

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapian koulutusohjelma

Syksy 2010

Jaana Korvenranta & Annika Myllynen

# MOTIVOIVA ULKOYMPÄRISTÖ IKÄÄNTYNEIDEN AKTIIVISUUDEN TUKEMISESSÄ



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jaana Korvenranta & Annika Myllynen

## MOTIVOIVA ULKOYMPÄRISTÖ IKÄÄNTYNEIDEN AKTIIVISUUDEN TUKEMISESSÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli palvelutaloasukkaiden fyysisen aktiivisuuden tukeminen. Tarkoituksena oli selvittää, miten palvelutalon ulkoympäristön käytettävyyttä voidaan kehittää ja näin tukea asukkaiden aktiivisuutta. Ulkoympäristön käytettävyyttä tarkasteltiin Jyrkämän (2006, 2007, 2008) esittämän toimijuuden viitekehyksen mukaan. Työssä selvitettiin ulkoympäristön käytön mahdollisuuksia ja ulkoilun rajoituksia kolmen palvelutaloasukkaan tapausesimerkkien kautta. Työssä tarkasteltiin myös toiminnallisen harjoittelun soveltuvuutta fysioterapiamenetelmänä ulkoympäristön käytettävyyden kehittämisessä.

Tämä kehittämistyö oli toimintatutkimus. Työ toteutettiin palvelutalossa, jonka ulkoympäristöön on rakennettu asukkaiden käyttöön suunnattu turvallinen ja virikkeellinen piha. Kehittämistyö aloitettiin kohdehenkilöiden lähtötilanteiden kartoituksella, jossa tehtiin fyysisen suorituskyvyn testejä sekä haastatteluja. Haastatteluissa keskityttiin ulkona tehtävien mielekkäiden toimintojen kartoitukseen, jonka pohjalta jokaiselle kohdehenkilölle laadittiin yksilölliset toiminnalliset harjoitteet ulkona tehtäviksi. Harjoittelu kesti 12 viikkoa ja se toteutui sekä ohjatusti että itsenäisesti. Harjoittelun jälkeen kohdehenkilöille (n=3) sekä heidän hoitajilleen (n=3) suoritettiin teemahaastattelut, joista saatiin tietoa kohdehenkilöiden toimijuuden rakentumisesta ulkoilussa.

Toimijuus ilmeni yksilöllisenä ja tilannekohtaisena valintojen tekemisenä. Se rakentui yksilön kykenemisen, osaamisen, haluamisen, tuntemisen, voimisen ja täytymisen vuorovaikutuksellisesta kokonaisuudesta. Kohdehenkilöt tekivät ulkoympäristössä sellaisia toimintoja, joihin heidän fyysinen ja psyykinen kykenemisensä riittävät sekä joita he osasivat ja jotka olivat tuttuja heidän elämänsä varrelta. He valitsivat toimintoja, joiden tekemistä he arvostivat ja jotka he kokivat emotionaalisesti palkitsevina. Ulkoilua rajoittavina tekijöinä havaittiin muun muassa seuran puute, huono sää ja talviaika.

Kun palvelutalon ulkoympäristön käytettävyyttä pyritään lisäämään, tulisi jokaisen asukkaan kohdalla pohtia yksilöllisesti toimijuuden ilmenemistä ulkoilussa. Ulkoympäristö tarjoaa fysioterapian toteutukseen vaihtelevan harjoitusympäristön, vaihtelevia olosuhteita sekä monipuolistaa harjoitusmenetelmiä. Ulkoympäristössä harjoitteet pystytään luomaan sellaisiksi, että niillä on konkreettinen tulos, jolloin harjoite luo mahdollisuuden palkitsevaan toimintaan. Lisäksi toimijuuden viitekehys antaa fysioterapeuttisessa toimintakyvyn arvioinnissa monipuolisen ja kokonaisvaltaisen kuvan henkilön toimintakyvystä.

ASIASANAT: ikääntyneet, fysioterapia, terapeuttinen harjoittelu toimijuus, palvelutalot, ympäristö,

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Physiotherapy

Autumn 2010 | 39 Pages

Hanna Hännikäinen & Hannele Lampo

Jaana Korvenranta & Annika Myllynen

## MOTIVATIONAL ENVIRONMENT IN SUPPORTING THE ACTIVITY OF THE AGED

The goal of this study was to increase the physical activity of a sheltered home residents. The purpose was to examine how the usability of the sheltered home's outdoor recreation area could be developed and to support the activity of the residents. The usability of the environment was examined by the Jyrkämä's (2006, 2007, 2008) reference frame of agency. In this study the possibilities and restrictions are explained by the three sheltered home residents' examples. The suitability of the therapeutic exercise as a physiotherapy method is also examined in order to develop the usability of the environment.

This study was an action analysis that was carried out in the sheltered home. There was a safe and inspiring outdoor recreation area for the residents in the sheltered home's environment. The development work began with the examination of the three residents' starting points. Physical performance tests and interviews were carried out in the examination. The interview focused on finding out the meaningful actions that could be done in the outdoors. The exercises that could be done in the outdoors were based on these meaningful actions. The exercise period took 12 weeks. Both controlled and independent exercise were used. The residents (n=3) and their nurses (n=3) were interviewed after the exercise period. The interviews gave information for the formation of agency in the outdoor recreation.

The agency appeared individually and in specific situations when individuals made choices. It consisted of what the individuals were able to do, could do, wanted to do, felt, were capable of and obligated to do. The agency was an interactive entirety of these six modalities. The three residents did exercises that they were physically and mentally able to in the outdoor recreation area. They could do the exercises and the exercises were familiar from their lifetime. They chose actions they appreciated and that were emotionally rewarding. For example the lack of company, bad weather and wintertime were the factors that restricted the outdoor recreation.

When the aim is to increase the usability of the sheltered home's outdoor recreation area, the appearance of the agency in the outdoor recreation should be considered individually. The outdoor recreation area offers variable exercise environment, varied circumstances and it gives variety for exercise methods for physiotherapy. In the outdoor recreation area the exercises have a concrete goal. In that way the exercises create the opportunity to rewarding action. The frame of reference of agency gives a diversified and comprehensive view of individual's capability for the physiotherapeutic estimation.

**KEYWORDS:** aged, physiotherapy, therapeutic exercise, agency, sheltered home, outdoor recreation area,

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>TOIMIJUUS IKÄÄNTYNEIDEN ARJEN JA VALINTOJEN YMMÄRTÄMISESSÄ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>FYYSINEN AKTIIVISUUS IKÄÄNTYNEIDEN ARJESSA</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>TOIMINNALLINEN HARJOITTELU IKÄÄNTYNEIDEN FYSIOTERAPIASSA</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>KEHITTÄMISTYÖN ESITTELY</b>	<b>10</b>
6.1	Kehittämistyön toteutusympäristö	11
6.2	Kehittämistyön kulku	11
6.3	Aineiston keruu ja interventio	14
6.3.1	Lähtötason ja mielekkäiden toimintojen kartoitus	14
6.3.2	Interventioiden kuvaukset	15
6.3.3	Teemahaastattelut	17
6.4	Aineiston analysointimenetelmät	18
<b>7</b>	<b>TOIMIJUUDEN RAKENTUMINEN</b>	<b>18</b>
7.1	Kykeneminen toiminnan tapahtumisen edellytyksenä	19
7.2	Tutut tehtävät helppoja toteuttaa	20
7.3	Henkilökohtaiset arvostukset ja tilannekohtaiset haluamiset motivoitumisen takana	21
7.4	Ulkoiset mahdollistavat ja rajoittavat tekijät	24
7.5	Toimijuuden vaikutus toiminnallisen harjoittelun toteutumiseen	25
7.6	Modaliteettien kontekstuaalisuus ja vuorovaikutuksellisuus	26
<b>8</b>	<b>JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>27</b>
8.1	Toimijuuden viitekehys ulkoympäristön käytettävyyden tarkastelussa	28
8.2	Toimijuuden viitekehys toimintakyvyn arvioinnissa sekä fysioterapian suunnittelussa ja toteutuksessa	29
8.3	Toiminnallinen harjoittelu ulkoympäristön käytettävyyden tukemisessa	30
<b>9</b>	<b>POHDINTA</b>	<b>31</b>
<b>10</b>	<b>LÄHTEET</b>	<b>37</b>
<b>KUVIOT</b>		
	Kuvio 1. Toimijuuden modaliteetit	7
	Kuvio 2. Tutkimuksen kulku	13

# 1 JOHDANTO

Suomi ikääntyy nopeasti ja ikääntyneiden määrä väestössä tulee merkittävästi kasvamaan (Tilastokeskus 2009, 1). Myös väestön elinikä pidentyy ja kaikkein vanhimpien määrä kasvaa, jolloin laitosasumista tullaan tulevaisuudessa tarvitsemaan entistä enemmän. Erilaisia palveluasumisenmuotoja tullaan käyttämään myös monien vuosien ajan. (Karvinen 2000, 1.) Ikääntyneiden toimintakyvyn tulisi ylläpysyä ja parantua myös laitosoiloissa, jotta he säilyttävät aktiivisen ja omatoimisen elämän mahdollisimman pitkään (Huusko & Kiili 2007, 7). Valtakunnallisesti laitoshoidon yleiseksi tavoitteeksi onkin asetettu ikääntyneiden hyvän elämänlaadun, itsemääräämisoikeuden ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen (Luoma 2007, 7). Näihin tavoitteisiin pyritään fysioterapian keskeisillä päämäärillä; auttamalla ihmistä lisäämään arkensa hallintaa, yksilöä selviytymään päivittäisestä elämästä sekä tunnistamaan omia voimavarojaan (Holma ym. 2007, 10).

Vuoden 2002 terveysliikunnan periaatepäätökseen on ehdotettu jatko-ohjelmaa – tavoitteiksi on kaavailtu ikääntyneiden ohjatun ulkona liikkumisen ja esteettömän luonnossa liikkumisen mahdollisuuksien lisääntyminen sekä palvelutalojen lähiympäristöjen kunnostaminen liikkumiseen kannustaviksi (Fogelholm ym. 2007, 104–106). Tämän kehittämistyön tarkoituksena onkin selvittää, miten erään palvelutalon jo kunnostettu ulkoympäristö saataisiin asukkaiden aktiivisempaan käyttöön.

Tässä kehittämistyössä selvitetään, miten palvelutalon ulkoympäristön käytettävyyttä voidaan lisätä. Työssä tarkastellaan toiminnallista harjoittelua fysioterapiamenetelmänä käytettävyyden lisäämisessä. Käytettävyyttä tarkastellaan myös Jyrkämän (2006, 2007, 2008) esittämän toimijuuden viitekehyksen mukaan. Ulkoympäristön käytön mahdollisuuksia ja ulkoilun rajoituksia selvitetään kolmen palvelutaloasukkaan tapausesimerkkien kautta. Työn tavoitteena on ulkoympäristön käytettävyyttä parantamalla tukea palvelutaloasukkaiden aktiivisuutta.

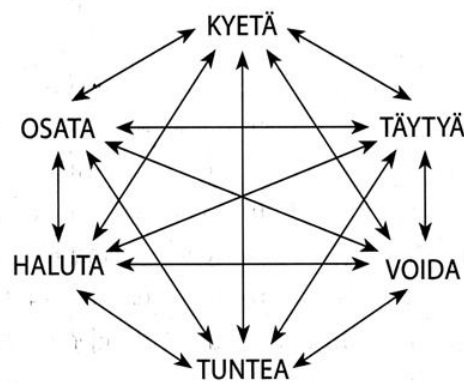
## 2 TOIMIJUUS IKÄÄNTYNEIDEN ARJEN JA VALINTOJEN YMMÄRTÄMISESSÄ

Toimijuus on monissa gerontologisissa tutkimuksissa noussut yhdeksi keskeiseksi käsitteeksi viime vuosina. Moniulotteisen toimijuusmallin avulla voidaan lähestyä uudella tavalla ikääntyneiden arkitilanteita. Sosiologiasta lähtöisin oleva käsite suuntautuu niille gerontologisen tutkimuksen alueille, joilla käsitteellistetään, tutkitaan ja mitataan toimintakykyä ja sen biologisia, psykologisia, kognitiivisia ja sosiaalisia taustatekijöitä. Tavoitteena on, että toimijuuden viitekehystä sovellettaisiin uusilla aloilla. (Jyrkämä 2007, 209; Jyrkämä 2008, 190–200; Lumme-Sandt 2008, 129; Virkola 2009, 147.)

Toimijuudessa on kyse toimivan yksilön, häntä ympäröivien fyysisten rakenteiden ja yhteiskunnallisten lainalaisuuksien välisistä suhteista. Toimijuusnäkökulmassa pohditaan, mikä ohjaa yksilön toimintaa. Ohjaako toimintaa yksilö itse omilla valinnoillaan vai ohjaako sitä hänen ympäristönsä fyysiset rakenteet ja lainalaisuudet, ja missä määrin nämä ohjaavat? Millaiset välttämättömyydet ruumiillisista yhteiskunnallisiin ohjaavat ja säätelevät vanhenemista, ja mikä on ikääntyneen ihmisen omien tavoitteiden ja valintojen osuus? Ikääntyvää ihmistä ei nähdä kohteena vaan toimivana subjektina silloinkin, kun tämä subjektius, toimijuus, on esimerkiksi dementoitumisen takia murenemassa. Toimijuuden avulla on mahdollista ymmärtää ja analysoida muun muassa ikääntyneitä heidän arkitilanteissaan, palvelujärjestelmiä ja niiden sisältämiä toimintakäytäntöjä sekä fyysisiä ja sosiaalisia tiloja. (Jyrkämä 2006, 15; Jyrkämä 2008, 196.)

Toimijuudessa voidaan puhua tekemisen ulottuvuuksista, jotka ovat eri tavoin ja eri asioiden suhteen yhteydessä ikään, ajankohtaan, ikäryhmään tai sukupuoleen kuulumiseen ja kulloiseenkin paikkaan. Se rakentuu kuuden modaliteetin eli ulottuvuuden – kykenemisen, osaamisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen – keskinäisestä kokonaisdynamiikasta. (Kuvio 1.) ”Osata” viittaa tietoihin ja taitoihin, joita ihminen on elämänsä aikana hankkinut. Osaaminen on yksilön pysyvä ja usein hankittu ominaisuus. ”Kyetä”-

modaliteetissa on kyse fyysisistä ja psyykkisistä kyvyistä, jotka vaihtelevat tilanteesta toiseen ja joissa vanhetessa tapahtuu muutoksia. ”Haluta” taas viittaa motivaatioon, motivoituneisuuteen, tahtomiseen, päämääriin ja tavoitteisiin. ”Täytyä” liittyy fyysisiin ja sosiaalisiin esteisiin, pakkoihin ja rajoituksiin. ”Voida” liittyy puolestaan mahdollisuuksiin, joita kulloinenkin tilanne ja siinä ilmenevät rakenteet ja tekijät avaavat. ”Tuntea”-ulottuvuuteen kuuluu ihmisen perusominaisuudet arvioida, arvottaa, kokea ja liittää kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin tunteitaan. Näiden modaliteettien kokonaisuudesta, yksilön modaliteettiprofiilista, muotoutuu toimijuus, joka ohjaa yksilön toimintaa erilaisissa arjen tilanteissa. (Jyrkämä 2007, 204–210; Jyrkämä 2008, 194–195.)



Kuvio 1. Toimijuuden modaliteetit (Jyrkämä 2008, 195).

Toimijuuden modaliteetit sopivat viitekehykseksi toiminnan, toimintatilanteiden, toimintakyvyn ja toimijuuden tutkimiseen ja analysointiin. Modaliteettiprofiililla voidaan tarkastella esimerkiksi erilaisia toimintakäytäntöjä ikääntyneen näkökulmasta. Mitä ikääntynyt yksilö esimerkiksi ulkoilun suhteen osaa, kykenee ja haluaa? Millaisia mahdollisuuksia ulkoilu hänelle avaa? Miltä se hänestä tuntuu? Toiminta ulkoilun suhteen syntyy näiden näkökulmien vuorovaikutuksesta. (Jyrkämä 2007, 211; Jyrkämä 2008, 195.)

### 3 FYYSINEN AKTIIVISUUS IKÄÄNTYNEIDEN ARJESSA

Viimeaikainen gerontologinen tutkimus on keskittynyt aktiivisen elämäntavan vaikutusten selvittämiseen ikääntyneiden hyvinvoinnissa. Tutkimuksen lähtökohtana on usein olettamus, jonka mukaan ihminen on sitä tyytyväisempi mitä aktiivisempi hän on elämässään. (Lampinen 2004, 11.) Monilla ikääntyneillä liikkumisongelmien ja sairauksien ilmaantuminen vähentääkin arkipäivän fyysistä aktiivisuutta. Tästä saattaa käynnistyä kunnan heikkenemisen noidankehä: liikkumisen tuntuessa hankalalta ulos mennään tai portaita kiivetään yhä harvemmin, jonka seurauksena kunto heikkenee entisestään. Liikunnan avulla ja fyysisellä aktiivisuudella pystytään hidastamaan toimintakyvyn heikentymistä henkilöillä, joilla on jo merkkejä toiminnanvajauksien kehittymisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 13.)

