

Pensola, T. 2010. Ikääntyvien työssä käyvien liikunta: Esteiden yli parempaan toiminta- ja työkykyyn [verkkodokumentti]. Terveysliikuntautiset. Liikuntaa eläkeiän kynnyksellä 1/2010. Tampere: UKK-instituutti. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/425-terveysliikuntautiset2010.pdf>

Haverinen, S. Päärni, A. & Kempe-Hakkarainen, T.

7 Orimattilalaisten lasten ajatuksia liikunnasta



Orimattilassa selvitettiin lasten ajatuksia liikunnasta. Aktiivisia tiedon tuottajia olivat Orimattilan alakoulun neljäsluokkalaiset. Tarkoituksena oli saada lapsen ääni kuuluviin, minkä vuoksi tiedonkeruussa käytettiin lapsikeskeisiä menetelmiä: kuvataidetyötä ja sadutusta. Jokainen lapsi piirsi mieleisensä kuvataidetyön, jonka pohjalta hän kertoi kotona tarinan vanhemmilleen. Vanhemmat puolestaan kirjoittivat sadun paperille.

Lapsille annettiin tehtäväksi tehdä kuvataidetyö liikunnasta Orimattilassa kuvataiteen kaksois-tunneilla. Tunnit aloitettiin lämmittelyleikillä, jonka tarkoituksena oli luoda sopiva tunnelma luokkaan ja johdatella lapset liikunta-aiheeseen. Lämmittelyleikki oli eräänlainen versio tutusta pantomiimileikistä, jossa aiheena oli erilaiset liikuntamuodot. Leikki oli sopivan aiheen lisäksi myös hullunkurinen, ja se edisti tunnelman syntymistä luokkaan. Lapset pitivät leikistä ja lähtivät siihen hyvin mukaan. Iloisista ilmeistä ja naurusta päätellen leikki selvästi huvitti osaa lapsista. Lasten orientoitumista liikunta-aiheeseen jatkettiin leikin jälkeen kehyskertomuksen avulla. Kehyskertomukseen (taulukko 1) oli luotu Liikkuja-Lare-niminen henkilö, joka pyysi lapsilta uusia ideoita liikkumiseen. Lasten tuli auttaa Larea piirtämällä kuva siitä, mitä he ajattelivat liikunnasta. Lapset saivat vapaasti piirtää kuvaan sellaisia ihmisiä ja paikkoja kuin halusivat. Korostettiin myös, ettei kuvan tarvinnut olla todellisesta paikasta tai tilanteesta, vaan mielikuvitusta sai käyttää. Lapsia rohkaistiin kuvaamaan sellaista liikuntaa, jota he eivät harrastaneet urheiluseurassa, kuitenkin kieltämättä rakkaan harrastuksen piirtämistä kuvaan. Lyhyen mietintätaun jälkeen kaikki lapset aloittivat piirtämisen. Piirtäminen sujui toimeliaasti mutta rauhallisesti, ja luokassa vallitsi mukava tunnelma.

TAULUKKO 1. Lapsille kerrottu kehyskertomus.

Olipa kerran liikkuja Lare. Lare asuu Orimattilassa ja rakastaa kaikenlaista liikuntaa. Hän pitää monenlaisista leikeistä ja peleistä. Lare tykkää liikkua niin kesällä kuin talvelakin, eikä hänelle ole väliä liikkuko hän sisällä vai ulkona. Larella on paljon ystäviä, joiden kanssa hän keksii kaikenlaista toimintaa. Hän kuitenkin viihtyy välillä myös yksikseen. Lare on aina iloinen ja vauhdikas, eikä hän jaksakaan olla pitkiä aikoja paikoillaan. Nyt Larella ovat kuitenkin ideat päässeet loppumaan. Hän haluaisikin tutustua sinuun ja saada uusia ehdotuksia siihen, mitä kaikkea hän tai te voisitte yhdessä tehdä.

SADUTUS

Lähes kaikki saivat kuvansa tuntien aikana valmiiksi vain muutaman joutuessa viimeistelemään kuvansa kotona loppuun. Tuntien lopussa lapsille annettiin sadutusohjeet ja sadutusta helpottavat apukysymykset kuvataideteiden mukana kotiin vietäviksi. Ohjeet oli tarkoitettu lasten vanhemmille, joiden tehtäväksi jäi lasten kuvista kertovien tarinoiden kirjoittaminen muistiin. Tällaista menetelmää kutsutaan sadutukseksi. Sadutuksessa lapsi kertoo mieleisensä tarinan, jonka aikuinen kirjoittaa sanatarkasti ylös. Lopuksi aikuinen lukee tarinan lapselle ääneen ja tämä saa tehdä siihen halutessaan korjauksia. (Karlsson 2005, 10.)

Lapset kertoivat tarinan piirtämänsä kuvataidetyön pohjalta jo valmiiksi annetusta aiheesta. Sadutus on dokumentoinnin ja havainnoinnin välineenä käytetty menetelmä. Havainnoitsijan kiinnostuksen kohteiden sijasta sadutuksessa pyritään saamaan esiin kertojan tärkeäksi katsoma näkökulma. Kiinnostuneita ollaan siitä, mitä lapset ajattelevat, ja miten he kertovat ajatuksistaan. (Karlsson 2000, 92–93.)

