

kevät 2018

# Arjen aktiivisuus ja liikunnallisuus ryhmäkodeissa

Vipinä-hankkeen tarvekartoitus

Mari Mononen  
VIPINÄ-HANKE



Kehitysvammatuki 57 ry

## Sisällys

Johdanto .....	2
Kehitysvammaiset ihmiset eivät liiku riittävästi .....	3
Opinnäytetyö kehitysvammaisten ihmisten vapaa-ajan liikuntakäyttäytymisestä.....	3
Vipinän tarvekartoitus ryhmäkodeissa.....	4
Hyötyliikunta arjessa .....	4
Liikunnalliset harrastukset.....	4
Tunnesuhde liikkumiseen .....	5
Kotiyhteisön mahdollisuudet.....	5
Ohjaaja innostajana .....	5
Yhteenveto: Liikkumisen esteet ja edistäjät.....	6
Terveysliikuntasuosituksat kehitysvammaisille ihmisille .....	7
Liikunnallisuus osaksi arkea.....	9
Jokainen päättää itse liikkumisestaan .....	9
Liikunnan merkitykset ja motivaatiotekijät.....	9
Sosiaalisella markkinoinnilla käyttäytymisen pysyvään muutokseen .....	10
Johtopäätökset .....	12

## Johdanto

Vipinä-hanke (2018-2020) on STEA:n Veikkauksen tuotoilla rahoittama ja Kehitysvammaatki 57 ry:n hallinnoima kehittämishanke, jonka tavoitteena on käynnistää arjen aktiivisuuteen ja liikuntaan tukeva toimintakulttuurin muutos kehitysvammaisten ihmisten ryhmäkodeissa. Tässä tarvekartoituksessa kuvataan, miksi liikunnan lisääminen ryhmäkodeissa on tärkeää ja pohditaan, kuinka tavoitteeseen on mahdollista päästä.

Tarvekartoituksen ensimmäisessä osiossa ”Kehitysvammaiset ihmiset eivät liiku riittävästi” esitellään ryhmäkotien liikunnallisuuden nykytilannetta tutustumalla aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja haastattelemalla Vipinän pilotointivaiheen ryhmäkotien asukkaita ja ohjaajia. Lisäksi osiossa pohditaan, mikä ylipäänsä on sopiva määrä liikuntaa.

Toisessa osiossa ”Liikunnallisuus osaksi arkea” pohditaan, kuinka muutos on mahdollista saada aikaiseksi. On tiedostettava, että ihmiset motivoituvat eri asioista, minkä vuoksi yksi toimintamalli ei sovi kaikille. Hankkeessa hyödynnetään sosiaalisen markkinoinnin lähestymistapaa, jotta saavutetut muutokset olisivat mahdollisimman pysyviä.

Tarvekartoituksen johtopäätöksissä tiivistetään keskeiset havainnot ja esitetään Vipinä-hankkeen työpajojen toimintaprosessi.

## Kehitysvammaiset ihmiset eivät liiku riittävästi

Yli puolet suomalaisista aikuisista on ylipainoisia ja vain harva suomalainen liikkuu liikuntasuosituksen mukaisen minimimäärän verran.<sup>1</sup> Tutkimusten mukaan kehitysvammaiset ihmiset liikkuvat vielä valtaväestöäkin vähemmän ja heillä on myös enemmän ylipainoa.<sup>2</sup>

Liikkuminen olisi kuitenkin erityisen tärkeää erityisryhmiin kuuluville henkilöille. On yleistä, että liikunta jää kehitysvammaisten palvelusuunnitelmissa vähälle huomiolle, eikä sen merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ymmärretä tarpeeksi. Kehitysvammaisilla ihmisillä esiintyy valtaväestöä enemmän terveysongelmia, joita aktiivinen liikunta voisi ehkäistä. Näitä ovat mm. painonhallinnan vaikeudet, uniongelmat, korkea verenpaine, diabetes ja psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat.<sup>3</sup>

Heikompi terveydentila on yhteydessä myös matalaan sosioekonomiseen asemaan eli pienempään tulotason, työmarkkina-asemaan ja vaikuttamismahdollisuuksiin.<sup>4</sup> Suuri osa kehitysvammaisista henkilöistä kuuluu sosioekonomisen asemansa perusteella riskiryhmään, jolle terveysongelmat voivat kasautua.