Fyysinen aktiivisuus on laaja yleiskäsite, joka pitää sisällään kaiken sen liikkumisen, mitä ihminen lihaksistollaan saa aikaan. Se on mitä tahansa aerobista tai anaerobista liikettä, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin passiivinen paikallaanolo. Fyysinen aktiivisuus kattaa siis kaiken lihasten tahdonalaisen, energiankulutusta lisäävän toiminnan. (Karvinen 2000, 3; Lampinen 2004, 13.)

Ikääntyneet, jotka ylläpitävät fyysisesti aktiivisen elämäntavan, säilyttävät toimintakykynsä paremmin kuin heidän vähemmän fyysisesti aktiiviset ikätoverinsa. Fyysinen aktiivisuus tukee liikkumis- ja toimintakykyä, jolla on tärkeä rooli ikääntyneen itsemääräämisoikeuden ja elämänlaadun ylläpitämisessä. Fyysisellä aktiivisuudella on myös suuri merkitys iäkkäiden ihmisten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (Karvinen 2000, 12–14; Hirvensalo ym. 2003, 67; Laukkanen 2008, 268.)

Ympäristö voi edistää fyysistä aktiivisuutta olemalla toiminnallinen, turvallinen ja esteettinen. Mielekkääksi koetulla asuinympäristöllä on merkittävä myönteinen vaikutus liikkumiseen ja aktiiviseen toimintaan. Ympäristö, joka tarjoaa vihjeitä havainnoitavaksi, houkuttelee liikkumaan. Ympäristö edistää laitoksissa asuvien



ikäntyneiden hyvinvointia silloin, kun se tukee yksilön selviytymistä olemalla ymmärrettävä, tarjoamalla harjoitusmahdollisuuksia toimintakyvyn ylläpitoon sekä lievittämällä kielteisiä tunteita, kuten ahdistusta ja pelkoa. Ympäristö tukee ikäntyneiden fyysistä aktiivisuutta laitosoiloissa silloin, kun siellä pystytään jatkamaan niitä vapaa-ajan toimintoja, kuten kävelyä ja puutarhanhoitoa, joita ikäntyneet ovat tottuneet tekemään. Ikäntyneillä fyysinen aktiivisuus onkin kiinteästi liittynyt päivittäisiin toimiin ja työntekoon. Tällöin laitoympäristön suunnittelulla on keskeinen rooli fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä. (Karvinen 2000, 3; Rappe 2005, 79; Elo 2006, 38.)

## **4 TOIMINNALLINEN HARJOITTELU IKÄÄNTYNEIDEN FYSIOTERAPIASSA**

Fysioterapian tavoitteena on yhdessä asiakkaan kanssa saavuttaa hänelle optimaalinen terveys sekä liikkumis- ja toimintakyky huomioiden hänen voimavaransa ja palvelujärjestelmien tarjoamat mahdollisuudet (Suomen fysioterapeutit 2010). Terapeuttinen harjoittelu on yksi fysioterapeuttinen menetelmä, joka tarkoittaa aktiivisten ja toiminnallisten harjoitteiden käyttöä (Holma ym. 2007, 26). Tässä työssä toiminnallisella harjoittelulla tarkoitetaan toiminnan tasolla harjoittelua. Tällöin harjoitteilla on konkreettinen tulos ja harjoitteluympäristönä on todellinen arkielämän ympäristö.

Toiminnallisen harjoittelun on tutkimuksissa todettu parantavan ikäntyneiden toimintakykyä (Alexander ym. 2001, 1425; Bean ym. 2002, 668; Bean ym. 2004, 802; de Vreede ym. 2005, 8; Manini ym. 2007, 620). Toiminnallisella harjoittelulla voidaan parantaa niitä tekijöitä, jotka johtavat toiminnan rajoitteisiin, kuten kestävyyttä, voimaa ja tasapainoa (Manini ym. 2007, 616). Lisäksi säännöllisen harjoittelun, joka keskittyy toiminnalliseen suorituskykyyn, kuten kävelyyn, on todettu vähentävän merkittävästi ikäntyneiden avun tarvetta (Heyn ym. 2004, 1694).

Monet satunnaistetut tutkimukset osoittavat, että säännöllisellä harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden lihasvoima-, liikkuvuus- ja kestävyysominaisuuksiin. Parantunut lihasvoima, liikkuvuus tai kestävyys ei kuitenkaan välttämättä johda parempaan itsenäiseen selviytymiseen. (de Vreede ym. 2005, 2.) Tutkimukset osoittavat, että lihasvoiman parantumisella muutamassa lihasryhmässä ei ole merkitystä toimintakyvyn kannalta, ellei sitä voida siirtää liikkumiseen, kävelyyn ja päivittäisiin toimintoihin (Rydwik ym. 2004, 21).

## **5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Työn tavoitteena oli kehittää palvelutalon ulkoympäristön käytettävyyttä sekä näin tukea palvelutaloasukkaiden aktiivista elämäntapaa. Tähän tavoitteeseen pyrittiin selvittämällä, miten ikääntyneiden toimijuus rakentuu palvelutalon ulkoympäristöä käytettäessä. Lisäksi selvitettiin, miten palvelutaloasukkaiden toimijuuden huomioimisella voidaan lisätä heidän ulkona toimimistaan. Tarkoituksena oli lisätä ulkoympäristön käyttöä myös toiminnallisen harjoitteluintervention kautta.

## **6 KEHITTÄMISTYÖN ESITTELY**

Toimintatutkimuksen tavoitteena on arjen käytäntöjen kehittäminen. Siinä selvitetään ihmisten toimintaa ja pyritään kehittämään käytäntöjä entistä paremmiksi suunnittelemalla ja kokeilemalla uusia toimintatapoja. Toimintatutkimukseen liittyy tietynlainen syklisyys: tietyn toimintatavan kokeilua seuraa kokemusten ja reflektoinnin perusteella parannettu suunnitelma ja uusi kokeilu. (Heikkinen 2006, 16–21.)

## 6.1 Kehittämistyön toteutusympäristö

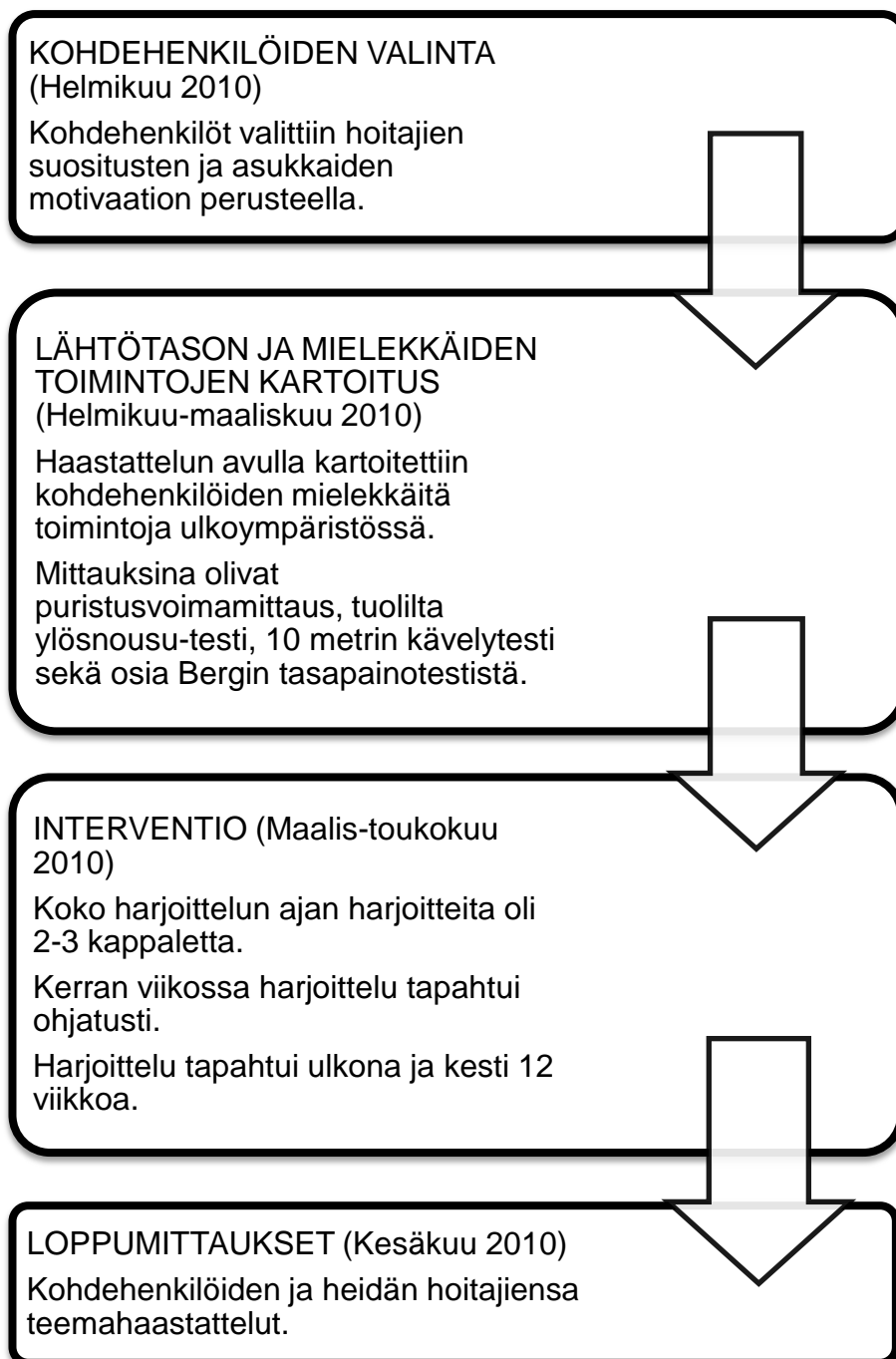
Kehittämistyö toteutettiin toimintatutkimuksena pienen maaseutukaupungin yksityisessä palvelutalossa. Palvelutalo tarjoaa ikääntyneiden asumispalveluja tehostetun palveluasumisen, lyhytaikaishoidon ja ikääntyneiden vuokra-asuntojen muodossa. Tehostettu palveluasuminen toteutuu ryhmäkotien muodossa. Palvelutalossa on neljä ryhmäkotia, joissa jokaisessa on noin 10 asukasta. Muistisairaille on tarjolla kaksi ryhmäkotia ja tavalliseen palveluasumiseen kaksi ryhmäkotia.

Palvelutalon ulkoympäristöön on rakennettu aidattu, turvallinen ja virikkeellinen piha. Piha on noin 500 neliömetrin kokoinen ja se on kaikkien asukkaiden vapaassa käytössä. Pihalle on tehty sora- ja asfalttipintainen polku, jonka varrella on tasaisin välimatkoin penkkejä. Pihalla on myös huvimaja, joka on puoliksi lasitettu ja sitä voidaan käyttää talvisinkin. Harjoitusmahdollisuuksiksi pihalle on rakennettu tasapainolankku, porrasaskelmia, ulkonojapuut sekä heittoteline. Pihalla on mahdollisuus hoitaa kasveja ja yhteisiä kukkapenkkejä ja kukkien istuttamiseen on tarjolla kasvinhoitopöytä, jonka lavaa voi nostaa ja laskea asukkaiden tarpeiden mukaan. Osalla ryhmäkodeissa asuvilla asukkailla on käytössä myös oma patiotyyppinen piha, johon pääsee suoraan omasta huoneesta.

## 6.2 Kehittämistyön kulku

Kehittämistyö toteutettiin keväällä 2010. (Kuvio 2.) Tammikuussa valittiin työn kohdehenkilöt palvelutalon kaikkien asukkaiden joukosta. Valinta tehtiin hoitajien suosituksen perusteella. Valintakriteereinä olivat, että henkilö pystyy liikkumaan itsenäisesti ulkona vuodenajasta riippumatta ja että tutkittava asuu palvelutalossa pitkäaikaisosastolla. Henkilön piti olla vapaaehtoinen osallistumaan kehittämistyöhön, ymmärtämään sen kulku sekä olla motivoitunut osallistumaan. Kohdejoukkoon valittiin yhteensä viisi henkilöä, joiden omaa sekä heidän omaistensa suostumusta opinnäytetyön tekijät kartoittivat ennen alkukartoitusta kirjeiden avulla.

Helmikuussa tehtiin lähtötilanteen ja mielekkäiden toimintojen kartoitus, johon osallistui viisi henkilöä. Kartoitukseen kuuluivat kohdehenkilöiden haastattelut ja fyysisen suorituskyvyn mittauksia. Kartoituksen perusteella laadittiin kullekin kohdehenkilölle yksilölliset ulkoympäristössä tehtävät toiminnalliset harjoitteet. Interventio aloitettiin maaliskuussa ja se kesti 12 viikkoa, jolloin harjoittelua tapahtui sekä talvi- että kevät aikaan. Talvi- ja kevät aikoihin laadittiin omat harjoitteet. Intervention alkupuolella yksi kohdehenkilöistä joutui sairaalahoitoon ja toinen oli hyvin passiivinen ylimääräisen fyysisen aktiivisuuden suhteen kannustuksesta huolimatta, joten heidät päätettiin jättää pois kohdejoukosta. Kesäkuun alussa suoritettiin loppumittauksena interventioon osallistuneiden henkilöiden sekä heidän hoitajiensa teemahaastattelut.



Kuvio 2. Kehittämistyön kulku

### 6.3 Aineiston keruu ja interventio

Aineistonkeruumenetelminä käytettiin fyysisen toimintakyvyn mittauksia sekä teemahaastattelua. Seuraavassa kuvaillaan aineiston keruuta ja intervention toteutumista tarkemmin.

#### 6.3.1 Lähtötason ja mielekkäiden toimintojen kartoitus

Lähtötason kartoituksessa tehtiin fyysisen suorituskyvyn testejä, joilla selvitettiin modaaliteetti-profiilin kyetä-uloittuvuuden tasoa. Mittauksilla haluttiin selvittää myös niiden fyysisten ominaisuuksien tasoa, jotka ovat tärkeitä päivittäisistä toiminnoista selviytymiselle. Onkin todettu, että heikentynyt tasapaino, heikko lihasvoima ja hidas kävelynopeus ovat yhteydessä vaikeuksiin tai avun tarpeeseen päivittäisissä toiminnoissa (Potter ym. 1995, 998; Schenkman ym. 1996, 1441; Pajala & Tiainen 1998, 22; Laukkanen 2008, 268). Testipatteristoon kuului 10 metrin kävelytesti, puristusvoimamittaus, tuolilta ylösnousu-testi (viisi ylösnousua) sekä osia Bergin tasapainotestistä (seisominen silmät kiinni, seisten kurottaminen eteen käsivarret ojennettuina, seisten esineen nostaminen lattialta, seisten kääntyen katsominen taakse vasemmalle ja oikealle sekä kääntyminen 360 astetta). (LIITE 1). Nämä osiot Bergin tasapainotestistä mittaavat tasapainon hallintaa asennosta toiseen siirryttäessä, painopisteen siirtyessä lähelle tukipinnan reunoja sekä näkökyvyn merkitystä tasapainossa, joita tarvitaan ulkona toimimisessa.

Haastatteluilla kartoitettiin kohdehenkilöiden mielekkäitä toimintoja ulkoympäristössä; mistä he pitivät, mitä he halusivat ulkona tehdä ja mitä he olivat aiemmin harrastaneet. Yksilölliset toiminnalliset harjoitteet laadittiin mielekkäiden toimintojen ja fyysisten suorituskykytestien pohjalta. Harjoitteiden laadinnassa huomioitiin henkilöiden modaaliteetti-profiilit, siis heidän kykenemisensä, osaamisensa, haluamisensa, voimisansa, täytymisensä sekä tuntemisensä. Muistin tueksi ja harjoittelumäärän seurantaan laadittiin kirjallinen ja kuvallinen tehtäväkortti.

### 6.3.2 Interventoiden kuvaukset

Kohdejoukkoon kuului kaksi naista ja yksi mies. Iältään he ovat 81–88-vuotiaita ja he asuvat palvelutalon pitkäaikaisosastoilla.

”Ohjattava rouva”

Haastateltaessa henkilö kertoi pitävänsä kaikenlaisista ulkotöistä ja olevansa tottunut tekemään niitä jo lapsuudesta asti. Erityisesti pihan kunnossapitoon ja hoitamiseen liittyvät tehtävät kiinnostivat häntä. Haastattelujen pohjalta talviajan harjoitteiksi valittiin lintujen ruokkiminen sekä huvimajan kunnossapito. (LIITE 2). Palvelutalon pihalle hankittiin lintulauta ja se sijoitettiin niin, että henkilö saattoi nähdä sen oman huoneensa ikkunasta ja pystyi kurottaen täyttämään sen. Palvelutaloon hankittiin myös auringonkukan siemeniä lintulaudalle vietäväksi. Harjoite ohjattiin ensimmäisellä ohjauskerralla tarkasti: mistä siemenet löytyvät, millä astialla niitä voi kuljettaa ja miten lintulauta toimii. Ohjeeksi annettiin täyttää lintulauta kahdesti viikossa.

Palvelutalon pihalla sijaitsevaan huvimajaan hankittiin lattiaharjoja. Siellä tehtävänä oli huolehtia huvimajan siisteydestä toisin sanoen viikata huopia, lakaista lattiaa ja harjata lunta pois. Tehtävä tehtiin yhdessä ensimmäisellä harjoituskerralla ja näytettiin, mistä välineet löytyvät. Lattian harjaaminen ohjattiin tekemään kaksi kertaa viikossa ja huopien tuuletus ja viikkaus kerran viikossa. Talviharjoittelu-aika kesti kahdeksan viikkoa.

