

**”MUN KROPPANI TAIPUU NIIHIN KYLLÄ, ET EI NE OO LIIAN HAASTAVIA”:**

**Fysioterapeutin ohjaama ryhmämuotoinen EtäTuoliFysio™ yli 65-vuotiaiden osallistujien kokemana**

**Laadullinen haastattelututkimus**

Pasi Pekkala

Fysioterapian pro gradu –tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

## **Kiittäen**

Välitän kiitokset ohjaajalleni yliopistonlehtori FM Pirjo Vuoskoskelle asiantuntevasta, opiskelijalähtöisestä, ymmärtävästä ja lämpimästä ohjauksesta tutkimusprosessini jokaisessa vaiheessa. Kiitän informaatikko Marjo Vallittua asiantuntevasta ja kärsivällisestä avusta tiedonhaun prosessissa. Kiitän opiskelijakollegaaani Tea Wessmania kehittävästä opponoinnista ja minulle niin tärkeästä opiskelijatoveruudesta maisteriopintojen aikana. Kiitän myös koko Pro gradu -seminaariryhmää, jonka arvokkaiden neuvojen ja palautteiden ansiosta olen onnistunut tutkimuksen eri vaiheissa etenemään.

## TIIVISTELMÄ

Pekkala, P. 2021. *"Mun kroppani taipuu niihin kyllä, et ei ne oo liian haastavia"*: Fysioterapeutin ohjaama ryhmämuotoinen EtäTuoliFysio™ yli 65-vuotiaiden osallistujien kokemana – Kvalitatiivinen haastattelututkimus. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden opettajankoulutuksen pro gradu -tutkielma, 60 s., (5 liitettä).

TuoliFysio® on vuonna 2016 alkunsa saanut fysioterapeutin ohjaama ryhmäliikuntamuoto, jossa tärkeässä roolissa ovat nivelliikkuvuuteen, lihaskuntoon ja tasapainoon kohdentuvat harjoitteet. TuoliFysion® pääosallistujaryhmänä ovat yli 65-vuotiaat naiset, joista useimmat harrastavat vähän omatoimista liikuntaa. TuoliFysion® päätavoitteena on osallistujien elämänlaadun tukeminen säännöllisen liikunnan avulla. Tavoitteeseen pyritään tarkoituksenmukaisilla, tutkittuun fysioterapiatietoon perustuvilla liikkeillä. TuoliFysion® toteutustapana on maaliskuusta 2020 lähtien ollut verkkoyhteyksien kautta etäohjattu EtäTuoliFysio™. Tämän laadullisen haastattelututkimuksen tarkoituksena on uuden tiedon tuottaminen EtäTuoliFysiosta™ yli 65-vuotiaiden henkilöiden kokemana. Tutkimuksessa haetaan vastausta seuraavaan tutkimuskysymykseen: *Millaisena yli 65-vuotiaat osallistujat kokevat fysioterapeutin ohjaaman ryhmämuotoisen EtäTuoliFysion™?*

Aineisto muodostui kahdeksasta avoimena haastatteluna toteutetusta yksilöhaastattelusta. Haastattelut toteutettiin vuoden 2021 tammi- ja helmikuun aikana. Neljä haastattelusta tehtiin etäyhteyksien avulla ja neljä haastateltavaa tavattiin kasvotusten. Haastateltaviksi valikoitui kahdeksan EtäTuoliFysioon™ osallistunutta yli 65-vuotiaasta naista, keski-ikä ollessa rekrytointihetkellä tammikuussa 2021 hieman yli 70 vuotta (70,1). Haastattelut litteroitiin ja analysointimenetelmänä hyödynnettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Aineistosta muodostui kolme pääluokkaa ja seitsemän alaluokkaa: 1) Kokemus pystyvyydestä, joka jakautui alaluokkiin itsenäinen onnistuminen ja itsensä ylittäminen, 2) kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta ja sen kolme alaluokkaa toimintakykyisyys, ohjauksen merkitys ja etäharjoittelun toteutettavuus ja 3) oppimisen kokemus, jonka alaluokat olivat uuden omaksuminen ja sisällön hahmottaminen. Tutkimuksen tulosten perusteella EtäTuoliFysiossa™ onnistutaan motivoimaan eri kuntoisia ja erilaisen liikuntataustan omaavia ikääntyviä osallistujia liikunnan pariin. Tuolilla tehtävät harjoitteet koettiin tehokkaiksi ja etätoteutus helpotti säännöllistä osallistumista. Tulevaisuutta ajatellen on tärkeää saada gerontologiasta kiinnostuneita fysioterapeutteja toteuttamaan suhteellisesti terveiden ikäihmisten ryhmämuotoista liikuntaa erilaisia menetelmiä hyödyntäen. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänsä huomioiva monipuolinen liikunta lisäsi kokemusten mukaan arkiaktiivisuutta ja edisti siten sekä fyysistä että henkistä toimintakykyä. Uutena näkökulmana pohdittavaksi tulevia tutkimuksia varten nousi valtaistumisteoria ja sosiaalipedagogiikan tausta-ajatus, jotka osallistujakokemusten mukaan näkyivät asiakkaiden osallistamisena ja omasta liikunnasta vastuun ottamisena.

Asiasanat: fysioterapia, ryhmämuotoisuus, etäkuntoutus, laadullinen haastattelututkimus, kokemuksellisuus

## ABSTRACT

Pekkala, P. 2021. *"Yes, my body bends to them, they are not too challenging"*: Physiotherapist-led group exercise EtäTuoliFysio™ experienced by people over 65 years of age – Qualitative interview research. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis of health science teacher training, 60 pp., 5 appendices.

TuoliFysio® is a physiotherapist-led group exercise and started in 2016, in which exercises focused on joint mobility, muscle condition and balance play an important role. The main group of participants are women over the age 65, most of whom do little independent exercise. The main goal of TuoliFysio® is to support the quality of life of the participants through regular exercise. This goal is pursued through appropriate movements based on researched physiotherapist data. Since March 2020 TuoliFysio® has been implemented remotely via remote connections EtäTuoliFysio™. The purpose of this qualitative interview study is to produce new knowledge about EtäTuoliFysio™ experienced by people over 65 years of age. The study seeks an answer to the following research question: *How do participants over the age of 65 experience physiotherapist-led group exercise EtäTuoliFysio™?*

The material consisted of eight individual interviews conducted as open interviews. The interviews were conducted during January and February 2021. Four of the interviews were conducted remotely and four interviewees met face to face. Eight women over the age of 65 who participated in EtäTuoliFysio™ were selected for interview, with the average age at the time of recruitment in January being just over 70 years (70,1). The interviews were transcribed, and data-driven content analysis was used as a method of analysis.

The data consisted of three main categories and seven subcategories: 1) Experience of ability, which was subdivided into independent success and self-transcendence, 2) experience of motivating for remote rehabilitation and its three subcategories functional ability, the importance of physiotherapist guidance and feasibility of remote rehabilitation, 3) a learning experience whose subclasses were embracing something new and perceiving content. Based on the results of the study EtäTuoliFysio™ succeeds in motivating older participants with different fitness and different sports backgrounds to exercise. The exercises in the chair were perceived to be effective and the remote implementation facilitated regular participation. Looking to the future, it is important to get physiotherapists interested in gerontology to perform group exercise for relatively healthy elderly people using various methods. In this study, versatile exercise that considers its target group has been shown to increase everyday activity and thus promote both physical and mental functioning. As a new perspective for future research, the theory of empowerment and the background idea of social pedagogy emerged, which according to the participants' experiences, were reflected in the involvement of clients and taking responsibility for their own exercise.

Key words: Physiotherapy, group exercise, remote rehabilitation, qualitative interview study, experience

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO .....                                    | 1  |
| 1.1 TuoliFysion® taustaa .....                      | 1  |
| 1.2 Perustelut tutkimustarpeelle .....              | 2  |
| 1.3 Kirjallisuuskatsaus .....                       | 4  |
| 1.4 Aiemmat tutkimukset .....                       | 5  |
| 2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS .....    | 9  |
| 3 TUTKIMUKSEN LÄHESTYMISTAPA .....                  | 10 |
| 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....                   | 12 |
| 4.1 Tutkittavien rekrytointi .....                  | 13 |
| 4.2 Aineistonkeruu .....                            | 14 |
| 4.3 Aineiston analysointi .....                     | 16 |
| 4.4 Eettiset näkökulmat .....                       | 25 |
| 5 TULOKSET .....                                    | 27 |
| 5.1 Kokemus pystyvyydestä .....                     | 28 |
| 5.1.1 Itsenäinen onnistuminen .....                 | 28 |
| 5.1.2 Itsensä ylittäminen .....                     | 30 |
| 5.2 Kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta ..... | 31 |
| 5.2.1 Toimintakykyisyys .....                       | 32 |
| 5.2.2 Ohjauksen merkitys .....                      | 34 |
| 5.2.3 Etäharjoittelun toteutettavuus .....          | 35 |
| 5.3 Oppimisen kokemus .....                         | 37 |
| 5.3.1 Uuden omaksuminen .....                       | 38 |
| 5.3.2 Sisällön hahmottaminen .....                  | 40 |
| 6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....                  | 42 |
| 6.1 Ikääntyneiden liikunnan ohjaus .....            | 43 |
| 6.2 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset .....      | 46 |
| 6.3 Johtopäätökset ja jatkon tutkimusaiheet .....   | 49 |
| LÄHTEET .....                                       | 56 |
| LIITTEET  |    |

# 1 JOHDANTO

Tässä Pro gradu –työssä tarkastellaan kokemuksia etäohjatusta ryhmäliikuntamuodosta, josta käytetään nimitystä TuoliFysio®. Kyseessä on fysioterapeutin ohjaama ryhmäliikuntamuoto, joka yhdistää piirteitä joogasta, pilateksesta ja perinteisestä tuoliliikunnasta (Haapatalo 2020a). Haapatalon alun perin yli 65-vuotiaille kohdentamalla ryhmäliikuntatunnilla keskeisessä roolissa ovat nivelliikkuvuuteen, lihaskuntoon ja tasapainoon kohdentuvat harjoitteet. Lisäksi pääosin tuolilla istuen toteutettavissa harjoitteissa hyödynnetään ratkaisukeskeisen psykoterapian menetelmiä. Tässä yhteydessä ratkaisukeskeinen psykoterapia näkyy pyrkimyksenä osallistujan pystyvyyden kokemuksen vahvistamiseen, jota tavoitellaan rohkaisevan verbaalisen ohjauksen avulla, sekä harjoitteilla, jotka osallistuja kykenee onnistuneesti suorittamaan (Haapatalo 2020b). Tavallisesti TuoliFysio® toteutetaan ryhmässä, yhteisessä ryhmäliikuntatilassa, mutta maaliskuusta 2020 lähtien toteutusmuotona on ollut verkkoyhteyksien kautta etäohjattu EtäTuoliFysio™ (Haapatalo 2020a).

## 1.1 TuoliFysion® taustaa

Haapatalo (2020a) kertoo TuoliFysion® kehittämisen käynnistyneen vuonna 2016 ja vuonna 2019 rekisteröidyn jo lähes kymmenen tuhatta osallistujakäyntiä. Haapatalon (2020a) mukaan TuoliFysion® tärkein tavoite on motivoida ikääntyvää väestöä liikunnan pariin. Lisäksi hän toteaa: *”TuoliFysion avulla on mahdollisuus muuttaa etenkin ikääntyvän väestön ja erityisryhmien mahdollisuuksia liikkua helposti ja tehokkaasti. Aktiivisestikin liikkuvat ihmiset osallistuvat tunneille, koska liikkeistä pystytään pienin muutoksin tekemään juuri niin haastavia kuin tarve vaatii. Siksi TuoliFysioon osallistuminen ei katso ikää eikä kuntoa!”* (Haapatalo 2020a)

Ensimmäiset askeleet nykymuotoiseen TuoliFysioon® Haapatalo kehitti opiskeluaikoinaan, jolloin hän koki erityisryhmille ohjattavien tuoliharjoitusten aliarvoivan osallistujien kykyjä ja ryhtyi muokkaamaan liikkeitä vastaamaan paremmin osallistujien tarpeita (Haapatalo 2020b). Haapatalo kertoo TuoliFysion® ryhmämuotoisen toteutuksen saaneen lopullisen sysäyksen vuoden 2014 lopussa, jolloin hän sai ohjattavakseen yli 65-vuotiaiden liikuntaryhmän. Hän

kertoo tuolloin oivaltaneensa, että liikkeet oli suunniteltava tehtäväksi pääasiassa tuolilla istuen, ja että osallistujat tuli ottaa mukaan liikkeiden suunnitteluun. Siten toteutus voisi vastata paremmin heidän omia tarpeitaan.

Haapatalo (2020b) kuvaa TuoliFysio® -ryhmäliikuntatuntien pääosallistujaryhmän olevan yli 65-vuotiaat naiset, joista useimmat harrastavat vähän omatoimista liikuntaa. Osallistujia motivoivat hänen kertomansa mukaan erilaiset tavoitteet; toiset tavoittelevat aktiivisia vuosia tulevaisuuteen, toiset ovat huomanneet toimintakykynsä heikentyneen ja havainneet tarpeensa liikuntaan, mutta eivät kykene itse liikuntaansa suunnittelemaan. Haapatalon mukaan TuoliFysion® päätavoitteena on tukea osallistujien kotona asumisen arkea ja elämänlaatua. Tavoitteen saavuttamiseen pyritään liikkeiden tarkoituksenmukaisella ja fysioterapiatietoon pohjautuvalla suunnittelulla sekä ajatuksella harjoittelun säännöllisyydestä ja mielekkyydestä.

Haapatalo (2020b) kertoo maaliskuusta 2020 käynnistyneeseen EtäTuoliFysioon™ osallistuvan henkilöitä eri puolilta Suomea. Osallistuminen edellyttää osallistujalta toimivaa internet-yhteyttä, tarvittavaa laitteistoa (esim. katseluruutua) ja sähköpostiosoitetta. Haapatalon mukaan EtäTuoliFysion™ hyvin alkanutta toimintaa on tarkoitus jatkaa myös tulevaisuudessa, vielä tutkimushetkellä vallinneiden, COVID-19 pandemian aiheuttamien, poikkeusolojen jälkeen. Kannustimena toimivat toteutuksesta saadut myönteiset kokemukset palvelun saavutettavuudesta ja asiakastyytyväisyydestä sekä motivaatio tuotteen jatkokehittelyyn.

## **1.2 Perustelut tutkimustarpeelle**

Yli 65-vuotiaille ohjeistetut liikuntasuositukset eivät määrän ja rasittavuuden osalta poikkea aikuisten yleisistä suosituksista (THL 2020). Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksissa korostuvat lihaskuntoharjoittelun ohella tasapainon ja notkeuden harjoittaminen (UKK-instituutti 2020). UKK-instituutti perustelee lihaskunnan ja tasapainon merkitystä kaatumisten ehkäisyllä, joka siten johtaa parempaan selviytymiseen arjessa. Tämä uusi, yli 65-vuotiaille suunnatun liikuntapiirakan korvannut, 65+ liikkumisen suositus tavoittelee toimintakyvyn ylläpitämistä tai toimintakykyä parantavaa liikkumista (UKK-instituutti 2020). UKK-instituutin 65+ liikkumisen suositus korostaa myös kevyen liikuskelun terveyshyötyjä ja monipuolisen

liikunnan hyötyjä terveydelle ja toimintakyvyille. Liikunnan Käypä hoito -suositus (2016) osoittaa ikääntyneen toimintakyvyn kannalta merkityksellisiksi asioiksi kohtuukuormitteisen kestävyysliikunnan, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun sekä nivelten liikkuvuusharjoitteet.

Ikääntynyt voi liikunnallaan saavuttaa hyötyjä terveyden ja toimintakyvyn kannalta osallistumalla liikuntaharrastukseen tai elämällä fyysisesti aktiivista arkea (Rantamaa & Pohjolainen 1997). Rantamaa ja Pohjolainen pohtivat sitä, miten erottaa liikuntaharrastus ja liikunnan liittäminen sekä liittyminen osaksi muita päivittäisiä toimintoja. Termi hyötyliikunta onkin käsitteenä vakiintunut kuvaamaan toimintaa, jossa liikunta tulee sivutuotteena muuta aktiviteettia tehtäessä (Rantamaa & Pohjolainen). Vaikka hyötyliikunnan määrittelyn vaikeus puhututtaa edelleen, tulee ikääntyneen toimintakykyä arvioida toisin kuin 1990-luvun lopulla. Kun vuosina 1977–1980 toteutetussa Mini-Suomi-tutkimuksessa liikkumisen vaikeudet ja aistitoimintojen ongelmat todettiin yleisiksi 65–69 –vuotiaiden keskuudessa (Heikkinen 1997), niin Terveys 2000- ja Terveys 2011 –aineistot taas kuvasivat perustoimintojen rajoitusten olleen harvinaisia 65-74 –vuotiaiden ikäluokassa (Sainio ym. 2013). Tällä esimerkillä halutaan tässä yhteydessä alleviivata Sainion ym. mainitsemaa suomalaisten iäkkäiden terveyden ja toimintakyvyn kohentumista, joka on seurausta muun muassa kehittyneestä liikkumiskyvystä, parantuneesta kognitiivisesta toimintakyvystä ja edistymisestä arkitoimintojen suorittamisessa. Väestön vanhetessa yhä useamman toimintakyvyn paranemiseen tulee kiinnittää huomiota ja siinä esimerkiksi tapaturmien ehkäiseminen, kuntouttaminen, terveistä elintavoista viestiminen sekä fyysisen, henkisen ja sosiaalisen toimeliaisuuden edistäminen ovat avaintekijöitä (Sainio ym. 2013).

TuoliFysion® avulla pyritään houkuttelemaan ikääntyvää väestöä liikunnan pariin (Haapatalo 2020a). Kun tämän lisäksi otetaan huomioon TuoliFysion® keskeiset tavoitteet eli lihaskunnan, nivelliikkuvuuden ja tasapainon edistäminen (Haapatalo 2020b), voidaan huomata TuoliFysion® tavoitteiden sopivan yhteen 65+ liikkumisen suositusten kanssa. Tämä huomio yhdistettynä TuoliFysion® pääosallistujaryhmään, toimii perusteluna rajata tämän tutkimuksen kohderyhmä yli 65-vuotiaisiin osallistujiin. Yli 65-vuotiaiden TuoliFysioon® osallistuvien kokemusten kautta voidaan lisätä ymmärrystä ja saada kokemuksellista tietoa ryhmämuotoisen liikunnallisen kuntoutuksen merkityksestä osallistujille. Koska laadullisen tutkimuksen yhtenä tavoitteena on pyrkimys yksityisistä havainnoista yleisiin merkityksiin, saadaan laadullisella



tutkimuksella mahdollisesti paljastettua lukijalle jotain uutta tästä ilmiöstä verrattuna määrällisen tutkimuksen tuottamaan tietoon (esim. Hirsjärvi ym. 2018, 266–267). Hirsjärvi ym. (2018, 266) mukaan laadullisen aineiston perinpohjaisen tuntemisen seurauksena nousevat sisältöteemat voivat tuottaa merkityksellistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja siihen liittyvästä ymmärryksestä. Siten laadullinen lähestymistapa on tarkoituksenmukainen valinta tähän tutkimukseen, koska tavoitteena on tuottaa uutta ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä.

Laadullinen terveystutkimus tuottaa arvokasta tietoa terveyteen liittyvästä todellisuudesta ja tämä tieto saattaa auttaa myös kehittämään hoitomenetelmiä ja havaitsemaan muutostarpeita (Kylmä & Juvakka 2007, 174–175). Kylmä ja Juvakka muistuttavat myös sekä käsitteellisen tutkimustiedon että asiakkaan ymmärtämiseen perustuvan tutkimustiedon hyödyntämisestä. Tämän tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään EtäTuoliFysion™ merkitystä siihen osallistuvien henkilöiden näkökulmasta. Pyrkimyksenä on siten tuottaa uutta tietoa spesifin, ryhmämuotoisen etäkuntoutuksen merkityksestä terveille, yli 65-vuotiaille henkilöille.

### **1.3 Kirjallisuuskatsaus**

TuoliFysio® on uusi terapiamuoto, eikä siitä ole vielä saatavissa aikaisempaa, spesifiä tutkimustietoa. Tuolilla tehtävien liikuntaharjoitteiden vaikutuksia ja fysioterapeutin ohjaaman ryhmämuotoisen harjoittelun vaikutuksia ja merkitystä on kuitenkin tutkittu aiemmin. Tutkimusaihetta kartoittavassa kirjallisuuskatsauksessa hyödynnettiin PICO-asetelmaa. PICO auttaa määrittämään tutkimuksen kohderyhmän ja ohjaa aiheen rajausta sekä tutkimuskysymyksen muotoutumista tutkimusasetelmaan liittyvien asiasanojen avulla (Hotus 2020). Tässä yhteydessä PICO-asetelman P kattaa TuoliFysioon® osallistuneet henkilöt, I määrittää tutkimuksen kiinnostuksen lähtökohdan eli osallistuvien henkilöiden kokemusten merkityksen ja Co täydentää ilmiön kuvaamaan fysioterapeutin johdolla tapahtuvaa etämuotoista ryhmäkuntoutusta (taulukko 1). Ensimmäinen, alustava tiedonhaku (MEDIC, MEDLINE Ovid) tehtiin lokakuussa 2020 ja joulukuussa 2020 suoritettu, tarkennettu tiedonhaku informaattikko Marjo Vallitun ohjauksessa avasi uusien hakusanojen avulla ilmiötä paremmin, mutta uusia, tutkimustehtävään vastanneita hakutuloksia ei aiempaan verrattuna löydetty. Tiedonhaun perusajatuksena (MEDLINE Ovid) hyödynnettiin seuraavaa hakulauseketta: healthy adult and middle aged AND physical therapy modalities or physical therapy AND experience or motivation or self efficacy AND remote consultation or

telerehabilitation (taulukko 1). Tiedonhaun avulla löytyi tutkimuksia, joissa oli tutkittu kotona tehtävien tuoliharjoitteiden vaikutuksia iäkkäiden toimintakykyyn, kokemuksia fysioterapeutin erityisryhmälle ohjaamasta kuntoutuksesta, sekä etäkuntoutuksen hyödynnettävyyttä ja tehokkuutta verrattuna perinteiseen kuntoutukseen selvittäneistä tutkimuksista. Tutkimuksia yhdisti kohderyhmä, ikääntyneet, mutta mikään tutkimuksista ei täysin vastannut tässä tutkimuksessa olevaan tutkimustehtävään.

TAULUKKO 1. Järjestelmällisen tiedonhaun PICO.

| PICo:n osa | P  | I  | Co   |
|------------|--|--|--|
|            | TuoliFysioon® osallistuvat henkilöt                        | TuoliFysioon® osallistuvien henkilöiden kokemukset   | Fysioterapeutin ohjaama TuoliFysio®-ryhmäliikunta verkkoympäristön kautta toteutettavana EtäTuoliFysio™ -toteutuksena  |
|            | Terveet aikuiset/<br>healthy adult,<br>healthy middle aged | Kokemukset, näkemykset, tuntemus, pystyvyys, motivaatio/<br>experience, perception, knowledge, self efficacy, motivation | Fysioterapia, etäkuntoutus, fysioterapeutin ohjaama, ryhmämuotoinen kuntoutus/<br>physical therapy, physio therapy, exercise therapy, remote consultation, telerehabilitation, remote rehabilitation, physiotherapist-led, group rehabilitation, community-based, group physical rehabilitation, |

#### 1.4 Aiemmat tutkimukset

Furtado ym. (2020) tarkastelivat tuoliharjoittelua yli 70-vuotiailla naisilla ja Niemelä ym. (2011) selvittivät kotiharjoitteluun perustuvien keinutuoliharjoitteiden vaikutuksia 73–87-vuotiaiden naisten fyysiseen toimintakykyyn. Ulanowski ym. (2017) kartoittivat ryhmämuotoiseen liikunnalliseen harjoitteluun osallistuneiden henkilöiden kokemuksia fysioterapeutin ohjaaman joogaharjoittelun ja Huntingtonin tautia sairastaneiden henkilöiden kontekstissa, mutta ohjaus ei kohdistunut iäkkäisiin osallistujiin. Vesterisen (2010) Pro gradu –tutkielmassa tutkittiin etäkuntoutuksena toteutettua jatkokuntoutusta kokemusten ja tyytyväisyyden, mutta myös toimivuuden, käytettävyyden sekä kustannusten kannalta yli 65-vuotiaiden asiakasnäkökulmasta. Velayatin ym. (2020) systemaattisessa katsauksessa vertailtiin etäkuntoutuksen ja perinteisen kuntoutuksen tehokkuutta yli 60-vuotiaille, ikääntyvien sairauksien aiheuttamiin toimintakyvyn haasteisiin peilattuna.

Furtadon ym. (2020) tutkimuksessa selvitettiin kahden erilaisen tuoliharjoitusohjelman vaikutuksia iäkkäiden, yli 70-vuotiaiden naisten fyysiseen toimintakykyyn. Toinen tuoliharjoitteista toteutettiin vastuskuminauhaa apuna käyttäen ja toiseen tuoliharjoittelumuotoon sisältyi lisäksi kävely-, liikkuvuus- sekä vastusharjoitteita. Harjoittelua toteutettiin intervention aikana kolme kertaa viikossa, 45 minuuttia kerrallaan. Intervention kesto oli 28 viikkoa, jonka aikana tutkimukseen osallistuneet kontrolliryhmän jäsenet eivät muuttaneet normaalia elämäänsä, eikä heille osoitettu liikunnallisia harjoitteita. Tuloksia verrattiin iäkkäistä naisista koottuun kontrolliryhmään, joka ei osallistunut interventioon. Myös kontrolliryhmän kriteerinä oli yli 70-vuoden ikä. Furtado ym. havaitsivat harjoittelun edetessä molemmissa interventioryhmissä tilastollisesti merkittävää fyysisen heikkouden vähenemistä. Myös kaatumisen pelon todettiin tilastollisesti merkittävästi vähenevän molemmissa harjoitusryhmissä intervention kuluessa, verrattuna harjoitusohjelman alkuvaiheen tilanteeseen. Harjoitusryhmien tuloksia ei verrattu kontrolliryhmään, vaan harjoitusryhmien omaan alkutilanteeseen. Kontrolliryhmässä havaittiin tutkimuksen aikana fyysisen heikkouden lisääntymistä. Tutkijoiden mukaan tulokset rohkaisevat uudenlaisten kuntoutusmenetelmien kokeilemiseen ja osoittavat matalatehoisen, pitkäaikaisen ja säännöllisen liikunnan edistäviä vaikutuksia ikääntyneen toimintakykyyn.

Niemelän ym. (2011) tutkimuksessa osallistujat toteuttivat kuuden viikon ajan (kymmenen harjoituskertaa viikossa, 15 minuuttia kerrallaan kahdesti päivässä) kotiharjoitteina kymmenen liikkeen kokonaisuudesta muodostuvaa keinutuoliharjoittelua. Osallistujat, 73–87-vuotiaat naiset, jaettiin keinutuoliryhmään (26 osallistujaa) ja kontrolliryhmään (25 osallistujaa). Kontrolliryhmä jatkoi normaalia arkeaan ja tulosmuuttujina käytettiin yläraajan puristusvoimaa, polven ojentajan isometrisesti mitattua maksimivoimaa, kymmenen metrin kävelynopeutta, tuolilta ylösnousun (viisi kertaa) nopeutta ja tasapainoa (Berg Balance Scale) kolmen kuukauden kuluttua intervention aloittamisesta. Niemelä ym. havaitsivat tilastollisesti merkittävää edistymistä erityisesti tasapainossa, polven ojennusvoimassa ja kävelynopeudessa verrattuna kontrolliryhmään. Tutkijoiden mukaan tulokset rohkaisevat hyödyntämään vaihtoehtoisia harjoitusmenetelmiä iäkkäiden naisten fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi. Tämän tutkimuksen osallistujien kohdalla onnistuttiin myös osoittamaan helppojen harjoitteiden motivoivan säännöllisen liikunnan toteuttamiseen.

Ulanowskin ym. (2017) kvalitatiivinen tapaustutkimus selvitti havainnoinnin, puolistrukturoidun haastattelun ja strukturoidun kyselyn keinoin Huntingtonin tautia sairastavien henkilöiden kokemuksia fysioterapeutin ohjaamasta Hatha-joogasta. Tutkimuksen päätarkoituksen suuntautuessa selvittämään joogan vaikutuksia Huntingtonin tautiin, ei tutkimuksessa mainittu osallistuvien henkilöiden ikäjakaumaa. Temaattisen analyysin perusteella osallistujille merkityksellisiksi asioiksi nousivat Hatha-joogan soveltuvuus niin liikkeiden, kommunikoinnin, yhteisöllisyyden kuin rentoutusvaikutustenkin kannalta. Tämän tutkimuksen osallistujien kokemusten perusteella voidaan todeta ryhmämuotoisen ja hyvin kohderyhmälleen suunnitellun fysioterapeutin ohjaaman liikunnan voivan soveltua merkityksellisen liikunnan harjoittelun muodoksi perinteisen yksilöfysioterapian tueksi.

Vesterinen (2010) tutki fysioterapian pro gradu –tutkielmassaan ikääntyneiden, yli 65-vuotiaiden henkilöiden etäkuntoutusryhmää, jolle ohjattiin kotiharjoitteita etäyhteyksien kautta puolen vuoden kestoisessa interventiossa. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään kaksisuuntaisen videoyhteyden avulla toteutettavan jatkokuntoutuksen toimivuutta asiakasnäkökulmasta. Asiakasnäkökulmaa selvitettiin kotikäynnillä ja kotiin lähetetyllä kyselylomakkeella. Kokemusten ja tyytyväisyyden lisäksi kysymysten avulla pyrittiin selvittämään myös videoyhteyden toimivuutta, käytettävyyttä ja kustannuksia. Vesterisen tutkimuksessa lähes jokainen (94 %) osallistujista suositteli vastaavaa etäkuntoutusryhmää muille ikääntyneille ja lähes yhtä moni (88 %) oli valmis maksamaan etäkuntoutuksesta. Osallistuminen miellettiin myös turvalliseksi sekä päivärytmiä ohjaavaksi. Vesterisen tutkimuksessa osallistujien keski-ikä oli 82 vuotta ja suurin osa heistä ei kyennyt itsenäiseen liikkumiseen kodin ulkopuolella, joten tämän tutkimuksen osallistujat poikkeavat TuoliFysion® tutkittavista. Huolimatta Vesterisen tutkimuksen osallistujien korkeasta iästä, ei laitteiden käytössä ilmennyt ongelmia, joten kuntoutus oli helposti toteutettavissa. Tutkimuksen tulokset olivat menetelmää ja käytettävyyttä kuvailevia, eivätkä siten kerro etäkuntoutuksen vaikuttavuudesta. Muitakin suomalaisia tutkimuksia ja artikkeleita etämenetelmien hyödyntämisestä kuntoutuksessa löytyi, mutta niissä tutkimusote oli määrällinen, toteutus ei ollut ryhmämuotoista, apuna oli käytetty erilaisia terveyssovelluksia, tai etämenetelmiä hyödynnettiin erilaisista sairauksista kuntouttamisen sekä toipumisen välineinä (Karppi 2011;

Karppi & Nyfors 2012; Holappa 2016; Sjögren ym. 2017; Rouvinen & Salminen 2019; Karppi 2020).

Velayati ym. (2020) tutkivat systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan etäkuntoutuksen tehokkuutta ja mahdollisuuksia ikääntyneille, joilla oli kroonisia sairauksia ja liikkumisen rajoitteita. Katsauksessa vertailtiin yli 60-vuotiaille toteutetun etäkuntoutuksen ja perinteisen kuntoutuksen menetelmien tehokkuutta ikääntyvien sairauksien aiheuttamiin toimintakyvyn haasteisiin. Velayatin ym. tarkoituksena oli etsiä tutkimuksia, joissa etäkuntoutusta oli käytetty hoitomenetelmänä. Tutkimusten laatua arvioitiin PEDro -tietokantaa hyödyntäen ja lopulliseen katsaukseen valikoitui kahdeksan tutkimusta. Katsaukseen mukaan valikoituneissa tutkimuksissa etäkuntoutusta oli hyödynnetty esimerkiksi aivohalvauksen, kroonisen sydänsairauden, COPD:n ja polven tekonivelleikkauksen jälkeisessä kuntoutuksessa. Velayatin ym. katsauksen perusteella etäkuntoutuksella voidaan vaikuttaa positiivisesti kuntoutujan elämänlaatuun. Katsauksessaan ei löydetty merkittäviä eroavaisuuksia etäkuntoutuksen ja perinteisten menetelmien välillä ja etäkuntoutus todettiin vaihtoehdoksi perinteisen lähikuntoutusmenetelmän rinnalle. Myös tässä katsauksessa mukana olleissa tutkimuksissa tutkittavilla oli merkittäviä toimintakykyä heikentäviä sairauksia.

## 2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa EtäTuoliFysiosta™ ja sen merkityksestä, siten kuin osallistujat ovat sen kokeneet. Tutkimuksellisen mielenkiinnon kohteena ovat siten osallistujien EtäTuoliFysio™ -kokemukset ja kokemusten sisältämät merkitykset. Tässä yhteydessä tutkimuksen kohderyhmäksi rajataan ryhmämuotoiseen EtäTuoliFysioon™ osallistuneet, yli 65-vuotiaat henkilöt.

Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraavaan tutkimuskysymykseen: *Millaisena yli 65-vuotiaat osallistujat kokevat fysioterapeutin ohjaaman ryhmämuotoisen EtäTuoliFysion™?*

### 3 TUTKIMUKSEN LÄHESTYMISTAPA

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka pääpaino oli tutkittavana olevan ilmiön monipuolisessa ja aineistolähtöisessä tarkastelussa. Tutkittavana oleva ilmiö tässä tutkimuksessa oli EtäTuoliFysion™ merkitys osallistujien kokemana. Tutkimusilmiötä lähestyttiin tällöin osallistujien kokemuksiinsa sisällyttämien merkitysten ymmärtämisen kautta. Laadullisen haastattelututkimuksen avulla tapahtuva tiedon hankinta mahdollistaa kokonaisvaltaisen aineiston kokoamisen luonnollisesta ja todellisesta tilanteesta (Hirsjärvi ym. 2018, 164, 166). Myös tutkittavien tapausten ainutlaatuinen käsittely, induktiivisen analyysin mukainen uuden tiedon paljastaminen ja yksityiskohtaisen tiedon kerääminen ovat laadullisen haastattelututkimuksen avainkohtia (Hirsjärvi ym. 134, 164). Metodologisena lähestymistapana tämä näkyi siten, että laadullisen haastatteluaineiston analyysi perustui kerätystä aineistosta saatuun tietoon ja aineistosta ilmenevät merkitykset nousivat haastateltavien kokemuksista (Nicholls 2009b). Kun tässä laadullisessa tutkimuksessa ymmärrys perustui haastateltavien sanoman ymmärtämiseen, on kysymys tekstin ja totuuden tulkitsemisesta ja siitä, kuinka tutkimuksessa onnistuttiin sanoittamaan merkitykset ilmiön kannalta ymmärrettävään muotoon (Flick 2018, 68). Flick (68–69) jatkaa esittämällä kaksi tärkeää huomioita; kysymyksessä on tutkijan suhde aineistoonsa eli ensinnäkin, kuinka hyvin hän pystyy tavoittamaan aineistosta oleellisen, mutta esille nousee myös totuuden määritelmä eli millaisena tutkija käsittää todellisuuden ja kuinka tämä epistemologinen lähtökohta näkyy tutkimusotteessa. Tässä yhteydessä laadullinen tutkimus näyttäytyi naturalistisena tutkimuksena, jossa jokainen kokemus nähtiin yhtä arvokkaana, koska pelkästään yksittäinen sana voi merkitä hyvin monia eri asioita eri ihmisen sanomana (Lincoln & Guba 1985, 160).

Nichollsia (2009c) lainaten tutkimuksessa on sisäistetty jokaisen yksilön ainutlaatuisuus ja siten hyväksytty jokaisen näkevän maailman omien merkitystensä kautta. Myös Lincoln ja Guba (1985, 70) muistuttavat ikaikaisista perinteistä, jotka liittyvät vaikeuteen määritellä totuuden käsitettä ja ovathan erilaiset todellisuuskäsitykset läsnä arjessamme päivittäin. Tutkimuksessa pyrkimyksenä on ollut kohdistaa huomio tutkittavien antamiin merkityksiin heille yhteisen ilmiön ympäriltä. Siten jokaisen yksilön kuvaama kokemusmaailma syvensi ja täydensi niitä asioita, joita tutkimuksessa haluttiin ymmärtää (Nicholls 2009c). Tuomea ja Sarajärveä (2018,

32–35) tulkiten aristoteelisen tradition piirre ilmiön ymmärtämisestä on tässä tutkimuksessa lähempänä uskomusta totuudesta kuin selittäminen, koska ymmärtämiseen liittyy aikomuksellisuus ja siten eläytyminen ajatuksiin sekä tunteisiin, jotka ovat ymmärtävän, laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkejä. Kysymys siitä, mitä halutaan tietää, muodostaa tutkijan oman lähtökohdan tutkimusilmiönsä ja valintana oli käsitellä ilmiötä laadullisen haastattelututkimuksen keinoin. Laadullinen haastattelututkimus tuki uskomusta usean totuuden käsitteestä ja toi parhaiten osallistujan aktiivisen roolin esiin. Lincoln ja Guba (1985, 187–194) kuvaavat ihmisen olevan tutkimusväline ja se mahdollistaa vastavuoroisuuden, keskustelun käymisen monesta näkökulmasta ja etenkin mahdollisuuden pyytää selityksiä sekä ymmärrettäviä tarkennuksia elämismaailman kokemuksille. Kun tutkimusaiheesta ei ollut aikaisempaa spesifiä tutkimustietoa, menetelmät eivät voineet perustua esiymmärryksen varaan ja se toki vaikutti suhtautumiseen tuotettavan tiedon luonteeseen sekä soveltuviin aineistonkeruun menetelmiin, mutta oli ilmiselvää, että tässä tapauksessa haastattelu oli tehokkain tapa hyödyntää ihmistä tutkimusvälineenä (Lincoln & Guba 1985, 250).

Avoimessa haastattelussa tapahtuva suora vuorovaikutus tutkittavan kanssa antoi suuren mahdollisuuden vastausten tulkintaan järjestelemällä ja säätelemällä haastattelun kulkua joustavasti (Hirsjärvi ym. 2018, 204–205.) Hirsjärvi ym. jatkavat tuomalla esiin haastattelun etuja ja tämän tutkimuksen kohdalla ensimmäinen näistä eduista on filosofinen näkökulma, jonka mukaan haastateltava haluttiin nähdä subjektina, merkityksiä luovana osapuolena. Toiseksi haastattelumenetelmän syyt olivat konkreettisia; tutkittavana oleva ilmiö oli uusi, eikä siten voitu ennakoida vastauksia, joten haastattelun antama mahdollisuus vastausten selventämiseen ja syventämiseen lisäkysymyksillä oli tarpeen. Haastattelu menetelmänä ei itsestään tuota paljastavaa tietoa ilmiöstä, vaan tutkijan on johdonmukaisesti keskityttävä keräämään juuri tutkimusaiheettaan vastaavia kokemuksia ja ymmärrettävä hyödyntää haastateltavia maksimaalisesti tietolähteenä (Lincoln & Guba 1985, 222–224). Osa tässä tutkimuksessa tehdyistä haastatteluista tehtiin etäyhteydellä ja se aiheutti kysymyksiä, joita kasvotusten tehtävissä haastatteluissa ei tarvinnut huomioida. Flick (2018, 243) mainitsee henkilökohtaisen kohtaamisen olevan toimivin haastattelutilanne, koska siinä voidaan puheen lisäksi parhaiten huomioida ilmeet ja eleet. Flick pyytää arvioimaan, kuinka erilaiset haastattelussa huomioitavat asiat toteutuvat etäyhteyden kautta ja kuinka etähaastattelu vaikuttaa tiedon keräämiseen ja siten analysointiin. Näitä Flickin mainitsemia asioita tullaan myöhemmin käsittelemään tässä tutkimuksessa tutkimusprosessin vaiheita esiteltäessä.



## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelu on yleinen menetelmä, joka lisää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja tuo parhaimmillaan esille merkityksellisiä ja uutta tietoa paljastavia näkökulmia (Nicholls 2009c). Tutkimukseen sopivan haastattelutavan valintaan vaikuttaa se, millaista tietoa tavoitellaan ja kuinka paljon annetaan haastateltavalle tilaa vapaaseen kerrontaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Tämän tutkimuksen aineistonkeruun menetelmäksi on valittu avoin yksilöhaastattelu. Tyypillisiä piirteitä avoimelle haastattelulle ovat avoin ja luonteva keskustelunomainen tilanne sekä aihepiirin vapaamuotoinen keskustelu haastateltavasta kumpuavien ajatusten johdattamana (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a).

Tämä laadullisen haastattelututkimuksen aineisto muodostui kahdeksasta avoimena haastatteluna toteutetusta tutkimushaastattelusta. Haastateltaviksi valikoitui kahdeksan EtäTuoliFysioon™ osallistunutta yli 65-vuotiasta naista. Neljä haastattelusta suoritettiin etäyhteyksin ja neljän haastateltavan kanssa haastattelut toteutettiin lähitapaamisena. Ennen haastatteluja osallistujat saivat luettavakseen tutkimustiedotteen (liite 2) sekä tietosuojailmoituksen (liite 3) ja näiden lisäksi osallistujien tuli allekirjoittaa eettinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta (liite 4). Haastattelujen litteroinnin jälkeen analyysimenetelmäksi valikoitui induktiivinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

Haastateltaviksi valittiin henkilöitä, jotka olivat osallistuneet fysioterapeutin ohjaamaan EtäTuoliFysioon™. Kun pyrkimyksenä oli tiedon hankkiminen ihmisten kokemuksista ja kokemuksiinsa sisällyttämistä merkityksistä, antoi haastattelu ainutlaatuista sisältöä haastateltavien kokemusmaailmasta heidän kertomanaan ja kuvailemanaan. Kvalen (2007, 78–89) mainitsema avoin haastattelu tuottaa uutta tietoa ja ymmärrystä ihmisten käyttäytymisestä tietyssä tilanteessa. Hirsjärven ym. (2018, 209) mukaan avoimessa haastattelussa ei ole tarkasti organisoitua haastattelukysymysten runkoa, ja avointa haastattelua pidetäänkin hyvin vaativana ja aikaa vievänä tutkimusmenetelmänä. Etukäteen tarkasti rakennetun kysymysrungon puuttuminen ei kuitenkaan estä haastatteluun valmistautumista; vaihtoehtoisten kysymysten asetteluiden ja itse haastattelutilanteen suunnittelemista tai harjoittelemista etukäteen.

## 4.1 Tutkittavien rekryointi

Tutkimushaastateltaviksi osallistui kahdeksan naista iältään 65–78-vuotiaita, keski-ikä ollessa rekryointihetkellä, tammikuussa 2021, 70,1 vuotta. Haastateltavien tuli täyttää kaksi kriteeriä: 1) haastateltavan tuli olla yli 65-vuotias ja 2) haastateltavan tuli olla osallistunut EtäTuoliFysioon™. Haastateltavien rekryointi käynnistyi tammikuussa 2021, jolloin EtäTuoliFysion™ yhteyteen järjestettiin kymmenen minuutin tietoisku. Tietoiskussa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja esiteltiin haastattelua tiedonkeruun menetelmänä. Tuotiin myös esille, että tutkimushaastateltaviksi valitaan kahdeksan ensimmäiseksi ilmoittautunutta ja samassa yhteydessä esitettiin tarve harjoitushaastateltavasta. Valituille luvattiin lähettää tieto sähköpostitse, jonka yhteydessä heille toimitettaisiin myös tietosuojailmoitus (liite 2), tiedote tutkimuksesta (liite 3) ja eettinen suostumuslomake (liite 4). Tässä yhteydessä korostettiin tutkimuksen vapaaehtoisuutta ja sitä, että tutkimuksen voi omasta tahdostaan keskeyttää milloin tahansa.

Tutkimushaastateltaviksi ilmoittautui lopulta 28 henkilöä, joista kolme oli miehiä. Yksi ilmoittautuneista ei täyttänyt 65-vuoden ikäkriteeriä ja hän olikin tästä tietoinen kertoessaan halukkuudestaan harjoitushaastateltavaksi. Suuren suosion vuoksi tutkimushaastateltavia päädyttiin lopulta valitsemaan kahdeksan sijaan kymmenen. Kymmenen ensimmäisen osallistujan kohdalla käytettiin tutkijan vapautta ja tehtiin karsintaa hylkäämällä kaksi osallistujaa korkean iän vuoksi ja samalla päädyttiin ratkaisuun olla valitsematta pariskuntia mukaan tutkimukseen. Tämän vuoksi haastateltaviksi valikoitui myös joitakin henkilöitä kymmenen ensimmäiseksi ilmoittautuneen listan ulkopuolelta. Helmikuun 2021 ensimmäisen viikon aikana kaikki kymmenen haastateltaviksi valittua olivat saaneet tiedon valinnastaan sähköpostitse.

Riippumatta tutkimusnäkökulmasta, on osallistujia informoitava tiedotteella, jossa esitellään tutkimus. Tässä tutkimuksessa käsittelyperusteena käytettiin yleistä etua ja suostumus osallistumisesta toimi eettisenä suostumuksena (TENK 2019). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) mukaan tutkittaville on kerrottava heidän tietojensa luottamuksellisesta turvaamisesta (tietoturva) ja tietojen suojatusta käsittelystä (tietosuoja). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeissa korostetaan, että tutkittaville tulee selvittää, ettei

heitä voi tutkimusaineistosta tunnistaa edes tietoja yhdistelemällä ja heille tulee avata myös anonymisoidun ja pseudonymisoidun tiedon eroavaisuudet. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeista selviää, että aineiston kerääjä toimii myös rekisterinpitäjänä ja vastaa siitä, että tutkittaville kerrotaan tutkimustietojen hävittämisestä pysyvästi tutkimuksen päätyttyä.

Valinnan ulkopuolelle jääneille lähetettiin tieto sähköpostitse ja tiedusteltiin halukkuutta osallistua vertaisryhmän toimintaan, jos sellaisen kokoamiseen päädyttäisiin. Yksi haastattelujen ulkopuolelle jäänyt merkittiin ensimmäiseksi varaosallistujaksi ja häntä tiedotettiin siitä. Helmikuun 2021 toisen viikon aikana kahdeksan osallistujaa oli jo toimittanut allekirjoitetun suostumuslomakkeen ja osoittivat siten edelleen halukkuutensa osallistua tutkimukseen. Yhdelle valituista lähetettiin toisen sähköposti, kun häneltä ei saatu vastausta, mutta henkilö ei vastannut toiseenkaan tiedusteluun. Yksi valituista ilmoitti, ettei jaksais täyttää minkäänlaisia lomakkeita ja hänelle kerrottiin, ettei hän siinä tapauksessa voi tulla valituksi tutkimukseen. Lopulta päädyttiin kahdeksaan osallistajaan sekä yhteen harjoitushaastateltavaan.

## 4.2 Aineistonkeruu

Tutkimuskysymykseen pyrittiin saamaan vastauksia kahden, avoimella haastattelulla toteutetun, avainkysymyksen avulla: 1) *Kuvailisitko mahdollisimman laajasti ja seikkaperäisesti, millaisena olet kokenut EtäTuoliFysion™* ja 2) *kuvailisitko mahdollisimman konkreettisesti ja yksityiskohtaisesti kokemustasi yhdestä EtäTuoliFysio™ -tapahtumasta?* Tutkijan tulee vakuuttua tutkimuskysymystensä sopivuudesta, joten mainittuja kahta pääkysymystä arvioitiin perustuen Flickin (2018, 219) esittämään haastattelukysymysten arviointitaulukkoon ja tämän perusteella todettiin kysymysten avulla saatavan vastauksia tutkimuskysymykseen ja kysymysten olevan helposti ymmärrettäviä.

Ennen haastatteluita pyydettiin jokaiselta osallistujalta lupa sähköpostitse olla yhteydessä puhelimitse ja sopia siten haastatteluaika sekä haastateltavalle sopiva haastattelutapa (etäyhteydet tai lähitapaaminen). Samaa menettelytapaa toteutettiin myös

harjoitushaastattelun kanssa. Suostumuslomakkeeseen oli kirjattu kohta, että vallitsevasta covid-19 –tilanteesta johtuen haastattelut toteutetaan ensisijaisesti etäyhteyksin, mutta haastattelun suostumuksesta ja toiveesta haastattelu voitiin toteuttaa myös kasvotusten. Jokaisen haastattelun kanssa sovittiin haastatteluajan puhelimitse, varmistettiin etähaastattelun heidän käyttämänsä etäsovellukset ja kerrattiin lähihaastattelulle toimintatavat. Haastatteluajoin sovittaessa osallistujia kehoitettiin valmistautumaan kertomaan kokemuksistaan EtäTuoliFysioon™ osallistumisesta, korostaen kaikkien kokemusten olevan arvokkaita.

Avoimen haastattelun edetessä haastattelija käsittelee tutkittavan kokemuksia sellaisenaan kuin ne esiintyvät ja haastattelun on varauduttava myös aiheen muuttumiseen haastattelun kuluessa (Hirsjärvi ym. 2018, 209). Avoin haastattelu antaa nimensä mukaisesti mahdollisuuden avoimeen keskusteluun, jonka seurauksena monipuolinen kokemusten jakaminen sekä merkitysten rakentuminen mahdollistuvat (Nicholls 2009c). Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006a) muistuttavat, että haastattelijan on avoimessa haastattelussa kyettävä kysymyksillään johdattamaan haastateltavaa kuvailemaan lisää tutkimuskohteesta, mutta myös herkästi kuunnellen puuttava haastattelun kulkuun, jos vaarana on aiheesta eksyminen. Kuten avoin kyselylomake, myös avoin haastattelu antaa vastaajalle mahdollisuuden kokemuksen ilmaisemiseen omin sanoin, oman tietämyksen mukaisen tiedon kertomisen ja mahdollisuuden tuoda esille motivaatioon sekä tunteisiin liittyviä ilmaisuja (Hirsjärvi ym. 2018, 201).

Harjoitushaastattelu toteutettiin etäyhteydellä ja haastattelusta saatiin runsaasti arvokasta kokemusta haastattelijana toimimisesta. Haastattelun litteroinnissa paljastui, että kysymyksissä ilmeni monesti johdattelua ja haastattelutekniikka oli puutteellinen myös siltä osin, että haastattelun aikana on tehtävä paljon enemmän muistiinpanoja, jotta myöhemmin on helpompi tarttua haastattelun sanomisiin. Toinen harjoitushaastattelu koettiin tarpeelliseksi nimenomaan haastattelutekniikan kehittämiseksi, ei niinkään avoimen haastattelurungon kysymyksiä kehittäväksi, sillä haastattelun pääkysymyksillä saatiin vastauksia tutkimustehtävään jo ensimmäisen harjoitushaastattelun kohdalla. Toiseksi harjoitushaastattelun suostui edellä mainittu henkilö, joka ei halunnut täyttää lomakkeita, joten molemmat harjoitushaastattelut olivat tutkimuksen kohderyhmää eli heillä oli aitoja

kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Toinen harjoitushaastattelu osoittautui tarpeelliseksi ja se antoi varmuutta ja valmiuksia varsinaisten tutkimushaastattelujen aloittamiseksi.

Kaikki kahdeksan tutkimushaastattelua käytiin helmikuun 2021 viimeisen viikon ja maaliskuun 2021 ensimmäisen viikon aikana. Neljä haastattelua toteutettiin etäyhteyksin ja neljä toteutettiin kasvotusten. Ennen jokaista haastattelua osallistujilta varmistettiin vielä, oliko heillä lisäkysymyksiä liittyen sähköpostitse lähetettyihin lomakkeisiin (tutkimustiedote, suostumuslomake ja tietosuojailmoitus) tai halusivatko he kysyä jotain muuta tutkimukseen liittyen. Haastattelussa kerrottiin pyrkimyksistä vapaaseen ja mahdollisimman luonnolliseen keskusteluun, muistuttaen toki, että haastattelussa tullaan tarttumaan haastateltavien sanomisiin, eikä haastattelija tuo asioita esille johdatellen tai omia mielipiteitä esittäen. Ennen haastattelun alkua muistutettiin haastattelujen nauhoittamisesta ja korostettiin vielä kerran kaikkien aiheeseen liittyvien omien kokemusten tärkeydestä. Haastattelut nauhoitettiin ja haastatteluja kertyi yhteensä yli viisi tuntia (5 tuntia 18 minuuttia ja 13 sekuntia). Haastattelut litteroitiin sanatarkasti ja yhteensä haastattelusivuja muodostui 41, fontilla 11, rivivälillä yksi.

### **4.3 Aineiston analysointi**

Alkuperäisen haastattelun laadukkuus on hyvin ratkaisevaa, kun tutkimustuloksia ryhdytään raportoimaan ja vahvistamaan (Kvale 2007, 80). Laadukas haastatteluaineisto muodostuu ilmiön kannalta keskeisistä kysymyksistä ja vastauksista, joiden taustalla on ilmiön ympärillä olevien käsitteiden selkeys. Sisällöltään rikas haastatteluaineisto syntyy myös silloin, kun haastateltava on enemmän pääroolissa kuin haastattelija ja haastattelijan tehtäväksi jää aineiston sisällön tulkinta (Kvale 2007, 80). Haastattelijan on osattava haastattelun aikana hakea vahvistusta haastateltavan tulkinnoille, mutta myös ymmärrettävä, että kysymyksessä on juuri tämän henkilön ainutlaatuinen kokemus tutkittavasta ilmiöstä.

Lähestymistavaltaan laadullinen analyysi pyrkii ymmärtämään ja tekemään päätelmiä (Hirsjärvi ym. 2018, 224). Haastattelun pohjalta ilmiön ympäriltä muodostuu yleensä hyvin runsaasti sisältöä ja siksi tutkija ei pysty hyödyntämään kaikkea aineistoa, eikä se edes ole tarpeen (Hirsjärvi ym. 2018, 225). Teorialähtöisyys ei ohjaa aineistolähtöistä analyysia, vaan teoria toimii ainoastaan perustana, johon voidaan nojata, kun halutaan tietää, miksi

tutkimuksessa toimittiin tietyllä tavalla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–109). Jo analyysitapa, aineistolähtöinen, pitää sisällään analyysin olevan tutkittavaan aineistoon perustuvan, ei aikaisempiin havaintoihin tai tietoihin nojaavan. Edelliseen toteamukseensa Tuomi ja Sarajärvi puuttuvat kuitenkin pian miettien, voiko päättely olla induktiivista eli toisin sanoen, ovatko havainnot täysin ”vapaita” tutkijan omista käsityksistä? Tutkijan onkin osattava tulkita ymmärtämällä tai selittämällä tutkittavan aikomuksia ja löytää kokemuksista yhteyksiä tutkimustehtävään eli tulkitsemisprosessin avulla tuoda ilmiö lukijoille ymmärrettäväksi (Flick 2018, 425). Mikään analyysimenetelmä ei ole Flickin (430) mukaan toista parempi, sillä kaikista menetelmistä löytyy vahvuuksia ja heikkouksia, mutta tutkijan on onnistuttava valitsemaan sopivin menetelmä käsillä olevaan tutkimustehtäväänsä.

Prosessina aineiston sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen osaan, jotka ovat pelkistäminen (*reduointi*), ryhmittely (*klusterointi*) ja käsitteiden luominen (*abstrahointi*), jotka vaiheina muodostavat siis induktiivisen aineiston analyysin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127). Tuomen ja Sarajärven (123–124) mukaan pelkistämisen tarkoituksena on tiivistää havaittu aineisto kokonaisuudeksi, josta on karsittu turha, epäolennainen tieto pois. Pelkistämistä ohjaavina tekijöinä toimivat tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävä. Seuraava vaihe, klusterointi eli ryhmittely, vie tutkimusta taas eteenpäin paljastaessaan aineiston eroja ja yhtäläisyyksiä. Klusterointi voi tuoda jo esille ilmiöstä löydettäviä havaintokokonaisuuksia ja tutkimuksen perusrakenne hahmottuu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125). Viimeinen analyysivaihe, abstrahointi eli käsitteellistäminen, yhdistelee nimensä mukaisesti käsitteitä, jotka ovat muodostuneet aikaisemman klusteroinnin pohjalta. Käsitteet luovat pohjaa tutkimustehtävään vastaamisen onnistumiselle. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 125–127) kuvaavat abstrahoinnin olevan prosessi, jossa yleiskäsitteiden toimesta saadaan kuva koko tutkimuskohteesta. Sisällönanalyysin haasteena on tavoittaa yksittäisten haastatteluiden jokaisen sanoman syvin merkitys, mutta myös kyetä kuvaamaan alkuperäisiä ilmaisuja ymmärrettävästi, ei vain korvaamaan niitä toisilla sanoilla (Flick 2018, 487).

Analyysivaiheessa aineiston systemaattinen tarkastelu on ensiarvoisen tärkeää (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka muistuttavat, että vaikka aineiston analyysiin on useita vaihtoehtoja, tulee keskeisenä tavoitteena olla aineiston tiivistäminen, jonka avulla ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä vahvistuu ja saadaan olennaisia

vastauksia tutkimuskysymykseen. Kysymys on haastatteluista muodostuneesta aineiston analyysistä, jossa kuvailevat kokemukset ja tulkinnat eletystä elämästä välittyvät lukijalle (Kvale 1996, 187). Analyysin pohjana toimivasta haastattelusta on tutkijan löydettävä uudenlaisia merkityksiä, selityksiä ja kuvauksia siitä, miten haastateltava on ilmaissut suhdettansa käsiteltävään ilmiöön ja tämän pohjalta tulkittava haastateltavan aikomuksia kuvauksilleen (Kvale, 1996, 189). Onnistunut analyysivaihe toimii perustana tulosten raportoinnille, jonka päätehtävä on löydösten syntyyn johtaneen prosessin kuvaus, mutta raportoinnissa tulee myös huomioida yksittäisten kokemusten kuvaamisen ja yleistettävyyteen tähtäävien väitteiden välinen tasapaino (Flick 2018, 572). Lincolnin ja Guban (1985, 110–111) mukaan tutkimusta voidaan arvioida sen yleistettävyyden mukaan, mutta samalla he lisäävät, ettei yleistettävyyttä voida ymmärtää siten, että tutkimustulosten on oltava siirrettävissä sellaisinaan kaikille erilaisista olosuhteista ja konteksteista riippumatta.

Aineiston analyysissä pyrittiin havaintoja yhdistämällä löytämään yhteinen piirre, jonka tulisi kulkea mukana koko aineistossa. Oli huomioitava, että käsiteltävän tiedon analysointiin käytettäisiin aikaa, jotta aineistosta nousevat kategoriat jäsentyisivät tutkijalle ja aineistolähtöinen analyysi toteutuisi ilman tutkijan omia tulkintoja (Nicholls 2009c). Tätä on painottanut myös Alasuutari (1999, 38–54), joka muistuttaa merkitystulkintojen tekemisen tärkeydestä havaintoja selitettäessä. Alasuutarin mukaan tutkittavan ilmiön on oltava jatkuvasti keskiössä, eli käsitys tutkimuskohteesta ja prosessin seuraaminen ovat olennaisia seikkoja. Myös omien lähtökohtien tiedostaminen, ennako-oletusten sysääminen syrjään ja tulosten jalostaminen tulevaan vaativat erityistä tarkkailua. Vaati äärimmäistä tarkkuutta ja herkkyyttä, sekä kykyä tulkita haastateltavan sanomaa sen omassa kontekstissaan, jotta tutkimuksessa onnistuttiin erottamaan merkityksellisiä sisältöjä (Dahlberg & Dahlberg 2019). Dahlberg ja Dahlberg muistuttavat myös, että tutkijan on pystyttävä tarttumaan haastateltavan kokemusmaailmaan ja ajateltava, että kaikki esille tuleva saattaa tuntua myöhemmin merkitykselliseltä. Dahlberg ja Dahlberg eivät kielläkään merkityksen ymmärtämisen hankaluutta, mutta neuvovat miettimään, millaisina merkitykset aukeavat, millaisia merkitykset ovat sisällöltään, ovatko merkitykset tulkintoja vai kuvauksia ja millaisella menetelmällä merkityksiä selvitetään.

Aineiston analysointia tukivat muutamat kriteerit, jotka Tuomi ja Sarajärvi (2018, 163–164) luettelevat taitavasti, selvästi ja yksikohtaisestikin. Merkittävimpinä analysointia tukevia kriteereinä voitiin pitää sitä, että raportointi näyttäytyisi selkeänä kokonaisuutena, tutkimuksen kulku tuntuisi johdonmukaiselta, tutkimustulosten analysointi vaikuttaisi tarkalta, teoria käsitteinen soveltuisi tutkimukseen ja lukijalle tutkittava ilmiö näyttäytyisi tunnistettavana sekä mielenkiintoisena. Kylmä ja Juvakka (2007, 127–135) puhuvat luotettavuudesta englanninkielisellä termillä *trustworthiness*. Tämä termi pitää sisällään eri kriteereitä totuudenmukaisuudelle ja nämä osa-alueet ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Näiden kriteereiden perusteella tutkimusta arvioitaessa *uskottavuus* toteutuu, kun tulokset ja käsitykset tutkimuskohteesta vastaavat hyvin toisiaan. Toisin sanoen tulokset ovat mahdollisia, uskottavia ja raportoitujen havaintojen osalta totuutta paljastavia. Tutkimuksen *vahvistettavuutta* tukevat prosessin helppo seurattavuus ja ilmiön selkeä sekä johdonmukainen perustelu. *Refleksiivisyyttä* onnistutaan perustelemaan tiedostamalla ja tuomalla taitavasti sekä rehellisesti omat lähtökohdat ja epäilyksen vaiheet. *Siirrettävyys* eli tulosten jalostaminen tulevaan on ilmiön merkityksellisyyden nostamista aineistosta esiin ja se, että tutkimus onnistuu vastaamaan alkuperäiseen tarkoitukseensa. Lincoln ja Guba (1985, 290) määrittelevät termin *trustworthiness* neljään osa-alueeseen; totuusarvo, sovellettavuus, johdonmukaisuus ja puolueettomuus. Totuusarvo nojaa tutkimuslöydösten uskottavuuteen, sovellettavuudella arvioidaan tulosten toimivuutta toisessa kontekstissa, johdonmukaisuus on tulosten toistettavuutta osallistujille ilmiön sisällä ja puolueettomuus näyttäytyy tutkijan lähtökohtana tulkita aineistoa vapaana omista ennako-oletuksista.

Sanatarkan litteroinnin jälkeen jokainen haastattelu käytiin erikseen ja yksitellen läpi etsien tutkimustehtävään vastaavia haastateltavien kokemuksia, merkitysyksiköitä, jotka alleviivattiin tekstistä ja merkittiin erillisiksi yksiköiksi. Aineiston työstö eteni siis jakamalla jokainen havaintoyksikkö (haastattelu) pienempiin merkitysyksiköihin Schreierin (2012, 127) ohjaamana. Merkitysyksikkö muodostui joko kokonaisesta lauseesta tai sen osasta, joka sisälsi yhden ajatuksen, tapahtuman tai sisällön, jonka merkitys oli tutkimuskysymyksen kannalta relevantti (Schreier 2012, 129). Merkitysyksiköiden muodostamisessa oli tärkeää huomioida, että jokaisen yksikön tulisi sopia vain yhteen alaluokkaan ja alaluokkien tulisi olla toisensa poissulkevia (Schreier 2012, 133). Tässä vaiheessa oli selvää, että analyysimenetelmäksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Päätymisen aineistolähtöiseen laadulliseen eli induktiiviseen sisällönanalyysiin perustui aiemmin todettuun tutkittavan ilmiön tuoreuteen,



koska tarkoituksena oli olla mahdollisimman vapaa ennakko-oletuksista ja nostaa aineistosta esiin mahdollisimman ”puhtaita” havaintoja tutkimustehtävään pohjautuen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–109). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi eteni löytämällä aineistosta oleellinen ja tämän pelkistämisen jälkeen edettiin ryhmittelyn eli yhteisten kuvaavien käsitteiden kautta luokkien muodostamiseen eli abstrahointiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–126). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi soveltui analyysimenetelmäksi laadulliseen haastattelututkimukseen ja tuki siten tutkimuksen metodologista johdonmukaisuutta.

Analyysin seuraavassa vaiheessa jokaisen haastattelun jokaisesta alkuperäisestä, tutkimustehtävän kannalta oleellisesta, merkitysyksiköstä muodostettiin pelkistetty ilmaisu, jonka tarkoituksena oli tulkitsemalla tiivistää alkuperäinen sisältö sen merkitystä muuttamatta. Tämän jälkeen jokainen pelkistys kirjoitettiin allekkain ja muodostettiin jokaisen haastattelun sisällöstä erikseen omat luokat. Näin toimittiin jokaisen haastattelun kohdalla, eikä koskaan analysoitu kahta haastattelua perätysten, jotta jokaisen haastattelun kohdalla oltiin vapaita edellisestä haastattelusta nousseista merkityksistä. Kahdeksasta haastattelusta muodostui yhteensä 293 tutkimuskysymykseen vastaavaa pelkistettyä ilmaisua. Eniten ilmaisuja tässä vaiheessa löytyi haastattelusta kaksi, josta ilmaisuja nousi 50 ja vähiten tuloksia saatiin haastattelusta yksi, 27. Kun jokaisesta haastattelusta oli muodostunut omat ala- ja pääluokkansa, vertailtiin näitä luokkia keskenään yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien havaitsemiseksi. Haastatteluista yhteisiksi nouseville luokille annettiin alustavia nimiä pyrkien mahdollisimman kuvaavaan luokan nimeämiseen ja myös siihen, että luokat olisivat toisensa pois sulkevia. Tässä vaiheessa aineiston merkitysyksiköistä nousseet pelkistykset olivat jakautuneet kahteen pääluokkaan. Tämän jälkeen oli tarpeellista tarkastaa jokainen pelkistys vielä kertaalleen ja tämän prosessin seurauksena joitakin ilmaisuja yhdistettiin isommiksi kokonaisuuksiksi ja samalla havaittiin analyysiyksiköiden sisällä toistoa, jotka poistettiin. Lopulta tuloksena oli 216 pelkistettyä ilmaisua ja samalla oli syntynyt kolmas pääluokka. Eniten pelkistettyjä ilmaisuja löytyi haastattelusta 2 (44 kappaletta) ja vähiten löytyi haastattelusta 3 (22 kappaletta). Kahden pääluokan alle muodostui kaksi alaluokkaa ja yhden pääluokan alle alaluokkia muodostui kolme. Pää- ja alaluokkien muodostumisen jälkeen jokaista niihin kuuluvaa alkuperäisilmaisua pelkistyksineen vertailtiin vielä keskenään muiden samaan luokkaan kuuluvien kanssa ja muutaman muutoksen jälkeen tehtiin lopullinen päätös siitä, mitkä pelkistyksistä kuuluivat mihinkin alaluokkaan. Liitteissä (liite 5) on esitetty yksi haastattelu (H6) kokonaisuudessaan avatakseen luokkien muodostumista haastattelusta

nousseista merkityksellisistä kokemuksista. Liitteenä olevan haastattelun alle on kerätty jokainen haastattelusta valikoitunut merkitysyksikkö. Merkitysyksikköjen perään on kirjattu sekä tiivistetty pelkistys että merkattu se, mihin alaluokkaan tämä pelkistys on sijoitettu. Lukijaa helpottaakseen lainaukset ovat valmiiksi eroteltu pääluokkien mukaisin värein; vihreä viittaa pystyvyyden kokemukseen, sininen kokemukseen etäkuntoutukseen motivoitumiseen ja punainen oppimisen kokemukseen. Lukija voikin tämän yhden haastattelun perusteella tehdä oman arvionsa siitä, onko tutkija onnistunut pelkistyksissään ja siten kyennyt säilyttämään alkuperäisen ilmaisun sisällön ja myös siitä, onko alaluokan valinta onnistunut esimerkkihaastattelun kontekstia tulkiten. Esimerkkihaastattelu toteutettiin kasvotusten. Samoin värimerkinnöin löytyvät liitteistä (liite 1) kaikki merkitysyksiköt, joiden perusteella tutkimuksen tulokset ovat muodostuneet.

