



Ikääntyvien kuntosaliharjoittelu Pieksämäen seudun pilotissa 2003-2004

Immu Isosaari
Projektityöntekijä
Pieksämäki 28.7.2004

SISÄLLYS

1. PERUSTEET TOIMINTAMUODON VALINNALLE	2
2. KOHDERYHMÄ	2
2.1 Perusteet kohderyhmän valinnalle ja osallistumiskriteerit	2
2.2 Ryhmien ikä- ja sukupuolijakaumat	2
3. TILAT JA VÄLINEISTÖ	4
4. HARJOITTELUN TOTEUTUS	4
4.1 Ryhmätoiminnan kesto ja harjoituskertojen määrä	4
4.2 Yksittäisen harjoituskerran rakenne, harjoitusliikkeet ja harjoittelun periaatteet	4
4.3 Vetäjä ja ryhmäkoko	6
4.4 Kustannukset	6
5. TAVOITTEET JA ARVIOINTI	7
6. TULOKSET	7
7. KOKEMUKSET JA TULOSTEN ARVIOINTIA	9
LÄHTEET	12
LIITTEET	14

1. PERUSTEET TOIMINTAMUODON VALINNALLE

Pieksämäen seudun ryhmätoimintoina aloitettiin syksyllä 2003 kuusi (6) viikoittain kokoontuvaa ikäihmisten kuntosaliharjoitteluryhmää. Harjoittelumuodon valintaa edelsi kartoitus seudun jo toteutettavista, ikäihmisille suunnatuista ryhmätoiminnan muodoista, paikallisista liikuntatiloista, resursseista ja ikääntyvien itsensä ilmaisemista tarpeista. Tarkoituksena oli valita toimintamuoto, joka täydentäisi seudulla tarjolla olevia toimintoja ja soveltuisi toimintakyvyltään hyvinkin eritasoiselle ikäihmisten ryhmälle. Lisäksi harjoitusmuodolta edellytettiin tieteellisesti todistettua vaikuttavuutta toimintakykyyn sekä soveltuvuutta kenttäolosuhteissa tapahtuviin toimintakykymittauksiin. Useista eri ryhmätoimintamuodoista todettiin parhaiten kriteerit täyttäväksi ikäihmisille suunnattu kuntosaliharjoittelu.

Lihassoiman merkitys ikäihmisen päivittäiselle toimintakyvylle sekä lihasvoiman harjoittelun tuloksellisuus myöhäisessäkin iässä ovat laajalti dokumentoidut (Latham ym. 2004). Lihassoiman ja hyväksi havaitun toimintakyvyn välinen positiivinen yhteys iäkkäillä henkilöillä on todettu useissa tutkimuksissa (Schroll 1994, Skelton ym. 1994, Judge ym. 1996). Hyvä lihasvoiman taso toimii myös reservinä ja eräänlaisena puskurina toimintakyvyn heikentymistä vastaan (Ensrud ym. 1994). Keskimääräistä heikomman lihasvoiman, keskimääräistä hitaamman kävelynopeuden ja yleisten liikkumisen vaikeuksien on puolestaan raportoitu ikääntyvillä olevan yhteydessä suurempaan kuolemanvaaraan (Laukkanen ym. 1995). Ikääntyvien voimaharjoittelusta on saatu hyviä tuloksia ja maksimivoiman osalta on raportoitu jopa 216 %:n parannuksia alkuperäiseen verrattuna (Fiatarone ym. 1994). Lisäksi fyysisellä harjoittelulla yleisesti ottaen on todettu olevan positiivisia vaikutuksia tasapainoon (Piirtola 2002, Piirtola ym.) 2003) ja psyykkiseen hyvinvointiin (McNeil ym.) 1991, Blumenthal ym. 1999).

2. KOHDERYHMÄ

2.1 Perusteet kohderyhmän valinnalle ja osallistumiskriteerit

Ryhmätoimintojen kohderyhmäksi valittiin projektin tavoitteiden mukaisesti 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat ikäihmiset. Yläikärajaa osallistumiseen ei haluttu asettaa, sillä toimintakyky ja ikä eivät aina kulje käsi kädessä. Koska ryhmät kokoontuivat kuudella (6) eri paikkakunnalla, ei myöskään voitu suorittaa ikään perustuvaa jaottelua ryhmien välillä. Tarkemmiksi kriteereiksi ryhmätoimintaan osallistuville asetettiin yli 65 vuoden ikä, itsenäinen liikkumiskyky ja aikaisemman kuntosaliharjoittelu kokemuksen puute. Muutamien harjoittelijan kohdalla ikäkriteeristä kuitenkin joustettiin, koska ryhmistä löytyi vapaita paikkoja ja he muuten täyttivät osallistumisen kriteerit. Itsenäisen liikkumiskyvyn vaatimuksen taustalla oli tarkoitus kohdentaa harjoittelu ennaltaehkäisevästi niihin ikääntyviin, joilla toimintakyky vielä riittää useimpiin liikkumista vaativiin päivittäisiin toimintoihin. Itsenäisen liikkumiskyvyn kriteeri oli oleellinen myös muutamien kuntosalitilojen sijainnin vuoksi. Tavoitteena oli, että ohjaajalla ei myöskään kuluisi aikaa yksilöiden liikkumisen avustamiseen harjoittelutilanteessa vaan hän voisi keskittyä itse harjoittelun ohjaamiseen. Aikaisemman kuntosaliharjoittelusta puuttumisen puolestaan ajateltiin rajaavan ryhmistä ulos aktiiviset, hyväkuntoiset, omatoimiset harjoittelijat, joita ryhmätoiminnalla ei tavoiteltu.

2.2 Ryhmien ikä- ja sukupuolijakaumat

Syksyn 2003 ja kevään 2004 aikana kokoontui kaikkiaan kaksitoista kuntosaliharjoitteluryhmää. Ryhmistä kuusi (6) kokoontui syksyn 2003 ja kuusi (6) kevään 2004 aikana. Harjoittelijoiden kokonaismäärä oli yhteensä 111 henkilöä. Taulukossa 1. esitetään syksyn 2003 ryhmäkohtaiset ikä- ja sukupuolijakaumat ja taulukossa 2. kevään 2004 vastaavat tiedot. Selvyyden vuoksi käytetään taulukossa 2. vuodenvaihteen 2004 kuntaliitosta edeltäviä kuntien nimiä.

TAULUKKO 1. Ryhmien ikä- ja sukupuolijakaumat syksyllä 2003.

	Osallistujia (kpl)	Ikäjakauma/vaihtelu (v)	Keski-ikä (v)
Kaikki ryhmät yht.	50	65-81	71.6
naiset	41	65-81	71.3
miehet	9	65-78	72.4
Jäppilä yht.	6	67-78	74.5
naiset	4	67-77	73
miehet	2	77-78	77.5
Kangasniemi yht.	10	65-78	70.1
naiset	6	65-78	70.2
miehet	4	65-76	70
Virtasalmi yht.	3	67-81	73.7
naiset	3	67-81	73.7
miehet	-	-	-
Haukivuori yht.	10	66-78	72.4
naiset	10	66-78	72.4
miehet	-	-	-
Pieksämäki yht.	11	65-73	69.9
naiset	10	65-73	69.7
miehet	1	72	72
Pieksämäen mlk yht.	10	65-80	69.1
naiset	8	65-80	68.9
miehet	2	70	70

TAULUKKO 2. Ryhmien ikä- ja sukupuolijakaumat keväällä 2004.

	Osallistujia (kpl)	Ikäjakauma/vaihtelu (v)	Keski-ikä (v)
Kaikki ryhmät yht.	61	58-79	69
naiset	47	58-79	68.4
miehet	14	65-79	70.5
Kangasniemi yht.	9	66-73	69.3
naiset	7	66-73	69.2
miehet	2	67-70	69.5
Virtasalmi yht.	6	65-77	70
naiset	4	65-71	68
miehet	2	71-77	74
Haukivuori yht.	10	64-74	69.1
naiset	8	63-74	69.5
miehet	2	67-68	67.5
Pieksämäki yht.	12	58-78	66.8
naiset	10	58-78	67.1
miehet	2	65	65
Pieksämäki ja maalaiskunta yht.	12	59-76	69.8
naiset	9	59-74	68.4
miehet	3	71-76	74
Pieksämäen mlk yht.	12	64-79	69.2
naiset	9	64-79	67.9
miehet	3	70-79	73

Syksyn 2003 ja kevään 2004 ryhmätoimintojen erona oli Jäppilän ryhmätoiminnan jääminen pois kevään 2004 ohjelmasta. Syynä tähän oli halukkaiden harjoittelijoiden puute ja potentiaalisten harjoittelijoiden hakeutuminen kansalaisopiston toteuttamiin vastaaviin ryhmätoimintoihin. Jäppilästä vapautuneilla resursseilla järjestettiin ylimääräinen ryhmä Pieksämäen kaupungin ja maalaiskunnan harjoittelijoille.

3. TILAT JA VÄLINEISTÖ

Ryhmiä toteutus tapahtui vaihtelevan tasoissa kuntosalitiloissa, jotka pääsääntöisesti olivat kuntien omistuksessa. Pieksämäen ja Pieksämäen maalaiskunnan osalta ryhmät toteutettiin palveluntuottajan tiloissa Pieksämäen kaupungissa. Kuntien tilat saatiin käyttöön Pieksämäen seudun liiton ja Kuntoutuksen edistämisyhdistyksen yhteistyösopimuksen mukaisesti veloituksetta. Tilat sijaitsivat poikkeuksetta kuntakeskuksissa, hyvien tai kohtalaisten liikenneyhteyksien päässä ja palveluiden lähellä. Kulku kuntosalitiloihin ja tiloissa siirtyminen vaati portaiden vuoksi kykyä itsenäiseen liikkumiseen. Kuntien kuntosalitilat, niiden varustus ja koko, vaihtelivat suuresti ollen parhaimmillaan kaupallista tasoa ja huonoimmillaan tiloista löytyi vain perus painoharjoittelu -välineistö. Kuntosalitilojen välineistö koostui vaihtelevan tasoista tunnettujen laitevalmistajien epäkeskolaitteista sekä vapaista painoista. Lisäksi osassa tiloista oli käytettävissä soutu- ja polkupyöräergometrejä sekä venyttelyalustoja. Paineilmalla toimivia harjoituslaitteita tai varsinaisesti ikäihmisille suunniteltuja epäkeskolaitteita ei ollut käytettävänä yhdessäkään harjoitustilassa, eikä tiloja oltu suunniteltu varsinaisesti ikääntyvien tarpeita ajatellen.

4. HARJOITTELUN TOTEUTUS

4.1 Ryhmätoiminnan kesto ja harjoituskertojen määrä

Sekä syksyllä 2003 että keväällä 2004 kokoontuneet ryhmät kokoontuivat kukin kahdentoista (12) viikon ajan. Koska viikoittaisia harjoituskertoja oli yksi (1), muodostui harjoituskertojen määräksi kokonaisuudessaan kaksitoista (12). Perusteena harjoitusjakson pituuden määrittämiseksi kahdentoista viikon pituiseksi oli harjoitusjaksojen sovittaminen niihin vuodenaikoihin, joiden aikana ikäihmisten ulkona liikkuminen ja hyötyliikunta olisivat todennäköisimmin vähäisimmillään. Kahdentoista viikon pituinen jakso on myös riittävän pitkä ajanjakso, jotta mitattaviin toimintakyvyn osa-alueisiin vaikuttavissa ominaisuuksissa saadaan aikaan muutoksia (Earles ym. 2001, Timonen ym. 2002). Viikoittaisten harjoituskertojen määrää muokkasivat resurssien rajallisuus, tilojen saatavuus, syrjäkylä kulkuyhteydet ja harjoittelijoiden haluttomuus sitoutua useampaan viikoittaiseen harjoituskertaan. Optimaalisena viikoittaisten harjoituskertojen määränä voidaan pitää kahta (2) harjoituskertaa, vaikkakin jo yhdelläkin viikoittaisella harjoituskerralla on raportoitu olevan positiivisia vaikutuksia lihasvoimaan ja hermoliiketoimintaan (Feigenbaum & Pollock 1999, Taaffe ym. 1999).