Toki yksilöllistä vaihtelua on samoin kuin valtaväestössäkin, ja monille kehitysvammaisille ihmisille liikunnallinen elämäntapa on luonnollinen osa arkea. Oman motivaation lisäksi liikkumiseen vaikuttavat mm. lähi-ihmisten ja yhteiskunnan tuki sekä lähiympäristössä olevat mahdollisuudet.

## Opinnäytetyö kehitysvammaisten ihmisten vapaa-ajan liikuntakäyttämistä

Kattavaa tietoa kehitysvammaisten ihmisten liikkumisesta Suomessa ei ole saatavilla. Vuonna 2012 kuitenkin Jyväskylässä toteutettiin opinnäytetyönä tutkimus kehitysvammaisten ihmisten vapaa-ajan liikuntakäyttämistä.<sup>5</sup> Tutkimus oli kokonaistutkimus, joka kattoi Jyväskylän ryhmäkodeissa asuvat kehitysvammaiset ihmiset eli 156 henkilöä. Tutkimuksen vastausprosentti oli 55 % (86 henkilöä).

Tutkimuksen perusteella liikunnan määrän riittämättömyys oli ilmeistä. Vain kolmasosa tutkimukseen osallistuneista liikkui terveytensä kannalta riittävästi. Lisäksi havaittiin, että noin viidesosa vastaajista ei liiku käytännössä lainkaan. Sukupuolten välillä oli myös eroa: naiset liikkuvat selvästi miehiä vähemmän ja yksipuolisemmin.

Järvinen suosittelee opinnäytetyössään, että kaikkien liikunta-aktiivisuutta pyrittäisiin lisäämään. Myös aktiivisesti liikkuvien ihmisten kohdalla liikunnan intensiteettiä tulisi lisätä. Reippaan ja raskaan liikunnan osuuden lisäämistä suositellaan, sillä lähes puolet vastaajista liikkui vain verkkaisesti ja rauhallisesti. Henkilökuntaa tulisi opastaa ja kannustaa liikuntatuokioiden järjestämiseen.

Tutkimuksessa oli tunnistettavissa useita esteitä ja rajoitteita liikunnan harrastamiselle. Yleisimmin mainittuja rajoitteita liikkumiselle olivat avustajan puute ja terveydelliset syyt. Myös ohjattujen ryhmien puute samoin kuin oma laiskuus rajoittivat useiden liikkumista. Sen sijaan esimerkiksi ajan tai rahan puute eivät olleet tutkimuksessa yleisesti mainittuja syitä liikkumattomuudelle.

---

<sup>1</sup> Kansallinen FINRISKI 2012 -terveystutkimus

<sup>2</sup> Hallawel B. et al (2013): Physical activity and learning disability

<sup>3</sup> Rinnekoti-Säätiön kv-tietopankki: [www.kvtietopankki.fi/terveyden-edistaminen](http://www.kvtietopankki.fi/terveyden-edistaminen)

<sup>4</sup> Demos Helsinki (2015): Terveyden tasa-arvon tulevaisuus

<sup>5</sup> Järvinen T. (2012): "Sport for all" Ryhmäkodeissa asuvien aikuisten kehitysvammaisten vapaa-ajan liikunta. Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

## Vipinän tarvekartoitus ryhmäkodeissa

Vipinä-hankkeessa haluttiin selvittää liikkumisen ja liikkumattomuuden syitä tarkemmin. Selvitys on tehty kahdessa osassa. Vuonna 2016 hankehakemuksen valmistelutyötä varten haastateltiin seitsemää asumisyksikön työntekijää ja viittä asukasta. Lisäksi kuusi asukasta täytti liikuntapäiväkirjaa viikon ajan. Näin saatiin alustavaa tietoa siitä, mikä aktiivisuuden aste ryhmäkodeissa on ja mitkä asiat siihen vaikuttavat.

Keväällä 2018 hankkeen työntekijät täydensivät tietoja ja syvensivät ymmärtämystään haastattelemalla kymmentä asukasta ja viittä työntekijää Kehitysvammatuki 57 ry:n omissa ryhmäkodeissa, joissa Vipinä-toimintaa pilotoidaan. Haastattelut tehtiin asukkaiden ja työntekijöiden toiveiden sekä mahdollisuuksien mukaan yksin tai ryhmässä. Haastattelut olivat keskustelunomaisia teemahaastatteluja, jonka aihepiirit oli määritelty etukäteen.