LASTEN TOIVEITA JA HAAVEITA

Lasten tekemät kuvataidetyöt ja niistä kerrotut tarinat olivat persoonallisia ja niissä oli käytetty runsaasti mielikuvitusta. Kuvat ja tarinat keskittyivät pitkälti erilaisiin liikuntamuotoihin ja -ympäristöihin sekä siihen, kenen kanssa liikuttiin. Erityisesti tarinat korostivat haaveiden näkökulmaa lasten kertoessa omista toiveistaan liikuntamahdollisuuksiin. Lapset kertoivat kuvataidetoissaan ja tarinoissaan tutuista ja tavallisista urheilulajeista, esimerkiksi uimisesta ja jalkapallosta, mutta niitä ei suinkaan harrastettu urheiluseuroissa vaan vapaa-aikana kavereiden ja perheen kanssa. Kilpailu ei myöskään ollut suuressa roolissa, vaan lapset halusivat nauttia liikunnan ilosta yhdessä toisten kanssa. Kuvissa ja tarinoissa kuvattiin urheilulajien rinnalla paljon leikkiä ja hyötyliikuntaa, esimerkiksi pallohippaa ja mansikoiden poimimista. Alla olevassa kuvassa ja tarinassa lapsi kertoo kiinnostuksestaan jalkapalloon sekä monimuotoisista jalkapallon harrastusmahdollisuuksista.



Kuvassa pelaan jalkapalloa kavereitten kanssa. Jalkapallokenttää ympäröi iso aitaus. Kentän päädyissä on kaksi maalia. Tekonurmella on mukava juoksennella ja potkia palloa. On välitunti ja pelaamme jalkapalloa meidän luokkalaaisia poikia vastaan. Tulee tasapeli. Peli päättyy 4-4.

Pelaan kotona pikkuveljeni kanssa päivittäin jalkapalloa. Meillä on pihalla oma maali ja iso nurmialue. Joskus äiskä ja iskäkin tulevat pelaamaan meidän kanssa.

Lapset esittivät tarinoissaan myös konkreettisia ja yksityiskohtaisia toiveita liikuntaympäristöistä. Niin kuvataidetyöt kuin tarinatkin olivat täynnä pieniä yksityiskohtia, mistä päätellen lapsilla oli selkeitä visioita toivomistaan ympäristöistä. Haaveiden kohteina oli 8-metrinen vesiliukumäki, uima-allas ulkona, jäähalli, 50 metriä pitkä uima-allas sekä voimistelusalii. Laskettelurinteet ja laskettelu lajina olivat myös monen lapsen toiveissa. Seuraavassa kuvassa ja tarinassa lapsi kuvailee toivomaansa voimistelutilaa ja kertoo, mitä hän siellä haluaisi tehdä.



Haluaisin Orimattilaan telinevoimistelua tai tavallista voimistelua. Lattia olisi pehmeää mattoa ja yksi seinä olisi peilejä, jotka saisi kiinni. Tila olisi korkea. Voisin voimistella yksin tai kavereiden kanssa. Voisin myös vetää jumppaa toisille lapsille. Kivointa olisi kieppua telineillä, tehdä kuperkeikkoja ja voltteja. Välillä voisi olla hippaa ja telineet korjattaisiin pois.

LAPSET TIEDON TUOTTAJINA

Menetelmä toimi hyvänä keinona kartoittaa juuri lasten ajatuksia ja toiveita. Luovana menetelmänä se päästi mielikuvituksen valloilleen ja lasten äänen kuuluviin. Lapsille menetelmä toimi mielekkäänä tapana tuottaa tietoa ikään kuin leikin varjolla. Menetelmä sisälsi myös lasten ja vanhempien yhteisen osion, jossa lapsi kertoi kuvan tarinan vanhemmilleen. Tämän avulla saatiin kerättyä kuvien tarinat talteen, mutta toisaalta samalla perheissä vanhemmat kuulsivat lastensa ajatuksia ja toiveita liikkumisesta. Sadutuksen ohjeissa oli myös yhtenä apukysymyksenä, miten perhe voisi liikkua yhdessä. Näin menetelmän avulla pyrittiin edistämään myös perheiden yhteistä keskustelua liikunnasta.

Haasteena menetelmässä on tulosten tarkastelu ja tulkinta. Kuvien analysoiminen on itsessään haastavaa, ja tarinat lisäävät haastetta sadunomaisuudellaan. Tarinoista vastaukset täytyy etsiä, sillä ne eivät näyntyä suoraan, vaan tarinoinhin kätkeytyy syvällisiä merkityksiä. Toisaalta tarinat myös selventävät ja täsmentävät kuvien sanomaa. Lasten ajatuksien kuuleminen vaatii tarkkaa suunnittelua, jotta lapsen ääni tulee aidosti kuulluksi. Tämän menetelmän avulla lapset saivat kertoa omia ajatuksiaan piirtämällä ja kertomalla ja tuoda omaa luovuuttaan esiin ilman, että lapsia ohjailtiin tai rajoitettiin liikaa. Tuotokset kuvastavatkin juuri sitä, mitä lapset ajattelevat liikunnasta Orimattilassa. Lasten tarinoista nousi esille lasten halu liikkua kotona omatoimisesti leikkien tai vaikka pelaillen. Voidaan ajatella, että lasten liikunnassa keskeistä on vaikuttaa perheisiin, sillä perheen ja kodin rooli liikunnan edistäjänä, niin mahdollistajana kuin kannustajana, edistää parhaiten lasten liikuntaa, mutta tukee myös parhaiten lasten omien ajatuksien toteuttamista.

Artikkeli pohjautuu Sallamaari Haverisen ja Annuriikka Päärnin Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali-alan opinnäytetyöhön, joka valmistuu maaliskuussa 2012. Opinnäytetyö saatavissa: <http://www.theseus.fi/>

LÄHTEET:

Karlsson, L. 2000. Lapsille puheenvuoro, Ammattikäytännön perinteet murroksessa. STAKES. Helsinki: Edita.