4.2 Yksittäisen harjoituskerran rakenne, harjoitusliikkeet ja harjoittelun periaatteet

Jokainen harjoituskerta oli perusrungoltaan samanlainen ja koostui kolmesta (3) eri osiosta: noin 15 minuutin mittaisesta alkuverryttelystä, kuntosaliharjoitteluosioista ja 10 minuutin mittaisesta loppuverryttelystä. Kestoltaan yksi (1) harjoituskerta oli tunnin (60 min) mittainen. Alkuverryttelyn tavoitteena oli valmistaa elimistöä tulevaa harjoittelua varten sykettä nostattamalla ja lisäämällä harjoitettavien lihasryhmien verenkiertoa. Lämmittelyjumppana käytettiin senioritansseja ja satunnaisesti erilaisia välineitä kuten jumppakeppejä tai jumppapalloja. Tahdittajana lämmittelyssä käytettiin vaihtelevaa musiikkia. Lämmittelyliikkeet pyrittiin valitsemaan siten, että ne samalla harjoittaisivat myös tasapainoa ja koordinaatiota. Yläraajojen lämmittelyliikkeiden tavoitteena oli myös nivelliikkuvuuksien ylläpitäminen ja edistäminen. Venyttävät harjoitteet tehtiin alkuverryttelyssä lyhytkestoisina ja siten lihaksia aktivoivina. Alkuverryttelyn pituudella pyrittiin huomioimaan ikääntyvien tarvitsema pidempi aika rasitukseen sopeutumisessa. Verryttelyllä oli myös psyykinen "mieltä harjoittelulle valmistava" tekijä.

Kuntosaliharjoittelussa pääpaino oli alaraajojen lihasvoimien harjoittamisessa. Perusteena tähän oli liikkumiskyvyn merkitys itsenäisen selviytymisen ja sosiaalisen elämän kannalta sekä havaittu alaraajojen lihasvoiman suurempi heikentyminen ikääntyessä verrattuna yläraajojen lihasvoimaan (O'Toole 1997, Newman ym. 2003). Erityistä huomiota kiinnitettiin lonkan loitontajien ja polven ojentajien harjoittamiseen, koska useissa tutkimuksissa niiden on todettu olevan liikkumisen ja tasapainon hallinnan kannalta keskeisiä lihasryhmiä (Tinetti ym. 1988, Cambell ym. 1989, Wolfson ym. 1995).

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla jokainen osallistuja täytti esitietolomakkeen, jossa kysyttiin henkilötietojen lisäksi erilaisia terveystietoja. Näiden tietojen pohjalta ohjaaja muunteli harjoittelua jokaiselle osanottajalle sopivaksi ja turvalliseksi. Harjoittelu toteutettiin kuntopiirinä numeroiduissa suorituspisteissä, joka teki siirtymisen pisteestä toiseen sujuvammaksi. Harjoittelun aikana ohjaajan huolehti suorituspisteiden vaihdoista ja sarjojen välisistä kahden (2) minuutin pituisista palautuksista sekä tarvittaessa avusti ja ohjasi harjoitusliikkeiden suorituksessa ja harjoitusvälineiden säädöissä. Suorituspisteiden määrä vaihteli harjoittelutilasta ja käytettävistä välineistä riippuen kahdeksan ja kolmentoista välillä (8-13). Mikäli harjoittelutilasta ei löytynyt tiettyyn harjoitteeseen sopivaa laitetta, pyrittiin harjoite korvaamaan vastaavalla tarra-, käsipaino tai levytangon avulla suoritettavalla harjoitteella. Lisäksi yksi harjoittelupisteistä oli aina tasapainoharjoitus, joka toteutettiin erilaisten askellussarjojen, tasapainolaudan, tasapainotyynyn, pallon tai steppilaudan avulla. Mikäli harjoittelija ei fyysisestä tilastaan johtuen kyennyt suorittamaan harjoitusliikettä, pyrittiin se korvaamaan jollain muulla samaa lihasryhmää harjoittavalla liikkeellä. Jos korvaavaa liikettä ei löytynyt, jätettiin harjoitus pois kyseisen harjoittelijan harjoitusohjelmasta.

Harjoitusliikkeet:

- Polven ojennus laitteella
- Polven koukistus laitteella
- Jalkaprässi
- Vatsalihakset laitteella
- Alaselkä selkäpenkissä
- Ylätalja
- Vartalon kierto laitteella
- Lonkan loitonnuksella laitteella
- Lonkan lähennys laitteella
- Rintalihakset peck-deck laitteella
- Pohkeet pohjekoneessa istuen
- Vuorotahtinen käsipainopunnerrus istuen
- Tasapaino harjoite

Kuntosaliharjoittelu pyrittiin pitämään progressiivisena, eli se pyrittiin mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan nousujohteisena. Harjoittelun alussa, neljän (4) viikon ajan, harjoitteet suoritettiin suhteellisen pienillä painoilla ja toistomäärä pidettiin korkeana (20-30). Myös suoritustempo oli melko nopea. Kullekin harjoittelijalle määriteltiin ohjaajan toimesta toistomääriin sopiva yksilöllinen liikekohtainen harjoitusvastus. Tavoitteena oli hermo-lihastoiminnan "herääminen", uusien liikesuoritusten ratautumisen ja kehon valmistaminen kovempaan kuormitukseen.

Kuukauden totuttelujakson jälkeen harjoitusvastusta lisättiin siten että toistomäärä laski noin kymmeneen (10). Sarjoja näillä toistomäärillä suoritettiin 1-2 / liike. Tavoitteena oli suorittaa harjoittelua 60-80 %:n tasolla maksimivoimasta, 8-10 RM:lla (toisto maksimilla) lihasvoiman ja lihasmassan lisäämiseksi. Harjoittelijan suoriutuessa kahdesta kymmeneen toiston sarjasta käyttäen tiettyä harjoitusvastusta, pyrittiin vastusta lisäämään ja siten pitämään harjoittelu progressiivisena. Mikäli harjoittelijalla ilmeni nivelkipuja, ei kuormitusta lisätty vaan pysyttiin kesto-voimaa harjoittavalla tasolla eli noin 30-60 %:lla maksimivoimasta. Toistoja oli tällöin noin 15-30 ja sarjoja 2-3. Johtuen runsaista sydän- ja verisuonisairauksien esiintyvyydestä ja niiden aiheuttamista rajoituksista yläraajojen harjoittelussa, suoritettiin yläraajoihin

kohdistuvat harjoitteet useimpien harjoittelijoiden osalta kestovoiman toistoalueella käyttäen kevyempiä harjoitusvastuksia.

Jokaisella harjoittelukerralla kunkin harjoittelijan suoritukset (laite, käytetyt painot ja toistot) kirjattiin omaan kuntosaliharjoittelukorttiin. Ryhmätoiminnan päättyessä kukin harjoittelija sai oman harjoittelukortin, johon oli koottuna viimeisten harjoituskertojen painot ja toistomäärät eri laitteissa. Tavoitteena oli, että kortti toimisi opasteena harjoittelijan jatkaessa harjoittelua joko itsenäisesti tai jossain muussa ryhmässä. Loppuvenyttelyssä käytiin harjoitetut lihasryhmät systemaattisesti läpi ohjaajan opastuksella. Venytykset olivat alkuverryttelyn venytyksiin verrattuna kestoaltaan pidempiä, 20-30 sekuntia. Lisäksi harjoittelijoita opastettiin toistamaan venytykset kotona 2-3 tuntia kuntosaliharjoittelun jälkeen.

4.3 Vetäjä ja ryhmäkoko

Ryhmätoiminnan vetämisestä ja sisällön suunnittelemisesta vastasi iäkkäiden liikuntaan erikoistunut, vuosien työkokemuksen omaava fysioterapeutti. Valittavalla ohjaajalla edellytettiin kokemusta iäkkäiden liikunnan ohjaamisesta ja kuntosaliharjoittelusta, tietämystä voimaharjoittelun ja ammatillista kykyä huomioida ohjauksessa ikääntyvien fyysisten erityispiirteiden vaikutukset harjoitteluun. Ryhmäkoon muodostumiseen vaikuttivat ohjaustekniset syyt, tilojen koko sekä halukkuus osallistua ryhmätoimintaan. Tiloista ja ohjausteknisistä syistä johtuen ryhmien ihanteelliseksi maksimikooksi määriteltiin noin kymmenen (10) harjoittelijaa / ryhmä. Liian suuren ryhmän katsottiin heikentävän yksilöllisen ohjauksen tasoa ja siten heikentävän myös harjoittelun tehoa. Käytännössä ryhmien koot vaihtelivat ryhmästä riippuen kolmen ja kahdentoista (3-12) osallistujan välillä.

4.4 Kustannukset

Ryhmätoiminnan kulut syksyn ja kevään osalta olivat yhteensä 15 000 €. Kustannuksiin sisältyivät:

- ohjaajan ohjaustoiminta,
- toimintakyvyn testaus,
- ryhmätoiminnan suunnittelu ja raportointi,
- palveluntuottajan tilat sekä
- matkoihin ja siirtymisiin liittyvät kulut.

Pieksämäen seudulla kokonaiskustannuksia kasvattivat suurten välimatkojen aiheuttamat kulut. Kustannuksia puolestaan laskivat kunnilta veloituksetta käyttöön saadut kuntosalitilat. Käytännössä koko ryhmätoiminnan toteuttamisesta pyrittiin tekemään palveluntuottajan kanssa kattava 'paketti', jolla mahdollistettaisiin mahdollisimman sujuva ja laadukas toiminta.

Vaikka ryhmätoiminnan kulut rahoitettiin projektiavustuksella, oli ryhmissä silti osallistumismaksu. Maksun taustalla oli pyrkimys saada harjoittelijat sitoutumaan harjoitteluun ja samalla tietyllä tavalla vieroittaa harjoittelijat pois maksuttomien hyvinvointipalvelujen ajatusmallista, jotta he myös jatkossa olisivat valmiita panostamaan omaan hyvinvointiinsa. Maksulla pyrittiin myös kaventamaan edullisten projektivaroin kustannettujen ryhmätoimintojen ja itsenäisten palveluntuottajien ryhmätoimintojen välistä eroa. Ryhmätoimintojen **osallistumismaksuksi** muodostui syksyn osalta 12 € / harjoittelija ja kevään osalta 24 € / harjoittelija. Asteittaisen korotuksen taustalla olivat edellä mainitut syyt.

Kokonaiskustannuksiksi muodostui siten:

Kulut	- 15 000 €	
Tuotot	+ 3 888 €	
		Yht. 11 112 € (100 € / harjoittelija / 12 kertaa).

5. TAVOITTEET JA ARVIOINTI

Ryhmätoiminnan päätavoitteena oli harjoittelijoiden fyysisen toimintakyvyn parantaminen tai ylläpitäminen. Lisäksi ryhmätoiminnalla pyrittiin perehdyttämään ikääntyviä kuntosaliharjoitteluun ja rohkaisemaan heitä ryhmätoiminnan jälkeiseen itsenäiseen kuntosaliharjoitteluun.