Kevätajan harjoitteiksi valittiin niin ikään haastattelun pohjalta haravointi, huvimajan kunnossapito sekä kukkien istuttaminen ja hoitaminen. (LIITE 3). Nämä harjoitteet ohjattiin tekemään kerran viikossa. Pihalle hankittiin haravia ja ne asetettiin näkyviin niin, että henkilö saattoi nähdä ne pihalle mennessään. Huvimajan kunnossapitoa jatkettiin samaan tapaan kuin talvellakin. Ensimmäisellä ohjauskerralla henkilön kanssa istutettiin orvokki kukkaruukkuun ja se jätettiin huvimajalle. Kukan viereen jätettiin myös kastelukannu, jotta henkilö muistaisi kastella kukkaansa. Henkilön kanssa käytiin kerran viikossa tekemässä yksi tai useampi harjoite. Kevätajan harjoittelu kesti neljä viikkoa.

### ”Itsenäinen herrasmies”

Henkilöllä oli oma patiotyyppinen piha, jonka kunnossapitoa hän piti tärkeänä alkuhaastatteluiden mukaan. Yhteisellä pihalla liikkuminen ja sen hoitaminen ei ollut hänelle mieluisaa. Tämän vuoksi talviajan harjoitteiksi valittiin lumen luominen omalta terassilta kerran viikossa sekä terassin lattian lakaisu lumesta kaksi kertaa viikossa. (LIITE 4). Ensimmäisellä ohjauskerralla suunniteltiin yhdessä henkilön kanssa, millaiselta alueelta hän lunta alkaa luoda ja lakaista. Henkilöllä oli valmiina omat välineet tehtävien toteuttamiseen.

Kevätajan harjoitteiksi valittiin kukkien istuttaminen ja hoitaminen sekä oman terassin kunnossapito kerran viikossa suoritettaviksi. (LIITE 5). Ensimmäisellä ohjauskerralla henkilön kanssa istutettiin kukkia ja lisäksi hän oli saanut omaisiltaan pihakukkia. Hänellä oli valmiina välineet sekä kukkien hoitamista että terassin kunnossapitoa varten. Henkilö oli harjoitteiden suhteen hyvin itsenäinen, eikä kaivannut seurakseen ohjaajaa. Hänen luonaan käytiin kerran viikossa kysymässä, kuinka harjoitteet ovat sujuneet, onko ollut jotain vaikeuksia sekä kannustamassa harjoitteiden jatkamista.

### ”Innostunut puutarhuri”

Alkuhaastattelussa henkilö toi vahvasti esiin, ettei pidä pihatöiden tekemisestä talvella. Hänen kohdallaan päätettiin jättää talviharjoitteiden tekeminen väliin. Sen sijaan hänelle annettiin seurantakortti, johon hän sai merkitä kaikki kävelylenkkinsä. (LIITE 6). Kevätajan tehtävien tekemisestä henkilö oli enemmän innostunut. Erityisesti hän piti oman pihansa kunnossapidosta ja kukkien hoitamisesta. Yhteisellä pihalla liikkumista ja toimimista hän ei kuitenkaan pitänyt mielekkäänä. Kevätajan harjoitteiksi valittiin kukkien istuttaminen ja hoitaminen sekä oman terassin kunnossapito kerran viikossa. (LIITE 5). Ensimmäisellä ohjauskerralla henkilön kanssa istutettiin kukkia ja lisäksi hän oli itse hankkinut terassilleen pihakukkia. Hänelle hankittiin myös katuharja terassin kunnossapitoa varten.

Henkilö oli itsenäinen harjoitteiden suhteen ja hän teki niitä ahkerasti. Kerran viikossa hänen luonaan käytiin keskustelemassa harjoitteiden sujumisesta,



mahdollisista ongelmista sekä kannustamassa henkilöä jatkamaan harjoitteiden tekemistä.

### 6.3.3 Teemahaastattelut

Intervention jälkeen aineistoa kerättiin vielä haastattelujen avulla. Teemahaastattelussa kysymykset kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48). Teemahaastattelun tavoitteena oli kerätä tietoa kohdehenkilöiden modaliteettiprofiilien rakentumiseen. Sekä henkilöitä että heidän hoitajiaan haastateltiin henkilökohtaisesti. Haastattelurunko lähetettiin hoitajille kaksi viikkoa ennen haastattelun toteuttamista. ”Ohjattavan rouvan” kohdalla hoitajat yhdessä keskustelivat hoitokokouksessa haastattelurungon teemoista, minkä jälkeen haastateltiin yhtä hoitajaa. Hoitokokoukseen oli osallistunut kahdeksan hoitajaa. ”Itsenäisen herrasmiehen” ja ”innostuneen puutarhurin” kohdalla haastateltavana oli yhteinen hoitaja, joka oli keskustellut haastattelurungon teemoista yhden kollegansa kanssa noin tuntia ennen haastatteluja.

Hoitajien haastattelun teemoina olivat muutokset tutkittavan arjen toiminnoissa ja perusliikkumisessa, vireys- ja aktiivisuustasoissa tapahtuneet muutokset, motivoituminen ja suhtautuminen ulkoiluun, pihan ja ulkoilun merkitys asukkaille sekä interventtiosta ja harjoitteista syntyneet mielipiteet. (LIITE 7). Näillä teemoilla pyrittiin selvittämään kohdehenkilöiden toimijuuden modaliteettien tasoa hoitajien näkökulmasta. Kohdehenkilöiden haastattelun teemoina olivat subjektiiviset tuntemukset omasta fyysisestä kunnosta, pihan ja ulkoilun merkitys sekä interventtiosta ja harjoitteista syntyneet mielipiteet. (LIITE 8). Näillä teemoilla saatiin subjektiivista tietoa kohdehenkilöiden toimijuuden modaliteeteista. Haastatteluja saatiin siis kolme henkilöltä ja kolme hoitajilta. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin kirjalliseen muotoon analyysia varten. Kaikissa aineistonkeruuvaiheissa olivat molemmat opinnäytetyön tekijät läsnä.

## 6.4 Aineiston analysointimenetelmät

Teorialähtöisessä analyysissä teoria ja aikaisemmat tiedot ohjaavat analyysiä. Analyysi nojaa tiettyyn teoriaan, malliin tai auktoriteetin esittämään ajatteluun. Kyse on siis siitä, että aineiston analyysia ohjaa valmis, aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99–116.) Haastatteluista saatua kvalitatiivista aineistoa analysoitiin siis teorialähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Teorian pohjalta, toimijuuden modaliteeteista, muodostettiin analyysirunko. Tällöin aineistosta poimittiin vain ne asiat, jotka kuuluivat analyysirunkoon.

Tutkijatriangulaatiossa samaa ilmiötä tutkii useampi tutkija. Tällöin havainnoista, näkemyksistä ja tulkinnoista keskustellaan yhdessä. (Eskola & Suoranta 2008, 69.) Tutkijatriangulaatiota käyttämällä työhön saatiin laajoja ja monipuolisia näkökulmia. Aluksi aineisto järjesteltiin niin, että jokaisen kohdehenkilön osalta oli yksi hoitajilta ja yksi henkilöltä itseltään saatu haastattelu. Opinnäytetyön tekijät kävivät aineiston erikseen läpi ja luokittelevat aineiston viitekehysten eli modaliteettien mukaisesti kunkin henkilön kohdalla. (LIITE 9.) Kaikki muu aineisto jätettiin pois tarkastelusta. Aineistosta poimittiin analyysirungon mukaisia ilmauksia, joista tehtiin jokaisen henkilön kohdalla yhteenveto. Aineisto luettiin monta kertaa ja tekijät vertailivat tulkintojaan keskenään. Tulkinnoista muodostettiin tapauskohtaiset modaliteettiprofiilit. Tämän jälkeen profiileja vertailtiin keskenään jokaisen modaliteetin näkökulmasta.

## 7 TOIMIJUUDEN RAKENTUMINEN

Seuraavassa käsitellään, kuinka toimijuuden modaliteetit ilmenivät kohdehenkilöiden toimiessa ulkona. Luvussa tarkastellaan, mitä kohdehenkilöt ulkoilun suhteen kykenivät, osasivat, halusivat sekä miltä se heistä tuntui. Lisäksi tarkastellaan ulkoympäristön tarjoamia mahdollisuuksia sekä toisaalta ulkoilua rajoittaneita tekijöitä.

## 7.1 Kykeneminen toiminnan tapahtumisen edellytyksenä

”Ohjattavalla rouvalla” oli muistisairaus, joka näkyi heikentyneenä toiminnanohjauksena. Toiminnanohjauksen häiriöissä ihmisellä on vaikeuksia selviytyä monivaiheisista toiminnoista (Laaksonen ym. 2004, 12). Hän suoriutui BADL-toiminnoista lähes itsenäisesti mutta tarvitsi niiden suorittamiseen ajoittain verbaalista ohjausta. BADL-toiminnoilla (Basic Activities of Daily Living) tarkoitetaan päivittäisiä perustoimintoja, johon kuuluu muun muassa peseytyminen, wc-toiminnot, syöminen, pukeutuminen, sängystä ja tuolista siirtyminen sekä kävely ulkona ja sisällä (Laukkanen 2008, 295; Pitkälä ym. 2010, 439). Hänen liikkumisensa sisä- ja ulkotiloissa oli tasapainoista mutta hidasta rollaattoriin tukeutuen. Fyysisen suorituskyvyn testien perusteella hänen tasapainossaan ja asennon hallinnassaan esiintyi epävarmuutta ja kävelynopeus oli hidas. (LIITE 10). Henkilö itsekin koki oman liikkumisensa hitaana: ”Hitaammaks on tullu. Vähän kaikessa.” Myös alaraajojen lihasvoima sekä käsien puristusvoima olivat jonkin verran heikentyneet.

”Itsenäinen herrasmies” selviytyi BADL- sekä joistakin IADL-toiminnoista itsenäisesti. IADL-toiminnoilla (Instrumental Activities of Daily Living) tarkoitetaan asioiden hoitamistoimia eli välinetoimintoja, joita ovat esimerkiksi kaupassakäynti, taloustyöt, ruuanvalmistus, lääkkeiden annosteleminen ja puhelimen käyttö (Laukkanen 2008, 295; Pitkälä ym. 2010, 438). Hän liikkui sisätiloissa kävelykepin avulla mutta lyhyitä matkoja hän on kävellyt myös ilman kävelykeppiä. Ulkona hän kulki pidemmät matkat sähkömopolla. Fyysisen suorituskyvyn mittausten perusteella henkilön tasapaino sekä puristusvoima ja alaraajojen lihasvoima olivat keskivertoa saman ikäisiin suomalaisiin miehiin verrattuna. (LIITE 11). Kävelynopeus oli kuitenkin hidas. Henkilön fyysiset edellytykset liikkumiselle olivat ikään nähden hyvät, ja niin hän sen itsekin koki: ”Sanotaan, et se on sikses hyvä. Ko mä sentään kävelen ilman keppiikin pienen matkaa.”

”Innostunut puutarhuri” oli BADL- sekä IADL-toiminnoissa omatoiminen, eikä hän käyttänyt liikkumisen apuvälineitä. Hänellä oli hyvä liikkumiskyky ja fyysisen suorituskyvyn tulokset olivat hänen ikäänsä suhteutettuna hyvät. (LIITE 12). Vain tasapainossa oli lievää epävarmuutta ja kävelynopeus oli kohtalainen.

Sisätiloissa henkilö ei käyttänyt kävelyn apuvälinettä mutta talvisin hän käytti ulkona kävelysauvoja. Henkilöllä oli usein polvikipua mutta hän tiedosti, että liikunta on lääkettä: ”Se on hullumpi, jos rupeen istumaan valla. Mä on joka päivä koittanu kävellä.” Hän piti huolta liikkumis- ja toimintakyvystään kävelemällä ja voimistelemalla päivittäin.

## 7.2 Tutut tehtävät helppoja toteuttaa

Kaikki kohdehenkilöt osasivat tehdä pihatöitä, eivätkä he kokeneet niitä vaikeiksi. Pihatyöt olivat helppoja ja tuttuja, sillä henkilöt olivat tottuneet tekemään niitä jo lapsena. Henkilöt, joilla oli oma piha, olivat oma-aloitteisia ja ideoivat paljon tekemistä omilla pihoihlaan. Palvelutalon yhteistä pihaa käyttänyt henkilö, ”ohjattava rouva”, ei ollut yhtä oma-aloitteinen ulkona toimimisen suhteen. Hänellä oli myös muistisairaus, joka heikensi hänen toiminnanohjaustaan ja oma-aloitteisuuttaan. Henkilö kuitenkin osasi reitin yhteisen pihan huvimajalle ja siellä hän viettikin paljon aikaa muiden asukkaiden kanssa keskustellen. Silloin tällöin hän huvimajalla otti lattiaharjan käteen ja siisti lattian, kun se oli oikein likainen. Enimmäkseen häntä kuitenkin täytyi muistuttaa ja kannustaa pihatöiden tekoon.

”Itsenäinen herrasmies” ja ”innostunut puutarhuri” kykenivät ulkoilemaan ja hoitamaan omia pihojaan omatoimisesti. He kykenivät suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaansa itsenäisesti ja olivat ulkona toimimisen suhteen hyvin oma-aloitteisia. Henkilöillä oli aina ollut palvelutalossa sellainen huoneisto, jossa oli oma piha. He olivat jo vuosien ajan hoitaneet omia pihojaan palvelutalossa ja he osasivat tehdä tarvittaessa pihan kunnostustöitä. He osasivat arvioida, milloin kukat piti kastella ja rikkaruohot kitkeä. Pihan ja kasvien hoitaminen olivat tuttuja toimia elämän varrelta jo lapsuudesta saakka, minkä vuoksi niitä oli helppo tehdä. He osasivat hankkia pihan hoitamiseen tarvittavat välineet sekä kesäisin erilaisia kukkia istutettavaksi ja hoidettavaksi. ”Itsenäinen herrasmies” oli monta vuotta kasvattanut kesäisin auringonkukkia ja siitä oli tullut hänelle jokavuotinen rutiini. Rappen (2005, 80) mukaan lajivalinta ja kasvatustenetelmät ilmentävätkin tietoista yksilöllisyyttä.

### 7.3 Henkilökohtaiset arvostukset ja tilannekohtaiset haluamiset motivoitumisen takana

#### Ulkoympäristö ja sosiaalinen vuorovaikutus

Ulkoympäristön tarjoama mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen oli tärkeä motivaatiotekijä uloslähtemiselle. Pihalla ja erityisesti huvimajalla oli tärkeä rooli palvelutaloasukkaiden sosiaalisessa elämässä. Esimerkiksi ”ohjattavalle rouvalle” muiden ihmisten seura oli yksi ehto ulkoilulle: ”Sit ku joku toinen tulee, emmää oikee yksin men sin.” Muut asukkaat saattoivat lähteä ulos mutta eivät tehneet pihatöitä, joten ei hänkään niitä yksin tehnyt. Hän kertoi syyksi sen, ettei halunnut yksin tehdä ja muut asukkaat eivät lähteneet ulos. Jos joku muukin asukas olisi tehnyt pihatöitä, hän olisi varmasti ollut mukana tekemässä. Muistisairautensa vuoksi hän saattoi kokea olonsa turvallisemmaksi, jos hänen kanssaan oli joku toinen. Hoitajien tai muiden asukkaiden ehdottaessa ulkoilua hän lähti usein mielellään ulkoilemaan.

Kaikki henkilöt toivat esiin arvostuksensa pihalla pidettäviä sosiaalisia tapahtumia kohtaan. ”Innostunut puutarhuri” toi asian esiin näin: ”Tuol me oltiin huvimajas ja siel oli porukka ja pistettiin laulut pystyy siel.” ”Ohjattavan rouvankin” mielestä huvimajalla istuminen oli mukavaa, koska siellä sai keskustella ja viettää aikaa muiden ihmisten kanssa ja siellä saattoi tavata jopa uusia ihmisiä. Hän koki, että palvelutalossa asuminen olisi paljon epämiellyttävämpää, jos pihaa ei olisi olemassa: ”Kyl se on kolkko. Kyl toi piha on kiva, kun pääsee sinne.”

#### Oman pihan kunnossapito

Henkilöt, joilla oli oma piha, eivät kovin usein viettäneet aikaa yhteisellä pihalla. Heille riitti oma piha ja siellä toimiminen. Sekä ”itsenäinen herrasmies” että ”innostunut puutarhuri” kertoivatkin käyneensä palvelutalon yhteisellä pihalla vain silloin, kun siellä järjestettiin tapahtumia. Kun he lähtivät ulkoilemaan, he menivät mielellään palvelutalon rajojen ulkopuolelle, koska he eivät kokeneet saavansa yhteiseltä pihalta mitään. ”Itsenäinen herrasmies” lähti mielellään

yksin ulos etenkin silloin, kun hän lähti kävelyille. Hän totesikin kysyttäessä ulkoilusta muiden ihmisten seurassa seuraavasti: ”Ei en mä oo pyytänytäkään. En mä tarte, kyl mä yksinkin.” Tämän ikäryhmän miehet eivät välttämättä ole tottuneet tekemään kävelylenkkejä toisen ihmisen kanssa. Ulkona aikaa viettäessään ja istuskellessaan hän kuitenkin tuntui ajoittain kaipaavan seuraa.