Alaluokkien yhteiset teemat ohjasivat pääluokan nimeämiseen, jonka tuli kuvata mahdollisimman hyvin alaluokkien sisältöjä ja niistä kumpuavia yhteisiä merkityksiä. Pääluokat muodostuivat aluksi yllättävänkin helposti, mutta pelkistysten uudelleen lukeminen ja haastateltavien sanomisten tulkinta aiheuttivat monta ratkaistavaa tilannetta siitä, minkä alaluokan alle pelkistys osuu parhaiten ja minkä pääluokan alle se päätöksen jälkeen tulee sijoittumaan. Tässä vaiheessa jo pääluokatkin joutuivat uuden tarkastelun alle ja niiden uudelleen nimeämistä mietittiin ja samalla pohdittiin alaluokkien lisäämistä. Viimein oli vain päätettävä lopulliset ala- ja pääluokat sekä tyydyttävä niihin ratkaisuihin, joihin monien pohdintojen jälkeen oli päädytty. Alla on kuvattu esimerkein ja muutamien pelkistysten avulla alaluokkien syntyä ja niiden yhdistymistä pääluokaksi. Taulukoissa 2 ja 3 kuvataan kolmesta alkuperäisestä ilmaisusta muodostuvat pelkistykset ja niistä syntyvät yhteiset alaluokat (itsenäinen onnistuminen ja itsensä ylittäminen), jotka muodostavat pääluokan yksi, kokemuksen pystyvyydestä. Taulukoissa 4, 5 ja 6 kuvataan pääluokan kaksi, kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta, muodostuminen alaluokkien toimintakykyisyys, ohjauksen merkitys ja etäharjoittelun toteutettavuus avulla. Taulukoiden 7 ja 8 esimerkit selventävät, kuinka uuden omaksuminen ja sisällön hahmottaminen muodostivat kaksi alaluokkaa pääluokalle oppimisen kokemus.

TAULUKKO 2. Esimerkki Kokemus pystyvyydestä –pääluokkaan kuuluvan alaluokan *itsenäinen onnistuminen* muodostumisesta

| Haastateltavan kokemus  | Alaluokan muodostuminen                                    |
|---|--|
| ”...kyl mä sen jälkikäteen tein.” (H1)  | tyytyväisyys omaan tekemiseen<br>→ itsenäinen onnistuminen |
| ”Et silloin (kun ohjaaja muistuttaa tekemään oikein) saa varmasti omalla kohdallaan tehtyä niin hyvin ku pystyy ne liikkeet.” (H2)                                | yksilöllinen suoriutuminen<br>→ itsenäinen onnistuminen    |
| ”...se on kiva juttu, et pystyy tekeen ne, mitä pyydetään. Tuntuu hyvältä, tulee fiilis, et en mä viel niin vanha ookaan...en oo ihan niin vielä raihnanen.” (H6) | liikkeistä suoriutuminen<br>→ itsenäinen onnistuminen      |

TAULUKKO 3. Esimerkki Kokemus pystyvyydestä –pääluokkaan kuuluvan alaluokan *itsensä ylittäminen* muodostumisesta

| Haastateltavan kokemus   | Alaluokan muodostuminen   |
|--|---|
| ”...semmonen itsensä voittaminen et haa, mä taas tein sen. Se on aika tärkee pointti, mun mielestä.” (H3)  | itsensä voittamisen tunne<br>→ itsensä ylittäminen                        |
| ”...mä yritän tai en yritä, vaan teen aina sen vaikeemman kautta, vaikka se ei sitte meniskään ihan sataprosenttisesti...” (H4)  | itsensä haastaminen<br>→ itsensä ylittäminen                              |
| ”...siin lähtee niin ku pyörät pyörimään, pääsee niin kun viikonlopun jälkeen niin kun liikkeelle... ja saa itsestään irti ja innostuu tekeen jotain muutakin...” (H8) | jumppa on saanut tekemään muutakin aktiviteettia<br>→ itsensä ylittäminen |

TAULUKKO 4. Esimerkki Kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta –pääluokkaan kuuluvan alaluokan *toimintakykyisyys* muodostumisesta

| Haastateltavan kokemus  | Alaluokan muodostuminen   |
|---|---|
| ”...esimerkiks jaksan niitä kävelyjä niin ku paremmin ja en tiedä, onko se sitten tästä johtuvaa, mut varmaan osittain.” (H3) | liikkumiskyvyn kehittyminen<br>→ toimintakykyisyys                        |
| ”...siin on sekä tätä henkistä puolta, että tätä fyysistä puolta.” (H2)   | henkinen ja fyysinen puoli yhdessä<br>→ toimintakykyisyys                 |
| ”...sitte ku se jumppa loppuu, niin mä oon aivan ku eri ihminen.” (H7)  | kokee jumpan jälkeen kaikin tavoin voimaantuneeksi<br>→ toimintakykyisyys |

TAULUKKO 5. Esimerkki Kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta –pääluokkaan kuuluvan alaluokan *ohjauksen merkitys* muodostumisesta

| Haastateltavan kokemus   | Alaluokan muodostuminen  |
|--|--|
| ”...vetäjä etätuolifysiossa on erittäin sympaattinen, selittää selkeästi ja kertoo, missä pitäis tuntua ja mihin vaikuttaa...” (H5)                    | ohjaajan selkeät ohjeet liikkeiden merkityksestä ja tarkoituksesta<br>→ ohjauksen merkitys |
| ”...ohjausta ei ehkä tarvittais ihan niin paljon kun on minä asiakkaana...” (H8)   | ei tarvitse niin paljoa ohjausta<br>→ ohjauksen merkitys                                   |
| ”Se (ohjaajan ääni) on semmonen lämmin ja rauhallinen...ei hötkyillä yhtään ja...selkee, siitä saa todella hyvin selvää ja hyvin niin ku ääntää.” (H6) | ohjeiden antaminen rauhallisesti ja selvästi ääntäen<br>→ ohjauksen merkitys               |

TAULUKKO 6. Esimerkki Kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta –pääluokkaan kuuluvan alaluokan *etäharjoittelun toteutettavuus* muodostumisesta

| Haastateltavan kokemus  | Alaluokan muodostuminen  |
|---|--|
| ”...mä voin tehdä, koska mä haluan, et mä en oo niin ku aikasidonnainen...” (H4)  | tekeminen ei ole sidottu tiettyyn aikaan<br>→ etäharjoittelun toteutettavuus                                   |
| ”...ettei vaadi liikaa tilaa, on hyvin helppo kotona tehdä, vaikka pienessäkin tilassa...eikä tarvitse kauheesti välineitä...” (H7) | jumppa on toteutettavissa pienessäkin tilassa ilman välineitä<br>→ etäharjoittelun toteutettavuus              |
| ”...hyvin kyl kumooaa tällasen korona-apatian...on kontakti johonkin ihmiseen.” (H5)  | etäliikunta toimii korona-ajan virkistäjänä ja mahdollistaa ihmiskontaktin<br>→ etäharjoittelun toteutettavuus |

TAULUKKO 7. Esimerkki Oppimisen kokemus –pääluokkaan kuuluvan alaluokan *uuden omaksuminen* muodostumisesta

| Haastateltavan kokemus   | Alaluokan muodostuminen                                    |
|--|--|
| ”...mä melkein muistan sen ulkoo...niin paljon mä sitä tein.” (H1) | liikkeiden sisäistäminen tekemällä<br>→ uuden omaksuminen  |
| ”...mä opin näitä liikkeitä, jotka auttaa mua...” (H2)             | oppia itselle hyödyllisiä liikkeitä<br>→ uuden omaksuminen |
| ”Musta tulee tämmönen digi-ihminen täs samalla.” (H3)              | digitaitojen kehittyminen<br>→ uuden omaksuminen           |

TAULUKKO 8. Esimerkki Oppimisen kokemus –pääluokkaan kuuluvan alaluokan *sisällön hahmottaminen* muodostumisesta

| Haastateltavan kokemus  | Alaluokan muodostuminen  |
|---|--|
| ”...siinä on nää eri aihealueet...on yläselkä, olkapäät, hartiat ja sit se, et on liikkuvuutta, lihasvoimaa, venyttelyä...” (H5)      | tuntirakenteessa huomioidaan eri aihealueet<br>→ sisällön hahmottaminen              |
| ”...(ohjaajalla) on se staattinen osa siinä, että kun tehdään jotain liikettä ja pidetään siinä, niin se on ehkä liian pitkä...” (H8) | kokee staattisen osuuden pitkäksi<br>→ sisällön hahmottaminen                        |
| ”...ja kallonpohjan pikkulihakset, ne on ollu mukana, et ne on ainakin mulle henkilökohtaisesti hyviä liikkeitä”. (H6)                | oma ymmärrys huoltoa vaativista lihaksista on kehittynyt<br>→ sisällön hahmottaminen |

#### 4.4 Eettiset näkökulmat

Jokainen tutkija on vastuussa tutkimuseettisten periaatteiden tuntemisesta ja niiden noudattamisesta tutkimuksenteon eri vaiheissa (Hirsjärvi ym. 2018, 23). Nämä tutkimuseettiset periaatteet ovat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, kuten tutkimustyön rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus, jotka kulkevat mukana tutkimusprosessissa tutkimussuunnitelmasta tutkimustulosten julkaisuun (Hirsjärvi ym. 2018, 24). Tutkimustulosten julkaisussa on noudatettava avoimuutta ja tuotava esille tutkimuksenteon vaikuttaneiden tutkijoiden saavutukset. Tieteellisen tiedon julkaisemiseen liittyvä avoimuus edellyttää myös tutkimuksen yksityiskohtaista raportointia, joka tuo näkyväksi tutkimuksessa käytetyt tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen ei ole mikään yksittäinen vaihe tiedemaailmassa, vaan tapa toimia ja tehdä tutkijan työtä niin, että tieteelliset arvot toimivat sisäistettyinä periaatteina ja takaavat siten tutkijan yhteiskunnallisen arvostuksen (TENK 2019). Tärkeä osa hyvää tieteellistä käytäntöä on ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden noudattaminen. Eettistä ennakoarviointia ei tässä tutkimuksessa edellytetty, koska kyseessä ei ollut lääketieteellinen tutkimus, eikä tutkimuksessa poikettu tietoon perustuvasta suostumuksesta (osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja tutkittavat saivat tutkimusinformaation ennen tutkimusta), tutkittavat olivat aikuisia, eikä tutkimus

aiheuttanut tutkittaville voimakkaita ärsykeitä, henkistä haittaa tai turvallisuushkaa (TENK 2019).

## 5 TULOKSET

Aineistosta muodostettiin kolme pääluokkaa, jotka olivat kokemus pystyvyydestä, kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta ja oppimisen kokemus. Pääluokkia tarkentavia alaluokkia muodostui yhteensä seitsemän, joista kolme sijoittui kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta –pääluokan alle ja kaksi kuhunkin muuhun pääluokkaan. Kokemukset jakautuivat osallistujien kesken kolmeen pääluokkaan seuraavasti: 1) kokemus pystyvyydestä (8 osallistujaa), 2) kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta (8 osallistujaa) ja 3) oppimisen kokemus (8 osallistujaa). Tuloksista on tiivistetyksi tulkittavissa, kuinka osallistajat kertovat oppivansa uutta ja siten uuden opitun kautta kokevat pystyvänsä itsenäiseen, onnistuneeseen suoriutumiseen. Haastateltavien kuvausten mukaan oppimista koettiin myös EtäTuoliFysion™ harjoitteiden sisällöllisen hahmottamisen kautta ja sen merkityksellisyys kokemuksena näyttäytyi osallistujien kertomana itsensä ylittämisen tunteena. Haastattelujen perusteella EtäTuoliFysio™ koettiin turvalliseksi, helposti toteutettavaksi ja yksilön huomioivaksi. Etämuotoinen ohjaus koettiin onnistuneeksi ja pelkästään ohjauksen itsessään kerrottiin lisäävän osallistumismotivaatiota. Seuraavaksi esitetään tarkemmin pää- ja alaluokkiin sisältyviä osallistujakokemuksia ja autenttisia kuvauksia, jotka auttavat hahmottamaan aineiston tuottamista.

Kokemus pystyvyydestä koostui yhteensä 59 pelkistetystä merkitysyksiköstä, joista muodostui sisällöltään kaksi erillistä alaluokkaa: *1.1 itsenäinen onnistuminen ja 1.2 itsensä ylittäminen*. Itsenäisen onnistumisen kokemuksista kertoivat kaikki kahdeksan osallistujaa ja itsensä ylittämisen tunteesta raportoivat seitsemän haastateltavaa. Peräti 115 merkitysyksikköä muodosti kokemuksen etäkuntoutukseen motivoitumisesta –pääluokan, joka jakautui kolmeen alaluokkaan: *2.1 toimintakykyisyyden edistämiseen, 2.2 ohjauksen merkitykseen ja 2.3. etäharjoittelun toteutettavuuteen*. Mainittuihin alaluokkiin liittyviä kokemuksia löytyi jokaisen kahdeksan osallistujan haastatteluista. Kolmas pääluokka, oppimisen kokemus, muodostui 43 merkitysyksiköstä sisältäen kaksi alaluokkaa: *3.1 uuden omaksuminen ja 3.2 sisällön hahmottaminen*, joita kumpaakin oli löydettävissä jokaisesta kahdeksasta haastatteluaineistosta. Jokainen pääluokka sisältöineen esitellään tarkemmin seuraavissa



kappaleissa ja kappaleessa 4.3 aineiston analysointi on nähtävissä esimerkkejä (taulukot 2–8) alaluokkien muodostumisesta pelkistetyistä ilmaisuista kunkin pääluokan kohdalla.

## 5.1 Kokemus pystyvyydestä

Pääluokka kokemus pystyvyydestä jakautui lopulta kahteen alaluokkaan, *itsenäiseen onnistumiseen* ja *itsensä ylittämiseen*. Alaluokkien muodostumien ei ollut itsestään selvää, mutta aineistosta oli kuitenkin lopulta selvästi erotettavissa kokemukset, joissa osallistujat ilmaisivat tyytyväisyyttä omaan suorittamiseen ja toisaalta kokemukset, joissa osallistujat selvästi yllättyivät onnistuessaan saavuttamaan jotain itselleen odottamatonta. Tässä yhteydessä on hyvä tuoda esille Vaaran (2006) maininta siitä, että ikääntymisen toimintakäytännöistä puhuttaessa, ikääntyneet itse ovat kokemuksineen luomassa tietoa ikääntyneiden tarpeista. Vaara jatkaa, että on syytä tarkastella uudelleen ikääntyneen roolia sekä odotuksia yhteiskunnassa ja tämän tarkastelun avulla tarjota ikääntyneille uuden oppimisen mahdollisuuksia. Näiden kokemusten kautta voi syntyä uutta, hyväksytyä ja merkityksellistä tietoa ikäoppijan kokemuksista.

### 5.1.1 Itsenäinen onnistuminen

Alaluokka *itsenäinen onnistuminen* näkyi jokaisen haastateltavan kokemuksissa, joista nousi esille yhteensä 47 pelkistettyä merkitysyksikköä. Osallistujat kokivat itsenäistä onnistumista vahvistavana, kun liikkeitä pystyi suorittamaan oikein sekä samalla uppoutumaan liikkeiden tekemiseen. Onnistunutta suorittamista tuki osallistujien mukaan myös mahdollisuus tehdä liikkeitä eri tavoin, turvallisesti ja rauhallisessa tahdissa. Yksilöllisen kokemuksen tuntu, onnistumiseen rohkaiseva ilmapiiri ja kivuttomuuteen tähtäävä suorittaminen tukivat tutkittavien kuvausten perusteella innostusta pärjätä ja onnistua itse.

”...mulle niin ku tärke juttu, et voi jotain tehdä ja voi tavallaan tehdä myöskin oikein...” (H2)

”No mä teen kunnolla sillon, että mä oikein harkitusti teen, perusteellisesti ja loppuun asti ne liikkeet...” (H7)

”...mainitsee [ohjaaja] myös siitä, että jos et pysty tekemään, niin tee tällä toisella tavalla.” (H1)

"...[ohjaaja] aina sanoo, et on lähellä seinää, et saa äkkiä tukea...tai että ota tuolin reunasta kiinni ja voit tehdä ilman, jos tunnet turvalliseks...ihan semmosii konkreettisii ohjeita." (H6)

"täs on tätä aikaa täs tuolifysiossa, niin se sopii kyllä just tosi mainiosti, mä pidän siit verkkasest vauhdista, mikä siin on...kerkiää niin ku rauhas tehä sen liikkeen...täs on se rauha." (H3)

"...tosi hienosti hän [ohjaaja] ottaa huomioon ne, että ihmisillä on niitä rajoitteita, että ei aina voi kaikkea tehä ja löytyy vaihtoehtoja, miten sitten keventää, jos ei pysty..." (H6)

"...mä pystyn itelleen sen jäsentämään hyvin, mä ymmärrän ne tehtävät, mun ei tarvii kamppailla sen takii, et mitäs nyt pitäiskään tehdä...mä pysyn koko ajan mukana. Mä tiedän, että on semmonen rauhallinen ja hyvä olo, eikä tarvii pinnistää, et mitäköhän se [ohjaaja] nyt sano tai mitenköhän se nyt oli tai mitenköhän se nyt meni." (H4)

"...[ohjaaja] muistuttaa, että kipua ei saa, eikä terävää kipua ei saa tulla, mikä on tietysti hyvä asia, koska ei konkreettisesti pysty näkemään osallistujia, et miten ne liikkeet suorittaa." (H5)

Yhdellä osallistujalla *itsenäinen onnistuminen* näkyi kokemuksena saada EtäTuoliFysiosta™ ohjeita omaan tekemiseen ja eräs toinen haastateltava kertoi päässeensä onnistuneiden suoritusten avulla pois häpeän tunteesta, jota liikunta on hänelle joskus aiheuttanut.

"...oon saanu tästä ohjelmasta paljon paremmat ohjeet ku mitä henkilökohtasesta fysioterapiasta. Ja noin mulle ainakin se on oikein ilo mulle." (H1)

"...mä pystyn tekemään ne liikkeet ilman, et mä ihan hirveesti häpeisin, vaikkei mua kukaan nääkään, mut se tunne." (H3)

"...sopii mulle, ei tartte niin kauheesti hikoilla ja rähkiä, vaan rauhallisesti venytellä. Ja mä oon pystyny sitä tekeen ja sit mä oon tuntenu, et se tekee mulle hyvää...oonhan mä kokeillu jotain, niin tuntuu, et enhän mä pysty tekemään tätä, mut nää pystyy tekeen ja sit ku siin aina omat rajat tuntien kehotetaan tekemään...et on semmonen vähän niin ku alemmuuskompleksi, et enhän mä pysty, noi toiset on paljon parempii. Eli siinä tuli semmonen tunne, et näähän pystyy tekemään." (H3)

Huomioitavaa oli myös se, että vaikka jokainen EtäTuoliFysiossa™ suorittaakin liikkeitä yksin kotona, tietoisuudella muiden osallistumisesta oli kokemusten perusteella kannustava vaikutus omaan suoriutumiseen.

"...et on siinä porukassa mukana tavallaan ja sit tulee vähän semmonen tsemppitunne itelleen, et kyl mä teen ku noi kaikki muutkin tutut siel näyttää taas tänäänkin olevan ja sit ku soittelee kavereitten kans, ni teiksä jumpan, ni ei kehtaa sanoo, et ei, et siin on mulle paljon sellast niin ku kannustavaa..." (H6)

Kokonaisuudessaan *itsenäinen onnistuminen* koostui osallistujien kertomana mahdollisuudesta suorittaa liikkeitä juuri itselleen sopivalla tavalla, joka välittyi osallistujien kokemuksista innostuneisuutena ja positiivisena asenteena omaa tekemistä kohtaan.

### 5.1.2 Itsensä ylittäminen

Toinen pystyvyyteen liittyvä alaluokka, *itsensä ylittäminen*, muodostui 12 pelkistetystä ilmaisusta ja yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta tähän alaluokkaan liitettävistä kokemuksista kertoi jokainen haastateltava. Tulkitsin osallistujakokemusten perusteella itsensä ylittämisen olevan itsenäisen onnistumisen seuraava vaihe, jossa osallistuja itsekin yllättyi suoriutumisestaan ja ryhtyi jopa vaatimaan itseltään positiivisessa mielessä enemmän.

**"...pitää niin ku vähän ponnistella ja vähän miettiä ja silleen niin ku...itseänsä haastaa. Must sekini on hyvä juttu, et joutuu itseään haastamaan." (H2)**

**"...mä yritän tai en yritä, vaan teen aina sen vaikeemman kautta, vaikka se ei sitte meniskään ihan sataprosenttisesti..." (H4)**

Yhdellä osallistujalla *itsensä ylittäminen* näkyi ylpeytenä, että pystyi yleensä suoriutumaan, kun toinen taas raportoi odotukset ylittävästä kokemuksesta ja kolmannelle itsensä ylittäminen toteutui innostuksena saada itsensä tekemään muitakin arjen aktiviteetteja.

**"...semmonen itsensä voittaminen et haa, mä taas tein sen. Se on aika tärkeä pointti, mun mielestä." (H3)**

**"Koko tässä jutussa...et se toimi niin hyvin linjat...ei oo pätkenyt eikä mitään...et siitä mä en ollu ihan varma ja siitä, et se on niin kivaa...lähti mukaan niin innolla." (H6)**

**"...siin lähtee niin ku pyörät pyörimään, pääsee niin kun viikonlopun jälkeen niin kun liikkeelle...ja saa itsestään irti ja innostuu tekeen jotain muutakin..." (H8)**

Kuvailtujen kokemusten perusteella itsensä ylittäminen näytti olevan osallistujille jotain yllättävää, jopa aikaisemmin mahdottomana pidettyä ja eroavan siten itsenäisestä onnistumisesta. Itsensä ylittämiseen osallistajat kertoivat liittyvän *"sellasia herättäviä hetkiä"*,

kun osallistuja huomasi heikkouksiaan tai kuten yhden haastateltavan mainitsema säännöllisen tekemisen olleen itselleen tsemppaaja ja ”*siitä ei luisteta*”.

## **5.2 Kokemus etäkuntoutukseen motivoitumisesta**

EtäTuoliFysioon™ motivoituminen välittyi haastatteluista monin tavoin ja jokaisen haastateltavan kohdalla oli tulkittavissa motivoitumisen muodostuvan usean merkityksen summana. Joidenkin haastateltavien kokemusten mukaan edistynyt toimintakyky oli ykkössijalla ja se sai jatkamaan EtäTuoliFysioon™ osallistumista, kun toisten haastateltavien kuvauksissa ohjauksen rooli nousi aivan ensisijaiseksi tai se, että etäharjoittelu oli helposti toteutettavissa ja saatavilla. Mielestäni jokainen näistä kolmesta alaluokasta kuvasivat kokemuksia, jotka saivat osallistujat yhä uudelleen ottamaan osaa EtäTuoliFysioon™ tai jopa innokkaana odottamaan seuraavaa kertaa.

Ikääntyneiden toimintakykyisyydestä ja kuntoutuksesta puhuttaessa on tasapainon ylläpito noussut keskeiseksi ja tasapainon merkitys kaatumisriskiin on puhuttanut jo pitkään (Era 1997). Era viittasi jo vuonna 1997 tutkittuun tietoon, jonka perusteella asennon ylläpidon kannalta keskeiset raajojen ja vartalon lihakset antavat hyvän vasteen fyysiselle harjoittelulle vielä korkeassakin iässä. Tutkimuslöydökset eivät ole vuosien saatossa muuttuneet, vaan tasapainon hallinta on liikkumiskyvyn keskeisiä edellytyksiä ja alaraajojen lihasvoiman heikkenemisen on todettu olevan yhteydessä iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmiin (Pajala ym. 2013). On hyvä huomioida alentuneen lihasvoiman heikentävän asennonsäätelykykyä ja siten voimankäytölle asetetaan lisävaatimuksia (Sipilä ym. 2013). Sipilä ym. mainitsevat tutkimuksissa iäkkäillä naisilla havaitun merkittävän alaraajojen lihasvoiman puolieron olleen yhteydessä hitaampaan kävelyyn ja heikentyneeseen asennonhallintakykyyn.

Tässä Pro gradu –tutkielmassa oli tulkittavissa toimintakykyisyyden kokemuksen saaneen osallistujat pysymään mukana EtäTuoliFysiossa™ ja toisten kohdalla tämä tarkoitti jopa lisääntyntä harjoittelua siten, että osallistujien kertomusten mukaan he tekivät EtäTuoliFysiossa™ ohjattuja liikkeitä myös varsinaisen ohjatun tuokion ulkopuolella. Toimintakykyisyys ei osallistujakokemusten mukaan tässä tutkimuksessa rajoittunut vain kokemuksiin tasapainon tai lihasvoiman kehittymisestä, vaan paremmaksi koetun

toimintakykyyn merkityksellisiksi osatekijöiksi mainittiin myös mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kuten kokemus yleisen hyvinvoinnin lisääntymisestä ja yhteisöllisyyden merkityksellisyydestä. Toimintakykyyn vaikuttaneita muita osatekijöitä käsitellään tutkimuksessa myöhemmin, koska kokemukset ovat yksilöllisiä ja vaativat siten enemmän tulkintaa.

### 5.2.1 Toimintakykyisyys

*Toimintakykyisyys* muodostui keskeiseksi alaluokaksi, kun aineistosta koottiin yhteisiä kokemuksia, jotka lopulta yhdistettiin etäkuntoutukseen motivoitumiseen liittyviksi. Toimintakykyisyyteen yhdistettyjä kokemuksia löytyi jokaisesta haastattelusta (yhteensä 48 merkitysyksikköä) ja esille tulleilla kokemuksilla näytti haastateltavien kuvausten mukaan olleen merkittäviä yhtäläisyyksiä osallistujien toimintakyvyn ylläpitämiseen tai edistymiseen. Haastatteluissa osallistujat kokivat EtäTuoliFysion™ ainakin osaksi tukeneen parempaa fyysistä jaksamistaan, josta tuntui kertomusten perusteella olleen apua myös psyykkiseen toimintakykyyn.

**"...esimerkiks jaksan niitä kävelyjä niin ku paremmin ja en tiedä, onko se sitten tästä johtuvaa, mut varmaan osittain." (H3)**

**"...just tasapaino, minkä mä oon huomannu...et kuinka kauan pystyy...et otettiin ihan aikaa kellolla, et pystyy seisomaan määrätys asennos...ja tasapaino on kyl parantunut..." (H4)**

**"...siin on sekä tätä henkistä puolta, että tätä fyysistä puolta." (H2)**

Hyvän olon tunteen EtäTuoliFysiossa™ saivat haastateltavien kuvausten perusteella aikaan liikkeet, jotka osallistujien kokemusten mukaan auttoivat jännittyneiden kehon osien kuntoutumiseen ja osallistujien täsmäharjoituksiksi nimeämien harjoitteiden kerrottiin taltuttaneen kipua ja siten motivoineen harjoittelun jatkamiseen.

**"...tein lumitöitä kaks päivää yhteen putkeen kaikki paikat jumissa, ei muuta kun tuolifysio kehiin...niin sillä sain paikat kuntoon nopeasti uudelleen ja rentoutettua..." (H8)**

**"...on sillä tavalla kiinnostavaa se täsmäharjoitus, kun mä nyt tiän, et ku mun polvet ne on välillä kipeet, ni mä tiän, et mä voin harjoittaa niitä sillä tavalla, että mitkä on ne liikkeet, että mä voin edesauttaa sitä, että se kipu ei tunnu." (H7)**

Monet osallistujat kertoivat liikkeistä olleen hyötyä arkisten toimintojen parempaan sujumiseen ja EtäTuoliFysion™ koettiin myös pitäneen poikkeusaikana yllä omasta kunnosta huolehtimista.

**"...oon kokenu, et reisiin on tullu vähän voimaa enemmän...mä pystyn jopa oleen polvillaan lattialla, jos täytyy sängyn alta jotain ottaa, mitä mä en yhteen aikaan pystyny..." (H3)**

**"naisella niin rintaliivien laitto, et nyt mä saan ne...semmosii luonnollisii asioit, mitä sä oot nuorena tehny, niin nyt huomaa...että sä pystyt tekemään...niin pystyy kumartuu niin alas, et sä saat kädet tonne alas lattiaan, mikä jossain välis sekin puuttu." (H4)**

**"kun mä niitä online-jumppia seuraan...mähän oon mielestäni saanu itseäni huollettua siten, etten mä oo koronan takia ainakaan menny huonompaan kuntoon." (H5)**

Monien haastateltavien kokemuksista välittyi, että osallistuminen EtäTuoliFysioon™ oli näkynyt toimintakykyisempänä arkena ja EtäTuoliFysion™ myötä päivään on tullut mielekästä tekemistä, joka osallistujien mukaan rytmitti arkea ja koko viikkoa.

**"...mä luulen, et ilman tätä mä olisin siel sohvalle tekemättä mitään, ihan rehellinen ku oon...tää on niin ku hieno mahdollisuus..." (H6)**

**"...se on tuonu mulle semmosen ohjelman päivään, ku se toi tosi hyvän rytmin siihen päivään." (H1)**

**"...henkimaailmankin juttu, et ku tietää, et se on aina joka maanantai, niin sitä niin ku odottaa sitä maanantaita semmosella positiivisella mielellä ja se antaa sulle niin ku semmosen hyvän viikon alun itsellesi..." (H2)**

**"...ensinnäkin se rytmittää viikon...on mulla sellaset kiinnekohdat...nämä mä koen nää jumppapäivät myös sellaisena..." (H5)**

**"...tuntuu, että päivä lähtee niin ku käyntiin kunnolla ku on jumppa tehty tai kun se on maanantaina, niin viikko lähtee käyntiin...niin se menee sit siitä sujuvasti eteenpäin." (H8)**

Esimerkeistä huomataan *toimintakykyisyyden* kokemuksen näyttäytyvän osallistujien arjessa monin tavoin ja haastateltavien mukaan positiiviset merkit omassa toimintakyvyssä lisäsivät motivaatiota ja auttoivat kiinnittämään entistä enemmän huomiota toimintakykyä edistäviin toimenpiteisiin. Kipujen helpottaminen koettiin osallistujien kokemuksissa merkittäväksi toimintakykyä edistäväksi muutokseksi, mutta myös arjen mielekäs tekeminen, rentoutuminen ja kokonaisvaltaisen, sekä miellyttävän kehon palautteen saaminen voitiin tulkita motivoiviksi tekijöiksi.

## 5.2.2 Ohjauksen merkitys

Alaluokka *ohjauksen merkitys* muodostui yhteensä 29 pelkistetystä ilmaisusta ja ohjauksen merkityksellisyyden kokemuksen toivat haastatteluissa esille kaikki kahdeksan haastateltavaa. Ohjauksen merkityksen kokemuksista oli tulkittavissa onnistuneen ohjaukokemuksen tukevan liikunnan jatkamista ja tuottavan iloa ja hyötyä osallistujille. Ohjauksen rauhallisuutta ja selkeää, sekä miellyttävää puhetapaa arvostettiin haastatteluissa suuresti, mutta myös ohjaajan aito kiinnostus ohjattavia kohtaan ja ohjattavista välittäminen saivat kuvausten perusteella kiitosta.

**"Se [ohjaajan ääni] on semmonen lämmin ja rauhallinen...ei hötkyillä yhtään ja...selkee, siitä saa todella hyvin selvää ja hyvin niin ku ääntää." (H6)**

**"...vetäjä etätuolifysiossa on erittäin sympaattinen, selittää selkeästi ja kertoo, missä pitäis tuntua ja mihin vaikuttaa..." (H5)**

**"...hän [ohjaaja] on jotenki ajatellu meitä niin ku oikeesti, syvällisesti... että [ohjaaja] antaa ikään kuin kaikkensa meille. Että se tuntuu mukavalta." (H7)**

**"...aika kuluu hirveen äkkiä...hänellä [ohjaajalla] on kyllä semmonen ote ja se on kiva, jos kaikilla muillakin ois semmonen...et hän tykkää tästä, se on kivaa, niin se välittyy ja näkyy niin ku sitte, et kaikille muillekin tulee kivaa..." (H2)**

Haastatteluissa tuli ilmi, kuinka EtäTuoliFysion™ liikkeiden monipuolisuutta ihailtiin, samoin ohjauksen tarkoituksenmukaisuutta ja rauhallisen ohjausympäristön luomista. Näillä kaikilla mainituilla kokemuksilla voidaan tulkita olevan osallistujaa otteessaan pitävä voima, joka saa motivoitumaan osallistumiseen kerta toisensa jälkeen.