Asukkaille suunnatuissa haastatteluissa paneuduttiin neljään teemaan: (i) Hyötyliikunta arjessa, (ii) Liikunnalliset harrastukset, (iii) Tunnesuhde liikkumiseen, ja (iv) Kotiyhteisössä olevat mahdollisuudet. Ohjaajille esitetyt kysymykset liittyivät samoihin teemoihin, minkä lisäksi kysyttiin ohjaajan näkemyksiä hänen roolistaan liikuntaan innostajana (v).

### Hyötyliikunta arjessa

Haastatellut asukkaat kertoivat useimmiten liikkuvansa paikasta toiseen julkisilla liikennevälineillä tai taksiilla. Molempien pilottiyksikköjen välittömässä läheisyydessä on bussipysäkki tai metroasema, joten julkisen liikenteen hyödyntäminen on luonnollista. Haastattelujen perusteella kävelylenkkejä oli ryhmäkotien arjessa melko vähän. Osa haastatelluista kertoi kävelevänsä omaehtoisesti lähiympäristössä tai kulkevasa esimerkiksi työmatkat kävellen, mutta toisilla kävelyn määrä jäi vähäiseksi.

Kaikki haastatellut asukkaat saivat kuitenkin hyötyliikuntaa mm. viikkosiivouksen muodossa. Useampi haastateltu mainitsi myös pihatalkoot kivana hyötyliikunnan muotona. Asumisyksiköiden yhteiset retket esimerkiksi luontokohteisiin olivat monen mieleen, samoin kuin kesäisin pelattavat ulkopelit, kuten mölkky ja tikkanheitto.

Vuonna 2016 asukkaiden täyttämässä liikuntapäiväkirjoissa yleisin liikkumisen muoto oli juuri arjessa tapahtuva liikunta, kuten portaiden kävely sekä työ- ja kauppamatkojen taittaminen kävellen. Ohjaajien mukaan tosin joillakin tärkein motivaatio lähteä kauppareissulle saattoi olla herkkujen ostaminen.

Myös työntekijät saavat hyötyliikuntaa töissä. Haastateltujen työntekijöiden työnkuvaan kuului fyysisiä kodinhoidollisia töitä kuten pyykkäämistä, ruoanlaittoa, tiskaamista ja järjestelyä. Asukkaista riippuen joillekin työntekijöille kuului myös asukkaiden nostoja, siirtoja, asiointia ja saattamista.

### Liikunnalliset harrastukset

Haastatelluilla asukkailla oli keskimäärin yksi liikunnallinen harrastus viikossa. Haastatteluissa mainittuja säännöllisiä liikuntaharrastuksia olivat mm. lenkkeily, kuntosali, vesiliikunta, tanssi, jumppa ja eräs itsepuolustuslaji. Niillä, joilla itselle mieluista laji oli löytynyt, liikunnan harrastaminen oli säännöllisempää. Haastatellut asukkaat tiesivät, että kaikkien on hyvä liikkua, mutta haastatteliijoille tuli vaikutelma pikemminkin ulkoa opitusta mantrasta kuin omasta, sisäistetystä näkemyksestä.

Useat asukkaat kertoivat tarvitsevasa avustajan tukea päästäkseen liikuntaharrastusten pariin. Erityisryhmille suunnatuissa liikuntakerhoissa käytiin jonkin verran, ja niihin oli joskus mahdollista osallistua ilman avustajaakin.

Asukkailla oli myös hyvin erilaisia käsityksiä siitä, mikä on liikuntaa – esimerkiksi eräissä liikuntapäiväkirjassa laulaminen oli laskettu liikunnaksi. Liikuntaa, jossa tuli kunnolla hiki, harrastettiin vain harvoin.

Ohjaajien mielestä oman liikuntaharrastuksen yhdistäminen työhön on haastavaa. Asukkailta ei ole tullut spontaaneja toiveita, voisiko ohjaaja opettaa omaa harrastustaan. Ohjaajien mielestä asukkaat innostuvat vain harvoin liikkumaan oman ohjaajan aloitteesta, vaikka ulkopuolinen liikunnanohjaaja saisikin porukan liikkumaan.