Karlsson, L. 2005. Sadutus – avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Keuruu: Otava.

Kleemola, A. Laurila, P. Harmokivi-Saloranta, P. & Tiihonen, A.

8 Kimppakyytejä ja vertaisohjaajia – Ikääntyneiden terveysliikkujaunelmilla kehitetään Padasjoen syrjäkylien liikuntapalveluita



Ikääntyneiden terveysliikunnan kehittäminen on ajankohtaista varsinkin ikääntyneiden itsenäisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi, sillä suuret ikäluokat ovat nostaneet ja tulevat nostamaan eläkkeelle siirtyvien määrää voimakkaasti (Nieminen 2009, 38). Liikunnan avulla ikääntyneet voivat hidastaa ja jopa ehkäistä ikääntymisestä johtuvaa toimintakyvyn heikkenemistä ja voivat näin pysyä kauemmin itsenäisinä ilman sosiaali- ja terveydenhuollon tukea ja apua (Rasinaho & Hirvensalo 2003, 61–64).

Padasjoella selvitettiin sivukylillä asuvien, eläkkeellä olevien kuntalaisten terveysliikuntatuntemuksia. Näiden syntyneiden unelmien avulla Padasjoen terveysliikuntatarjontaa voidaan kehittää padasjokelaisten ikääntyneiden tarpeita vastaaviksi.

Padasjoen liikuntapalveluiden käyttäjäryhmä, sivukylillä asuvat ikääntyneet, valittiin tähän Terveysliikkujan ääni -hankkeeseen sekä kunnan ikärakenne että sivukylien lukumäärä huomioon ottaen. Padasjoella on monta sivukylää, joista matka kirkonkylän liikuntapalveluihin saattaa olla jopa useita kymmeniä kilometrejä.

Aineistonkeruuseen osallistui yhteensä kaksikymmentäyksi asukasta, joista naisia oli yksitoista ja miehiä kymmenen. Aineistonkeruu suoritettiin sekä Nyystölän kylässä, joka sijaitsee neljän kilometrin päässä kirkonkylältä, että Kasiniemen kylässä, josta puolestaan kirkonkylän palveluihin kertyy matkaa noin kolmekymmentä kilometriä.

INNOVATIIVISEN UNELMALIIKKUJAMENETELMÄN KÄYTTÖ

Padasjoella käytettiin unelmaterveysliikkujamenetelmää, jossa osallistujat pienryhmissä loivat mielikuviansa vastaavan unelmaterveysliikkujamallin leikkaamalla ja liimaamalla kartongille unelmiaan vastaavia kuvia, sanoja, numeroita ja tekstejä erilaisista aikakausi- ja sanomalehdistä sekä mainoksista ja esitteistä (kuva 1). Unelmaliikkujamenetelmään sisältyvien kollaasien avulla selvitettiin, minkälainen olisi oman ikäluokan mahdollinen unelmaterveysliikkujat Padasjoella.

Pienryhmätyöskentelyissä saatiin aikaiseksi yhteensä kuusi erilaista unelmaterveysliikkujakollaasia, joista kolme tehtiin Nyystölän ja kolme Kasiniemen kylässä.



KUVA 1. Esimerkki unelmaterveysliikkujakollaasista.

Unelmaterveysliikkujakollaasit olivat ryhmien vapaamuotoisia tuotoksia, joiden avulla osallistujat saivat luoda mielikuvaansa vastaavan unelmaterveysliikkujan. Lisäksi osallistujat tekivät unelmaterveysliikkujakollaasin pohjalta liikuntasuunnitelman, jonka avulla kyseinen kollaasiin luotu unelmaliikkuja tulisi todelliseksi (kuva 2).

Osallistujat kirjasivat liikuntasuunnitelmiinsa liikuntalajeja ja -määriä. Tämän jälkeen he miettivät, voiko omassa liikuntasuunnitelmassa esiintyneitä lajeja harrastaa Padasjoella vai ei. Osallistujat käyttivätkin paljon aikaa liikuntamäärien pohtimiseen, sillä he laskivat huolellisesti liikuntasuunnitelmiansa kokonaismääriä, jotta he saisivat luotua toteutettavissa olevan suunnitelman. Tämän lisäksi heidän tuli kirjoittaa huomioita, miksi kyseisiä lajeja voi tai ei voi toteuttaa Padasjoella, mitä kehittämideoita heillä olisi ja minkä asioiden he kokevat olevan haasteena näiden lajien toteuttamiselle. Näiden ajatusten ja ideoiden perusteella liikuntapalveluita voitaisiin Padasjoella kehittää paremmin kuntalaisten tarpeita vastaaviksi.

HITA LIIKUNTAA	HYÖTÄKÖ KERTAA KUNTOOSES	PAIKKOKO KERRALLA MINUUTI.	ONKO HÄHÖLLIN. PADASJOELLA	HUOMIOT JA IDEAT
KYLLÄKÄELY	4	60	TOISEN 20 MINUUTIN ON OST. KESKÄT	SOSIAALINEN TAPAHTUMA
LUMI KEDRÄLY	4	60	ON VIERHÄLLI	
VESI JUOKSU - JUNPPA	4	60		
31	120			
<u>HYÖTYLIKUNTOA</u>			ON PAIKALLISTA HYÖTYLIKUNTOA	TULEE HUOMAAKSETA
- LOMITVOT				
- LAPUJEN TERO				
- DORNIKAN AJO				
- LEHTIKEN HARAVAINTI				
- SINDOS				
- MARJASTUS				
- LEHTOPALLO				
30	60		PAIKALLA ON LAUULLA	
HIINTÄMINEN	30	90	ON	
PYÖRÄILY + RETKET			ON ERIREITTEJÄ	TAI LAJIN VÄELLUS
VÄELLUS			ON	
RUSKA RETKET			ON	
LIITTOVARJO			ON	JÄÄLLÄ TALVUELLA
RAISASTUS ISLAN. HEV.	1	60	EI	FORUKALLA KURHILAN
KANNOOTTI TA SOUTU	2	90	ON	PÄIJÄNNE
OHJATTU LIIKUNTA	4	60	ON	
KEILAILU	1	60	EI	FORUKALLA LANTEEN
HÖLKKY	4	60	ON JÄRJ. EV.	KERÄTÄÄN FORUKKA

KUVA 2. Esimerkki liikuntasuunnitelmasta.