Fyysisen toimintakyvyn osalta ryhmätoiminnan tuloksellisuutta ja tavoitteiden toteutumista seurattiin ryhmien alussa ja lopussa toteutettavien toimintakykytestien avulla. Testinä käytettiin Toimiva-testiä, joka on Valtiokonttorin toimintakykyryhmän vuonna 2000 kokoama ikääntyvien fyysisen toimintakyvyn mittauspatteristo. Toimiva-testi valittiin ikäihmisten kuntosaliryhmien testaukseen, koska sen katsottiin olevan sopiva juuri ryhmätoiminnalla tavoiteltavalle ikäryhmälle ja mittaavan toimintakyvyn kannalta oleellisia osa-alueita. Valintaan vaikutti myös se, että Toimiva-testin käyttö on suhteellisen nopeaa ja helppoa, ja mittaukset ovat toteutettavissa myös kenttä olosuhteissa. Huomioon otettiin myös ajastettujen testien hyvä soveltuvuus hyväkuntoistenkin henkilöiden testaukseen.

Toimiva-testi sisälsi kuusi (6) osiota:

- 1) VAS-kipujana
- 2) PEF eli uloshengityksen huippuvirtauksen mittaus
- 3) yhdellä jalalla seisominen
- 4) tuoilta ylösnousu x 5
- 5) puristusvoima
- 6) 10 metrin maksimaalinen kävelynopeus

Testilomakkeet, ohjeet testauksen suorittamiseen ja vertailuarvot löytyvät Valtiokonttorin sivuilta www.valtiokonttori.fi. Harjoittelijoiden kokemuksia harjoitusmuodosta, ryhmän toiminnasta, tiloista ja harjoittelun vaikutuksista selvitettiin puolestaan Kuntoutuksen edistämissyhdistyksen ryhmätoiminnan arviointilomakkeella (liite 1).

6. TULOKSET

Kaikkiaan kuntosaliryhmiin osallistujia oli 111, joista 95:ltä saatiin Toimiva-testin tulokset. Terveystilasta tai henkilökohtaisista syistä jätti lopputestaukseen osallistumatta 16 henkeä.

Tuloksia tulkitessa (taulukot 3. ja 4.) kannattaa huomioida VAS-kipujanana, tuoilta ylösnousun, sekä 10 metrin maksimaalisen kävelynopeuden tulosten positiivisen kehityksen ilmenevän tulosten pienentymisenä. PEF mittauksessa, yhdellä jalalla seisomisessa ja puristusvoiman mittauksessa positiivinen kehitys puolestaan ilmenee tulosten kasvuna.

TAULUKKO 3. Toimiva-testin tuloksien keskiarvot ja –hajonnat alussa ja lopussa, keskiarvojen välinen muutosprosentti (%), sekä keskiarvojen merkitsevyys riippuvien otosten t-testissä.

	<u>Alussa</u> ka ± sd	<u>Lopussa</u> ka ± sd	<u>Muutos %</u>
VAS (cm)	1.9 ± 2.2 p = .003	1.4 ± 2.1	26 %
PEF (l/min)	436.2 ± 91.8 p = .340	432.7 ± 92.5	0.8 %
Yhdellä jalalla seisominen (s)	20.4 ± 10.1 p = .034	21.8 ± 9.6	6.9 %
Tuolilta ylösnousu x 5 (s)	9.1 ± 2.5 p = .000	7.3 ± 1.8	19.8 %
Puristusvoima (kg) Oikea	30.0 ± 7.9 p = .087	30.5 ± 8.6	1.7 %
Vasen	27.8 ± 8.2 p = .011	28.7 ± 8.6	3.3 %
10 metrin maksimaalinen kävelynopeus (s)	5.9 ± 1.6 p = .000	5.2 ± 1.2	11.9 %

TAULUKKO 4. Ryhmätöimintaan osallistuneiden alku- ja loppumittauksen välinen kehitys. Prosentuaaliset (%) osuudet eri luokissa suhteessa koko osallistujamäärään.

	Tulos parantunut	Tulos heikentynyt	Pysynyt samana
VAS (cm)	45 %	13 %	42 %
PEF (l/min)	35 %	40 %	25 %
Yhdellä jalalla seisominen (s)	39 %	20 %	41 %
Tuolilta ylösnousu x 5 (s)	88 %	5 %	7 %
Puristusvoima (kg) Oikea	44 %	28 %	28 %
Vasen	46 %	24 %	30 %
10 metrin maksimaalinen kävelynopeus (s)	86 %	7 %	7 %

Mittausten lisäksi harjoittelijat kertoivat suullisesti antamassaan palautteessa huomanneensa toimintakyvyssään tapahtuneet muutokset mm. sujuvampana kävelynä, parantuneena tasapainona sekä helpommalta tuntuvana portaiden nousuna, hiihtona ja pyöräilynä. Henkilöistä neljä (4) raportoi myös lievän virtsankarkailutaipumuksen poistuneen kokonaan harjoittelun aikana. Havaittujen fyysisten muutosten lisäksi positiivisiksi asioiksi koettiin perehtyminen ja innostuminen uudesta liikuntamuodosta. Tutustumisen uusiin ihmisiin ja ryhmässä toimimisen koettiin tuovan psyykkistä ja sosiaalista virkistymistä.

Kuntoutuksen edistämisyhdistyksen ryhmätoiminnan arviointilomakkeella selvitetty harjoittelijoiden kokemukset harjoitusmuodosta, ryhmän toiminnasta, tiloista ja harjoittelun vaikutuksista ovat yhteenvedona liitteissä 2. ja 3.

7. KOKEMUKSET JA TULOSTEN ARVIOINTIA

Ikäihmiset kiinnostuneita kuntosaliharjoittelusta. Aloitettaessa ryhmätoiminnan suunnittelua ja valmistelua asetettiin toimintamuodolle kriteereiksi soveltuvuus toimintakyvyltään eritasoisille ikäihmisille sekä ikääntyville suunnattujen paikallisten liikuntapalvelujen täydentäminen. Toimintamuotoa kohtaan osoitetun kiinnostuksen ja halukkaiden harjoittelijoiden määrän perusteella kyseisellä harjoitusmuodolla onkin selvää kysyntää alueella ja siten paikallisten liikuntapalvelujen täydentämisen tavoite saavutettiin. Tarkasteltaessa ryhmiin osallistuneiden ikähaarukkaa voidaan myöskin perustellusti olettaa, että asetetuista kriteereistä toinen eli soveltuvuus toimintakyvyltään eritasoisille ikäihmisille saavutettiin. Suunniteltaessa ikääntyville soveltuvia liikuntaryhmiä onkin oleellista ottaa huomioon erilaisten terveydellisten seikkojen vaikutus ryhmätoimintaan osallistumisessa. Onnistuneen toiminnan edellytyksenä on, ettei ryhmäliikunnan muoto itsessään rajaa toiminnan ulkopuolelle liian suurta osaa halukkaista osallistujista, ellei tätä nimenomaisesti haluta. Hyvinkin erilaiselle ikääntyvien osalle sovellettavissa olevan liikuntamuodon etuna on myös sen taloudellisuus. Sovellettavuus vähentää tarvetta muodostaa toimintakyvyn tai terveydentilan mukaan jaoteltuja erityisryhmiä.

Kohdennettu vai avoin kohderyhmä? Kohderyhmän osalta ryhmätoimintaan valikoitui ikähaitariltaan ja liikuntakyvyltään tavoiteltu ryhmä ikääntyviä. Mikäli ryhmätoimintaan halutaan mukaan vanhimpia (yli 80 v) ikäluokkia kannattaa miettiä, tulisiko ryhmätoimintaa järjestää rajatusti juuri heille ja tuoda toimintamuoto lähemmäs heidän asuinpaikkaansa esim. palvelutaloihin ja muihin rajattuihin asuinympäristöihin. Pieksämäen seudun ryhmätoimintojen osalta vanhimpien ikäluokkien osallistumista varmasti karsi itsenäisen liikuntakyvyn kriteeri sekä heikot julkiset liikenneyhteydet syrjäisimpien kylien ja kuntakeskusten välillä. Mikäli laajempaa kohdennettua ryhmätoimintaa jatkossa toteutetaan, kannattaakin miettiä tarvittavan kuljetuksen järjestämistä ryhmätoimintoihin osallistujille.

Liikuntataustan osalta ryhmätoimintoihin tavoiteltiin aikaisemmin kuntosaliharjoittelua harrastamattomia ikäihmisiä ja kriteerin toivottiin rajaavan osallistujista pois itsenäisesti aktiivisesti liikkuvat. Tavoite saavutettiin vain osaksi ja karkeasti arvioiden 1/3 osallistujista oli liikuntataustaltaan erittäin aktiivisia, loput enemmän tai vähemmän kausiluonteisesti liikkuvia ja hyötyliikuntaa harrastavia. Kuntosaliharjoittelu harjoitusmuotona osoittautui kuitenkin kriteerin mukaisesti tuntemattomaksi poikkeuksesta lähes jokaiselle osallistujalle. Vaikka osallistujien hakeutumista omatoimisesti harjoittelujakson jälkeiseen muuhun ryhmätoimintaan ei aktiivisesti seurattukaan, ilmoitti ilahduttavan moni hakeutuvansa tai hakeutuneensa kansalaisopiston, liikuntatoimen tai yksityisen palveluntuottajan toteuttamiin liikuntaryhmiin. Tätä pyrittiin osaltaan tukemaan antamalla osallistujille tietoa kunnissa toteutettavista ryhmäliikunnan muodoista yhteystietoineen. Lisäksi osallistujille annettiin harjoittelujakson päätteeksi kuntosaliharjoittelukortti, jonka toivottiin ohjaavan heidän harjoitteluaan mikäli he sitä itsenäisesti jatkaisivat. Toteutettujen harjoittelujaksojen selkeänä heikkoutena oli harjoittelun ja ryhmätoiminnan kytkäytyminen projektiin ja sen keston, jolloin osallistujille ei voitu tarjota harjoittelujakson loputtua jatkoa tutussa, motivoituneessa ryhmässä. Vastaisuudessa ryhmätoimintaa suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota toiminnan jatkumiseen pitkäjänteisemmin, mikäli se vain rahoituksen ja muiden resurssien puitteissa on mahdollista.

Harjoittelutilat. Kuntosaliharjoittelu toteutettiin kuntien ylläpitämässä kuntosalitiloissa ja yksityisen palveluntuottajan tiloissa. Heikkoutena useimmissa tiloissa oli, ettei tiloja ja kuntosalilaitteita oltu suunniteltu juuri iäkkäiden harjoittelijoiden tarpeita ajatellen. Tiloja ja varusteita soveltaen pystyttiin harjoittelu kuitenkin onnistuneesti toteuttamaan eikä niistä lopulta muodostunut harjoittelua rajoittavia tekijöitä. Jatkossa julkisen sektorin kannattaakin kiinnittää enemmän huomiota kuntosalitilojen varustuksessa ja yleisessä suunnittelussa myös ikääntyvien tarpeisiin. Laadukas, hyvin suunniteltu kuntosalitila palvelee kaikkia ikä- ja erityisryhmiä. Lisäksi kuntosaliharjoittelu kuntien tarjoamana liikuntapalveluna ei alkukustannusten jälkeen vaadi suuria rahallisia panostuksia, joten se on palveluna kuntien kannalta edullinen.