Haastateltavien näkemykset heijastelevat pitkälti Järvisen opinnäytetyön havaintoja. Liikunnallisia harrastuksia vastanneilla on vain vähän ja etenkin rasittavan liikunnan määrä jää useimmilla vastaajista viikkotasolla aivan liian vähäiseksi.

### Tunnesuhde liikkumiseen

Useimmat vastaajista tykkäävät liikkua yhdessä muiden kanssa. Yhteiset retket ja ulkoilu motivoivat heitä liikkumaan. Osa ohjaajista kertoi, että yhteisiä liikuntatuokioita ei ole enää yhtä helppo järjestää kuin aikaisemmin, koska resurssit ovat pienentyneet ja toisaalta asukkaat ovat ikääntyneet. Kaikkia kiinnostavan toiminnan järjestäminen ei ole yksinkertaista ja asukkaita ei voi jättää yksin.

Osa vastaajista taas nauttii enemmän yksin liikkumisesta – heille sosiaalisuutta tärkeämpää on oma aika. Avustajan kanssa liikkuminen oli monesta mukavaa, sillä silloin pääsi tekemään juuri niitä asioita mitä itse haluaa omassa tahdissa.

Liikkumiseen vaikuttaa myös sää. Liukkaalla ja kylmällä säällä monia pelottaa liikkua ulkona tai vähintäänkin se on epämiellyttävää. Kesällä liikutaan vastausten perusteella enemmän kuin talvella.

Liikunta motivoi asukkaita silloin, kun se on vaihtelua normaaliarkeen. Osa toivoi omaan kotiyhteisöön säännöllistä jumpan vetäjää. Oma-aloitteisuutta liikunnan suhteen on useimmilla vähän, kannustamista ja pientä patistamistaakin kaivattiin.

### Kotiyhteisön mahdollisuudet

Kotiyhteisöihin oli hankittu jonkin verran liikuntavälineitä, minkä lisäksi monilla asukkailla oli omia liikuntavälineitä. Kotiyhteisöistä löytyi mm. seuraavia välineitä: kävelysauvat, jumppakepit, kahvakuula, jalkapainot, askelmittari, polkupyörä, sukset, tikkataulu, sulkapallomailat, sählymaalit ja mölkky. Välineitä käytettiin vaihtelevasti, osa oli jäänyt alkuinnostuksen jälkeen nurkkaan pölyntymään.

Toisessa kotiyhteisössä oli testattu jumppavideoita. Kokemuksen mukaan osa asukkaista pystyi liikkumaan video-ohjauksen mukana. Joillekin liikkeet olivat liian vaativia. Ohjaajat pitivät epätodennäköisenä, että videoita käytettäisiin oma-aloitteisesti, ohjaajaa tarvitaan vähintään laittamaan video pyörimään ja kannustamaan sen käyttöön.

Molempien kotiyhteisöjen lähiympäristössä on hyvät ulkoilumahdollisuudet ja liikuntakeskuksia. Kävelylle mennessä valitaan mahdollisimman esteetön reitti. Toisen kotiyhteisön lähellä on yhdistyksen oma liikuntasali, jossa on käyty joskus pelaamassa sählyä. Toisen kotiyhteisön alakerrasta löytyy kuntosali, jota on mahdollista käyttää maksua vastaan.

Toisessa kotiyhteisössä kerrottiin, että ohjaajan työnkuva on muuttunut vuosien varrella paljon ja resurssit ovat vähäisempiä kuin aiemmin. Nykyään vaatii aiempaa enemmän järjestelyä jos asukkaiden kanssa halutaan lähteä lenkille. Lisäksi osa asukkaista on jo ikääntyneitä ja tarvitsevat enemmän tukea kotona.

### Ohjaaja innostajana

Työntekijöiden haastatteluissa nousi esiin, että liikunnan tukemisen ympärillä pyörivät ristiriidat vaikuttavat työssä jaksamiseen. Itsemääräämisoikeuden ja työntekijöiden vastuun välinen ristiriita kuormittaa työpäiviä ja liikkumiseen houkuttelu kiristää asiakassuhteita. Erilaisia yksittäisiä menetelmiä itse liikuntahetkiin ja aktiivisuuteen oli kyllä olemassa, mutta ongelmana on niiden saaminen osaksi arjen toimintaa.

