

**RAKENNETUN YMPÄRISTÖN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN
IKÄÄNTYVILLÄ KUUDESSA EUROOPPALAISISSA MAASSA**

Iida-Maria Rintamäki

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Syksy 2013
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Iida-Maria Rintamäki. Rakennetun ympäristön yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ikääntyvillä kuudessa eurooppalaisessa maassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. 2013. 79 sivua.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden eurooppalaisten kokemuksia fyysisestä elinympäristöstään sekä selvittää heidän fyysisen aktiivisuutensa määrää. Pyrkimyksenä oli myös tutkia rakennetun ympäristön kokemisen yhteyttä ikääntyneiden päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen: liikuntakertojen useuteen sekä kävelyn määrään. Tutkimuksessa selvitettiin myös ympäristön kokemisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä taustatekijöihin, kuten sukupuoleen, terveydentilaan ja painoindeksiin. Tutkimuksella haluttiin myös saada tietoa siitä, mitä ympäristötekijöitä muokkaamalla voitaisiin ikääntyvien aikuisten fyysistä aktiivisuutta, ja sitä kautta heidän hyvinvointiaan, ylläpitää ja parantaa.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat yli 60 -vuotiaat ikääntyneet kuudesta Euroopan maasta: Suomesta, Ruotsista, Iso-Britanniasta, Italiasta, Kreikasta sekä Virosta. Vastaajia oli yhteensä 1385 (n=1385), joista naisia oli 872 (63.1 %) ja miehiä 511 (36.9 %). Aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Suomessa kyselylomake postitettiin satunnaisotannalla valitulle joukolle.

Tutkimuksessa havaittiin eurooppalaisten ikääntyvien olevan kohtalaisen tyytyväisiä elinympäristöönsä. Suomalaiset olivat ympäristöönsä kaikkein tyytyväisimpiä. Suomalaiset näkivät puutteita vain naapurustonsa aktiivisuudessa. Vähiten tyytyväisiä ympäristöön oltiin Kreikassa sekä Italiassa. Eniten puutteita elinympäristössä nähtiin olevan liikenteen vilkkauudessa ja jalankulkuväylien kunnossa sekä naapuruston aktiivisuudessa.

Ikääntyneet käyttivät fyysiseen aktiivisuuteen päivittäin aikaa keskimäärin 190 minuuttia. Tästä ajasta kävelyyn käytettiin 74 minuuttia, lievästi raskaisiin aktiviteetteihin käytettiin 68 minuuttia ja raskaisiin aktiviteetteihin 48 minuuttia päivässä. Tutkimuksen aktiivisimpia olivat kreikkalaiset (240 min/pv) ja vähiten aktiivisia Iso - Britannialaiset (111 min/pv). Suomalaiset käyttivät fyysiseen aktiivisuuteen päivässä 177 minuuttia. Miehet olivat naisia aktiivisempia eron ollessa 24 minuuttia päivää kohden.

Tutkimuksessa havaittiin käänteinen yhteys ympäristön kokemisen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Mitä huonompaa ikääntyneet kokivat ympäristönsä, sitä aktiivisempia he olivat ($p = .005$). Huonoksi ympäristönsä kokevat käyttivät fyysiseen aktiivisuuteen päivässä keskimäärin 302 minuuttia. Myös aineistosta eroteltu aktiivisten ryhmä koki ympäristön inaktiivisia huonompaa.

Avainsanat: ikääntyneet, fyysinen aktiivisuus, rakennettu ympäristö, elinympäristö

TIIVISTELMÄ

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	5
1 YMPÄRISTÖN ERI ULOTTUVUUDET	7
1.1 Ympäristö käsitteenä	7
1.2 Ympäristön vaikutus ihmiseen	8
1.3 Ympäristön havainnointi	9
1.3.1 Ympäristöhavaintojen muodostuminen	9
1.3.2 Hahmolait.....	11
1.4 Kokemukset hyvästä ympäristöstä.....	12
1.5 Ympäristön suunnittelu.....	14
1.5.1 Liikuntaympäristön suunnittelu	16
2 IKÄÄNTYNEET JA YMPÄRISTÖ.....	19
2.1 Ikääntyminen ja elinpiirin muutokset	19
2.2 Ympäristön kokeminen ja hyvinvointi ikääntyvillä.....	21
2.3 Esteettömyyden lainsäädäntöä ja perustelua.....	23
2.4 Ikääntyville sopiva esteetön liikkumisympäristö.....	24
3 IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA	27
3.1 Liikunnan terveydelliset vaikutukset	27
3.1.1 Liikunnan ja lihavuuden yhteys sairastavuuteen.....	28
3.1.2 Liikunnan yhteys muihin sairauksiin	29
3.2 Iäkkäiden liikunnan harrastaminen.....	31
3.3 Kansainvälistä terveystietoa	32
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	34

		4
5	TUTKIMUSAINEISTO JA – MENETELMÄT	36
5.1	Tutkimusaineisto ja kohdejoukko.....	36
5.2	Tutkimusaineiston keruu ja mittarit.....	37
5.3	Tutkimusaineiston käsittely ja tilastolliset analyysimenetelmät.....	37
5.4	Tutkimuksen luotettavuus.....	38
5.4.1	Validiteetti.....	39
5.4.2	Reliabiliteetti.....	39
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	41
6.1	Fyysisen ympäristön kokeminen.....	41
6.2	Ikääntyvien fyysinen aktiivisuus.....	42
6.2.1	Eri aktiivisuusluokkiin käytettyjen aikojen erot	44
6.2.2	Sukupuolten väliset erot.....	44
6.3	Ympäristön kokemisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet	45
6.4	Aktiivisten ja inaktiivisten ikääntyneiden ympäristön kokemisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet.....	49
6.5	Taustatekijöiden yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen ja ympäristön kokemiseen.....	52
6.5.1	BMI ja yhteydet aktiivisuustasoon sekä koettuun ympäristöön	53
6.5.2	Terveyden yhteydet aktiivisuustasoon ja koettuun ympäristöön.....	53
6.5.3	Vastaajan sukupuolen yhteys aktiivisuustasoon ja koettuun ympäristöön	55
6.5.4	Koulutustaustan yhteys aktiivisuustasoon ja koettuun ympäristöön.....	56
7	POHDINTA	58
7.1	Tutkimuksen tarkoitus ja toteutus.....	58
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja mittarin validiteetti	58
7.3	Tutkimustulosten pohdinta	61
7.4	Jatkotutkimusehdotuksia	62
	LÄHTEET	65
	LIITTEET	71

JOHDANTO

Suomessa sekä Euroopassa ikärakenne on merkittävästi muuttumassa. Syntyvyys on alentunut ja työikäisten määrä vähenee jatkuvasti. Samanaikaisesti vanhuusväestön määrä kasvaa kuolleisuuden jatkuvasti aletessa. (Nieminen 2005.) Tämä johtaa taloudellisten kustannusten nousuun, muun muassa terveydenhuoltoon käytettyjen varojen määrä kasvaa. Fyysisellä aktiivisuudella voidaan lisätä toimintakykyä ja parantaa kuntoa. Sen avulla voidaan myös ehkäistä useita ikääntyvää väestöä rasittavia sairauksia. Näillä tekijöillä voidaan suoraan vaikuttaa ikääntyvien itsenäisyyteen sekä elinvoimaan, joiden myötä myös ikääntyvien toimintakykyisten ja terveiden elinvuosien määrä lisääntyy. (Hirvensalo ym. 2008, 465–458.) Yhteiskunnan hoivapalvelujen ja terveydenhuollon kustannuksia voidaan siis merkittävästi vähentää parantamalla ikääntyvien mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen. Tärkeää olisi neuvonnan ja ohjauksen lisäksi luoda ympäristöjä, joissa ikääntyvät viihtyvät ja jotka kannustavat liikunnallisuuteen. Tämä tarkoittaa ikääntyneiden lähiympäristöjen rakentamista helppokulkuisiksi, esteettömiksi sekä viihtyisiksi.

Suomessa iäkkäiden fyysinen aktiivisuus on kansainvälisesti vertaillen hyvällä tasolla (Hirvensalo ym. 2008, 458). Ikivihreät -tutkimuksessa havaittiin, että sekä kunto- että kevyemmän liikunnan harrastaminen oli iäkkäillä lisääntynyt vuodesta 1988 vuoteen 2004. Sekä liikunnan useus että intensiteetti olivat lisääntyneet. Aikavälillä myös sukupuolten väliset erot liikunnan harrastamisen määrissä olivat hävinneet. Koko tutkimusjakson ajan hyötyliikunnan harrastaminen oli ollut melko yleistä. (Hirvensalo ym. 2006, 140, 212.) Vaikka suomalaisten fyysinen aktiivisuus on kohtalaisen hyvällä tasolla, erot liikuntaa harrastavien ja liikkumattomien välillä voivat olla suuria. Osa väestöstä on erittäin aktiivista ja harrastaa liikuntaa kuntoilumielessäkin, ja osalla liikunnan harrastaminen on jo terveyden kannalta riittämätöntä. Liikunnan vähäisyys saattaa johtua henkilön omista valinnoista tai se voi olla jo heikentyneen toimintakyvyn seurausta. Ympäristöjen suunnittelulla voitaisiin vaikuttaa paitsi toimintakyvyn säilymiseen, myös arjessa selviämiseen jo heikentyneen toimintakyvyn kanssa. Toimivalla ympäristöllä voitaisiin myös kannustaa kunnon kohottamiseen.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tarvitaan väestötasoista ohjeistusta, neuvontaa sekä liikuntaryhmiä. Tärkeitä ovat myös ympäristöt, jotka mahdollistavat fyysisen aktiivisuuden. (Hirvensalo ym. 2008, 465.) Esteettömässä ympäristössä ikääntyvät pärjäävät itse pidempään ilman avuntarvetta (Aalto 2009, 15). Huomiota pitäisi erityisesti kiinnittää ikääntyvien mahdollisuuteen ja halukkuuteen liikkua lähiympäristössään. Lähiympäristöjen merkitys kasvaa ikääntyessä, kun kuljettujen matkojen pituus lyhenee toimintakyvyn heiketessä. Virkistyskohteiden ja puistojen lisäksi on otettava huomioon myös toimivat kulkuväylät, jolloin luotaisiin hyvät puitteet arkiliikkumiseen asiointimatkoilla. Kulkuväylien esteettömyys jää helposti yhdenentekeväksi, jos niiden huolto ja talvikunnossapito laiminlyödään. Onnistuneen toiminnan edellytyksenä on monien tahojen pitkäjänteinen yhteistoiminta (Vuori 2011, 99).

Fyysisen ympäristön suhdetta fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu vähän. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ikääntyvien eurooppalaisten kokemuksia omasta ympäristöstään ja selvittää millä tavalla fyysisen ympäristön kokemukset vaikuttivat heidän fyysiseen aktiivisuuteensa. Lisäksi tutkittiin sitä, mitä ympäristötekijöitä muokkaamalla voitaisiin ikääntyvien aikuisten fyysistä aktiivisuutta, ja sitä kautta hyvinvointia, ylläpitää ja parantaa. Kyseessä on esitutkimus, jonka pohjalta tutkimukseen osallistuneiden yliopistojen on myöhemmin aikomus tehdä laajempi selvitys ympäristön kokemisesta ja sen vaikutuksesta fyysiseen aktiivisuuteen.

1 YMPÄRISTÖN ERI ULOTTUVUUDET

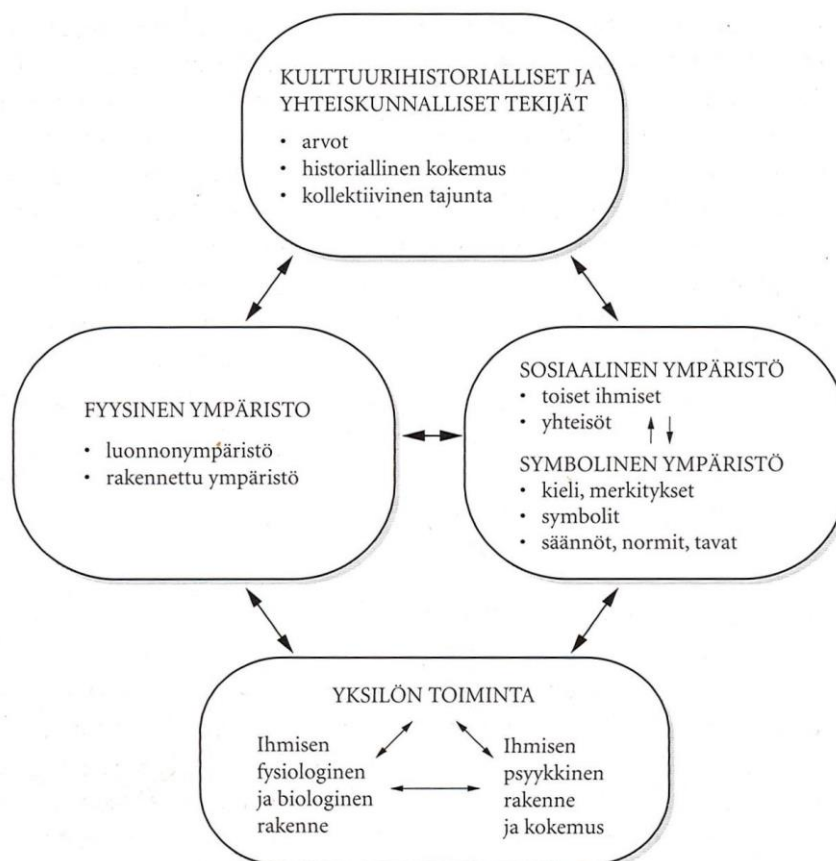
1.1 Ympäristö käsitteenä

Fyysiset, sosiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset ja yhteiskunnalliset elementit yhdessä muodostavat ympäristön. Ympäristö on näistä eri osista koostuva monimutkainen kokonaisuus, jossa kaikki sen eri muodot ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. (Horelli 1981, 35–36.) Fyysinen ympäristö koostuu rakennetuista ympäristöstä ja sen materiaaleista, rakenteista, rakennuksista ja esineistä sekä luonnonympäristöistä. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat ihmiset ja yhteisöt. Symbolinen ympäristö puolestaan käsittää fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kulttuuriset symbolit, kielen, tavat, merkitykset ja kirjoittamattomat säännöt. Näistä kolmesta osa-alueesta käytetään nimitystä fyysis-sosiaalinen ympäristö, eli elinympäristö. Näiden kolmen osa-alueen lisäksi ihmisen toimintaympäristöön vaikuttaa myös kulttuurihistorialliset ja yhteiskunnalliset tekijät (kuvio 1). (Aura, Horelli & Korpela 1997, 15–16.)

Ympäristö käsitteenä sisältää myös ympäristöä havainnoivan ihmisen (Allas 1993, 31). Ihminen toimii yksilöllisesti ja tavoitteellisesti muokaten ympäristöään ja muokattu ympäristö puolestaan vaikuttaa taas uudella tavalla ihmisen kokemuksiin, tavoitteisiin ja tunteisiin (Aura ym. 1997, 20–21). Ihminen luo oman ympäristönsä fysiologisten, biologisten ja psyykkisten rakenteidensa ja mahdollisuuksiensa sekä ympärillä olevan maailman tarjoavien mahdollisuuksien mukaan (Järvilehto 1994, 87–88). Ympäristöä rakennetaan, säilytetään ja suojellaan, mutta toisaalta ympäristöä myös tuhotaan, roskataan ja puretaan. Ympäristö taas vaikuttaa ihmiseen jatkuvasti ja saa aikaan erilaisia tunteuksia ja muistoja. (Korpelainen ym. 2004, 26–33.) Ihminen ja ympäristö ovat erottamattomassa yhteydessä toisiinsa ja kumpakaan ei ole mahdollista määritellä ilman toista (Aura ym. 1997, 20).

Toimintaympäristö on jokaiselle oma ja sitä määrittävät omat arvostukset ja ympäristön eri osille annettavat merkitykset. Samalla alueella elävillä on kaikilla omat ja, ainakin jossain määrin, erisisältöiset ympäristöt. Kukin käyttää omaa ympäristöään ja toisen ympäristöön

kiinnittyminen ei ole mahdollista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita ympäristöjen absoluuttista irrallisuutta, sillä sosiaalinen toiminta mahdollistaa yhteiset ja jaetut ympäristöt. (Järvilehto 1994, 143–144.)



Kuvio 1. Ihmisen toiminnan ja fyysisen, sosiaalisen sekä kulttuurisen ympäristön yhteys (Aura ym. 1997, 16).

1.2 Ympäristön vaikutus ihmiseen

Fyysisen ympäristön vaikutusta ihmisen toimintaan voidaan tarkastella eri tavoin. Horelli (1981) kuvailee vaikutusta kolmesta eri näkökulmasta. Ympäristödeterminismin mukaan fyysinen ympäristö ohjaa suoraan ihmisen käyttäytymistä, possibilismin mukaan ympäristö sen sijaan tarjoaa ihmisen käyttäytymiselle mahdollisuuksia sekä rajoituksia, joiden perusteella ihmiset ohjaavat käyttäytymistään ja tekevät valintojaan. Probabilismin mukaan ympäristö toimii ikään kuin näyttämönä ihmisen toiminnalle, jolloin fyysisen ympäristön

ominaisuudet voivat joko estää tai edistää toimintaamme. Suora vaikutus ihmiseen nähdään ympäristössä olevan ainoastaan fyysis-biologisilla tekijöillä kuten ympäristömyrkyillä, kylmyydellä, liikenneonnettomuuksilla tai melulla. (Horelli 1981, 36–40.)

Barkerin ekologisen ympäristöpsykologian mukaan ihmiset käyttäytyvät eri lailla erilaisissa ympäristöissä, joten käyttäytyminen on hyvin ympäristösidonnaista. Barker näkee ympäristöllä ja sosiaalisella toiminnalla olevan paljon lainalaisuuksia. Hänen mukaansa käyttäytymistä voidaan ymmärtää paremmin, kun selvitetään ympäristön luomien käyttäytymismallien sekä pelisääntöjen luonne. (Aura 1982, 80–82.)

1.3 Ympäristön havainnointi

Fyysistä tilaa voidaan tutkia ja siitä voidaan tehdä johtopäätöksiä objektiivisesti, esimerkiksi valokuvaamalla ja mittaamalla, tilallisen hahmon ja visuaalisten piirteiden osalta. Ihmisten kokemuksia ja mielikuvia tilasta tutkittaessa puhutaan ”tilan sisäisestä edustuksesta” (spatial representation). Tällainen tutkimus sisältää kaikki tilan hahmottamiseen, muistamiseen ja tilallisen tiedon käsittelyyn ja käyttämiseen liittyvät kognitiiviset prosessit. Osa tilan sisäisestä edustuksesta on tiedostamatonta ja tiedostettunakin kaikkea ei ole mahdollista ilmaista tarkasti. Ulkoisilla representaatioilla tarkoitetaan ihmisten tuottamia sanallisia ja kuvallisia ympäristökuvauksia, joiden avulla voidaan tutkia toisten ihmisten ympäristömielikuvia eli tilan sisäistä edustusta. Ulkoiset representaatiot samasta tilasta voivat vaihdella suuresti, sillä fyysisestä ympäristöstä voidaan tehdä useita erilaisia havaintoja omien merkityksien ja ymmärtämisen ohjaamana. (Allas, 1993, 27–31.) Ympäristön kuvaus vaatii aina ihmisen, sillä ympäristöä ei ole olemassa objektiivisena ja irrallisena, vaan maailman havainnointi tapahtuu aina ihmisen omista lähtökohdista, siis subjektiivisesti (Järvilehto 1994, 87).

1.3.1 Ympäristöhavaintojen muodostuminen

Fyysisestä ympäristöstä mieli muodostaa abstraktin vastineen, jota kutsutaan ympäristöhavainnoksi, eli ympäristökognitioksi. Ympäristöstä poimitaan erottuvia,

runsaasti yksityiskohtia sisältäviä ja kokonaishahmoa määrittäviä visuaalisia ja tilallisia piirteitä (Allas 1993, 34). Ympäristöhavainnot ovat subjektiivisia ja henkilökohtaisia, mutta havainnon muodostumisessa voidaan kognitiivisten toimintojen kautta nähdä myös ihmislajille tyypillisiä piirteitä. Ihmislajille nähdään tyypillisenä esimerkiksi kyky poimia nopeasti suuresta määrästä informaatiota toimintaa ja tarkoituksenmukaisuutta tukevia havaintoja. Ihminen pystyy myös käsittelemään tehokkaasti ja tarvittaessa erittäinkin nopeasti visuaalista ja tilallista ympäristöinformaatiota. Ympäristömielikuvia luodessaan ihminen usein myös yksinkertaistaa asioita sekä tyytyy puolivalmiiseen suoritukseen. (Allas 1993, 33.)

Ympäristökognitiot muodostetaan aistien avulla, joista useimmilla hallitsevin on näkö. Ympäristön havainnointiin vaikuttavat kuitenkin kaikki aistit. Havaintojen välittämä informaatio tulkitaan aikaisempien kokemusten, muistojen ja uskomusten pohjalta. Eri ihmiset tekevät samoista ympäristöistä erilaisia tulkintoja ja tuottavat erilaisia mielikuvia. (Korpelainen ym. 2004, 26–33.)

Ihminen luo havaitsemistaan asioista sisäisiä malleja eli skeemoja. Sisäisen mallin avulla luokitellaan ja tunnistetaan havaitut asiat aiempien kokemusten ja tietojen perusteella. Ihminen vertaa havaitsemaansa asiaa aiempiin kokemuksiinsa ja tunnistaa asian tutuksi tai uudeksi. Sisäisiä malleja saattaa olla myös tapahtumista ja ne suuntaavat esimerkiksi tapaa havainnoida ympäristöä. Ympäristö on vuorovaikutuksessa myös jatkuvasti havainnointiin sitä muuttaen ja täydentäen. Tällaisesta vuorovaikutteisesta havainnoinnista käytetään myös nimitystä havaintokehä. Ympäristön havainnoinnissa ihminen tarkkailee fyysis-tilallisen ympäristön ohella myös merkitys-, symboli- ja tunnesisältöjä. (Aura ym. 1997, 29–30.)