Erityisesti omien kasvien hoitaminen koettiin erittäin tärkeäksi. Kukkien hoitaminen oli miellyttävää ja niistä oltiin ylpeitä. Kukkia hoitaessa pystyttiin näkemään oman kädenjälki ja työn tulos konkreettisella tasolla. Kasvit luovatkin mahdollisuuksia palkitsevaan toimintaan ja edistävät siten laitoksissa asuvien vanhusten hyvinvointia (Rappe 2005, 80). Omia pihvoja saatettiin vertailla keskenään ja sitä keuhuttiin. Kesäisin omilla pihvilla hoidettiin kasveja ja sitä pidettiin siistinä. Oman pihan hoitaminen toi asukkaille myös ajankulua. Yhteisen pihan kunnossapito ei ollut yhtä tärkeää. ”Innostunut puutarhuri” tiivistä ajatuksensa seuraavasti: ”Kyl mä oman pihan mut mitäs mä tuol pihal sit. Se oma riittää.”

### Kasvien hoitamisen ja pihatöiden merkitys

Hoitajat kertoivat pihatöiden ja erityisesti puutarhanhoidon olleen merkityksellisiä palvelutaloasukkaille: ”Tavallaan sillä pysyy niin sanotusti normaalissa elämässä kiinni, eikä tuu sellast laitostumismeininkiä siihen ollenkaan.” Kasvien merkitys koettiin suureksi: ”Se (merkitys) on tosi iso. On se iso, koska he on varmaan hoitanu puutarhaa ja lähes jokaisella on ollu jonkin näköinen puutarha. Ni kyl se vaikuttaa.” Pihatyöt toivat myös muistoja henkilöiden lapsuudesta, mikä antoi ainutlaatuisen merkityksen ulkoilua ja ulkoympäristöä kohtaan. Näin voidaan huomata, kuinka taustat ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat siihen, minkä ikääntynyt tällä hetkellä kokee miellyttäväksi (Jyrkämä 2008, 194–195).

Kasvien kasvattaminen oli sekä ”itsenäisen herrasmiehen” että ”innostuneen puutarhurin” harrastus. ”Innostunut puutarhuri” jopa harmistui, jos kasvien hoitamiseen ei ollut aikaa: ”Jos se jää tekemäti, ni mä tykkään et, et se harmittaa. Et se on niinko tuntuu, et se on kivaa.” ”Itsenäistä herrasmiestä” ulkoiluun taas motivoi erityisesti auringonkukkien kasvattaminen ja niiden kasvun seuraamisesta syntynyt ilo. Hän myös seurasi mielellään auringonkukkien kasvua: ”No sitä

kattoo, kun se kasvaa se auringonkukka. Ne kasvaa niinku kilpaa keskenäs.” Rappe (2005, 80) toteaakin kasvien kasvattamiseen liittyvän erilaisten tunteiden ja ajallisen jatkuvuuden kokemista.

### Ulkona olemisesta nauttiminen

Aina pihatöiden tekeminen ei kuitenkaan ollut mielekästä. Ulkoilumotivaatioon liittyi usein halu vain olla ulkona luonnossa. Henkilöt eivät välttämättä edes kaivanneet mitään erityistä tekemistä ulos, sillä jo ulkoilmassa oleminen koettiin miellyttäväksi. ”Itsenäinen herrasmies” tiivistä ajatuksensa motivaatiostaan pihatöitä kohtaan seuraavasti: ”Jos täsä iäs niin pal tekemist enää kaipaa. Se on niinku lepoa sielläkin, ku istuu tuolis ja kattelee ku linnut visertää.”

Hoitajien mielestä esimerkiksi ”Ohjattava rouva” saattoi kieltäytyä pihatöiden tekemisestä, koska hän oli joutunut elämänsä aikana tekemään niin paljon jo työtä, että halusi nyt vain olla ja levätä. ”Innostuneen puutarhurin” kohdalla havaittiin samanlaisia kokemuksia: hän oli aikoinaan tehnyt raskaita maatilan töitä, eikä enää halunnut jatkaa palvelutalossa asuessaan kovin raskaiden pihatöiden tekoa. Muun muassa haravoinnin ja lumen luonnin hän koki fyysisesti raskaina: ”Ko mä olen niin paljon heinätöitä joutunu elämässäin tekemään. Vanha ihminen jo olen.” Näiden raskaiden pihatöiden suhteen oli siis tilanne, jossa asukkaat kykenevät ja osaavat toimia, mutta eivät halua.

Asukkaat kuitenkin tiedostivat, että pihatöiden tekeminen olisi hyvä keino pitää huolta omasta kunnostaan ja he pitivät pihatöitä tehokkaina harjoituksina. Esimerkiksi ”innostunut puutarhuri” vastasi kysyttäessä lumitöiden tehokkuudesta harjoitusmuotona seuraavasti: ”Tietenki ne on mut eihän ne oikeen huvita.” Myös ”ohjattava rouva” tiedosti ulkoilun merkityksen oman kunnan kannalta: ”Tarttis enemmän niinku kulkee tuol, ni pysys nuorteen ja simmone nyörteempänä.”

### Sään ja vuodenajan vaikutus motivaatioon

Sää ja vuodenaika vaikuttivat ulkoilumotivaatioon. Huono sää oli usein syy olla lähtemättä ulos. Esimerkiksi ”ohjattava rouva” toi asian esiin: ”Emmää huonol ilmal men.” Toisaalta aina huono sää ei estänyt ulos lähtemistä. Esimerkiksi

”innostunut puutarhuri” taas totesi: ”Kyl mä joskus otan satteensuojan mukaan. Eii se mittään haittaa.” Myös talvisin pihan käyttö oli huomattavasti vähäisempää kuin kesällä. Talvisin ulkoilua rajoittivat muun muassa ulkoilun valmistautumiseen vievä aika, kylmyys, liukkaus ja mielekkään tekemisen puuttuminen. Koska kaikki asukkaat eivät pystyneet itsenäisesti ja omatoimisesti lähtemään ulos, oli ulkoilu aina jonkun hoitohenkilökunnan jäsenen aikataulun varassa. Toisaalta ulkoilusta nautittiin myös talvisin, kuten ”ohjattavan rouvan” tapauksessa: ”Ku vaatteit vaa pääl pistää. Kyl ulkon talvelki kiva on kulkee.”

#### 7.4 Ulkoiset mahdollistavat ja rajoittavat tekijät

”Itsenäisellä herrasmiehellä” ja ”innostuneella puutarhurilla” oli heidän fyysisten ja psyykkisten kykenemisten vuoksi mahdollisuus mennä ulos silloin, kun tahtoivat. Dementiakodissa asunut ”ohjattava rouva” taas joutui pyytämään apua ainakin oven avaamiseen, kun tahtoi ulkoilla. Tällöin hän kuitenkin pääsi ulos, kun tahtoi. Jokaisen asukkaan oli kuitenkin noudatettava osaston aikatauluja esimerkiksi ruokailujen ja viriketoiminnan suhteen.

”Ohjattavan rouvan” ulkoilu oli rajoittunut palvelutalon yhteiselle pihalle, kun taas omatoimisemmilla asukkailla oli mahdollisuus valita, ulkoilivatko he omilla pihoillaan, yhteisellä pihalla vai talon ulkopuolella. Yhteisellä pihalla kaikilla oli mahdollisuus harjoitella, kävellä tai vain istua eri oleskelualueilla. ”Itsenäinen herrasmies” koki yhteisen pihan käyttämisen rajoitteeksi sen, että hän ei päässyt suoraan omalta pihalta yleiselle pihalle. Hänen pihansa ja yleisen pihan välissä oli aita, joka hänen piti kiertää sisällä olevien yhteisten oleskelutilojen kautta.

Omilla pihoillaan ”itsenäinen herrasmies” ja ”innokas puutarhuri” pystyivät toimimaan melkeinpä niin kuin itse halusivat. Heillä oli mahdollisuus hankkia omille pihoilleen itse sellaisia kalusteita, kasveja ja välineitä kuin halusivat ja tarvitsivat. ”Itsenäisen herrasmiehen” ulkoilua omalla pihalla saattoi rajoittaa se, että hänen pihansa oli aivan yleisen pihan lähellä, eikä hän välttämättä saanut olla niin rauhassa kuin olisi halunnut. ”Innostuneen puutarhurin” piha tarjosi enemmän yksityisyyttä ja hänestä olikin mukavaa, että myös hänen



huonokuntoinen miehensä pystyi nauttimaan ulkoilmasta heidän omalla pihallaan. Hän ei kuitenkaan pystynyt käyttämään omaa pihaansa talvisin, koska oman pihan ovea ei saanut ulkopuolelta auki eikä kiinni, eikä ovea ei voinut jättää auki kylmän ilman vuoksi.

”Ohjattavan rouvan” ulkoilua rajoitti myös hänen seuran tarpeensa. Koska hän ei halunnut ulkoilla yksin, hänen uloslähtemisensä oli riippuvainen aina jonkun toisen halusta ulkoilla. Koska henkilön tasapaino oli melko heikko ja hänellä oli liikkumisen apuvälineenä rollaattori, hän ei kaikkia seisten tehtäviä pihatöitä pystynyt tekemään itsenäisesti. Jos hän esimerkiksi haravoi seisten, piti jonkun olla lähettyvillä varmistamassa, ettei hän kaadu.

Kaikki henkilöt toivat esiin, että huonot olosuhteet talvisin rajoittivat heidän ulkoiluaan. Liukkaus, runsas lumi sekä kova pakkanen mainittiin ulkoilua rajoittavina tekijöinä. Myös hoitajat kokivat tärkeäksi, että huoltoyhtiö piti talvisinkin ulkoympäristön siinä kunnossa, että yhteiselle pihalle pystyi menemään. Samoin huono sää, kuten vesisade tai kova tuuli, rajoitti ulkoilua.

#### 7.5 Toimijuuden vaikutus toiminnallisen harjoittelun toteutumiseen

”Ohjattavan rouvan” tapauksessa hän kykeni fyysisesti, halusi, arvosti ja hänen oli mahdollista hoitaa kasveja mutta muistisairauden vuoksi hänen psyykinen kykenemisensä ja osaamisensa olivat muuttuneet. Tästä syystä hän pystyi harjoittelemaan vain ohjattuna ja tällöinkin hän tarvitsi vahvaa kannustusta ja verbaalista ohjausta uloslähtemiseen sekä siellä toimimiseen. Muutamana ohjaukset hän ei kannustuksesta huolimatta halunnut lähteä ulkoilemaan, eikä aina halunnut tehdä joitakin ehdotettuja harjoitteita. Tämän vuoksi henkilön harjoitusmäärät jäivät vähäisiksi. Tehtäväkortin mukaan henkilö kävi talviharjoittelun aikana täyttämässä lintulaudan neljä kertaa, lakaisi kolme kertaa huvimajan lattian ja kaksi kertaa tuuletti ja viikkasi huovat. Kevätharjoittelun aikana henkilö tehtäväkortin mukaan haravoi kaksi kertaa, teki huvimajan kunnossapitotöitä kolme kertaa, istutti ja hoiti kukkia kaksi kertaa ja kasteli kukkia kerran.

”Itsenäinen herrasmies” oli fyysisesti ja psyykkisesti kykenevä, hän osasi tehdä pihatöitä ja hän arvosti oman pihansa kunnossapitoa paljon. Hän oli jo aiemmin tehnyt samoja pihatöitä, eikä nyt välttämättä mieltänyt tehneensä pihatöitä harjoitteena. Tämä saattoi olla yksi syy vähäisiin tehtäväkorttimerkintöihin. Talviajan harjoittelun aikana hän suoritti tehtäväkortin mukaan lumen luomisen kaksi kertaa ja lakaisua ei kertaakaan. Kevätajan harjoittelun aikana hän tehtäväkortin mukaan lakaisi terassin kaksi kertaa, istutti ja kasteli kukkia kerran.

”Innostunut puutarhuri” kykeni, osasi ja hänellä oli mahdollisuus tehdä pihatöitä yhteisellä pihalla mutta hän ei halunnut. Oman pihan kunnossapitoa hän kuitenkin arvosti hyvin paljon. Tämä nähtiin esimerkiksi motivoitumisena kevätajan harjoitteluun, jolloin hän tehtäväkortin mukaan istutti kukkia ja hoiti kukkapenkkiään kuusi kertaa, pesi ja pyyhki pihakalusteet 11 kertaa sekä lakaisi terassin 21 kertaa.

## 7.6 Modaliteettien kontekstuaalisuus ja vuorovaikutuksellisuus

Toimijuuden modaliteetit ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Tällöin yksi modaliteetti vaikuttaa muiden modaliteettien ilmenemiseen. Yhden modaliteetin ongelmat voivat estää toiminnan tapahtumisen, vaikka muiden modaliteettien mukaan se olisi mahdollista. Esimerkiksi fyysiset ja psyykkiset kykenemiset luovat edellytykset toiminnalle. Tällöin pystytään tekemään itsenäisesti vain niitä asioita, joihin fyysiset edellytykset riittävät.

Olennaista modaliteettien vuorovaikutuksen kannalta on niiden kontekstuaalisuus. Modaliteetit ovat eri asioiden suhteen yhteydessä ikään, ajankohtaan, ikäryhmään kuulumiseen sekä kulloiseenkin paikkaan. (Jyrämä 2007, 207.) Esimerkiksi kuuluminen tiettyyn ikäryhmään vaikutti siihen, mitä henkilö halusi tehdä. Tämä voitiin todeta ”itsenäisen herrasmiehen” kohdalla, jonka ikäryhmälle ei välttämättä ollut tavanomaista lähteä kävelylenkille muiden ihmisten seurassa. Oli myös mielenkiintoista huomata henkilöiden erilaiset suhtautumiset lapsuudesta asti tehtyjen pihatöiden tekemiseen. ”Ohjattava

rouva” piti pihatöitä mielekkäinä, koska oli tehnyt niitä jo lapsuudesta asti, kun taas ”innostunut puutarhuri” ei halunnut niitä juuri tästä syystä tehdä.

Toimijuus oli myös hyvin tilannekohtaista. Esimerkiksi ”ohjattavan rouvan” tapauksessa hän piti ulkoilusta hyvin paljon mutta huonon sään sattuessa hän ei halunnut mennä ulos, vaikka kaikki muut modaliteetit sen olisivat mahdollistaneet. Myös televisiosta tuleva hyvä ohjelma tai hetkellisesti huonontunut terveydentila voivat aiheuttaa sen, ettei ulos haluta lähteä. Eriyisesti haluta-ulottuvuus voi olla joka päivä erilainen ja se tekee toimijuudesta dynaamista, tilanteesta toiseen muuttuvaa.

Muistisairaus on ikääntyneillä yksi olennainen toimijuuteen vaikuttava tekijä. Jyrkämä (2007, 210–215) toteaa dementian etenemisen muuttavan modaliteettiprofiilia, koska sen myötä osaamiset hiipuvat, haluaminen muuttuu, kykeneminen vähenee ja lopulta loppuu kokonaan. Tätä kautta voimiset rajoittuvat ja tämä toimijuuden mureneminen tapahtuu useimmiten eritahtisesti. Toimijuuteen liittyy perustavana lähtökohtana ajatus toimijan refleksiivisyydestä valintojen tekemisessä. On kuitenkin otettava huomioon, että dementoituneen yksilön refleksiivisyys on erilaista kuin sellaisen yksilön, jolla ei ole muistisairautta. Näin siis dementoituneen yksilön valintojen tekeminen ei ole samanlaista ja yhtä rationaalista kuin terveeseen yksilön.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Toimijuus luo ajankohtaisen näkökulman moniammatilliseen toimintaan, joka edistää palvelutaloasukkaiden aktiivisuutta. Näin toimijuuden kautta voidaan tukea palvelutaloasukkaiden toimintakykyä ja elämänlaadun ylläpysymistä.

## 8.1 Toimijuuden viitekehys ulkoympäristön käytettävyyden tarkastelussa

Kun ulkoympäristön käytettävyyttä pyritään lisäämään, tulisi jokaisen palvelutaloasukkaan kohdalla pohtia yksilöllisesti toimijuuden ulottuvuuksia ulkoilussa. Ulottuvuuksien tarkastelu on tärkeää, koska toimijuuden modaliteettiprofiili määrittelee asukkaan aktiivisuutta ulkoympäristössä. Modaliteettiprofiilin kautta saadaan esille ne tekijät, jotka motivoivat tai rajoittavat henkilön toimintaa ulkoympäristössä. Ulkoilua ja ulkoympäristön käyttöä ei voi tapahtua, jos toimijuuden ulottuvuudet eivät mahdollista sitä.

Jos asukas kykenee ja osaa mennä ulos ja lisäksi hänellä on siihen mahdollisuus, syytä kieltäytymiseen on haettava haluamisen ja tuntemisen ulottuvuuksista. Pelkääkö asukas ulkoilussa jotakin? Saako hän tällöin toisen ihmisen turvakseen ulos? Onko ulkona hänelle jotakin mielekästä tekemistä? Mitä hän arvostaa ulkoilussa ja ulkoympäristössä? Tässä tilanteessa on erityisesti kiinnitettävä huomiota ulkona toimimisen mielekkyyteen ja emotionaalisesti palkitsevaan toimintaan. Käytettävyyden kannalta haasteellista on, kun asukas haluaisi ulkoilla ja arvostaa ulkoilua mutta kykeneminen ja osaaminen ovat hiipuneet. Miten asukkaan ulkoilumahdollisuuksia tässä tilanteessa pystytään tukemaan? Onko asukkaalla mahdollisuus saada tarpeeksi tukea?