Toisessa yksikössä kerrottiin, että heillä oli vuosia sitten käynyt henkilö pitämässä jumppaa asukkaille viikoittain. Vierailu oli ollut hyvin odotettu ja asukkaat olivat osallistuneet jumppaan aktiivisesti. Ohjaajien näkemysten mukaan on ihan eri asia kun joku ulkopuolinen tulee järjestämään liikuntaa sen sijaan, että itse pitäisi vetää liikuntatuokio. Kun liian tuttu ihminen kehottaa jumppaamaan, asukkaat saattavat pitää sitä ärsyttävänä kiusantekona, mutta kun liikunnan ohjaaja tulee paikalle varta vasten asukkaita varten, siitä ollaankin innoissaan.

Eräs vastaajista korosti kuitenkin ohjaajien luovuuden merkitystä ja vastuuta keksiä erilaista toimintaa. Liikuntaan ja hyviin elämänvalintoihin ohjaaminen on keskeinen osa työtä, ja jokaisen vastuulla on tehdä se työ mahdollisimman hyvin.

**Yhteenveto: Liikkumisen esteet ja edistäjät**

Vastauksista löytyi asioita, jotka edistävät ja estävät toivottua käyttäytymistä eli liikkumista. Yhtä tärkeää on tunnistaa, mitkä asiat edistävät ja estävät epätoivottua käytöstä eli liikkumattomuutta ja passiivisuutta. Haastatteluissa ja opinnäytetyössä nousseet tekijät on koottu oheiseen nelikenttään. Liikkumista edistävät ja liikkumattomuutta estävät tekijät ovat niitä, joihin katse kannattaa suunnata kun etsitään toimivia malleja. Sen sijaan liikkumista estävät ja liikkumattomuutta edistävät tekijät ovat asioita, joita pitäisi pyrkiä poistamaan arjesta.

## Liikkuminen

<p><b>Esteet liikkumiselle</b>  <i>"Mitkä asiat estävät liikkumasta?"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sääolosuhteet, esim. liukkaus ja kylmyys</li> <li>- ei jaksa, ei huvita</li> <li>- terveysongelmat, heikko fyysinen kunto ja tasapainohaasteet</li> <li>- oma-aloitteisuuden puute</li> <li>- ei sopivaa liikuntakaveria</li> <li>- ohjaajien järjestämät liikuntahetket eivät innosta</li> <li>- kotiyhteisöllä vähän rahaa</li> <li>- työntekijä vastuussa koko porukasta, ei voi lähteä muutaman kanssa liikkumaan</li> <li>- liian vaikeat liikkeet</li> </ul>	<p><b>Liikkumista edistävät tekijät</b>  <i>"Mitkä asiat saavat liikkumaan?"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oman lajin löytäminen</li> <li>- kun saa avustajan mukaan</li> <li>- välineet: kävelysauvat, kahvakuula, polkupyörä, mölkky, tikkataulu jne.</li> <li>- ulkopuolinen liikunnanohjaaja</li> <li>- vaihtelu arkeen</li> <li>- kannustaminen, palkinto liikkumisesta</li> <li>- edulliset/ilmaiset liikuntapaikat</li> <li>- kiinnostavat paikat lähiympäristössä, esim. kauppakeskukset</li> <li>- hyvä sää</li> <li>- lyhyet arjen liikuntatuokiot</li> <li>- viikonloput</li> </ul>
<p><b>Esteet liikkumattomuudelle</b>  <i>"Mitkä asiat estävät passiivisuutta?"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- yhteiset retket ja talkoot, yhdessä tekeminen</li> <li>- kotitöistä hyötyliikuntaa</li> <li>- neuvottelu riittävästi liikunnan määrästä</li> <li>- askelmittarit motivoivat osaa</li> <li>- musiikki innostaa liikkumaan</li> </ul>	<p><b>Liikkumattomuutta edistävät tekijät</b>  <i>"Mitkä asiat houkuttelevat passiivisuuteen?"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bussi/metro lähtee vierestä</li> <li>- televisio-ohjelmat</li> <li>- ei haluta hikoilla</li> <li>- patistaminen ärsyttää</li> <li>- ristiriitojen välttely</li> <li>- lenkillä kaikki ei pysy perässä</li> </ul>