Ulkoisesta maailmasta muodostetaan yksilöllinen ja subjektiivinen kuva, mielikuvakartta (cognitive map, mental map), joka ohjaa käyttäytymistä ja suunnistautumista (orientoitumista) (Aura 1982, 33–34). Kognitiivinen kartta sisältää kaikki osa-alueet käsiteltäessä ihmisen tilallista ajattelua ja siihen liittyvää tiedonkäsittelyä fyysisessä ympäristössä liikuttaessa (Allas 1993, 29). Mielikuvakartta on usein pelkistetty ja sisältää yksilölle tärkeitä ympäristökohteita, jotka osuvat hänen käyttämälleen reitille.

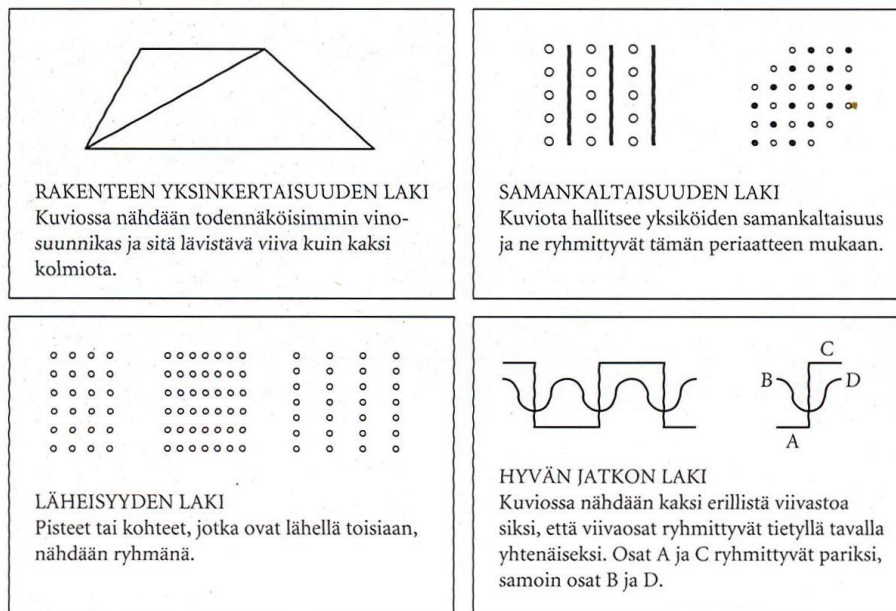
Suunnistautuminen ympäristössä on sitä helpompaa, mitä tarkempi mielikuva ympäristöstä on pystytty rakentamaan. Selkeät mielikuvat ympäristöstä saattavat myös tuoda turvallisuuden tunteen ja samaistuminen ympäristöön saattaa olla helpompaa. Suunnistettaessa kohteisiin, joita ei suoraan pystytä havaitsemaan, käytetään usein tiedostamatta ympäristömielikuvia, jotka voivat vaikuttaa esimerkiksi reittivalintoihin. Esimerkiksi yksilön tuntiessa keskustan kauppojen olevan lähempänä kuin esikaupunkialueen kauppakeskuksen, hän saattaa käydä ostoksilla keskustassa, vaikka todellisuudessa kauppakeskus olisikin lähempänä. Käyttäytymistä ei tietenkään voi selittää yksin fyysisen ympäristön mielikuvalla, mutta selkeä ja oikeansuuntainen mielikuva ympäristöstä auttaa suunnistautumisessa ja toimintojen sujumisessa. (Aura 1982, 33–37.)

1.3.2 Hahmolait

Ihmiset käsittelevät visuaalista informaatiota pelkistämällä ja kytkemällä osatekijöitä jäsentyneiksi ja johdonmukaisiksi kokonaisuuksiksi, hahmoiksi. Havainnoinnin säännönmukaisuuksia kutsutaan hahmolaeiksi, joista rakennetun ympäristön havainnointiin voidaan soveltaa esimerkiksi rakenteen yksinkertaisuuden, läheisyyden, samankaltaisuuden ja hyvän jatkon lakeja (kuvio 2). (Aura 1982, 32–33; Aura ym.1997, 26–29.) Rakenteen yksinkertaisuuden lain mukaan näköärsykkeet pyritään näkemään kokonaisuuksina. Myös muotoja pyritään yksinkertaistamaan ja näkemään symmetrisinä, geometrisinä ja säännöllisinä. Läheisyyden lain mukaan lähellä toisiaan olevat näkökentän ärsykkeet nähdään hahmona tai ryhminä helpommin kuin etäämpänä olevat. Samankaltaisuuden laki ilmaisee pyrkimyksen liittää samantapaiset muodot toisiinsa, jolloin niistä syntyy ryhmiä. Hyvän jatkon lailla tarkoitetaan pyrkimystä jatkaa kuviota sellaisena kuin se on alkanut. Hahmon mieltäminen tapahtuu odotuksen mukaan ja poikkeama tässä saattaa vaikeuttaa hahmon mieltämistä. (Aura 1982, 32–33.)

Tällaista hahmolakien selittämää havainnointia käytetään paitsi kaksiulotteisissa kuvioissa, myös kolmiulotteisessa tila-avaruudessa, katutilassa ja sisätiloissa. Avarista luontoympäristöistä puuttuu helposti sitovat pinnat, jotka auttavat hahmojen havainnoinnissa ja helpottavat kohteiden ja oman itsensä sijoittamista

ympäristökokonaisuuteen. Hahmopsykologian avulla ympäristöstä voidaan tehdä helpommin jäseneltävä ja suunnistettava. (Aura 1982, 32–33.)



Kuvio 2. Hahmolakien mukaan jäsennetään havaintoja (Aura ym. 1997, 26).

1.4 Kokemukset hyvästä ympäristöstä

Suomen kansallisessa ympäristöterveysohjelmassa hyvän elinympäristön määritelmänä on nähty ulkoisten edellytyksien luominen ihmisen elämän hallinnalle, työ- ja toimintakyvyille, fyysiselle ja henkiselle terveydelle sekä turvallisuuden kokemukselle. Hyvä elinympäristö ottaa huomioon erilaiset väestöryhmät ja tarjoaa mahdollisuuden oman elinympäristönsä kehittämiseen ja siihen sitoutumiseen. (Ympäristöterveystoimikunta 1997, 159.)

Hyvä ympäristö voidaan myös määritellä siten, että kaikki ympäristön ulottuvuudet, fyysinen, sosiaalinen ja symbolinen, vaikuttavat toisiinsa myönteisesti ja ovat tasapainossa toistensa suhteen. Hyvässä ympäristössä myös koetaan ympäristön tukevan toimintamme tavoitteita. Hyvä ympäristö mahdollistaa myös kaikkien sen käyttäjien turvallisuuden ja viihtyisyyden silloinkin, kun toimintakyky on hetkellisesti tai pysyvästi alentunut. Viihtyisyys on subjektiivinen kokemus, mutta usein viihtyisäksi rakennetussakin

ympäristössä mainitaan luonnon elementit, siisteys ja hallittavuus. (Tapaninen, Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi & Pajukoski 2002, 85–91.) Miellyttävänä koetaan usein myös selkeä ja pysyvä ympäristö (Savolainen – Mäntyjärvi & Kauppinen 2000, 24). Hyvä ympäristö tarjoaa lisäksi haasteita ja on monipuolinen. Siinä on eri käyttäjäryhmille sopivaa vaihtelevuutta ja vaihtoehtoisia käyttötapoja. Hyvä ympäristö tarjoaa käyttäjilleen mahdollisuuden niin yksityisyyteen kuin yhdessäoloonkin. (Tapaninen ym. 2002, 85–91.)

Hyvä ympäristö käsittää myös esteettisen puolen, ottaen huomioon ajan, paikan ja kulttuurin merkitykset. Ympäristö koetaan erilaisena eri aikakausina. Vanhanaikaiseksi koettuja ympäristöjä puretaan ja niiden tilalle rakennetaan uutta, joka jälleen tietyn ajanjakson jälkeen koetaan vanhanaikaiseksi. Myös eri ihmiset voivat kokea eri ympäristöt hyvinä tai huonoina. Kokemukset riippuvat paitsi henkilön havainnoista, historiasta ja kokemuksista myös ikäkaudesta. (Tapaninen ym. 2002, 42–43.) Ympäristön hyvyyden arvioihin vaikuttavat aina henkilön omat elämäntilanteet, tavoitteet ja näkökulmat (Savolainen - Mäntyjärvi & Kauppinen 2000, 24).

Ihmiset hakeutuvat lepäämään usein luonnonläheisiin paikkoihin, joita kutsutaan elvyttäviksi ympäristöiksi. Ympäristöt koetaan itselle sopiviksi ja niiden avulla irtaudutaan arjesta. Tällaisia paikkoja ovat monesti merenrannat, vuoret, järvet tai metsät. Myös pienemmät viheralueet ja luontokohteet toimivat elvyttävinä. (Kaplan 1995, 173–174.) Ympäristön mielipaikkoja kysyttäessä luonnonympäristöt mainitaan kaikkein useimmin. Tähän saattaa vaikuttaa luonnon kokeminen elvyttävänä ja rentouttavana. Mielipaikkatutkimuksissa on selvinnyt, että tärkeimpänä syynä valintaan on vaikuttanut paikan rentouttavuus, rauha, omien ajatusten selkiintyminen, oman elämän pohdiskelu ja muistelu. (Korpela 2001, 16.) Korpela ja Hartig (1996) havaitsivat tutkiessaan yliopistopiskelijoita Tampereen yliopistossa, että mielipaikat sijaitsivat yleisesti luonnossa. Mielipaikoissa oli useimmin kaunis maisema, auringonvaloa, vettä sekä henkilökohtaisia asioita, kun taas epämieluisat paikat sijaitsivat usein kaupungissa ja paikoissa, jossa oli liikennettä tai väentungosta. (Korpela & Hartig 1996, 226–227.)

Viheralueet ja luonnonympäristöt merkitsevät ihmisille paljon, josta kertoo esimerkiksi heidän asuinpaikkansa korkeampi arvostus ja valmius maksaa asuinalueesta enemmän sen

sisältäessä viheralueita (Pelkonen & Tyrväinen 2005, 35; Kyttä & Kahila 2006, 44). Lankisen ja Sairisen (2000) mukaan helsinkiläiset ikääntyvät kokevat luonnon nuorempia vahvemmin hyödyntämisen kohteena. Luonto toimii maaseudulta kotoisin oleville tuttuutensa takia myös eräänlaisena turvapaikkana. Luonto tarjoaa myös virkistystä sekä elpymistä ja luonnonympäristöt yhdistyvät vahvasti liikkumiseen. Kaupunkien pienetkin luontokohteet vaikuttavat olevan yhteydessä asukkaiden koettuun terveyteen. (Lankinen & Sairinen 2000, 46–47.) Fysiologisilla mittauksilla on voitu todeta luonnonympäristöjen elvyttävän stressin oireita alentaen sydämen syketiheyttä ja verenpainetta (Tapaninen ym. 2002, 100).

Suomi (1989) havaitsi tutkimuksessaan, että maaseudulla asuvat ihmiset käyttävät kotipiirin välittömässä läheisyydessä olevaa luontoa paremmin hyväkseen kuin kaupunkilaiset. Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Kaupunkilaiset eivät käytä liikkeessaan hyväkseen ympäröivää kaupunkiluontoa, koska eivät koe sitä alkuperäiseksi luonnoksi. He mieltävät kaupunkiluonnon rakennetuiksi ja puutarhanomaisiksi virkistysalueiksi, josta puuttuu aitous. Tämä laajentaa elinpiiriä, sillä kaupunkilaisten on mentävä etäälle kotipiiristään saavuttaakseen luonnon. (Suomi 1989, 132–133.)

Hyvän elinympäristön kriteerit vaihtelevat. Ympäristöministeriö on kehittänyt indikaattoreita hyvän elinympäristön kuvailua varten. Elinympäristön seurantajärjestelmän kehittäminen – raportissa kriteereinä mainitaan esimerkiksi ympäristön viihtyisyys, kestävä kehitys, taloudellisuus, turvallisuus, terveys ja sosiaalinen toimivuus. (Tapaninen ym. 2002, 146–147.)

1.5 Ympäristön suunnittelu

Fyysistä ympäristöä voidaan muokata parantamalla luontoa, rakennettua ympäristöä, liikenne- ja viestintäympäristöä, kulttuuriympäristöä tai esteettisyyttä. Fyysisen ympäristön sosiaalinen toimivuus paranee kehitettäessä ympäristöä kaikkien käyttäjäryhmien ehdoilla. (Tapaninen ym. 2002, 41.) Fyysisellä rakennetulla ympäristöllä tarkoitetaan ihmisen

tekemiä fyysisen ympäristön piirteitä. Rakennettua fyysistä ympäristöä voidaan tarkastella kaupunkisuunnittelun, maankäytön ja liikennesuunnittelun avulla. (Elo 2006, 35.)

Fyysisen ympäristön määritelmänä on käytetty kaupunkisuunnittelussa kolmiulotteisen ja rajatun tilan käsitettä, jonka on nähty olevan irrallinen ihmisten ympäristömielikuvista ja havainnoista. Ihmisten subjektiivisia mielikuvia on kuitenkin hankala erottaa tilasta, sillä kaikki tekemämme havainnot ovat subjektiivisia. Myös tilaa suunnittelevan arkkitehdin visiot ovat subjektiivisia ja usein myös eroavat alueen asukkaiden ympäristömielikuvista ja valmiin tilan kokemisesta. Fyysistä ympäristöä suunnitellessa tulisi huomioida ympäristössä asuvien ihmisten käsitykset ja havainnot ympäristönsä toimivuudesta. (Allas 1993, 25–26.) Ympäristön perusmerkityksiin liittyy siis ihmisten omia subjektiivisia merkityksiä. Näitä ovat tunne- ja kokemusperäiset lisävivahteet eli konnotaatiot. Kiintyminen tiettyyn ympäristöpiirteeseen ja sen luopumisesta mahdollisesti syntyvä identiteetin osan kadottaminen kertovat konnotaatioista. Arkkitehti arvostaa ympäristöä sen visuaalisuuden ja estetiikan mukaan, kun taas asukkailla on ympäristöstä omat konnotaationsa. Esimerkiksi betoniseinä saattaa arkkitehdille merkitä materiaalin käytön rehellisyyttä, mutta asukkaalle se saattaa merkitä vain ankeaa harmaata seinää. (Aura 1982, 64–66.)

Pelkästään kaupunkisuunnittelulla tuskin voidaan suoraan vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen. Kaupunkisuunnittelulla voidaan kuitenkin tukea tavoitteiden saavuttamista ja poistaa esteitä. Reittejä voidaan suunnitella sopiviksi, jotta ihmisillä on mahdollisuus käyttäytyä haluamallaan tavalla. Sekava ja vaikeasti hahmotettava ympäristö saattaa vaikeuttaa esimerkiksi kirjastolle suunnistautumista ja tämä saattaa olla esteenä myös tavoitteen, vaikkapa kirjallisuuteen tutustumisen, heräämiselle.

Kaupunkisuunnittelussa voidaan pyrkiä ratkaisuihin, jotka mahdollistaisivat selkeän mielikuvakartan muodostumisen, jolloin alueen hahmottaminen ja suunnistautuminen ympäristössä olisi helpompaa. (Aura 1982, 35–37.) Toisaalta kaupunkisuunnittelussa ei voida keskittyä pelkästään suunnistautumisen helpouteen, sillä liian vähäinen aisti-informaatio tekisi kaupungista yksitoikkoisen ja kokemuksellisesti köyhän. Fyysinen ympäristö saadaan mielenkiintoiseksi paitsi monimuotoisuudella, myös ennako-odotuksia luomalla ja välillä niitä rikkomalla. Ympäristön suunnittelussa on muistettava tärkeimpänä

kuitenkin ympäristön toiminnallinen sisältö. Selkeällä ja kauniilla paikalla ei ole mitään merkitystä, ellei se aktivoi ihmisiä olemaan osa ympäristöä ja sen toimintoja. Fyysisen ympäristön suunnittelulla pyritään vahvistamaan ihmisten mielikuvia ympäristöstä ja luomaan puitteita sosiaalisille sisällöille. (Aura 1982, 50–52.)

1.5.1 Liikuntaympäristön suunnittelu

Liikuntasuunnittelussa liikunnan olosuhteilla tarkoitetaan liikuntaympäristöä. Se käsittää yleisesti rakennetut liikuntapaikat esimerkiksi urheiluhallit, pururadat, palloilu- ja urheilukentät, hiihtoladut, vesireitit sekä moottoriurheilupisteet. Fyysistä aktiivisuutta laajemmin tarkasteltaessa voidaan liikuntaympäristöiksi lukea myös erilaiset luonnonympäristöt, kevyenliikenteen väylät, pihakadut, puistot, asuntojen pihat ja metsät. Monille ikääntyville on tärkeää hautausmaalla käynti, joten yllättävätkin paikat saattavat lisätä fyysistä aktiivisuutta. (Hentilä 2007, 302–303.)

Suomi ym. (2012) havaitsi tutkimuksessaan, että kevyenliikenteen väylät olivat Suomalaisten eniten käyttämä liikuntapaikka. Niitä ilmoitti käyttävänsä peräti 2/3. Suosituimmat liikuntapaikat järjestyksessä olivat kävelytiet, pyörätiet, lenkkeilytiet, ulkoilureitti, ulkoilualue, kuntoliikuntasali, hiihtoladut, uimahalli, pururata ja koulun liikuntasali. Niin ikään suosituimpiin säännöllisesti, vähintään kerran viikossa, käytettyihin liikuntapaikkoihin kuuluivat kevyenliikenteen väylät sekä ulkoilumaastot. (Suomi ym. 2012, 71.) Nämä tulokset tukivat Suomen (2000) aiemmin tekemiä havaintoja, joiden mukaan suosituimmaksi ja käytetyimmäksi liikuntapaikaksi kaikissa suomalaisissa väestöryhmissä nousi kevyenliikenteenväylät. Kävelyteitä käytti 88 %, pyöräteitä 76 % ja lenkkeilyteitä 70 % väestöstä. Syyksi tutkittavat ilmoittivat helppokäyttöisyyden ja maksuttomuuden. Yli 70 – vuotiaat käyttivät 2.5 kertaa enemmän kävelyteitä kuin 15–19 – vuotiaat. Muita suosituimpia liikuntapaikkoja olivat pururata ja hiihtolatu, koulun liikuntasali, uimahalli, kuntoliikuntasali ja iso liikuntahalli. Nämä muodostivat 93 % säännöllisestä liikuntapaikkojen käytöstä. (Suomi 2000, 180–188.) Myös Rajaniemen (2005) tutkimukset ovat samansuuntaisia. Suosituimpia liikuntapaikkoja hänen mukaansa olivat muun muassa kävelytie, uimahalli, kuntoliikuntasali, koulun liikuntasali, pururata,

hiihtolatu, pyöräilytie, iso liikuntahalli, ulkoilualue, ulkoilureitti, lenkkeilytie jne.
(Rajaniemi 2005, 100.)

Edellä mainituista vain uimahalli, kuntoliikuntasali sekä iso liikuntahalli kuuluvat varsinaisesti liikuntapoliittiseen suunnitteluun. Sen sijaan kävely-, pyöräily- ja lenkkeilytie ovat kevyenliikenteenväyliä ja näin ollen ovat osa liikennesuunnittelua. Ulkoilualueet ja pururadat sekä hiihtoladut liittyvät puolestaan viheralueiden suunnitteluun. (Rajaniemi 2005, 100.) Rajaniemen tutkimuksen mukaan lajeja, joita suomalaiset haluaisivat harrastaa enemmän, olivat ulkoilu, uinti, marjastus ja sienestys, kävelylenkkeily ja hiihto (Rajaniemi 2005, 108). Kevyenliikenteen väyliä ja viheralueita tarvitaan. Suunniteltaessa kevyenliikenteen väyliä sekä viheralueita olisi hänen mielestään otettava huomioon alueiden riittävyys sekä laatu. Tärkeää olisi miettiä näitä alueita jo kaavoitusvaiheessa. (Rajaniemi 2005, 116.) Korttelielinpiiriä suunnitellessa olisi huomioitava korttelien väliin jäävän maan suunnitteleminen liikuntaan sopivaksi jo asemakaavavaiheessa. Näin liikuntapaikoille saataisiin maankäyttö- ja rakennuslain mukainen pysyvyys ja niiden kehittäminen olisi mielekästä. (Rajaniemi 2005, 141.)

Elinpiiriteoreettista liikuntasuunnittelua kehittänyt Suomi (1989 ja 2012) tutki liikunnallisia käyttäytymiskehyksiä, elinpiirejä ja toimintamalleja. Taustateorianä oli Kurt Lewinin klassinen käyttäytymisen yhtälö, jossa nähdään liikuntakäyttäjän olevan persoonan ja ympäröivän yhdyskunnan yhteisfunktio. Liikunnan elinpiirisuunnittelussa liikuntaympäristö voidaan hahmotella kotipiireiksi, naapurustoiksi, päivänpiireiksi ja kuntapiireiksi. Liikkumisen lähiympäristöjä ovat pihapiirit ja naapurustot. Nämä ovat kaikille asukkaille samat. Asukkailla on erilaiset liikunnalliset toimintamallit liikkuaan päivittäin eri paikoissa ja tehden eri asioita, tämän vuoksi päivänpiirit ovat kaikilla erilaiset. Päivänpiirit muodostavat liikunnan jokapäiväisen arkielämän. Kuntapiireissä tapahtuvat ne asiat, joita ei tehdä päivittäin. Elinpiiriajattelun kautta toteutetun suunnittelun perustana ovat kunkin väestöryhmän tärkeäksi kokemat liikunnalliset peruselementit, sillä elinpiirit syntyvät asukkaiden käyttämien liikuntapaikkojen ja kuljettujen etäisyyksien mukaan. Yhdyskuntarakenne muodostuu näin ollen asukkaiden liikuntatoimintamallien kautta. Liikuntasuunnittelun perustana tulisi siis olla asukkaiden yksilöidyt liikkumistarpeet. Yleiskaavoituksella tai liikennesuunnittelulla voidaan ohjata

päivänpiirien liikuntasuunnittelun jäsentymistä. Sen sijaan asemakaavoituksella ja rakennuskaavoilla voidaan vaikuttaa puolestaan pihapiirien ja naapurustojen liikuntasuunnitteluun. (Suomi 1989, 123–124; Suomi ym. 2012, 18–19.)