**"...sitte se liikevalikoima, miten se voi olla niin suuri. Mä ihailen sitä. Todellakin." (H8)**

**"...hänhän [ohjaaja] puhuu koko aika, et se ei oo sitä, et hän vaan puhuis ja näyttäis sen liikkeen ja sit ite tekis, vaan on ihan koko ajan et hän sen tahdinkin puhuu ääneen, että milloin nostetaan ylös ja milloin lasketaan alas." (H5)**

**"...sitte se ympäristö siinä on se rauhoittava ku siellä ei oo rojua eikä kamaa nurkissa...kaikki semmost rauhoittavaa...mikään musa ei soi taustalla..." (H3)**

**"...ympäristökin missä hän [ohjaaja] on, niin sekin on semmonen pelkistetty, et sul ei niin ku katse rupee kattelemaan, et mitäs tuol on seinil ja mitäs tuolla...et sekin on niin ku tärkeetä, et sä oot siinä ja näät vaan niin ku hänet..." (H2)**

Ohjaajan rooli näkyi ratkaisevana myös siinä, että haastateltavat kertoivat hyvin ohjatun liikunnan tuottaneen iloa ja tärkeänä koettiin myös se, että ohjaaja vei selkeästi tuokiota eteenpäin pitäen johtajan roolin itsellään. Joillekin rauhallinen ohjaustyyli vaati totuttelua ja kuvattiin totutusta poikenneen ohjaustavan herättäneen ihmetystä. Pääasiassa osallistujien kertomuksissa ohjaajan rauhallisuus tulkittiin kunnioituksena ja osallistujat huomioivana, EtäTuoliFysioon™ kuuluvana tietoisena valintana.

**”...mä saan iloo liikunnasta, kun se on hyvin ohjattu...” (H1)**

**”Mulle on niin ku siinä mielessä hyvä, että joku niin ku pitää kiinni niistä ohjaksista.” (H2)**

**”Sitten alussa mua häiritsi hirveesti se, että kun [ohjaaja] selitti ja ohjas ja se ohjaa tietenkin peilikuvana...mutta sen ois pitäny ohjata peilikuvana, mut hän ei ohjannu. Kun hän puhu oikeasta kädestä, niin hän käytti oikeeta kättään, mutta meille muillehan se näytti vasempana kätenä.” (H8)**

**”...ensimmäiset kerrat oli kyllä vähän niin, että tahdoin kyllästyä sikäli, että [ohjaaja] ohjaa niin kun niin hitaasti...” (H8)**

**”Hän [ohjaaja] puhuu rauhallisesti ja hän antaa vastapuolen olla just semmonen ku se on, vaikkei hän meitä tietenkään näe...selkee hän on, hyvin selkeä.” (H3)**

Saattaisi olla odotettua, että ohjauksen merkitys olisi yhtä kuin liikkeiden monipuolisuus ja niiden tuottama hyöty. Ja vaikka edellä mainittuihin kokemuksiinkin haastatteluissa viitattiin, oli kuitenkin tulkittavissa ohjauksen merkityksen kiteytyvän ohjaajan kunnioittavaan asenteeseen asiakkaitaan kohtaan sekä positiiviseen olemukseen ja johtajuuteen, jotka kuljettivat tuokiota hyvässä ilmapiirissä eteenpäin.

### **5.2.3 Etäharjoittelun toteutettavuus**

Etäharjoittelun toimivuus on luonnollisesti merkittävä osa etämuotoisen kuntoutuksen toteutumista ja siten helposti ja vaivattomasti toteutettavissa olevan liikuntamuodon voisi olettaa lisäävän osallistumismotivaatiota. Kaikki haastateltavat mainitsivat yksikohtaisia kokemuksiaan etäharjoittelusta liikunnan toteuttamistapana ja yhteensä etäharjoittelun toteutettavuuden alle tulkittiin liittyvän 38 ilmaisua. Etäharjoittelu on vasta yleistymässä, eikä ollut tuttua tänäkään tutkimuksen kohderyhmälle, joten kotona tekemisen helppouden lisäksi moni huomasi asioita, joita ei ollut osannut edes ajatella. Huomattiin, että EtäTuoliFysion™



live-lähetyksestä sai linkin ja liikkeitä pystyi tekemään uudelleen ja jo tämä paransi haastateltavien mukaan etäharjoittelun soveltuvuutta osallistujalle. Liikkeiden uudelleen tekemisen kerrottiin lisänneen harjoittelun säännöllisyyttä ja aluksi vieraalta tuntuneet etäyhteydetkin koettiin positiiviseksi kokemukseksi.

**"Etätuolifysio on ollut mahdollittoman hyvä sikäli, että olen voinut tehdä sen kotona, ei ole tarvinnut lähteä minnekään." (H8)**

**"...must oli ihanaa, et tää siirty tonne nettiin, ku sitä vähän niin ku pelkäs, et jos se vaikka loppuu...mä hyvin mielellään jatkan etänä tätä...et se soveltuu niin ku mulle hyvin." (H4)**

**"...vaikka mä mielelläni teenki sen aina livenä, niin senki voi sitte aina tehdä myöhemmin...niin aina tulee kuitenkin tehtyä ne harjoitteet..." (H7)**

**"...mää eilen katoin niin hyvänen aika, senhän pysty tekeen eilen iltapäivällä uudestaan, se maanantain ohjelman..." (H3)**

**"...oli positiivinen yllätys, mä vähän vierastin tietysti muutenkin tietokone ja sellasii yhteyksii, mut hyvin saatiin kaikki toimiin..." (H6)**

Vaikka yksi osallistujista totesi, ettei EtäTuoliFysio™ voi korvata hänelle liikunnan tuomaa sosiaalista merkitystä ja yksi ei kokenut kaipaavansa liikuntaansa muita, niin hyvin moni haastateltavista kertoi yllätyksekseen kokevan tämänkin tapaisessa harjoittelussa yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemisen tuntua.

**"...jotenkin niin ku tunnen, et mä tiedän, et meitä on monta, jotka katsoo ja tekee tätä samaa juttua...et on semmonen niin ku yhteisö. On tämmönen tuolijumppayhteisö, vaikkei tunneta toisiamme." (H2)**

**"No eiku siel ihmiset kommentoi, ku saadaan se linjat auki nii...se on must aika, et ahaa, me tehdään kaikki nyt tätä samaa." (H3)**

**"...tuntuu kivalta kun siinä näkee niitä, ketkä on mukana ja et kuinka paljon on mukana porukkaa...ja just on tuttuja ihmisiä, jotka siel niin ku näkee ja moikkaa..." (H6)**

**"...jotenki se vaanuntuu, että ku sen tietää, että ne muut ihmiset on siellä ja näkee ne viestit ja peukutukset ja sydämet, mitä siellä lentelee, niin jotenki sitä on siinä kimpassa muitten kans ja toiset on yhtä innostuneita ku itte." (H7)**

Monet kertoivat pandemiatilanteen vieneen mahdollisuuden säännölliseen liikuntaan, mutta haastateltavat kokivat EtäTuoliFysion™ mahdollistaneen liikunnan jatkumisen, joka oli osallistujien kuvausten mukaan toiminut myös henkisen tasapainon ylläpitäjänä.

**”...tosi mainio tähän tilanteeseen...tämän koronan aiheuttama ku aattelee sen, että kaikki meni kiinni...tämä on kuitenkin säännöllinen.” (H7)**

**”...hyvin kyl kumooa tällasen korona-apatian...on kontakti johonkin ihmiseen.” (H5)**

Monet haastateltavista kertoivat etäharjoittelun tuoneen heille tunteen yhdessä tekemisestä ja osallistujat nostivat esille myös kiitollisuuden liikuntamahdollisuuden avautumisesta kiitellen helppoja ja pienessäkin tilassa onnistuvia liikkeitä, joita pystyi hyödyntämään myöhemmin itsenäisesti. Toteutettavuuden ja motivaation yhteys ei kokemusten mukaan ollutkaan itse yhden etä tapahtuman sisällössä, vaan enemmänkin halussa ja innostuksessa olla osa sitä ryhmää, joka osallistuu EtäTuoliFysioon™ yksin, mutta yhdessä tehden. Osallistujien kokemusten perusteella näytti siltä, että EtäTuoliFysiossa™ on onnistuttu suunnittelemaan etämuotoinen ryhmätoteutus teknologisesti kaikille sopivaksi, joka Topon (2013) kuvauksen mukaan näyttyy käytön helppoutena, turvallisuutena ja miellyttävänä toteutustapana.

### **5.3 Oppimisen kokemus**

Oppimisen kokemuksen merkitystä ei voida riittävästi korostaa, kun ajatellaan aikaisempia pääluokkia, kokemusta pystyvyydestä ja kokemusta etäkuntoutukseen motivoitumisesta. Osallistujat kokivat kuvausten perusteella uuden oppimisen ruokkivan pystyvyyttä, osallistavan kuntoutujaa ja siten motivoivan liikunnan jatkamiseen. Huomasin tutkimusaineiston perusteella, ettei oppiminen ollutkaan vain uusien asioiden omaksumista ja sisäistämistä, vaan oppiminen oli tulkittavissa myös erilaisina kokemuksina hahmottaa ja ymmärtää liikunnan sisällöllisiä merkityksiä sekä tavoitteita. Osallistujakokemuksista tämä välittyi siten, että jokainen osallistuja muodosti ilmiöstä oman näkemyksensä ohjaajan viestejä tulkitsemalla ja myös sisäistäen informaatiota siitä, kuinka oma keho ja mieli reagoivat. Siksi onkin hyvä korostaa vastaanottajan roolia ja kyvykkyyttä hahmottaa sekä ottaa vastaan ulkoapäin tulevaa informaatiota ja hyödyntää sitä omaan toimintaan. Oppimisessa onkin erotettavissa useita tasoja, jotka voivat olla muistiin tallentamista tai arkipäiväisten asioiden ja taitojen tavoitteellista omaksumista (Suutama 2013). Tämän tutkimuksen aineiston perusteella ei olekaan merkityksellisintä, että kaikki ymmärtäisivät asian samoin, vaan pikemminkin tavoitteena olisi, että jokainen osallistuja kykenisi muokkaamaan harjoitteita hyödyksi juuri itselleen sopivimmalla tavalla.

Ilman muistisairauksia tapahtuvassa normaalissa terveessä ikääntymisessä ei tapahdu itsenäistä selviytymistä haaitavaa kognitiivista heikentymistä (Hänninen 2013). Hänninen puhuu ikääntyneidenkin kohdalla toiminnanohjauksesta, joka on yksi ulottuvuus tarkastella tiedonkäsittelytoimintoja. Toiminnanohjauksen tavoitteena on kognitiivisten toimintojen avulla toteuttaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa. Tulkittavissa oli, EtäTuoliFysiossakin™ tapahtuva tiedonkäsittelyn ohjaus kehitti osallistujien tarkkaavaisuutta ja oman toiminnan kontrollointia, joita Hänninen pitää keskeisinä toiminnanohjauksen osa-alueina. Osallistujien kokemusten perusteella voitiin todeta, että EtäTuoliFysioon™ osallistuminen vaati mitä suuremmissa määrin Hännisen mainitsemaa tiedon vastaanoton ja varastoinnin hallintaa, jota ei voinut tapahtua ilman, että osallistuja kykeni esimerkiksi havaintojen käsittelyyn, niiden muistamiseen ja asioiden yhdistämiseen päättelykykyään käyttäen. Hänninen muistuttaa terveeseenkin ikääntymiseen liittyvän valikoituvaa tiedonkäsittelyn heikentymistä, joka tosin pitää sisällään suurtakin yksilöllistä vaihtelua, mutta suorituskykyään ylläpitämällä, harjoittamalla ja kognitiivisia toimintojaan optimoimalla ikääntynyt voi ylläpitää kognitiivista toimintakykyään. EtäTuoliFysiosta™ esille tulleiden kokemusten mukaan tulkitsen EtäTuoliFysion™ ylläpitävän osallistujien tiedonkäsittelytaitoja, jotka näkyivät kertomuksissa uuden asian hallitsemisena ja arvokkaiksi koettujen tietojen sisäistämisenä.

### **5.3.1 Uuden omaksuminen**

Alaluokka *uuden omaksuminen* muodostui yhteensä 22 ilmaisusta ja uuden omaksumiseen liittyvistä kokemuksista kertoivat kaikki kahdeksan haastateltavaa. EtäTuoliFysion™ kokemuksiin liittyi osallistujilla paljon uuden oppimista, jotka näkyivät uuden asian hallitsemisena tai oppina oman kehon toiminnasta. Uuden omaksuminen koettiin haastatteluissa monen osallistujan kohdalla jopa yllättäväksi ja havahduttiin siihen, kuinka arvokkaita tietoja EtäTuoliFysion™ liikkeistä saatiin ja kuinka hyvältä ennestään outojen liikkeiden oppiminen tuntui. Osallistujien kokemuksista oli tulkittavissa, että liikkeiden oppiminen sai toteuttamaan harjoittelua säännöllisesti ja teorian tiedon karttaminen auttoi ymmärtämään tehtyjen liikkeiden merkityksen.

**”...tulee tosiaan semmonen hyvä mieli ja hyvä semmonen fiilis niin ku kropassa ja sit on oppinu ite...” (H2)**

"...se mikä tuli, et ei oo tienny minkälaisii lihaksii ihmisellä tai mul on, vaan tota semmosii pienii lihaksii mitä on huomannu, et herranjumala, mullahan on tällasetki lihakset kropassa kans...on niin ku oppinu omasta kropastaan tällasii asioita." (H4)

"...sitten niitä vaikutuksia, että minusta ne on hyvin tärkeä aina kertoa...arvokkaita tietoja aina [ohjaaja] antaa." (H7)

"...oli mulle täysin outoja, mun mielestä ne tuntu tosi hyvältä." (H1)

"...mä melkein muistan sen ulkoo...niin paljon mä sitä tein." (H1)

"...must se on kiva tietää, että miks joku liike tehään just niin ja mihin lihaksiin se millonki vaikuttaa...kylhän itekki nyt jonku pohjelihaksen venytyksen ymmärtää...syvimpien lihasten, et tää vaikuttaa just sinne, ku se ei välttämättä niin tunnu, sitä ei ehkä tunne niin, niitten syvien lihasten." (H6)

Uuden omaksumiseen näytti kokemusten perusteella liittyvän myös oivallus siitä, kuinka voi ennaltaehkäistä toimintakykyään häiritsevien tekijöiden ilmenemistä. Eräs osallistujista huomasi digitaitojensa kehittyneen ja yksi haastateltavista kertoi pakottaneensa itsensä sopeutumaan EtäTuoliFysiassa™ toteutettavaan rauhalliseen ohjaustyyliin.

"No kyllä niitä [ohjeita] saatiin...kramppeja ehkäsevät liikkeet ja tosi hyvät liikkeet onki..." (H1)

"Musta tulee tämmönen digi-ihminen täs samalla." (H3)

"Mä oon oppinu ehkä [ohjaajan] ohjaustyyliin, tottunu, oppinu...mä maltan kuunnella...alussa se rauhallisuus, mut siihen täytyy tottua...se oli vaa, että mä itte oon niin hätäminen...täytyy oppia se tyyli, alussa turhautti." (H8)

Myös oman kehon palaute ja siten tieto liikkeiden tuomasta avusta koettiin osallistujien mukaan lisäävän varmuutta ja antavan tietoa liikkeiden tekemisen hyödyllisyydestä. Lisäksi kuvausten perusteella osallistujat pyrkivät aktiivisesti "imemään" EtäTuoliFysiosta™ itselleen sopivia liikkeitä myöhemmin hyödynnettäviksi.

"...sit on ne määrätyt liikkeet just mitä on oppinu...mä tiedän, et ne auttaa siihen kipuun ja se helpottaa." (H4)

"...viime maanantain etätuolijumppa oli tosi hyvä...kaikki venytykset tuntu hirveen hyvältä, et se nyt jäi ainakin tost maanantaisest mieleen..." (H6)

"...mä niin ku tavallaan unohdan, et mä oon tehny sen ja sitte mulla on tuolla päässä semmonen, et okei ohjaaja sano, et toi on hyvä siihen tarkotukseen, mä muistan sen kerran...mut mä en muistakaan ihan tarkkaan sitä liikettä, niin mä meen sinne, mä katon sen sieltä uudestaan..." (H4)

Uuden omaksumisesta oli tulkittavissa, että osallistujat huomaamattaan alkoivat kohdistaa ansioitaan itseensä ja ymmärtäen kyvykkyytensä oppia, omaksua, kerrata ja uskaltautuivat jopa soveltamaan. Ohjaaja ohjeineen koettiin edelleen tärkeäksi, mutta kuvauksissa oli havaittavissa ymmärrystä oman tekemisen merkityksestä ja uuden oivaltamisen iloa.

### 5.3.2 Sisällön hahmottaminen

Alaluokka *sisällön hahmottaminen* muodostui 21 ilmaisusta, joita löydettiin jokaisen haastateltavan kokemuksista. Sisällön hahmottaminen -alaluokka saattaa joidenkin pelkistysten osalta herättää kysymyksen, miksi jokin tähän alaluokkaan valituista ilmaisuista ei ole päätenyt esimerkiksi ohjauksen merkitys –alaluokan alle ja ollen siten osallistumiseen motivoiva tekijä oppimisen sijaan. Tämä huomio tuodaan esille siksi, että myös sisällön hahmottaminen –alaluokasta löytyi kokemuksia, joissa osallistujat käsitelivät ohjaukseen liittyviä sisältöjä. Tässä alaluokassa merkitysyksiköille on yhteistä se, miten osallistujat kuvausten perusteella kukin omalla tavallaan hahmottivat sisällön hyödyn ja tarkoituksen ja siten pukivat sisällöllisen ymmärryksensä kokemukseksen. Alaluokassa ohjauksen merkitys löydökset viittasivat enemmänkin ohjaajan olemukseen, tyyliin ja tapaan esittää, sekä viestittää asioita.

Kokemusten perusteella osallistujat arvostivat sisällön monipuolista ja huolellista suunnittelua, kun toiset korostivat saavansa iloa vaihtelevista liikkeistä. Eräs osallistuja nosti tuntisisällöstä esiin liikesarjan, jonka hän koki liian pitkäksi ja toinen haastateltava pohti toiveita tulevien EtäTuoliFysio™ -harjoitteiden kehittämiseksi.

”...siinä on paljon samaa toistoa, mut hän [ohjaaja] osaa sen kyl tehdä niin kuin eri konsteilla eri viikoilla...samoihin lihaksiin pyritään vaikuttamaan, mut hiukan eri tavoilla...et ihailtavaa, et hän pystyy rakentamaan sen niin...” (H3)

”...kivasti on [ohjaaja] pilkkonu ne puolen tunnin ohjelmat semmosiin, että niissä fokusoidaan aina johonki...eikä oo kauheen usein toistu semmoset samanlaiset liikkeet...” (H5)

”...ihailen, miten monipuolisesti niitä liikkeitä tehdään ja miten monipuolinen varasto erilaisia liikkeitä [ohjaajalla] on ku ei montaakaan liikettä oo tässä vuoden aikana ollu toistona samaa, vaan aina keksitään uutta.” (H8)

”...[ohjaajalla] on se staattinen osa siinä, että kun tehdään jotain liikettä ja pidetään siinä, niin se on ehkä liian pitkä...” (H8)

**"...mä uskon et ohjaaja pyrkiikin, et hän tuo uusia liikkeitä ja uusia asioita...se vois olla...sitähän vois ajatella, et joskus nousee ylös, keksii siihen jonkun liikkeen." (H2)**

Sisällöllisiin yksityiskohtiin tarttuminen välittyi haastatteluista myös toiveina tuoda esille itselleen sopivimpia liikkeitä ja kykynä tuntea kehoansa jopa yksittäisten lihasten osalta.

**"...vois vieläkin enemmän ottaa sitä kaulan venytystä ja pään eteenpäin vientiä, että kun täällä on aina sitä jännitystä..." (H8)**

**"...ja kallonpohjan pikkulihakset, ne on ollu mukana, et ne on ainakin mulle henkilökohtaisesti hyviä liikkeitä." (H6)**

Kokonaisuutena kokemuksia tulkiten sisällön hahmottaminen oli seurausta uuden omaksumisesta, mutta samalla myös pystyvyyden tuomaa motivoitumista ja rohkeutta vaatia yhä yksikohtaisempia, omaa kehoa hyödyttäviä liikkeitä. Uuden omaksuminen sai osallistujat toteamaan: *"mä tiedän"*, *"mä huomaan"*, *"oon oppinu"*, *"mä muistan"*. Mutta sisällön hahmottamisen kokemukset kerrotaan kokijan ja oppijan ylpeydellä: *"mä uskon"*, *"mun mielestä"*, *"mä toivoisin"*, *"mä arvostan"*. Sisältöä ei enää näiden kokemusten perusteella nähtykään ainoastaan eteen tarjoiltuna ja valmiina toteutettavaksi, vaan huomiot tekemisen mahdollisimman suuren hyödyn saavuttamisesta juuri omiin tarpeisiin näkyivät mielipiteinä, toiveina ja kriittisenäkin sisällön tarkasteluna.

## 6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Osallistujien kokemusten mukaan EtäTuoliFysiossa™ tehtävät harjoitteet edistivät nivelliikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa. Nivelliikkuvuutta kehittävät harjoitteet koettiin mielekkäinä ja niiden apua arkeen kiiteltiin. Osallistujat kuvasivat lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita osin yllätyksellisiksi ja kokivat saaneensa uutta tietoa niiden vaikutuksesta ja merkityksestä. Tutkittavat kertoivat harjoitteiden edistäneen heidän omaa ymmärrystään siitä, ettei heidän tasapainonsa enää ollutkaan yhtä hyvä kuin aikaisemmin ja alkaneensa sen myötä myös kiinnittämään enemmän huomioita tasapainonsa ylläpitämiseen. Tulkitsin harjoitteissa onnistumisen ja motivoitumisen harjoitteluun olleen yhteydessä pystyvyyden tunteen kehittymiseen EtäTuoliFysion™ aikana. Ohjaaja on maininnut panostavansa rohkaisevaan verbaaliseen ohjaukseen, jonka tulisi tukea itsenäistä suoriutumista ja onnistumista (Haapatalo 2020b). Pystyvyyden kokemukset välittyivät aineistosta niin merkittävästi, että pystyvyydestä muodostui oma pääluokkansa, jossa itsenäinen onnistuminen muodosti toisen alaluokan ja itsensä ylittäminen toisen. Tässä kohdin voidaan ajatella, että tutkijalla on ollut tiedossa ohjaajan pyrkimys pystyvyyden tunteen vahvistamiseen, eikä siten oltu täysin vapaita ennakkoletuksista. Avoimen haastattelun pääkysymyksissä ei kuitenkaan johdateltu kertomaan pystyvyydestä, vaan se nousi voimakkaasti jokaisen haastateltavan kokemuksista. Ollakseni tutkijana rehellinen, en uskonut pystyvyyden kokemusten nousevan näin merkittävään osaan, joten tämä kokonaisuus oli yksi tutkimuksen minulle tuomista yllätyksistä. Ohjaaja on kertonut kehittävänsä EtäTuoliFysiota™ osallistujia kuunnellen ja heitä liikkeiden suunnitteluun osallistaen (Haapatalo 2020b). Tämän tutkimuksen aineistosta nousivat hyvin esille osallistujien yksilölliseen huomioimiseen keskittyneet kokemukset, mutta kukaan haastateltavista ei kertonut osallistuneensa liikkeiden suunnitteluun.

Tämän tutkimuksen perusteella EtäTuoliFysiossa™ on onnistuttu sen tärkeimmässä tavoitteessa, ikääntyvien motivoimisessa liikunnan pariin. Myös eri kuntoiset ja erilaisen liikuntataustan omaavat osallistujat raportoivat tyytyväisyyttä harjoitteiden tasoon, suorittamistapoihin ja soveltamismahdollisuuksiin. Osallistujien kokemuksista näytti välittyvän jopa yllättyneisyys siitä, miten tehokkaasti tuolilla pystyi harjoitteita tekemään. Kokemusten perusteella vaikutti siltä, että tarkoituksenmukaisiksi ja mielekkäiksi koetut

liikkeet lisäsivät osallistumismotivaatiota, jonka seurauksena osallistujat kertoivat liikkuvansa säännöllisemmin ja he myös ryhtyivät hyödyntämään EtäTuoliFysiossa™ käytettyjä harjoitteita itsenäisesti. Osallistujat kokivat etäyhteyksin toteutetun ryhmämuotoisen EtäTuoliFysion™ toimivaksi, helposti toteutettavaksi ja se sai aikaan jopa yhteisöllisyyden tuntua yksin tekemisestä huolimatta. Yhteisöllisyys nousi esille myös aikaisemmin mainitussa Ulanowskin ym. (2017) tutkimuksessa, jossa EtäTuoliFysion™ tavoin hyvin kohderyhmälleen suunnitellulla, fysioterapeutin ohjaamalla ryhmämuotoisella harjoittelulla onnistuttiin saavuttamaan yksilöfysioterapiaa vastaavia tavoitteita. Haastattelujen perusteella monelle EtäTuoliFysiossa™ mukana olleelle kotona suorittaminen helpotti säännöllistä osallistumista, vieraalta tuntuneet etäyhteydet muodostuivat arkipäiväisiksi ja joillekin liikkeiden tekeminen piilossa muiden katseilta vahvisti itsetuntoa ja rohkaisi kokeilemaan uutta.

## **6.1 Ikääntyneiden liikunnan ohjaus**

Kuten muissakin kotiharjoitteiden soveltuvuutta selvittäneissä tutkimuksissa (Vesterinen 2010; Niemelä ym. 2011; Furtado ym. 2020; Velayati ym. 2020), niin myös EtäTuoliFysiossa™ kerätyn haastatteluaineiston perusteella, hyvin ohjatuilla harjoitteilla oli merkitystä liikunnan säännöllisyyteen. Etäkuntoutuksella on mahdollista saavuttaa samat hyödyt verrattuna yksilöfysioterapiaan, ainakin EtäTuoliFysiossa™ saatujen kokemusten perusteella. Hyvin suunniteltu ja kohdennettu ryhmämuotoinen harjoittelu voi mielestäni toimia erinomaisena lisänä tukien yksilöfysioterapiaa ja kuten EtäTuoliFysiossa™ kerätyistä kokemuksista ilmenee, myös etäyhteydellä onnistutaan toteuttamaan innostavaa ja tarkoituksenmukaista kuntouttavaa harjoittelua. Kohtuukuormitteinen ja helposti toteutettava harjoittelu, joka tähtää liikunnan säännöllisyyteen, näyttää tämän tutkimuksen kokemusten perusteella olevan kuvaavaa EtäTuoliFysiolle™. Nämä havaitut merkitykset sopivat hyvin Liikunnan käypä hoito – suositukseen (2016), joka painottaa juuri kohtuukuormitteisen liikunnan merkitystä ikääntyneen toimintakyvyn edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Tämä tutkimus EtäTuoliFysion™ osallistujakokemuksista pyrkii tuomaan uutta siihen näkökulmaan, kuinka terveet ikääntyneet kokevat etämuotoisena toteutetun ryhmäkuntoutuksen toimintakyvynsä kannalta. Aikaisempien tutkimusten keskittyessä sairauden tai ikääntymisen aiheuttamien heikkouksien auttamiseen, pyrkii tutkimustieto EtäTuoliFysiossa™ osoittamaan ikääntyvän henkilön kuntoutuksen tarpeellisuuden arkisen toimintakyvyn edistämässä ja toimintakyvyn haasteiden ennaltaehkäisyssä.



Kun pari vuosikymmentä sitten ikääntyneiden liikuntaneuvonta saatettiin tulkita sairauden hoidoksi ja neuvonnan tavoitteena oli päivittäisten toimintojen edistäminen tai toimintakykyvajausten korjaaminen (Alén ym. 1997; Ruuskanen 1997), on tämän päivän liikuntaneuvonnan merkitys mielestäni määritelty paremmin vastaamaan nykyisten ikäihmisten tarpeita. Fyysisellä aktiivisuudella pyritään toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen, huomioiden liikunta kokonaisuutena, jolla on merkitystä myös kognitiivisiin taitoihin ja mielialaan, jolloin säännöllinen liikunta saattaakin olla tehokkain ”lääke” ikääntyneen arjessa (Heikkinen ym. 2013; Sipilä 2013). Vaikka iäkkään väestön toimintakyvyn kehittymisessä on nähtävissä paranevaa suuntausta (Heikkinen ym. 2013), ovat ikääntyvien aktiivinen liikuntaan rohkaiseminen ja tuen antaminen liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi pysyneet vuosien saatossa onnistuneen liikuntaneuvonnan peruspilareina (Alén ym. 1997; Hirvensalo ym. 2013). Liikuntaneuvontaan liittyvien tekijöiden yhteydessä kannattaa mainita itsehoito, jonka merkityksen arvellaan lisääntyvän tulevaisuuden ikäväestön ollessa nykyistä koulutetumpi ja myös jatkuvasti kehittyvien teknologisten ratkaisujen mahdollistavan uudenlaisia liikuntaneuvonnan tapoja (Heikkinen ym. 2013). Sipilä (2013) tuo esille mahdollisuuden fysioterapeuttiseen kotiharjoitteluun erityisesti niille iäkkäille, jotka eivät pysty osallistumaan muualla järjestettävään liikuntatoimintaan, mutta myös suhteellisen terveet iäkkäät tarvitsevat kotiympäristöönsä suunniteltuja harjoitusohjelmia, vaikka harjoittelu saattaisi olla tehokkaampaa liikuntaan suunnitelluissa tiloissa. Terveiden iäkkäiden kohdalla nimittäin huomattiin kuntosaliharjoittelun kehittävän lihasvoimaa kotivoimisteluliikkeitä tehokkaammin (Sipilä 2013). Gerontologisen fysioterapian ohjaamisessa avainasemassa ovatkin ihmisen vanhenemiseen perehtyneet fysioterapeutit, jotka kykenevät ohjauksessaan huomiomaan ikääntyvän liikkujan haasteet, mutta myös ohjeistamaan riittävään fyysiseen kuormitukseen tähtäävää harjoittelua, jolla on positiivinen vaste iäkkään terveyteen ja toimintakykyyn (Sipilä 2013). Edelleen tulee myös kiinnittää huomiota siihen, että iäkkäille on tarjolla riittävästi fyysistä aktiivisuutta kehittäviä liikuntaympäristöjä (Hirvensalo ym. 2013). Hirvensalo ym. pitävät selvänä, että iäkkäiden liikkumisen mahdollisuuksien toteuttamiseen tarvitaan koulutettuja ohjaajia, mutta tarvitaan myös lisää tutkimustietoa, jotta ohjaus pystytään kohdistamaan oikeudenmukaisesti ja eri kohderyhmät tunnistuen.

EtäTuoliFysiosta™ kerättyjen kokemusten perusteella voidaan väittää teknologian mahdollistaneen liikuntaharrastuksen jatkumisen myös poikkeusaikana ja tuoneen samalla aivan uuden ulottuvuuden sekä toimintatavan osallistujien liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen. Tässä yhteydessä voidaan hyvin sanoa teknologisten ratkaisujen helpottavan

yksilön osallistumista ja tukevan suoriutumista. Ympäristöllä on iso merkitys liikunta-aktiivisuuteen ja miellyttävyyden ja turvallisuuden ohella iäkkään tulisi kokea liikkumaan lähteminen helpoksi (Rantakokko & Rantanen 2013). EtäTuoliFysiossa™ on tämän tutkimuksen osallistujakokemusten perusteella onnistuttu luomaan harjoitteluympäristö, jossa turvallinen tekeminen ja osallistumisen helppous nousivat haastatteluista selkeästi esille. Osallistumista EtäTuoliFysioon™ ei koettu ainoastaan vaivattomaksi, vaan siitä muodostui monelle viikon kohokohta, jota odotettiin innostuneena. Vaikka Rantakokko ja Rantanen viittasivat edellä pääasiassa ulkoympäristöön liittyviin tekijöihin, näytetään EtäTuoliFysiossa™ onnistuneen aktiivisuutta lisäävän liikuntaympäristön luomisessa myös etämuotoisesti toteutettuna ja teknologiaa hyödyntäen. Teknologialla voidaan toki kompensoida heikentyneitä toimintakykyä ja ikääntyneillä on havaittu olevan kykyjä muokata ympäristöään tarpeitaan vastaavaksi (Topo 2013), mutta EtäTuoliFysio™ on vaatinut osallistujiltaan uuden, joillekin pelottavankin, teknisen muutoksen omaksumisen. Rantakokko ja Rantanen puhuvat itsenäisestä elinpiiristä, jolla kuvataan aluetta, joka on henkilölle saavutettavissa ilman apuvälineitä tai toisen henkilön apua. Mielestäni voidaan sanoa, että EtäTuoliFysiossa™ on teknologian avulla laajennettu osallistujien elinpiirin mahdollisuuksia luomalla kotiympäristöön puitteet mielekkään liikunnan harrastamiseen. Teknologian käytettävyyden maksimaalisen hyödyn saavuttamiseksi olisi löydettävä helposti käytettävä yleispätevä ratkaisu, jonka avulla laajennettaisiin EtäTuoliFysion™ tavoin osallistujan elinpiiriä, sillä tutkimusten mukaan laajempi elinpiiri on iäkkäillä yhteydessä parempaan terveyteen ja koettuun hyvinvointiin (Rantakokko & Rantanen 2013; Topo 2013).