Kuntosaliharjoittelun intensiteetti ja kesto. Kaikkiaan toteutettu ryhmäkohtainen harjoittelu kesti kahdenoista (12) viikon ajan, kokoontumisten tapahtuessa kerran (1) viikossa. Harjoittelussa noudatettiin yleisesti vahvistettuja kuntosaliharjoittelun periaatteita. Vaikka harjoittelun pituus kokonaisuudessaan oli riittävän pitkä jotta toimintakyvyssä olisi aikaansaatu muutoksia, olisi harjoittelun tuloksellisuuden optimoimiseksi viikoittaisten harjoituskertojen määrä saanut jälkepäin ajatellen olla suurempi. Ihanteellinen viikoittainen harjoitustiheys olisi ollut 2-3 kertaa. Tähän ei kuitenkaan resurssien rajallisuuden vuoksi kyetty. Lisäksi harjoituskertojen määrää rajoittivat vähemmässä määrin tilojen saatavuus, kehnot julkiset kulkuyhteydet taajamien ulkopuolelta sekä osaltaan harjoittelijoiden haluttomuus sitoutua useampaan viikoittaiseen harjoituskertaan. Rajallisia resursseja kuluttivat osaltaan pitkistä välimatkoista aiheutuvat matkustuskustannukset. Jatkossa haastavaksi muodostuukin se, miten haja-asutusalueen ikäihmisille suunnattuja ryhmätoimintoja tehokkaimmin ja taloudellisimmin toteutetaan. Tuodaanko toiminta ihmisten luokse surkastuviin kuntakeskuksiin, järjestetäänkö tarvittavat kuljetukset kasvukeskusten aktiviteetteihin vai unohdetaanko ikäihmiset kokonaan?

Toimintakyvyn mittaukset suntaa antavia. Fyysisen toimintakyvyn osalta ryhmätoiminnan tuloksellisuutta ja tavoitteiden toteutumista seurattaessa testinä käytettiin Toimiva-testiä. Testi sinällään osoittautui vaihtelevissa kenttätilanteissa hyvin toimivaksi ja saatavilla olevien viitearvojen ansiosta tuloksia pystyttiin hyödyntämään myös ikäihmisille itselleen annetun palautteen muodossa. Myös testin eri osioiden herkkyys, tasapainotestiä lukuun ottamatta, oli riittävä kyseessä olevaa ikäryhmää ajatellen. Tasapainotestin osalta useat osallistujat pystyivät maksimisuoritukseen kunnallakin mittauskerralla ja saivat siten mittauskertojen välistä kehitystä tarkasteltaessa "vain saman" tuloksen. Toimiva-testiin vahvuutena oli myös, ettei sen toteuttaminen vaadi puristusvoima mittaria luukun ottamatta kalliita välineitä. Ikääntyvien fyysisen toimintakyvyn ulottuvuuksia mittaavat testistöt kuitenkin kehittyvät jatkuvasti ja jatkossa olisi mielenkiintoista kokeilla käytännössä myös muita testistöjä. Kuntoutuksen edistämisyhdistyksen ryhmätoiminnan arviointilomakkeen avulla pyrittiin puolestaan selvittämään harjoittelijoiden kokemuksia harjoitusmuodosta, ryhmän toiminnasta, tiloista ja harjoittelun vaikutuksista. Lomakkeen avulla saatiinkin haluttua "karkeaa" tietoa halutuilta osa-alueilta. Mikäli lomakkeen avulla kuitenkin halutaan tehdä pidemmälle vietyjä johtopäätöksiä ja kehittämiseen tähtäviä toimenpiteitä, tulee arviointilomaketta välineenä kehittää.

Toimiva-testien tulokset olivat ennakoitujen mukaiset. Kaikkiaan mittauksiin osallistui 111 henkeä ja jätti osallistumatta 16 henkeä. Syinä osallistumattomuuteen olivat terveydelliset syyt sekä äkillisten menojen aiheuttamat esteet. Missään testin osiossa eivät keskiarvoja vertailtaessa tulokset olleet tilastollisesti merkitseviä (taulukko 3.). PEF-mittausta lukuun ottamatta tuloksissa saavutettiin kuitenkin jonkin asteista parannusta. Vertailtaessa testin eri osioiden keskiarvojen muutosprosentteja huomataan suurimpien muutosten kohdistuneen VAS-kipujan, tuoilta ylösnousun ja 10 metrin maksimaalisen kävelynopeuden tuloksiin. Muissa osioissa muutokset olivat pienempiä. Taulukossa 4. ilmenevistä parantuneiden, heikentyneiden ja samana pysyneiden tulosten prosentuaalisista osuuksista voidaan kuitenkin havaita, että lähes jokaisessa mittausosiossa $\frac{3}{4}$ mitatuista on joko parantanut tulostaan tai se on pysynyt samana. Ryhmätoiminnan päätavoitteenahan oli harjoittelijoiden fyysisen toimintakyvyn parantaminen tai ylläpitäminen joka jossain määrin saavutettiin. Olisiko kenties useamman viikoittaisen harjoituskerran avulla voitu tuloksia parantaa ja estää joidenkin yksilöiden tuloksien heikentymistä?

Testaustuloksia tarkasteltaessa kannattaa kuitenkin huomioida, ettei testausta suoritettu tutkimuksellisista lähtökohdista ja että testaukset suoritettiin kenttätilanteessa ilman olosuhteiden ja muuttujien suurempia vakiointeja. Siksi alku- ja loppumittauksien väliset muutokset sisältävät mitatun ominaisuuden kehityksen lisäksi myös mittausvirhettä.

Kipujan osalta ennallaan pysyneiden tulosten suuri määrä selittyy osin sillä, että monilla harjoittelijoilla ei ollut koko harjoittelun aikana minkäänlaista kipua. Muutamat harjoittelijat puolestaan ilmoittivat aina kokevansa jonkinlaista kipua riippumatta siitä mitä he tekivät. Kivun pahenemisen puolestaan havaittiin useimmiten johtuvan kuluneen nivelen tai reuma-tyyppisen kivun ärtymisestä. Kaikkiaan kivun arviointi VAS-kipujanalla koettiin erittäin vaikeaksi. PEF-mittauksessa tuloksia heikensi erityisesti kevään ryhmien osalta loppumittauksen ajoittuminen pahimpaan siitepöly- ja katupölyaikaan. Vastaavasti heidän alkumittauksensa suoritettiin talvella ns. kuivana ja puhtaana aikana. Näin ollen astmaatit ja allergikat saivat selvästi huonompia arvoja. Myös kevätflunssa tuntui vaivaavan monia.

Tasapainotestissä saman tuloksen alku- ja lopputestissä saaneiden määrä selittyy sillä, että valtaosa heistä saavutti maksimituloksen kummallakin mittauksella. Kummallakin mittauskerralla maksimin saavuttaneita oli kaikkiaan 36 henkilöä. Tasapainon huononemista kuvaava tulos ei myöskään ole täysin luotettava, koska testiilanne ei ollut vakioitu, ts. joidenkin osalla alkumittaus tehtiin kylmiltään ilman rasiusta kun taas loppumittauksia edelsi alkuverryttely tasapainoharjoituksineen. Osa testattavista ehti tehdä myös alaraajoihin kohdistuvia voimaharjoitteita ennen tasapainotestiä, mikä näkyi reisilihasten väsymisenä ja siten tasapainon heikkenemisenä. Tuoilta ylösnousun osalta suoritukseen saattoi joillakin vaikuttaa polvinivelten akuutti kipu tai juuri ennen testausta suoritettu reisilihasharjoitus. Puristusvoiman tulosten huononemisen suureen määrään ei löytynyt mitään selkeää syytä. Osalla olivat sormien nivelkulumakivut pahemmat kuin alussa, joillain oli fibromyalgia tai kihti pahentunut ja jotkut kertoivat aloittaneensa puutarhatyöt niin innokkaasti että kädet tuntuivat väsyneen. 10 metrin kävelytestissä monet, jotka saivat alkua huonomman tuloksen lopussa, kokivat, että jalat olivat jo hieman väsyneet alkuverryttelyssä tai jalkaharjoitteissa.

Harjoittelijat tyytyväisiä. Ryhmätoiminnan arviointilomakkeella saatujen tietojen perusteella harjoittelijat olivat varsin tyytyväisiä ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnan osalta eniten kritiikkiä saivat tilat joissa ryhmätoimintoja toteutettiin. Mielenpitojen hajontaa oli myös väittämien ”fyysinen kuntoni on kohentunut” ja ”mielialani on kohentunut” kohdalla, joskin enemmistö koki kuntonsa ja mielialansa ainakin jossain määrin kohentuneen. Kouluarvosanaksi ryhmien osalta annettiin poikkeuksetta hyvä tai kiitettävä.

Kuntosaliharjoitteluun kannattaa satsata. Kaiken kaikkiaan osallistujat olivat melko hyväkuntoisia ja liikunnallisia ihmisiä ja kokivat pääsääntöisesti saavansa hyötyä toteutetusta harjoittelusta. Jatkossa julkisen sektorin kannattaisikin panostaa ikääntyvien ryhmämuotoiseen ja yksilölliseen kuntosaliharjoitteluun, keinona ehkäistä ja hidastaa ikääntymisen aiheuttamia negatiivisia muutoksia toimintakyvyn fyysisissä edellytyksissä.

LÄHTEET

- Blumenthal JA., Baybak MA., Moore KA., Creighead WE., Herman S, Khatari P, Waugn R, Napolitano MA, Forman LM, Appelbaum M, Doraiswamy PM & Krishnan KR. 1999. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of Internal Medicine* 159, 2349-2356.
- Cambell AJ, Borrie MJ & Spears GF. 1989. Risk factors for falls in a community based prospective study of people 70 years and older. *Journal of Gerontology: Medical Science* 44, 112-117.
- Earles DR., Judge JO. & Gunnarsson OT. 2001. Velocity training induces power-specific adaptations in highly functioning older adults. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 82(7), 872-878.
- Ensrud KE, Nevitt MC, Yunis C, Cauley JA., Seeley DG, Fox KM & Cummings SR. 1994. Correlates of impaired function in older women. *Journal of the American Geriatrics Society* 42, 481-489.
- Feigenbaum MS & Pollock ML. 1999. Prescription of resistance training for health and disease. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 31, 38-45.
- Fiatarone MA., O'Neill EF, Ryan ND, Clements KM, Solares GR, Nelson ME, Roberts SB, Kehayias JJ, Lipsitz LA & Evans WJ. 1994. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. *The New England Journal of Medicine* 330, 1769-1775.
- Judge JO, Schechtman K, Cress E, the FICSIT group. 1996. The relationship between physical performance measures and independence in instrumental activities of daily living. *Journal of the American Geriatrics Society* 44, 1332-1341.
- Latham NK, Bennett DA, Sretton CM & Anderson CS. 2004. Systematic review of progressive resistance strength training of older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 59(1), 48-61.
- Laukkanen P, Heikkinen E & Kauppinen M. 1995. Muscle strength and mobility as predictors of survival. *Age and Ageing* 24, 468-473.
- McNeil JK, LeBlanc EM & Joyner M. 1991. The effect of exercise on depressive symptoms in the moderately depressed elderly. *Psychology and Aging* 6, 487-488.
- Newman AB, Haggerty CL, Goodpaster B, Harris T, Kritchevsky S, Nevitt M, Miles TP & Visser M. 2003. Strength and muscle quality in a well-functioning cohort of older adults: the Health, Aging and Body Composition Study. *Journal of the American Geriatrics Society* 51(3), 323-330.
- O'Toole ML. 1997. Do older individuals need more than usual physical activities to maintain muscle strength and function? *Journal of the American Geriatrics Society* 45, 1534-1535.
- Piirtola M. 2002. Fyysinen harjoittelu iäkkäiden kaatumisten ehkäisijänä. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos/fysioterapia.
- Piirtola M, Isoaho R & Kivelä S-L. 2003. Fyysinen harjoittelu edullista ja tehokasta kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyssä. *Duodecim* 119(7), 599-604.
- Schroll M. 1994. The main pathway to musculoskeletal disability. *Scandinavian Journal of Medical Sciences and Sports* 4, 3-12.