Liikuntasuunnittelua on kehitetty sittemmin kohti osallistuvaa suunnittelua, jolloin prosessissa olisivat mukana niin liikuntapaikkojen käyttäjäryhmät, ammattisuunnittelijat sekä suunnitelmista päättävät päätöksentekijät. Näin suunnitelmat saadaan paremmin myös täytäntöön (Suomi ym. 2012, 19).

Alueiden kaavoitusta ohjaava maankäyttö- ja rakennuslaki ei suoraan mainitse liikunnan olosuhteiden edistämistä tai liikuntaympäristöjä. Maankäyttö- ja rakennuslain 54. pykälässä mainitaan, että kaavoitettavalla alueella tulee luoda edellytykset viihtyisälle elinympäristölle ja että alueella tai sen lähiympäristössä on oltava riittävästi puistoja tai muita lähivirkistykseen soveltuvia alueita. Pykälä 39 määrää, että yleiskaavaa laadittaessa on otettava huomioon virkistykseen soveltuvien alueiden riittävyys. Pykälän 28 mukaan maakuntakaavaa laadittaessa on kiinnitettävä erityisesti huomiota virkistykseen soveltuvien alueiden riittävyyteen. (Hallberg ym. 2006, 243, 191, 114.) Toisaalta maankäytön suunnittelussa on huomioitava, että liiallisella katujen valaistuksen ja muun kunnallistekniikan kehittämisen samalla nostetaan maan hintaa moninkertaiseksi sen varsinaiseen käyttöarvoon verrattuna (Allardt & Lintunen 1972, 337).

Myöskään kuntien ja kaupunkien maankäyttöstrategioissa ei ole mainintaa liikunnasta tai sen olosuhteista ja liikuntastrategioissa ei puolestaan ole mainintoja maankäytöstä. Arkiliikunta näyttää Hentilän (2007) mukaan: ”katoavan jonnekin kaavoittajien virkistysaluelähtöisen ja liikuntapuolen liikuntapaikkalähtöisen ajattelun välimaastoon”. Hän painottaa, että arkiliikunnan olosuhteet määräytyvät pitkälti jo yleiskaavassa asumisen, palveluiden ja muiden toimintojen sijoittamisen perusteella. (Hentilä 2007, 309–313.)

2 IKÄÄNTYNEET JA YMPÄRISTÖ

Ikääntymisessä on kyse elimistössä tapahtuvista biologisista ja fysiologisista muutoksista, joiden perustana ovat yksittäisten solujen kemiallisten reaktioiden hidastuminen ja solujen jakautumisen vähentyminen. Nämä muutokset vähentävät elimistön suoritus-, sopeutumisen- ja vastustuskykyä. Muutokset ovat palautumattomia ja ne heikentävät stressinsietokykyä sekä lisäävät sairastumisalttiutta. (Vuori 2011, 88; Portin 2008, 312.) Yksilölliset erot vanhenemisessä ja sen seurauksissa voivat olla suuria (Vuori 2011, 88).

Vanhuus määritellään monissa nykyajan teollisuusmaissa alkavan 65 – vuoden iässä. Vanhuuden alkamista on kuitenkin vaikea määritellä tarkasti, sillä ikääntymisen kokemukset ovat subjektiivisia. Hyvän ikääntymisen kokemukselle edellytyksenä ovat yleensä tyytyväisyys terveydentilaan, sosiaalisten suhteiden myönteisyys ja toimintakyvyn riittävä säilyttäminen. (Aura ym.1997, 86.) Toisaalta muutokset edellä mainituissa asioissa johtavat helposti elämänpiirin kaventumiseen, mikä johtaa myös toimintaympäristön pienenemiseen (Horelli 1981, 226–229).

Ikääntyminen tuo mukanaan monenlaisia fyysisiä muutoksia, jotka vaikuttavat ympäristön havainnointiin ja jokapäiväisiin toimintoihin. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi aistien ja tasapainon heikkeneminen ja reaktionopeuden hidastuminen. Yleistä ikääntyvillä on myös toimintojen heikkenemisestä johtuva yleinen voimattomuus. Liikkumisesteisyyttä saattaa muiden muutosten ohella aiheuttaa myös krooniset sairaudet. (Ruonakoski, Somerpalo, Kaakinen & Kinnunen 2005, 61–62.)

2.1 Ikääntyminen ja elinpiirin muutokset

Ikääntyvän elinympäristössä tapahtuu toiminnallisia muutoksia, kun fyysinen suorituskyky ei enää riitä päivittäisiin tehtäviin. Toisaalta ympäristön muuttumisen seurauksena myös elinympäristö voi alkaa rajoittaa toimintaa. Elämänkenttä kapenee, arkitoiminta supistuu ja entistä enemmän aikaa käytetään kotiaskareisiin ja lepäämiseen. Sosiaaliset kontaktit

vähenevät ja kävelyetäisyys pienenee. Ikääntyvä viettää lisääntyvän ajan kotonaan ja muissa tutuissa paikoissa ja välttää pelottavia sekä epävarmuuden, eksymisen, turvattomuuden ja osaamattomuuden kokemuksia tuovia paikkoja. (Sarola 1994, 117–122.) Tuttuihin paikkoihin muodostuu vuosien myötä myös tunne merkityksiä ja sosiaalisia siteitä ja ympäristöstä tulee persoonallisuutta säilyttävä sekä identiteettiä vahvistava (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 213). Tuttuus myös toimii tukena ja eräänlaisena välittämisen ja huolehtimisen kenttänä. Ikääntyvät rakentavat ympäristösuhdettaan enenevässä määrin myös muistojen välityksellä ja hakeutuvat monesti paikkoihin, jotka herättävät muistoja. (Sarola 1994, 117–122.) Ikääntyvä liittyy muistelun avulla aikaisempia paikkakokemuksia osaksi nykyistä ympäristökokemusta (Koskinen ym. 1998, 214).

Ikääntyessä fyysisen ympäristön muutoksiin reagoidaan herkemmin. Ympäristöstä tulee joko toimintoja mahdollistava tai yhä suurempi este ja uhka selviämiseksi. (Sarola 1994, 117.) Etenkin lähiympäristön merkitys korostuu ja lähipalveluiden tarve kasvaa entisestään (Viinikainen 2002, 8–9). Ikääntymistä ja itsenäistä selviämistä tukee ympäristön esteettömyys ja saavutettavuus sekä turvallisuus ja saavutettavissa olevat päivittäispalvelut (Aura ym. 1997, 88; Sairinen ym. 2006, 52–53).

Parhaimmillaan ympäristö tukee suoraan fyysistä aktiivisuutta ja välillisesti myös toimintakyvyn säilymistä. Toimivan asiantympäristön luominen aktivoi ikääntyviä liikkumaan, kun palvelut ja muut elämisen kannalta tärkeät kohteet on sijoitettu sopivan matkan ja sopivien sekä turvallisten kulkureittien varrelle. (Ruonakoski ym. 2005, 19–21.) Tuttujen ja turvallisten kulkureittien säilyttäminen vahvistaa ikääntyvän itsemääräämisen tunnetta (Aura ym. 1997, 90). Itsenäinen liikkuminen tuo vaihtelua arkeen ja omien asioiden hoitaminen tukee toimintakykyä myös asioinnin sosiaalisten elementtien kautta. Toisaalta taas esteellisessä ympäristössä selviäminen on pienenkin toimintakyvyn heikkenemisen jälkeen haastavaa ja aiheuttaa avuntarvetta nopeasti. Liikkumisen väheneminen vaikuttaa edelleen toimintakykyä alentavasti ja saattaa aiheuttaa myös yksinäisyyttä ja sosiaalisten kontaktien vähenemistä. (Ruonakoski ym. 2005, 19–21.) Toimintakyvyn alentuessa ympäristöltä vaaditaan muutoksia, jotta päivittäisistä toiminnoista selvitäisiin. Esimerkiksi kauppamatka saattaa onnistua edelleen itsenäisesti, jos ympäristössä on tarpeeksi levähdyspaikkoja. (Sairinen ym. 2006, 53.)

Ympäristöä suunnitellaan usein tervettä aikuisuutta varten, jolloin toimintaympäristö on huomattavasti laajempi ja lähiympäristöstä ei olla riippuvaisia. Ikääntynyt taas tulee riippuvaiseksi juuri lähiympäristöstä, sen palveluista ja tuesta. (Horelli 1981, 226–229.) Yhdyskuntarakenteen tiiviys ja palvelujen läheinen sijainti vaikuttavat iäkkäiden itsenäiseen selviämiseen, sillä välimatkat lyhenevät. Tällöin matkat on mahdollista kulkea kävellen, pyörällä tai liikkumisapuvälineiden turvin (Ruonakoski ym. 2005, 20–21). Liikkumisen apuvälineistä tavallisimpia ovat kävelykeppi, kyynär- ja kainalosauvat, rollaattori, käsikäyttöinen pyörätuoli, sähköpyörätuoli, näkövammaisen opaskoira ja valkoinen keppi (Verhe ym. 2007, 6).

2.2 Ympäristön kokeminen ja hyvinvointi ikääntyvillä

Ympäristön ja hyvinvoinnin yhteydet eivät ole itsestään selviä. Ympäristöä tarkkailtaessa on mahdotonta erottaa toisistaan fyysistä, sosiaalista ja symbolista ympäristöä.

Ikääntyneiden sosiaaliseen kanssakäymiseen vaikuttavat aina myös fyysisen ympäristön ominaisuudet. Liikkumista rajoittava ympäristö voi vaikeuttaa myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä tai esimerkiksi kyläkaupan lakkauttaminen saattaa vaikuttaa suoraan tutujen tapaamisen vähenemiseen. Hyvinvointi koostuu useista eri ympäristöelementeistä, jotka parhaimmillaan tukevat toisiaan. Toisaalta erilaiset ympäristöelementit saattavat olla myös toisiaan kumoavia; hyvät liikkumispuitteet jäävätkin käyttämättä esimerkiksi turvattomuuden kokemuksen vuoksi. (Elo 2006, 46–47.)

Ikääntyneet kokevat hyvinvointiinsa vaikuttavan erityisesti fyysisesti turvallisen, liikkumisen mahdollistavan ja tutun ympäristön (Elo 2006, 47). Suurissa kaupungeissa ikääntyneet kokevat liikkumisesteeksi myös levottomiin ympäristöihin liittyvät pelot (Ruonakoski ym. 2005, 19). Pelko liittyy myös kulttuuritekijöihin ja usein esimerkiksi vanhat ihmiset pelkäävät nuorison kokoontumispaikkoja. Yleisesti pelkoa aiheuttavia paikkoja ovat esimerkiksi alikulkutunnelit, puistot, metsiköt, isot paikoitusalueet, autiot ostoskeskusten ympäristöt ja kapeat kujat. (Koskela 2001, 35–36.) Tilaan kohdistuvat pelot ovat kuitenkin sosiaalisesti tuotettuja ja fyysinen ympäristö näyttäytyisi erilaisena, jos väkivallan uhkaa ei olisi (Koskela 2001, 31). Ikäviksi ja pelottaviksi koettuja paikkoja

halutaan välttää ja kiertää kaukaa, mikä rajoittaa liikkumista ja vaikeuttaa reittien valintaa (Korpela 2001, 16). Fyysisen ympäristön muuttaminen turvallisemmaksi on monimutkaista. Jos ympäristöä muokataan lisäämällä valvontaa, aitoja, lukkoja ja kameroita, voi lopputuloksena olla vain lisääntyneet pelot. Ympäristö saattaa näyttää pelottavammalta kuin se tosiasiasa on. Hyvää ympäristöä rakennettaessa on syytä kiinnittää huomiota muuhunkin kuin turvallisuuteen ja rikosten ehkäisyyn. (Koskela 2001, 35–36.)

Ympäristön pysyvyys antaa ikääntyvälle ympäristön hallinnan ja positiivisen tunteen johonkin kuulumisesta sekä turvallisuuden tunteita, ja näin vaikuttaa ikääntyvän hyvinvointia tukien. Pitkään samalla alueella asuminen mahdollistaa myös kytkeytymisen yhteisön sosiaaliseen rakenteeseen. (Sarola 1994, 127–129.) Tavoitteena voidaankin pitää ikääntyvän asumisen mahdollistamista kotona niin pitkään kuin hän kykenee ja haluaa (Aura ym.1997,88). Ympäristö on jokaiselle ikääntyvälle yksilöllinen kokemus. Sama ympäristö saattaa toiselle viestittää turvallisuutta ja toiselle turvattomuutta. Ikääntyvä kokee ympäristön aina omista lähtökohdistaan, joten mitä alentuneempi on henkilön toimintakyky, sitä alttiimpi hän on ympäristövaikutuksille. (Koskinen ym. 1998, 214–215.)

Puistot ja viheralueet kannustavat ulkoiluun ja tarjoavat paikan yksinoloon ja sosiaalisiin kontakteihin. Ulkoilu vaikuttaa terveyteen, unen laatuun sekä virkeyteen. (Aura ym.1997, 90.) Ikääntyneet pitävät oleskelupihoja sekä kohtaamispaikkoja tärkeänä asuinalueellaan sekä arvostavat alueen yleistä virikkeellisuutta ja harrastusmahdollisuuksia (Koskinen ym. 1998, 218). Ympäristön ongelmiksi ikääntyneet kokevat useimmiten välimatkojen pituudet ja levähtämispaikkojen puuttumisen. Ikääntyneet kokevat myös teiden ylittämisen liikkumista estävänä. Talvisin liukkaus on useimmiten mainittu liikkumista haittaava tekijä. (Ruonakoski ym. 2005, 61–62.)

2.3 Esteettömyyden lainsäädäntöä ja perustelua

Suomen perustuslain 2. luvun 6 §:n mukaan ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä, ja ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. (Suomen perustuslaki 2000, 9.) Valtion ja kuntien tulee toimia aktiivisesti yhdenvertaisuuden edistämiseksi sekä poistaa syrjiviä käytäntöjä. (Viinikainen 2002, 6–7.) Esteettömyyden edistäminen liittyy paitsi tähän perustuslain perusoikeuksissa mainittuun kohtaan, myös YK:ssa hyväksytyihin vammaisten henkilöiden yhdenvertaista kohtelua koskeviin yleisohjeisiin sekä yleiseen sosiaalisen tasa-arvon tavoitteeseen (Liikenne- ja viestintäministeriö 2003, 16).

Myös liikennepoliitikassa painotetaan liikenteen tasa-arvoisuutta, jotta liikenteen haitat ja hyödyt kohdistuisivat kohtuullisesti eri väestöryhmien kesken. Tavoitteena on myös erityisesti heikoimmassa asemassa olevien ryhmien tarpeiden huomiointi liikenteessä. (Viinikainen 2002, 6–7.) Liikenne- ja viestintäministeriön ”Kohti älykästä ja kestävästä liikennettä 2025” – liikennepoliittisessa linjauksessa tavoitteeksi on asetettu älykäs ja kestävä liikkuminen. Linjauksessa huomioidaan muiden asioiden ohella myös sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja esteettömyys siten, että painotusalueena on kaikkien ihmisten oikeus ja mahdollisuus liikkua liikkumistarpeidensa mukaan. Pyrkimyksenä on, että kaikki saavuttaisivat peruspalvelut ja niihin liittyvän informaation. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2003, 15.)

Myös maankäyttö- ja rakennuslaki edellyttää esteetöntä ympäristöä. Maankäyttö- ja rakennuslain 5 §:n mukaan: ”Alueiden käytön suunnittelun tavoitteena on vuorovaikutteiseen suunnitteluun ja riittävään vaikutusten arviointiin perustuen edistää turvallisen, terveellisen, viihtyisän, sosiaalisesti toimivan ja eri väestöryhmien, kuten lasten, vanhusten ja vammaisten, tarpeet tyydyttävän elin- ja toimintaympäristön luomista” (Hallberg ym. 2006, 38). Esteettömyyteen liittyy myös pykälät 166 ja 167, joissa määrätään rakennuksen kunnossapidosta sekä ympäristöhoidosta (Hallberg ym. 2006, 547–652).

Kansantalouden näkökulmasta esteettömyys tuo säästöjä ja hillitsee kustannusten nousua. Ikääntyvät selviävät kotona pidempään ja esteetön ympäristö mahdollistaa itsenäisen liikkumisen, joka ylläpitää toimintakykyä. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2003, 43.) Alun perinkin esteettömäksi suunniteltu ympäristö vähentää korjaavien toimien määrää ja ikääntyvien selvitessä itsenäisesti, esteettömyys vähentää ongelmatilanteista johtuvia yhteiskunnan kustannuksia (Ympäristöterveystoimikunta 1997, 159). Yhteiskunta säästää myös esimerkiksi hoivapalveluissa, erilliskuljetusten järjestämisessä sekä laitoshoidon ja kuntoutuksen järjestämisissä. Mittavia säästöjä saadaan lisäksi teiden kunnossapidolla ja liukkauden vähentämiseen tähtäävillä toimenpiteillä. Ikääntyvän väestön kaatumiset ovat yleisiä ja niistä seuraavat erikoissairaanhoidot ja kuntoutukset kalliita. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2003, 43.)

2.4 Ikääntyville sopiva esteetön liikkumisympäristö

Rakennetussa ympäristössä on paljon erilaisia liikkumisen esteitä sekä ongelmia. Esteetön ympäristö tukee kaikkien tienkäyttäjien mahdollisuutta itsenäiseen ja yhdenvertaiseen suoriutumiseen ja osaltaan ehkäisee myös ikääntyvien syrjäytymistä. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2003, 19–24; Tapaninen ym.2002, 109.) Esteellisen ympäristön ongelmat heijastuvat ikääntyvien lisäksi myös muihin tienkäyttäjiin, kuten esimerkiksi raskaana oleviin ja lastenvaunujen kanssa liikkuviin (Rakennustietosäätiö 2007, 8). Suurelle väestölle pääasiallisena liikkumisympäristönä toimivat kevyenliikenteen väylät ja jalkakäytävät (Verhe, Ruti & Suomen Invalidien urheiluliitto 2007, 6).

Ikääntyvien ympäristöä suunniteltaessa tulisi huomiota kiinnittää ympäristön muokkaamiseen jokapäiväistä liikkumista tukevaksi. Liikkumis- ja toimintaesteiset tarvitsevat tilavan, selkeän ja helpon liikkumisympäristön, jossa on turvallista edetä myös muita jalankulkijoita hitaammin. Välimatkat olisi pyrittävä pitämään mahdollisimman lyhyinä ja reitit selkeinä ja suorina. (Viinikainen 2002, 13–21.) Tärkeää on huomioida myös levähdyspaikkojen riittävyys (Ruonakoski ym. 2005, 61–62).

Ulkoilupaikkojen ja reittien lähtöpisteiden lähetyville tulisi sijoittaa julkisen liikenteen pysäkkejä sekä saattoliikenteen parkkipaikkoja, jotta siirtyminen ulkoilualueille olisi helppoa. Ulkoilualueesta olisi hyvä olla selkeä ja helppolukuinen kartta tai esite, jossa olisi tietoa luontokohteista ja liikkumismahdollisuuksista: reitin vaikeusasteesta, liikkumisen arvioidusta kestosta, levähdyspaikoista ja mahdollisista tukipalveluista. Liikkumista helpottavat myös katkeamattomat ja asteittain pitenevät rengasmaiset reitit, jotka mahdollistavat sopivan pituisen ulkoilulenkin valinnan. Etukäteisinformaatio auttaa liikkumisen suunnittelussa ja tuo rohkeutta ja luottamusta luonnossa liikkumiseen. Myös ympäristöön sijoitetut selkeät opastaulut tekstein ja symbolein auttavat liikkumisessa. (Verhe ym. 2007, 6–7.)

Esteiksi voivat helposti muodostua kulkureittien korkeuserot sekä teiden kaltevuus (Viinikainen 2002, 15). Erilaiset portaat, luiskat ja tasoerot aiheuttavat myös ongelmia. Erilaiset käsijohteet, tukitangot ja hissit helpottavat kulkua hankalissa paikoissa. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2003, 19.) Teiden pintamateriaalien valinnassa pitäisi ajatella turvallisuutta ja vaivattomuutta. Pintojen tulee olla mahdollisimman tasaisia, kovia sekä luistamattomia märkinäkin (Rakennustietosäätiö 2007, 11). Teiden urat ja epätasaisuudet vaikeuttavat liikkumista pyörätuolilla, rollaattorilla sekä muilla liikkumisen apuvälineillä. Kulkuväylät tulee olla erotettu muusta maastosta selkein värein ja kontrastein. Heikkonäköisille myös riittävä valaistus ja valoa heijastamattomat pinnat ovat apuvälineitä suunnistautumiseen. (Viinikainen 2002, 15–19.) Heikkonäköisten kulkemista helpottaa myös ympäristön selkeys sekä liikenteen erottaminen kulkuväylistä esimerkiksi tasoeroin, korokkein tai istutuksin (Rakennustietosäätiö 2007, 11).