Tässä tutkimuksessa EtäTuoliFysioon™ osallistuneiden kokemuksista välittyi ajan kulun unohtaminen sekä osallistujaa itseäänkin yllättänyt tekemiseen uppoutuminen ja halu osallistua uudelleen. Hyvään elämään liitetään myönteiset tunteet ja onnellisuus, kuten myös saavutukset ja myönteiset ihmissuhteet sekä merkitykselliset kokemukset, jotka kumpuavat uppoutumisesta kiinnostaviin asioihin (Heimonen 2013). Heimonen pyytääkin kiinnittämään huomiota siihen, kuinka ikääntymisen elämänvaiheessa hyvinvointia tulisi vahvistaa ja mistä hyvinvointi koostuu toimintakyvyn heikkenemisen uhatessa yksilön haavoittuvuutta. Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi hyväksi koettuun terveyteen ja toimintakykyyn ja tätä tarkoituksellisuutta voidaan edistää mielekkäällä harrastustoiminnalla (Read 2013). Read viittaa harrastuksen osallistujalleen tuomasta olemassaolon kokemuksesta, joka voi flow-tilan omaisesti temmata osallistujan täysin ja spontaanisti syvälle toiminnan

mielenkiintoiseen maailmaan. Yhteisössä tapahtuva yhteinen tekeminen ja toiminta luokitellaan yksilön kollektiivisiksi voimavaroiksi (Fried 2013). EtäTuoliFysio™ osallistujakokemuksena näytti onnistuvan yhteisöllisyyden tunteen luomisessa siten, että yksittäinen osallistuja koki suoriutuvansa yhteisön jäsenenä, jota edesauttoi ryhmään kuulumisen ja samankaltaisuuden tunne, sekä vuorovaikutussuhteisiin perustuva sitoutuminen (Tiikkainen 2013). Voidaan sanoa, että EtäTuoliFysiossa™ on virtuaalisesti luotu aito ympäristö, joka ei ainoastaan ehkäise sosiaalista eristäytymistä, vaan on kyennyt ohjauksessaan ottamaan huomioon Tiikkaisen mainitsema ikään liittyvät fysiologiset ja kognitiiviset muutokset. Tiikkainen nostaa esille myös tutkimusnäytön, joka tukee vahvasti sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen tuen ja aktiivisuuden merkitystä terveyden ylläpitäjänä ja edistäjänä. EtäTuoliFysiossa™ on etämuotoinen, mutta osallistujien kokemusten mukaan toimiva sosiaalinen verkosto, joka Tiikkaisen mainitsemien tavoin edistää hyvinvointia yhteenkuuluvuuden ja kiintymisen kautta ja siten pitää yllä itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihin. Myös Friedin (2013) mukaan mielen hyvinvoinnin merkityksellisyyden näkökulma on sosiaalinen sen liittyessä hyödyllisellä tavalla toisiin ihmisiin. Elinikäisen oppimisen kannalta EtäTuoliFysio™ onnistuu mielestäni Tikkasen (2013) peräänkuuluttamassa innovatiivisessa asennoitumisessa ja pioneerihenkisessä ajattelussa, jossa ikäihmisten omat intressit ja rohkea käytäntöjen laajentaminen toteutuvat käsi kädessä. Ikäihmisten elinikäisen oppimisen esteet puretaan ottamalla ikääntyneet mukaan tietoyhteiskunnan toimintaan tukemalla siten osaltaan oppimista, itsensä toteuttamista ja elämänhallintaa osana aktiivista vanhenemista (Tikkanen 2013).

## **6.2 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset**

Ajattelen tässä tutkimuksessa jo haastattelun menetelmänä pitävän sisällään inhimillistä toimintaa ollen yksi luotettavuuteen (ja siten myös yleistettävyyteen) vaikuttavista tekijöistä, mutta tiedostan, ettei menetelmä itsessään lisää tai vähennä tutkimuksen luotettavuutta. Haastatteluja tehdessäni koin kasvotusten tehtyjen haastattelujen onnistuneen paremmin jo siksi, että etähaastatteluista poiketen lähihaastatteluissa haastateltavien ilmeet sekä eleet olivat tarkemmin nähtävissä. Minusta myös tuntui, että lähihaastatteluiden sisältö muodostui etähaastatteluja rikkaammaksi. Haastatteluaineistoja analysoidessani huomasin kuitenkin, että lähihaastatteluissa oli etähaastatteluja enemmän aineistoa itse tutkimuskysymyksen ja –aiheen ulkopuolelta. Etähaastattelut olivat napakampia ja sisällöiltään aiheessa pysyviä, vaikkakin

virallisemman oloisia ja niistä puuttui lähihaastattelun tapainen välitön jutustelu ja rentous. Jälkeenpäin olen kuitenkin tullut siihen tulokseen, ettei kumpikaan haastattelutavoista jättänyt paljastamatta mitään ilmiöön liittyvää, sillä kahdeksasta haastattelusta nousseet asiat liittyivät keskenään samojen aiheiden ympärille. Joissakin tapauksissa olisin voinut esittää haastattelukysymykset selkeämmin ja ytimekkäämmin, mutta tarkennuksilla ja lisäyksillä haastateltavilta saatiin kuvailevia kokemuksia juuri tutkimuskysymykseen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on otettava kantaa objektiivisuuden ongelmaan sekä kysymykseen totuudesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158). On myös erotettava toisistaan havaintojen luotettavuus sekä puolueettomuus, eli tutkijan on annettava aineiston puhua. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 160–161) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa tutkija aina väistämättä suodattaa aineistonsa antia lävitseen. Tuomi ja Sarajärvi toteavat, ettei yksiselitteisiä ohjeita luotettavuuden arviointiin ole olemassa. Laadullisen tutkimuksen kohdalla arvioidaan paljon esimerkiksi hyödynnettävyyttä ja yleistä luotettavuutta (Niemi 2009, 150). Myös Niemi (151) määrittelee laadun arvioinnin termejä vastaavuuden, siirrettävyyden sekä vahvistettavuuden avulla. *Vastaavuus* määrittelee tutkittavan ilmiön ja keinot, joiden avulla tutkimusongelmaa on lähdetty purkamaan. *Siirrettävyydellä* tarkoitetaan aineiston ja tutkimuksen tarkkaa kuvailua. *Vahvistavuus* taas edellyttää, että lukija pystyy katsomaan tutkijan tuottamien tulkintojen taakse. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 164) nostavat esille tutkimuksen luotettavuuden sekä tutkimuksen raportoinnin: ”*Tutkijana olet lukijoillesi velkaa uskottavan selityksen aineiston kokoamisesta ja analysoinnista.*” Kylmä ja Juvakka (2007, 127–135) puhuvat luotettavuudesta englanninkielisellä termillä *trustworthiness*. Tämä termi pitää sisällään eri kriteereitä totuudenmukaisuudelle ja nämä osa-alueet ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys.

Uskottavuus (credibility) on yhteydessä tutkimustuloksiin, joiden on tässä tapauksessa vastattava haastateltavien kokemuksiin tutkimusilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Olen pyrkinyt tuomaan oman näkökulmani esille, sekä pohtimaan tutkimusprosessin aikaisia valintojani. Tutkimuksen aikaiset päiväkirjamerkinnot selittävät ja vahvistavat ratkaisujani, joihin olen tutkimuksen eri vaiheissa päätenyt. Tutkimustuloksia tullaan esittelemään tutkimukseen osallistuneille ja siten osaltaan pyritään arvioimaan löydösten ”osuvuutta”. Olen jo ehtinyt hyödyntämään aineiston tarkastelua eri näkökulmista ja keskustellut

EtäTuoliFysion™ ohjaajan kanssa pyytäen arvioita tutkimuksessa esille tulleista osallistujakokemuksista. Mielestäni uskottavuuteen liittyy oleellisesti toinen, Kylmän ja Juvakan (2007, 129) kuvaama, luotettavuuskriteeri refleksiivisyys. Refleksiivisyyden periaatteen mukaisesti pyrin tuomaan selvästi esille lähtökohtani tutkimuksen tekijänä, jotta kyettäisiin arvioimaan sitä, minkälaiset vaikutukset lähtökohdilla on esimerkiksi aineiston syntyyn.

Vahvistettavuuden (dependability, auditability) osalta tutkijan tulisi onnistua kuvaamaan selkeästi se, miten hän on päätenyt esitettyihin tuloksiin ja minkälaisen johtopäätösten kautta niihin on edetty (Kylmä & Juvakka, 2007, 129). Tämän arvioiminen vaatii mielestäni erittäin hyvää ilmiön tuntemista ja siten tutkijalla itsellään on tässä melkoinen etulyöntiasema. Toinen tutkija voi toki päätyä erilaisiin tulkintoihin, mutta aina voidaan kysyä, tuntee kukaan ilmiötä niin perinpohjaisesti kuin siihen syvällisesti perehtynyt tutkija itse tuntee. Tutkimuksen vahvistettavuutta olen lisännyt lukemalla aineiston huolellisesti läpi useaan kertaan ja lisäksi olen pyrkinyt tässä kirjallisessa raportissa esittämään aineiston analyysiprosessin mahdollisimman tarkasti kaikkine siihen kuuluvine vaiheineen. Olen myös tarkastellut tutkimusprosessini luotettavuutta vaihe vaiheelta ja mahdollisimman ulkopuolisena, jotta kykenisin kriittiseen arviointiin erilaisten sisällöllisten seikkojen osalta. Tutkimuksen vahvuutena pidän monipuolista ja rikasta aineistoa, josta esille nousseita merkittäviä osallistujakokemuksia olen mielestäni onnistunut tuomaan laajasti esille tutkimusraportissani tavoitteena osallistujien äänen esille saaminen. Aineisto on osaltaan myös tämän tutkimuksen heikkous, sillä haastateltavien kokemukset olivat hyvin positiivisia. Tutkimuksen luonteeseen ei kuitenkaan sopinut haastattelutilanteessa ilmiön heikkouksien selvittäminen, jottei tutkimushaastattelussa syyllistyttäisi haastateltavan johdatteluun. Toisaalta saman kaltaisia tuloksia saatiin Vesterisen (2010) yli 65-vuotiaiden etäkuntoutusryhmää tutkineessa Pro gradu –tutkielmassa, jossa tyytyväisyyttään osoitti lähes kaikki osallistujista (94 %) ollen valmiita suosittelemaan muillekin vastaavaa kuntoutusryhmää. Pro gradu –tutkielmissa, kuten käsilläkin olevassa, saattaa tutkijan kokemattomuus näkyä merkitystulkintojen vaikeutena aineistolähtöistä sisällönanalyysia tehdessä. En voikaan väittää kaikkien sisällöllisten tulkintojeni osuneen oikeaan ja ettenkö voisi jonain toisena hetkenä päätyä myös toisenlaiseen tulkintaan sisällönanalyysissani. Tämä tiedostaen tavoitteenani on ollut mahdollisimman läpinäkyvästi perustella ja esitellä valintojani, jotka ovat johtaneet esitettyihin ratkaisuihin.

### 6.3 Johtopäätökset ja jatkon tutkimusaiheet

Ilmiöön liittyvien tulevien tutkimusaiheiden tarkastelu tulisi aloittaa siitä näkökulmasta, kuinka haastateltavien kokemuksia voisi hyödyntää jatkossa EtäTuoliFysion™ suunnittelussa ja toteutuksessa. Ilmiön sisällä näyttää vallitsevan tietynlainen tyytyväisyys ohjaajan valitsemaan linjaan ja osallistujien yhteinen arvostus näkyikin kokemuksissa ohjauksesta, sisällöstä, toteutettavuudesta ja tarpeellisuudesta. Tulevaisuuden haasteina näyttäytyvät kokeneempien osallistujien osalta harjoitteiden soveltamismahdollisuuksien lisääminen ja pyrkimys entisestään kehittämään osallistujien halua ylittää itsensä ja siten edelleen onnistua turvallisesti sekä kivuttomasti yhä vaativimmissa suorituksissa. Tämä aiheuttaa mielestäni haasteen sille, että koska tavoitteena ei ole vain jatkaa nykyisten osallistujien kanssa, vaan uusien osallistujien liittyessä mukaan, täytyy liikkeiden palvella myös heitä EtäTuoliFysion™ periaatteiden mukaisesti eli motivoida säännölliseen liikkumiseen onnistumisen kokemusten kautta. Onnistumisen tunne ei vahvistu, jos liikkeet osoittautuvat jo aluksi liian haastaviksi. Toisaalta ohjaajan on pystyttävä tarjoamaan myös pitkään mukana olleille mahdollisuuksia kehittymiseen ja uuden oivaltamiseen. EtäTuoliFysion™ suosion jatkuessa saattaakin ohjaajalla olla tarve perustaa erilaisia ryhmiä aloittelijoiden ja edistyneempien osallistujien tarpeisiin.

Laadullisen terveystutkimuksen kohdalla on tuotava esiin sen tarpeellisuus ja tuottama hyöty. Melia (2010), kuten myös Nicholls (2009a) puolustavat kvalitatiivista tutkimusta ja kehottavat näkemään numeeristen tulosten taakse. Erityisesti terveydenhuollossa esiintyvien tutkimustulosten tueksi tarvitaan ymmärrystä aidoista asiakastilanteista ja -kokemuksista. Melian (2010) mukaan kvalitatiivisella tutkimuksella on tarjota jotain hyvin erilaista, mihin kvantitatiivisella tutkimuksella ei kyetä; kvalitatiivinen tutkimus antaa meille mahdollisuuden kuvata ihmisen käyttäytymisen syitä ja siten oppia ymmärtämään niitä. Melia (2010) lisää vielä, että lisääntynyt terveyskäyttäytymisen ymmärtäminen on yhteydessä esimerkiksi hoitokäytäntöjen kehittymiseen ja sitä kautta merkittävää koko yhteiskunnan kannalta. Myös Brown (2010) arvostaa laadullisen tutkimuksen ihmisen kokemukselle antamaa ääntä, jonka seurauksena saatujen tutkimustulosten avulla on voitu tukea monenlaisia sairauteen liittyviä hoitotoimenpiteitä. Brownin mukaan (2010) kvantitatiivista tutkimusta tarvitaan tarjoamaan tietoa hoitovaikutuksista, kun samalla saamme kvalitatiivista tutkimustietoa siitä, kuinka ihmiset oikeasti käyttäytyvät esimerkiksi sairauksia kohdatessaan. Laadullisen

haastattelututkimuksen yhteydessä tulisi mainita, millä perusteella tulkintoja on esitetty sekä se, miten näihin päätelmiin on tultu (Hirsjärvi ym. 2018, 232–233). Kvalea (1996, 232) mukailen ajatukseni *tulosten yleistettävyydestä* seuraa naturalistista käsitystä, jossa ihminen subjektina tuo toiminnallaan tietoa tästä ilmiöstä sellaisenaan, kuten asiat tulkinnan tuloksena esitetään. Kvale (1996, 234–235) esittää yleistettävyydelle kolme tavoitetta, joiden kautta asiaa voi myös tarkastella. Ensinnäkin tuloksia pyritään hyödyntämään ilmiön ulkopuolelle laajemminkin, toiseksi asioita pyritään tarjoamaan ilmiön sisällä laajemmin kaikille ja kolmanneksi yleistettävyyttä voidaan tavoitella ihanteella, jota ilmiön sisällä tulisi toteuttaa. Kylmä ja Juvakka (2007, 129) kuvaavat yleistettävyyttä sanalla siirrettävyys (transferability), joka ei heidän mukaansa toteudu, jollei tutkija ole onnistunut lukijoilleen antamaan riittävästi kuvailevaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä osallistujineen.

Ehdotus toimivien asioiden tarjoamisesta EtäTuoliFysion™ sisällä laajemmin täyttää toisen yleistettävyyden tavoitteen. Ensimmäinen tavoitehan oli saada hyviksi havaitut käytännöt toimimaan ihanteina ilmiön sisällä. Kolmantena yleistettävyyden tavoitteena on tarkastella EtäTuoliFysiosta™ nousseiden tulosten hyödyntämistä muihin vastaaviin ryhmämuotoisena toteutettaviin kuntoutusmenetelmiin. EtäTuoliFysion™ kohdalla ei mielestäni nouse mitään uutta ja yllättävää, mutta arvioni mukaan esille tulleet kokemukset silti unohtuvat helposti ryhmämuotoista kuntoutusta suunniteltaessa. Osallistujalähtöisyys, panostus liikkeiden toteuttamiskelpoisuuteen, tarkalla ohjauksella viimeistelty huolellinen tuntisuunnittelu ja osallistumisen helppouden varmistaminen muodostavat EtäTuoliFysion™ kohdalla vankan perustan, jonka raameissa osallistujat kokevat tekemisensä turvalliseksi ja mikä merkityksellisintä, kokevat tulevansa huomioiduksi. Osallistujalähtöisyys ei näkynyt kokemuksissa ainoastaan tarkoituksenmukaisina liikkeinä, vaan tunteena siitä, että ohjaaja huomioi yksilöllisesti ja myös kokemuksena, että ohjaus tapahtuu juuri vastaanottajaa ajatellen. Tarkka ja jatkuva verbaalinen ohjaus edisti kokemusten mukaan osallistujan omaa oppimista ja auttaa muistamaan liikkeitä myöhempää, itsenäistä toteutusta varten. EtäTuoliFysioon™ osallistuminen on tehty helpoksi ja tulkintani mukaan osallistujat kokevat saavansa enemmän kuin oikeastaan odottavatkaan. Onko kysymys sitten odotukset ylittävästä elämyksestä, eikä niinkään sisältöön keskittyvästä kuntoutuksesta? Mielestäni kysymys on molemmista ja siksi EtäTuoliFysiosta™ saatuja kokemuksia kannattaisi hyödyntää muihinkin vastaaviin ryhmäkuntoutuksiin. EtäTuoliFysion™ ehdoton vahvuus on mielestäni osallistujien tarpeiden tunnistaminen ja ryhmäläisten osallistaminen, mutta kuitenkin niin, että toiminnalla on selvät

tavoitteet, jotka ohjaavat tekemistä. EtäTuoliFysiossa™ ei poiketa perusajatuksista vain yksittäisten toiveiden tai ohjaajan näyttämisen halun vuoksi. EtäTuoliFysiossa™ ei mietitä, mikä voisi mennä vikaan, vaan keskitytään siihen, kuinka jokainen osallistuja voi omalla tavallaan onnistua. EtäTuoliFysion™ tavoitteet ovat toimintakykyisessä arjessa ja siten maanläheisiä. Lisäksi tavoitteet perustuvat tutkittuun tietoon ja siihen, että osallistuja itse huomioisi liikunnan tarpeensa ja siten motivoituisi tekemään enemmän itse. Ihannetilanteen toteutuessa EtäTuoliFysio™ toimii sysäyksenä ja kehittyneenä taitona suunnitella omaa liikuntaa. EtäTuoliFysio™ on esimerkki siitä, kuinka kohderyhmäänsä istuva ja osallistujat huomioiva monipuolinen liikunta kuin huomaamatta lisää osallistujiansa arkiaktiivisuutta, jonka merkitys näyttäytyy useammallakin toimintakyvyn osa-alueella.

Tulevaa, EtäTuoliFysioon™ liittyvää, tutkimustarvetta helpottaa tämä käsillä oleva tutkimusaineisto. Kuten on tullut esille, aiheesta ei ollut aikaisempaa tutkimustietoa ja se hankaloitti tutkimuksen alkuvaiheessa tutkimusaiheen rajaamista. Toisaalta spesifin tiedon puuttuessa olin vapaa käsittelemään ilmiötä ilman ennako-oletuksia ja tämä antoi aidon mahdollisuuden aineistosta nouseville osallistujakokemuksille. Kun puhun aikaisemman tutkimustiedon puuttumisesta, en tarkoita ainoastaan EtäTuoliFysiossa™ tehtyjä tutkimuksia, vaan ilmiönä terveille ikääntyneille ohjattu ryhmämuotoinen kuntoutus on yllättävän vähän tutkittu aihealue. Toisaalta ymmärrän ikääntyneiden monimuotoisen kuntoutustarpeen ja suuren vaihtelun toimintakyvyssä ikääntyneiden välillä. Tämä tausta huomioiden EtäTuoliFysiossa™ onnistutaan erinomaisesti tarjoamaan mahdollisuuksia eri kuntoisten liikuttamiseen korostaen itsehoitoa sekä kotona tehtävien harjoitteiden merkitystä. Gerontologinen fysioterapia terminä kuulostaa mielestäni sairauden tai toimintakyvyn vajavaisuuden hoidolta ja varmasti sairauksista kuntoutumisen tavoite on gerontologisen fysioterapian päätoiminta-alueella, mutta EtäTuoliFysio™ osoittaa, että ryhmämuotoisella fysioterapialla kyetään ennaltaehkäisemään ja edistämään toimintakyvyssä tapahtuvia ikääntymisen muutoksia.

Tutkimusprosessin aikana kohtasin eniten haasteita tulosten analysointivaiheessa, sillä ala- ja pääluokkien muodostuminen oli työläin ja aikaa vievin tutkimusvaihe. Tähän vaikutti tietysti tutkijan kokemattomuus, mutta uskon merkisyhteyksien löytämisen olevan hidasta ja tarkkuutta vaativaa jokaiselle laadullista tutkimusta tekeväälle. Olen kuitenkin käynyt aineistoni



erittäin huolellisesti läpi ja tunnen sen hyvin tarkasti, mutta tutkimusprosessini on kokonaisuudessaan ollut melko nopea, eikä aineistosta nousseiden merkitysten kypsyttelyyn ole jäänyt kovin paljon aikaa. Koen mielestäni kuitenkin onnistuneen hyvin kuvaamaan uutta ilmiötä ja olen tyytyväinen siihen, miten tutkimuksessani osallistujien ääni on saatu esille merkityksellisten kokemusten sanoittajana. Tutkimus EtäTuoliFysiosta™ on nyt avattu tulevien tutkijoiden hyödynnettäväksi. Mielenkiintoista saattaisi olla tarttua johonkin tässä tutkimuksessa esille tulleeseen pääluokkaan vielä tarkemmin, tai tehdä havainnoivaa tutkimusta yhteisessä ryhmätilassa tapahtuvasta TuoliFysiosta®. Nostan tässä pohdinnassa esille myös valtaistumisteoriaan ja sosiaalipedagogiikan tausta-ajatukseen liittyviä näkemyksiäni, koska aineistoa lukiessani huomasin useasti yhdistäväni näiden taustateorioiden sopivan hyvin EtäTuoliFysioon™. Myös tämä näkökulma, yhdistettynä teorialähtöiseen sisällönanalyysiin, voisi olla mielenkiintoinen aiheeseen liittyvien jatkotutkimusten kannalta.

EtäTuoliFysiossa™ pyritään osallistamaan asiakkaat mukaan liikkeiden suunnitteluun ja pystyvyyttä hyödyntäen aktivoidaan kuntoutujaa ottamaan vastuuta ja hyödyntämään juuri itselleen sopivimpia harjoitteita. Tämä huomio tukee valtaistumisteorian soveltuvuuden ja sosiaalipedagogisen tausta-ajatuksen hyödyntämistä EtäTuoliFysion™ yhteydessä. Järvikoski ym. (2015) käsittelevät katsauksessaan kuntoutuksen teorioita ja ICF-mallia todeten kuntoutuksen tutkimuksen haasteen; kuntoutus toteutuu yleensä yksilötyönä, mutta erilaiset kuntoutuskäytännöt ovat kuitenkin yhteydessä erilaisten kuntoutujien toimintaympäristöihin ja yhteiskunnallisiin ratkaisuihin onnistuneista kuntoutusmalleista. Löysin Järvikosken ym. esille nostamista valtaistumisteorioista (empowerment-teoriat) yhteyksiä EtäTuoliFysioon™. Valtaistumisteorian mukaan kuntoutuksessa hyvän elämän mahdollisuuksia ja tavoitteita etsitään yhdessä asiakkaan kanssa ja asiakkaalle annetaan mahdollisuus osallistua prosessin suunnitteluun. Lisäksi valtaistumisteoria pyrkii luomaan kuntoutujalle mahdollisuuksia omien voimavarojensa tunnistamiseen ja hyödyntämiseen painottaen samalla kuntoutujan omaa aktiivista toimijan roolia. Järvikoski ym. mainitsevat vielä empowerment-käsitteeseen sisältyvän sosiaalisen laadun teoriaan (social quality theory), joka kuvaa kuntoutujan toimijuuden ja ulottuvuuksien pohjalta löytyvää ”sosiaalista” henkilöä, jonka avulla avautuvat yksilöiden mahdollisuudet elämänlaadulle, hyvinvoinnille ja osallisuudelle. EtäTuoliFysiosta™ kerättyjen kokemusten perusteella voidaan todeta ohjaajan olevan SE ”sosiaalinen”, joka on saanut osallistajat edistämään hyvinvointiaan ja ottamaan aktiivisen roolin oman toimintakykynsä asiantuntijoina. Kun Järvikosken ym. mukaan ICF-mallin

päähuomio on terveydentilan häiriöissä ja kuntoutustarve keskittyy sairauden aiheuttamiin haittoihin, keskittyy suhteellisen terveille ikääntyneille suunnattu EtäTuoliFysio™ yksilön ja yhteisön vuorovaikutukseen, joka kiteytyy sosiaalisen laadun teorian neljään osa-alueeseen; turvallisuuteen, sosiaaliseen koheesioon, valtaistumiseen ja sosiaaliseen osallisuuteen. Tämän tutkimuksen perusteella EtäTuoliFysio™ -kokemuksista on nostettavissa mainitut neljä osa- aluetta, sillä tuloksista oli tulkittavissa ohjauksen tuoma turvallinen suorittaminen, joka vahvisti osallistujan omaa liikunnallista aktiivisuutta, sekä halua olla ja tuntea olevansa osa sosiaalista yhteisöä. Mielenkiintoiseksi tämän EtäTuoliFysion™ ja social quality theoryn yhteyden tekee se, että Järvikosken ym. mukaan tätä teoriaa ei ole juurikaan sovellettu kuntoutukseen, vaikka se heidän mielestään saattaisi siihen hyvin sopia.

Mielenkiintoista on, että näen EtäTuoliFysiossa™ toiminnan sosiaalipedagogisuutta, joka välittyi minulle osallistujien sitoutumisena jopa ”elämäkatsomuksellisen” asian tavoin, kuten Nivala ja Ryyänen (2019, 26) määrittelevät tietyn toiminnan arvoihin perustuvan sosiaalipedagogiikan olemuksen. Nivala ja Ryyänen (2019, 27) jatkavat kuvaamalla sosiaalipedagogiikan toimintaperiaatteiden tukevan ihmisten yhteisöllistä ominaisluonnetta, juurruttavan toiminnan osaksi arkea, keskittäen kasvatuksellisen toiminnan samanaikaisesti yksilöihin ja yhteisöön sekä pyrkien tasa-arvoisempaan, kaikille paremmin saavutettaviin palveluihin. Ehkei pedagogisuus ole EtäTuoliFysiossa™ toiminnan itseisarvo, mutta itse olen aina ajattellut fysioterapeuttisen kuntoutuksen sisältävän ohjauksen ja uuden opettamisen taitoja, jotka ohjaajan tulee hallita kyetäkseen tukemaan yksilöiden yhteisöllisiä vuorovaikutustaitoja. Sosiaalipedagogiikan toiminta-alueisiin kuuluvat yksilön huomioiminen hänen potentiaalinsa hyödyntäen, yksilön kehityksen tukeminen osana yhteisöä ja yksilön kasvun liittäminen osaksi yhteiskunnallista toimijuutta (Nivala & Ryyänen, 2019, 27–28). EtäTuoliFysio™ pyrkii osallistamaan yksilön osaksi yhteisöä niin, että jokainen osallistuja tarttuisi mahdollisuuksiin kehittyä toteuttamalla yhteisiä harjoitteita yksilöllisillä tavoilla onnistuen.

Kuvailisin itsekkin tämän tutkimuksen osallistujien tavoin EtäTuoliFysio™ -joukkoa yhteisöksi, sillä Nivalan ja Ryyänen (2019, 128–129) mukaan yhteisössä toimitaan yhdessä, sekä koetaan yhteyttä muihin ja nämä kokemukset yhdessä tekemisestä nousivat monessa haastattelussa merkityksellisiksi. Kokemukset ”yhteenkuuluvuuden tunne”, ”me tehdään kaikki tätä samaa”,

*”on jossain porukassa mukana”* kuvaavat näitä yhdessä tekemisen kokemuksia ja erityisen mielenkiintoiseksi tämän yhdessä tekemisen tunteen tekee se tosiasia, että harjoittelu toteutuu ”vain” etäyhteydellä muiden kanssa. Yhteisöön kuulumisen ja yhteisestä toiminnasta kumpuavat merkittävät kokemukset luovat yhteisöllisyyttä silloin, kun ihmisten välille syntyy suhteita, jotka auttavat heitä liittymään yhteisön toimintaan tai pitävät heidät mukana siinä (Nivala & Ryytänen 2019, 204). Kun Nivala ja Ryytänen vielä tarkentavat yhteisöllisyyden määritelmää yhteisöjen syntyä kuvaavina keinoina, jotka ovat yhteistoiminnan mahdollistaminen ja mukaan lähtemisen tukeminen, niin huomataan tässäkin yhteys EtäTuoliFysion™ toiminta-arvoihin: *”Hienoa, että hän on viitsinyt laittaa tällaisen liveesityksen”, ”todella kivaa, että joku jaksaa tehdä”, ”hän tekee sen vielä niin helpoks”*.

Osallistumiseen liittyy merkittävänä osana vuorovaikutus, jonka perusta rakentuu merkityksellisten sosiaalisten suhteiden pohjalle sekä molemminpuoliseen luottamuksen tunteeseen (Nivala & Ryytänen 2019, 138–139). Nivalan ja Ryytänen mukaan osallistuminen yhdessä kuulumisen tunteen kanssa muodostaa osallisuuden, johon kuuluu itsensä arvokkaaksi tunteminen osana yhteisöä ja siten osallisuuden edistäminen mahdollistuu: *”Ollaan kaikki niin ku yksilöinä tärkeitä.”* Sosiaalipedagogisena toimintana osallisuuden edistäminen tukee yksilön kasvua yhtenä yhteisön jäsenenä, mutta yhtenä kasvun edellytyksenä on yksilön rohkeuden vahvistaminen. EtäTuoliFysion™ pyrkimys on vahvistaa osallistujan pystyvyyden kokemusta (Haapatalo 2020b), mutta onko pystyvyys tässä yhteydessä synonyymi rohkeuden kanssa: *”Mä pystyn tekeen ne liikkeet ilman, et mä ihan hirveesti häpeisin.”* EtäTuoliFysio™ näyttääkin Nivalaa ja Ryytästä (2019, 196) mukaillen onnistuneen sosiaalipedagogisen työotteen tavoin tukemaan osallistujien omia valintoja ja siten vahvistamaan eri keinoin toimijuuden edistymistä: *”Antaa aina sen mahdollisuuden, et tehdään tällain, jossei se onnistu.”*

Minulle, tähän tutkimukseeni eläytyneenä, EtäTuoliFysion™ merkittävimpana arvona näyttäytyy osallistujien näkeminen ja kohtaaminen tärkeinä toimijoina. Nivalan ja Ryytänen (2019, 95) mukaan toimijuus on tahtoa, kykyä ja mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja siten toimijuuden edistyessä yksilön itseilmaisuuksia kehittyä ja lisää valintojen vapautta. Kun EtäTuoliFysiossa™ ohjataan ja neuvotaan suoriutumaan, niin samalla EtäTuoliFysio™ sallii

soveltamisen sekä mahdollisuuden valinnan vapauteen ja näen tässä toimijuuden syntyvän aidosti, osallistujan oman toiminnan kautta. EtäTuoliFysioon™ ei osallistuta, vaan EtäTuoliFysioon™ tullaan osallistumaan. EtäTuoliFysiossa™ ei yritetä tehdä samoin kuten muut, vaan EtäTuoliFysiossa™ tehdään samaa kuin muut, mutta omalla tavalla onnistuen.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Alén, M., Kukkonen-Harjula, K. & Kallinen, M. 1997. Ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn arviointi sekä liikuntaneuvonnan periaatteet. Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 63–76.
- Brown, P. 2010. Quality Approaches for Studying Environmental Health. Teoksessa I. Bourgeault, R. Dingwall & R. de Vries (toim.) The SAGE Handbook of Qualitative Methods in Health Research. SAGE Publications Ltd., 730-747.
- Dahlberg, H. & Dahlberg, K. 2019. The question of meaning – a momentous issue for qualitative research. International Journal of Qualitative Studien in Health and Wellbeing, 14 (1) doi: 10.1080/17482631.2019.1598723
- Era, P. Havaintomotoriikan ja kehon asennonhallintakyvyn muutokset vanhetessa ja liikunta. 1997. Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 49–62.
- Flick, U. 2018. An Introduction to Qualitative Research. 6 th edition. SAGE Publications Ltd.
- Fried, S. 2013. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa S. Fried, S. Heimonen ja P. Jokinen (toim.) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1/2013, 9–26.
- Furtado, G. E., Carvalho, H. M., Loureiro, M., Patricio, M., Uba-Chupel, M., Colado, J. C., Hogervorst, E., Ferreira, J. P. & Teixeira, A. M. 2020. Chair-based exercise programs in institutionalized older women: Salivary steroid hormones, disabilities and frailty changes. Experimental Gerontology. 130:110790, 2020 Feb. <https://dx-doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1016/j.exger.2019.110790>
- Haapatalo, J. 2020a. <https://tuolifysio.fi/tuolifysio/>. Viitattu 12.11.2020.
- Heikkinen, E. 1997. Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 1–16.