## Liikkumattomuus

## Terveysliikuntasuositukset kehitysvammaisille ihmisille

Terveysliikuntasuositukset muodostuvat asiantuntijoiden tieteelliseen näyttöön perustuvasta yhteisestä näkemyksestä siitä, kuinka paljon ihmisten olisi hyvä liikkua oman terveyden edistämiseksi. Maailman terveysjärjestö suosittelee, että aikuinen ihminen liikkuu vähintään 150 minuuttia viikossa reippaasti tai 75 minuuttia rasittavasti, minkä lisäksi tulee liikkua kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävästi<sup>6</sup>. Kehitysvammaisille ihmisille pätevät samat liikuntasuositukset kuin kaikille muillekin.

UKK-instituutti on tehnyt suosituksiin perustuvan terveysliikunnan minimimäärää havainnollistavan kuvallisen liikuntapiirakan kaikkien 18-64-vuotiaiden sovellettavaksi.<sup>7</sup> Reipasta kestävyyskuntoa kohentavaa liikuntaa ovat mm. kävely, pyöräily, marjastus, liikuntaleikit sekä esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla tai kotitöissä saatava hyötyliikunta. Nämä liikkumismuodot ovat hyviä aloittelijoille ja terveysliikkujille. Hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohenemiseksi raskaampaa kestävyysliikuntaa, kuten juoksua, kuntouintia, hiihtoa ja kuntojumppaa. Lisäksi kaikille liikkujille suositellaan vähintään kahta lihaskuntaa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Sopivia liikuntamuotoja tähän tarkoitukseen ovat esim. kuntosaliharjoittelu, tanssi, jooga ja venyttely. Liikuntakerrat voidaan jakaa viikolle oman mielen mukaan, kuitenkin niin, että liikuntaa harjoitetaan vähintään 10 minuuttia kerrallaan.



Kuva 1: UKK-insituutin liikuntapiirakka aikuiselle

Liikuntapiirakasta on tehty versioita, jotka sopivat paremmin sellaisten ihmisten tarpeisiin, joilla toimintakyky on alentunut esimerkiksi vamman, sairauden tai ikääntymisen vuoksi. Käytännössä tämä vaikuttaa henkilölle soveltuviin liikuntamuotoihin, ei niinkään liikunnan määrän suosituksiin.

<sup>6</sup> World Health Organization (2011): Global Recommendations on Physical Activities for Health

<sup>7</sup> UKK-instituutti (2009): Liikuntapiirakka <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/>





Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti.

**Lisäksi** kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

Kuva 2: Liikuntapiirakka aikuiselle, jolla on alentunut toimintakyky

Suosittelun mukainen määrä liikuntaa ei ole kaikille helppo tavoite. Jokainen aikuinen ihminen päättää liikumisestaan viime kädessä itse ja tarvittavan tuen saatavuus vaihtelee. Vähän liikkuvien ihmisten kohdalla pitää muistaa, että pienetkin liikunnan lisäykset ovat merkityksellisiä terveyden kannalta. Siksi aluksi liikuntatavoitteen voi asettaa liikuntaympyrän suosituksia alemmallekin tasolle. Pidemmän aikavälin tavoite kannattaa kuitenkin asettaa tasolle, joka ylläpitää ja edistää liikkujan terveyttä.

## Liikunnallisuus osaksi arkea

Käyttäytymisen muutos ei ole koskaan helppoa, varsinkaan kun pyritään muuttamaan toisen ihmisen käyttäytymistä. Tässä kappaleessa pohditaan, mitkä asiat vievät kohti pysyvämpää muutosta.