Liikenteessä liikkumista helpottaa suojateiden keskikorokkeiden rakentaminen, selkeät risteysalueet sekä liikennevalojen ajastuksen säätäminen sopivaksi, jotta ikääntyvillä olisi enemmän aikaa teiden ylitykseen. (Ruonakoski ym. 2005, 61–62.) Suunnistautumista ja havaitsemista helpottavat myös ääni ja valosignaalit (Rakennustietosäätiö 2007, 11).

Esteetön suunnittelu ja rakentaminen jäävät toisarvoisiksi, jos ympäristön kunnossapitoa ja huoltoa laiminlyödään. Erityisesti tulisi huomioida talvisin teiden kunnossapito liukkauden estämiseksi. Ikääntyvät saattavat ajatella hoitamattoman väylän olevan turvallisuusriski ja

liukastumisen pelossa jättää matkansa kokonaan tekemättä (Viinikainen 2002, 13–21.) Vuosittain Suomessa tapahtuu noin 70 000 sairaalahoitoa vaativaa liukastumista ja kaatumista. Kaksi kolmasosaa on jalankulkijoita, joista suurin ryhmä ovat ikääntyneet naiset. Tätä selittää se, että naiset kävelevät enemmän kuin miehet ja ikääntyneiden kaatumiset johtavat useammin sairaalahoitoon kuin nuorempien kaatumiset. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2003, 22.) Merkittävimpiä ulkona tapahtuvia tapaturmia ovat liukastuminen ja kaatuminen (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 30).

Esteettömyyden edistämiseksi on kiinnitettävä huomiota myös ympäristön kehittämisen toimintatapoihin. Käyttäjäkeskeisessä toimintaperiaatteessa ympäristö mukautetaan käyttäjien avustuksella heidän erilaisiin tarpeisiin, jotta se palvelee kaikkia ikäryhmästä tai toimintakyvystä huolimatta. (Liikenne- ja viestintäministeriö 2003, 17.) Esteettömyyttä ja koettua turvallisuutta selvitetään usein kyselyillä, sillä ongelmakohtia harvoin havaitaan tilastoiduista henkilövahingoista tai onnettomuuksista. Tie tai alue voidaan kokea turvattomaksi tai vaaralliseksi ja sen vuoksi käyttää vaihtoehtoisia reittejä, jolloin alueella ei välttämättä tapahdu ollenkaan vaaratilanteita. (Katajisto & Vesanen 2005, 27.) Esteetöntä ympäristöä suunnitellessa tärkeää on koko liikkumisketjun esteettömyys aina kotipihasta määränpään asti. Ongelmakohtiksi muodostuvat usein monien eri suunnittelijoiden suunnittelemien osa-alueiden yhtymäkohdat. (Tapaninen ym. 2002, 111.)

3 IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA

Ikääntyneiden liikunnan tavoitteena on löytää terveyttä ja toimintakykyä tukeva harrastus, jonka tarkoituksena on turvata itsenäinen toiminta kotona ja kodin ulkopuolella. Tärkeitä tavoitteita ovat myös uusien motoristen taitojen oppiminen sekä uusiin lajeihin tutustuminen. (Rasinaho & Hirvensalo 2003, 69.)

Ikivihreät tutkimuksen mukaan liikkumisen säännöllisyys vaikuttaa oleellisesti iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tutkimuksessa nähtiin tärkeämpänä liikkumisen säännöllisyys kuin laatu. Tutkittavat itse pitivät liikunnan harrastamista erittäin tärkeänä. Tärkeimpänä syynä liikunnan harrastamiseen ilmoitettiin terveysvaikutukset ja harrastetuimmat liikuntamuodot olivat kävely ja kotivoimistelu. (Hirvensalo ym. 2006, 138, 212.)

Vähäinenkin fyysinen aktiivisuus on hyödyllistä terveydelle, kunhan se toistuu tarpeeksi usein ja on jatkuvaa. Liikunnan kokonaismäärän ja tehon kasvaessa liikunnan terveyshyödyt lisääntyvät. Nykyään terveysliikunnan yleissuosituksissa painotetaan kohtuullista kuormitusta ja sen tulisi toistua lähes päivittäin. Päivässä tulisi harrastaa liikuntaa yhteensä vähintään 30 minuuttia. Päivittäisen liikunnan tarpeen voi suorittaa yhtäjaksoisena tai osissa ja liikunnan tulisi rasittaa kehoa kohtuullisesti. Tämän lisäksi tulisi viikossa vähintään kahdesti harrastaa kohtalaista lihasvoimaa vaativaa liikuntaa. (Vuori 2003, 589–590.)

3.1 Liikunnan terveydelliset vaikutukset

Liikunnalla voidaan vaikuttaa normaaliin ikääntymiseen liittyvien muutosten esiintymistiheyteen sekä niiden laatuun. Liikunnalla voidaan myös hidastaa tai ehkäistä kroonisten sairauksien esiintymistä ja näin välillisesti ehkäistä myös sairauksista johtuvaa vanhenemista. (Vuori 2005, 174–175.) Myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä voidaan tukea liikkumalla (Hirvensalo ym. 2008, 458.)

Liikunta lisää iäkkäiden toimintakykyä ja auttaa selviämään päivittäisistä toiminnoista. Se myös alentaa ennenaikaisen kuoleman vaaraa (Vuori 2005). Liikunnasta on hyötyä lihasmassan säilyttämisessä. Lihasharjoittelulla voidaan hidastaa lihaskatoa etenkin vartalon ja raajojen suurissa lihasryhmissä. Ikääntyville on hyötyä myös notkeuden ja liikkuvuuden ylläpitämisestä. Näiden lisäksi harjoittamalla asennonhallintaa ja tasapainoa voidaan vähentää kaatumisten vaaraa. (Vuori 2011, 88.) Liikunnalla on suotuista vaikutus hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn ylläpidossa, nivelten normaalissa toiminnassa sekä luuston vahvuuden säilyttämisessä. Liikunnalla voidaan vähentää kaatumisia ja niistä aiheutuvia murtumia. Liikunta auttaa myös laihtumaan sekä ylläpitämään sopivaa painoa. Sen avulla voidaan vähentää vaaraa sairastua esimerkiksi sepelvaltimotautiin, mahdollisesti aivohalvaukseen, tyypin 2 diabetekseen, paksusuolisyöpään ja verenpainetautiin. Lisäksi liikunnalla on psyykkisiä vaikutuksia. Se parantaa mielialaa ja voi myös vähentää masennuksesta tai jännityksestä johtuvia oireita. (Vuori 2005.)

3.1.1 Liikunnan ja lihavuuden yhteys sairastavuuteen

Lihavuus on tila, jossa pitkäaikainen positiivinen energiatasapaino on aiheuttanut rasvakudoksen määrän huomattavan suurenemisen. Altistavia tekijöitä ovat elämäntapa- ja muut ulkoiset tekijät sekä perimä. Iän myötä perusenergiankulutus ja liikkuminen vähenevät, jotka myös altistavat painon nousulle. (Uusitupa 2003, 208.) Ikääntyessä lihaskudoksen määrä vähenee ja sen myötä rasvakudoksen suhteellinen määrä kasvaa. (Vuori 2005, 175.)

Lihavuus on keskeinen riskitekijä monille eri sairauksille. Tämän takia lihavuuden ehkäisyyn tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Lihavuus altistaa muun muassa sydän- ja verisuonisairauksille kuten kohonneelle verenpaineelle ja sepelvaltimotaudille, tuki- ja liikuntaelinsairauksille esimerkiksi kantavien nivelten artroosille. Lihavuus on riskitekijä myös useille syöpätaudeille. Lihavuus liittyy myös aineenvaihduntasairauksien syntyyn kuten metaboliseen oireyhtymään ja tyypin 2 diabetekseen. Vaikeaan lihavuuteen liittyy

myös kuolemanvaara ja riski uniapneaan. (Uusitupa 2003, 209–211.) Lisäksi lihavuus rajoittaa ikääntyvien fyysistä toimintakykyä. (Vuori 2005, 175.)

Rasvakudoksen kertymistä voidaan ehkäistä runsaalla liikunnalla (Vuori 2005, 175). Liikunnan tulisi toistua useita kertoja viikossa ja kuormittaa vähintään puolta henkilön suorituskyvystä. Liikunnan keston tulisi kerrallaan olla useita kymmeniä minutteja yhtäjaksoisesti. Tällainen liikunta lisää kokonaisenergiankulutusta huomattavasti, jolla on suotuisa vaikutus esimerkiksi aineenvaihduntasairauksien ehkäisyssä. (Oja & Vuori 1999, 400.)

3.1.2 Liikunnan yhteys muihin sairauksiin

Tyypin 2 diabeteksen yksi keskeisistä vaaratekijöistä on liikunnan puute. Todennäköisyys sairastua on suurempi vähän liikkuvilla verrattuna runsaasti liikkuviin. Liikuntasuositus diabeteksen ehkäisemiseksi on jokapäiväinen säännöllinen liikunta, vähintään neljä tuntia viikossa. Kestävyystyypin liikunnan ohella suositellaan lihaskuntoa ylläpitävää ja parantavaa liikuntaa. (Uusitupa 2003, 220–221, 223.)

Osteoporoosin ennaltaehkäisyssä tärkeässä asemassa on liikunta, koska sen avulla voidaan vahvistaa luukudosta ja ylläpitää luumassa. Säännöllisesti liikkuvilla luun määrä on suurempi kuin fyysisesti passiivisemmilla henkilöillä. Liikuntaharrastus olisi pyrittävä aloittamaan mahdollisimman aikaisin maksimaalisen vaikutuksen saamiseksi. (Välimäki 2003, 233.) Jotta luu vahvistuisi, olisi liikunnan sisällettävä suuria voimia aiheuttavaa kuormitusta. Liikunnan kuormituksen tulee kohdistua luihin, joita halutaan vahvistaa. Työn on oltava dynaamista ja sisältää voimakkaita, nopeita, nopeasti toistuvia ja monisuuntaisia liikkeitä. Staattinen kuormitus ei lisää luunmuodostusta. (Vuori 1999, 170–171.)

Liikunnan ja syöpien välillä näyttäisi olevan yhteys. Varmuudella voidaan sanoa, että paksusuolen syövällä ja liikunnalla on todellinen syy-seuraussuhde. Liikunnan vaikutus perustuu suolensisällön nopeampaan kulkuun. Tämän vaikutuksen aikaansaamiseksi liikunnan olisi oltava runsasta ja liikunnan reipasta. On myös havaittu, että liikunta suojaa

rintasyövältä. Liikunnan osuutta muiden syöpien ehkäisyssä on tutkittu, mutta näyttö vaikutuksista on vajavaisempaa. Syövän ennaltaehkäisyn kannalta riittävää liikuntaa on noin tunnin mittainen päivittäinen arkiliikunta, pois lukien paksusuolensyöpä. (Vihko 1999, 288.; Syöpäjärjestöt 2013.)

Sydän- ja verisuonisairaudet aiheuttavat Suomessa edelleenkin paljon kuolleisuutta, joten ne ovat kansanterveydellisesti merkittävin tautiryhmä. Liikunnalla voidaan vaikuttaa verenpaineeseen sekä suoraan että välillisesti laihutumisen kautta. Verenpaine sen sijaan on riskitekijä sepelvaltimotaudille. Kestävyystyypiset liikuntamuodot edistävät terveyttä ja soveltuvat sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn. Hyötyjen saamiseksi riittää arkiliikunnan teho, mutta lievä hengästyminen ja hikoilu lisäävät vaikutuksia. (Tikkanen & Salomaa 2003, 40–45; Kesäniemi & Salomaa 2003, 58.)

Yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia Suomessa ovat nivelreuma, nivelrikko, lanneselän kiputilat, iskiasoireyhtymä sekä niska- ja hartiaseudun kipuoireyhtymä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008, internet). Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ovat Suomessa eniten kipua aiheuttava pitkäaikaissairauksien ryhmä. Esimerkiksi yleisimpään nivelsairauteen, nivelrikkoon, viittaavia muutoksia on havaittu yli puolella 65 - vuotiaista. Kevyellä liikunnalla, kuten kävelyllä, voidaan ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia. Toisaalta liikakuormitus tai liian yksipuolinen, usein toistuva ja voimakas liikunta saattaa olla riskitekijä näille sairauksille. (Heliövaara, Riihimäki & Nissinen 2003, 149–166.) Terveyttä ylläpitävän vaikutuksen saamiseksi tehokkainta on kuntoliikunta, jossa vammautumisen riski on alhainen. Suositusten mukainen liikunnan vähimmäismäärä tarvitaan, jotta tuki- ja liikuntaelimestö pysyy toimintakykyisenä. (Alaranta & Kujala 1999, 179.)

Ikääntyneiden kaatumisten taustalla voi olla sekä sisäisiä että ulkoisia tekijöitä. Sisäisiä tekijöitä voivat olla ikääntymisen aiheuttamat fysiologiset muutokset, sairaudet ja lääkitys. Vaarallinen elinympäristö, vialliset turvalaitteet ja jalkineet ovat puolestaan ulkoisia tekijöitä. Kävely- ja tasapainohäiriöt ovat kaatumisten riskitekijöitä. (Tideiksaar 2005, 26, 47.) Ikääntyvien kaatumisia voidaan vähentää 15–50 % fyysisellä harjoittelulla. Tärkeintä harjoittelussa on kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa. (Mänty ym. 2007, 18.)

Vaikka näyttö liikunnan näyttö hyödyistä psyykelle on heikompi kuin näyttö fyysisistä vaikutuksista, katsotaan kuitenkin että liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia (Vuori 2003, 589). Liikunnan on todettu helpottavan mielialan säätelyä ja yhdessä kirkasvaloaltistuksen kanssa parantavan psyykkistä hyvinvointia ainakin lievemmissä masennustiloissa (Lönnqvist 2003, 133).

Lihaskudoksen määrän vähenemistä voidaan ehkäistä voimaharjoittelulla. Lihasmassan säilyminen takaa myös aineenvaihdunnan pysymisen normaalina sekä päivittäisistä toiminnoista selviämisen itsenäisesti. Lihaskatoa saattaa ikääntyvillä esiintyä voimakkaana etenkin sairauksien yhteydessä, jolloin aikaisemmin hankittu lihasmassa auttaa selviämään liikkumattomuudesta paremmin. (Vuori 2005, 175.)

Terveysten ja elämänlaadun arviot perustuvat ikääntyvillä monesti toimintakykyyn. Ikivihreät - projektissa seurattiin 10 vuoden ajan elossa säilymistä ja todettiin, että 75-vuotiaiden lähtötilanteen hyvä fyysinen ja psyykinen toimintakyky sekä sosiaalinen aktiivisuus ennustivat parempaa elossa säilymistä. (Heikkinen 2002, 24.)

Iän mukana aistien avulla tapahtuva havainnointi, informaation käsittely ja lihastoimintojen tuottaminen ja mukauttaminen hidastuvat ja niiden tarkkuus vähenee. Muutokset näissä havaintomotorisissa toiminnoissa merkitsevät ikääntyvän selviytymisen vaarantumista esimerkiksi vilkkaassa liikenteessä. (Vuori 2005, 173.)

3.2 Iäkkäiden liikunnan harrastaminen

Suomen ym. 2012 tutkimuksessa selvisi, että Suomessa eläkeläisten liikunnan harrastamisen määrä on hieman lisääntynyt vuodesta 1998 vuoteen 2009. Vuonna 1998 eläkeläiset liikkuiivat keskimäärin 3h 26min viikossa, kun 2009 viikoittainen liikuntamäärä oli 3h 51min. Tutkimuksessa pyydettiin ilmoittamaan myös kolme liikuntalajia, joita haluaisi tulevaisuudessa harrastaa enemmän. 61–75 – vuotiaiden ikäryhmässä suosituimpia lajeja olivat järjestyksessä ulkoilu, marjastus, uinti, pyöräily, hiihto sekä kävelylenkkeily. (Suomi ym. 2012, 63–73.) Hirvensalo ym. 2006 mukaan iäkkäiden yleisimpiä

liikuntamuotoja kävelyn ja kotivoimistelun ohella olivat pyöräily, hiihto ja uinti. Harrastetut liikuntalajit ovat monipuolistuneet ja edellä mainittujen lajien lisäksi iäkkäät ilmoittivat harrastavansa esim. joogaa, potkukelkkailua, vesijuoksua, golfia, yleisurheilua ja pallopelejä. (Hirvensalo ym. 2006, 140, 142) Iäkkäiden keskuudessa suosituimman, kävelylenkkeilyn, harrastaminen vähenee vasta 83–92 -vuotiailla (Hirvensalo ym. 2008, 459). Heikkisen (2010) mukaan suosituimpia lajeja edellä mainittujen lisäksi olivat sauvakävely ja kuntosaliharjoittelu. Tutkimuksen mukaan naiset harrastivat miehiä enemmän sauvakävelyä, uintia ja vesivoimistelua. Miehet puolestaan harrastivat enemmän hiihtoa, juoksua, kalastusta sekä metsästystä. Ikääntyneiden liikunnan harrastamisessa on yleistä hyötyliikunta kuten marjastus ja sienestys. Vaikka harrastettujen lajien määrä onkin monipuolistunut, ikääntyneiden lajivalikoima on silti suppeampi kuin nuorempien ikäluokkien. (Heikkinen 2010, 20–21.)

Liikunnan harrastamisaktiivisuutta lisää mahdollisuus valita itselle sopivin laji sekä terveydenhuoltohenkilökunnalta saatu kehoitus ja neuvonta liikunnan harrastamiseen. Nuorena ja keski-ikäisenä liikuntaa harrastaneet harrastavat liikuntaa aktiivisemmin ikääntyessäänkin. Liikunta-aktiivisuuden säilyttämiseen vaikuttavat kulttuuristen, sosiaalisten sekä rakenteellisten esteiden poistaminen. (Hirvensalo ym. 2008, 460–461.)

3.3 Kansainvälistä terveystilaa

Suomalaisten miesten elinajanodote oli vielä 1960-luvulla huomattavasti muita Pohjois- ja Länsi-Euroopan maita alhaisempi. Miehillä elinajanodote oli 3-6 vuotta lyhyempi ja naisten 1-3 vuotta lyhyempi. Myös kokonaiskuolleisuus oli poikkeuksellisen suuri. Kokonaiskuolleisuus on vähentynyt huomattavasti verenkiertoelinsairauksien, syöpäkuolleisuuden ja liikennetapaturmien vähetessä. Vuonna 2000 elinajanodote miehillä oli 1.2 vuotta EU-maiden keskiarvoa alhaisempi. Naisilla luvut olivat eurooppalaista keskitasoa vastaavat. Erot muihin Euroopan maihin miesten kuolleisuudessa ovat seurausta sydän- ja verisuonitautista sekä osaltaan myös ulkoisista syistä, kuten itsemurhakuolleisuudesta. 65 -vuotiaiden ja vanhempien suomalaisten sydäninfarktikuolleisuus oli vuonna 1998 EU – maiden suurin ja 1.8 -kertainen maiden

keskiarvoon verrattuna. Iäkkäiden ihmisten syöpäkuolleisuus oli EU – maiden keskiarvoa pienempi, kun taas itsemurhakuolleisuus oli Suomessa EU – maiden keskiarvoa suurempi.

Toimintakykyisen elinajanodotteen arvioinnissa on vielä puutteita, mutta vertailuja on silti pyritty tekemään. Suomen, Ranskan, Alankomaiden ja Ison – Britannian välisissä vertailuissa arvioitiin, että 65 -vuotiailla miehillä toimintakykyisen elinajan odote on selvästi lyhyempi (5.4 – 8.7 vuotta) kuin elinajan odote. Naisilla toimintakykyisen elinajan odote on miehiäkin lyhyempi (8 – 11.8 vuotta). Suomessa toimintarajoitteisuus ja sairaudet ovat yleisiä ja vertailussa toimintakykyisen elinajan odote olikin muita maita lyhyempi. (Koponen & Aromaa 2005.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ikääntyviltä eurooppalaisilta (60+)(N=1385), millä tavalla he kokevat fyysisen elinympäristönsä, ja kuinka paljon he käyttävät aikaa päivittäin fyysiseen aktiivisuuteen. Tarkoituksena oli myös selvittää millainen vaikutus ympäristön kokemisella on heidän päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteensa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin oliko taustatekijöillä, sukupuolella, terveydentilalla ja painoindeksillä yhteyttä koettuun fyysisen ympäristöön. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös antaa tietoa siitä, mitä ympäristötekijöitä muokkaamalla voitaisiin ikääntyvien aikuisten fyysisestä aktiivisuudesta, ja sitä kautta heidän hyvinvointiaan, ylläpitää ja parantaa.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaiseksi ikääntyneet kokevat fyysisen ympäristönsä?
2. Kuinka paljon koehenkilöt käyttävät päivittäin aikaa raskaisiin ja lievästi raskaisiin fyysisiin aktiviteetteihin sekä kävelyyn? Millaisia eroja fyysisessä aktiivisuudessa on tutkimusmaiden kesken? Onko sukupuolten välillä eroja fyysisessä aktiivisuudessa?
3. Millä tavalla fyysisen ympäristön kokeminen on yhteydessä ikääntyvien (60+) päivittäiseen raskaaseen ja keskiraskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä kävelyyn käytettyyn aikaan
 - a. Kokonaisuudessaan?
 - b. Ulkoilu- ja virkistyskohteiden kokemisen osalta?
 - c. Jalkakäytävien kunnon osalta?
 - d. Naapuruston turvallisuuden kokemisen osalta?
 - e. Liikenteen vilkkauden osalta?
 - f. Vapaana kulkevien koirien osalta?
 - g. Kokemukseen naapuruston fyysisestä aktiivisuudesta?
 - h. Katulamppujen kunnon osalta?

4. Miten eroavat tutkimusaineistosta erotetun inaktiivisen- ja aktiivisen ryhmän kokemukset ympäristöstä
 - a. Kokonaisuudessaan?
 - b. Ulkoilu- ja virkistyskohteiden kokemisen osalta?
 - c. Jalkakäytävien kunnan osalta?
 - d. Naapuruston turvallisuuden kokemisen osalta?
 - e. Liikenteen vilkkauksen osalta?
 - f. Vapaana kulkevien koirien osalta?
 - g. Kokemukseen naapuruston fyysisestä aktiivisuudesta?
 - h. Katulamppujen kunnan osalta?