- Heikkinen, E., Kauppinen, M. & Laukkanen, P. 2013. Iäkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 291–302.
- Heimonen, S. 2013. Ikäihmisten mielen hyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa S. Fried, S. Heimonen ja P. Jokinen (toim.) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1/2013. Ikäinstituutti, 1–8.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. 22. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2013. Liikunta. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 474–484.
- Holappa, T. 2016. Etäkuntoutusta terveyssovelluksia hyödyntäen. Fysioterapia 63 (7), 26–30.
- Hotus. Hoitotyön tutkimussäätiö. 2021. Tutkimustiedon hakeminen. <https://www.hotus.fi/tutkimustiedon-hakeminen/>. Viitattu 21.1.2021.
- Hänninen, T. 2013. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 210–215.
- Järvikoski, A., Härkäpää, K. & Salminen, A. L. 2015. Kuntoutuksen teorioista ja ICF-mallista. Katsaus. Kuntoutus 38 (2), 18–32. [https://www.researchgate.net/publication/278673923\\_Kuntoutuksen\\_teorioista\\_ja\\_ICF-mallista\\_Rehabilitation\\_theories\\_and\\_the\\_ICF](https://www.researchgate.net/publication/278673923_Kuntoutuksen_teorioista_ja_ICF-mallista_Rehabilitation_theories_and_the_ICF)
- Karppi, M. 2011. Interaktiivinen etäkuntoutus ikääntyneen toipilasajan tukena. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma.
- Karppi, M. & Nyfors, H. 2012. Interaktiivinen etäkuntoutus tukee iäkkään ihmisen kotona selviytymistä. Kuntoutus 35 (2), 5–12.
- Karppi, S. L. 2020. Etäkuntoutus ja etäfyysioterapia – nykypäivää. 67 (3), 4–5.
- Kvale, S. 1996. InterViews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing. SAGE Publications Ltd.
- Kvale, S. 2007. Doing Interviews. <https://dx-doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.4135/9781849208963.n7>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Tutkimuksen luotettavuus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liikunta: Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 17.12.2020. Saatavilla internetissä [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi))

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. 1985. Naturalistic Inquiry. SAGE Publications Ltd.

Melia, K. M. 2010. Recognizing Quality in Qualitative Research. Teoksessa I. Bourgeault, R. Dingwall & R. de Vries (toim.) The SAGE Handbook of Qualitative Methods in Health Research. SAGE Publications Ltd., 559-574.

Nicholls, D. 2009a. Qualitative research: Part one – Philosophies. International Journal of Therapy and Rehabilitation, 16:10, 526-533.

Nicholls, D. 2009b. Qualitative research: Part two – Methodologies. International Journal of Therapy and Rehabilitation. 16:11, 586-592.

Nicholls, D. 2009c. Qualitative research: Part three – Methods. International Journal of Therapy and Rehabilitation, 16:12, 638-647.

Niemelä, K., Väänänen, I., Leinonen, R. & Laukkanen, P. 2011. Benefits of home-based rocking-chair exercise for physical performance in community-dwelling elderly women: a randomized controlled trial. Aging-Clinical & Experimental Research. 23(4):279-87, 2011 Aug. <https://dx-doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.3275/7230>

Niemi, R. 2009. Onks tavallinen koe vai sellanen, missä pitää miettii?: ympäristölähtöisen terveystutkimuksen pedagogiikan kehittäminen narratiivisena toimintatutkimuksena (No. 140). University of Jyväskylä. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41244/1/978-951-39-5174-0\\_2009.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41244/1/978-951-39-5174-0_2009.pdf)

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. 2. painos. Tallinna: Gaudeamus.

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 168–187.

- Rantakokko, M. & Rantanen, T. 2013. Ulkoympäristö ja toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 541–548.
- Rantamaa, P. & Pohjolainen, P. 1997. Ikääntyvien liikunta – mitä se on? Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 183–196.
- Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 245–255.
- Rouvinen, J. & Salminen, A. L. 2019. Kokemuksia Kelan etäkuntoutushankkeesta. Katsausartikkeli. 42 (3), 32–35.
- Ruuskanen, J. 1997. Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa P. Era (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 141–164.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Haastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html). Viitattu 23.10.2020.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Analyysi ja tulkinta. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3.html). Viitattu 20.3.2021.
- Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A. P., Martelin, T. & Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 50-65.
- Schreier, M. 2012. Qualitative content analysis in practice. SAGE Publications Ltd.
- Sipilä, S. 2013. Gerontologinen fysioterapia. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 466–473.
- Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2013. Lihasvoima. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 141–152.
- Sjögren, T., Rintala, A., Hakala, S., Karvanen, J., Immonen, J. & Heinonen, A. 2017. Etäteknologian vaikuttavuus liikunnallisessa kuntoutuksessa. Fysioterapia 64 (1), 18–23.



Suutama, T. 2013. Muisti ja oppiminen. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 216–226.

TENK. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf).

THL. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Liikuntasuosituksset. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset>. Viitattu 17.12.2020.

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 284–290.

Tikkanen, T. 2013. Elinikäinen oppiminen – kohti aktiivista vanhuutta. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 509–525.

Topo, P. 2013. Teknologia. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 526–533.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Teoksen uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti. 2020. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>. Viitattu 17.12.2020.

Ulanowski, E. A., Danzl, M., Schwartz, V. & Reed, C. 2017. A qualitative examination of physiotherapist led community-based yoga for individuals with Huntington's disease. *Complementary Therapies in Clinical Practise*. 28: 146-151, 2017 Aug. [https://dx.doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1016/j.ctcp.2017.06.002](https://dx.doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1016/j.ctcp.2017.06.002)

Vaara, R. 2006. Työstä luopuminen, ikääntymisen mahdollisuudet ja oppimisen uudet mahdollisuudet. Teoksessa P. Sallila (toim.) Oppiminen ja ikääntyminen. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. 3. muuttumaton painos. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy, 116–141.

Velayati, F., Ayatollahi, H. & Hemmat, M. 2020. A Systematic Review of the Effectiveness of Telerehabilitation Interventions for Therapeutic Purposes in the Elderly. *Methods of*

Information in Medicine. 59(2-03):104-109, 2020 May. <https://dx-doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1055/s-0040-1713398>.

Vesterinen, R. 2010. Etäkuntoutus – mahdollisuus kuntoutua kotona kaksisuuntaisen videoyhteyden avulla. Käytettävyystudkimus Innokusti –hankkeessa. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.

Julkaisemattomat lähteet:

Haapatalo, J. 2020b. Tiedonanto 14.11.2020.

# LIITTEET

## LIITE 1

| Merkitysyksiköt   | Pelkistetyt ilmaukset                        | Alaluokka               |
|---|--|-------------------------|
| 1."...pystyn vielä onneks tekeen kaikki..." (H1)  | Tunne suoriutumisesta                        | Itsenäinen onnistuminen |
| 2."...helppo tehdä niitä, ei oo tarvinnu...tai tietenkin on joissakin tilanteissa joutunu puuskuttaan..."(H1)   | Liikkeet helposti suoritettavia              | Itsenäinen onnistuminen |
| 3."...kyl mä sen jälkikäteen tein." (H1)  | Tyytyväisyys omaan tekemiseen                | Itsenäinen onnistuminen |
| 4."...mulle niin ku tärke juttu, et voi jotain tehdä ja voi tavallaan tehdä myöskin oikein..." (H2)   | Merkityksellistä onnistua tekemään oikein    | Itsenäinen onnistuminen |
| 5."Et silloin [kun ohjaaja muistuttaa tekemään oikein] saa varmasti omalla kohdallaan tehtyä niin hyvin ku pystyy ne liikkeet." (H2)  | Yksilöllinen suoriutuminen                   | Itsenäinen onnistuminen |
| 6."...sä joudut itse keskittymään siihen omaan tekemiseen ja se on muuten yks hirveen hieno asia, et sillon sä oot pois kaikest täst muusta. Keskityt vaan siihen mitä sä teet just sillä hetkellä, et aivot on niin ku siinä eikä...eikä missään muualla...ainakin mun kohdalla." (H2) | Uppoutuminen omaan suorittamiseen            | Itsenäinen onnistuminen |
| 7."...ei tartte tehdä hampaat irvessä..." (H1)  | Liikunta onnistumista tukevassa ilmapiirissä | Itsenäinen onnistuminen |
| 8."...mainitsee [ohjaaja] myös siitä, että jos et pysty tekemään, niin tee tällä toisella tavalla." (H1)  | Mahdollisuus vaihtoehtoiisiin liikkeisiin    | Itsenäinen onnistuminen |
| 9."...hän saa mukaansa niin, että tulee tehtyä sitä liikettä." (H1)   | Ohjaajan ote saada osallistuja suoriutumaan  | Itsenäinen onnistuminen |
| 10."...sit hän [ohjaaja] ohjaa, jos joku liike on vähän hankalampi, vaikeempi, hän ohjaa siitä myöskin semmosen helpomman version..." (H2)  | Mahdollisuus helpompaan liikkeeseen          | Itsenäinen onnistuminen |
| 11."täs on tätä aikaa täs tuolifysiossa, niin se sopii kyllä just tosi mainiosti, mä pidän siit verkkasest vauhdista, mikä siin on...kerkiää niin ku rauhas tehä sen liikkeen...täs on se rauha." (H3)  | Tuntee, että on aikaa tehdä rauhallisesti    | Itsenäinen onnistuminen |
| 12."...mun kroppani taipuu niihin kyllä, et ei ne oo liian haastavia." (H3)   | Liikkeet eivät tunnu liian haastavilta       | Itsenäinen onnistuminen |

|   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
| <p>13."...huomioi [ohjaaja] myös sen, et se on myös turvallista tehdä." (H4)</p>  | <p>Turvallinen tekeminen</p>   | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>14."...sit on aina vaihtoehto, et toki liike on sit semmonen, et se vaatii, jos tehdään seisten tai tehdään ilman tukea tai otetaan tukea tai se, pääseekö kurottamaan... (H5)</p>   | <p>Suoritusvaihtoehtoja vaatimustason mukaan</p>                                 | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>15."...[ohjaaja] muistuttaa, että kipua ei saa, eikä terävää kipua ei saa tulla, mikä on tietysti hyvä asia, koska ei konkreettisesti pysty näkemään osallistujia, et miten ne liikkeet suorittaa." (H5)</p>                                 | <p>Ohjaaja muistuttaa liikkeiden kivuttomasta toteuttamisesta</p>                | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>16."...pitää tietyst tämmöses ottaa huomioon se, et kun ihmiset jumppaa kotona, niin mikä on se turvallisuusnäkökulma ja mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman oikein et ihmiset pystyis tekemään..." (H5)</p>                              | <p>Turvallisuuden ja oikean suoritustekniikan huomioiminen</p>                   | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>17."...[ohjaaja] aina sanoo, et on lähellä seinää, et saa äkkiä tukea...tai että ota tuolin reunasta kiinni ja voit tehdä ilman, jos tunnet turvalliseks...ihan semmosii konkreettisii ohjeita." (H6)</p>                                    | <p>Turvallisuuteen kiinnitetty huomiota konkreettisii ohjein</p>                 | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>18."...ne on kuitenkin semmosia pehmeitä liikkeitä, et niitä ei tehä kauheen voimallisesti...mut ku tehään tarpeeks monta kertaa, niin uskon, et se kyl auttaa niihin ilman muuta aika hyvin." (H7)</p>                                      | <p>Mukava, mutta tehokas suoritustapa</p>  | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>19."...kertoo [ohjaaja] tarkkaan, mihin se kohdistuu ja miten sitten voi sitä liikettä muuttaa sitten helpommaks taikka raskaammaks..." (H8)</p>   | <p>Ohjaaja kertoo tarkkaan liikkeestä antaen vaihtoehtoja</p>                    | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>20."...se [ohjaaja] hirveen hyvin perustelee aina liikkeet. Miksi sitä tehdään, mihin se kohdistuu ja tota tehkää niin, ettei tunnu kipua..." (H8)</p>   | <p>Perusteltu, turvallista ja itsenäistä suorittamista ruokkiva toteutustapa</p> | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>21."...oon saanu tästä ohjelmasta paljo paremmat ohjeet ku mitä henkilökohtasesta fysioterapiasta. Ja noin mulle ainakin se on oikein ilo mulle." (H1)</p>   | <p>Ohjeet omaan tekemiseen</p>   | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>22."...antaa [ohjaaja] aina sen mahdollisuuden, että tehdään tällain, jossei se onnistu." (H1)</p>   | <p>Monia mahdollisuuksia onnistua</p>  | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>23."...ollaan kaikki niin ku yksilöinä tärkeitä. Tulee semmonen olo, et hän [ohjaaja] haluaa, et meille tulee hyvä olo ja hän haluaa, et nää liikkeet on sellasia, et mä saan siitä sen, et mä niin ku silloin tarviin tämmöstä..." (H2)</p> | <p>Ohjaajan halu auttaa suoritutamaan</p>  | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>24."...siin aina omat rajat tuntien kehotetaan tekemään..." (H3)</p>   | <p>Ohjaaja muistuttaa osallistujaa kuuntelemaan omia rajojaan</p>                | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |

|  |   |                                |
|--|---|--------------------------------|
| <p>25."...hän [ohjaaja] tietää ja tuntee asiakaskuntansa ja osaa ottaa huomioon sen..." (H5)</p>   | <p>Ohjaaja osaa huomioida kohderyhmänsä</p>                                 | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>26."...tosi hienosti hän [ohjaaja] ottaa huomioon ne, että ihmisillä on niitä rajoitteita, että ei aina voi kaikkea tehdä ja löytyy vaihtoehtoja, miten sitten keventää, jos ei pysty..." (H6)</p>  | <p>Huomioi osallistujien yksilölliset tarpeet</p>                           | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>27."...mä en ihan kaikkee välttämättä pysty tekeen...et tota sitte löytyy [ohjaaja] antaa aina sen vaihtoehdon..." (H6)</p>   | <p>Vaihtoehtoiset liikkeet tuovat tunteen yksilöllisestä huomioimisesta</p> | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>28."...mä pystyn tekemään ne liikkeet ilman, et mä ihan hirveesti häpeisin, vaikkei mua kukaan nääkään, mut se tunne." (H3)</p>   | <p>Onnistuu suorittamaan liikkeet</p>                                       | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>29."...sopii mulle, ei tartte niin kauheesti hikoilla ja rehiä, vaan rauhallisesti venytellä. Ja mä oon pystynyt sitä tekeen ja sit mä oon tuntenu, et se tekee mulle hyvää...oonhan mä kokeillu jotain, niin tuntuu, et enhän mä pysty tekemään tätä, mut nää pystyy tekeen ja sit ku siin aina omat rajat tuntien kehoitetaan tekemään...et on semmonen vähän niin ku alemmuuskompleksi, et enhän mä pysty, noi toiset on paljo parempiä. Eli siinä tuli semmonen tunne, et näähän pystyy tekemään." (H3)</p> | <p>Tunne onnistuneesta, itselle sopivasta suoriutumisesta</p>               | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>30."...todella loogisest edetään ja mennään, että ei tuu semmost tunnetta, että mä en pysy mukana, tää on sekavaa mulle, ei tuu sellasta." (H4)</p>   | <p>Pysyy mukana suorittamisessa</p>   | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>31."...mä pystyn itelleen sen jäsentämään hyvin, mä ymmärrän ne tehtävät, mun ei tarvii kamppailla sen takii, et mitäs nyt pitäiskään tehdä...mä pysyn koko ajan mukana. Mä tiedän, että on semmonen rauhallinen ja hyvä olo, eikä tarvii pinnistää, et mitäköhän se [ohjaaja] nyt sano tai mitenköhän se nyt oli tai mitenköhän se nyt meni." (H4)</p>   | <p>Pysyy mukana ja kykenee suoriutumaan</p>                                 | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>32."...mä oon siinä mukana ollu ja sen jumpan tehny, niin mulla jää semmonen hyvä fiilis, tää oli kivaa ja se oli mukavaa ja se ei oo vastenmielist aloittaa, eikä avata sitä konetta ja lähtee mukaan." (H6)</p>   | <p>Osallistuminen on mielekästä ja suoriutumisesta jää hyvä olo</p>         | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>33."...oon niin ku pyrkiny siihen, että oon tota tehny säännöllisesti sen...et se on siinä aamulla ja mä hoidan sen tavallaan niin ku pois." (H6)</p>   | <p>Säännöllisen tekemisen saavuttaminen</p>                                 | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>34."...se on kiva juttu, et pystyy tekeen ne, mitä pyydetään. Tuntuu hyvältä, tulee fiilis, et en mä viel niin vanha ookaan...en oo ihan niin vielä raihnanen." (H6)</p>  | <p>Liikkeistä suoriutuminen</p>   | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |

|   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
| <p>35.”[ohjaaja] terottaa sitä, et ei se tunnu niin kun hirveen raskaalta...” (H8)</p>  | <p>Ohjaajan kannustus pystyvyydestä</p>                        | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>36.”...mä oon ajatellu, että se on musta ittestäni kiinni, että se on mulle helpoo...” (H1)</p>  | <p>Asennoituminen omaan tekemiseen</p>                         | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>37.”...pitää tehdä silleen miten itselle ja mistä itselle tuntuu hyvältä.” (H2)</p>  | <p>Omien tuntemusten seuraaminen</p>                           | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>38.”...mä ainakin tarvin niiden [pohjelihasten] venytystä ja nyt mä oon oppinu niitä ja nyt mä teen niitä paljon. Ihan niin kun itsekseni esimerkiks telkkaria katsellessa.” (H2)</p>  | <p>Tarpeellisten liikkeiden itsenäinen toteuttaminen</p>       | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>39.”No mä teen kunnolla sillon, että mä oikein harkitusti teen, perusteellisesti ja loppuun asti ne liikkeet...” (H7)</p>  | <p>Liikkeiden huolellinen ja perusteellinen suorittaminen</p>  | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>40.”...ainoo on jalkaterän liikkeet, mitä en oo pystyny tekemään, mutta noin nekin sujuu paremmin kuin aikasemmin...” (H1)</p>   | <p>Kehittynyt liikkeiden suorittamisessa</p>                   | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>41.”...mää koin sen ohjelman niin hyväks, että mä tein sitä kesä- ja heinäkuun varmaan joka aamu.” (H1)</p>  | <p>Hyvien harjoitteiden hyöty oman suoriutumisen kannalta</p>  | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>42.”...niitä liikkeitä voi sit tehdä, jos haluaa...muulloinkin, ihan itse.” (H2)</p>   | <p>Myöhempi hyödynnettävyys itsenäiseen tekemiseen</p>         | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>43.”...hänellä [ohjaajalla] on semmonen kyky, et hän pystyy pitämään sen, et sä keskityt siihen mitä pitää tehdä. Ja sit hän antaa myöskin ohjeita koko ajan...” (H2)</p>  | <p>Uppoutuminen suoritukseen keskittymiseen</p>                | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>44.”...tosi hyvät ne liikkeet...et siitä on hyötyä...” (H6)</p>  | <p>Kokemus liikkeiden hyödyllisyydestä</p>                     | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>45.”...et on siinä porukassa mukana tavallaan ja sit tulee vähän semmonen tsemppitunne itelleen, et kyl mä teen ku noi kaikki muutkin tutut siel näyttää taas tänäänkin olevan ja sit ku soittelee kavereitten kans, ni teiksä jumpan, ni ei kehtaa sanoo, et ei, et siin on mulle paljon sellast niin ku kannustavaa...” (H6)</p> | <p>Tietoisuus muiden osallistumisesta kannustaa yrittämään</p> | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>46.”...mulle henkilökohtaisesti sopii se tietty kellonaika, et se on nyt, niin sillon mul tulee ehkä paremmin se tehtyä...” (H6)</p>   | <p>Reaaliaikainen etämahdollisuuden hyödyntäminen</p>          | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |

|   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
| <p>47."...ku se on säännöllinen, niin jotenkin tuntuu, et se täytyy kumminkin tehdä ku tähän on liittynyt...tai kun se aamulla tulee kello kaheksan se sähköpostiviesti, niin tuntuu, että kyllä sitä täytyy noudattaa..." (H7)</p>   | <p>Tuntee positiivisesti velvollisuutensa osallistua, kun kutsutaan mukaan</p> | <p>Itsenäinen onnistuminen</p> |
| <p>48."...pitää niin ku vähän ponnistella ja vähän miettiä ja silleen niin ku...itseänsä haastaa. Must sekin on hyvä juttu, et joutuu itseään haastamaan." (H2)</p>   | <p>Itsensä haastaminen</p>   | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>49."Ja tekemään niin ku ehkä vähän ylikin, mut kokeilemaan itse itseäni, et pystynkö mä tähän. Et pystynkö mä sen koko harjoitteen tekemään..." (H2)</p>   | <p>Tavoitteellinen omien rajojen kokeileminen</p>                              | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>50."...kunnon liike on se, et tulee hiki...vähän hengästyinkin..." (H2)</p>  | <p>Huomaa itse liikkeiden tehokkaan tekemisen</p>                              | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>51."...semmonen itsensä voittaminen et haa, mä taas tein sen. Se on aika tärkeä pointti, mun mielestä." (H3)</p>   | <p>Itsensä voittamisen tunne</p>   | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>52."...mä yritän tai en yritä, vaan teen aina sen vaikeemman kautta, vaikka se ei sitte meniskään ihan sataprosenttisesti..." (H4)</p>   | <p>Itsensä haastaminen</p>   | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>53."...nostan niin hattua itellekin, et on tullu tehtyä, et sitä huomaa, et se on ollu mukava kokemus...et se ei oo jääny tekemättä sitte." (H6)</p>   | <p>Tyytyväisyys omaan tekemiseen ja osallistumiseen</p>                        | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>54."Joo, on tietysti lisänny ymmärrystä se, että ymmärtää, mihin se vaikuttaa, koska jos ei ymmärrä sitä, mihin se vaikuttaa, niin sitten ne tulee ehkä tehtyä vähän lepusummin, et ei piä sitä niin tärkeenä, mut sit ku hoksaa, että ai, tää on syytä ehkä tehdä kunnolla varsinkin sillon, jos on itellä joku semmonen vaiva, mihin se vaikuttaa, niin se voi sen ahaa-elämyksen antaa." (H7)</p> | <p>Ymmärrys liikkeistä laittaa vaatimaan itseltään enemmän</p>                 | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>55."...mä tykkään kans tehdä ja haluan, et ne [liikkeet] on vähän vaativimpiakin." (H2)</p>  | <p>Halu vaativimpiin liikkeisiin</p>   | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>56."...huomasin, kuinka huonosti se tasapaino pysy siinä...et kyllä tässä löytyy sellasia herättäviä hetkiä..." (H5)</p>   | <p>Huomannut heikkouksiaan</p>   | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>57."...kun ihmisenä oon hirveen laiska...tää niin ku jotenkin kuitenkin tsemppaa...et nyt se on kymmeneltä ja se on, siitä ei luisteta...se oli niin ku kiva kyllä, et sai sen rytmin..." (H6)</p>   | <p>Kannustaa tekemään säännöllisesti</p>                                       | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |
| <p>58."Koko tässä jutussa...et se toimi niin hyvin linjat...ei oo pätkinny eikä mitään...et siitä mä en ollu ihan varma ja siitä, et se on niin kivaa...lähti mukaan niin innolla." (H6)</p>  | <p>Odotusten ylittyminen ja innostuminen etäliikuntaan</p>                     | <p>Itsensä ylittäminen</p>     |

|   |  |                            |
|---|--|----------------------------|
| <p>59."...siin lähtee niin ku pyörät pyörimään, pääsee niin kun viikonlopun jälkeen niin kun liikkeelle...ja saa itsestään irti ja innostuu tekeen jotain muutakin..." (H8)</p>   | <p>Jumppa on saanut tekemään muutakin aktiviteettia</p>                          | <p>Itsensä ylittäminen</p> |
| <p>60."oon ollu paljo huonommas kunnos...yrittäny kaikel tapaa...tämmösil liikunnallisil jutuil nii oon saanu paljon aikaseks...mä oon saanu vähän painoo pois..." (H3)</p>   | <p>Liikuntaharjoittelu edistänyt kuntoutumista ja tavoitteiden saavuttamista</p> | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>61."...esimerkiks jaksan niitä kävelyjä niin ku paremmin ja en tiedä, onko se sitten tästä johtuvaa, mut varmaan osittain." (H3)</p>   | <p>Liikkumiskyvyn kehittyminen</p>   | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>62."...nyt mua on niin ku seki, et mun täytyy sitä kävellä ihan lähemmäs kymmentä kilometrii, et ennen ku mä rupeen tuntee sitä pistoo siinä [polvessa], että sekin on tavallaan niin kun hävinny pois sieltä..." (H4)</p>   | <p>Edistynyt suorituskyky ja kivuttomuus</p>                                     | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>63."kun mä niitä online-jumppia seuraan...mähän oon mielestäni saanu itseäni huollettua siten, etten mä oo koronan takia ainakaan menny huonompaan kuntoon." (H5)</p>  | <p>Edistänyt omasta kunnosta huolehtimista</p>                                   | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>64."...kyl se parempaan suuntaan on menny, et helpompi on tehdä niitä ku alus. Mää hengästyin siin alkupuolel, mut en mää nyt oo hengästyny, et kyl siin on täytyny jotain tapahtuu..." (H3)</p>   | <p>Edistyminen liikkeiden suorittamisessa</p>                                    | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>65."...tasapaino on tietyst yks tällanen mikä on tämmönen iän tuoma heikennys ja jonka mä oon kokenu, et siihen pitäis nyt panostaa enemmän...että tota tämmönen treeni on tarpeen." (H5)</p>  | <p>Huomannut tarpeellisia kehityskohteitaan</p>                                  | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>66."Ne tasapainoliikkeet...sit huomaa vaan ku ikää tulee, et ei se tasapaino välttämättä oo enää ihan niin hyvä...et kyllä sitä huomaa, et on niin ku tarvetta harjoittaa kyllä." (H6)</p>   | <p>Kehittynyt kyky itse huomioida harjoittelua vaativat osa-alueet</p>           | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>67."...on sillä tavalla kiinnostavaa se täsmäharjoitus, kun mä nyt tiään, et ku mun polvet ne on välillä kipeet, ni mä tiään, et mä voin harjoittaa niitä sillä tavalla, että mitkä on ne liikkeet, että mä voin edesauttaa sitä, että se kipu ei tunnu." (H7)</p> | <p>Voi itse hyödyntää ja saada apua vaivoihin</p>                                | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>68."...semmosen liikesarjan mä pyysin [ohjaajalta] joskus...yleiskuntoon ja siihen liikkuvuuteen." (H1)</p>  | <p>Merkitys yleiskuntoon ja liikkuvuuteen</p>                                    | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>69."...siin on sekä tätä henkistä puolta, että tätä fyysistä puolta." (H2)</p>   | <p>Henkinen ja fyysinen puoli yhdessä</p>  | <p>Toimintakykyisyys</p>   |
| <p>70."...on hyvä ku mul on semmonen, joka ohjaa sen homman ja mä tunnen, et mä saan siitä semmosen hyvän olon, mä saan pois mun hartiakivun..." (H2)</p>   | <p>Kipujen poistuminen</p>   | <p>Toimintakykyisyys</p>   |



|   |   |                          |
|---|---|--------------------------|
| <p>71."...kannustava puoli myöskin. Eli...kun olet mukana tässä, teet näitä...sä saat apua ja sit se kannustaa vähän tekemään muutakin." (H2)</p>   | <p>Kannustaa aktiivisuuteen</p>                                     | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>72."...oon kokenu, et reisiin on tullu vähän voimaa enemmän...mä pystyn jopa oleen polvillaan lattialla, jos täytyy sängyn alta jotain ottaa, mitä mä en yhteen aikaan pystyny..." (H3)</p>  | <p>Kokee reisivoimiensa kehittyneen</p>                             | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>73."...tulee henkisesti semmonen kiva olo, sitä se nyt lähinnä on ku siit tykkää, mut tota fyysisestikin et sen tuntee kropassa, et nyt on jotain tehty." (H3)</p>   | <p>Henkisesti ja fyysisesti hyvä olo</p>                            | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>74."Voimaa on tullu, mut en mä niin ku osaa sit ku sitä on hirveen vaikee itte mitata ku ei mitään semmosii testejä varsinaisesti tehdä mut semmonen tunne mulla on..." (H3)</p>   | <p>Tuntee, että on saanut lisää voimaa</p>                          | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>75."...ihan huomaa, miten tärkeetä on, et ihminen treenaa lihaksii, et se, että sä kävelet tai pyöräilet tai uit, et mäki oon harrastanu vesijuoksuu...mut ei niissä tuu nää lihakset samalla tavalla ja kaikki esille ku tulee just täs jumpassa." (H4)</p> | <p>Oivaltanut monipuolisen liikunnan tärkeyden toimintakykyysnä</p> | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>76."...todella ollu sillain kiitollinen...ja mä kyl huomaan sen, et mä olen kyllä kropaltani norjempi..." (H4)</p>   | <p>Kehossa tuntuu paremmalta</p>                                    | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>77."...ihan eka kerralla ku mä menin, mulle tuli semmonen tunne vaan, et ties, et tää on mun juttu...et mä tarviin, et mun kroppa tarvii tällast." (H4)</p>  | <p>Jäi heti koukkuun, koska tuntui kehossa hyvältä</p>              | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>78."...just tasapaino, minkä mä oon huomannu...et kuinka kauan pystyy...et otettiin ihan aikaa kellolla, et pystyy seisomaan määrätys asennos...ja tasapaino on kyl parantunut..." (H4)</p>  | <p>Tasapainon parantuminen</p>                                      | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>79."...ku mä teen yhen tunnin tai sen about nelkyt minuuttii, niin mä tunnen sen jälkeen, että mä oon ihan oikeesti tehny jotain...et tulee semmonen ihana olo, et tietää, et mä oon tehny jotain." (H4)</p>   | <p>Kokonaisvaltainen hyvä olo</p>                                   | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>80."antaa hyvin energiaa ja voimaa päivää varten, et on semmonen rentoutunu ja tota jotenkin semmonen hirveen hyvä olo sen tuokion jälkeen...päivä käynnistyy hyvin...ja sit on sen jälkeen energiaa, että nyt mä saan jotaki aikaseksi." (H5)</p>           | <p>Antaa hyvää olo koko päivään</p>                                 | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>81."...tosta syksystä pientä krempkaa oikeessa olkapäässä...oon mä kaikkea ohjeita kaivanu, mut osaksi mä lasken näitten tuntien vaikutukseksi sen, ettei se oo menny pahaksi...et se on pysyny liikkuvuudeltaan lähes normaalina..." (H5)</p>               | <p>Nykyiset vaivat pysyneet kurissa</p>                             | <p>Toimintakykyisyys</p> |

|  |  |                          |
|--|--|--------------------------|
| <p>82."mä oon kävelly vähän etukumarassa...ja kattelin jostain näyteikkunasta, et mähän pysyn ihan suorassa nyt kun mä kävelen, et jotain tämmöstä varmaan kireitä lonkan koukistajia ja muuta lihasepätasapainoo..." (H5)</p>                                   | <p>Kokee ryhdin ja lihastasapainon parantuneen</p>               | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>83."...mä luulen, et ilman tätä mä olisin siel sohvilla tekemättä mitään, ihan rehellinen ku oon...tä on niin ku hieno mahdollisuus..." (H6)</p>  | <p>Ilman tätä mahdollisuutta passivoituisi</p>                   | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>84."...sitte ku se jumppa loppuu, niin mä oon aivan ku eri ihminen." (H7)</p>   | <p>Kokee jumpan jälkeen kaikin tavoin voimaantuneeksi</p>        | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>85."Mä kokeilin ja et en mä heti niin ku ollu, et hei joo tää on mun juttu, vaan se vaati kaks kolme kertaa, että mä menin siihen mukaan...mä olin koukussa kyllä siihen tosi nopeesti, että se tuntu hyvältä..." (H8)</p>                                    | <p>Jumpasta saatu hyvä tunne vienyt mukanaan</p>                 | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>86."No se on kyllä terveyttä lisäävää liikuntaa kaikin tavoin just koska siinä tulee niitä venytyksiä eri nivelille ja niveliä vahvistavaa liikuntaa ja siis se on monipuolista liikuntaa kaiken kaikkiaan mitä voi ajatella, niin tuolilla tehden." (H8)</p> | <p>Kokee etätuolifysion edistävän terveyttään monipuolisesti</p> | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>87."...tulee paljon rennompia oloja ja ihan niin ku tuntee, et veri lähtee kiertämään ja on kevyempi ja rennompia oloja..." (H8)</p>  | <p>Jumppa auttaa rentoutumaan</p>                                | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>88."...tehdään ihan niin kun kunnan liikkeitä ja asioita ja ne tuntuu ja ne auttaa..." (H2)</p>   | <p>Saa apua tehokkaiden liikkeiden avulla</p>                    | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>89."...mun kroppa on vapaampi...et ku rupes niitä venytteleen ja jumppaan...ihan kun siellä joku lukko aukeais...et mul ei oo tullu mitään kipuja..." (H4)</p>  | <p>Keho tuntuu kivuttomalta ja vapaalta</p>                      | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>90."...ne venytykset siihen päälle, niin ne edesauttaa myöskin ni sitte aina lihasten rentoutumiseen." (H7)</p>   | <p>Tunne lihasten rentoutumisesta</p>                            | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>91."...tein lumitöitä kaks päivää yhteen putkeen kaikki paikat jumissa, ei muuta kun tuolifysio kehiin...niin sillä sain paikat kuntoon nopeasti uudelleen ja rentoutettua..." (H8)</p>   | <p>Jumpan avulla saanut jumiutuneet paikat kuntoon</p>           | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>92."...uin paljon ja mun vasen olkapää kipeyty...sit ku tuolifysio-jumppa alko, mä alotin tekeen sitä sillon ku se korona tuli, niin toukokuussa mä huomasin, et hei, mun olkapää ei ookaan enää kipee..." (H8)</p>   | <p>Jumppa auttanut pitkittyneeseen kipuun</p>                    | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>93."Jaloille mulla on parhaimmat vaikutukset...mun jalkateräni taipuu paljon paremmin kun mä oon toistanu niitä liikkeitä. Ja kaikki ne venytykset, mitkä tehdään, niin huomaa sen..." (H1)</p>   | <p>Merkitys alaraajojen toimintaan ja venytysten teho</p>        | <p>Toimintakykyisyys</p> |