Työn kehitysideana on, että hoitohenkilökunta moniammatillisesti esimerkiksi fysioterapeutin kanssa pohtisivat jokaisen asukkaan kohdalla kysymyksiä: Kykeneekö asukas ulkoilemaan? Osaako hän toimia ulkoympäristössä? Haluaako hän ulkoilla? Mitä hän arvostaa ulkoilussa ja ulkoympäristössä? Mitä hänen ulkoilun suhteen täytyy tehdä? Mikä ulkoilua mahdollisesti rajoittaa? Koska henkilökunta tuntee asukkaat ja heidän taustansa ja nykytilanteensa, heillä on hyvät mahdollisuudet kartoittaa yksilöllisesti ulkoilun rajoituksia ja esteitä sekä toiveita ja arvostuksia.

## 8.2 Toimijuuden viitekehys toimintakyvyn arvioinnissa sekä fysioterapian suunnittelussa ja toteutuksessa

Toimijuuden viitekehystä pystytään soveltamaan moniammatillisesti ja sen avulla voidaan tarkastella muun muassa useita arkipäivän tilanteita ja toimintakäytäntöjä. Viitekehystä on mahdollista hyödyntää ikääntyneiden toimintakyvyn arvioinnissa sekä fysioterapian suunnittelussa ja toteutuksessa.

Toimintakyvyn arvioinnissa toimijuuden viitekehys antaa monipuolisen ja kokonaisvaltaisen kuvan henkilön toimintakyvystä myös fysioterapian näkökulmasta. Tällöin arvioinnin kohteena on objektiivisesti mitattavien ilmiöiden lisäksi eri tilanteissa eri tavalla ilmenevät toimintatavat. Kun tarkastellaan tiettyä vaikeutunutta toimintaa, voidaan objektiivisesti mitata kyetä- ulottuvuuden piiriin kuuluvia fyysisiä ominaisuuksia. Lisäksi tulee kartoittaa, mitä henkilö tämän toiminnan suhteen osaa, haluaa, voi ja tuntee. Näin ikääntynyt nähdään aktiivisena valintojen tekijänä.

Fysioterapian suunnittelulle ja toteutukselle voidaan pitää pohjana kyetä- ulottuvuutta, joka liittyy fysioterapeutin ydinosaamiseen, liikkumis- ja toimintakyvyn arviointiin. Tässä kohdin fysioterapeutti pystyy käyttämään monipuolisesti hallitsemiaan tutkimusmenetelmiä kuitenkin koko ajan huomioiden, mitä erityispiirteitä ulkoympäristö luo fysioterapian toteutukselle ja mitä ulkoympäristössä toimiminen vaatii ikääntyneeltä.

Ikääntyneiden fysioterapian suunnittelussa ja harjoitteiden laadinnassa kannattaa ottaa huomioon henkilön osaaminen; millaiset taustat henkilöllä on ja mitä hän jo mahdollisesti osaa. Ikääntyneen on helppo toteuttaa tuttuja tehtäviä harjoitteiden muodossa, jolloin esimerkiksi vaikeisiin harjoitteisiin liittyvä turhautuminen pystytään välttämään. Koska fysioterapeutin laatimia harjoitteita tulisi harjoitella myös silloin, kun fysioterapeutti ei ole paikalla, harjoitteiden pitää olla mielekkäitä. Tällöin henkilön motivoituminen itsenäiseen harjoitteluun on todennäköisempää ja omatoimista harjoittelua tapahtuu useammin. Toteutuakseen ikääntyneiden fysioterapian on siis oltava sopusoinnussa yksilöiden modaaliteettiprofiilien kanssa.

Toimijuuden modaaliteettiprofiilissa keskeistä on tilannekohtaisuus, joka on läsnä myös fysioterapian toteutuksessa. Ulkoympäristössä toimimisessa on enemmän tilannekohtaisia tekijöitä kuin sisällä toimimisessa. Kun harjoittelu tapahtuu ulkona, muun muassa sää, vuodenaika ja muut ihmiset vaikuttavat harjoitteluun. Muiden ihmisten läsnäolo saattaa olla positiivinen ja kannustava tekijä tai se saattaa heikentää harjoitteluun keskittymistä. Sää ja vuodenaika voivat toisinaan olla esteinä ulkona toimimiselle mutta toisinaan eri sääolosuhteet tuovat harjoitteluun monipuolisuutta ja vaihtelevuutta. Ne saattavat myös tuoda muistoja ja luoda kytkentöjä elämään ennen palvelutaloon siirtymistä: Millaista on tarpoa lumihangessa, kun lumiaura ei ole aurannut kävelyteitä? Kuinka jää tai syksyn lehdet liukastuttavat ja vaikeuttavat kulkemista? Miten liikkuminen tuntuu erilaiselta, kun jalassa ovat kesäsandaalit tai talviset huopasaappaat?

### 8.3 Toiminnallinen harjoittelu ulkoympäristön käytettävyyden tukemisessa

Ulkoympäristö lisää harjoitusmahdollisuuksia fysioterapiassa tarjoamalla vaihtelevan harjoitusympäristön, vaihtelevia olosuhteita sekä monipuolistaa harjoitusmenetelmiä. Ulkoympäristössä harjoitteluun voidaan liittää myös ikääntyneiden suuresti arvostama sosiaalinen ulottuvuus muun muassa erilaisten ryhmäharjoitteiden ja ulkopelien muodossa. Ulkoympäristössä voidaan toteuttaa yksilöllisesti sellaisia harjoitteita, joita on helppo toteuttaa ja ovat ikääntyneiden elämän varrelta tuttuja. Harjoitteet pystytään luomaan sellaisiksi, että niillä on konkreettinen tulos. Esimerkiksi haravoinnilla, kukkien istuttamisella ja siitepölyjen pyyhkimisellä pystytään näkemään oman kädenjälki, työnsä tulos, jolloin harjoite luo mahdollisuuden palkitsevaan toimintaan. Tällöin harjoittelu tuo onnistumisen iloa ja hyödylliseksi kokemisen tunnetta.

Toisaalta kaikki henkilöt toivat jollakin tavalla esille, etteivät kaipa ulos lisää tai ylimääräistä tekemistä. He nauttivat jo pelkästään ulkona olemisesta, siellä kävelemisestä ja arvostavat sen sosiaalista puolta. Kehitystyön tavoitteena kuitenkin oli ulkoympäristön käytettävyyttä parantamalla lisätä palvelutaloasukkaiden aktiivisuutta. Jotta ulkoympäristön käytettävyys parane

ja asukkaiden aktiivisuus lisääntyy, toiminnallisen harjoittelun ja ulkoympäristössä toimimisen pitää liittyä osaksi arkea. Tällöin harjoittelua ei mielletä harjoitteluksi erikseen vaan se kuuluu arkitoimiin ja siitä tulee päivittäinen rutiini. Karvinen (2000, 3–10.) toteaaakin, että useimmat ikääntyneet ovat elämänhistoriansa aikana mieltäneet liikunnan osaksi arkitoimia. Erityisesti maaseudun ihmisillä liikunta on liittynyt työntekoon ja päivittäisiin toimiin, eikä liikuntaa olla menty erikseen harrastamaan.

## 9 POHDINTA

### Toimintatutkimus kehittämistyössä

Käytetty lähestymistapa, toimintatutkimus, ja aineistonkeruumenetelmät soveltuivat hyvin tähän kehitystyöhön, sillä käytännön toteutus olisi muulla tavalla ollut vaikeaa. Työssä pyrittiin kehittämään arjen toimintaa, joka on toimintatutkimuksessa keskeistä. Työhön valittiin lähtökohdiltaan erilaisia asukkaita, jolloin tulokset monipuolistuivat ja tulosten sovellettavuus laajeni. Kohdehenkilöitä olisi voinut olla enemmän kuin kolme, mutta kohdejoukon koon supistumiseen ei pystytty vaikuttamaan, eikä ollut mielekästä ottaa uusia henkilöitä mukaan kesken kehittämistyön kulun. Positiivista tietenkin oli, että nämä kolme henkilöä olivat koko työn ajan mukana, jolloin aineistonkeruun heidän osaltaan onnistui suunnitelmien mukaisesti.

Toimijuustutkimus edellyttää usein arkielämän tilanteisiin osallistumista ja niiden havainnoimista (Jyrkämä 2007, 214). Tulosten käsittelyyn saatiinkin syvyyttä ja käytännön kokemuksia, koska haastatteluiden lisäksi toteutettiin myös interventio. Käytännössä päästiin kokeilemaan ulkoympäristön käyttöä ikääntyneiden fysioterapian toteutuksessa ja näin päästiin syventymään aiheeseen tarkemmin. Näin saatiin myös käytännön kokemuksia ulkoilua rajoittavista epäkohdista ja keinoista motivoida henkilöitä ulkoiluun. Myös intervention jälkeen toteutetuissa haastatteluissa päästiin harjoittelun ansiosta

syvemmillä, sillä pystyttiin hyödyntämään käytännön kokemuksia kohdehenkilöiden kanssa ulkona harjoittelemisesta ja niiden perusteella pystyttiin laatimaan yksilöllisempiä kysymyksiä.

### Kehittämistyön käytännön toteutus

Kehittämistyö kesti 12 viikkoa, jonka aikana saatiin kattava kuva kohdehenkilöistä sekä heidän arjestaan. palvelutalon elämään ja sen käytäntöihin päästiin kunnolla tutustumaan. 12 viikon aikana pystyttiin havainnoimaan henkilöiden käyttäytymistä ja suhtautumista ulkoilun suhteen, mikä ei olisi ollut niin laadukasta, jos aikaa olisi ollut vähemmän. 12 viikkoa ja kaksi vuodenaikaa mahdollistivat myös monipuolisten harjoitteiden laadinnan ja toteutuksen. Tavoitteena oli saada ulkoympäristö ympärivuotiseen käyttöön. Ajallisesti harjoittelu sijoittui ehkä vaativimpaan aikaan, talveen ja kevääseen, jolloin pystyttiin havainnoimaan ja kokemaan, miksi ulkoympäristön käyttö on niin vähäistä ja miksi henkilöiden ulkoilu erityisesti talvella vähenee. Tämän työn avulla pystyttiin syventymään tähän ongelmaan. Kesän ja syksyn osalta harjoittelua ei toteutettu, mutta tulokset ja johtopäätökset ovat sovellettavissa tietenkin myös näihin vuodenaikoihin.

Koska kehittämistyön toteutus ja kohdehenkilöiden havainnointi kestivät näinkin pitkän ajan, olisi jokin havainnoinnin tukena käytettävä väline, esimerkiksi päiväkirja, voinut tuoda syvällisempää tietoa esille analyysin loppuvaiheessa. Nyt käytetyllä tavalla saatiin muodostettua pitkältä aikajaksolta hyvä yleiskuva henkilöistä ja heidän tavoistaan sekä arjestaan. Tarkkoja yksityiskohtaisia tietoja eri ohjauskerroista ei kuitenkaan kirjattu ylös, vaan katsottiin vain yleisiä asioita toteutuneesta ohjauksesta. Huomioitiin vain, mitä ohjauskerralla tehtiin. Jos olisi kirjattu ylös myös asukkaan mielialaan, motivaatioon ja muihin tekijöihin liittyviä asioita, olisi niistä voinut saada lisätukea johtopäätöksille. Toisaalta näistä asioista keskusteltiin aina ohjauskertojen päätteeksi ja näitä tietoja hyödynnettiin analyysissä.

Oletettiin, että kohdehenkilöille laaditut harjoituskortit olisivat olleet sopivia, koska ne olivat yksinkertaisia ja niihin sisällytettiin myös kuva. Koska



harjoituskortit pidettiin koko ajan esillä henkilöiden huoneissa, ne olivat päivittäin muistuttamassa. Pelkät harjoituskortit eivät kuitenkaan olleet kaikille henkilöille kovin motivoivia, kun taas joillekin harjoituskorttiin merkitseminen toi ylpeyttä omasta aktiivisuudestaan. Harjoituskorttien vähäiset merkinnät tai niiden puute kokonaan kertoivat myös henkilöiden toimijuudesta. He eivät välttämättä muistaneet tai osanneet merkata, koska tämä oli heille uusi asia. He saattoivat myös kokea harjoitteet niin arkipäiväisiksi, etteivät he todellisuudessa mieltäneet tehneensä jotakin harjoitetta. Merkintöjä olisi voinut tulla enemmän, jos hoitaja olisi ohjattu enemmän henkilöiden harjoitteista ja toteutuksesta aina harjoitteiden vaihtuessa. Näin he olisivat voineet kannustaa henkilöitä enemmän ja auttaa tarvittaessa merkintöjen tekemisessä. Nyt harjoitteet saattoivat jäädä hieman irrallisiksi palvelutalon arjesta. Tässä asiassa oletettiin ehkä asian olevan liaksi itsestään selvää sekä luotettiin kohdehenkilöihin ehkä liikaa.

Harjoituskortteja voisi vielä kehittää erityisesti niiden asukkaiden kohdalla, joilla on havaittavissa heikentymistä toiminnanohjauksessa. Harjoituskorttiin voisi laittaa viikonpäivät, jolloin harjoite on tarkoitus tehdä. Harjoituskortti voitaisiin laatia myös viikko-ohjelmamuotoon, jossa olisi jokaiselle päivälle suunniteltu ohjelma. Tällöin jokaiselle päivälle olisi samassa kortissa näkyvissä ruoka-ajat, viriketoiminnat, ulkoilu ja ulkona tehtävät toiminnalliset harjoitteet sekä muut aktiviteetit. Näin kortit saattaisivat tukea paremmin asukkaiden ajallisen orientaation ja jatkuvuuden kokemista.

#### Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Aineistonkeruumenetelmänä käytetty teemahaastattelu oli toimiva tässä kehittämistyössä. Haastattelutilanteet olivat avoimia ja häiriöttömiä, jolloin haastattelusta muodostui luottamuksellinen keskustelu. Haastatteluissa pystyttiin rakentamaan luontevia täsmäkysymyksiä, koska tässä vaiheessa kehittämistyötä haastateltavat olivat tulleet tutuiksi. Intervention ja haastateltavien tuntemisen ansiosta kysymyksistä saatiin konkreettisia ja syvällisiä. Toisaalta tämä saattoi kohdehenkilöiden haastatteluissa aiheuttaa lievää johdattelua, koska haastateltavat eivät aina osanneet ilmaista omia

tunteitaan ja kokemuksiaan. Johdattelu oli kuitenkin enemmän vastausvaihtoehtojen antamista, eikä haastateltavaa johdateltu vain yhteen suuntaan.

Haastattelujen luotettavuuteen vaikutti ”ohjattavan rouvan” osalta hänen muistisairautensa. Ei voida olla aivan varmoja kaikkien vastausten luotettavuudesta, sillä ”ohjattavan rouvan” ja hänen hoitajansa haastatteluissa esiintyi hieman ristiriitaisuuksia. Toisaalta oli hyvin tärkeää, että hän sai itse kertoa omista tunteistaan, kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Luotettavuutta saattoi jonkin verran heikentää myös se, ettei haastatteluja pilotoitu. Koettiin, ettei pilotointi olisi ollut mahdollista ja hyödyllistä, koska haastatteluteemat olivat niin sidoksissa kyseiseen paikkaan ja haastateltaviin. Käytännön haastattelutilannetta kuitenkin harjoiteltiin.

Koko kehittämistyön ajan, aineiston keruussa, aineiston analysoinnissa sekä raportoinnissa, hyödynnettiin tutkijatriangulaatioita. Ajatuksista ja johtopäätöksistä keskusteltiin aktiivisesti, jolloin työhön saatiin monipuolisuutta ja erilaisia näkökulmia. Tutkijatriangulaation avulla työn luotettavuus parani. Luotettavuutta lisäsi myös se, että tuloksiin ja johtopäätöksiin saatiin tukea muista tutkimuksista. Täytyy tietenkin huomioida se, että kehittämistyö oli kvalitatiivinen toimintatutkimus, johon myös tutkijoiden oma persoona vaikutti ja subjektiiviset tuntemukset olivat läsnä työn jokaisessa vaiheessa. Tällöin myös aineistosta tehdyt johtopäätökset olivat subjektiivisia, eikä niitä voitu tarkastella minkään objektiivisen mittarin avulla.

Kehittämistyöhön osallistuminen oli vapaaehtoista ja kohdehenkilöiden sekä heidän omaistensa suostumus kysyttiin etukäteen. Kohdehenkilöiden anonymiteetti säilyi koko kehittämistyön ajan. Työtä varten kerättiin vain työn aiheen kannalta oleellisia tietoja ja niitä käsiteltiin luottamuksellisesti. Kohdehenkilöiden itsemääräämisoikeuden kunnioitus näkyi muun muassa siinä, että he saivat jättäytyä pois kesken kehittämisprosessin sekä kohdehenkilöt saivat itse vaikuttaa harjoitteiden toteutumiseen. Kehittämistyön eettisyyden kannalta oli myös tärkeää, että kohdehenkilöiden harjoittelu toteutui turvallisesti.