5. Millä tavalla henkilön sukupuoli, terveydentila ja BMI vaikuttavat hänen fyysiseen aktiivisuuteensa ja ympäristön kokemiseen?

6. Miten henkilön koulutustausta on yhteydessä hänen fyysiseen aktiivisuuteensa ja ympäristön kokemiseen?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA – MENETELMÄT

5.1 Tutkimusaineisto ja kohdejoukko

Tutkimukseen osallistui Jyväskylän yliopiston lisäksi viisi muuta eurooppalaista yliopistoa, jotka keräsivät omasta maastaan tutkimusaineiston. Nämä yliopistot olivat: Halmstadin yliopisto Ruotsista, Birminghamin yliopisto Iso-Britanniasta, Sapienzan yliopisto Italiasta, Aristoteleen yliopisto Kreikasta ja Tarton yliopisto Virossa. Liitteessä 1 on nähtävissä yliopistojen viralliset, omankieliset nimet.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat ikääntyvät eurooppalaiset aikuiset, joka tässä tutkimuksessa tarkoitti yli 60 -vuotiaita kuudesta eri Euroopan maasta. Vastaajia oli yhteensä 1385 (n=1385), joista naisia oli 872 (63.1 %) ja miehiä 511 (36.9 %). Taulukossa 1 on esitetty vastaajien määrät maittain.

Taulukko 1 . Vastaajien määrä maittain.

maa	vastaajien määrä	%
Iso-Britannia	248	17.9
Suomi	160	11.6
Italia	399	28.8
Kreikka	344	24.8
Viro	187	13.5
Ruotsi	47	3.4
Yhteensä	1385	100

Kaikissa maissa aineisto kerättiin lähettämällä kyselylomakkeet osoiterekisterin satunnaisotannalla valituille henkilöille. Suomessa käytettiin Tilastokeskuksen osoiterekisteriä. Suomalaisia tutkimukseen osallistui 160, joka oli 11.6 % vastaajien kokonaismäärästä.

5.2 Tutkimusaineiston keruu ja mittarit

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella (Liite 1) kuudessa eri Euroopan maassa. Jokaisessa maassa kyselylomake oli käännetty omalle kielelleen ja lähetetty osoiterekisterin satunnaisotannalla valituille koehenkilöille. Tulokset olivat purettu raakamatriisiksi maittain ja näistä oli yhdistetty tutkimusaineisto. Tässä tutkimuksessa käytettiin sitä osaa kyselylomakkeesta, joka käsitteli taustatekijöitä, fyysistä aktiivisuutta ja ympäristön kokemista (Liite 1, kysymykset 1–8 ja 15–19).

Tutkimuksessa taustatekijöinä olivat sukupuoli, pituudesta ja painosta määritetty painoindeksi, terveydentilan kokeminen sekä koulutustausta. Fyysistä aktiivisuutta arvioitiin kysymällä henkilön viimeisen viikon aikana kyseiseen aktiviteettiin käyttämien päivien määrää sekä päivässä tähän aktiviteettiin käyttämää aikaa. Kohderyhmää pyydettiin arvioimaan aikaa, jonka he olivat päivittäin käyttäneet raskaisiin ja lievästi raskaisiin aktiviteetteihin sekä kävelyyn ja istumiseen. Ympäristön kokemista pyrittiin selvittämään siten, että koehenkilöt arvioivat väittämiä omasta asuinympäristöstään. Väittämät käsittelivät turvallisuutta, liikenteen vilkkautta sekä liikkumiseen soveltuvan ympäristön kuntoa.

5.3 Tutkimusaineiston käsittely ja tilastolliset analyysimenetelmät

Yhdeksi taustamuuttujaksi valittiin koehenkilöiden ilmoittamien pituuden ja painon avulla laskettu, Body Mass Index (BMI) eli painoindeksi. Muuttuja tehtiin jakamalla paino pituuden neliöllä. Koehenkilöiden ympäristön kokemisen arvioimiseksi muodostettiin summamuuttuja. Tämän ulkopuolelle jätettiin kysymys: ”Onko asuinympäristössänne jalkakäytäviä?”, sillä vastausvaihtoehtoja oli vain kaksi ja ne eivät sisältäneet laadun arviointia. Muut seitsemän ympäristöväitettä muutettiin samansuuntaisiksi ja niistä muodostettiin ympäristön kokemista kuvaava muuttuja. Muuttuja oli numeerinen välillä 1–3, jossa 1 oli hyvä, 2 keskinkertainen ja 3 huono. Koehenkilöiden aktiivisuustasoista muodostettiin muuttujat siten, että aineistosta erotettiin kaksi ryhmää, aktiiviset ja inaktiiviset. Aktiivisiin lukeutuivat koehenkilöt, jotka ilmoittivat suorittavansa raskaita tai

keskiraskaita aktiviteetteja edes jonkin verran viikossa. Inaktiivisiksi määriteltiin henkilöt, joilla ei ollut viikossa laisinkaan raskaita tai lievästi raskaita aktiviteetteja, mukana olivat siis myös koehenkilöt, jotka olivat harrastaneet kävelyä viikon aikana. (Liite 1)

Tilastolliset analyysit tehtiin SPSS -ohjelmalla. Merkitsevyytasoina käytettiin melkein merkitsevää ($p < .05$), merkitsevää ($p < .01$) ja erittäin merkitsevää ($p < .001$). Fyysisen ympäristön kokemisen vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen (tutkimusongelma 3) tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (Oneway Anova). Varianssianalyysillä tutkittiin myös BMI:n ja ympäristön kokemisen yhteyttä. T-testillä ja ristiintaulukoinnilla sekä Khiin neliö-testillä tutkittiin inaktiivisten ja aktiivisten eroja ympäristön kokemisessa (tutkimusongelma 4). Taustatekijöiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen sekä ympäristön kokemiseen tutkittiin t- testillä (tutkimusongelmat 5 ja 6).

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tieteellisessä tutkimuksessa saadun tiedon tulisi olla hankittu mahdollisimman objektiivisesti, puolueettomasti ja ilman subjektiivisia näkemyksiä. Tähän pyritään sillä, että tuotetussa tiedossa olisi käytetty menetelmiä, joiden antama tieto sisältäisi mahdollisimman vähän virheitä. Tieteellistä tutkimusta pyritään tekemään siten, että saatu tulos on toistettavissa jonkun muun tutkijan tai tutkijaryhmän toimesta. (Metsämuuronen 2008, 23.) Luotettavuutta on syytä tarkastella, sillä vaikka virheitä pyritään välttämään, tutkimusten pätevyys ja luotettavuus vaihtelevat (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 231). Tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa samalla mittarin luotettavuutta. Luotettavuutta kuvataan sekä reliabiliteetilla että validiteetilla. Reliabiliteetti on tutkimuksen toistettavuutta ja validiteetti puolestaan on sitä, että mitataanko tutkittavia asioita. (Metsämuuronen 2008, 64.)

5.4.1 Validiteetti

Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys tarkoittaa sitä, että tutkitaanko sitä asiaa, jota on ollut tarkoitus tutkia. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta eli sitä, että käsitteet ovat oikeita ja teoria on oikein valittu. Sillä tarkoitetaan myös sitä, että mittari on oikein muodostettu, mitataanko mittarilla sitä mitä on tarkoitus sekä tekijöitä jotka vaikuttavat mittaustilanteessa luotettavuutta heikentävästi. Tutkimuksen validiteettia voidaan parantaa kiinnittämällä erityistä huomiota edellä mainittuihin seikkoihin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tulosten yleistettävyyttä. (Metsämuuronen 2008, 55.) Tässä tutkimuksessa sisäisen validiteetin arviointi on haastavaa, sillä kyselylomakkeen on laatinut ja kyselyn toteuttanut joka maan tutkimuksesta vastaavat henkilöt ja itse en ole ollut paikalla näissä tilanteissa. Suurimmaksi osaksi tutkimuksen käsitteistö vaikuttaa selkeältä ja vastausvaihtoehdot loogisilta. Ainoastaan Kreikan aineistossa fyysisen aktiivisuuden arvioinnissa oli nähtävissä joitain yksittäisiä epäloogisia vastauksia. Muutamilla vastanneilla raskaiden ja keskiraskaiden aktiviteettien, kävelyn ja istumiseen käytetyn ajan arviot ylittivät vuorokauden tuntimäärän. Näiden henkilöiden vastaukset poistettiin kyseisen tutkimusongelman analysoinnista. Tässä tutkimuksessa pyrittiin ottamaan tarpeeksi suuri otos ja ottamaan tutkimukseen osallistuvia henkilöitä monesta eri maasta, jotta tulokset kuvaisivat paremmin eurooppalaisten kokemuksia ympäristöstään. Tämä paransi tulosten yleistettävyyttä eli tutkimuksen ulkoista validiteettia.

5.4.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli satunnaisvirheettömyyttä. Samaa ilmiötä tutkittaessa ja samalla mittarilla mitattaessa, olisi tulosten oltava melko samanlaisia. Tutkimuksen reliaabelius voidaan todeta toistomittauksella, rinnakkaismittauksella tai mittarin sisäisen yhtenäisyyden eli konsistenssin kautta. Konsistenssin kautta reliaabeliutta tarkasteltaessa mitataan samaan aikaan ja samalla mittarilla. Kvantitatiivisissa tutkimuksissa voidaan mittarin luotettavuutta todentaa myös

tilastollisin menetelmin. (Hirsjärvi ym. 1997, 231; Metsämuuronen 2008, 64–65.) Tässä tutkimuksessa reliabiliteetin arviointi on vaikeaa, sillä uusinta- tai rinnakkaismittauksia ei tehty. Kuitenkin maiden sisäiset vastaukset eivät näytä olevan ristiriitaisia, joten mittari on maakohtaisesti ollut reliaabeli. Tällä mittarilla uudelleen mitattaessa voisivat tulokset olla melko samanlaisia, mutta validiteetin kannalta mittaria olisi muutettava.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Fyysisen ympäristön kokeminen

Ympäristö koettiin kaikkien maiden kesken kohtalaisen hyvänä, tyytyväisyysprosentin ollessa 70. Suomessa ympäristöön oltiin tyytyväisimpiä (92 %). Ympäristöön vähiten tyytyväisiä oltiin Kreikassa (56 %) ja Italiassa (63 %). Virossa ympäristöön oltiin kohtalaisen tyytyväisiä (74 %) ja Iso-Britanniassa (80 %) sekä Ruotsissa (88 %) hyvin tyytyväisiä (taulukko 2).

Taulukko 2. Fyysisen ympäristön kokeminen ikääntyvillä maittain.

	Iso- Britannia	Suomi	Italia	Kreikka	Viro	Ruotsi	kaikki maat	N	p- arvo*
naapurusto on fyysisesti aktiivinen vapaana kulkevat koirat eivät aiheuta haittaa	73 % 95 %	64 % 98 %	77 % 68 %	40 % 43 %	53 % 81 %	89 % 94 %	63 % 73 %	1325 1366	.000 .000
asuinympäristö on turvallinen julkiset ulkoilualueet ovat hyvässä kunnossa	85 % 86 %	98 % 97 %	62 % 61 %	60 % 52 %	89 % 86 %	83 % 80 %	74 % 72 %	1365 1279	.000 .000
jalankulkuväylät ovat hyvässä kunnossa	64 %	94 %	40 %	79 %	38 %	92 %	61 %	1118	.000
liikenne on kevyttä tai kohtuullista	66 %	96 %	47 %	25 %	79 %	84 %	56 %	1366	.000
katulamput ovat hyvässä kunnossa	92 %	96 %	89 %	96 %	94 %	96 %	93 %	1356	.005
tyytyväisyysprosentti, prosenttien keskiarvo	80 %	92 %	63 %	56 %	74 %	88 %	70 %		

*tilastollisiin analyyseihin on käytetty tarkkoja arvoja, ei havainnollisuuden lisäämiseksi esitettyjä prosenttien keskiarvoja.

Eniten parannettavaa ympäristössä oli vastaajien mielestä jalankulkuväylien kunnossa sekä liikenteen vilkkauudessa. Vastaajista 61 % vastasi jalankulkuväylien olevan hyvässä kunnossa ja 56 % piti liikennettä kevyenä tai kohtuullisena. Ympäristössä tyytyväisimpiä oltiin katulamppujen kuntoon (93 %) ja asuinympäristön turvallisuuteen (74 %). Suomessa vastaajat kokivat ympäristön positiivisimmin, jossa vastaajien mukaan puutteita oli ainoastaan naapuruston fyysisessä aktiivisuudessa.

Ruotsalaiset arvioivat oman naapurustonsa fyysisesti kaikkein aktiivisimmaksi (89 %) ja kreikkalaiset fyysisesti inaktiivisimmaksi (40 %) $p < 0.000$. Suomalaiset arvioivat

ympäristönsä olevan kohtalaisen fyysisesti aktiivinen (64 %), joka oli lähes sama kuin maiden arviot keskimäärin (63 %).

Suurin osa vastaajista ei pitänyt vapaana kulkevia koiria haittaa aiheuttavina (73 %) $p<0.000$. Ainoastaan Kreikassa vapaana kulkevat koirat koettiin huomattavasti muita maita useammin haittana (57 %). Myös Italiassa vapaana kulkevat koirat koettiin jonkun verran haittaa aiheuttavina (32 %).

Asuinympäristönsä turvallisimmaksi kokivat suomalaiset (98 %) ja vähiten turvalliseksi kreikkalaiset (40 %) ja italialaiset (38 %). Suomalaiset vastasivat myös muita useimmin julkisten ulkoilualueiden olevan hyvässä kunnossa (97 %). Julkiset ulkoilualueet olivat heikoimmassa kunnossa vastaajien arvioiden mukaan Kreikassa (48 %) ja Italiassa (39 %). Jalkakäytävien kuntoa arvioidessa italialaiset (40 %) ja virolaiset (38 %) arvioivat kaikkein harvimmin jalkakäytävien olevan hyvässä kunnossa, kun taas useimmin jalkakäytävien kunnan kokivat hyväksi suomalaiset (94 %), ruotsalaiset (92 %) ja kreikkalaiset (79 %). Selvästi vilkkaimmaksi liikenne koettiin Kreikassa, jossa ainoastaan 25 % vastaajista koki liikenteen kevyenä tai kohtuullisena. Suomessa liikenne koettiin kevyimpänä (96 %). Kaikissa maissa katulamppujen kuntoon oltiin tyytyväisiä (93 %). Ruotsissa, Kreikassa ja Suomessa vastaajat pitivät katulamppujen kuntoa erittäin hyvänä (96 %). Heikoimmaksi katulamppujen kunnan arvioivat italialaiset (89 %), jotka kuitenkin hekin pitivät niiden kuntoa hyvänä (taulukko 2).

6.2 Ikääntyvien fyysinen aktiivisuus

Kuuden tutkitun maan fyysisen aktiivisuuden keskiarvoksi saatiin 190 minuuttia päivässä ($n=1374$). Tästä suurin osa (74 min/d) käytettiin kävelemiseen. Lievästi raskaisiin aktiviteetteihin käytettiin päivässä 68 minuuttia ja raskaisiin 48 minuuttia.

Taulukko 3. Ikääntyvien fyysinen aktiivisuus minuutteina päivää kohden.

Maa	Raskaat aktiviteetit	Lievästi raskaat aktiviteetit	Käveleminen	Fyysinen aktiivi- suus yhteensä	N
<u>Iso-Britannia</u>					
miehet	23	36	71	130	61
naiset	25	25	55	105	186
yhteensä	24	28	59	111	247
<u>Suomi</u>					
miehet	34	51	80	165	37
naiset	44	47	90	181	123
yhteensä	42	48	88	177	160
<u>Italia</u>					
miehet	61	70	93	223	159
naiset	42	73	68	183	239
yhteensä	50	72	78	199	398
<u>Kreikka</u>					
miehet	67	100	57	222	178
naiset	86	101	72	260	160
yhteensä	76	101	64	240	338
<u>Viro</u>					
miehet	47	73	94	213	58
naiset	30	69	95	196	126
yhteensä	35	70	95	202	184
<u>Ruotsi</u>					
miehet	58	46	62	166	15
naiset	17	75	61	153	32
yhteensä	30	66	61	157	47
<u>Kaikki maat</u>					
miehet	55	75	76	205	508
naiset	44	64	73	181	866
yhteensä	48	68	74	190	1374

6.2.1 Eri aktiivisuusluokkiin käytettyjen aikojen erot

Kreikkalaiset olivat fyysisesti aktiivisimpia (240 min/d). Suurin osuus päivittäisestä aktiivisuudesta kului lievästi raskaisiin aktiviteetteihin (101 min/d), toiseksi suurin raskaisiin aktiviteetteihin (76 min/d) ja pienin kävelyyn (64 min/d). Raskaiden ja lievästi raskaiden aktiviteettien osuudet olivat tutkituista maista suurimmat. Kävelyyn käytetty aika oli sen sijaan keskimääräistä tasoa (64 min/d). Toiseksi aktiivisimpia olivat koehenkilöt Virossa (202 min/d). Virolaiset myös käyttivät tutkimusmaista eniten aikaa päivässä kävelyyn (95 min/d). Kolmanneksi aikavertailussa tulivat italialaiset, jotka käyttivät fyysiseen aktiivisuuteen päivässä 199 minuuttia. He käyttivät myös kävelyyn kolmanneksi eniten aikaa (78 min/d). Keskiarvona kaikkien maiden kesken eniten aikaa fyysisestä aktiivisuudesta käytettiin kävelemiseen (74 min/d). Ainoastaan Kreikassa sekä naiset että miehet arvioivat suurimmaksi päivittäiseksi osuudeksi lievästi raskaat aktiviteetit. Myös italialaiset ja ruotsalaiset naiset arvioivat suurimmaksi osuudeksi lievästi raskaat aktiviteetit. Vähiten kävelyyn aikaa käytettiin Iso-Britanniassa (59 min/d), jossa myös aktiivisuuden päivittäinen kokonaisaika oli pienin (111 min/d). Suomi käytti maista neljänneksi eniten aikaa päivässä fyysiseen aktiivisuuteen (177 min/d) ja toiseksi eniten aikaa kävelemiseen (88 min/d) (taulukko 3).

6.2.2 Sukupuolten väliset erot

Miesten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden arvio (205 min/d) oli 24 minuuttia naisten arviota (181 min/d) korkeampi. Miehet käyttivät myös jokaiseen aktiivisuusluokkaan naisia enemmän aikaa. Eniten miesten ja naisten arviot erosivat raskaiden (11 min) ja lievästi raskaiden (11 min) aktiviteettien kesken. Päivittäisessä kävelyn määrässä sen sijaan eroa oli kolme minuuttia.

Yleisesti tutkimusmaissa miesten arviot omasta päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta olivat naisten arvioita korkeammat. Eniten sukupuolten välistä eroa fyysisen aktiivisuuden arvioissa oli Italiassa (40 min/d) ja Kreikassa (38 min/d). Vähiten sukupuolten välistä eroa

arvioissa oli Ruotsissa (13 min/d), Suomessa (16 min/d) sekä Virossa (17 min/d). Iso-Britanniassa miesten ja naisten välinen ero aktiivisuudessa oli 25 minuuttia päivää kohden.

Suomessa ja Kreikassa naisten arviot omasta fyysisestä aktiivisuudesta olivat korkeampia miesten arvioihin verrattuna. Suomalaisilla ero oli 16 minuuttia ja kreikkalaisilla 38 minuuttia päivää kohden. Suomalaisilla suurin ero miesten ja naisten päivittäisessä aktiivisuudessa oli raskaissa aktiviteeteissa sekä kävelyssä. Kummassakin ero oli 10 minuuttia päivässä. Kreikkalaisilla eroavuudet ilmenivät suurimmaksi osaksi raskaissa aktiviteeteissa (19 min/d) sekä kävelyn määrässä (15min/d) (taulukko 3).

6.3 Ympäristön kokemisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet

Sillä miten henkilö koki ympäristönsä ja kuinka paljon hänelle tuli fyysistä aktiivisuutta kokonaisuudessaan päivää kohden oli yhteyttä $F(2,1190) = 5.3, p = 0.005$. Mitä huonompaa henkilö koki ympäristönsä, sitä suurempi oli hänen fyysiseen aktiivisuuteen päivittäin käyttämänsä aika. Ympäristön huonoksi kokeneet käyttivät päivässä fyysiseen aktiivisuuteen aikaa 302 minuuttia, eli noin viisi tuntia päivässä. Hyvänä (179.7 min/pv) tai keskinkertaisena (190.8 min/pv) ympäristönsä kokevien fyysisessä aktiivisuudessa eroa oli vain noin 11 minuuttia, keskiarvon ollessa noin kolme tuntia (taulukko 4).

Taulukko 4. Ympäristön kokemisen ja fyysiseen aktiivisuuteen päivässä käytetyn kokonaisajan yhteydet.

Koettu ympäristö	Fyysiseen aktiivisuuteen käytetty aika min/pv			
	n	ka	kh	ANOVA
hyvä	782	179.7	185.2	F = 5.292
keskinkertainen	509	190.8	201.8	df = 2.1190
huono	77	302.0	292.0	p = 0.005

Ympäristön kokemista ja fyysistä aktiivisuutta tarkasteltiin myös yksittäisten ympäristöväitteiden sekä eri aktiivisuusluokkien osalta (taulukko 5). Naapuruston fyysisen

aktiivisuuden kokemukset olivat yhteydessä jokaiseen aktiivisuusluokkaan päivittäin käytetyn ajan suhteen. Passiivisimmaksi naapurustonsa aktiivisuuden arvioivat ($n = 123$) käyttivät raskaisiin aktiviteetteihin päivässä eniten aikaa, 79 min/pv, $F(3.538) = 8.0$, $p = 0.000$. Myös keskiraskaisiin aktiviteetteihin käyttivät eniten aikaa koehenkilöt ($n = 123$), jotka olivat arvioineet naapurustonsa passiiviseksi, 107min/pv, $F(3.736) = 3.59$, $p = 0.01$. Kävelyssä havaittiin päinvastainen yhteys. Eniten aikaa (88 min/pv) kävelyyn käyttivät naapurustonsa aktiiviseksi kokeneet ($n = 250$), $F(3.1057) = 3.06$, $p = 0.027$. Suurin osa vastaajista sekä kävelijöissä ($n = 590$), keskiraskaissa aktiviteeteissa ($n = 589$) että raskaissa aktiviteeteissa ($n = 588$) arvioi kuitenkin naapuruston olevan jokseenkin aktiivinen.