Käytetyn unelmaterveysliikkujamenetelmän avulla saatiin rakennettua unelmaterveysliikkujamalli sekä liikuntasuunnitelma, jota toteuttamalla kyseinen unelma voitaisiin saavuttaa. Jokainen pienryhmä esitteli omia ajatuksiaan terveystoiminnan kehittämiseksi tehdyn tuotoksensa perusteella. He myös kertoivat, miksi olivat valinneet juuri kyseisiä kuvia, tekstejä ja muita kollaasissa esiintyneitä asioita kuvaamaan luomaansa unelmaterveysliikkujaa.

Kaikki osallistujien pienryhmäkeskustelut nauhoitettiin sekä unelmaterveysliikkujakollaasien että liikuntasuunnitelmien työstämisen aikana, jotta saatiin tukea kuvakollaasien ja liikuntasuunnitelmien tulkinneille. Lisäksi ryhmissä tehtiin kehitysehdotuksia Padasjoen kunnan toimijoille siitä, miten ikääntyneiden terveystoimintaa voitaisiin Padasjoella edistää kuntalaisten tarpeita vastaaviksi.

PADASJOKELAINEN UNELMALIIKKUJA LIIKKUU LUONNOSSA JA HARRASTAA KESTÄVYYSOMINAISUUKSIA KEHITTÄVIÄ LIIKUNTAMUOTOJA

Unelmaterveysliikkujamallin mukainen, padasjokelainen, ikääntynyt ja eläkkeellä oleva unelmaterveysliikkuja toteuttaa liikuntaa kaikkina vuodenaikoina, harrastaen paljon ulkoliikuntaa sekä luonnossa liikkumista (taulukko 1). Ikääntyneen unelmaterveysliikkujan harrastamat liikuntamuodot ovatkin pääosin kestävyysominaisuuksia kehittäviä ja ympäri vuoden toteutettavia.

TAULUKKO 1. Padasjoen ikääntynyt unelmaterveysliikkuja.

IKÄÄNTYNYT UNELMATERVEYSLIIKKUJA

- Harrastaa ulkoliikuntaa
- Liikkuu luonnossa
- Toteuttaa liikuntaa kaikkina vuodenaikoina
- Kestävyyssominaisuuksia kehittävää
- Liikkumisella terveydellinen merkitys

Unelmaterveysliikkujan eniten harrastamat kestävyysliikuntamuodot ovat hiihto, pyöräily, sou-tu, melonta, uinti ja sauvakävely. Hyötyliikunnan osalta unelmaterveysliikkuja puolestaan tekee eniten puu- ja lumitöitä sekä marjastaa. Padasjokelaisen unelmaterveysliikkujan muita suosittuja liikuntalajeja ovat kuntojumppa, lentopallo sekä vesivoimistelu.

Unelmaterveysliikkuja liikkuu siis paljon ja viikoittainen liikuntamäärä ylittääkin reilusti Maa-ilman Terveysjärjestön määrittelemän suosituksen 300 minuutin fyysisestä aktiivisuudesta vii-kossa. Tuolla viiden tunnin viikoittaisella liikunnalla lisätään huomattavasti terveysliikunnasta saatuja hyötyjä. Vähimmäisvaatimus fyysiselle aktiivisuudelle ikääntyneillä on puolestaan 150 minuuttia eli 2,5 tuntia viikossa. (World Health Organization 2010, 31.)

LISÄÄ OHJAAJIA, KYTTIJÄRJESTELYJÄ SEKÄ LIHAS- JA TASAPAINOHARJOITTELUA

Unelmaterveysliikkujamenetelmän avulla saatiin paljon hyviä ja käytännöllisiä ehdotuksia sivu-kylillä asuvien ikääntyneiden terveysliikunnan kehittämiseksi. Ikääntyneiden tärkeimmät aja-tukset ja ideat terveysliikunnan kehittämisestä liittyvät niin ohjaajien tarpeeseen kuin liikunta-palveluiden saavuttamiseenkin. Ohjattua liikuntaa toivottiin paljon lisää.

Useaan ikääntyneiden toivomaan liikuntalajiin ei kuitenkaan välttämättä tarvita ohjaajaksi lii-kunta-alan ammattilaista. Moniin liikunta-aktiviteetteihin riittäisi sellainen henkilö, joka or-ganisoi vaikkapa syksyisen patikkaretken tai kutsuisi väkeä koolle yhteiselle pyöräilylenkille. Ohjatun liikunnan lisäämiseksi ryhmissä heräsi ajatus vertaisohjaajien kouluttamisesta. Se voi-sikin olla toimiva ratkaisu ohjattujen liikuntaryhmien lisäämiseen Padasjoella. Vertaisohjaajiksi tarvittaisiin tietenkin vapaaehtoisia, esimerkiksi Kasiniemessä eräs aktiivinen kyläläinen onkin ideoinut kylätalolle kylän oman kuntopiirin. Kyläläiset osallistuvat kuntopiiriin aktiivisesti ja ryhmä kokoontuu säännöllisesti kerran viikossa.