Turvallisuus otettiin huomioon kohdehenkilöiden valinnassa sekä luomalla turvallinen harjoittelutilanne.

#### Toimijuus viitekehystenä

Tässä työssä toimijuuden viitekehys soveltui kohteena olevan toiminnan tarkasteluun. Sitä työn läpi kulkevana ajatuksena käyttäen pystyttiin saamaan selville ulkoilua mahdollistavia ja rajoittavia yksilön sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Sen avulla pystyttiin tehokkaasti kartoittamaan myös niitä yksilön toimintakyvyn osa-alueita, jotka yleensä fysioterapiassa jäävät vähemmälle huomiolle. Lisäksi se tarjosi uudenlaisen aktiivisen näkökulman toimintakykyyn ja sen arviointiin. Näin ikääntyneen toimintakyky pystyttiin ymmärtämään tilannekohtaisesti vaihtelevana, eikä pelkästään objektiivisten mittausten tuloksena.

Toimijuus on vasta viime aikoina noussut keskeiseksi käsitteeksi gerontologiassa, mikä lisää työn ajankohtaisuutta. Käsite oli työn tekijöille täysin uusi, mikä toi lisää haastetta. Toisaalta tällöin pystyttiin lähtemään liikkeelle niin sanotusti tyhjältä pöydältä, jolloin kehittämistyön ja tulosten suhteen ei ollut ennakko-oletuksia.

#### Kehittämistyön jatko

Tämä työn perusteella ei vielä voida todeta, onko asukkaiden fyysinen aktiivisuus lisääntynyt. Työssä ollaan päästy vasta ensimmäisen toimintatutkimussyklin loppuun. Nyt kehittämistyötä tulisikin jatkaa toimintatutkimuksen seuraavaan sykliin, jotta saataisiin selville, onko asukkaiden aktiivisuudessa tapahtunut muutosta ja onko ulkoympäristön käytettävyys muuttunut. Tästä olisi hyvä jatkaa toimintatutkimuksen seuraavan sykliin – parantaa toimintasuunnitelmaa ja kehittää toimintaa edelleen. Seuraavassa vaiheessa yritettäisiin vaikuttaa tämän kehittämistyön esiin tuomiin ulkoilutapahtumaan vaikuttaviin tekijöihin ja tarkastella, lisääntyykö asukkaiden fyysinen aktiivisuus. Tarkastelun kohteeksi voitaisiin myös ottaa ulkoympäristöön rakennettujen harjoitusvälineiden (tasapainolankku, porrasaskelmat, ulkonojapuut sekä heittoteline) käytettävyys. Voitaisiin

selvittää, miten paljon välineitä tällä hetkellä hyödynnetään ja miten niiden käyttöä voitaisiin lisätä.

Toimeksiantajana ollut palvelutalo voi kuitenkin hyödyntää tämän työn tuloksia ja johtopäätöksiä muidenkin kuin työn kohdehenkilöiden aktiivisuuden tukemisessa. Toimijuuden viitekehystä ja ulkoympäristössä tehtäviä toiminnallisia harjoitteita voidaan soveltaa myös muilla osastoilla asuvien asukkaiden aktiivisuuden lisäämiseen. Lisäksi tuloksia ja johtopäätöksiä voidaan soveltaa muiden sellaisten palvelutalojen ja vanhainkotien käyttöön, joissa on mahdollisuus ulkoiluun.

## 10 LÄHTEET

- Alexander, N. B.; Galecki, A. T.; Grenier, M. L.; Nyquist, L. V.; Hofmeyer, M. R.; Grunawalt, J. C.; Medell, J. L. & Fry-Welch, D. 2001. Task-Specific Resistance Training to Improve the Ability of Activities of Daily Living-Impaired Older Adults to Rise from a Bed and from a Chair. *Journal of the American Geriatrics Society* Vol. 49 No. 11/2001, 1418–1427.
- Bean, J.; Herman, S.; Kiely, D. K.; Callahan, D.; Mizer, K.; Frontera, W. R. & Fielding, R. A. 2002. Weighted Stair Climbing in Mobility-Limited Older People: A Pilot Study. *Journal of the American Geriatrics Society* Vol. 50 No. 4/2002, 663–670.
- Bean, J. F.; Herman, S.; Kiely, D. K.; Frey, I. C.; Leveille, S. G.; Fielding, R. A. & Frontera, W. R. 2004. Increased Velocity Exercise Specific to Task (InVEST) Training: A Pilot Study Exploring Effects on Leg Power, Balance, and Mobility in Community-Dwelling Older Women. *Journal of the American Geriatrics Society* Vol. 52 No. 5/2004, 799–804.
- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. *Hoitotieteen ja terveystieteiden laitoksen lääketieteellinen tiedekunta*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fogelholm, M.; Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavissa myös <http://pre20090115.stm.fi/pr1169019512649/passthru.pdf>.
- Heikkinen, H. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H.; Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–37.
- Heyn, P.; Abreu, B. & Ottenbacher, K. 2004. The Effects of Training on Elderly Patients with Cognitive Impairment and Dementia: A meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* Vol. 85/2004, 1694–1704.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirvensalo, M.; Huovinen, P.; Kannas, S.; Parkatti, T. & Äijö, M. 2003. Liikunta iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämiseksi. Teoksessa Hietanen, A. & Lyyra, T.-M. (toim.) *Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 63–82. Saatavissa myös <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/ikakunto/osa1.pdf>.
- Holma, T.; Partia, R.; Noronen, L. & Hautamäki, L. 2007. *Fysioterapianimikkeistö 2007*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 10–14.
- Huusko, H. & Kiili, R. 1997. *Fysioterapia osana moniammatillista yhteistyötä vanhusten laitoshoidossa. Fysioterapia- ja hoitohenkilökunnan työajankäyttötutkimus Keljon vanhainkodissa. Fysioterapian pro gradu-tutkielma*. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Jyrkämä, J. 2006. Vanhukset toimijoina – vanhusten läsnäolo ja osallisuus tutkimuksessa. Teoksessa Topo, P. (toim.) *Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa*. Työpapereita 21/2006. Helsinki: Stakes, 14–19.

- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M.; Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 195–217.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettismetodologiseksi viitekehykseksi. *Gerontologia* 4/2008, 190–203.
- Karvinen, E. 2000. ”Tulee friski ja hyvä olla.” Toimintatutkimus fyysisen aktiivisuuden edistämisestä Kontulan vanhainkodissa. *Gerontologian ja kansanterveyden lisensiaatin tutkimus*. Terveystieteen laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laaksonen, R.; Rantala, L. & Eloniemi-Sulkava, U. 2004. Ymmärrä – tule ymmärretyksi. Vuorovaikutus dementoituneen kanssa. Helsinki: Suomen dementiahoitoyhdistys.
- Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. 65–84-vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. *Studies in sport, physical education and health* 99. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laukkanen, P. 2008. Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä arvioivat haastattelu- ja kyselytutkimukset. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 294–308.
- Luoma, M.-L. 2007. Ikäpoliittiset tavoitteet ikääntyvien laitoshoidon laadun kehittämisen suuntaajina. Teoksessa Lehtoranta, H.; Luoma, M.-L. & Muurinen, S. (toim.) Ikäihmisten laitoshoidon laadun kehittämishanke. Loppuraportti 2007. Helsinki: Stakes, 7–11. Saatavissa myös <http://www.stakes.fi/verkojulkaisut/raportit/R19-2007-VERKKO.pdf>.
- Lumme-Sandt, K. 2008. Toimijuuden mahdollisuudet. *Gerontologia* 3/2008, 129.
- Manini, T.; Marko, M.; VanArnam, T.; Cook, S.; Fernhall, B.; Burke, J. & Ploutz-Snyder, L. 2007. Efficacy of Resistance and Task-Specific Exercise in Older Adults Who Modify Tasks of Everyday Life. *Journal of Gerontology* Vol. 62A No. 6/2007, 616–623.
- Pajala, S. & Tiainen, K. 1998. Fyysisen toimintakyvyn arviointi yli 75-vuotiailla. Kahdeksan toimintatestin toistettavuustutkimus. Fysioterapian suuntautumisvaihtoehdon pro gradu-tutkielma. Terveystieteen laitos. Terveystieteen laitoksen koulutusohjelma. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto. Saatavissa myös <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8291/1291.pdf?sequence=1>.
- Pitkälä, K.; Valvanne, J. & Huusko, T. 2010. Geriatrien kuntoutus. Teoksessa Tilvis, R.; Pitkälä, K.; Strandberg, T.; Sulkava, R. & Viitanen M. (toim.) *Geriatría*. Helsinki: Duodecim, 438–456.
- Potter, J.; Evans, A. & Duncan, G. 1995. Gait Speed and Activities of Daily Living Function in Geriatric Patients. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* Vol 76 No 11/1995, 997–999.
- Rappe, E. 2005. Viherympäristön vaikutus laitoksissa asuviin vanhuksiin. *Gerontologia* 2/2005, 79–81.
- Rydwik, E.; Frändin, K. & Akner, G. 2004. Effects of Physical Training on Physical Performance in Institutionalised Elderly Patients (70+) With Multiple Diagnoses. Systematic Review. *Age and Ageing* Vol. 33 No. 1/2004, 13–23.
- Schenkman, M.; Hughes, MA.; Samsa, G. & Studenski, S. 1996. The Relative Importance of Strength and Balance in Chair Rise by Functionally Impaired Older Individuals. *Journal of the American Geriatrics Society* Vol. 44 No. 12/1996, 1441–1446.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksien. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Helsinki. Viitattu 19.8.2010 <http://pre20090115.stm.fi/pr1084342368724/passthru.pdf>.

Suomen Fysioterapeutit 2010. Fysioterapia ammattina. Viitattu 5.10.2010 [http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=64&Itemid=55](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=55).

Tilastokeskus 2009. Väestöennuste 2009–2060. Viitattu 22.9.2010 [http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn\\_2009\\_2009-09-30\\_fi.pdf](http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_fi.pdf).

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri. Turun yliopistollinen keskussairaala 2008. To-Mi (Toimintakyvyn Mittarit) –kansio (versio 2.0). Viitattu 27.8.2010 <http://www.tyks.fi/fi/to-mi-kansio>.

Virkola, E. 2009. Dementiakodin asukkaiden toimijuus ryhmätoimintatilanteissa. Gerontologia 3/2009, 146–156.

de Vreede, P. L.; Samson, M. M.; van Meeteren, N. L.; Duursma, S. A. & Verhaar, H. J. 2005. Functional-Task Exercise Versus Resistance Strength Exercise to Improve Daily Function in Older Women: A Randomized, Controlled Trial. Journal of the American Geriatrics Society Vol. 51 No. 1/2005, 2–10.

Mukaellen Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri: To-Mi-kansio 2008.

## 10 METRIN KÄVELYTESTI – mittausohje

### Tarvittava välineistö:

- sekuntikello
- 14–16 metrin pituinen tila, jossa kävelytesti voidaan tehdä. Lattiaan tehdään seuraavat merkinnät esim. teippauksin.



### Mittauksen suoritusohje: Maksimaalinen kävelynopeus

Mitattavalla on kävelyn sopivat kengät. Mittaus tehdään lentävällä lähdöllä eli suoritus aloitetaan noin 2–3 metriä ennen varsinaista lähtöviivaa ja kävelyä jatketaan myös reilusti varsinaisen "maaliviivan" yli. Mitattava kävelee 10 metriä niin nopeasti kuin pystyy. Mittaaja kulkee testattavan jäljessä takaviistossa ja kontrolloi suorituksen turvallisuutta. Apuvälineen käyttö sallitaan. Ajanotto loppuu, kun mitattavan "ensimmäinen" jalka koskettaa lattiaa maaliviivalla tai mittausalueen ulkopuolella.

### Ohje mitattavalle:

*"Kävele viivoilla merkitty 10 metrin matka niin nopeasti, kun turvallisesti pystyt. Kävele vauhtiasi hidastamatta maaliviivan yli. Voit aloittaa NYT."*

### Tuloksen kirjaaminen:

Merkitään mittauslomakkeelle kävelyn käytetty aika 0,1 sekunnin tarkkuudella ja lasketaan sen perusteella kävelyvauhti (m/s), joka kirjataan lomakkeelle. Apuvälineen käytöstä ja muista huomioitavista seikoista tehdään merkintä mittauslomakkeelle.



Mukaellen Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri: To-Mi-kansio 2008.

## **PURISTUSVOIMAN MITTAAMINEN JAMAR-/SAEHAN-MITTARILLA**

### **– mittausohje**

#### **Tarvittava välineistö:**

- Jamar-/ Saehan-puristusvoimamittari
- selkänojaton, käsinojaton tuoli

#### **Mittauksen suoritusohje:**

Mittauksessa käytetään jokaista viittä eri oteleveyttä. Jos kuitenkin mittauksessa käytetään vain yhtä oteleveyttä, suositellaan käytettävän oteleveyttä 2 tai 3. Mittauslomakkeeseen kirjataan, kumpaa oteleveyttä käytetään. Samaa potilasta seurattaessa on käytettävä aina samaa oteleveyttä. Mitattava istuu tuolilla, olkavarsi kevyesti kiinni vartalossa ja kiertojen suhteen neutraaliasennossa. Kyynärnivel on 90° fleksiossa ja ranne 0–30° dorsaalifleksiossa ja 0–15° ulnaarideviaatiossa. Mittauksen aikana mittari on pystysuorassa ja asteikko on mittaajaan päin. Mittaaja voi tukea mittaria kevyesti suorituksen aikana, jos mitattavan lihasvoima on heikko.

Ennen mittauksen tekemistä mitattavalle kerrotaan ja näytetään suorituksen toteutustapa: puristuksen tulee olla nopea ja mahdollisimman voimakas. Kummallakin kädellä tehdään kaksi maksimaalista puristusta, suoritusten välillä on 30 s. tauko. Mittaus aloitetaan dominantilla kädellä. Kaksi puristusta riittää, jos poikkeama puristusten välillä ei ole suurempi kuin 10 %. Jos poikkeama ylittää 10 %, tehdään kolmas mittaus. Kahdesta toisiaan lähimpänä olevasta mittaustuloksesta parempi kirjataan mittauslomakkeelle kilogrammoina (kg).

#### **Ohje mitattavalle:**

*"Purista kahvaa niin voimakkaasti ja nopeasti kuin pystyt.. Pidä istuma-asentosi ja yläraajan asentosi mahdollisimman samana koko suorituksen ajan".*

#### **Tuloksen kirjaaminen:**

Molempien käsien suurin (hyväksytty) mittaustulos kirjataan mittauslomakkeelle kilogrammoina (kg).

## **TUOLILTA YLÖSNOUSU – mittausohje**

### **Tarvittava välineistö:**

- sekuntikello
- selkänöjallinen käsinojaton tuoli (istuinkorkeus on 42–44 cm, istuimen syvyys 42–45cm. Tuolin istuimen tulee olla päällystämätön, puupintainen.)
- (tukeva tyyny)

### **Mittauksen suoritusohje:**

Tuoli sijoitetaan lähelle seinää turvallisuuden varmistamiseksi, selkänöjan etäisyys seinästä noin 10 cm. Mitattava istuu tuolilla kädet rennosti sivulla, selkä kiinni tuolin selkänöjassa ja jalat tukevasti alustalla. Jos mitattava on niin lyhyt, etteivät hänen jalkansa tässä asennossa ylety lattiaan, voidaan asennon korjaamiseksi tuolin selkänöjan ja asiakkaan selän väliin asettaa tukeva tyyny. Mitattavalla on kengät jalassa. Ennen mittauksen suorittamista mitattavalle näytetään oikea suoritustekniikka. Mittaaja kehottaa mitattavaa nousemaan istumasta seisomaan auttamatta käsillä. Ellei se onnistu, hän saa auttaa käsillään. Suorituksessa mitattava nousee ylös tuolista yhden ja / tai viisi kertaa. Tehtävää ei harjoitella.

Suoritukseen kulunut aika mitataan. Mittaaja antaa mitattavalle aloituskäskyn, ”valmiina – nyt”, josta ajanotto alkaa. Ajanotto pysäytetään, kun mitattava on noussut seisomaan tai noussut viidennen kerran seisomaan niin, että polvet ja lonkat ovat täysin ojentuneet. Suorituksessa on huomioitava, että seistessä polvet ojentuvat suoriksi ja istuessa selkä koskettaa tuolin selkänöjaa. Mittaaja valvoo suorituksen turvallisuutta.

### **Ohje mitattavalle: Viisi nousua**

*”Nouse tuolilta viisi kertaa ylös niin nopeasti kuin mahdollista. Ojenna polvet seisoma-asennossa. Istuma-asennossa selän on kosketettava selkänöjaan. Ajanotto alkaa, valmiina – NYT!”*

Ilmoitetaan mitattavalle, kun mittaus loppuu (kun mitattava on viidennen kerran noussut seisomaan ja polvet ovat ojentuneet).

Mukaellen Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri: To-Mi-kansio 2008.

**Tuloksen kirjaaminen:**

Mittaustulos merkitään mittauslomakkeelle 0,1 sekunnin tarkkuudella. Jos mitattava ei pysty nousemaan ilman käsien apua, merkitään lomakkeeseen rasti kyseiseen kohtaan. Jos mitattava pystyy toistamaan ylösnousun vähemmän kuin viisi kertaa, merkitään lomakkeelle ajan sijasta suorituskertojen lukumäärä.