Vapaana kulkevat koirat olivat yhteydessä raskaisiin aktiviteetteihin käytettyyn aikaan $F(3.551) = 2.99$, $p = 0.031$. Eniten aikaa (76 min/pv) raskaisiin aktiviteetteihin käyttivät koehenkilöt, jotka olivat arvioineet, että vapaana kulkevista koirista ei aiheutunut heille haittaa. Merkittävä yhteys oli myös keskiraskaisiin aktiviteetteihin käytetyn ajan luokissa. Henkilöt, jotka olivat arvioineet käyttävänsä eniten aikaa (107 min/pv) keskiraskaisiin aktiviteetteihin, eivät myöskään kokeneet vapaana kulkevia koiria ongelmaksi $F(3.753) = 5.28$, $p = 0.001$. Huomattavasti suurin osa ($n = 1032$) vastanneista arvioi kuitenkin vapaana kulkevien koirien olevan iso ongelma.

Asuinympäristönsä turvattomaksi kokevat käyttivät eniten aikaa sekä keskiraskaisiin (101 min/pv) $F(3.752) = 2.98$, $p = 0.031$, että raskaisiin (77 min/pv) $F(3.551) = 5.78$, $p = 0.001$ fyysisiin aktiviteetteihin. Vastanneista suurin osa ($n = 2171$) kuitenkin koki asuinympäristönsä kohtalaisen turvalliseksi.

Myös julkisten ulkoilualueiden turvallisuuden luokissa oli eroa raskaiden aktiviteettien keskiarvoilla $F(3.552) = 5.84$, $p = 0.001$. Eniten aikaa (82 min/pv) raskaisiin fyysisiin aktiviteetteihin käyttivät henkilöt, jotka olivat arvioineet julkiset ulkoilualueet turvattomiksi. Keskiraskaissa aktiviteeteissa oli samankaltainen yhteys. Turvattomaksi julkiset ulkoilualueet kokevat käyttivät keskiraskaisiin aktiviteetteihin päivässä 95 minuuttia, $p = 0.038$. Vastaajien enemmistö piti kummassakin aktiivisuusluokassa julkisten ulkoilualueiden turvallisuutta kohtalaisena.

Jalkakäytävien kunnon arvion ja aktiivisuuteen käytetyn ajan välillä löytyi yhteys vain raskaiden fyysisten aktiviteettien suhteen $F(3.456) = 3.83$, $p = 0.01$. Jalkakäytävien kunnon huonoksi arvioivat käyttivät raskaisiin aktiviteetteihin 73 minuuttia päivää kohden.

Jalkakäytävien kunnon kohtalaisena koki suurin osa raskaita aktiviteetteja harrastavista ($n = 462$).

Liikenteen vilkkautta ja katulamppujen kunnon suhteen aktiivisuuteen käytettyjen aikojen välillä ei ollut merkitsevää yhteyttä. Liikenteen vilkkautta pidettiin yleisesti kevyenä ja katulamppujen kuntoa hyvänä (taulukko 5).

Taulukko 5. Ympäristöväittämien ja aktiivisuuden kulutetun ajan (min/pv) yhteydet.

Ympäristöväittäjä	Aktiivisuus											
	Kävelymin/pv				Keskiraskaataktiviteetit min/pv				Raskaataktiviteetit min/pv			
	n	ka	kh	ANOVA	n	ka	kh	ANOVA	n	ka	kh	ANOVA
Naapuruston fyysinen aktiivisuus												
aktiivinen	250	88.4	102.9	F = 3.06	250	69.7	89.5	F = 3.59	249	47.9	80.7	F = 7.97
jokseenkin aktiivinen	590	76.3	87.0	df = 3.1057	589	62.2	86.8	df = 3.736	588	51.3	88.6	df = 3.538
vähemmän aktiivinen	362	65.1	72.0	p = 0.027	361	62.9	94.2	p = 0.014	360	35.5	65.4	p = 0.000
passiivinen	123	65.6	91.8		123	107.4	138.0		123	78.8	118.4	
Vapaana kulkevat koirat												
iso ongelma	678	74.5	88.0	F = 0.30	677	54.9	81.3	F = 5.28	677	39.3	74.0	F = 2.99
hieman ongelma	319	69.2	80.8	df = 3.1088	318	64.0	104.8	df = 3.753	317	46.0	81.9	df = 3.551
ei juurikaan ongelma	177	74.9	88.8	p = 0.829	177	84.1	96.0	p = 0.001	177	57.6	97.5	p = 0.031
ei ongelma	192	82.5	98.7		192	106.7	118.8		190	76.3	105.4	
Asuinympäristön turvallisuus												
erittäin turvallinen	288	78.5	89.4	F = 0.864	288	66.1	98.7	F = 2.98	288	47.0	78.3	F = 5.78
kohtalaisen turvallinen	725	74.7	89.1	df = 3.1087	724	60.5	88.8	df = 3.752	722	44.0	79.6	df = 3.551
jokseenkin turvaton	231	72.6	78.6	p = 0.459	230	77.5	97.2	p = 0.031	231	49.3	89.9	p = 0.001
turvaton	121	67.2	95.9		121	100.5	124.8		119	77.0	113.5	
Julkisten ulkoilalueiden turvall.												
erittäin turvallinen	Varianssit erit!				274	67.0	92.4	F = 2.81	274	43.6	70.7	F = 5.84
kohtalaisen turvallinen					640	63.8	93.5	df = 3.721	638	43.8	80.3	df = 3.522
jokseenkin turvaton					236	74.6	102.3	p = 0.038	233	50.1	86.6	p = 0.001
turvaton					127	95.3	113.4		127	82.3	119.6	
Jalkakäytävien kunto												
erittäin hyvä	219	75.9	83.6	F = 0.36	219	72.6	101.0	F = 1.71	217	54.0	83.8	F = 3.83
kohtalainen	467	77.1	83.8	df = 3.913	466	60.3	91.8	df = 3.608	462	44.1	77.0	df = 3.456
jokseenkin huono	321	68.8	80.0	p = 0.782	321	56.9	87.1	p = 0.164	321	39.0	75.1	p = 0.010
huono	111	69.6	68.3		110	98.3	101.1		111	72.7	107.5	
Liikenteen vilkkaus												
raskasta	224	77.7	99.0	F = 2.32	224	59.9	84.3	F = 0.66	224	47.4	90.2	F = 2.28
kohtalaista	543	79.0	87.3	df = 2.1094	542	64.6	90.4	df = 2.757	542	44.5	80.9	df = 2.552
kevyttä	599	69.6	83.8	p = 0.099	598	75.0	105.7	p = 0.515	593	52.6	86.6	p = 0.103
Katulamppujen kunto												
erinomainen	368	79.9	92.3	F = 1.79	367	72.1	94.5	F = 0.89	366	59.4	93.8	F = 2.10
hyvä	575	75.0	88.2	df = 4.1083	574	62.9	94.7	df = 4.749	570	39.4	74.1	df = 4.543
keskinkertainen	320	70.2	85.0	p = 0.128	320	73.8	105.3	p = 0.471	320	49.6	90.5	p = 0.08
huono	59	57.7	55.1		59	61.4	79.8		59	48.1	67.2	
erittäin huono	34	85.1	106.8		34	86.2	100.5		34	63.1	112.8	

6.4 Aktiivisten ja inaktiivisten ikääntyneiden ympäristön kokemisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet

Tutkimusaineistosta erotettujen kahden ryhmän, inaktiiviset ja aktiiviset, välillä oli eroja ympäristön kokemisessa. Ympäristön kokemista arvioitiin asteikolla hyvästä (1) huonoon (4). Inaktiivisten ympäristön kokemisen keskiarvo oli 2.14 ja aktiivisten 2.25. Inaktiiviset kokivat ympäristönsä parempana. Aktiivisten keskiarvo oli tilastollisesti merkitsevästi korkeampi kuin inaktiivisten ($p < 0,01$) (taulukko 6).

Taulukko 6. Inaktiivisten ja aktiivisten ympäristön kokeminen. Keskiarvo välillä 1 = ympäristö koetaan hyvänä, 2 = kohtalaisena, 3 = välttävänä ja 4 = huonona.

Ympäristön kokeminen välillä 1= hyvä ja 4 = huono					
Aktiivisuus	n	ka	kh	t-arvo	p-arvo
inaktiiviset = aktiivisuus 0 tai vain kävelyä	475	2.14	0.46	-3.17	0.002
aktiiviset= keskiraskasta ja raskasta aktiivisuutta	364	2.25	0.57		

Yksittäisiä ympäristöväitteitä tarkasteltaessa, inaktiivisten ja aktiivisten kokemukset ympäristöstä erosivat toisistaan lähes jokaisessa väitteessä. Ainoastaan liikenteen vilkkauten suhteen ryhmien kokemuksissa ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa.

Suurin osa sekä inaktiivisista että aktiivisista liikkujista arvioi naapurustonsa jokseenkin aktiiviseksi. Aktiivisista näin arvioi 45.6 % vastaajista ja inaktiivisista 45.2 %. Aktiivisista 18.1 % piti naapurustoaan aktiivisina, joka oli 1.4 % enemmän kuin inaktiivisista. Hieman passiiviseksi naapuruston koki 30.7 % inaktiivisista ja 22.9 % aktiivisista liikkujista. ($p = 0.009$) (taulukko 7).

Vapaaan kulkevat koirat koki suuremmaksi ongelmaksi inaktiiviset, joista 80.7 % arvioi koirien olevan iso ongelma tai hieman ongelma. Vastaava luku aktiivisilla oli 61.4 %. $p = 0.000$ (taulukko 8).

Suurin osa inaktiivisista arvioi naapuruston olevan kohtalaisen turvallinen (55.9 %). Samaa mieltä olivat aktiiviset, joista 47.2 % arvioi naapuruston kohtalaisen turvalliseksi. Ryhmien välillä suurin ero oli naapuruston kokemisessa turvattomaksi. Aktiivisista 12.7 % ja inaktiivisista 6.8 % kokivat naapuruston turvattomaksi. $p = 0.011$ (taulukko 9).

Inaktiiviset kokivat julkisten ulkoilualueiden turvallisuuden parempana, $p = 0.011$. Inaktiivisista 73.6 % oli sitä mieltä, että julkiset ulkoilualueet olivat turvallisia tai kohtalaisen turvallisia. Aktiivisista tätä mieltä oli 64.3 % vastaajista (taulukko 10).

Jalkakäytävien kunnon suurin osa inaktiivisista arvioi kohtalaiseksi (43.8 %) tai jokseenkin huonoksi (32.9 %). Aktiivisista 38.4 prosenttia arvioi kunnon kohtalaiseksi ja 24.1 prosenttia hyväksi. Toisaalta taas huonoksi jalkakäytävien kunnon arvioi useammin aktiiviset, 8.1 prosentin erolla. $p = 0.000$ (taulukko 11).

Liikenteen vilkkauden arvioissa ei ollut tilastollista eroa, $p = 0.359$. Liikennettä pidettiin yleisesti kevyenä (taulukko 12). Aktiiviset pitivät katulamppujen kuntoa parempana, $p = 0.039$. Aktiivisista suurin osa arvioi katulamppujen kunnon hyväksi (37.3 %) tai erittäin hyväksi (32.2 %). Sen sijaan inaktiiviset pitivät katulamppujen kuntoa hyvänä (44.6 %) tai kohtalaisena (25.1 %) (taulukko 13).

Taulukko 7. Inaktiivisten ja aktiivisten kokemukset naapuruston fyysisestä aktiivisuudesta prosentteina.

Naapuruston fyysinen aktiivisuus						
Aktiivisuus	n	aktiivinen	hieman aktiivinen	hieman passiivinen	passiivinen	yht.
inaktiiviset	449	16.7	45.2	30.7	7.3	100 %
aktiiviset	353	18.1	45.6	22.9	13.3	100 %
yht.	802					
df = 3	$p = 0.009$					

Taulukko 8. Inaktiivisten ja aktiivisten kokemukset vapaana kulkevien koirien aiheuttamasta haitasta prosentteina.

Vapaana kulkevat koirat						
Aktiivisuus	n	iso ongelma	hieman ongelma	ei juurikaan ongelma	ei ongelma	yht.
inaktiiviset	472	56.1	24.6	10.6	8.7	100 %
aktiiviset	362	40.1	21.3	16.6	22.1	100 %
yht.	834					
df = 3	p = 0.000					

Taulukko 9. Inaktiivisten ja aktiivisten kokemukset naapuruston turvallisuudesta prosentteina.

Naapuruston turvallisuus						
Aktiivisuus	n	turvallinen	kohtalaisen turvallinen	hieman turvaton	turvaton	yht.
inaktiiviset	472	20.1	55.9	17.2	6.8	100 %
aktiiviset	362	21.8	47.2	18.2	12.7	100 %
yht.	834					
df = 3	p = 0.011					

Taulukko 10. Inaktiivisten ja aktiivisten kokemukset julkisten ulkoilalueiden turvallisuudesta prosentteina.

Julkisten ulkoilalueiden turvallisuus						
Aktiivisuus	n	turvallinen	kohtalaisen turvallinen	hieman turvaton	turvaton	yht.
inaktiiviset	425	20.2	53.4	18.1	8.2	100 %
aktiiviset	342	19.6	44.7	20.8	14.9	100 %
yht.	767					
df = 3	p = 0.011					

Taulukko 11. Inaktiivisten ja aktiivisten kokemukset jalkakäytävien kunnosta prosentteina.

Jalkakäytävien kunto						
Aktiivisuus	n	hyvä	kohtalainen	jokseenkin huono	huono	yht.
inaktiiviset	386	16.6	43.8	32.9	6.7	100 %
aktiiviset	294	24.1	38.4	22.8	14.6	100 %
yht.	680					
df = 3	p = 0.000					

Taulukko 12. Inaktiivisten ja aktiivisten kokemukset liikenteen vilkkaudesta prosentteina.

Liikenteen vilkkaus					
Aktiivisuus	n	raskas	kohtalainen	kevyt	yht.
inaktiiviset	469	16.6	40.9	42.4	100 %
aktiiviset	363	14.9	37.7	47.4	100 %
yht.	832				
df = 2	p = 0.359				

Taulukko 13. Inaktiivisten ja aktiivisten kokemukset katulamppujen kunnosta prosentteina.

Katulamppujen kunto							
Aktiivisuus	n	erittäin hyvä	hyvä	kohtalainen	huono	erittäin huono	yht.
inaktiiviset	466	23.2	44.6	25.1	4.3	2.8	100 %
aktiiviset	357	32.2	37.3	22.1	4.8	3.6	100 %
yht.	823						
df = 4	p = 0.039						

6.5 Taustatekijöiden yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen ja ympäristön kokemiseen

Taustatekijöinä olivat BMI (Body Mass Index), sukupuoli, terveydentila sekä koulutustausta. Normaalin BMI: n raja-arvot ovat 20 - 25 (THL 2011). Terveydentilansa vastaajat määrittivät viisiportaisesti: erittäin hyvä, hyvä, kohtalainen, huono tai erittäin

huono. Koulutustaustassa vastaajat ilmoittivat korkeimman koulutusasteensa. Vaihtoehtoina olivat peruskoulu, toiseen asteen oppilaitos sekä korkeakoulu.

6.5.1 BMI ja yhteydet aktiivisuustasoon sekä koettuun ympäristöön

BMI: n keskiarvoksi saatiin 26.8. (N = 1276). BMI: t vaihtelivat välillä 15.4 ja 46.9. BMI ei ollut tilastollisesti merkittävästi yhteydessä henkilön aktiivisuustasoon (taulukko 14). BMI ja kokemukset ympäristöstä eivät myöskään olleet yhteydessä, sillä varianssit olivat erisuuruiset.

Taulukko 14. BMI:n ja aktiivisuustason yhteydet.

Aktiivisuustaso	n	BMI		df	t-arvo	p-arvo
		ka	kh			
inaktiiviset	432	26.7	4.3	749	-1.86	0.063
aktiiviset	335	27.2	3.8			

6.5.2 Terveyden yhteydet aktiivisuustasoon ja koettuun ympäristöön

Enemmistö (56.1 %) tutkimukseen osallistuneista koki terveytensä erittäin huonoksi, huonoksi tai kohtalaiseksi. Vastanneista (n = 1368) 43.9 prosenttia ilmoitti terveytensä olevan erittäin hyvä tai hyvä (taulukko 15).

Aktiiviset ilmoittivat terveytensä erittäin hyväksi tai hyväksi inaktiivisia useammin, $t(769.7) = -1.92$, $p = 0.055$. Aktiivisista pieni vähemmistö (46.7 %) koki terveytensä erittäin hyvänä tai hyvänä. Inaktiivisista terveeksi itsensä koki 40 prosenttia. Ero ei ollut tilastollisesti merkittävä.

Terveysarvioiden yhteyttä ympäristökokemuksiin verrattaessa huomattiin oman terveytensä huonommaksi kokevien ilmoittavan useammin ympäristön olevan hyvä (53.7 %) ja keskinkertainen (59.9 %). Terveytensä hyväksi kokevista 46.3 prosenttia koki ympäristön

hyväksi ja 40.1 prosenttia keskinkertaisiksi, $t(1086.9) = 2.22$, $p = 0.027$ (taulukko 17).

Yhteys löydettiin vain ympäristön hyvänä ja keskinkertaisena kokevien kesken.

Taulukko 15. Vastaajien terveydentila.

Terveys	n	%
erittäin hyvä tai hyvä	600	43.9
kohtalainen, huono tai erittäin huono	768	56.1
yht.	1368	100

Taulukko 16. Terveyden ja aktiivisuustason yhteydet.

Aktiivisuustaso	Terveys erittäin hyvä tai hyvä		Terveys kohtalainen, huono tai erittäin huono		Yht.	
	n	%	n	%	n	%
inaktiiviset	189	40	283	60	472	100 %
aktiiviset	169	46.7	193	53.3	362	100 %
Yht.					834	

df = 769.7
t-arvo = -1.92
p-arvo = 0.055

Taulukko 17. Terveyden ja koetun ympäristön väliset yhteydet.

Koettu ympäristö	Terveys erittäin hyvä tai hyvä		kohtalainen, huono tai erittäin huono		Yht.	
	n	%	n	%	n	%
1 hyvä	361	46.3	418	53.7	779	100
2 keskinkertainen	202	40.1	302	59.9	504	100
3 huono	36	46.8	41	53.2	77	100
Yht.					1360	

1,2 = df = 1086.9
t-arvo = 2.22
p-arvo = 0.027

1,3 = ei tilastollista merkittävyyttä ($p > 0.05$)
2,3 = ei tilastollista merkittävyyttä ($p > 0.05$)

6.5.3 Vastaajan sukupuolen yhteys aktiivisuustasoon ja koettuun ympäristöön

Tutkimukseen osallistuneista ($n = 1383$) naisia oli 872 eli noin 63 prosenttia ja miehiä 511 eli noin 37 prosenttia. Naiset ilmoittivat miehiä useammin aktiivisuustasonsa inaktiiviseksi ($t(761.2) = 2.86, p = 0.004$). Inaktiivisista naisia oli 61 prosenttia ja miehiä 50.6 prosenttia. Sekä naisista, että miehistä suurempi osuus ilmoitti aktiivisuustasonsa inaktiiviseksi (taulukko 18).

Naiset kokivat ympäristön miehiä useammin hyvänä kuin huonona, $t(89.7) = 3.02, p = 0.003$. Naisista 59.9 prosenttia koki ympäristön hyvänä ja 4.3 prosenttia huonona. Miehistä ympäristön koki hyvänä 52.9 prosenttia ja huonona 7.9 prosenttia. Miehistä useampi (39.2 %) koki ympäristön keskinkertaisena kuin huonona. Naisilla vastaava luku oli 35.9 %. Miehet kokivat ympäristön naisia useammin keskinkertaisena kuin huonona, $t(585) = 2.19, p = 0.029$. Hyvien ja keskinkertaisten ympäristökokemusten välillä ei ollut yhteyttä (taulukko 19).

Taulukko 18. Sukupuolen ja aktiivisuustason yhteydet.

Sukupuoli	Aktiivisuustaso				yht.	
	inaktiiviset		aktiiviset		n	%
	n	%	n	%	n	%
naiset	320	61	207	39	527	100
miehet	161	50.6	157	49.4	318	100
Yht.					845	

df = 761.2

t-arvo = 2.86

p-arvo = 0.004

Taulukko 19. Sukupuolen vaikutus koettuun ympäristöön.

Sukupuoli	Koettu ympäristö						yht.	
	1 hyvä		2 keskinkertainen		3 huono		n	%
naiset	521	59.9	312	35.9	37	4.3	870	100
miehet	267	52.9	198	39.2	40	7.9	505	100
							1375	

1,2 = $df = 1063.5$
 t-arvo = 1.80
 p-arvo = 0.072

1,3 = $df = 89.7$
 t-arvo = 3.02
 p-arvo = 0.003

2,3 = $df = 585$
 t-arvo = 2.19
 p-arvo = 0.029

6.5.4 Koulutustaustan yhteys aktiivisuustasoon ja koettuun ympäristöön

Koulutuksenaan 40.7 prosenttia vastaajista ilmoitti olevan peruskoulun. Pidemmän koulutuksen, joko toiseen asteen oppilaitoksen tai korkeakoulun, ilmoitti koulutukseksi enemmistö eli 59.3 prosenttia vastaajista. Koulutustaustalla ja aktiivisuustasolla ei ollut yhteyttä.