Padasjoen kirkonkylän ja sivukylien väliset etäisyydet saattavat olla hyvinkin pitkät. Tämän seu-rauksena sivukylillä asuvat ikääntyneet kokivat yhtenä merkittävänä ongelmana liikuntapaikkojen saavutettavuuden. Esimerkiksi kirkonkylän liikuntapalveluiden, kuten uimahallin ja kuntosalin, luokse matkustaminen ei ole päivittäinen itsestäänselvyys kaikille sivukylillä asuville. Esimerkiksi Kasiniemen kylästä kilometrejä kertyy useita kymmeniä kilometrejä kirkonkylälle.

Ratkaisuehdotuksena kyseiseen ongelmaan olisi osallistujien mielestä sekä kimppekyytien tehostaminen entisestään että liikuntaryhmien järjestäminen sivukylillä vertaisohjaajien voimin. Tällöin liikuntaryhmään osallistuvien ei tarvitsisi matkustaa kymmeniä kilometrejä viikoittaista liikuntahetkeä varten.

Unelmaterveysliikkujamenetelmä osoitti, että varsinkin tasapainoa ja lihasvoimaa harjoittavaan liikuntaan tulisi satsata Padasjoella enemmän. Lihasvoimaa ja tasapainoa harjoittavan liikunnan tulisi olla myös sivukylillä asuvien ikääntyneiden saavutettavissa, jotta terveysterveystasausostuksen mukainen lihaskunnan ja tasapainon harjoittaminen olisi riittävää ikääntyneiden toimintakyvyn säilymisen kannalta. Riittävä lihaskuntoa ja tasapainoa harjoittava liikunta ei nimittäin toteutunut edes kuvitteellisella unelmaterveysliikkujalla.

Tasapainon ja lihasvoiman harjoittamista voitaisiinkin osallistujien mukaan edistää esimerkiksi perustamalla tasapainoa harjoittavia liikuntaryhmiä sivukylille ja hankkimalla liikuntavälineitä, kuten tasapainolautoja ja –tyynyjä, sekä käsi- ja jalkapainoja kylätaloille. Tällöin välineet olisivat vapaasti kyläläisten käytettävissä järjestettyjen liikuntatuokioiden aikana.

KYLÄT KUNTIEN VOIMAVARANA

Niin Padasjoella kuin varmasti monessa muussakin kunnassa kylät ovat aktiivisia, jotka järjestävät erityisesti omille kylän asukkaille toimintaa. Tällä toiminnalla on merkitystä esimerkiksi sivukylillä asuvien ikääntyneiden toimintakyvylle. Kunnan tulisi huomioida nämä aktiiviset kylät ja erityisesti niiden vapaaehtoiset toimijat. Kunta voisi tavata kylien edustajia vuosittain, missä voitaisiin keskustella kylien toiveista ja haasteista, sekä niistä ratkaisuksista, joilla kunta voisi tukea kylien toimintaa. Vuosittaiset tapaamiset toimoisivat myös kylien välisenä kohtaamispaikkana, joissa kylät voisivat esitellä omaa toimintaansa ja näin hyvät käytänteet voisivat siirtyä kylästä toiseen.

Artikkeli pohjautuu Anniina Kleemolan ja Päivi Laurilan (2011) Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyöhön: ”Ikä ei ole esteenä liikkumiselle” Kat-saus padasjokelaisten ikääntyneiden liikuntaunelmiin.

LÄHTEET:

Nieminen, M. 2009. Ikärakenteen muutos. Teoksessa Myrskylä, P. (toim.) Tallella ikä eletty. Ikääntyminen tilastoissa. Helsinki: Edita Prima Oy, 37-50.

Rasinaho, M. & Hirvensalo, M. 2003. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy, 61-64.

World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health [verkkodokumentti]. [viitattu 25.1.2011]. Saatavissa: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

Lavonen, A. Huikuri, J. & Harmokivi-Saloranta, P.

9 "Tuunaa liikuntaympäristösi" - liikuntatoiveiden kartoitus Sysmässä



Nykypäivänä yhä useampi taho kannustaa meitä liikkumaan ja huolehtimaan kunnostamme. Liikuntamahdollisuuksia on ympäristössämme paljon: liikkua voi työmatkalla, erilaisissa kuntosaleissa, harrastusten tai vaikkapa puutarhoiden parissa haravoiden tai lumitöitä tehden. Monista mahdollisuuksista huolimatta voi olla, että ympäristö ei tarjoa sitä, mitä eniten haluamme tehdä, tai esteeksi voi muodostua myös palvelun saatavuus aikataulujen tai kulkuyhteyksien takia. Sysmän Hulluin lauantai -markkinoilla ja Uotin päivillä oli kesällä 2011 mahdollisuus suunnitella oma liikuntaympäristö ja esittää toiveita liikuntapalveluiden kehittämiseksi. Tällöin ”Tuunaa liikuntaympäristösi” -projekti jalkautui Sysmän torille ja ihmisiltä kysyttiin, mitä juuri he liikuntaympäristöltään haluavat. Tavoitteena oli saada ihmiset ideoimaan, millaisia liikunta- tai hyvinvointipalveluita Sysmään toivotaan, mitä liikuntalajeja kaivataan lisää ja millaisissa liikuntapaikoissa sysmälaiset haluaisivat liikkua. Haluttiin, että osallistujat pääsevät itse konkreettisesti osallistumaan liikuntaympäristönsä kehittämiseen, ja tästä syntyi idea tuunaamisesta.