### Jokainen päättää itse liikkumisestaan

Yleensä liikkumattomuus ei johdu tiedonpuutteesta. Useimmat meistä ovat kuulleet liikuntasuosituksista ja tietävät, että liikunta on keskeinen osa terveellistä elämäntapaa. Silti liikuntasuositukseen tutustuminen aiheuttaa meissä erilaisia reaktioita. Jos liikunnallinen elämä terveysvaikutuksineen olisi ainoastaan asian tiedostamisesta kiinni, kaikki liikkuisivat jo aktiivisesti.<sup>8</sup>

Siinä kun joku motivoituu liikkumaan enemmän havaitessaan oman liikunnan määränsä terveyden kannalta riittämättömäksi, joku toinen suhtautuu asiaan välinpitämättömästi, eikä tee mitään muutoksia. Joku kolmas taas kokee omasta liikkumattomuudestaan huonommuutta, epäonnistumista ja syyllisyyttä, minkä seurauksena liikunnan aloittamisen kynnyks saattaa nousta entisestään. Koska jokaisella meistä on erilainen suhde liikuntaan, ei ole olemassa mitään yleispätevää keinoa, jolla saisi kenet tahansa liikkumaan.

Tämän vuoksi esimerkiksi terveysliikuntasuositusten mukainen määrä liikuntaa ei ole sopiva lähtötavoite kaikille. Jokaisen on tehtävä omaan liikkumiseen liittyvät tavoitteet itse, jotta niihin on mahdollista motivoitua.

Kehitysvammalakia (381/2016) muutettiin 10.6.2016, jonka kanssa samanaikaisesti vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva YK:n yleissopimus tuli voimaan Suomessa. Yksi keskeisistä muutoksista kehitysvammaisissa koski itsemääräämisoikeuden vahvistamista ja itsenäisen suoriutumisen tukemista.

Kuten kaikilla muillakin, kehitysvammaisilla ihmisillä on oikeus itse päättää omasta liikkumisestaan. Liikunnasta saa myös kieltäytyä. Itsemääräämisoikeus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että liikunnasta kieltäytyvän ihmisen voi jättää oman onnensa nojaan. Päinvastoin, itsemääräämisoikeuden toteutumiseksi hänen on saatava tukea itselle edullisten päätösten tekemiseen.

Päätöksentekoon tarvitaan oikeanlaista motivaatiota sekä syy-seuraus-suhteiden ymmärtämistä, jotta päätökset olisivat terveyttä edistäviä. Kehitysvammaisten ihmisten lähi-ihmiset eivät kuitenkaan välttämättä löydä sopivia keinoja motivoida liikuntaan. Erilaisten yksilöllisten motivointikeinojen ja mieluiten liikuntamuotojen löytäminen on kuitenkin ratkaisevan tärkeää ja siihen tulee varata riittävästi aikaa.

### Liikunnan merkitykset ja motivaatiotekijät

Kuten todettu, pelkkä tiedon lisääminen ei useinkaan riitä käyttäytymisen muutokseen. Siksi motivaation lähteitä käyttäytymisen muutokseen pitää etsiä ihmisestä itsestään. Liikunta ei tarjoa helppoa palkintoa ja välitöntä tyydytystä, kuten esimerkiksi syöminen tai television katsominen. Kunnan kohoaminen, parempi terveys, mielialan tai unenlaadun paraneminen tulevat pidemmällä viiveellä, usein vasta kun liikkumisesta on tullut rutiinia. Kuinka tehdä rutiinia asiasta, jota ei ole välttämättä mukava tehdä?

Koska liikunnan terveysvaikutuksia ei yleensä havaita välittömästi liikuntasuorituksen aikana, liikunnan on tarjottava muitakin merkityksiä, jotka motivoivat liikkumaan. Liikunnan kokemuksellisuus on yhtä tärkeää kuin terveysvaikutukset. Se liikunta, mikä tuntuu hyvältä, on hyväksi.<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Liikunta & Tiede 4/2014: Toimiiko terveysliikuntasuositus vähän liikkuvien aikuisten kannustimena?

<sup>9</sup> Rovio E. ym. (2014) Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen

Niin liikkumiselle kuin liikkumattomuudellekin on useita syitä. Kaikkien liikkumattomuus ei johdu mukavanhaluisuudesta tai siitä, että liikkuminen ei kiinnostaisi. Muita yleisiä liikkumattomuuden syitä ovat myös ainakin ajan puute, väsymys, liikuntaharrastuksen kalleus ja sopivan liikuntapaikan löytäminen. Kehitysvammaisten kohdalla harrastuksiin tarvitaan joskus myös avustaja, jonka tukea ei aina ole saatavilla.