Koetulla ympäristöllä ja koulutustaustalla oli yhteys. Pidemmän koulutuksen saaneet kokivat ympäristön useammin hyvänä kuin peruskoulun käyneet, $t(990.60) = -5.6$, $p = 0.000$. Pidemmän koulutuksen saaneista 65.3 prosenttia ja peruskoulun käyneistä 46,8 prosenttia koki ympäristön hyvänä. Peruskoulun koulutustaustanaan ilmoittaneet vastaajat kokivat ympäristön pidemmän koulutuksen saaneita useammin keskinkertaisena ja huonona (taulukko 20).

Taulukko 20. Koulutustaustan ja koetun ympäristön yhteys.

Koulutus	Koettu ympäristö						yht.	
	1 hyvä		2 keskinkertainen		3 huono		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%
peruskoulu	252	46.8	237	44.1	49	9.1	538	100
pidempi koulutus	517	65.3	252	31.7	26	3.3	795	100
yht.							1333	

1,2 = df = 990,60
t-arvo = -5.6
p-arvo = 0.000

1,3 = df = 842
t-arvo = -5.72
p-arvo = 0.000

2,3 = df = 100,4
t-arvo = -2.82
p-arvo = 0.006

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja toteutus

Tässä tutkimuksessa pyrittiin saamaan tietoa siitä, millaiseksi ikääntyneet kokevat fyysisen ympäristönsä ja millaista on heidän fyysinen aktiivisuutensa. Lisäksi selvitettiin mitä asioita muuttamalla voitaisiin ikääntyvien fyysistä aktiivisuutta lisätä. Tutkimuksessa vastaajina toimivat eurooppalaiset ikääntyvät. Kuudesta eri maasta koottu aineisto antoi kohtuullisen kattavan kuvan eurooppalaisten ikääntyneiden liikuntatottumuksista sekä ympäristökokemuksista. Tuloksista kuitenkin selviää, että maiden välillä oli suuriakin eroja ympäristön kokemisessa. Tämän takia tuloksia on hankala yleistää eurooppalaisten yhteiseksi näkemykseksi. Eri maan vertailut sen sijaan ovat mielekkäämpiä.

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, jossa ympäristökysymysten lisäksi käsiteltiin monia muitakin asioita kuten esimerkiksi ajankäyttöä ja jaksamista. Kyselylomakkeen (liite 1) olivat laatineet kuuden osallistuneen yliopiston edustajat yhdessä. Tämän voisi ajatella lisäävän mittarin validiutta. Jos tuloksia halutaan yleistää koskemaan eurooppalaisten käsitystä ympäristöstään, niin tutkimusmaita voisi olla vieläkin enemmän ja otos isompi. Mittarin tulisi käsitellä tarkemmin ja laajemmin ympäristökysymyksiä, jotta se antaisi enemmän ja yksityiskohtaisempaa analysoitavaa tietoa.

Aloitin tulosten analysoinnin valmiista raakamatriisista, joten en ollut mukana siirtämässä tietoa lomakkeista sähköiseen muotoon. Tätä vaihetta on siis hankala arvioida.

Raakamatriisia käsiteltiin muodostamalla tiedoista helpommin käsiteltäviä muuttujia ja sen jälkeen tiedot analysoitiin spss – ohjelmalla.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja mittarin validiteetti

Mittaria ei tällaisenaan voitaisi käyttää uudelleen, vaan sitä olisi muokattava validiteetin parantamiseksi. Ympäristöä koskevia kysymyksiä oli vähän ja osassa käsitteet olivat epätarkkoja. Esimerkiksi lomakkeessa kysyttiin jalkakäytävien kuntoa, mutta niiden

määrää ei kysytty tarkemmin. Lomakkeessa kysyttiin: ”Onko asuinympäristössänne jalkakäytäviä?”. Vastausvaihtoehtoina olivat kyllä ja ei. Saattaa siis tulla tilanne, jossa jalkakäytävät ovat hyvässä kunnossa, mutta niitä on riittämätön määrä. Lisäksi katulamppujen kuntoa tiedusteltaessa oli vaikea tietää, tarkoitettiinko kävelykatujen vai autoteiden katulamppuja vai molempia. Kreikan vastaajista 79 % kertoi jalkakäytävien olevan hyvässä kunnossa ja 96 % ilmoitti katulamppujen olevan hyvässä kunnossa, samaan aikaan kreikkalaiset olivat ympäristöönsä tutkimuksessa tyytymättömiä. Epäselväksi jäi, pitäisikö kreikkalaisten mielestä jalkakäytäviä olla enemmän tai pitäisikö valaistusta lisätä. Jatkossa kyselylomakkeeseen voisi vielä lisätä tarkempia kysymyksiä ikääntyvien lähiympäristön esteettömyydestä, toimivuudesta, asiointimatkoista, levähdyspaikoista sekä muista ympäristön virikkeistä. Kyselylomakkeessa ei myöskään ollut kysytty liikkumisen apuvälineiden kanssa selviämisestä, joka olisi myös hyödyllinen tieto ympäristöä arvioidessa. Vapaana kulkevien koirien aiheuttamasta haitasta voisi esimerkiksi Suomen kohdalla esittää tarkempia kysymyksiä.

Mittarissa oli validiteettiongelmaa myös fyysisen aktiivisuuden kartoittamisessa. Fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa pyydettiin arvioimaan viimeisen viikon ajalta päivien määrää, joina oli tehnyt raskaita tai lievästi raskaita aktiviteetteja sekä kävelyä. Tämän jälkeen pyydettiin arvioimaan aikaa, joka oli päivittäin käytetty kyseiseen aktiivisuuteen. Näissä vastauksissa oli suuria eroja maittain. Kaikkien maiden kesken keskiarvoksi saatiin 190 minuuttia päivittäistä aktiivisuutta. Kreikassa ikääntyneet olivat arvioineet tekevänsä päivittäin kaikkia näitä aktiviteetteja yhteensä 240 minuuttia. Tämä on 38 minuuttia enemmän kuin virolaiset, jotka olivat toiseksi aktiivisimmat. Kreikkalaisten naisten arvio oli tutkimuksen korkein ollen 260 minuuttia päivää kohden. Tästä ajasta kävelemiseen käytettiin 72 minuuttia, lievästi raskaisiin 101 minuuttia ja raskaisiin aktiviteetteihin 86 minuuttia päivittäin. Luvut vaikuttavat todella suurilta. Varsinkin, kun huomioon piti ottaa vain suoritukset, joiden kesto oli yli 10 minuuttia kerrallaan. Vastauksiin on saattanut vaikuttaa vastaajan subjektiivinen kokemus aktiviteetin raskaudesta. Jos toimintakyky on heikentynyt, ovat kevyet askareetkin voineet tuntua raskaammilta kuin objektiivisesti tarkasteltuna. Lisäksi vastaukseen on voinut vaikuttaa se, että ikääntyneitä pyydettiin arvioimaan aktiivisuuteen käytettyä aikaa. Tulos olisi voinut olla toisenlainen, jos heidän olisi pitänyt pitää kirjaa aktiivisuudestaan tarkemmin.

Suomessa kyselylomakkeessa oli annettu esimerkit jokaisesta aktiivisuustasosta. Raskaiden aktiviteettien esimerkkinä oli raskaiden esineiden nostelu, kaivaminen, aerobic ja nopea pyöräily ja lievästi raskaiden kevyiden taakkojen kantaminen, normaaliin tahtiin pyöräily ja tenniksen nelinpeli. Nämä esimerkit antoivat vastaajille vertailupohjaa oman aktiivisuuden arviointiin, mutta voi myös pohdiskella, oliko esimerkkejä tarpeeksi ja olivatko ne tarpeeksi informatiivisia. Kyselylomakkeet käännettiin jokaisen maan omalle kielelle ja ne eivät olleet nähtävissä, joten on vaikeaa arvioida kysymysten yhteneväisyyttä. Olivatko esimerkiksi Kreikan lomakkeessa samat esimerkit ja annettiin vastaajille samanlaiset ohjeet? Lisäksi kielessä olevat pienetkin eroavaisuudet voisivat muuttaa vastaustapaa oleellisesti. Kreikan aineistossa aktiivisuudet olivat myös merkitty toisella tavalla kuin muissa maissa, mikä osaltaan herättää myös epäilyä kysymystenasettelun yhtenäisyydestä.

Kysymyslomakkeessa henkilöitä pyydettiin miettimään omaa fyysistä aktiivisuutta seitsemän päivän ajalta. Tämän jälkeen kysyttiin, monenako päivänä viikossa oli harrastanut esimerkiksi raskaita aktiviteetteja. Sitten pyydettiin arvioimaan kuinka monta tuntia ja minuuttia kyseistä aktiviteettia oli ollut päivää kohden. Tässä on saattanut tulla joillakin virhe ja vastaaja on saattanut arvioida koko viikon aktiivisuuden, eikä pyydettyä päivittäistä. Tämä saattaisi selittää muutamat vastaukset, joissa ilmoitettu aktiivisuus käytti vuorokauden tuntimäärän. Nämä vastaukset jätettiin huomiotta kyseisen tutkimusongelman käsittelyssä.

Pohtia voi myös BMI:n jakautumista vastaajien kesken. Inaktiivisten ja aktiivisten painoindeksillä ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa. Toisaalta kaikkien vastaajien painoindeksien keskiarvo oli 26.18 joka on lähellä normaalia. Kuitenkin vastaajien ilmoittamat fyysisen aktiivisuuden määrät nostavat energiankulutusta jo huomattavasti ja näin ollen voisi olettaa, että aktiivisuuden määrä näkyisi myös painoindeksissä.

Kreikkalaiset ilmoittivat olevansa erittäin fyysisesti aktiivisia, mutta samaan aikaan arvioivat naapurustonsa olevan inaktiivisin. Mielenkiintoista olisi ollut nähdä miten he itse olisivat arvioineet omaa aktiivisuuttaan suhteessa naapurustoon. Saattaa olla, että he ovat virheellisesti arvioineet omaa aktiivisuuttaan korkeammaksi kuin oikeasti tarkoittavat ja lisäkysymys siitä millaiseksi kokevat oman aktiivisuutensa naapurustoon verrattuna olisi voinut selventää asiaa.

7.3 Tutkimustulosten pohdinta

Yleisesti ympäristö koettiin kohtalaisen hyvänä, tyytyväisyysprosentin ollessa 70. Suomalaiset olivat ympäristöönsä todella tyytyväisiä (92 %). Toisaalta tutkimus käsittelikin suurelta osin ympäristön kuntoa ja liikkumisen perusedellytyksiä, kuten turvallisuutta ja katujen sekä valaistuksen kuntoa. Varmasti myös suomalaiset kokevat ympäristössä olevan puutteita ja kehittämistä, mutta sellaiset seikat eivät tulleet tässä tutkimuksessa esiin. Suurin osa vastaajista piti asuinympäristöään sekä julkisia alueita kohtalaisen turvallisena ja naapurustoaan jokseenkin aktiivisena. Liikenne koettiin kevyeksi ja jalkakäytävien kunto kohtalaiseksi. Katulamppujen kuntoa pidettiin hyvänä. Ainoastaan vapaana kulkevia koiria pidettiin ongelmana. Tähän vaikutti vastaajien jakautuminen. 28.8 % vastaajista oli italialaisia ja 24.8 % kreikkalaisia. Italiassa 68 % ja Kreikassa 43 % vastaajista koki vapaana kulkevat koirat ongelmaksi. Muissa maissa koirat eivät olleet ongelma.

Kaikkien maiden keskiarvoksi tässä tutkimuksessa saatiin 190 minuuttia aktiivisuutta päivittäin, joka on kolme tuntia ja kymmenen minuuttia. Suomalaisten keskiarvoksi saatiin 177 minuuttia päivää kohden. Nämä luvut vaikuttavat suurilta ja voisi luulla noin ison päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tuottavan erittäin hyväkuntoisia ikääntyneitä. Kuitenkin 56.1 % vastaajista koki terveytensä erittäin huonoksi tai kohtalaisen huonoksi.

Ikääntyneillä saattaa toki olla muita terveyttä heikentäviä seikkoja, sairauksia ja toimintakyvyn vajetta. Kuitenkin keskiarvona saadun liikuntamäärän suorittaminen ei liene mahdollista, jos terveys on erittäin huono. Tässäkin kaivattaisiin varmasti käsitteiden tarkennusta. Saattaahan olla tilanne, että terveys koetaan todella huonoksi esimerkiksi vakavan sairauden kohdatessa, mutta toimintakyky ei ole vielä tämän sairauden takia heikentynyt. Tällöin ihminen voi vielä hyvin ja voi suorittaa raskaitakin fyysisiä suorituksia. Toisaalta usein ihmisen kokiessa terveytensä olevan erittäin huono, on jo toimintakykykin alentunut huomattavasti ja fyysisen aktiivisuuden määrän ajattelisi pienenevän. Yli puolen kokiessa terveytensä huonoksi onkin kyseenalaistettava saatu tulos.

Kreikkalaiset ja italialaiset kokivat ympäristönsä huonoimpana, tyytyväisyysprosenttien ollessa 56 ja 63. Kaikkein aktiivisimpia tutkimuksen mukaan olivat ympäristön huonoimpana kokevat. He liikkuvat keskimäärin 302 minuuttia päivittäin. Tämä on viisi

tuntia ja kaksi minuuttia. Ikääntyneet, jotka kokivat ympäristön huonompana ja liikkivat eniten, ilmoittivat useammin tuntevansa itsensä terveiksi. Keskiarvoksi saatu 190 minuuttia päivittäin on suuri luku, mutta 302 minuuttia päivässä on jo mahdoton. Nämä luvut ovat kuitenkin suhteessa toisiinsa varmasti lähellä totuutta. Yli puolet vastaajista koki terveytensä huonoksi, mutta eniten liikkuneet kokivat kuitenkin odotetusti terveytensä paremmaksi.

On mielenkiintoista pohtia miksi ympäristön huonoksi kokevat olivat tutkimuksessa aktiivisimpia. Yksi syy saattaisi olla, että yllättävätkin asiat ympäristössä voivat lisätä fyysistä aktiivisuutta. Esimerkiksi huonot ajotiet, ruuhkat, riittämätön julkinen liikenne tai pysäköintipaikkojen puute voivat lisätä liikkumista jalan. Esimerkiksi juuri ruuhkat tai jalan kulkemisen helppous voisivat osaltaan selittää tässä tutkimuksessa esiin tullutta kreikkalaisten suurta liikuntamäärää, sillä 75 % piti liikennettä vilkkaana. Myös huono taloudellinen tilanne saattaa vaikuttaa liikkumisen määrään. Jos ei ole varaa kulkea julkisilla kulkuvälineillä, saati omistaa omaa autoa, niin matkat joudutaan kulkemaan kävellen tai pyöräillen.

Aktiiviset kokivat ympäristön inaktiivisia huonompana. Tämä saattaa osaltaan selittyä sillä, että aktiiviset ovat enemmän liikkeellä ja saattavat siksi havaita puutteet ympäristössään helpommin. Inaktiivisten kokemukset ympäristöstä ovat vähäisempiä. Aktiivinen elämäntapa saattaa myös vaikuttaa ympäristön havainnointiin kriittisemmin, sillä erilaisia liikuntapaikkoja ja ympäristön soveltuvuutta omiin aktiviteetteihin arvioidaan eri näkökulmasta.

7.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Ympäristö on haastava tutkimuskohde. Se on jokaisen subjektiivinen kokemus, johon vaikuttaa myös kulttuuri ja aika. Tämän takia ympäristökokemuksia pitäisi tutkia paikallisesti ja jatkuvasti. Tässä tutkimuksessa kohdemaat erosivat toisistaan paljon ympäristön kokemisen suhteen ja onkin mietittävä saadaanko näin laajalla otannalla tarpeeksi yksilöllistä ja hyödyllistä tietoa ympäristöjen kehittämiseksi. Joissakin maissa oli

puutteita vielä yleisessä turvallisuudessa ja liikenteen vilkkaudessa sekä jalkakäytävien kunnossa. Tällaiset asiat ovat perusedellytys ikääntyvien fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle ja ne olisi saatava kuntoon ennen muita toimia. Tutkimuksen mukaan suomalaiset ikääntyvät olivat erittäin tyytyväisiä jalkakäytävien kuntoon. Myös Suomessa voitaisiin kuitenkin tutkia ikääntyneiden kokemuksia teiden kunnosta tarkemmin. Olisi kiinnostavaa selvittää onko kävelyteiden kunto ja esimerkiksi talvikunnossapito riittävää ikääntyneiden näkökulmasta kaupungeissa sekä kaupunkien reuna-alueilla. Alentunut toimintakyky vaatii myös esteetöntä ympäristöä, joka olisi varmasti monessa maassa kehittämiskohde, Suomessakin.

Mielenkiintoista kuitenkin olisi viedä tutkimusta vielä pidemmälle ja tarkastella rakennettujen ympäristöjen kykyä tuottaa fyysistä aktiivisuutta. Pystyttäisiinkö ihmisten käyttäytymistä tosiasiassa muuttamaan ympäristön avulla? Ja millainen tällainen ympäristö olisi? Tällaiset kysymykset vaatisivat rohkeutta visioida laajemmin ja toteuttaa hankkeita ennakkoluulottomasti. Pitäisi myös miettiä erilaisia ratkaisuja fyysisen aktiivisuuden aikaansaamiseksi. Suomessa on viime aikoina lisääntyneet liikuntapuistot, joissa on kuntoiluvälineitä ohjeineen. Nämä alueet ovat monesti tylsiä. Pohja on katettu soralla ja ympäristöä ei ole kehitetty visuaalisesti. Kirjallisuuskatsauksessa kävi ilmi, että monet elvyttäviksi ja motivoiviksi koetut paikat ovat luonnonympäristöjä. Kauniissa maisemissa liikutaan mieluummin. Toimiva ympäristö ikääntyvien kannalta olisi oltava myös esteetön, hallittava sekä vaihteleva. Sen tulisi tarjota mahdollisuus sekä yhdessäoloon että yksityisyyteen. Myös tuttuuden ikääntyvät kokevat yleensä turvallisuutta lisääväksi. Toisaalta rakennettuja, liikkumiseen suunniteltuja ympäristöjä voitaisiin kehittää edelleen ja yrittää tehdä niistä houkuttelevia. Uudenlaiset ympäristöt vaatisivat ohjausta ja opastusta tullakseen tutuiksi.

Uudet innovaatiot vaativat suuren määrän resursseja. Olisi optimoitava ympäristöön käytettävien varojen määrä vastaamaan sen luomia säästöjä. Jatkossa olisikin mielenkiintoista selvittää, kuinka paljon säästöjä toimiva ympäristö sekä siihen yhdistetty asiallinen liikuntaneuvonta toisi terveydenhuolto- ja hoivapalveluihin. Tällainen tutkimus on haastava toteuttaa, mutta jos tuloksena olisi tieto mittavista säästöistä, voisi se innoittaa eri toimijoita kehittämään ympäristöjään aktivoiviksi entistä tehokkaammin.

Tämän tutkimuksen mukaan Suomessa ympäristön perusasiat ovat hyvässä kunnossa ja näin ollen huomiota voitaisiin alkaa kiinnittämään pienempiin yksityiskohtiin.

Ympäristöjen kehittäminen voitaisiin aloittaa alueista, joilla asuu paljon ikääntyneitä.

Vaikka esteetön ja selkeä ympäristö auttaa muitakin tienkäyttäjiä, niin suurin taloudellinen hyöty saataisiin varmasti ikääntyvien aktivoinnista. Hienointahan olisi, jos ympäristönsuunnittelussa voitaisiin tapauskohtaisesti kartoittaa alueella asuvan väestön toiveita, yhdistää niihin teknologian uusia innovaatioita ja luoda ympäristöjä, joissa ihmiset, paitsi liikkuisivat, myös voisivat hyvin.