Skelton DA., Greig CA., Davies JM. & Young A. 1994. Strength, power and related functional ability of healthy people aged 65-89 years. *Age and ageing* 23, 371-377.

Taaffe DR., Duret C, Wheeler S & Marcus R. 1999. Once-weekly resistance exercise improves muscle strength and neuromuscular performance in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society* 47(10), 1208-1214.

Timonen L, Rantanen T, Ryyänänen OP, Taimela S, Timonen TE. & Sulkava R. 2002. A randomized controlled trial of rehabilitation after hospitalization in frail older women: effects on strength, balance and mobility. *Scandinavian Journal of Medical Sciences and Sports* 12(3), 186-192.

Tinetti ME, Speechley M & Ginter SF. 1988. Risk factors for falls among elderly persons living in the community. *New England Journal of Medicine* 319, 1701-1707.

Wolfson L, Judge J, Whipple R & King M. 1995. Strength is a major factor in balance, gait and the occurrence of falls. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 50, 64-67.



LIITE 1.

RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTILOMAKE

Tämän kyselyn avulla arvioimme ja kehitämme ryhmätoimintojamme. Ole ystävällinen ja täytä joka kohta laittamalla rasti oikeaksi katsomaasi ruutuun tai kirjoittamalla vastaus riville.

Ikä: _____ Sukupuoli: _____

Ryhmän nimi ja ajankohta: _____

KERRO MIELIPITEESI	Täysin Samaa mieltä 4	Melko samaa mieltä 3	Hieman eri mieltä 2	Täysin eri mieltä 1
1 Ohjelma vastasi odotuksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Ryhmä oli sopivan kokoinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ryhmän vetäjät olivat asiantuntevia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Tilat olivat tarkoitukseen sopivat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Kuntoni on kohentunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Mielialani on kohentunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Olen saanut tarpeellista tietoa ja ohjausta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan ryhmätoiminnasta kouluarvosanan (4-10) _____

Muita kommentteja ja perusteluja vastauksillesi:

Kiitos vastauksistasi !

PIEKSÄMÄEN SEUDUN RYHMÄTOIMINTOJEN PALAUTTEET 2003

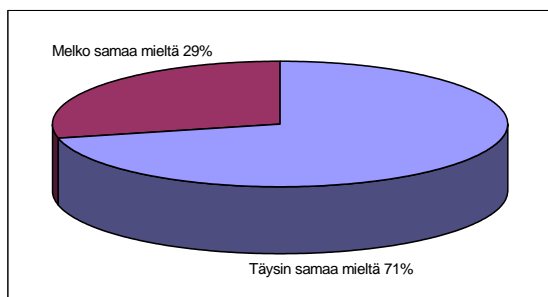
Palautteet ryhmätoiminnasta kerättiin Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry:n ryhmätoimintojen arviointilomakkeella.

Arviointilomake koostui kuudesta (6) väittämästä: 1) Ohjelma vastasi odotuksiani 2) Ryhmä oli sopivan kokoinen 3) Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia 4) Tilat olivat tarkoitukseen sopivat 5) Fyysinen kuntoni on kohentunut 6) Mielialani on kohentunut.

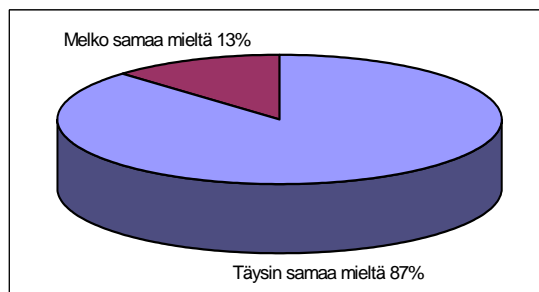
Väittämiin sopivimman vaihtoehdon vastaajat valitsivat neljästä (4) vaihtoehdosta: täysin samaa mieltä, melko samaa mieltä, hieman eri mieltä ja täysin eri mieltä.

Lisäksi vastaajat antoivat ryhmätoiminnasta kouluarvosanan asteikolla 4-10. Kysely palautettiin nimettömänä.

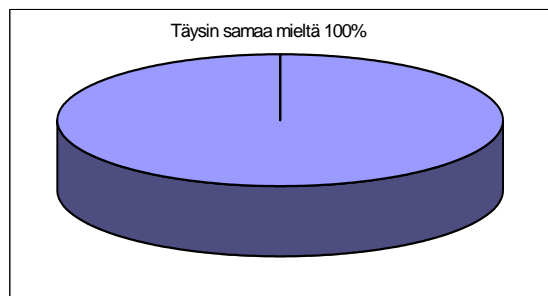
1. Pieksämäen maalaiskunta: kouluarvosana 9.3



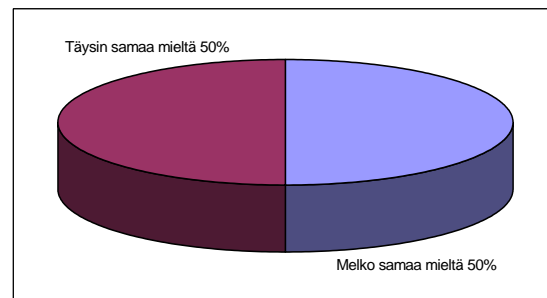
Kuvio 1. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



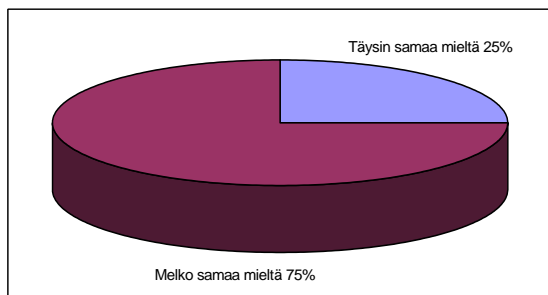
Kuvio 2. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



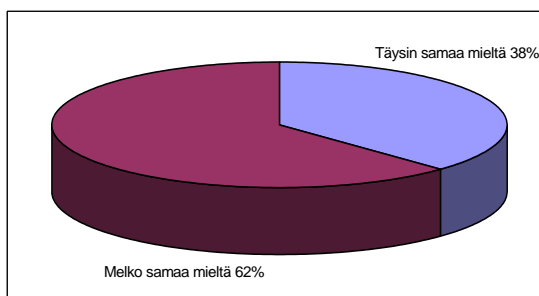
Kuvio 3. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 4. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

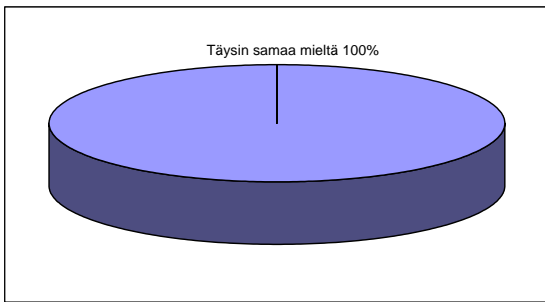


Kuvio 5. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

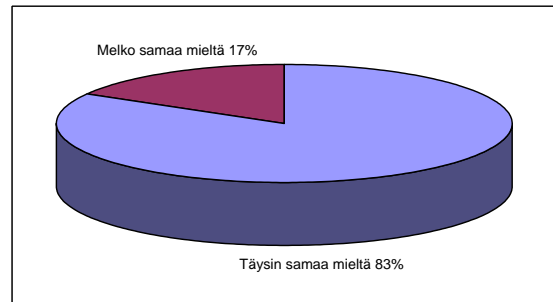


Kuvio 6. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

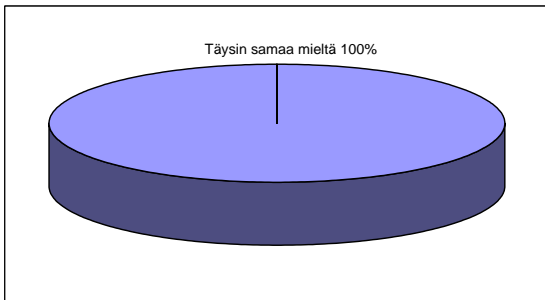
2. Pieksämäen kaupunki: kouluarvosana 9.7



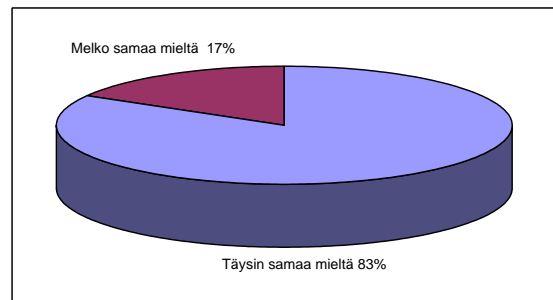
Kuvio 7. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



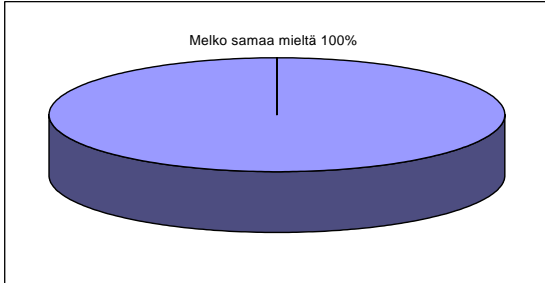
Kuvio 8. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



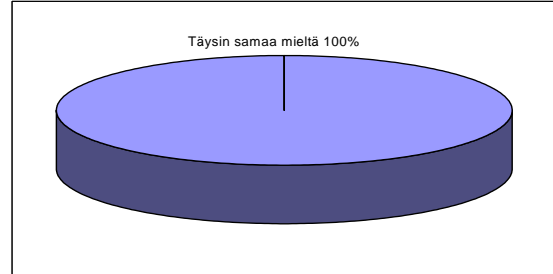
Kuvio 9. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 10. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

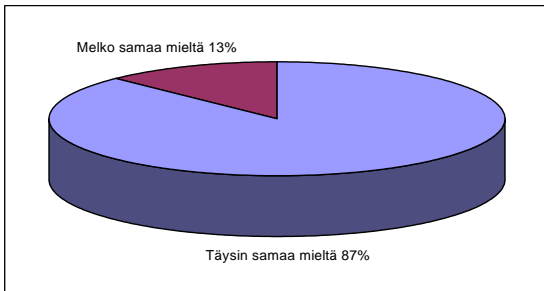


Kuvio 11. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

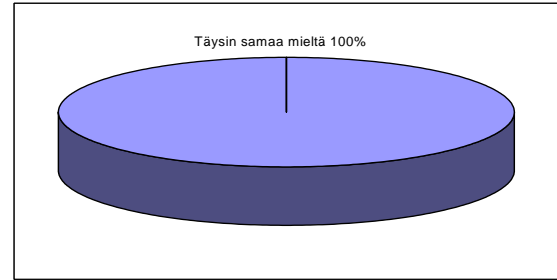


Kuvio 12. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

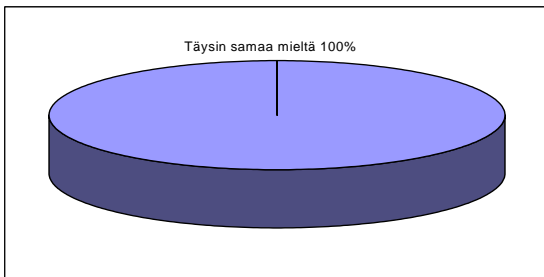
3. Haukivuoren kunta: kouluarvosana 9.1



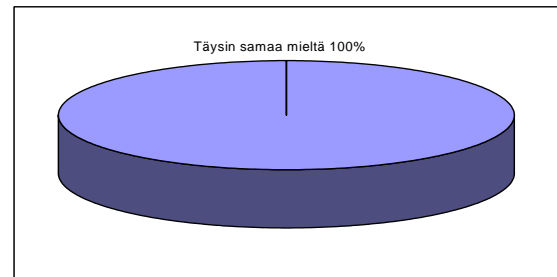
Kuvio 13. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