**BERGIN TASAPAINOTESTI – mittausohje**

**Tarvittava välineistö:**

- pisteytysohjeet
- sekuntikello
- viivoitin
- lattialta nostettava esine; esim. kenkä tai hernepusi

**Mittauksen suoritusohje:**

Bergin tasapainotesti suoritetaan ilman kenkiä liitteenä olevan vakioidun ohjeen mukaisesti. Tuet, ortoosit tai muut poikkeukset kirjataan mittauslomakkeelle. Osiot tehdään pisteytysohjeen mukaisessa järjestyksessä. Mitattavalle annetaan sanallinen ohje jokaisen osion yhteydessä. Tarvittaessa liike näytetään. Varmistetaan, että mitattava on ymmärtänyt suoritusohjeet ja etenkin sen, että osiota ei saa harjoitella ja että ensimmäinen yritys pisteytetään. Mitattava voi käyttää käsiään apuna tasapainon ylläpitämisessä mutta hän ei saa ottaa tukea käsillään. Jalkojen on pysyttävä paikallaan (esimerkiksi yhdellä jalalla seistessä mitattava ei saa siirtää jalkateränsä tai ”hyppiä” yhdellä jalalla).

**Ohje mitattavalle:**

*”Tämän mittauksen tarkoituksena on mitata tasapainon hallintaa eri tilanteissa. Mittauksessa on viisi erilaista kohtaa, joista saatte ohjeet erikseen. Pyrkikää suoriutumaan kustakin osiosta mahdollisimman itsenäisesti ilman tukea. Pyrkikää säilyttämään tasapaino heti ensimmäisellä yrityksellä, koska se pisteytetään. Osioita ei saa harjoitella”.*

Mukaellen Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri: To-Mi-kansio 2008

### **Tuloksen kirjaaminen:**

Tutkimuslomakkeelle ympyröidään mitattavan kustakin osiosta saama pistemäärä ja merkitään muut pyydetyt tiedot. Osiot tehdään pisteytysohjeen mukaisessa järjestyksessä. Osioiden 6,7,11,12,13,14, kohdalla kirjataan myös suoritukseen kulunut aika sekunteina joko pisteytysohjeeseen tai suoraan seurantalomakkeeseen. Seurantalomakkeen toisella puolella on tilaa muiden huomioiden merkitsemiseen.

### **Pisteytys:**

Kaikki liikkeet arvioidaan pisteytysohjeiden mukaisesti viisiluokkaisella asteikolla (0–4). Pisteet vähenevät, jos vaadittu aika tai matka ei täyty, jos suoritus vaatii valvontaa tai jos mitattava koskettaa ulkopuolista tukea/saa tukea mittaajalta.

### **Itsenäisyyden asteen arviointi:**

- itsenäinen suoritus = mitattava suoriutuu täysin itsenäisesti
- valvottuna/varmistuksen turvin = mittaajan on välttämätöntä olla mitattavan lähellä turvallisuuden takaamiseksi (epävarma suoritus, ei kosketusta)
- avustettu = mittaaja tukee manuaalisesti (vaikka hetkellisestikin) tai mitattava ottaa tukea esimerkiksi seinästä (kosketus)
- suullinen ohjaus = liikkeen aikana annettu lisäohjaus

0 pistettä = maksimaalinen avustuksen tarve tai kykenemättömyys suoriutua liikkeestä  
Pisteet 1, 2, 3 = suoritus alentunut; vaihtelu itsenäisyyden asteen tai vaaditun ajan tai etäisyyden suhteen. Mitattava saa alemman pistemäärän, jos suoritus ei kokonaisuudessaan täytä ylemmälle pisteelle asetettuja vaatimuksia.

4 pistettä = täysin itsenäinen suoritus ja/tai vaaditun ajan/etäisyyden saavuttaminen.

Mukaellen Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri: To-Mi-kansio 2008.

### Mitattavat osiot:

#### 6. Seisominen silmät kiinni

**Ohje:** *Sulje silmäsi ja koeta seistä paikallasi 10 sekuntia. (Mittaaja laittaa sekuntikellon käyntiin, kun mitattava on sulkenut silmänsä. Aika kirjataan.)*

Pystyy seisomaan turvallisesti 10 s	4
Pystyy seisomaan varmistuksen turvin 10 s	3
Pystyy seisomaan 3 s	2
Ei pysty pitämään silmiään kiinni 3 s, mutta seisoo vakaasti	1
Tarvitsee apua, että ei kaatuisi	0

#### 8. Seisten kurkottaminen eteen käsivarret ojennettuina

**Ohje:** *Nosta molemmat kädet eteen 90 asteen kulmaan ja ojenna sormesi suoriksi. (Mittaaja asettaa viivoittimen sormenpäiden kohdalle.) Kurkota eteenpäin niin pitkälle kuin pystyt. (Sormet eivät saa koskettaa viivoittimeen/seinään eteen kurkotettaessa. Mittaustulos on pisin matka, jonka mitattava saavuttaa kurkottaessaan eteen. Matka kirjattava. Jos kurkotus vain yhdellä kädellä, kirjattava se huomautuksiin.)*

Pystyy kurkottamaan eteen varmasti > 25 sm	4
Pystyy kurkottamaan eteen varmasti > 12,5 sm	3
Pystyy kurkottamaan eteen varmasti > 5 sm	2
Kurkottaa eteen, mutta tarvitsee varmistuksen	1
Tarvitsee apua, että ei kaatuisi	0

Mukaellen Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri: To-Mi-kansio 2008.

### 9. Seisten esineen nostaminen lattialta

**Ohje:** *Nosta jalkojesi edessä oleva esine lattialta. (Esine on jalkojen edessä 15 cm päässä.)*

Pystyy nostamaan esineen helposti ja turvallisesti	4
Pystyy nostamaan esineen, mutta tarvitsee varmistuksen	3
Ei pysty nostamaan esinettä, mutta saa kurkotettua 2-5 sm päähän esineestä niin, että tasapaino säilyy	2
Ei pysty nostamaan esinettä ja tarvitsee yritykseensä varmistuksen	1
Ei pysty yrittämään/tarvitsee avustusta, ettei kaatuisi	0

### 10. Seisten kääntyen katsominen taakse vasemmalle ja oikealle

**Ohje:** *Aseta jalkaterät samalle tasolle – varpaat viivalle. Pidä jalat paikallaan ja käänny katsoaksesi taakse vasemman olkapään yli. Palaa alkuasentoon ja toista sama oikealle.*

Katsoo taakse kummallekin puolelle ja painonsiirrot onnistuvat hyvin / ovat symmetriset	4
Katsoo taakse vain toiselle puolelle / painonsiirto toiselle puolelle huonommin	3
Käänny vain sivulle, mutta säilyttää tasapainonsa	2
Tarvitsee varmistusta kääntyessään	1
Tarvitsee avustusta, että ei kaatuisi	0

### 11. Kääntyminen 360 astetta

**Ohje:** *Aseta jalkaterät samalle tasolle – varpaat viivalle. Lähtökomennon kuultuasi käänny ympäri täysi kierros ja pysähdy. TAUKO. Aseta jalkaterät uudelleen samalle tasolle. Lähtökomennon kuultuasi käänny täysi kierros toiseen suuntaan. (Mittaaja antaa lähtökomennon ”valmiina – nyt” ja laittaa sekuntikellon käyntiin. Ajat kirjataan.)*

Pystyy kääntymään turvallisesti 360 alle 4 sekunnissa molempiin suuntiin	4
Pystyy kääntymään turvallisesti 360 alle 4 sekunnissa toiseen suuntaan	3
Pystyy kääntymään 360 turvallisesti, mutta hitaasti: yli 4 s. molempiin suuntiin	2
Tarvitsee tukevan varmistuksen tai verbaalista ohjausta	1
Tarvitsee avustusta kääntyessään	0



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Käy lakaisemassa huvimajan lattia tai terassi **kaksi kertaa viikossa**.

Merkitse taulukkoon raksi aina kun olet käynyt lakaisemassa.



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Käy tuulettamassa ja viikkaamassa huvimajan huovat **kerran viikossa**. Merkitse taulukkoon raksi aina kun olet käynyt tekemässä tämän.



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Käy viemässä lintulaudalle siemeniä **kaksi kertaa viikossa**.

Merkitse taulukkoon raksi aina kun olet käynyt viemässä siemeniä.

---



Tee jokainen tehtävä kerran viikossa.

Laita taulukkoon raksi aina, kun olet tehnyt tehtävän.

---

### Haravointi




### Huvimajan kunnossapito

- huopien tuuletus ja viikkaus
- pölyjen pyyhkiminen
- lattian lakaisu




Kukkien istuttaminen ja kukkapenkin hoitaminen




Kukkien kastelu






MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Luo lumet terassiltasi tarvittaessa **kerran viikossa**.

Merkitse taulukkoon raksi aina kun olet tehnyt lumityöt.



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Lakaise terasissi lattia **kaksi kertaa viikossa**.

Merkitse taulukkoon raksi aina kun olet käynyt lakaisemassa.

"Itsenäisen herrasmiehen" ja  
"Innostuneen puutarhurin" kevätajan tehtäväkortti

LIITE 5/1 (2)

Tee jokainen tehtävä kerran viikossa.

Laita taulukkoon raksi aina, kun olet tehnyt tehtävän.

Kukkien istuttaminen ja kukkapenkin hoitaminen




Kukkien kastelu




"Itsenäisen herrasmiehen" ja

LIITE 5/2 (2)

"Innostuneen puutarhurin" kevätajan tehtäväkortti

Pölyjen pyyhkiminen




Terassin lakaisu






Kirjoita tähän aina kun olet tehnyt jonkin pihatyön omalla pihallasi tai käynyt ulkona kävelemässä. Merkitse myös päivämäärä ja ulkoiluun kulunut aika. Pyri ulkoilemaan vähintään kolme kertaa viikossa.

PVM	KULUNUT AIKA	MITÄ TEIT?

”Ohjattavan rouvan” hoitajien haastattelu

Pyydämme teitä miettimään henkilössä tapahtuneita mahdollisia muutoksia viimeisen kolmen kuukauden aikana. Pienetkin asiat ovat hyvin oleellisia. Jos teille tulee mieleen tilanteita tai tapahtumia, joissa pienäkin muutosta on havaittavissa, kertokaa niistä. Konkreettiset esimerkit ovat hyvin antoisia ja kertovat henkilön toimintakyvystä hänen omassa elinympäristössään.

1. Onko ... arjen toiminnoissa ja perusliikkumisessa tapahtunut muutosta? Jos on, niin millaista muutosta on havaittavissa?
  - arjen toimintoja ovat mm. pukeutuminen, syöminen, peseytyminen, wc-käynnit
  - perusliikkumista ovat mm. sängyssä kyljelle kääntyminen, sängystä ylösnousu, tuolille istuminen ja tuolilta ylösnousu, kävely, seisten toimiminen (esim. hampaiden pesu, pukeutuminen, vuoteen sijaaminen)
  - Onko esimerkiksi toiminnon sujuvuudessa tai nopeudessa tapahtunut muutosta?
  - Onko oma-aloitteisuudessa havaittavissa muutosta?
  
2. Onko ... vireys- tai aktiivisuustasossa tapahtunut muutosta? Jos on, niin millaista muutosta on tapahtunut?
  - Onko esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen muuttunut?
  - Onko talon arkeen tai tapahtumiin osallistumisessa tapahtunut muutosta?
  - Onko tekemisen ideointi/keksiminen/oma-aloitteisuus muuttunut?
  
3. Onko ... ulkoilumotivaatiossa tai suhtautumisessa ulkoiluun tapahtunut muutosta? Entä yleisessä mielialassa? Jos on, niin millaista muutos on ollut?
  - Ehdottaako ... itse ulkoilua?
  - Miten hän suhtautuu, kun joku muu ehdottaa ulkoilua?
  
4. Millaisia mielipiteitä tämä 12 viikon harjoittelu on teissä herättänyt? Millaisia mielipiteitä teillä on toteutetuista harjoitteista?
  - kokemuksia harjoittelun toteutuksesta (esim. välineiden hankinta, pukeutuminen, ovien aukaisu)
  - Ovatko harjoitteet olleet käytännöllisiä ja helppoja toteuttaa?
  - Voitteko kuvitella harjoitteiden tekemistä myös jatkossa?
  - Muita kommentteja

## ”Itsenäisen herrasmiehen” hoitajien haastattelu

Pyydämme teitä miettimään henkilössä tapahtuneita mahdollisia muutoksia viimeisen kolmen kuukauden aikana. Pienetkin asiat ovat hyvin oleellisia. Jos teille tulee mieleen tilanteita tai tapahtumia, joissa pientäkin muutosta on havaittavissa, kertokaa niistä. Konkreettiset esimerkit ovat hyvin antoisia ja kertovat henkilön toimintakyvystä hänen omassa elinympäristössään.

1. Onko ... arjen toiminnoissa ja perusliikkumisessa tapahtunut muutosta? Jos on, niin millaista muutosta on havaittavissa?
  - arjen toimintoja ovat mm. pukeutuminen, syöminen, peseytyminen, wc-käynnit
  - perusliikkumista ovat mm. sängyssä kyljelle kääntyminen, sängystä ylösnousu, tuolille istuminen ja tuolilta ylösnousu, kävely, seisten toimiminen (esim. hampaiden pesu, pukeutuminen, vuoteen sijaaminen)
  - Onko esimerkiksi toiminnon sujuvuudessa tai nopeudessa tapahtunut muutosta?
  - Onko oma-aloitteisuudessa havaittavissa muutosta?
2. Onko ... vireys- tai aktiivisuustasossa tapahtunut muutosta? Jos on, niin millaista muutosta on tapahtunut?
  - Onko esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen muuttunut?
  - Onko talon arkeen tai tapahtumiin osallistumisessa tapahtunut muutosta?
  - Onko tekemisen ideointi/keksiminen/oma-aloitteisuus muuttunut?
3. Onko ... ulkoilumotivaatiossa tai suhtautumisessa ulkoiluun tapahtunut muutosta? Entä yleisessä mielialassa? Jos on, niin millaista muutos on ollut?
  - Onko talon ulkopuolella liikkumisen määrässä tapahtunut muutosta?
4. Millaisia mielipiteitä tämä 12 viikon harjoittelu on teissä herättänyt? Millaisia mielipiteitä teillä on toteutetuista harjoitteista?
  - kokemuksia harjoittelun toteutuksesta ja ... itsenäisestä harjoittelusta
  - Ovatko harjoitteet olleet käytännöllisiä ja helppoja toteuttaa?
  - Voitteko kuvitella harjoitteiden tekemistä myös jatkossa?
  - Muita kommentteja



## ”Innostuneen puutarhurin” hoitajien haastattelu

Pyydämme teitä miettimään henkilössä tapahtuneita mahdollisia muutoksia viimeisen kolmen kuukauden aikana. Pienetkin asiat ovat hyvin oleellisia. Jos teille tulee mieleen tilanteita tai tapahtumia, joissa pientäkin muutosta on havaittavissa, kertokaa niistä. Konkreettiset esimerkit ovat hyvin antoisia ja kertovat henkilön toimintakyvystä hänen omassa elinympäristössään.

1. Onko ... arjen toiminnoissa ja perusliikkumisessa tapahtunut muutosta? Jos on, niin millaista muutosta on havaittavissa?
  - arjen toimintoja ovat mm. pukeutuminen, syöminen, peseytyminen, wc-käynnit
  - perusliikkumista ovat mm. sängyssä kyljelle kääntyminen, sängystä ylösnousu, tuolille istuminen ja tuolilta ylösnousu, kävely, seisten toimiminen (esim. hampaiden pesu, pukeutuminen, vuoteen sijaaminen)
  - Onko esimerkiksi toiminnon sujuvuudessa tai nopeudessa tapahtunut muutosta?
  - Onko oma-aloitteisuudessa havaittavissa muutosta?
2. Onko ... vireys- tai aktiivisuustasossa tapahtunut muutosta? Jos on, niin millaista muutosta on tapahtunut?
  - Onko esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen muuttunut?
  - Onko talon arkeen tai tapahtumiin osallistumisessa tapahtunut muutosta?
  - Onko tekemisen ideointi/keksiminen/oma-aloitteisuus muuttunut?
  - Onko omalla pihalla tekemisen keksiminen muuttunut?
3. Onko ... ulkoilumotivaatioissa tai suhtautumisessa ulkoiluun tapahtunut muutosta? Entä yleisessä mielialassa? Jos on, niin millaista muutos on ollut?
  - Onko talon ulkopuolella liikkumisen määrässä tapahtunut muutosta?
  - Onko omalla pihalla toimimisen määrässä tapahtunut muutosta?
4. Millaisia mielipiteitä tämä 12 viikon harjoittelu on teissä herättänyt? Millaisia mielipiteitä teillä on toteutetuista harjoitteista?
  - kokemuksia harjoittelun toteutuksesta ja ... itsenäisestä harjoittelusta
  - Ovatko harjoitteet olleet käytännöllisiä ja helppoja toteuttaa?
  - Voitteko kuvitella harjoitteiden tekemistä myös jatkossa?
  - Muita kommentteja

Fyysinen kunto

Millaiseksi koet liikkumiskykyysi? Onko siinä tapahtunut muutosta lähiaikoina?