”TUUNAUKSEN” TOTEUTTAMINEN

Sysmässä tuunauksen ydin oli suuri Sysmän alueen kartta (kuva 1). Kartan lisäksi tarvittiin erilaisia nappuloita, jotka kuvasivat lajeja, palveluita, toimintoja, penkkejä, paikkoja ja niin edelleen. Tuunaamisen ajatuksena oli sijoittaa nappulat kartalle sellaisille paikoille, joihin kyseistä toimintoa tai asiaa kaipasi. Osallistujat saivat vapaasti sijoittaa toivomiaan lajeja tai liikuntapaikkoja kartalle ilman minkäänlaisia rajoitteita. Lopputuloksena kartalla näkyi tuunajien persoonallinen näkemys heidän mielestään täydellisestä liikunta- ja aktiviteettiympäristöstä.

Tuunaukseen osallistui niin sysmäläisiä kuin Sysmän vapaa-ajan asukkaita. Osallistujilla oli mahdollisuus tuunata yksin tai yhdessä toisten kanssa, kuten monet perheet tekivät. Tuunausmahdollisuus järjestettiin kahden kesätapahtuman yhteydessä, jolloin torilla oli paljon ihmisiä liikkeellä ja heitä oli helppo houkutella mukaan. Markkinoille pystytettiin tuunauskoju, josta löytyi niin Sysmän kartta kuin tarvittavat nappulat eri lajeille ja liikuntapaikoille.

Kartta ja nappulat herättivät paljon mielenkiintoa, mutta osallistujia täytyi rohkaista itse tuunaukseen. Tuunajilla oli usein ensimmäisenä ajatuksena rakentaa kartalle tämänhetkiset liikuntamahdollisuudet, jolloin heitä muistutettiin siitä, että tuunauksessa haettiin myös uusia ideoita, toiveita ja tarpeita. Tuunauksessa oli jopa mahdollista sijoittaa jo olemassa oleva urheilukenttä uuteen haluamaansa kohtaan. Tuunauksen lomassa kartan ympärille pysähtyi usein myös muita ohikulkijoita, jotka kommentoivat liikuntamahdollisuuksia ja nykytilannetta omalta osaltaan. Näistä syntyi hyviä keskusteluja, joista saatiin kirjoitettua ylös arvokkaita kommentteja, ja keskustelut synnyttivät kartan tuunajalle usein myös ideoita, joita hän ei olisi muuten tullut ajatelleksikaan. Nappulat visualisoivat erilaisia mahdollisuuksia, mikä ruokki ihmisten mielikuvitusta ja herätteli kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja.

Tuunauksen aikana tapahtui myös ääneen puhumista eli tuunajat rupesivat ajattelemaan ääneen esimerkiksi sitä, mistä jokin liikuntapaikka löytyikään, mitä liikuntapalveluita he ovat viime aikoina käyttäneet tai miksi he haluaisivat liikuntapaikan juuri kyseisen kohtaan. Nämä kaikki tuunajien ajatukset kirjoitettiin ylös tuunauksen mahdollistajien toimesta, sillä ajatuksien avulla saatiin lisäinformaatiota tuunajien toiveista ja ajatuksista liittyen siihen, miten Sysmän liikuntamahdollisuuksia haluttaisiin kehittää. Lisäksi tuunauksen ja keskustelun lomassa tuunajille esitettiin muutamia kysymyksiä, jotka oli mietitty ennakkoon yhdessä kunnan liikuntavastaavan

kanssa. Näillä kysymyksillä haluttiin saada tietoa muun muassa siitä, miten tuunajien mielestä liikuntapaikkojen etäisyys vaikuttaa niiden käyttöön ja millaisia liikuntatapahtumia Sysmään toivotaan. Jokaisen tuunauksen jälkeen tuunattu kartta tallennettiin ottamalla siitä valokuva.



KUVA 1. Tuunattu liikuntaympäristö. Kuvan karttapohjaan on tuunattu samaan aikaan useampi liikuntaympäristö.

NÄIN SYSMÄLÄISET ”TUUNASIVAT”

Tuunattuja karttoja saatiin kaiken kaikkiaan reilu 30. Yleensä tuunaus aloitettiin kyselemällä tuunajien mielipidettä Sysmästä liikuntaympäristönä. Ensimmäinen vastaus oli useimmiten ”*täällähän on jo kaikkea*”. Pääosin sekä sysmäläiset että vapaa-ajan asukkaat olivat tyytyväisiä Sysmän tarjoamiin palveluihin eikä muutoksia tai uutta osattu kaivata. Haastamalla ihmisiä pohtimaan mahdollisuuksia hieman tarkemmin saatiin esille muutamia toistuvia ajatuksia sekä useita yksilöllisiä toiveita ja ehdotuksia.

Tuunauksessa esiin nousseista ajatuksista kävi ilmi, että luonto on tärkeä elementti sekä sysmäläisille että vapaa-ajan asukkaille. Suurin osa toiveista koski ulkolajeja sekä ulkoiluaktiiviteetteja. Tuunajien toiveissa oli luontopolut sekä näkö- ja lintutornit, joita Sysmän ympäristöstä kyllä löytyy ja joita jo ahkerasti käytetään. Näitä kaipailtiin kuitenkin lisää, ja tuunajat toivoivat myös enemmän tietoa ja parempia opasteita nykyisille lintutorneille ja reiteille. Sysmän keskustan läheisyydessä on kaunis Ohrasaaren ulkoilualue, jonne toivottiin toimivaa laavaa sekä uusia ulkokuntosalilaitteita. Ulkokuntosalilaitteiden sijoituspaikaksi ehdotettiin myös muiden ulkoilureittien läheisyyttä tai leikkikenttää, jolloin mahdollistuisi vanhempien kuntoilu samanaikaisesti kun lapset leikkivät kentällä. Ohrasaaren markatut ulkoilureitit toimivat hyvin, mutta tuunauksessa syntyi myös ajatus siitä, että Sysmän alueelle tehtäisiin merkattuja kävelyreittejä, jolloin voisi valita erimittaisen reitin omien toiveiden mukaisesti. Kesälajitoiveissa eniten esiintynyt laji oli melonta. Ihmiset tiedostivat Sysmän hyvät melontamahdollisuudet ja reitit, mutta