Ryhmäkotien työntekijöillä on mahdollisuus vaikuttaa asukkaiden liikkumiseen, sillä asukkaat viettävät suuren osan päivästä kotiympäristössä. Vaikka intoa liikuntaan tukemiseen riittäisikin, hekin kohtaavat kuitenkin erilaisia haasteita, jotka liittyvät mm. työn organisointiin, henkilökunnan riittävyteen ja motivoimisen vaikeuksiin.

### Sosiaalisella markkinoinnilla käyttäytymisen pysyvään muutokseen

Sosiaalinen markkinointi on lyhyesti sanoen ”lähestymistapa, johon pohjautuvilla toimenpiteillä pyritään muuttamaan tai ylläpitämään ihmisten käyttäytymistä siten, että se hyödyttää sekä yksilöitä että yhteiskuntaa yleisesti”.<sup>10</sup> Sosiaalista markkinointia ei ole pelkkä tiedon lisääminen tai mielipidevaikuttaminen, keskeistä on juuri käyttäytymiseen vaikuttaminen. Se eroaa liike-elämän markkinoinnista siten, että siinä pyritään aina sekä toimenpiteiden kohteena olevien ihmisten tai ihmisryhmien saavuttamaan lisäarvoon, josta myös yhteiskunta hyötyy koko väestön tasolla. Siksi se soveltuu hyvin terveyttä edistävän hankkeen viitekehyyksi ja myös Vipinässä hyödynnetään lähestymistapaa.

Sosiaalinen markkinointi on suunnitelmallinen prosessi, jossa on kuusi vaihetta: 1) ennakkosuunnittelu, 2) määrittely, 3) kehitys & suunnittelu, 4) toteutus, 5) arviointi ja 6) seuranta. Vaikutusten arvioinnin kannalta on tärkeää tunnistaa lähtötilanne, jotta voidaan arvioida saavutettiinko toimenpiteellä käyttäytymisen muutosta vai ei. Tämä tarvekartoitus on siis keskeinen osa sosiaalisen markkinoinnin prosessia, joka on kuvattu kokonaan seuraavalla sivulla.

---

<sup>10</sup> Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2012): Sosiaalisen markkinoinnin ABC



Kuva 3: Vipinän sosiaalisen markkinoinnin prosessi

## Johtopäätökset

- Kehitysvammaiset ihmiset eivät liiku riittävästi. Arviolta vain kolmasosa kehitysvammaisista ihmisistä liikkuu terveystieteiden suositusten minimimäärän verran. Liian vähäiseen liikuntaan liittyy ylipainoa ja terveysongelmia, kuten uniongelmia, korkeaa verenpainetta, diabetesta ja psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia.
- Terveystieteiden suositukset ovat samat kehitysvammaisille ihmisille kuin kaikille muillekin. Oman lajin löytäminen on tärkeää liikunnan jatkuvuuden kannalta. Liikuntalajeja voi soveltaa kunkin toimintakyvyn mukaan. Pienetkin muutokset ovat tärkeitä, vaikka suositusten mukaisiin liikuntamääriin ei heti päästäisikään.
- Liian vähäiseen liikkumiseen on tunnistettavissa useita, yksilöllisiä syitä. Näistä keskeisimpiä ovat avustajan tai liikuntakaverin tarve, motivaation puute ja terveysongelmat.
- Ryhmäkotiin ohjaajat pitävät liikunnan yhdistämistä ryhmäkotiin arkeen jokseenkin haastavana. Liikuntaan houkuttelu ja patistaminen aiheuttaa yhteisössä ristiriitoja ja turhautumista. Ohjaajat pitivät myös liian pieniä resursseja ongelmana: työntekijä on usein vastuussa koko yhteisöstä ja ylimääräisen aktiviteetin järjestämiseen ei ole varaa.
- Arkeen kaivataan vaihtelua. Esimerkiksi kotiyhteisöllä ulkopuolisen ihmisen vetämät liikuntatuokiot innostavat useita asukkaita. Yhteiset retket ja pihatalkoot ovat myös mieluisia asioita.
- Sosiaalinen markkinointi soveltuu hyvin Vipinä-hankkeen viitekehyydeksi, sillä Vipinässä tähdätään käyttäytymisen muutokseen. Hankkeessa pyritään tunnistamaan, mitkä asiat saavat ihmiset liikkumaan ja toteutetaan ketterästi kokeiluja muutosten aikaansaamiseksi.