Pihan ja ulkoilun merkitys

Mitä pihalle pääseminen merkitsee? Entä jos ei olisi mahdollista päästä pihalle?

Mitä oma piha merkitsee? Mitä jos omaa pihaa ei olisi?

Miksi haluat lähteä ulos? Mikä saa sinut lähtemään ulos? Milloin et halua lähteä ulos?

Millaisissa tilanteissa lähdet ulos? Kenen kanssa?

Miten vuodenajat vaikuttavat ulkoilemiseen?

Pystytkö ulkoilemaan niin paljon kuin haluaisit? Mikset? Voisiko asialle tehdä jotakin?

Onko intervention aikana ollut helpompi keksiä tekemistä?

Harjoitukset

Millaisia harjoitukset ovat olleet?

Miksi harjoituksia ei ole tullut tehtyä itsenäisesti? Miksi ei ole tullut tehtyä ohjatusti?

Miltä pihatöiden tekeminen on tuntunut? Miltä ajatus pihatöistä harjoittelumuotona kuulostaa?

Olisiko pihatöiden tekeminen mielekkäämpää, jos mukana olisi muitakin asukkaita?

Onko mielekkäämpää mennä esim. kuntosalille vai tehdä pihatöitä harjoittelumielessä?

Millaista harjoitteiden tekeminen on ollut?

Voitteko kuvitella harjoitteiden tekemistä myös jatkossa?

## ”OHJATTAVA ROUVA”

KYETÄ	Liikkumisen apuvälineenä rollaattori, liikkuminen sujuvaa, mutta hidasta.	
	Kävelynopeus hidastunut.	10 metrin maksimaalinen kävelynopeus: 23,5 s → 0,42 m/s (Smidt 1990): hidas
	Tasapaino heikentynyt.	Bergin tasapainotesti 1. Seisominen silmät kiinni 4/4 p. 2. Kurotus eteen 2/4 p. (11 cm) 3. Esineen nostaminen lattialta 3/4 p. 4. Katsominen taakse 2/4 p. 5. Kääntyminen 360° 2/4 p. Oikean kautta (23 s) Vasemman kautta (24 s)
	Alaraajojen voima toiminnallisesti riittävä.	Tuoliilta ylösnousu viisi kertaa: 54,2 s → jonkin verran keskimääräistä heikompi tulos kädet apuna
	Puristusvoima toiminnallisesti riittävä.	Oikea: 16 kg (viitearvo 20 kg) Vasen: 13 kg (viitearvo 15 kg)
	Muistisairaus heikentää toiminnanohjausta ja oma-aloitteisuutta. -hieman oma-aloitteisuutta jäljellä	”Mut ei oma-aloitteisesti oikeen tuu? Että voisitko avata oven, että menisin ulos?” ”Ei.” ”Joo, kyl hän sen et jos me ulos lähdetään ni kyl hän ite menee sinne huoneeseen ja hakee ne vaatteet.” ”Kyl hän on takin hakenu ja pipot ja tämmöset.”
	Itse kokee liikkumisensa hidastuneen.	”Hitaammaks on tullu” ”On niinku, huonommaks tullu, kyl mää tunnen sen” ”Missä toiminnoissa on tullu huonommaks?” ”Vähän yleensä kaikkes”
	Pihatöiden tekeminen helppoa.	”Juu. (tauko) se on simmonen kummonen kunto on, et haravoiminen ei ain, ain sovi.” ”Kylhä se joku tommonen lintujen syöttäminen talvel ja tämmöstä näin nii kyl se varmaa ihan hyvä on.”
	Ulkona liikkuminen vaikuttaa toimintakykyyn.	”Ja tota sit kyl sen huomaa et talven aikana just vaiks on näit jumppii ja näitä ni kyl se kunto ja ihmiset jäykistyy, kunto menee alemmas, saattaa tulla painoo lisää.”
	Pihatöiden tekeminen vaatii tietyn tason toimintakykyyn.	”Kyl semmoset on varmaan ihan hyvät olis olla tulevaisuudessakin et semmosil kenen toimintakyky riittää siihen.”

<b>OSATA</b>	Osaa tehdä pihatöitä, sillä niiden tekeminen on tuttua lapsuudesta.	<i>"... ei oo niin vaikeita tai vieraita asioita."</i>
	Pihatyöt helppoja toteuttaa.	<i>"Eikä oo silleen vaikee toteuttaa tietenkään ni."</i>
		<i>"Ovatko harjoitukset olleet helppoja?" "On." Onko ollut vaikeuksia? "Ei."</i>
		<i>"Kylhä se joku tommonen lintujen syöttäminen talvel ja tämmöstä näin nii kyl se varmaa ihan hyvä on."</i>
	Tuntee yhteisen pihaympäristön ja osaa kulkea siellä.	<i>"Juu, he käy tuol huvimajal ja ko he pystyy kävelemään ja tietää ton reitin ni kyl he käy."</i>
		<i>Eei, siel oikkee mittää, me kävellää vaan. Mennää huvimajal ja istutaa hetki ja tullaan takas. Se on simmost."</i>
	Tietää, että pitää liikkua.	<i>"Tarttis enemmän niinku kulkee tuol ni, pysys nuorteen ja simmone nyörteempänä"</i>
<i>"Suurin syy mä sanon on kun liikutaan nii vähä"</i>		
Tietää, milloin huvimajaa pitää siistiä.	<i>"Vähän me otetaan joskus harja kätteen ja siistitään ku se on oikkeen kamalas kunnos."</i>	

TUNTEA	Pihatöiden tekeminen ei aina mielekästä, koska tehnyt niitä lapsuudesta asti.	<i>"Mä taidan vaan kattella kun sä teet."</i>
		<i>"Se on just sitä, kun hän on työnsä tehny ni."</i>
		<i>"...sit hän siin kovaan ääneen välil sitä et nyt hän ei tee muuta ku istuu ja makkaa et hän on työnsä tehny."</i>
	Arvostaa pihaa ja ulkoilua paljon. Nauttii ulkona olemisesta.	<i>"Se olis kamalaa"</i>
		<i>"Kyl se on kolkko. Kyl toi piha on kiva kun pääsee sinne."</i>
		<i>"Tuntuis ihan kauheelt."</i>
		<i>"Et sit ku noi ovet on auki ja kaunis ilma ni me saatetaa olla vaik kui mont tuntii päiväs ulkona (tauko) Ja kyl he nauttii siit kun katellaa ku eläimet vääntelee ja oravat pomppii ja lintui menee ja (tauko)kauniita kukkia saadaan tohon laittaa ja siinä on ihana istuskella."</i>
		<i>"On. On ku tuol raittiis ilmas kulkee."</i>
	Toisaalta, pihatöiden tekeminen seurassa on ollut mukavaa vaihtelua.	<i>"Miltä pihatyöt on tuntunu?" "Ei yhtää hassummalt."</i>
		<i>"Onko tuntunut inhottavalta, kun ollaan menty haravoimaan?" "Ei."</i>
		<i>"Se on varmaan ollu sil taval ihan hyvä et se on erilaista kumminki ku mitä meil on normaalisti nää ryhmät. Et on ollu just nää lintujen ruokkimiset ja muut ja sit on tullu jotain muistoi mieleen"</i>
	Arvostaa ulkoilussa mahdollisuutta sosiaalisuuteen. Kaipaa muita ihmisiä myös turvakseen.	<i>"Nyt mä olin ja mun huvitti oikee sinne tuli vieras mies ja se oli niin herrakas. Se esitti ittes oikee kädest päivää sanos et hän on *paikkakuntaan* tutustumas, ettei hän tunne *paikkakuntaa*."</i>
		<i>"... ols kivampi ku joku lähti sain."</i>
		<i>"Ols niinku turvallisempaa ku ols toine."</i>
		<i>"Ettei tartte yksin tehdä."</i>
<i>"Kyl se varmaan vähän semmonen on et se tykkäis olla ko ois enemmän porukkaa et ois se kaveri mukana"</i>		
Pihalla ja ulkoilulla muitakin positiivisia vaikutuksia	<i>"No kyl se on semmost ihan (tauko) se on miellekin tosi tärkeetä. Et sen voi ihan huomata joissakin asukkaissa et kun on talviaika eikä pääse ulos ni se heijän, heil on tämmönen niinkun hoitomyönteisyyskin paljon alempana."</i>	
	<i>" (jos pihaa ei olisi) ... ja sit se et aina tarvii olla sitä tuolijumppaa ja muuta mitä me jouduttais pitämään sillo enemmän."</i>	
Kasvien merkitys suuri.	<i>"Se on tosi iso. On se iso koska he on itte semmassii et he on varmaan hoitanu puutarhaa ja lähes jokaisella on ollu jonkin näkönen puutarha ni. Kyl se vaikuttaa."</i>	

<b>HALUTA</b>	Haluaa ulkoilla muiden ihmisten seurassa.	"Sitku joku toinen tulee, emmää oikee yksin men sin."
		"Mut mä olen huono yksin lähtemään. Mää sano oikee suoraan."
	Joskus kieltäytyy aluksi uloslähtemisestä.	"No kyl hänel on joskus muutenki joskus semmonen ensireaktio et kieltäytyy, mut kyl hän sit lähtee ja ruppee naureskelee ja kattelee ku kaikki muut lähtee ni sit hänki lähtee."
	Huonolla säällä ei halua ulkoilla.	"Juu ei, ei sit ei haluta lähtee."
		"Emmää huonol ilmal men."
		"Ja jos on kova tuuli ni emmä pysty hengittämään."
	Talvi hieman vähentää ulkoilun määrää.	"Talvel riippuu siit kummoset ilmat on."
		"Kyl ulkon talvelki kiva on kulkee (naurahtaa)"
		"Ei, ku vaatteit vaa pääl pistää, ni ei se kylmyys."
		"Kyl kesäl enemmän käydään."
		"Siin on just varmaan se et sillon kun oli jäätä ja lunta ni hän ei sit lähe ulos ko siel on kylmä ja hän on muutenki semmonen kauheen vilunen ja vetoo siihen reumaan et ei hän voi lähtee ulos ja siel on liukast ja kaikkee."
Ei halua välttämättä tehdä pihatöitä.	"Se on sitä just ku hän on tehny työnsä ni."	
	"Ja se et ei hän tee mitään semmosii koska hän on sitä tehny jo."	
	"Ei ku tääl ollaan palvelutalossa. Tääl ollaan palveltavina sitten."	

<b>VOIDA</b>	Mahdollisuus ulkoilla silloin kun haluaa	<i>"Et se on kumminki päivittäistä se ulkoilu sitte."</i>
	Saa ulkoilla vapaasti yhteisellä pihalla.	<i>"Ja sit ku just et tää on aidattu ni pääsee kävelemään. Ei meidän tarvii koko ajan kattoo heidän perään ja tommostet just mitkä pääsee kulkee ja uskaltaa päästää itte tonne nurkan taakse ni. Saa antaa mennä ja olla ja"</i>
	Muiden ihmisen halu lähteä ulos vaikuttaa henkilön ulkoiluun.	<i>"Ei ol ku ei kukaa lähde. Ei yksin tul lähdettyy."</i> <i>"Ei, ei varmaan ehdota. Mut kyl hän aina lähtee sinne mielellään kun me ehdotetaan ja kun porukkaa lähtee. Ni kyl hän sinne sit lähtee."</i>
<b>TÄYTYÄ</b>	Osaston ja hoitajien aikataulujen noudattaminen. Täytyy pyytää apua oven avaamiseen.	
	Pystyy ulkoilemaan vain palvelutalon yhteisellä pihalla.	
	Talvella ulkoilu vaatii hoitajilta enemmän aikaa.	<i>"Se on kaikel taval haastavaa mut se on just a ja o et noi polut on kunnossa ja se on sit talon homma pitää ne sillai et päästään sinne."</i>
	Rollaattorin käytön aiheuttamat rajoitukset.	
	Ulkoilua rajoittaa myös muiden ihmisten haluttomuus lähteä ulos.	<i>"Ei kukkaan tul. Ei."</i>
	Aina muistisairaita uskalleta päästää yksin ulkoilemaan.	<i>"Tos jo on jotain haastavampii asukkaita ni (tauko) ni tota kyl sitä aina kuitenkin ajattelee et jos ei kaikki portit ookkaan kiinni tai jos se pääsee aidan yli tai tuol oli ne ala-aukot, ne on nyt peitetty onneks ettei sielt pääse enää pois. Ja semmonen kumminki (tauko) ku ne on mun vastuulla."</i>
		<i>"Se olis kauheen kiva et vaik on aika dementti mut et jalat toimii et vois vaan antaa mennä tuolla ja tehdä ja tutkii."</i>

Mittari	Tulos ja viitearvot
<p>Maksimaalinen kävelynopeus</p> <p>10 metrin kävelytesti</p>	<p>23,5 s</p> <p>0,42 m/s</p> <p>Kävelynopeus (Smidt 1990): hidas</p> <p>Keskiarvo 85–90-vuotiailla naisilla (Hamilas ym 2000):</p> <p>10 s</p> <p>1,0 m/s</p>
<p>Alaraajojen lihasvoima</p> <p>Tuulilta ylösnousu 5 kertaa</p>	<p>54,2 s, kädet apuna</p> <p>Keskiarvo 85–89-vuotiailla naisilla (Hamilas ym 2000):</p> <p>23 s</p>
<p>Puristusvoima</p> <p>Jamar-mittari, oteleveys 2</p>	<p>oikea 16 kg</p> <p>vasen 13 kg</p> <p>Keskiarvo 85–89-vuotiailla naisilla (Hamilas ym 2000):</p> <p>oikea 20 kg</p> <p>vasen 15 kg</p>
<p>Tasapaino</p> <p>Osia Bergin tasapainotestistä</p> <p>1) Seisominen silmät kiinni</p> <p>2) Kurotus eteen</p> <p>3) Esineen nostaminen lattialta</p> <p>4) Katsominen taakse</p> <p>5) Kääntyminen 360°</p>	<p>1) 4 p: Pystyy seisomaan turvallisesti 10 sekuntia</p> <p>2) 2 p: Pystyy kurottamaan eteen varmasti &gt; 5 cm</p> <p>3) 3 p: Pystyy nostamaan esineen, mutta tarvitsee siihen varmistuksen</p> <p>4) 2 p: Kääntyy vain sivulle mutta, säilyttää tasapainonsa</p> <p>5) 2 p: Pystyy kääntymään 360° turvallisesti, mutta hitaasti: yli 4 sekuntia molempiin suuntiin</p>



Mittari	Tulos ja viitearvot
Maksimaalinen kävelynopeus  10 metrin kävelytesti	15,0 s 0,7 m/s  Kävelynopeus (Smidt 1990): hidas Keskiarvo 85–90-vuotiailla miehillä (Hamilas ym 2000): 10 s, 1,0 m/s
Alaraajojen lihasvoima  Tuulilta ylösnousu 5 kertaa	15,2 s, kädet apuna  Keskiarvo 85–89-vuotiailla miehillä (Hamilas ym 2000): 18 s
Puristusvoima Jamar- mittari, oteleveys 2	oikea 28 kg vasen 25 kg Keskiarvo 85–89-vuotiailla miehillä (Hamilas ym 2000): oikea 30 kg vasen 28 kg
Tasapaino Osia Bergin tasapainotestistä 1) Seisominen silmät kiinni  2) Kurotus eteen  3) Esineen nostaminen lattialta 4) Katsominen taakse  5) Kääntyminen 360°	1) 4 p: Pystyy seisomaan turvallisesti 10 sekuntia 2) 3 p: Pystyy kurkottamaan eteen varmasti > 12,5 cm 3) 4 p: Pystyy nostamaan esineen helposti ja turvallisesti 4) 4 p: Katsoo taakse kummallekin puolelle ja painonsiirrot onnistuvat hyvin / ovat symmetriset 5) 2 p: Pystyy kääntymään 360 turvallisesti, mutta hitaasti: yli 4 sekuntia molempiin suuntiin

Mittari	Tulos ja viitearvot
Maksimaalinen kävelynopeus  10 metrin kävelytesti	8,9 s 1,1 m/s Kävelynopeus (Smidt 1990): kohtalainen Keskiarvo 85–90-vuotiailla naisilla (Hamilas ym 2000): 10 s, 1,0 m/s
Alaraajojen lihasvoima  Tuulilta ylösnousu 5 kertaa	22,5 s  Keskiarvo 85–89-vuotiailla naisilla (Hamilas ym 2000): 23 s
Puristusvoima  Jamar- mittari, oteleveys 2	oikea 23 kg vasen 24 kg  Keskiarvo 85–89-vuotiailla naisilla (Hamilas ym 2000): oikea 20 kg vasen 15 kg
Tasapaino Osia Bergin tasapainotestistä  1) Seisominen silmät kiinni  2) Kurotus eteen  3) Esineen nostaminen lattialta  4) Katsominen taakse  5) Kääntyminen 360°	  1) 4 p: Pystyy seisomaan turvallisesti 10 sekuntia 2) 3 p: Pystyy kurkottamaan eteen varmasti > 12,5 cm 3) 4 p: Pystyy nostamaan esineen helposti ja turvallisesti 4) 4 p: Katsoo taakse kummallekin puolelle ja painonsiirrot onnistuvat hyvin / ovat symmetriset 5) 2 p: Pystyy kääntymään 360 turvallisesti, mutta hitaasti: yli 4 sekuntia molempiin suuntiin