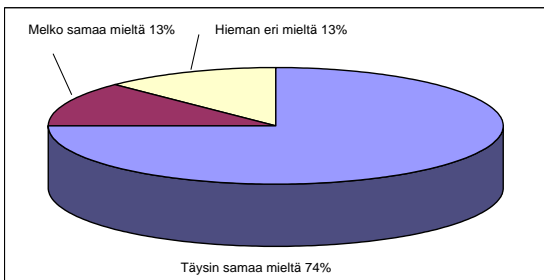
Kuvio 14. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



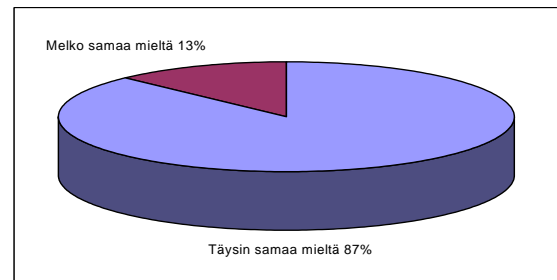
Kuvio 15. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 16. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

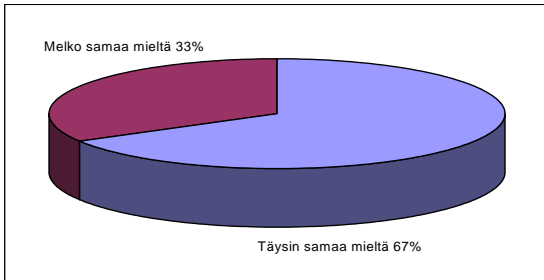


Kuvio 17. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

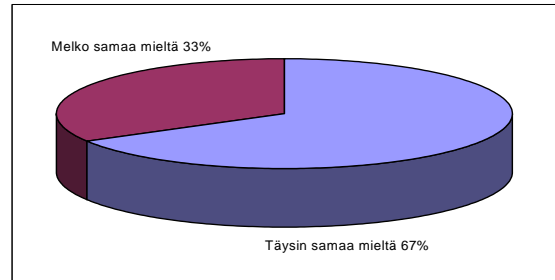


Kuvio 18. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

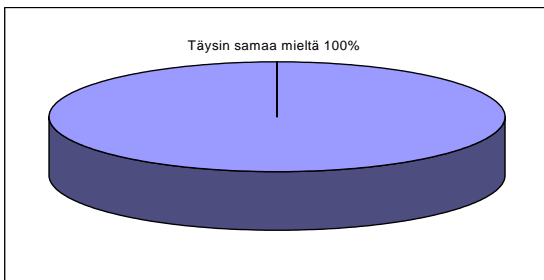
4. Jäppilän kunta: kouluarvosana 9.2



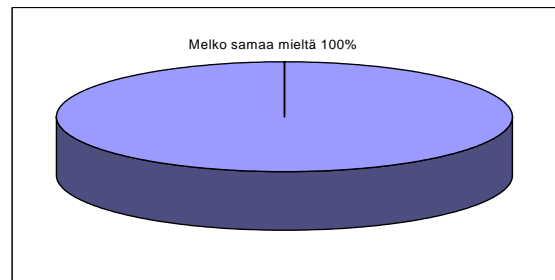
Kuvio 19. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



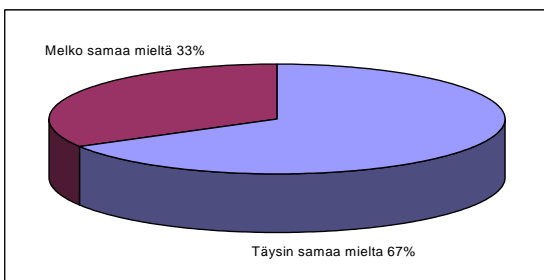
Kuvio 20. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



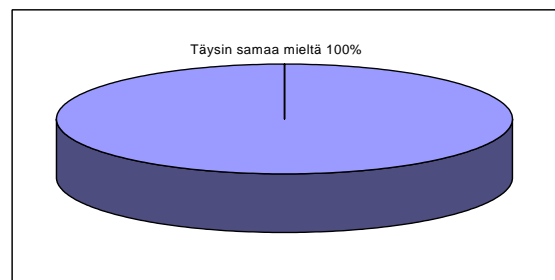
Kuvio 21. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 22. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

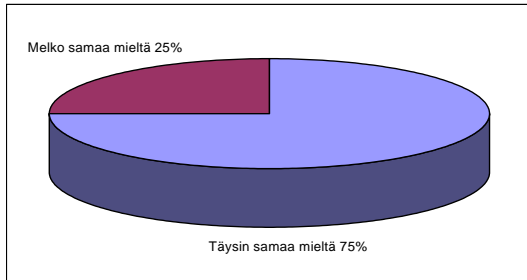


Kuvio 23. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

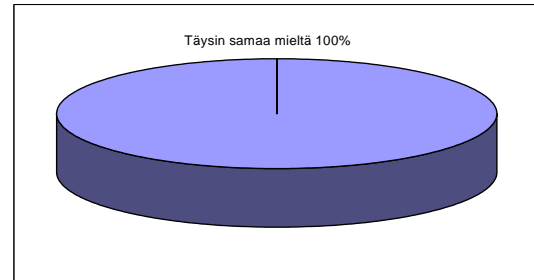


Kuvio 24. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

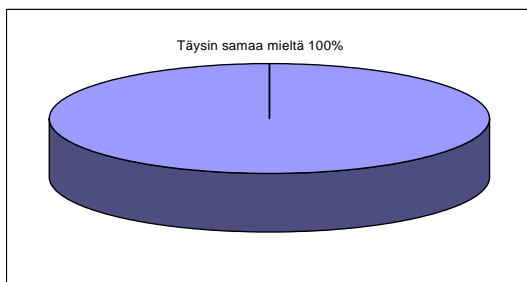
5. Kangasniemen kunta: kouluarvosana 9.4



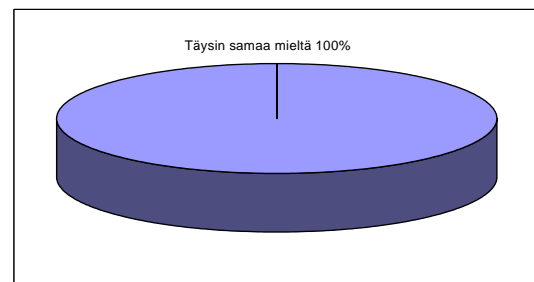
Kuvio 25. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



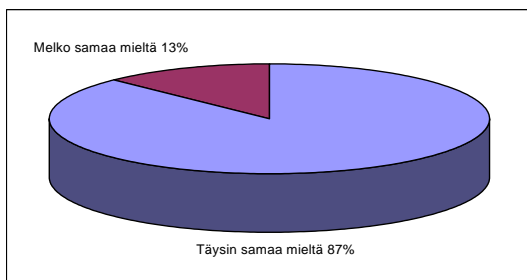
Kuvio 26. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



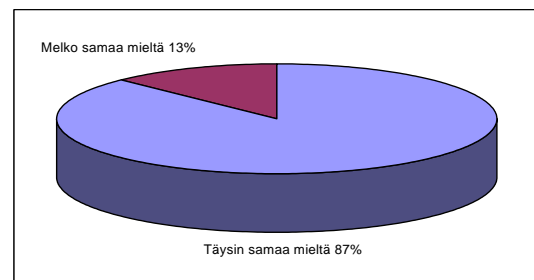
Kuvio 27. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 28. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

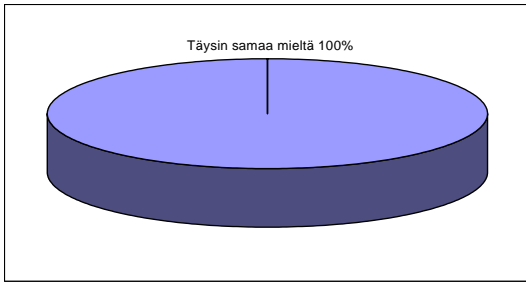


Kuvio 29. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

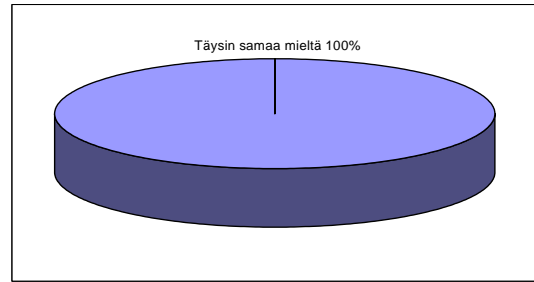


Kuvio 30. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

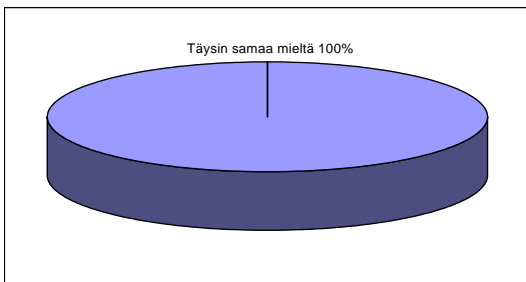
6. Virtasalmen kunta: kouluarvosana 9.7



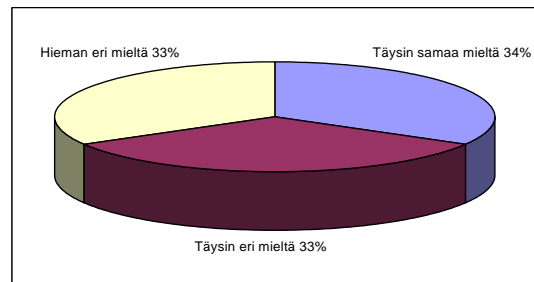
Kuvio 31. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



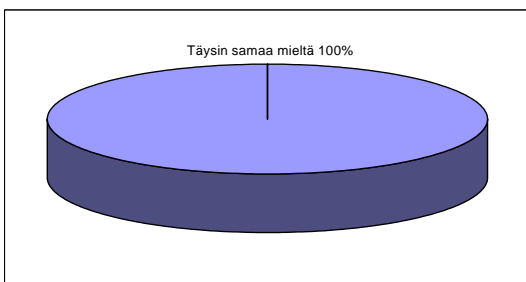
Kuvio 32. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



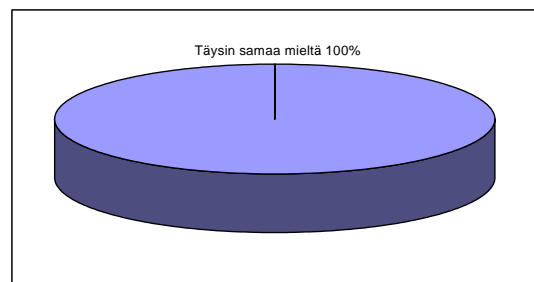
Kuvio 33. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 34. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.