LÄHTEET

- Aalto, L. 2009. Tilat ja lähiympäristö ikääntyvien asumistoiveiden ja –tarpeiden kartoituksen kohteena. Kutri - kustannustehokas senioriasuminen ja –tutkimuksen osaraportti 4. TKK Rakenne- ja rakennustuotantotekniikan laitoksen julkaisuja B:7. Espoo.
- Alaranta, H. & Kujala, U. 1999. Nivelrikko ja niveltulehdukset. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Vammala. 175–183.
- Allardt, E & Lintunen, Y. 1972. Sosiologia. Neljäs uudistettu laitos. Porvoo: Werner söderström osakeyhtiö.
- Allas, A. 1993. Ympäristömielikuvat ja kaupunkisuunnittelu: Ympäristökuvausten liittäminen osaksi kaupunkirakenteen ja kaupunkikuvan suunnittelua. Acta universitatis ouluensis, series C. Oulu: Oulun yliopisto.
- Aura, S. 1982. Huomispäivän kaupunki. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Aura, S., Horelli, L., Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Acta universitatis ouluensis D 889. Oulu: Oulun yliopisto.
- Hallberg, P., Haapanala, A., Koljonen, R. & Ranta, H. 2006. Maankäyttö- ja rakennuslaki. Talentum. Helsinki: Gummerus.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi.
- Heikkinen, T. 2010. Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences. 035. Kuopio: Kopijyvä Oy.
- Heliövaara, M., Riihimäki, H. & Nissinen, M. 2003. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus. 149–166.
- Hentilä, H.-L. 2007. Liikunta ja elinympäristö. Teoksessa Ilmonen, M., Lehtovuori, P. & Pakarinen, T. Prospectus: Kirjoituksia kaupungista ja suunnittelusta. Espoo: Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskuksen julkaisuja c 63.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirvensalo, M., Mäkilä, P., Parkatti, T., Kannas, S., Huovinen, P., Oinonen, M-L., Lampinen, P. & Äijö, M. 2006. Liikunnan harrastaminen 65–69 -vuotiailla jyvaskyläläisillä vuosina 1988,1996 ja 2004. Teoksessa Heikkinen, E., Kauppinen, M., Salo, P-L. & Suutama, T. Ovatko 65–69 –vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempiä? Havaintoja Ikivihreät –projektin kohorttiventailututkimuksesta vuosilta 1988, 1996 ja 2004. Sosiaali –ja terveysturvan tutkimuksia 2006; 83; 133–150
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T & Heikkinen, E. 2008. Liikunta. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 458–466.
- Horelli, L. 1981. Ympäristöpsykologia. Espoo: Weilin+Göös.
- Järvilehto, T. 1994. Ihminen ja ihmisen ympäristö. Prometheus-sarja. Oulu: Kaleva.
- Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. Journal of environmental psychology. Vol 15. 169–182.
- Katajisto, P. & Vesanen, L. 2005. Esteettömyys kuntien liikenneturvallisuussuunnittelussa. Tiehallinnon selvityksiä 2/2005. Helsinki: Tiehallinto.
- Kesäniemi, Y. A. & Salomaa, V. 2003. Sydän- ja verisuonitaudit. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus. 40–87.
- Korpela, K. 2001. Mielipaikkojen ja epämiellyttävien paikkojen merkitys terveyden ja mielenterveyden kannalta. Teoksessa Liikanen, H.-L. (toim.) Hyvän asumisen ja elämisen elementit. Helsinki: ympäristöministeriö.
- Korpela, K. & Hartig, T. 1996. Restorative qualities of favorite places. Journal of environmental psychology. Vol 16. 221–233.
- Korpelainen, H., Kaukonen, H. & Räsänen, J. 2004. Arkkitehtuurin abc: Löytöretki rakennettuun ympäristöön. Suomen akkritehtiliitto.
- Koskela, H. 2001. Rohkeuskertomuksia ja murrostarinoita - väkivallan pelko hyvinvointiongelmanä. Teoksessa Liikanen, H.-L. (toim.) Hyvän asumisen ja elämisen elementit. Helsinki: ympäristöministeriö.

- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto. Jyväskylä: Gummerus.
- Kyttä, M. & Kahila, M. 2006. PehmoGIS: Elinympäristön koetun laadun kartoittajana. Teknillinen korkeakoulu. Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus. Espoo: Otamedia.
- Lankinen, M. & Sairinen, R. 2000. Helsingin kaupunkien ympäristöasenteet vuonna 2000. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia 2000:6. Helsinki.
- Liikenne- ja viestintäministeriö. 2003. Kohti esteetöntä liikkumista. Ohjelmia ja strategioita 2/2003. Nominasi.
- Lönnqvist, J. 2003. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus. 120–135.
- Metsämuuronen, J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. painos. International Methelp Ky. Vaajakoski: Gummerus.
- Mänty, M., Sihvonen, S., Hulkko, T. & Lounamaa, A. 2007. Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat. Opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 29. Helsinki.
- Oja, P. & Vuori, I 1999. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. Vammala: Kustannus Oy Duodecim. 400–408.
- Olsbo-Rusanen, L & Väänänen-Sainio, R. 2003. Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Suomen ympäristö 646. Ympäristöministeriö. Helsinki: Edita Prima.
- Pelkonen, J. & Tyrväinen, L. 2005. Kaupunkiviheralueiden koetut arvot ja merkitys asukkaille Länsi-Vantaalla. Helsingin yliopisto. Metsäekologian laitos. Helsinki.
- Portin, P. 2008. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim. 310–321.
- Rajaniemi, V. 2005. Liikuntapaikkarakentaminen ja maankäytön suunnittelu. Tutkimus eri väestöryhmät tasapuolisesti huomioon ottavasta liikuntapaikka suunnittelusta ja sen kytkemisestä maankäyttö- ja rakennuslain mukaiseen kaavoitukseen. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 109. Jyväskylän yliopisto.
- Rakennustietosäätiö RTS. 2007. Esteetön rakennus ja ympäristö: Turvallinen toimia ja liikua. Suunnitteluopas. Helsinki: Rakennustieto.

- Rasinaho, M. & Hirvensalo, M. 2003. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Ruonakoski, A., Somerpalo, S., Kaakinen, J. & Kinnunen, R. 2005. Esteettömyys ja ikääntyneiden palveluntarve. Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriön selvityksiä. 19–61.
- Sairinen, R., Manninen, R., Peltonen, L. & Wiik, M. 2006. Ympäristöterveys yhdyskuntasuunnittelussa. Näkökulmia hyvinvointia edistävään elinympäristöön. Suomen ympäristö 13/2006. Ympäristöministeriö. Helsinki.
- Savolainen – Mäntyjärvi, R. & Kauppinen, T. 2000. Koettu terveys ympäristövaikutusten arvioinnissa. Stakes. Raportteja 249. Saarijärvi: Gummerus.
- Sarola, J.P. 1994. Asuinympäristön ja paikan merkitys vanhalle ihmiselle. Teoksessa Uutela, A. & Ruth, J.-E. (toim.) Muuttuva vanhuus. Helsinki: Gaudeamus.
- Suomen perustuslaki. 2000. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Suomi, K. 1989. Yhdyskuntasuunnittelusta liikunnan elinpiirisuunnitteluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 121. Helsinki: Hakapaino.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu n:o 1/2000. Rauma: Lainet.
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkaoja, K., Lee, A. 2012. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo. Seurantatutkimus liikuntapaikkapalvelujen muutoksista 1998–2009. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: Bookwell.
- Tideiksaar, R. 2005. Vanhusten kaatumiset. Opas hoidosta vastaaville. Helsinki: Edita Prima.
- Tikkanen, M. J. & Salomaa, V. 2003. Sydän- ja verisuonitaudit. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus. 40–87.
- Uusitupa, M. 2003. Aineenvaihdunnan ja ravitsemuksen häiriöt. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus. 208–244.

- Verhe, I., Ruti, M & Suomen invalidien urheiluliitto. 2007. Esteetön luontoliikunta. Opetusministeriö. Liikuntapaikkajulkaisu 93. Rakennustieto Oy. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Vuori, I. 2011. Ikääntyvät ja vanhuksset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Duodecim. 2. uudistettu painos. 88–104.
- Vuori, I. 2005. Ikääntyvät ja vanhuksset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. UKK-instituutti. Jyväskylä: Duodecim.
- Vuori, I. 2003. Liikunnan lisääminen. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus. 589–609.
- Vuori, I. 1999. Osteoporoosi. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. Vammala: Kustannus Oy Duodecim. 166–174.
- Vihko, R. 1999. Syöpä. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. Vammala: Kustannus Oy Duodecim. 288–291.
- Viinikainen, T. 2002. Esteetön ympäristö kaikille: Miten huomioimme ikääntyneet sekä liikkumis- ja toimimisesteiset tienpidossa. Helsinki: Tiehallinto.
- Välimäki, M.J. 2003. Aineenvaihdunnan ja ravitsemuksen häiriöt. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus. 208–244.
- Ympäristöterveystoimikunta. 1997. Suomen kansallinen ympäristöterveysohjelma. Komiteamietintö. 1997:8. Julkaisija: Sosiaali- ja terveysministeriö ja Ympäristöministeriö. Helsinki: Edita.

Internet - lähteet

- Koponen, P. & Aromaa, A. 2005. Suomalaisten terveys kansainvälisessä vertailussa. Duodecim: Terveyskirjasto. 26.7.2009.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_haku=liikunta&p_artikkeli=suo00044
- Syöpäjärjestöt. Liikunnalla merkitystä. 15.6.2013.
<http://www.cancer.fi/syovanehkaisy/liikunta/liikunta/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Painonhallinta 8.8.2011.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/painonhallinta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. 26.7.2009.

[http://www.ktl.fi/portal /suomi/tietoa_terveydesta/terveys_ja_sairaudet/tuki-_ja_liikuntaelinsairaudet](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/terveys_ja_sairaudet/tuki-_ja_liikuntaelinsairaudet)

Nieminen 2005. Eurooppa eläköityy eri tahtiin. Tilastokeskus 6.10.2005.

http://www.stat.fi/tup/tietotrendit/tt_01_05_nieminen.html

Vuori, I. 2005. Suomalaisten terveys. Duodecim terveyskirjasto. 26.7.2009.

http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=suo&p_artikkeli=suo000

LITTEET

Liite 1 Kyselylomake



Ikääntyneet aikuiset, elämäntavat, ympäristö ja hyvinvointi

Arvoisa vastaanottaja,

Kuuden eurooppalaisen yliopiston kesken suoritetaan tutkimus, jossa analysoidaan yli 60-vuotiaiden elämäntapoja sekä hyvinvointia ja sitä, miten ihmiset kokevat fyysisen ympäristönsä. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa tekijöistä, joiden avulla voitaisiin ylläpitää tai parantaa ikääntyneiden aikuisten hyvinvointia Euroopassa. Tutkimus on lähetetty Tilastokeskuksen osoiterekisterin satunnaisotannalla valituille ihmisille.

Toteuttaaksemme tämän projektin tarvitsemme Teidän apuanne! Osallistumiseen sisältyy tähän ja 12 kuukauden kuluttua toiseen kyselyyn vastaaminen ja vastauslomakkeen postittaminen mukana seuraavalla kuorella, jonka postimaksu on valmiiksi maksettu. Kyselyyn vastaaminen vie alle 20 minuuttia. Osallistuminen on vapaaehtoista ja voitte päättää vetäytyä tutkimuksesta milloin tahansa ilman tarvetta syiden selittämiselle. Pyydämme Teitä huomioimaan, että vaikka kyselyn lopussa kysytään yhteystietojanne, pysy tämä tieto täysin luottamuksellisena. Ainoastaan projektin tutkijoilla on pääsy näihin tietoihin. Yhteystiedot säilytetään lukituissa tiloissa Jyväskylän yliopistossa ja kaikki tiedot tuhotaan tutkimuksen valmistuttua. Jos päätätte osallistua, pyydämme Teitä vastaamaan mahdollisimman rehellisesti. Ei ole olemassa oikeita tai väärä vastauksia!

Tutkimuksen valmistuttua saatte raportin sen tuloksista. Tutkimushankkeesta vastaa Suomen osalta professori Jarmo Liukkonen: Jarmo.Liukkonen@sport.jyu.fi.

.....
 Olkaa hyvä ja jättäkää tietonne hyväksymislomakkeelle, jos olette halukas osallistumaan tutkimukseen.

KIITÄMME TEITÄ SUURESTI AJASTANNE JA YHTEISTYÖSTÄNNE!

HYVÄKSYMISLOMAKE

Olen lukenut yllä olevat tiedot ja suostun osallistumaan tutkimukseen
 (rastittakaa ruutu)

Nimi (tekstaten) _____ Allekirjoitus _____

1. **Päivämäärä:** _____(päivä) _____(kuukausi) _____(vuosi)

2. **Sukupuoli:** Mies Nainen

3. **Siviilisäätö:**

Avioliitossa Leski Eronnut Naimaton Avioliitossa

4. **Syntymäaika** _____(päivä)_____ (kuukausi)_____ (vuosi)

5. **Pituus (cm)** _____

6. **Paino (kg)** _____

7. **Olkaa hyvä ja rastittakaa nykyistä terveydentilaanne kuvaava laatikko:**

Erittäin hyvä Hyvä Kohtalainen Huono Erittäin huono

8. **Rastittakaa korkein koulutustasonne:**

Peruskoulu Toisen asteen oppilaitos Korkeakoulu

9. **Olkaa hyvä ja rastittakaa Kyllä tai Ei sen mukaan, mitä alla mainittuja välineitä omistatte. Jos vastaatte Kyllä, voitte siirtyä seuraavaan välineeseen. Jos vastaatte Ei, rastittakaa jompikumpi vaihtoehdoista “En tarvitse sitä” tai “Ei ole varaa siihen” sen mukaan, miksi ette omista kyseistä välinettä.**

Väline	Kyllä(↓)	Ei (→)	En tarvitse sitä	Ei ole varaa siihen
Televisio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videosoitin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puhelin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pakastin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyykinpesukone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiskikone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mikroaaltouuni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auto tai pakettiauto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma tietokone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Rastittakaa kaikki terveydelliset tilat, joista olette kärsinyt viimeisen 12 kuukauden aikana.

<input type="checkbox"/> Korkea verenpaine	<input type="checkbox"/> Sydänongelmat	<input type="checkbox"/> Aivohalvaus	<input type="checkbox"/> Keuhko-putkentulehdus
<input type="checkbox"/> Astma	<input type="checkbox"/> Nivelletulehdus	<input type="checkbox"/> Diabetes	<input type="checkbox"/> Syöpä
<input type="checkbox"/> Verenkierto-ongelmat	<input type="checkbox"/> Keuhko-laajentuma (Emfyseema)	<input type="checkbox"/> Osteoporoosi	<input type="checkbox"/> Kaihi
<input type="checkbox"/> Silmänpainetauti (glaukooma)	<input type="checkbox"/> Jokin muu, mikä?		

11. Rastittakaa nykyinen tupakointitilanteenne

Tupakoitsija Entinen tupakoitsija En tupakoi

12. Kuinka monta alkoholiannosta juotte keskimäärin kuukaudessa?

Ei lainkaan Yksi päivässä tai vähemmän Enemmän kuin yksi päivässä

13. Kuinka monta läheistä ystävää tai sukulaista näette kuukausittain?

Vähemmän kuin kaksi läheistä ystävää tai sukulaista Kaksi tai enemmän

14. Kuinka vaikeaa seuraavien tehtävien suorittaminen Teille on:

	Suoriudun ilman vaikeuksia	Suoriudun, aiheuttaa pieniä vaikeuksia	Suoriudun, aiheuttaa suuria vaikeuksia	En kykene ilman apua
4,5 kilon painon nosto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käsivarsien nosto olkapäiden yläpuolelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirjoittaminen ja pienten esineiden käsittely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumartuminen tai kyykistyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuolilta ylös nouseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paikallaan seisominen yli 15 minuutin ajan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0,5 km käveleminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Portailla yhden kerroksen kiipeäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Seuraavassa esitetään kysymyksiä asuinympäristöstänne.

- Kuinka fyysisesti aktiivisia naapuristonne ihmiset ovat? Erittäin Jokseenkin Ei kovin Ei laisinkaan
- Kuinka suuri ongelma ovat vapaana kulkevat koirat asuinympäristössänne? Suuri ongelma Jokseenkin suuri ongelma Ei kovin suuri ongelma Ei lainkaan ongelma
- Kuinka turvalliseksi kuvailisitte asuinympäristöänne? Erittäin turvallinen Melko turvallinen Ei kovin turvallinen Ei lainkaan turvallinen
- Miten vilkasta liikenne on asuinympäristössänne? Raskasta Kohtuullista Kevyttä
- Millainen on julkisten ulkoilu- ja virkistyskohteiden (puistot, kävelytiet...) kunto asuinympäristössänne? Erittäin turvallinen Jokseenkin turvallinen Ei kovin turvallinen Ei lainkaan turvallinen
- Mikä on katulamppujen kunto öisin asuinympäristössänne? Erittäin hyvä Hyvä Keskin-kertainen Huono Erittäin huono
- Onko asuinympäristössänne jalkakäytäviä? Kyllä Ei
- Jos vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, mikä on jalkakäytävien kunto? Erittäin hyvässä kunnossa Jokseenkin hyvässä kunnossa Ei kovin hyvässä kunnossa Ei lainkaan hyvässä kunnossa

Seuraavat kysymykset liittyvät liikunnalliseen aktiivisuuteen viimeisen seitsemän (7) päivän ajalta. Olkaa ystävällinen ja vastatkaa kaikkiin kysymyksiin, vaikkette kokisi itseänne liikunnallisesti aktiiviseksi. Ottakaa huomioon sekä vapaa-ajan virkistystoiminta, kuntoilu ja urheilu, sekä hyötyliikunta, kuten koti- ja pihatyöt ja kaupassa käynti.

Ajatelkaa ensin viimeisen seitsemän päivän aikana suorittamiinne fyysisesti raskaita toimintoja. Nämä harjoitukset ovat fyysisesti vaativia ja saavat Teidät hengittämään huomattavasti normaalia raskaammin. Ottakaa huomioon ainoastaan sellaiset suoritukset/harjoitukset, joita toistitte vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

16. Raskaat aktiviteetit

Kuinka monena päivänä osallistuitte fyysisesti raskaisiin toimintoihin, kuten raskaiden esineiden nostelemiseen, kaivamiseen, aerobiciin tai nopeaan pyöräilyyn viimeisen **seitsemän päivän aikana?** _____ **päivänä viikossa**

(Jos vastasitte yllä olevaan kysymykseen 0, olkaa hyvä ja siirtykää suoraan kohtaan ”Lievästi rasittavat toiminnot”. Jos vastasitte 1 tai enemmän, olkaa hyvä ja jatkakaa).
Kuinka paljon aikaa käytitte keskimäärin raskaisiin toimintoihin noina päivinä?

_____ **tuntia, _____ minuuttia päivässä**

En osaa sanoa

17. Lievästi raskaat aktiviteetit

Ajatelkaa viimeisen seitsemän päivän aikana suorittamianne lievästi fyysisesti raskaita toimintoja. Nämä harjoitukset ovat **jokseenkin vaativia** ja saavat hengityksenne **hieman normaalia raskaammaksi**. Ottakaa huomioon vain vähintään kymmenen minuuttia kerralla kestäneet suoritukset/harjoitukset.

Kuinka monena päivänä harrastitte hieman raskaita toimintoja, kuten kevyiden taakkojen kantamista, normaaliin tahtiin pyöräilemistä tai nelinpeliä tenniksessä viimeisen **seitsemän päivän aikana?**

_____ **päivänä viikossa**

(Jos vastasitte yllä olevaan kysymykseen 0, olkaa hyvä ja siirtykää suoraan kohtaan Käveleminen. Jos vastasitte 1 tai enemmän, olkaa hyvä ja jatkakaa).

Kuinka paljon aikaa käytitte keskimäärin hieman raskaaseen kuntoiluun noina päivinä?

_____ **tuntia, _____ minuuttia päivässä**

En osaa sanoa

18. Käveleminen

Ajatelkaa kävelemiseen käyttämäänne aikaa viimeisen seitsemän päivän ajalta. Tämä sisältää myös töissä ja kotona kävelyn, paikasta toiseen kulkemisen ja myös virkistystoimintana, kuntoilun tai mielihyvän vuoksi suoritettua kävelyä.

Viimeisen seitsemän päivän aikana, kuinka monta kertaa kävelitte vähintään 10 minuuttia kerrallaan?

_____ päivänä viikossa

(Jos vastasitte yllä olevaan kysymykseen 0, olkaa hyvä ja siirtykää suoraan kohtaan Istuminen. Jos vastasitte 1 tai enemmän, olkaa hyvä ja jatkakaa).

Kuinka paljon aikaa käytitte keskimäärin aikaa kävelemiseen noina päivinä?

_____ tuntia, _____ minuuttia päivässä

En osaa sanoa

19. Istuminen

Viimeinen kysymys koskee aikaa, jonka vietitte istualtaan arkena viimeisen seitsemän päivän aikana. Tähän sisältyy sekä kotona että vapaa-ajalla käytetty aika, kuten pöydän ääressä, ystävillä vieraillessa, television ääressä istuminen tai lepääminen.

Kuinka paljon aikaa kulutitte istualtaan viimeisen seitsemän päivän aikana arkipäivänä keskimäärin?

_____ tuntia, _____ minuuttia päivässä

En osaa sanoa

22. Alla on lista asioista, joita olette saattanut tuntea tai kokea. Kuinka usein olette tuntenut seuraavilla tavoilla **kuluneen viikon aikana?**

	Harvoin tai ei lainkaan (enintään yhtenä päivänä)	Vähän tai jonkin verran (1-2 päivänä)	Melko usein (3-4 päivänä)	Useimmiten tai kaiken aikaa (5-7 päivänä)
Minua vaivasivat asiat, jotka eivät yleensä vaivaa minua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokahaluni oli huono, mieleni ei tehnyt syödä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En päässyt eroon alakuloisesta olostani edes ystäväni tai sukulaisten avulla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin olevani aivan yhtä hyvä kuin muutkin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun oli vaikea keskittyä toimiini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin olevani masentunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaikki mitä tein tuntui ponnistelulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olin toiveikas tulevaisuuden suhteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koin epäonnistuneeni elämässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin oloni itkuseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uneni oli levotonta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olin onnellinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puhuin normaalia vähemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin oloni yksinäiseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ihmiset olivat epäystävällisiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nautin elämästä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla oli itkunpuuskia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olin surullinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koin että ihmiset eivät pitäneet minusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En saanut asioita aikaiseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Alla on lista väittämistä, jotka koskevat tunteitanne itseänne kohtaan. Missä määrin olette samaa tai eri mieltä väittämien kanssa?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen vähintään yhtä arvokas kuin muutkin ihmiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minussa on lukuisia hyviä ominaisuuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaiken kaikkiaan koen epäonnistuneeni elämässäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kykenen asioihin samalla lailla kuin useimmat muutkin ihmiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla ei ole paljon aihetta ylpeyteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on myönteinen asenne itseäni kohtaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen kokonaisuudessaan tyytyväinen itseäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toivon, että voisin kunnioittaa itseäni enemmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toisinaan tunnen itseni hyödyttömäksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toisinaan en koe olevani minkään arvoinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos olette halukas vastaamaan samankaltaiseen kyselyyn 12 kuukauden kuluttua, olkaa ystävällinen ja kirjoittakaa alle nimenne ja osoitteenne ISOILLA kirjaimilla.

Nimi _____ Katuosoite _____

Postinumero _____ Postitoimipaikka _____

**Postittakaa täyttämäanne kyselylomake
palautuskuoressa, jonka postimaksu on valmiiksi
maksettu!**

Suuri kiitos osallistumisestanne!