kaipasivat mahdollisuutta vuokrata tai säilyttää omia kanoottejaan esimerkiksi leirintäalueella. Nuoret tuunaajat toivoivat erityisesti uutta skeittipaikkaa keskustan läheisyyteen.

Yksi useimmiten esille tulleista asioista oli Sysmän lähialueille johtavien pyöräteiden puuttuminen. Aiheena tämä herätti paljon keskustelua ja nosti esiin voimakkaita tunteita ja mielipiteitä. Autotiet ovat Sysmän alueella kapeat eikä pientareita ole juuri nimeksikään, joten pyörällä liikkuminen oli monen mielestä turhan riskialtista ja eräs tuunaaja totesikin, että ”*kovin mielellään ei lähde pyöräilemään, kun pyörätiet loppuvat*”. Erityisesti lasten pyörällä liikkumisesta oltiin huolissaan ja keskusteltaessa tuli esille, että lapsia kuljetetaan kouluihin autoilla hyvinkin lyhyitä matkoja juuri siksi, ettei pyörällä liikkumista koeta turvalliseksi.

Tuunauksella lähdettiin alun perin hakemaan ideoita kesäliikuntamahdollisuuksiin, mutta paljon nousi esille toiveita juuri talvilajeihin liittyen. Muun muassa hiihto, retkiluistelu ja avantouinti olivat usealla tuunaukscartalla mukana. Eräs kesäasukaspariskunta tiivistä tilannetta hyvin toteamalla: ”*Lisää talviaktiiviteetteja, jotta kesäasukkaista tulisi vapaa-ajan asukkaita*”. Kesäasukkaat viettävät paljon aikaa Sysmässä myös talvisin ja kaipaavat niin ollen aktiiviteetteja ympäri vuoden ja etenkin talvella. Kesällä vapaa-ajan asukkaat nauttivat mieluiten kesäasunnosta ja sen ympäristöstä eivätkä he välttämättä kaipaa ulkopuolisia aktiiviteetteja. Hiihdon osalta keskusteluissa selvisi, että keskustan alueella hiihtolatuja on mukavasti, mutta niitä toivottiin myös sivukylille, kuten myös pitkiä latuja kyliltä keskustaan. Tuunauksissa esiin nousi myös ideat markatuista moottorikelkkaradoista sekä mönkijäradoista.

Yhtenä merkittävänä asiana nousi esille aktiiviteettimahdollisuuksista tiedottaminen. Tuunaajat toivoivat paremmin tietoa muun muassa uimahallin aukioloajoista, luontopolkujen lähtöpaikoista ja muutenkin erilaisista harrastusmahdollisuuksista. Erityisesti keskusteltiin tiedottamisesta muuallakin kuin internetissä. Useille ikääntyneille internetin ja yleensäkin tietokoneen käyttö on hankalaa, eikä konetta välttämättä löydy kotoa. Toiveissa oli paperille painettu liikuntapaikka- ja aikataulutiedote, joita voisi olla tarjolla esimerkiksi markettien ilmoitustaulujen yhteydessä sekä kirjastossa.

MIETTEITÄ TUUNAUksesta

Tuunaus oli uusi tapa kerätä ihmisten ajatuksia terveysliikunnasta, mutta se osoittautui erinomaiseksi tavaksi kerätä tietoa muun muassa siitä, millaista liikuntaa ihmiset haluavat harrastaa ja miten ympäristö tukee näiden liikuntalajien toteuttamista. Tuunauksen aikana haluttiin saada selville, mitä liikunta- ja hyvinvointipalveluita sysmälaiset ja vapaa-ajan asukkaat toivoisivat, mutta tuunauksen aikana huomattiin, että tuunaus kohdentui enemmän omatoimiseen liikkumiseen kuin ohjattuun toimintaan. Toisaalta kuitenkin myös olemassa olevat ryhmät saivat kiitosta.

Menetelmänä tuunaus sopi myös erittäin hyvin markkinoiden ilmapiiriin. Se herätti paljon mielenkiintoa, mutta uteliaita markkinakävijöitä piti rohkaista tulemaan tuunaamaan. Tuunaus oli menetelmänä myös hyvin vuorovaikutteinen, sillä suurin osa tuunaajista kaipasi hieman vapaata keskustelua ennen kuin tuunaaminen lähti kunnolla käyntiin. Myös tuunauksen aikana keskustelu jatkui niin tuunaajien kesken kuin tuunauksen mahdollistajienkin kanssa. Tuunaus laittoi ihmiset pohtimaan tuttajakin liikuntapaikkoja uudella tavalla ja tätä kautta tuunauksen aikana syntyi uusia kehittämisideoita.