Kuvio 35. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.



Kuvio 36. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

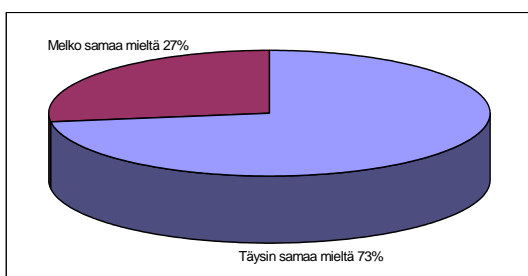
Palautteet ryhmätoiminnasta kerättiin Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry:n ryhmätoimintojen arviointilomakkeella.

Arviointilomake koostui kuudesta (6) väittämästä: 1) Ohjelma vastasi odotuksiani 2) Ryhmä oli sopivan kokoinen 3) Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia 4) Tilat olivat tarkoitukseen sopivat 5) Fyysinen kuntoni on kohentunut 6) Mielialani on kohentunut.

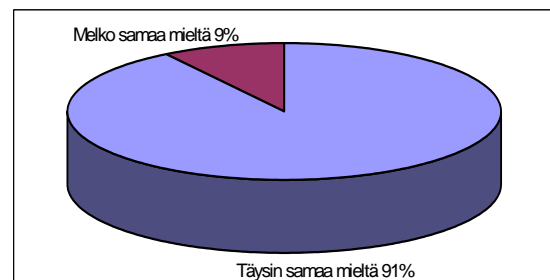
Väittämiin sopivimman vaihtoehdon vastaajat valitsivat neljästä (4) vaihtoehdosta: täysin samaa mieltä, melko samaa mieltä, hieman eri mieltä ja täysin eri mieltä.

Lisäksi vastaajat antoivat ryhmätoiminnasta kouluarvosanan asteikolla 4-10. Kysely palautettiin nimettömänä.

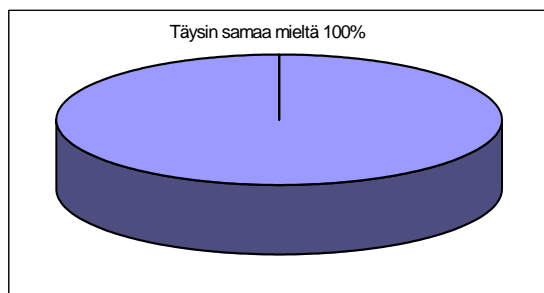
1. Pieksämäen maalaiskunta: kouluarvosana 9.25



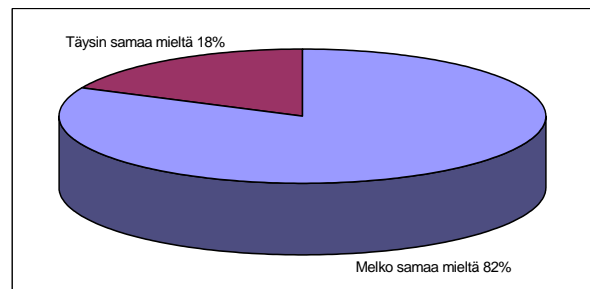
Kuvio 1. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



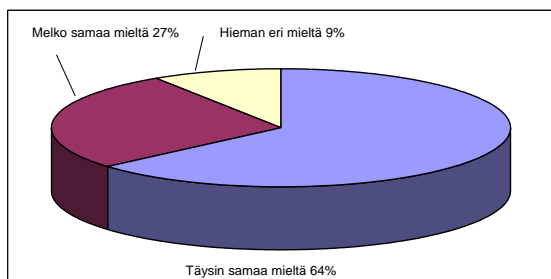
Kuvio 2. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



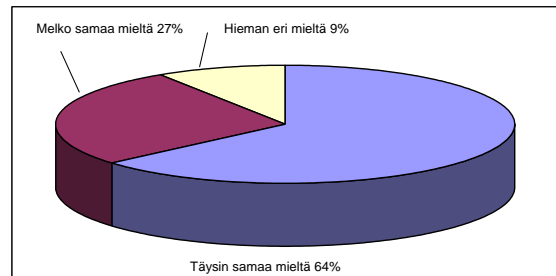
Kuvio 3. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 4. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

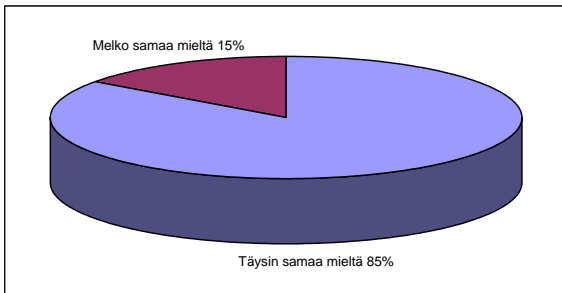


Kuvio 5. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

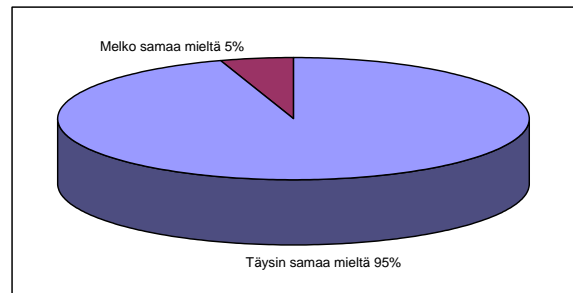


Kuvio 6. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

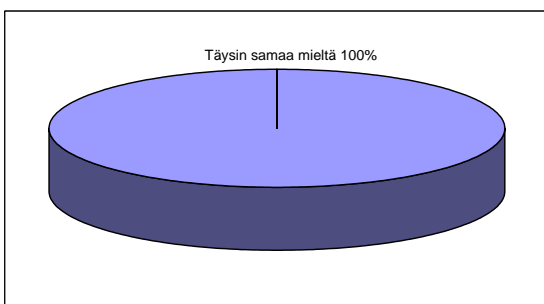
2. Pieksämäen kaupunki: kouluarvosana 9.7



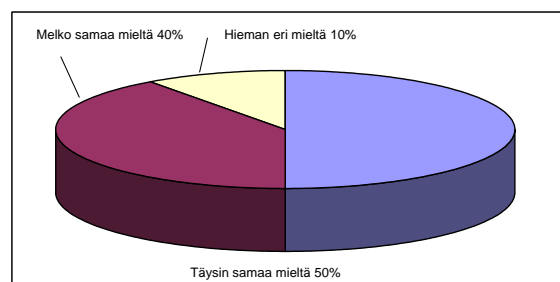
Kuvio 7. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



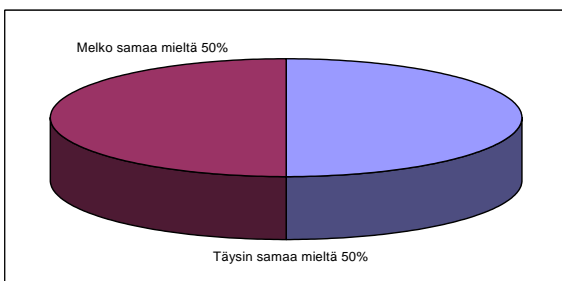
Kuvio 8. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



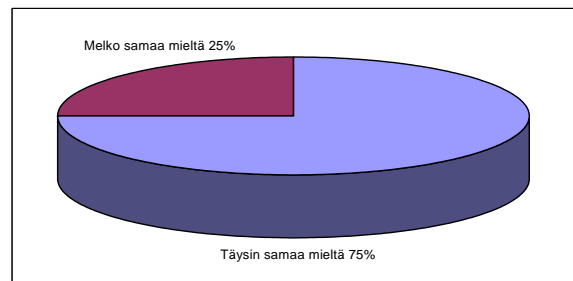
Kuvio 9. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 10. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

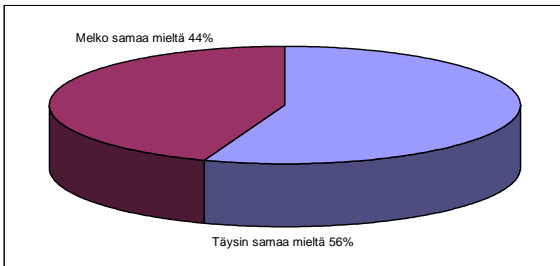


Kuvio 11. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

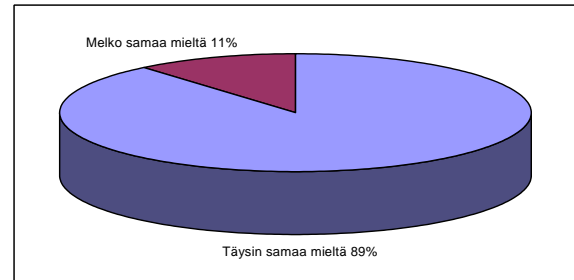


Kuvio 12. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

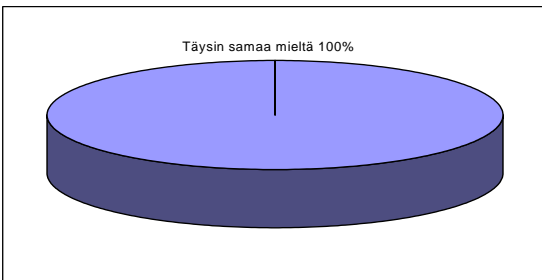
3. Haukivuoren kunta: kouluarvosana 8.5



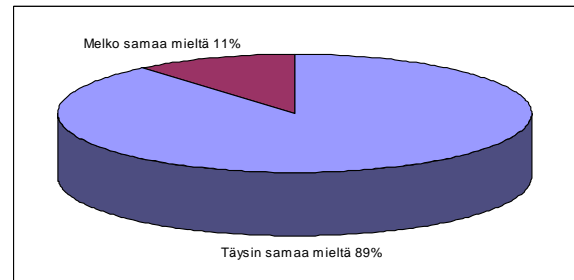
Kuvio 13. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma odotuksiani.



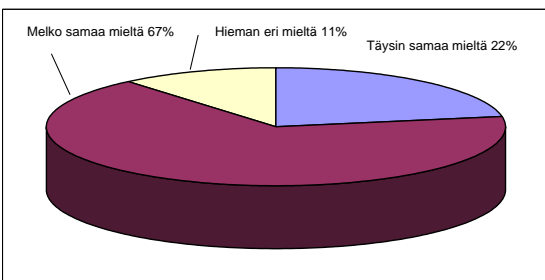
Kuvio 14. Vastaajien mielipide väittämään: vastasi Ryhmä oli sopivan kokoinen.