Menetelmänä tuunaus toimii yleisesti liikuntamahdollisuuksien kehittäjänä, mutta tuunauksen aikana oli mahdollisuus myös pyytää esimerkiksi tuunaajia sijoittamaan penkkejä niihin kohtiin, joissa niiden toivottaisiin olevan. Näin saatiin kuva muun muassa siitä, missä ihmiset toivoisivat voivansa istahtaa, kun he liikkuvat Sysmässä. Toisaalta, kun tuunaaminen laittoi ihmiset puhumaan ääneen ja perustelemaan valintojaan, niin nousi muun muassa esille se, että ihmiset eivät välttämättä tiedäneet niistä hienoista mahdollisuuksista, joita Sysmässä on. Näistä mahdollisuuksista tiedottaminen siten, että myös ihminen, joka ei tietoa edes etsi, löytää sen, voi edistää liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen käyttämistä.

KIRJOITTAJAT:

Mari Asplund valmistui tradenomiksi Lahden ammattikorkeakoulun liiketalouden koulutusohjelmasta joulukuussa 2011.

Paula Harmokivi-Saloranta, LitM, ft, toimii lehtorina Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalalla. Harmokivi-Saloranta toimi Terveysliikkujan ääni -hankkeen projektipäällikkönä.

Sallamaari Haverinen opiskelee sosionomiksi Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan sosiaalialan koulutusohjelmassa.

Hanna Hjerppe valmistui tradenomiksi Lahden ammattikorkeakoulun liiketalouden koulutusohjelmasta joulukuussa 2011.

Jenny Huikuri valmistui fysioterapeutiksi Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan fysioterapian koulutusohjelmasta joulukuussa 2011.

Arja Hyvönen, YTK, sairaanhoitaja, toimi Terveysliikkujan ääni -hankkeessa harjoittelijana kolme kuukautta syksyllä 2011 osana Tampereen yliopiston yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikön sosiologian opintoja.

Tarja Kempe-Hakkarainen, KM, toimii lehtorina Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalalla. Kempe-Hakkarainen toimi Sallamaari Haverisen ja Annuriikka Päärnin opinnäytetyön ohjaajana.

Anniina Kleemola valmistui liikunnanohjaajaksi Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta heinäkuussa 2011.

Päivi Laurila valmistui liikunnanohjaajaksi Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta heinäkuussa 2011.

Arja Lavonen, FM, opiskelee Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan fysioterapian koulutusohjelmassa.

Satu Leinonen, THM, sairaanhoitaja/terveydenhoitaja, toimii lehtorina Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalalla. Leinonen toimi Teija Niemelän ja Anne Tuomaalan opinnäytetyön ohjaajana.

Aapeli Markkanen opiskelee Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan fysioterapian koulutusohjelmassa.

Eveliina Markkanen valmistui liikunnanohjaajaksi Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta joulukuussa 2011.

Jaakko Monto, TtM, ft, toimii opettajana Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalalla. Monto toimi Laura Pajusen ja Annamari Tuomisen sekä Aapeli Markkasen opinnäytetyön ohjaajana.

Teija Niemelä valmistui sairaanhoitajaksi Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan hoitotyön koulutusohjelmasta joulukuussa 2011.

Laura Pajunen opiskelee Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan fysioterapian koulutusohjelmassa.

Satu Parjanen, YTM, toimii tutkijana Lappeenrannan teknillisen yliopiston Lahti School of Innovationissa. Parjanen toimi asiantuntijana Terveysliikkujan ääni -hankkeen monialaisessa työryhmässä ja osallistui hankkeen kuntakohtaisiin toteutuksiin.

Annuriikka Pääрни opiskelee sosionomiksi Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan sosiaalialan koulutusohjelmassa.

Arto Tiihonen, FT, LitL, toimii Ikäinstituutissa tutkijana ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikössä tuntiopettajana. Tiihonen toimi asiantuntijana Terveysliikkujan ääni -hankkeen monialaisessa työryhmässä, Anniina Kleemolan ja Päivi Laurilan sekä Eveliina Markkasen opinnäytetyön ohjaajana.

Anne Tuomaala opiskelee sairaanhoitajaksi Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan hoitotyön koulutusohjelmassa.

Annamari Tuominen opiskelee fysioterapeutiksi Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan fysioterapian koulutusohjelmassa.

Terveysliikkujien tarinoita – Päijät-Hämeen terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -julkaisu avaa näkökulmia terveysliikunnan käyttäjälähtöiseen kehittämiseen. Terveysliikunnan käyttäjälähtöisessä kehittämisessä keskeistä on ottaa terveysliikkujat ja terveysliikuntaryhmät mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan erilaisia terveysliikuntaan rohkaisevia ja sitä tukevia toimintamuotoja. Julkaisussa kuvataan Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -hankkeen lähtökohdat ja sen toteuttaminen. Hankkeen toteuttamisen keskiössä oli terveysliikuntapalveluiden ja -ympäristöjen käyttäjät. Hankkeen aikana syntyi yhdeksän tarinaa siitä: ”Miksi Jeppe ei liiku?” ja ”Mitä pitäisi tehdä, jotta hän liikkuisi?”. Tämä julkaisu päästää lukijan tutustumaan erilaisten käyttäjäryhmien terveysliikuntatarinoihin. Julkaisu toimii terveysliikunnan kehittäjän työkaluna niin konkreettisten toimenpide-ehdotusten muodossa kuin näkemyksenä siitä, miten terveysliikuntaa voidaan käyttäjälähtöisesti kehittää. Julkaisu sisältää myös kuvauksia useista erilaisista osallistavan työtavan menetelmistä, joita lukija voi soveltaa omien tarkoitustensa mukaisesti kehittämistarpeisiinsa. Terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni -hanke toteutui 1.11.2010 – 29.2.2012 Päijät-Hämeen maakunnan kehittämisrahalla.



Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarjat

A Tutkimuksia

B Oppimateriaalia

C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut

ISSN 1457-8328

ISBN 978-951-827-138-6