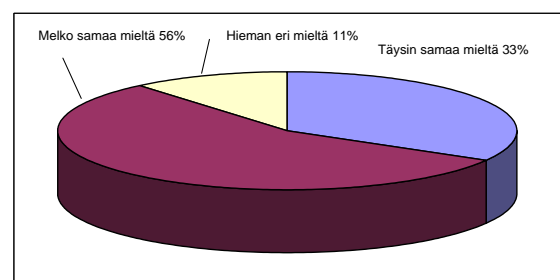
Kuvio 15. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 16. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

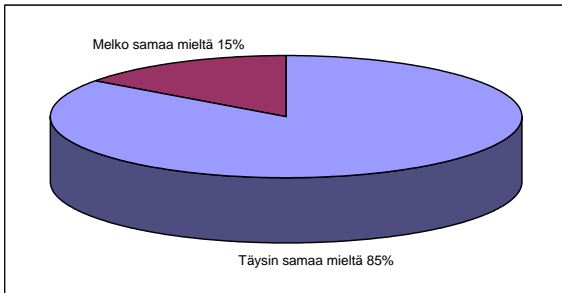


Kuvio 17. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

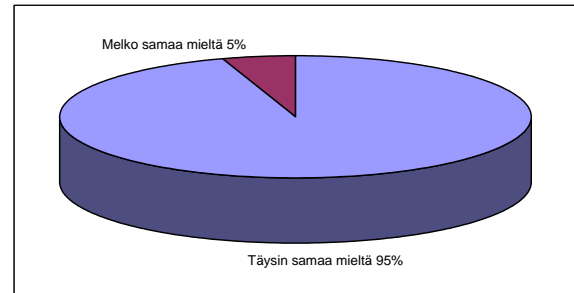


Kuvio 18. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

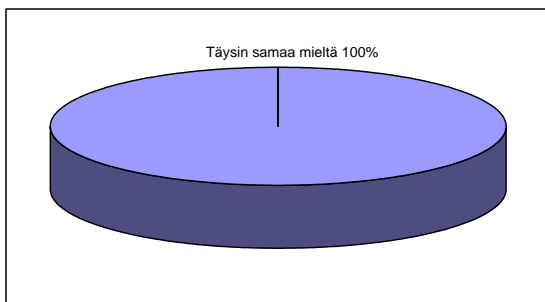
4. Pieksämäen kaupunki ja maalaiskunta: kouluarvosana 9.75



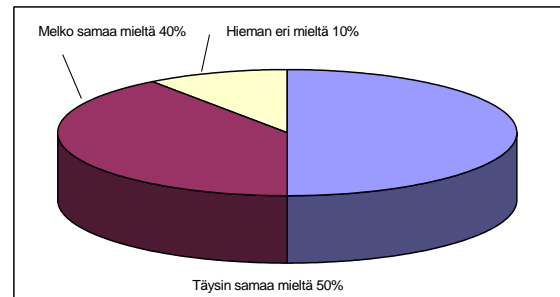
Kuvio 19. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



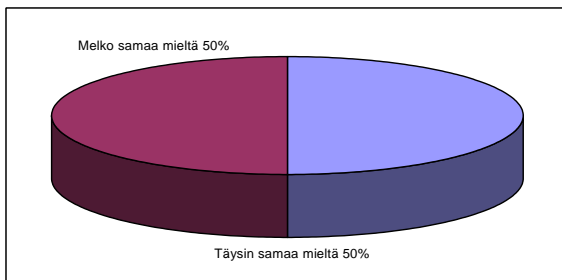
Kuvio 20. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



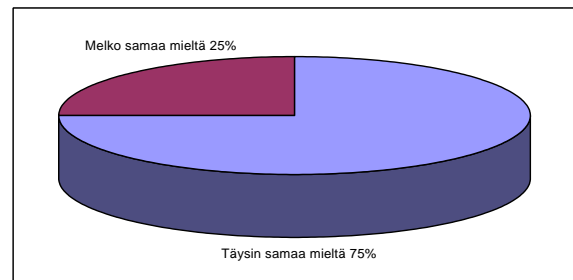
Kuvio 21. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 22. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

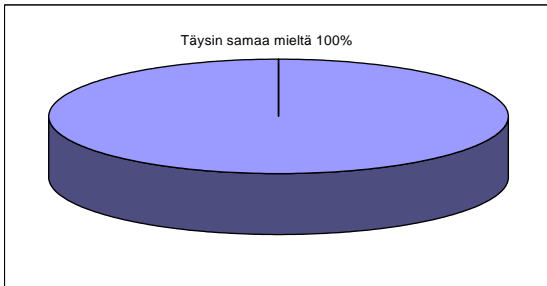


Kuvio 23. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

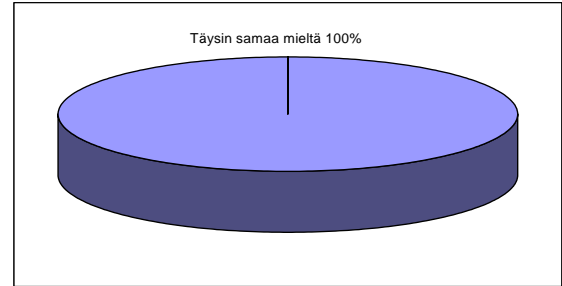


Kuvio 24. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

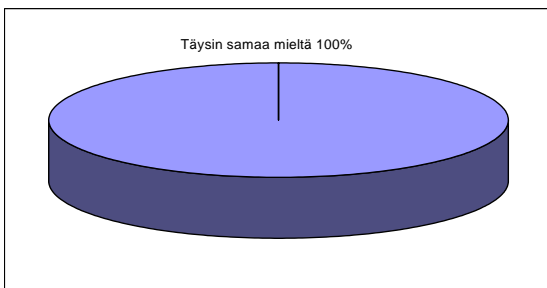
5. Kangasniemen kunta: kouluarvosana 9.4



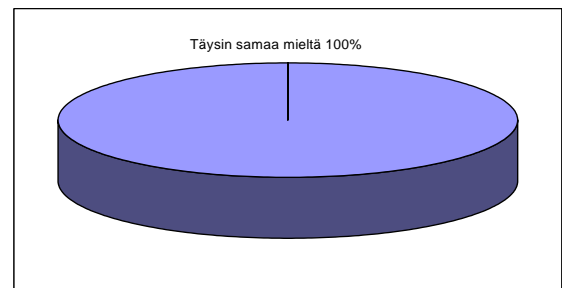
Kuvio 25. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



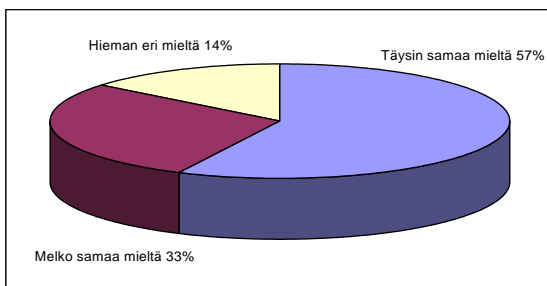
Kuvio 26. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



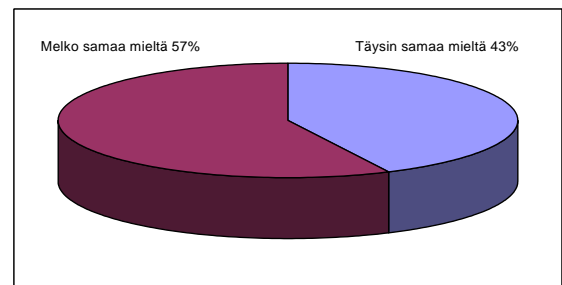
Kuvio 27. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 28. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.

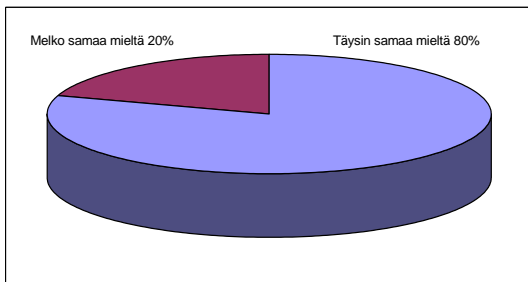


Kuvio 29. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.

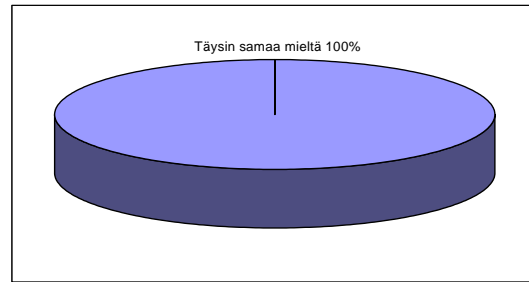


Kuvio 30. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

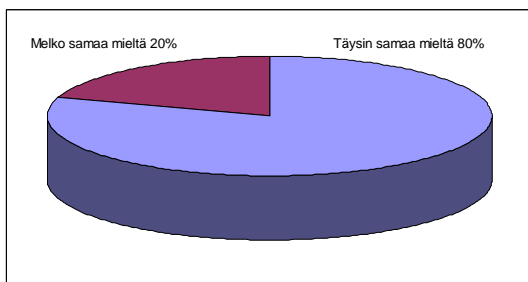
6. Virtasalmen kunta: kouluarvosana 9.25



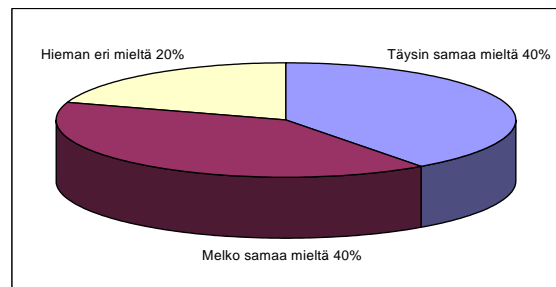
Kuvio 31. Vastaajien mielipide väittämään: Ohjelma vastasi odotuksiani.



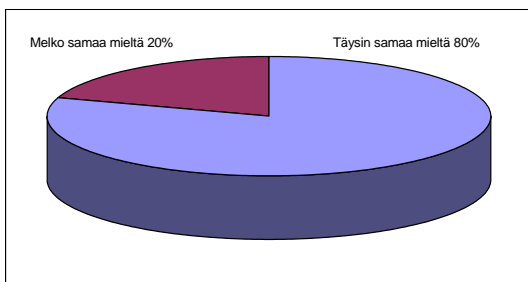
Kuvio 32. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmä oli sopivan kokoinen.



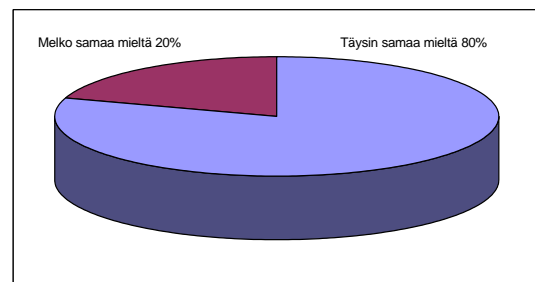
Kuvio 33. Vastaajien mielipide väittämään: Ryhmän vetäjä/vetäjät olivat asiantuntevia.



Kuvio 34. Vastaajien mielipide väittämään: Tilat olivat tarkoitukseen sopivat.



Kuvio 35. Vastaajien mielipide väittämään: Fyysinen kuntoni on kohentunut.



Kuvio 36. Vastaajien mielipide väittämään: Mielialani on kohentunut.

Lisäksi osa harjoittelijoista raportoi antamassaan palautteessa huomanneensa toimintakykynsä parantuneen. Muutokset ilmenivät sujuvampana kävelynä ja rappusten nousuna, helpompana hiihto- ja pyöräily suorituksena ja parantuneena tasapainona. Lisäksi useat henkilöt kertoivat lievän virtsankarkailutaipumuksen poistuneen kokonaan harjoittelun aikana. Positiiviseksi asiaksi koettiin myös perehtyminen ja innostaminen uuteen liikuntalajiin, sekä tutustuminen uusiin ihmisiin ryhmätoiminnan kautta. Ryhmätoiminnan koettiin myös antavan selvää psyykkistä ja sosiaalista virkistymistä.