|  |  |                          |
|--|--|--------------------------|
| <p>94."...hyvä olo sun kroppaan ja kun nousee tuoilta ylös ni tuntee et on vähän kasvanu ja sit sä pysyt niin ku kasassa ja selkä suoristuu, ryhti paranee ja muista pitää nää olkapäät täällä takana...tulee semmonen ryhdikäs olo, et nyt on jotain tehty." (H2)</p>   | <p>Ryhdikäs tunne</p>  | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>95."...saat sun rankas liikkumaan, et se ei oo niin jäykkä." (H2)</p>   | <p>Muutokset toimintakyvyssä</p>   | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>96."...vasen käsi...se ei noussu ollenkaan ylös, nyt mä saan sen ihan mihkä vaan...siihen mä sain todella avun." (H4)</p>   | <p>Apua liikkuvuuteen</p>  | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>97."naisella niin rintaliivien laitto, et nyt mä saan ne...semmosii luonnollisii asioit, mitä sä oot nuorena tehny, niin nyt huomaa...että sä pystyt tekemään...niin pystyy kumartuu niin alas, et sä saat kädet tonne alas lattiaan, mikä jossain välis sekin puuttu." (H4)</p>                            | <p>Toimintakykyisempi arjen askareisiin</p>  | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>98."...kun on tehnyt niit venytyksii ja säännöllisesti sitä jumppaa, niin kyl sen näkee hyvin sen vaikutuksen...etenkin niskahartia-seutu...et kyl huomaa, jos niin ku jättää väliin." (H6)</p>   | <p>Säännöllisen tekemisen hyödyt huomattavissa huolto- ja tarvitsevilla kehon osissa</p> | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>99."...mulla on selkä joskus tosi kipeä. Varsinkin kun se väsy, enkä pääse monena päivänä liikkumaan kunnolla, niin sitten ku tulee näitä selän taivutuksia ja keskivartalolle ja lonkille...ja vaikka istutaan ja tehhää, niin sitte ku se jumppa on loppu, niin mulla ei oo selkä yhtään kipeä." (H7)</p> | <p>Liikkeillä konkreettinen vaikutus kipuun</p>  | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>100."...että ne kivut häviää. Että ne liikkeet on just oivallisia ja oikeita siihen hätään, mikä sillä hetkellä on." (H7)</p>   | <p>Liikkeiden merkitys juuri sen hetkiseen tarpeeseen</p>                                | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>101."...kyllä niistä joistakin saa varmaan joihinkin voimaa...kun nilkan lihakset voimistuu, että niitäkin voi tehdä sitte ihan kun seisot ku kuorit perunoita...ku [ohjaaja] on antanu ohjeiksi, että kyllä siellä pienillä asioilla voi myöskin voimistuttaa itseänsä." (H7)</p>                          | <p>Tunne lihasten voimistumisesta ja toimintakykyisyydestä</p>                           | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>102."...ku tehdään niille pienillekin lihaksille ja niitä vahvistavia liikkeitä ja venytyksiä...niin siel on avautunu jotkut jumit paikat..." (H8)</p>  | <p>Monipuolisista liikkeistä jännittyneet kehon osat ovat avautuneet</p>                 | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>103."...se on tuonu mulle semmosen ohjelman päivään, ku se toi tosi hyvän rytmin siihen päivään." (H1)</p>  | <p>Merkitys päivärytmiin</p>   | <p>Toimintakykyisyys</p> |
| <p>104."...henkimaailmankin juttu, et ku tietää, et se on aina joka maanantai, niin sitä niin ku odottaa sitä maanantaita semmosella positiivisella mielellä ja se antaa sulle niin ku semmosen hyvän viikon alun itsellesi..." (H2)</p>   | <p>Miellyttävä ja innostava startti viikkoon</p>   | <p>Toimintakykyisyys</p> |

|   |   |                           |
|---|---|---------------------------|
| <p>105."...no ensinnäkin kun se alkaa ni mulle tulee siitä semmonen mukava olo et nyt se alkaa..." (H2)</p>   | <p>Motivoitunut osallistumaan</p>                               | <p>Toimintakykyisyys</p>  |
| <p>106."...ensinnäkin se rytmittää viikon...on mulla sellaset kiinnekohdat...nämä mä koen nää jumppapäivät myös sellaisena..." (H5)</p>   | <p>Jumppapäivät toimivat viikon kiinnekohtina</p>               | <p>Toimintakykyisyys</p>  |
| <p>107."...tuntuu, että päivä lähtee niin ku käyntiin kunnolla ku on jumppa tehty tai kun se on maanantaina, niin viikko lähtee käyntiin...niin se menee sit siitä sujuvasti eteenpäin." (H8)</p>   | <p>Jumpasta saa tehokkaan startin päivään ja viikkoon</p>       | <p>Toimintakykyisyys</p>  |
| <p>108."...luotan siihen [ohjaajan] sanomaan..." (H1)</p>   | <p>Luottamus ohjaajaan</p>                                      | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>109."Mulle on niin ku siinä mielessä hyvä, että joku niin ku pitää kiinni niistä ohjaksista." (H2)</p>   | <p>Ohjaajan rooli ratkaiseva</p>                                | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>110."...sit tästä vetäjästä...siitä tulee semmonen...miten mä sanoisin...ystävällinen, positiivinen olo. Se vetäjä on semmonen niin ku rento ja...ottaa huomioon ihmiset..." (H2)</p>  | <p>Ohjaajan asenne ja käytös</p>                                | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>111."...aika kuluu hirveen äkkiä...hänellä [ohjaajalla] on kyllä semmonen ote ja se on kiva, jos kaikilla muillakin ois semmonen...et hän tykkää tästä, se on kivaa, niin se välittyy ja näkyy niin ku sitte, et kaikille muillekin tulee kivaa..." (H2)</p> | <p>Ohjaajan suhtautuminen osallistujiin</p>                     | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>112."...luotan häneen [ohjaajaan] täysin, hän osaa tän homman. Ja mul on semmonen kokemus siitä, et hän on hyvä työssään." (H2)</p>  | <p>Luottamus ohjaukseen</p>                                     | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>113."No vetäjä on tietysti ihan ratkaiseva meikäläisen silmissä..." (H3)</p>   | <p>Ohjaajan toiminta on ratkaisevaa</p>                         | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>114."...hän [ohjaaja] on jotenki ajatellu meitä niin ku oikeesti, syvällisesti... että [ohjaaja] antaa ikään kuin kaikkensa meille. Että se tuntuu mukavalta." (H7)</p>  | <p>Tunne siitä, että ohjaaja aidosti välittää asiakkaistaan</p> | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>115."...sitte se liikevalikoima, miten se voi olla niin suuri. Mä ihailen sitä. Todellakin." (H8)</p>  | <p>Suunniteltu liikevalikoima pitää jumppaajan otteessaan</p>   | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>116."...mä saan iloa liikunnasta, kun se on hyvin ohjattu..." (H1)</p>   | <p>Hyvä ohjaus motivoi</p>                                      | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>117."...se ei oo semmost pakonomaista...rauhallista, huumori niin ku siel taustal on...semmonen tietynlainen huumori myöskin tähän hommaan...ei oo semmonen tiukkapiponen tyyppi..." (H2)</p>  | <p>Luontevaa tekemistä hyvässä ilmapiirissä</p>                 | <p>Ohjauksen merkitys</p> |

|  |   |                           |
|--|---|---------------------------|
| <p>118."...mennään eteenpäin, tehdään ne liikkeet, sit vähän rentoutetaan ja sitte taas mennään niin ku eteenpäin...pitää ohjaket käsissä kyllä, ei niin ku hötkyile minnekään...et ei tarvi miettii, mitäköhän se nyt sano...et se on niin ku jämpätiä hommaa." (H2)</p>  | <p>Tunne suunnittelusta tekemisestä</p>                                   | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>119."...ensinnäkin hän [ohjaaja] näyttää kaikki nää liikkeet ja se on erinomainen juttu...näät sen myöskin, et miten hän tekee...näyttää itse miten tehdään, hän on niin ku yks meistä...ettei tarvi jäädä miettimään, et mitäköhän se nyt sano ja mitäköhän täs nyt piti tehdä et hän ohjeistaa sillä tavalla mukavasti." (H2)</p> | <p>Ohjaus mahdollistaa liikkeiden helpon seurattavuuden</p>               | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>120."...ympäristökin missä hän [ohjaaja] on, niin sekin on semmonen pelkistetty, et sul ei niin ku katse rupee kattlemaan, et mitäs tuol on seinil ja mitäs tuolla...et sekin on niin ku tärkeätä, et sä oot siinä ja näät vaan niin ku hänet..." (H2)</p>  | <p>Rauhoittava ympäristö</p>  | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>121."...hän [ohjaaja] aina kertoo, mihin mikäkin venytys ja vanutus vaikuttaa ja mikä tarkoitus sillä on." (H3)</p>   | <p>Ohjaaja kertoo liikkeiden merkityksen</p>                              | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>122."...sitte se ympäristö siinä on se rauhottava ku siellä ei oo rojua eikä kamaa nurkissa...kaikki semmost rauhottavaa...mikään musa ei soi taustalla..." (H3)</p>  | <p>Rauhoittava, miellyttävä ympäristö</p>                                 | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>123."...muistutetaan hengittämisestä...ku jotain lihasryhmää jännittää nii pidättää henkeään, hän [ohjaaja] muistaa aina huomauttaa..." (H3)</p>  | <p>Jatkuva ohjaus</p>   | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>124."...hän [ohjaaja] näyttää sen helpomman ja vaikeemman tavan tehdä määrättyjä asioita." (H4)</p>   | <p>Ohjaus mahdollistaa liikkeiden tekemisen vaihtoehtoisin tavoin</p>     | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>125."...vetäjä etätuolifysiossa on erittäin sympaattinen, selittää selkeästi ja kertoo, missä pitäis tuntua ja mihin vaikuttaa..." (H5)</p>   | <p>Ohjaajan selkeät ohjeet liikkeiden merkityksestä ja tarkoituksesta</p> | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>126."...hänhän [ohjaaja] puhuu koko aika, et se ei oo sitä, et hän vaan puhuis ja näyttäis sen liikkeen ja sit ite tekis, vaan on ihan koko ajan et hän sen tahdinkin puhuu ääneen, että milloin nostetaan ylös ja milloin lasketaan alas." (H5)</p>  | <p>Ohjauksen tarkoituksenmukaisuus</p>                                    | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>127."Hänellä [ohjaajalla] on hirveen miellyttävä ääni ja just se rauhallisuus, et varmaan kaikki ehtii mukaan ja tosi tarkkaan selittää ne liikkeet, et miten ne tehdään, et ne tulee varmasti oikein tehtyä..." (H6)</p>   | <p>Rauhallinen, tarkka ohjaus</p>   | <p>Ohjauksen merkitys</p> |
| <p>128."Se [ohjaajan ääni] on semmonen lämmin ja rauhallinen...ei hötkyillä yhtään ja...selkee, siitä saa todella hyvin selvää ja hyvin niin ku ääntää." (H6)</p>  | <p>Ohjeiden anto rauhallisesti ja selvästi ääntäen</p>                    | <p>Ohjauksen merkitys</p> |

|  |   |                                       |
|--|---|---------------------------------------|
| <p>129."...hän [ohjaaja] on rauhallinen ja tosiaan se on mun mielestä tärkeää, että mihin se vaikuttaa ja miks niitä kannattaa tehdä..." (H7)</p>  | <p>Rauhallinen, liikkeiden tarkoituksiin perustuva ohjaus</p> | <p>Ohjauksen merkitys</p>             |
| <p>130."...ensimmäiset kerrat oli kyllä vähän niin, että tahdoin kyllästyä sikäli, että [ohjaaja] ohjaa niin kun niin hitaasti..." (H8)</p>  | <p>Hidas ohjaus kyllästytti aluksi</p>                        | <p>Ohjauksen merkitys</p>             |
| <p>131."...ohjausta ei ehkä tarvittas ihan niin paljon kun on minä asiakkaana..." (H8)</p>   | <p>Ei tarvitse niin paljoa ohjausta</p>                       | <p>Ohjauksen merkitys</p>             |
| <p>132."Sitten alussa mua häiritsi hirveesti se, että kun [ohjaaja] selitti ja ohjas ja se ohjaa tietenkin peilikuvana...mutta sen ois pitäny ohjata peilikuvana, mut hän ei ohjannu. Kun hän puhu oikeasta kädestä, niin hän käytti oikeeta kättään, mutta meille muillehan se näytti vasempana kätenä." (H8)</p> | <p>Vieras ohjaustyyli häiritsi</p>                            | <p>Ohjauksen merkitys</p>             |
| <p>133."...se loppu ku seinään se vasemman ja oikean käyttö ja se [ohjaaja] alko puhumaan niin ku toinen ja toinen...et se oli kyllä ihan hyvä huomio ja hyvä korjaus..." (H8)</p>   | <p>Ohjaustyyli on kehittynyt</p>                              | <p>Ohjauksen merkitys</p>             |
| <p>134."Hän [ohjaaja] puhuu rauhallisesti ja hän antaa vastapuolen olla just semmonen ku se on, vaikei hän meitä tietenkään näe...selkee hän on, hyvin selkeä." (H3)</p>   | <p>Rauhallinen osallistujat huomioiva ohjaus</p>              | <p>Ohjauksen merkitys</p>             |
| <p>135."...[ohjaajasta] välitty se sympaattisuus ja se, et hän välittää ihmisistä ja tekee tätä sen takii, et hän niin ku halua ihmisille hyvää oloa ja myöskin sitten tämmöstä ihan selkeesti apua ihmisten eri vaivoihin." (H5)</p>  | <p>Ohjauksesta välitty halu auttaa</p>                        | <p>Ohjauksen merkitys</p>             |
| <p>136."...siitä selkeestä ohjaamisesta mul tulee mieleen, että hän niin kun kunnioittaa meitä asiakkaitaan..." (H5)</p>   | <p>Ohjaajan positiivinen ja kunnioittava olemus</p>           | <p>Ohjauksen merkitys</p>             |
| <p>137."...tosi hyvä ja positiivinen kokemus. Todella kiva, että se on mahdollista ja että joku jaksaa sitä tehdä." (H2)</p>   | <p>Mahdollisuus positiiviseen kokemukseen</p>                 | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>138."...ei niin ku tarvii lähtee mihinkään, sä voit olla kotona." (H2)</p>  | <p>Helppo toteuttaa kotona</p>                                | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>139."...must oli ihanaa, et tää siirty tonne nettiin, ku sitä vähän niin ku pelkäs, et jos se vaikka loppuu...mä hyvin mielellään jatkan etänä tätä...et se soveltuu niin ku mulle hyvin." (H4)</p>   | <p>Nettiharjoittelu mahdollisti liikunnan jatkuvuuden</p>     | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>140."...mä voin tehdä, koska mä haluan, et mä en oo niin ku aikasidonnainen..." (H4)</p>  | <p>Tekeminen ei ole sidottu tiettyyn aikaan</p>               | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |

|  |  |                                       |
|--|--|---------------------------------------|
| <p>141."...nyt se tulee tavallaan tehty...nyt ku se on siel netissä, niin se on saatavilla...sä voit tehdä sen ja se tulee tehty, ettei jääkään se kerta väliin ku sä et pääsekään...jos se aika ei sit sopinutkaan sulle..." (H4)</p>                             | <p>Helppo toteuttaa säännöllisesti</p>                               | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>142."Must se on kivaa, ei tarte lähteä minnekään...ja helposti sit ku on hirveen huono ilma, niin voi hyvin sanoo, ettei mua huvita lähteä, nyt ei oo sellasii syitä." (H4)</p>   | <p>Kotona tekemisen helppous</p>                                     | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>143."...et tämmöses etä tällases, et se vaatii silt vetäjältä tai ohjaajalta...tällasen selkeän toimintatavan, et me, jotka ollaan siel ruudun toisella puolella, niin pystytään ottaan se vastaan." (H4)</p>   | <p>Etätoteutuksen tulee taata osallistaminen ja vastaanottavuus</p>  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>144."...[ohjaaja] tekee senkin vielä niin helpoksi, et vaikkei ne on suoraan täältä omalta koneelta klikattavissa...niin joka keskiviikko ja joka perjantai häneltä tulee sähköpostiin suora linkki johonkin osioon ja usein sitten jokin uus osio..." (H5)</p> | <p>Säännöllisen toteuttamisen mahdollisuuden hyödyntäminen</p>       | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>145."...oli positiivinen yllätys, mä vähän vierastin tietysti muutenkin tietokone ja sellasii yhteyksiä, mut hyvin saatiin kaikki toimiin..." (H6)</p>  | <p>Etätoteutuksen helppous yllätti</p>                               | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>146."...tähän on tosi helppoo ku ei tarvi lähteä mihinkään." (H6)</p>   | <p>Etäharjoittelun helppous viehättää</p>                            | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>147."...vaikka mä mielelläni teenki sen aina livenä, niin senki voi sitte aina tehdä myöhemmin...niin aina tulee kuitenkin tehtyä ne harjoitteet..." (H7)</p>   | <p>Mahdollisuus osallistua livenä tai toteuttaa myöhemmin</p>        | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>148."...ettei vaadi liikaa tilaa, on hyvin helppo kotona tehdä, vaikka pienessäkin tilassa...eikä tarvitse kauheesti välineitä..." (H7)</p>   | <p>Jumppa on toteutettavissa pienessäkin tilassa ilman välineitä</p> | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>149."Etätuolifysio on ollut mahdollittoman hyvä sikäli, että olen voinut tehdä sen kotona, ei ole tarvinnut lähteä minnekään." (H8)</p>   | <p>Mahdollisuus toteuttaa kotona</p>                                 | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>150."...tää on meille kaikille ilmainen vielä...ja yhteydet toimii pääsääntöisesti hyvin..." (H8)</p>   | <p>Ilmainen jumppa toimivien yhteyksien kautta</p>                   | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>151."...siin on haittojakin kyllä, et sä et nää niitä kavereita ollenkaan...et se ei oo sosiaalinen tapahtuma sillä lailla ku liikuntatilaisuus yhdessä tehden olis muuten..." (H8)</p>   | <p>Kaupaa sosiaalisuutta liikuntaan</p>                              | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>152."...sen mä voin myös sanoa, et jos joku liikkeistä ei tunnu musta miltään, mä nousen ylös seisomaan ja teen sen seisaaltaan...mä itte niin ku sovellan...eli se on etu, et mä oon kotona...todella etu, että mä voin vähän soveltaa." (H8)</p>              | <p>Etäjumppassa itsenäisen soveltamisen mahdollisuus</p>             | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |

|   |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| <p>153."Nythän niitä voi kattoo koska tahansa..." (H1)</p>  | <p>Hyödynnettävyys myöhemmin</p>  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>154."...mun mielestä se on hyvä noin, koska noin sitten niitä ohjeita voi käyttää niin kuin muulloinkin kuin siinä ohjaustilanteessa. Kyllä mulla ainakin on monta sellaista liikettä, mitä mä teen ittekseni sitte, vaikkei sitä ohjausta ookaan." (H1)</p> | <p>Liikkeiden toteutus myöhemmin</p>  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>155."...nehän jää nää tunnit niin sä voit myöskin katsoa, jos joku kerta kun et millään pääse mukaan, niin sä voit jälkikäteen myöskin katsoa sen ja se on ihan hyvä." (H2)</p>  | <p>Saatavuus ja mahdollisuus tehdä jälkikäteen</p>                                | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>156."...mää eilen katoin niin hyvänen aika, senhän pysty tekeen eilen iltapäivällä uudestaan, se maanantain ohjelman..." (H3)</p>  | <p>Harjoitteiden toteutus uudelleen mahdollista</p>                               | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>157."...tosi mainio tähän tilanteeseen...tämän koronan aiheuttama ku aattelee sen, että kaikki meni kiinni...tämä on kuitenkin säännöllinen." (H7)</p>   | <p>Mahdollisuus säännölliseen liikuntaan nykyisessä tilanteessa</p>               | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>158."...että hän [ohjaaja] on viitsinyt laittaa tämmösen liveesityksen meille ihmisille...et se oli niin ku yllätys, et tämmönen on olemassa ja siihen voi näin pienellä rahalla liittyä." (H7)</p>  | <p>Kiitollinen mahdollisuuden tarjoamisesta</p>                                   | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>159."...olen voinut tehdä sen milloin vaan uudelleen..." (H8)</p>  | <p>Toteutettavissa uudelleen koska tahansa</p>                                    | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>160."...aina teen saman ohjelman mikä maanantaina tulee, niin toisen kerran varmasti viikolla jossain vaiheessa. Eli hyödynnän sen kaks kertaa, jos suinkin vaan on mahdollista ja oon todella tyytyväinen..." (H8)</p>                                      | <p>Mahdollisuus hyödyntää liikkeitä uudelleen</p>                                 | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>161."...hyvin kyl kumoa tällasen korona-apatian...on kontakti johonkin ihmiseen." (H5)</p>   | <p>Etäliikunta toimii korona-ajan virkistäjänä ja mahdollistaa ihmiskontaktin</p> | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>162."Ja sitte se, että ku sieltä voi ottaa niitä, että jos sattuu, että on huonoja päiviä tai ei pääse muuten ulos tai ei viitti lähtee, niin sieltä voi ottaa niitä jumppia millon tahansa ja mihin tahansa vaivaan." (H7)</p>                              | <p>Täsmäliikkeiden toistettavuus myöhemmin</p>                                    | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>163."...jos sul on joku semmonen tietty aika, sul on joku kiva vetäjä siinä...joka ohjeistaa hyvin, sun ei tarvii lähtee minnekään...mulle se on tosi hyvä ja tarpeellinen juttu." (H2)</p>  | <p>Kokee etätuolifysion tarpeelliseksi ja miellyttäväksi toteuttaa</p>            | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>164."...jotenkin niin ku tunnen, et mä tiedän, et meitä on monta, jotka katsoo ja tekee tätä samaa juttua...et on semmonen niin ku yhteisö. On tämmönen tuolijumppayhteisö, vaikkei tunneta toisiamme." (H2)</p>   | <p>Tuntuu yhteisöltä</p>  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |



|   |  |                                       |
|---|--|---------------------------------------|
| <p>165."...mul on ainakin semmonen tunne, et me ollaan semmonen iso porukka, me moikataan siinä ku ohjaaja meitä moikkaa ja me moikataan häntä ja sit se niinku lähtee siitä mukavasti käyntiin." (H2)</p>  | <p>Tuntuu isolta yhteisöltä</p>  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>166."...tulee niin ku semmonen fiilis, et vaik sä oot kotona yksin, ni sä oot kumminkin porukassa...pieni tota noin semmonen yhteenkuuluvuuden tunne...on aika jännä, et sen pystyy luomaan tommosessa, et mun mielestä se on aika hieno juttu." (H2)</p>  | <p>Yhteenkuuluvuuden tunteen kokeminen</p>                                     | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>167."No eiku siel ihmiset kommentoi, ku saadaan se linjat auki nii...se on must aika, et ahaa, me tehdään kaikki nyt tätä samaa." (H3)</p>   | <p>Tunne yhteisestä tekemisestä</p>  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>168."Tuntuu, et silti on jossain porukassa mukana, vaikka ei nähdäkään, et kiva aina välillä kattoo, et ketäs tänään on paikalla, ku siel on se mahdollisuus, et lähettää terveisiä..." (H6)</p>   | <p>Tuntemus yhdessä ryhmän kanssa tekemisestä</p>                              | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>169."...tuntuu kivalta kun siinä näkee niitä, ketkä on mukana ja et kuinka paljon on mukana porukkaa...ja just on tuttuja ihmisiä, jotka siel niin ku näkee ja moikkaa..." (H6)</p>  | <p>Jumpan aikainen viestittely saa tunteen yhdessä tekemisestä</p>             | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>170."...ku tekee ja tekee säännöllisesti, niin se kannustaa eteenpäin ku huomaa, et siitä on hyötyä...sitten semmonen kavereitten kannustus, että ku siel on tuttuja ja soitellaan, et teiksää ja tuntuks hyvältä ja se mielipiteiden vaihto jumpasta, niin kyl sekin tavallaan kannustaa, et kyl mä haluun olla mukana." (H6)</p> | <p>Ajatustenvaihto jumpasta kavereiden kanssa ylläpitää intoa pysyä mukana</p> | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>171."...kiva ku näkkee kuinka paljon siellä on porukkaa, niin facebookin kautta ku kaikki laittaa sinne, että huomenta, että sitä ollaan niin ku porukassa kuitenkin." (H7)</p>  | <p>Tuntee liikkuvansa porukassa</p>  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>172."...jotenki se vaan tuntuu, että ku sen tietää, että ne muut ihmiset on siellä ja näkee ne viestit ja peukutukset ja sydämet, mitä siellä lentelee, niin jotenki sitä on siinä kimpassa muitten kans ja toiset on yhtä innostuneita ku itte." (H7)</p>   | <p>Mukava yhteenkuuluvuuden tunne</p>  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>173."Se on kivasti toteutettu siinäkin mielessä, et mä nään ne sukulaiseni, jotka siellä jumpaa kanssa..." (H3)</p>  | <p>Voi huomioida kanssajumppaajat</p>  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |
| <p>174."...ja se on siin kans semmonen kiva, et sul on semmonen niin ku kontakti, vaikka ton ruudun välityksellä...niin joku tämmönen...joku puhuu sulle..." (H2)</p>   | <p>Mahdollisuus tuntea sosiaalinen yhteys</p>                                  | <p>Etäharjoittelun toteutettavuus</p> |

|  |   |                          |
|--|---|--------------------------|
| <p>175."...mä melkein muistan sen ulkoo...niin paljon mä sitä tein." (H1)</p>  | <p>Liikkeiden sisäistäminen tekemällä</p>                     | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>176."...oli mulle täysin outoja, mun mielestä ne tuntu tosi hyvältä." (H1)</p>  | <p>Uusien liikkeiden hyöty ja yllätys</p>                     | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>177."...tulee tosiaan semmonen hyvä mieli ja hyvä semmonen fiilis niin ku kropassa ja sit on oppinu ite..." (H2)</p>  | <p>Tunne uuden asian hallitsemisesta</p>                      | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>178."...mä opin näitä liikkeitä, jotka auttaa mua..." (H2)</p>  | <p>Oppia itselle oikeita liikkeitä</p>                        | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>179."Musta tulee tämmönen digi-ihminen täs samalla." (H3)</p>   | <p>Digitaitojen kehittyminen</p>                              | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>180."...se mikä tuli, et ei oo tienny minkälaisii lihaksii ihmisellä tai mul on, vaan tota semmosii pienii lihaksii mitä on huomannu, et herranjumala, mullahan on tällasetki lihakset kropassa kans...on niin ku oppinu omasta kropastaan tällasii asioita." (H4)</p>  | <p>Oppinut oman kehon toiminnasta</p>                         | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>181."...mä niin ku tavallaan unohdan, et mä oon tehny sen ja sitte mulla on tuolla päässä semmonen, et okei ohjaaja sano, et toi on hyvä siihen tarkotukseen, mä muistan sen kerran...mut mä en muistakaan ihan tarkkaan sitä liikettä, niin mä meen sinne, mä katon sen sieltä uudestaan..." (H4)</p>                    | <p>Mahdollisuus liikkeiden kertaamiseen ja itseoppimiseen</p> | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>182."Hän [ohjaaja] näyttää ja hän kertoo ne tavat, vaikka hän näyttää, niin hän kertoo ja hän samalla, mihin se vaikuttaa, miks se tehdään. Niin se on niin ku must hirveen hyvä, et mä ihan oikeest..tulee semmonen ahaa-elämys...et ai se on näin pienestä kiinni." (H4)</p>  | <p>Ohjeista oivalluksia omaan tekemiseen</p>                  | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>183."...on aina niitä vaihtoehtoja...aika monen tunnin kohdalla on tullu semmonen, että noinkin niitä voi tehdä, siis tavallaan se, miten hän [ohjaaja] antaa niitä vaihtoehtoja ja sitä soveltamista..." (H5)</p>  | <p>Mahdollisuus soveltamisen kautta uusiin oivalluksiin</p>   | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>184."...must se on kiva tietää, että miks joku liike tehään just niin ja mihin lihaksiin se millonki vaikuttaa...kyhän itekki nyt jonku pohjelihaksen venytyksen ymmärtää...syvimpien lihasten, et tää vaikuttaa just sinne, ku se ei välttämättä niin tunnu, sitä ei ehkä tunne niin, niitten syvien lihasten." (H6)</p> | <p>Ymmärrys oman tekemisen hyödyistä</p>                      | <p>Uuden omaksuminen</p> |
| <p>185."Jos ei kerrota siihen, et mihin tää vaikuttaa tai miksi näitä tehään, niin ei sillä oo silloin paljon mittään merkitystä, jos ei ite ymmärrä, miksi tämä pitää tehdä." (H7)</p>  | <p>Oivaltanut oman ymmärryksen ja oppimisen merkityksen</p>   | <p>Uuden omaksuminen</p> |

|  |   |                               |
|--|---|-------------------------------|
| <p>186."...sitten niitä vaikutuksia, että minusta ne on hyvin tärkeä aina kertoa...arvokkaita tietoja aina [ohjaaja] antaa." (H7)</p>  | <p>Lisää omaa ymmärrystä liikkeiden merkityksistä</p>                               | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>187."...se vaati opetteluun, että mä oon malttanu rauhottua sillon kun se tuolijumppa on..." (H8)</p>   | <p>Oppinut keskittymään tekemiseen</p>  | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>188."Mä oon oppinu ehkä [ohjaajan] ohjaustyyliin, tottunu, oppinu...mä maltan kuunnella...alussa se rauhallisuus, mut siihen täytyy tottua...se oli vaa, että mä itte oon niin hätäinen...täytyy oppia se tyyli, alussa turhautti." (H8)</p>  | <p>Oppinut seuraamaan ja sietämään rauhallista ohjaustyyliä</p>                     | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>189."...huomaa selvästi miten se vaikuttaa siellä eli noin saa kiristettyä...ja se tuntuu tosi hyvältä." (H1)</p>   | <p>Oppii tiedostamaan liikkeen merkityksen</p>                                      | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>190."...viime maanantain etätuolijumppa oli tosi hyvä...kaikki venytykset tuntuu hirveen hyviltä, et se nyt jäi ainakin tost maanantaisest mieleen..." (H6)</p>   | <p>Itselle hyödylliset liikkeet jäävät mieleen myöhemmin toteutettavaksi</p>        | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>191."...tämmösillä pienillä...sä painat tästä [näyttää kaulan etuosaa] ja teet näin, nii se tuntuu uskomattoman hienolta. Sitähän sä voit tehdä vaikka telkkaria katsellessa." (H2)</p>   | <p>Kannustaa omatoimiseen tekemiseen</p>  | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>192."...sit on ne määrätyt liikkeet just mitä on oppinu...mä tiedän, et ne auttaa siihen kipuun ja se helpottaa." (H4)</p>  | <p>Tieto liikkeiden tuomasta avusta</p>   | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>193."[ohjaaja] kertoo todella...miten se vaikuttaa ja mihin se vaikuttaa ja sit just että mitä liikkeitä kannattaa tehdä, et jos on tällasii paikkoja, mitä pitää treenata enemmän." (H4)</p>   | <p>Ohjaaja tuo esille liikkeiden merkityksen yksilötasolla</p>                      | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>194."...se on must ihanaa, et miks tää liike tehdään, et tää vaikuttaa siihen ja siihen lihakseen...miks tää on hyödyllistä tehdä ja mitä täst seuraa, et se on se tietopuolinen ja sit tosi hyvä." (H6)</p>  | <p>Ohjaukseen liittyvät "tietoiskut" auttavat ymmärtämään</p>                       | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>195."...nämä [harjoitteet] tuolifysion, niin ne on aina tukilihaksille, niin se on mun mielestä ollu tosi mukava. Ja sitten kuinka ne painottuu, välillä otetaan koko vartalolle vähän enemmän ja sitten on niitä harteille taikka tänäkin aamuna oli polville, niin on semmosia täsmäharjoitteita, niin ne on tosi mielenkiintoisia...niin niissä voi tietää, mitä tehdä, jos sattuu, että tulee joku vaiva." (H7)</p> | <p>Kokonaisuus, jossa mukana täsmäliikkeitä, joita voi hyödyntää myöhemmin itse</p> | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>196."No kyllä niitä [ohjeita] saatiin...kramppeja ehkäisevät liikkeet ja tosi hyvät liikkeet onki..." (H1)</p>  | <p>Ohjaaja huomioi täsmäohjein</p>  | <p>Uuden omaksuminen</p>      |
| <p>197."...palaa niihin samoihin liikkeisiin...silloin huomaa, että ne vaikuttaa kehon muissakin osissa." (H1)</p>   | <p>Ohjelman huolellinen suunnittelu ja toteutus</p>                                 | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |

|   |  |                               |
|---|--|-------------------------------|
| <p>198."...se on tavallaan semmonen kokonaisuus...käydään niin ku läpi se...itse asiassa koko kroppa..." (H2)</p>   | <p>Koko kehon kokonaisuus</p>                          | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>199."...tulee semmonen kiva olo, et jaaha siitä hän lähtee niin kun käymään läpi yleensä aina niin, et me alotetaan täältä yläkropasta, olkapäistä, selästä, sit on kaikki nää tämmöset kierrot ja sit välillä mikä must on kivaa, ni hypätään sitte niin ku jalkoihin jalkalihaksiin, lantioon ja sit mennään taas niin ku takasinpäin...must on myöskin mukavaa, niin me päätetään se aina tämmösiin venyttelyihin ja mä tykkään niistä hirveesti..." (H2)</p> | <p>Loogisesti etenevä tunnin kulku ja sisältö</p>      | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>200."...mä uskon et ohjaaja pyrkiikin, et hän tuo uusia liikkeitä ja uusia asioita...se vois olla...sitähän vois ajatella, et joskus nousee ylös, keksii siihen jonkun liikkeen." (H2)</p>   | <p>Toive uusien liikkeiden kehittämisestä</p>          | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>201."...siinä on paljon samaa toistoa, mut hän [ohjaaja] osaa sen kyl tehdä niin kuin eri konsteilla eri viikoilla...samoihin lihaksiin pyritään vaikuttamaan, mut hiukan eri tavoilla...et ihailtavaa, et hän pystyy rakentamaan sen niin..." (H3)</p>  | <p>Sisällön monipuolinen toteutus ja suunnittelu</p>   | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>202."...kivasti on [ohjaaja] pilkkonu ne puolen tunnin ohjelmat semmosiin, että niissä fokusoidaan aina johonki...eikä oo kauheen usein toistu semmoset samanlaiset liikkeet..." (H5)</p>  | <p>Huolella suunniteltu sisältö rakenne</p>            | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>203."...siinä on nää eri aihealueet...on yläselkä, olkapäät, hartiat ja sit se, et on liikkuvuutta, lihasvoimaa, venyttelyä..." (H5)</p>   | <p>Tuntirakenteessa huomioidaan eri aihealueet</p>     | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>204."...siellä selostetaan aina, että miten tää vaikuttaa, mihin tää vaikuttaa elikkä se on mun mielestä äärettömän tärkeä myöskin näissä." (H7)</p>   | <p>Tietää jokaisen liikkeen vaikutukset</p>            | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>205."...ne on sopivan mittasia...aina kohdistuu eri paikkaan, että tuntuu, että kyllä täytyy kaikki ne harjoitteet tehdä, että koko vartalo saa määrättyä liikuntaa." (H7)</p>   | <p>Sopivan mittainen ja eri kehon osiin kohdistuva</p> | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>206."...[ohjaajalla] on se staattinen osa siinä, että kun tehdään jotain liikettä ja pidetään siinä, niin se on ehkä liian pitkä..." (H8)</p>  | <p>Kokee staattisen osuuden pitkäksi</p>               | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>207."...ihailen, miten monipuolisesti niitä liikkeitä tehdään ja miten monipuolinen varasto erilaisia liikkeitä [ohjaajalla] on ku ei montaakaan liikettä oo tässä vuoden aikana ollu toistona samaa, vaan aina keksitään uutta." (H8)</p>   | <p>Ilo tehdä monipuolisia liikkeitä</p>                | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>208."...näitä liikkeitä just kaulajäniteitä täältä...ne on kaikkein parhaita mulle. Et joskus toivois vielä enemmän niitä, tekee [ohjaaja] paljon, mut vieläkin enemmän voi tehdä taikka pidempään..." (H8)</p>  | <p>Toivoisi enemmän ja pidempiä venytyksiä</p>         | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |

|  |  |                               |
|--|--|-------------------------------|
| <p>209."...kertoo [ohjaaja], mihin se vaikuttaa." (H1)</p>   | <p>Liikkeiden merkitysten tiedostaminen</p>                      | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>210."hän [ohjaaja] kertoo niin kun hyvin aina, että mitkä alueet ja mihin se vaikuttaa ja sitte sitä huomaa ihan itsestään...nyt mua todella kiristää tota paikkaa...et mä sanon, että mä oon kyl saanu paljo tästä." (H4)</p>              | <p>Liikkeiden merkityksen oivaltaminen</p>                       | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>211."...kaikki kerrotaan selvästi, et mihin sit pyritään vaikuttamaan." (H5)</p>  | <p>Kaikilla liikkeillä selvä ja ymmärrettävä pyrkimys</p>        | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>212."...vois vieläkin enemmän ottaa sitä kaulan venytystä ja pään eteenpäin vientiä, että kun täällä on aina sitä jännitystä..." (H8)</p>   | <p>Toiveita kaulan venytykseen</p>                               | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>213."...täähän on niin ku lihaskuntoo ennen kaikkea ja venyttelyä...eli siitä puuttuu tää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon liittyvä jumppa kokonaan..." (H8)</p>   | <p>Toivoo hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormitusta</p>      | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>214."...ne ylävartalon kaikki venytykset ja liikkeet, ne on musta kaikkein suurin anti...ne on niin monipuolisia. Sekä lihaksia vahvistavat liikkeet että ne venytykset, ne on kyllä se mitä mä kaikkein eniten arvostan..." (H8)</p>       | <p>Kokee ylävartalon venytykset itselleen tärkeimmiksi</p>       | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>215."...ohjeistaa ja muistuttaa...voit tehdä sen lempeemmin ja koko ajan muistuttaa niin ku, että mitä pitää tavallaan ottaa huomioon siinä." (H2)</p>  | <p>Tukee tärkeiden huomioiden avulla sisällön ymmärtämistä</p>   | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>216."...hän [ohjaaja] tällä tavoin koostaa nämä tunnit...ei tuu semmosta, et varmaan kovin moni ei saa siitä semmosta kokemusta, et enhän mä pysty mihinkään. Et se on hyvin tällöinen asiakasystävällinen tapa vetää tämä tunti." (H5)</p> | <p>Asiakasystävällisesti suunnitellut tuntisisällöt</p>          | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |
| <p>217."...ja kallonpohjan pikkulihakset, ne on ollu mukana, et ne on ainakin mulle henkilökohtaisesti hyviä liikkeitä." (H6)</p>  | <p>Oma ymmärrys huoltoon vaativista lihaksista on kehittynyt</p> | <p>Sisällön hahmottaminen</p> |



## LIITE 2

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN  
TIEDEKUNTA

24.1.2021

### TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

#### ***Tutkimuksen nimi ja rekisterinpitäjä***

Fysioterapeutin ohjaama EtäTuoliFysio™ yli 65-vuotiaiden osallistujien kokemana – kvalitatiivinen haastattelututkimus. Rekisterinpitäjänä toimii tutkimuksen tekijä, TtM-opiskelija, Pasi Pekkala, pasi.t.pekkala@gmail.com.

#### ***Pyyntö osallistua tutkimukseen***

**Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen**, jossa selvitetään fysioterapeutin ohjaamaan EtäTuoliFysioon™ osallistumisen kokemuksia. Tutkimuksellisen mielenkiinnon kohteena ovat siten osallistujien EtäTuoliFysio™ -kokemukset sekä heidän kokemuksiinsa sisällyttämien merkitysten tunnistaminen ja ymmärtäminen. Tässä yhteydessä tutkimuksen kohderyhmäksi rajataan ryhmämuotoiseen EtäTuoliFysioon™ osallistuvat yli 65-vuotiaat henkilöt. Sinua pyydetään tutkimukseen, koska olet osallistunut fysioterapeutin ohjaamaan EtäTuoliFysioon™. Tutkimukseen osallistuessasi olet tärkeässä roolissa antamassa tietoa EtäTuoliFysioon™ liittyvistä kokemuksistasi ja tutkimuksessa tuotettavaa tietoa voidaan hyödyntää jatkon kehittämistyössä.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojen käsittelystä.

Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että olet osallistunut EtäTuoliFysioon™ ja olet iältäsi yli 65-vuotias.

Tutkimuksen osallistujiksi rekrytoidaan kahdeksan ensimmäisenä ilmoittautunutta henkilöä.

Aineistoon ei kerätä tietoja muista lähteistä ja aineistoon voidaan tutkijan toimesta yhdistää uusia tietoja vain tietyn koodin avulla.

### ***Vapaaehtoisuus***

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai milloin tahansa keskeyttää osallistumisen kertomatta syytä.

### ***Tutkimuksen kulku***

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa laadullista, kokemusperäistä tietoa fysioterapeutin ohjaamaan EtäTuoliFysioon™ liittyvistä kokemuksista. Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraavaan tutkimuskysymykseen: **Millaisena yli 65-vuotiaat osallistujat kokevat fysioterapeutin ohjaaman ryhmämuotoisen EtäTuoliFysion™?**

Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisena haastattelututkimuksena keräten EtäTuoliFysioon™ osallistuneiden kuvailemia, henkilökohtaisia kokemuksia. Etäyhteydellä tai kasvokkain toteutettavat haastattelut kestävät noin yhden tunnin. Haastattelutapa ja haastattelun ajankohta sovitaan yhdessä haastateltavan kanssa. Haastattelut pyritään tekemään 2021 helmi-maaliskuun aikana. Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika on 31.7.2021.

### ***Tutkimuksen kustannukset***

Tutkimuksen aineistonkeruu pyritään toteuttamaan siten, että osallistumisesta ei koidu kustannuksia osallistujille. Tutkimukseen osallistumisesta ei myöskään makseta osallistumispalkkiota.

### ***Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset***

Tutkimus antaa tietoa tutkimukseen osallistuville siitä, millaisena fysioterapeutin ohjaama ryhmämuotoinen liikunnallinen etäkuntoutus, EtäTuoliFysio™, näyttäytyy heidän arjessaan, heidän kokemanaan.

Tutkimuksesta valmistuu Pro gradu –tutkielma Jyväskylän liikuntatieteellisen tiedekunnan opettajankoulutuksen maisteriohjelmassa.

### ***Tutkittavien vakuutusturva***

Tutkittavan on hyvä olla tietoinen siitä, että Jyväskylän yliopiston henkilökunta ja toiminta on vakuutettu. Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen,

toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla. Tapaturman lisäksi korvataan vakuutetun erityisen ja yksittäisen voimanponnistuksen ja liikkeen välittömästi aiheuttama lihaksen tai jänteen venähdysvamman, johon on annettu lääkärihoitoa 14 vuorokauden kuluessa vammautumisesta. Korvausta maksetaan enintään kuuden viikon ajan venähdysvamman syntymisestä. Voimanponnistuksen ja liikkeen aiheuttaman venähdysvamman hoitokuluina ei korvata magneettitutkimusta eikä leikkaustoimenpiteitä.

### ***Lisätietojen antajan yhteystiedot***

**Tutkimuksen tekijä:** TtM-opiskelija Pasi Pekkala, terveystieteiden opettajankoulutuksen maisteriohjelma, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

p. 045 113 8845 [pasi.t.pekkala@gmail.com](mailto:pasi.t.pekkala@gmail.com)





## LIITE 3

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN  
TIEDEKUNTA

24.1.2021

*Kuvaus henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa (tiet  
13, 14, 30 artikla)*

1. **Tutkimuksessa**, Fysioterapeutin ohjaama EtäTuoliFysio™ yli 65-vuotiaiden osallistujien kokemana  
– kvalitatiivinen haastattelututkimus, **käsiteltävät henkilötiedot**

Tutkimuksen lähtökohtainen ajatus on tuottaa laadullista, kokemusperäistä tietoa fysioterapeutin ohjaamaan EtäTuoliFysioon™ liittyvistä kokemuksista. Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraavaan tutkimuskysymykseen: **Millaisena yli 65-vuotiaat osallistujat kokevat fysioterapeutin ohjaaman ryhmämuotoisen EtäTuoliFysion™?**

Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: nimi, sähköpostiosoite, puhelinnumero, kyselyvastaukset, äänitallenne, haastattelumuistinnpanot.

Tämä tietosuojailmoitus toimitetaan infokirjeen ja suostumuslomakkeen ohella tutkittavalle hänen ilmoittauduttuaan vapaaehtoiseksi osallistujaksi tutkimukseen.

2. **Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa**

Tutkittavan suostumus (EU 679/2016 6.1 a)

Yleisen edun mukainen tieteellinen tai historiallinen tutkimustarkoitus tai tilastollinen tarkoitus  
(tietosuojalaki 6 §)

### Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

### Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Henkilötietojasi käytetään ja luovutetaan vain historiallista/tieteellistä tutkimusta taikka muuta yhteensopivaa tarkoitusta varten (tilastointi) sekä muutoinkin toimitaan niin, että Sinua koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.

### Tunnistettavuuden poistaminen

- Suorat tunnistetiedot poistetaan suoja-toimena aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja).

### Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

käyttäjätunnuksella  salasanalla  käytön rekisteröinnillä  kulunvalvonnalla (fyysinen tila)

muulla tavoin, miten:

Tutkimuksesta on tehty **erillinen tietosuojan vaikutustentarvio**/tietosuojavastaavaa on kuultu vaikutustentarviinnista

Kyllä  Ei, koska tämän tutkimuksen vastuullinen johtaja on tarkastanut, ettei vaikutustentarviointi ole pakollinen.

Tutkija on suorittanut tietosuoja- ja tietoturvakoulutukset

Kyllä

[Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen](#)

Tutkimusrekisteri hävitetään tutkimuksen päätyttyä

Lisätietoa arkistoinnin kestosta ja paikasta:

### **Rekisterinpitäjä(t) ja tutkimuksen tekijät**

Rekisterinpitäjä on se, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tavoitteet ja keinot organisaatio(t) tai henkilö(t) sekä vastaa henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta.

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjä on:

Tutkimuksen tekijä TtM-opiskelija Pasi Pekkala, pasi.t.pekkala@gmail.com

**Tutkimuksen vastuullinen johtaja:** FT Pirjo Vuoskoski, 040 480 8054, pirjo.h.vuoskoski@jyu.fi, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto.

**Yhteyshenkilö:** TtM-opiskelija Pasi Pekkala, 045 113 8845, pasi.t.pekkala@gmail.com.

### **Rekisteröidyn oikeudet**

#### Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

#### Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

#### Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

#### Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

### Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

### Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

### Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

### Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla suoraan yhteydessä tutkimuksen tekijään Pasi Pekkalaan, pasi.pekkala@gmail.com.

### Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuojailmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimiston ajantasaiset yhteystiedot: <https://tietosuoja.fi/etusivu>



## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

### SUOSTUMUS OSALLISTUA TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Tutkimuksen nimi: Fysioterapeutin ohjaama EtäTuoliFysio™ yli 65-vuotiaiden osallistujien kokemana – kvalitatiivinen haastattelututkimus.

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa ilmoittaa, etten enää halua osallistua tutkimukseen kertomatta syytä. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia. Keskeyttämiseen asti minusta kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan edelleen hyödyntää tutkimuksessa.

Olen saanut riittävät tiedot tutkimuksesta ja henkilötietojeni käsittelystä. Olen saanut tiedotteen tutkimuksesta tutkittavalle sekä tietosuojailmoituksen.

Kyllä

Ymmärrän, että minuun voidaan olla yhteydessä jatkotutkimusten osalta.

Kyllä

Ymmärrän, että antamiani henkilötietoja yhdistetään tutkimustarkoituksessa rekistereistä saatuihin tietoihin tietosuojailmoituksessa kerrotulla tavalla.

Kyllä

Ymmärrän, että vallitsevasta COVID-19 tilanteesta johtuen haastattelut toteutetaan tutkimuseettisistä syistä ensisijaisesti etäyhteyden avulla. Ymmärrän myös, että omasta tahdostani voin osallistua haastatteluun kasvokkain, mutta kasvokkain toteutetussa haastattelussa noudatetaan kasvomaskipakkoa ja muita vallitsevien suositusten mukaisia hygieniaohjeistuksia. Kasvokkain toteutettavaan haastatteluun en osallistu flunssaisena, kuumeisena, toipilaana tai muuten huonovointisena.

Kyllä

Olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua tutkimukseen.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tiedotteessa kuvattuun tutkimukseen tutkittavaksi sekä annan luvan kohtiin, joiden kohdalla olen merkinnyt kohdan "Kyllä". Jos en ole merkinnyt jotakin kohtaa, se tarkoittaa, että en anna lupaa henkilötietojeni käyttämiseen kyseiseen tarkoitukseen. Voin silti osallistua tutkimukseen.

---

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus, nimenselvennys ja päivämäärä (tai sähköinen osallistuvan ilmoitus)

Yhteystiedot: *TtM-opiskelija Pasi Pekkala, 045 113 8845, pasi.t.pekkala@gmail.com*

Jos asiakirja on allekirjoitettu, se jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon. Suostumusta osallistua tutkimukseen säilytetään tietoturvallisesti niin kauan kuin aineisto on tunnistellisessa muodossa. Jos aineisto anonymisoidaan tai hävitetään, suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.

## LIITE 5

### KUVAILISITKO MAHDOLLISIMMAN LAAJASTI JA SEIKKAPERÄISESTI, MILLAISENA JUURI SINÄ OLET KOKENUT ETÄTUOLIFYSION?

No okei, päällimmäisenä tulee mieleen heti kaikkia positiivisia asioita. Et kyl se on ollu niin ku kokonaisena kokemuksena niin tosi hyvä. Et me ehdittiin käydä...et mähän jäin eläkkeelle vast pari vuotta sitten, et me ehdittiin käydä niin ku miehen kans yhdessä, et me käytiin kolme kertaa ehdittiin käydä siinä ja sen jälkeen se siirty tähän et korona tuli ja jumpat siirty nettiin eli ollaan oltu alusta asti mukana...niin tota...[oli positiivinen yllätys, mä vähän vierastin tietysti muutenkin tietokone ja sellasi yhteyksii (naurahtaa), mut hyvin saatiin kaikki toimiin 6.1] ja...ja tota...on ollu tosi mukavaa olla mukana. [Tuntuu, et silti on jossain porukassa mukana, vaikka ei nähdäkään...et kiva aina välillä kattoo, et ketäs tänään on paikalla ku siel on se mahdollisuus, et lähettää terveisiä 6.2] ynnä sun muuta kaikkea, et on ollu ihan...ihan positiivinen kokemus. Jussihan on niin kun ihmisenä ihan älyttömän miellyttävän olonen, rauhallinen ja...ja varmasti saa niin kun saa ihmiset mukaan hyvin...(pitkä tauko)...onks sulla paljon kysymyksiä vai luettenks mä tässä kaikki?

### JATKA VAAN NIIN PALJON KUN SULTA SITÄ ASIAA TULEE...

Okei, et just jos miettii ikäihmisten kannalta, et mä oon nyt ehkä nuorimmasta päästä sit kuitenkin...en tiedä, minkä verran siellä on sit nuorempia, mut ainakin niissä, mitä ehdittiin käydä ne paikan päällä olevat jumpat, niin me oltiin kyllä ehkä nuoremmasta päästä, et mutta et sillai ettei niitä kaikkia Jussin varoituksia ja niitä tarvi ottaa viel huomioon, että vielä niin ku, mutta [tosi hienosti hän ottaa huomioon ne, että ihmisillä on niitä rajoitteita, että ei voi aina kaikkea tehdä ja et löytyy vaihtoehtoja ja miten sitten keventää, jos ei pysty 6.3]ja näin pois päin...]et semmosta.

### ALOITIT SILLÄ, ETTÄ POSITIIVISIA ASIOITA PALJON. OSAATKO TARKEMMIN LUETELLA, MITÄ NE PÄÄLLIMMÄISET, MITÄ SULLA ON MIELESSÄ, MITKÄ ON NE POSITIIVISEMMAT?

No, just se, et siin on tota just se porukka, et kokee kuitenkin ite johonkin kuuluvansa ja [tosi hyvät ne liikkeet et tota siitä saa, et huomaa, kun on mukana, et siitä on hyötyä 6.4], et ne varmaan päällimmäisiä...ja se, et mä niin [kun ihmisenä oon hirveen laiska...hirveen laiska...(nauraa)...et [tää niin kun jotenkin kuitenkin tsemppaa et varsinkin ja nythän ne saa nauhoitteina myöhemminkin, mut alussa musta oli niin kiva, et mä ainakin otin, et nyt se on kymmeneltä ja se on, et siitä ei luisteta, et mä oon vähän semmonen, et kun sen voi tehdä joskus toistekin, niin sit se tahtoo jäädä, et se oli niin ku kiva kyllä, et sai sen rytmin 6.5], et tää on aina kymmeneltä...(pitkä tauko)...alussahan se oli kahtena päivänä viikossa, nythän se sitte harveni, mutta...

### KUVAILE TARKEMMIN, MITÄ SE SINULLE TARKOITTAÄ SE KOKONAINEN KOKEMUS?

Se, että [kun mä oon siinä mukana ollu ja sen jumpan tehny, niin mulla jää semmonen hyvä fiilis, tää oli kivaa ja se oli mukavaa ja se ei oo vastenmielist aloittaa, eikä avata sitä konetta ja lähtee mukaan. 6.6]

### SANOIT, ETTÄ POSITIIVINEN YLLÄTYS, NIIN SE PITÄÄ MINUST SISÄLLÄÄN SEN, ET SULLA ON OLLU JOKU OLETTAMUS. MIKÄ OLI SE POSITIIVINEN YLLÄTYS TÄSSÄ?

[Koko tässä jutussa...niin no se heti, et se toimi niin hyvin linjat tai ainakin mulla ei oo ollu, ei oo pätkinny eikä mitään, et se on toiminu niin ku tosi hyvin, et siitä mä en ollu ihan varma ja siitä, et se on niin kivaa! Et siihen lähti mukaan niin innolla 6.7]...et mä oon just nimenomaan huono ja laiska

liikkumaan, et siinä mielessä [hostan niin ku hattua itellekin, et on tullu tehtyä, et siitä huomaa, et se on ollu mukava kokemus, et siinä, et se ei oo jääny...jääny tekemättä sitte. 6.8]

### **SANOIT MYÖS, ETTÄ HYVÄT LIIKKEET JA ON OLLUT HYÖTYÄ. KUVAILISITKO TARKEMMIN JA MITÄ TARKOITAT SILLÄ, ETTÄ ON OLLU HYÖTYÄ?**

Siis että esimerkiksi mul on hartiat kauheen jumissa, niskat jumissa, aika jonkun verran päänsärkyjä ja semmosia ja aika kireet lihakset justiin jaloissa esimerkiksi, niin [kun on tehnyt niit venytyksiä ja säännöllisesti sitä jumppaa niin kyl sen näkee hyvin sen vaikutuksen. Et mä huomasin, kun mä vähän laiskottelin tos joulun jälkeen, niin meikäläiselle se tauko oli vähä...tietyst se joululomatauko oli vähän semmonen, et sit se mukaan ryhtyminen vähän venähti, et siinä se tammikuu meni vielä vähän laiskotellessa, et sit tota hyvin huomaa, et sit ku palas on on taas tehny, niin etenkin niska-hartiaseutu ja nää semmoset liikkeet, mitkä niihin vaikuttaa, niin on ollu...et kyl sen huomaa, jos niin ku jättää väliin. 6.9]

### **MITÄ TAPAHTUU SITTE?**

Sitte on kireempi, et huomaa heti taas kun tekee, etten pääse tonne asti venymään, et jaaha...(naurua)...ja näin ja tulee just niitä...etenkin niska-hartiaseudulle huomaa, et tulee niit kireyksiä ja lihakset on kovat ja semmoset.

### **SANOIT, ETTÄ SE ON KIVAA JA SEN JÄLKEEN, ET ON KIVAA KUN ON TULLU TEHTYÄ. ONKS SIINÄ JOITAN MUUTA, MINKÄ SÄ KOET KIVAKSI?**

Ääh...no enhän mä nyt osaa sanoa...no tietty [et on siinä porukassa mukana tavallaan ja ja sit tulee vähän semmonen tsemppitunne itelleen, et kyl mä tän teen ku noi kaikki muutkin tutut siel näyttää taas tänäänkin olevan ja...sit ku vähän soittelee kavereitten kans, ni teiksä jumpan, ni ei kehtaa sanoo, et ei, et siin on mulle paljon sellast niin ku kannustavaa, ku just myönnän olevani laiska liikkuja. 6.10]

### **KOET JUSSIN, ET SE OHJAUS ON RAUHALLISTA...SANOIT MYÖS, ETTÄ MIELLYTTÄVÄÄ. OSAATKO KUVAILLA TARKEMMIN, MITÄ KAIKKEA MIELLYTTÄVÄÄ SIINÄ ON?**

[Hänellä on hirveen miellyttävä ääni ja just se rauhallisuus, et varmasti kaikki ehtii mukaan ja tosi tarkkaan selittää ne liikkeet, et miten ne tehdään, et ne tulee varmasti oikein tehtyä 6.11] ja sitte se, et miks, [se on must ihanaa, et miks tää liike tehdään, et tää vaikuttaa siihen ja siihen lihakseen ja millon mihänki, et tota...se pointti, et miks...miks tää on hyödyllistä tehdä...ja mitä täst seuraa, et se on se tietopuolinen ja sit tosi hyvä. 6.12]

### **TOIT OHJAUKSESSA ESILLE JUST NIITÄ IKÄIHMISSILLE HUOMIOITAVIA ASIOITA TÄMMÖSIÄ VAROTUKSIA...MINKÄLAISIA VAROTUKSIA, OSAKSÄ ANTAA ESIMERKKEJÄ.**

No just se, et [aina Jussi sanoo, et on lähellä seinää, et saa äkkiä tukea, et jos meinaa horjahtaa tai että ota tuolin reunasta kiinni ja voit tehdä ilman, jos tunnet turvalliseks, mut ota kiinni, jos tuntuu ja kaikkee semmost ihan semmosii konkreettisi ohjeita. 6.13] Ja ja jos et niinku...jos sul on olkapäässä krempkaa, älä nosta kättä liian ylös ja vaan niin ku tee matalammalla ja niin ku sen tyyppisiä ohjeita.

### **OSAKSÄ NIISTÄ RAJOITTEISTA SANOO TARKEMMIN, KU SENKIN MAINITSIT?**

Joo siis niin ku itelläkin kun on esimerkiksi nivelrikkoo ja kulumaa polvissa, [et mä en ihan kaikkee välttämättä pysty tekeen...samoin olkapäässä, et tota et sitte löytyy Jussi antaa aina sen vaihtoehdon, 6.14] et miten sä voit tehdä tän näin, jos ei niin ku jalka taivu just sinne mihin tai käsi nouse, olkapää



nouse...tota löytyy niit vaihtoehtoja, miten voi tehdä...must se on hyvä, et just se sähän intoo piukassa teet ehkä vähän liikaa ja se ei ookaan hyvä juttu, et voi tulla ehkä kipeemmäks, et tota...

### **MITES NE KEVENTÄVÄT LIIKKEET...NEKIN SANOIT HYVIN. ONKS SULLA ANTAA SIITÄ JOKU ESIMERKKI TAI TARKENTAA, MITEN SÄ OOT SEN KOKENU?**

No...no vähän just ton tyyppistä, et sitte tehään niin kun keveempi versio tavallaan...jos on jotain krempkaa jossain kohtaa, ettei pysty tekeen.

### **MÄ TARTUN VIELÄ KIINNI SIIHEN, ET ON HYVÄ PORUKKA JA PORUKASSA MUKANA, KOSKA SE ON TULLU SULLA AIKA MONESTI, ET SE ON NOUSSU SIELLÄ ISONA ASIANA. OSAAKSÄ TARKEMMIN KUVAILLA SITÄ TUNNETTA JA KOKEMUSTA, KU SÄ SITÄ PALJON KUITENKIN TUOT ESILLE?**

[No joo, ehkä se tuntuu kivalta kun siinä näkee niitä...niitä ketkä on mukana ja et kuinka paljon on mukana porukkaa, et se tuntuu sillä lailla...ja just on tuttuja ihmisiä, jotka siel niin ku näkee ja moikkaa 6.15] Jussia ja et toikin on taas mukana ja näin.

### **MILTÄ SE TUNTUU?**

Kivalta.

### **HYVÄ. SÄ VOISIT AJATELLA JOTAIN YHTÄ ETÄTUOLIFYSIOKERTAA TAI JOTAIN HETKEÄ SIINÄ JA VOISIT KUVAILLA MAHDOLLISIMMAN KONKREETTISESTI JA YKSITYISKOHTAISESTI JOTAIN KOKEMUSTA SIITÄ YHDESTÄ ETÄTUOLIFYSIOKERRASTA, ET MITÄ SILLOIN TAPAHTUI TAI MITÄ SIELLÄ TEHDÄÄN?**

Okei...nythän mä oon myös siinä Voimanlähteen jumpissa, et varmaan vähän sotken siinä, et mikä oli mikäki...

### **JOO, EI HAITTAA, KOSKA MOLEMMATHAN OVAT ETÄTAPAHTUMIA, VAIKKEI SE TOINEN OOKAAN JUST TÄÄ LIVE TÄÄ REAALIAIKAINEN, MUT MOLEMMATHAN TAPAHTUU ETÄNÄ, ET SÄ VOIT KYLLÄ MOLEMMISTA, MUTTA HYVÄ KUN TARKENSIT.**

Joo, koska esimerkiks just tänään tein Voimanlähteen semmosen tasapainojumpan, et just jos mä sitä ajattelen, et [viime maanantain etä...etätuolijumppa oli tosi hyvä...oli paljon semmosia venyttäviä liikkeitä, koska mulla ainakin ite ainaki henkilökohtasesti on sellanen kiree fiilis, et ne lihakset on kaikki niin kireet, et kaikki venytykset tuntuu hirveen hyviltä...et se nyt jäi ainakin tost maanantaisest mieleen 6.16]...ja just varsinkin ne niska- ja hartiasoutu ja pää ja et on ollu hirveen hyviä...hyviä liikkeitä siis niin ku ihan päänahkaa...(nauraa)...ollaan tukistettu ja pyöritetty, et ne on tuttuja ja näitä niskan...mitkä nää nyt on...(näyttää takaraivoa ja kallonpohjan seutua)...[ja kallonpohjan pikkulihakset ne on ollu mukana, et ne on ollu ainakin mulle henkilökohtasesti hyviä liikkeitä. 6.17]

### **MITÄ SÄ LUULET, MIKS NE ON SULLE HENKILÖKOHTASESTI...MIKS SÄ OOT KOKENU NE HYVÄNÄ?**

No varmaan se, et mä oon semmonen jännittäjätyyppi ja mul on aina ne niska ja hartia vähän semmoset ollu kautta elämän semmoset kireet ja helpost tulee, et mä jännitän ja palelen kovasti, niin sillonhan mä oon aina vähän näin...(näyttää nostamalla hartioita korviin)...niin tota niin ne on ehkä eniten jumissa kaikki...(nauraa)...luulisin.

### **MIKÄS NIISSÄ VENYTTÄVISSÄ TUNTUU ERITYISEN HYVÄLTÄ KOKEMUKSENA? SANOIT, ETTÄ TUNTUU HYVILTÄ...**

No esimerkiks pohjelihakset, reidet nää...(näyttää sisäreisiä)...sisäpuolen reidet nää kaikki...ne on kireitä, et niitä on hyvä venyttää.

## MITÄS MUITA HYVIÄ LIIKKEITÄ, OSAATKO TARKEMMIN KUVAILLA?

[Ne tasapainoliikkeet...nehän mä vissiin jo sanoinkin, et ne on ollu hyviä...sit huomaa vaan ku ikää tulee, et ei se tasapaino välttämättä oo enää ihan niin hyvä.]

## MITEN SÄ OOT HUOMANNU SEN?

Siis alkaa niin ku...(nauraa)...liikkuu kummasti, et tota kyl mä nyt pysyn yhdellä jalalla seisten, mut ei välttämättä enää niin kauan ku ennen...lihakset niin ku väsy varmasti siinä...

## JA SIT OOT HUOMANNU, ET MITEN NIISSÄ LIIKKEISSÄ TASAPAINO ON HYVÄÄ, ET MIKÄ KOKEMUS NIISTÄ TASAPAINOLIIKKEISTÄ?

Äää...et mä pystyn niitä tekeen, mut en enää niin hyvin niin ku ennen...ennen vanhaan, et kyllä sitä huomaa, et on niin ku tarvetta harjoittaa kyllä. 6.18]

## TULEEKO MIELEEN JOTAIN MUITA LIIKKEITÄ, JOISTA SULLA ON ERITYISEN HYVÄ KOKEMUS?

Just nää näiden lihasten venyttelyt...(näyttää kaulan etuosaa)...painetaan ja venytetään alaspäin ja näin, niin ne on mulla semmonen hyvä juttu kans...

## JA TAAS SAMA KYSYMYS, MILTÄ SE TUNTUU?

Tosi hyvältä, tosi hyvältä.

## MIKÄ SIINÄ TUNTUU HYVÄLTÄ?

Joo siis se...tietenki se tuntuu vähän kipeeltä, jopa inhottavaltakin, mut sit se kun sä oot sitä tehny jonku aikaa, niin huomaa sen, miten se lihas niin ku antaa periks ja se hyvältä kyllä tuntuu.

## MITES NE KANNUSTAVAT KOKEMUKSET...NE ON TULLU TUOLLA KANS ESILLE. OSAAKSÄ TARKENTAA NIITÄ?

No tavallaan just se, et [ku tekee ja tekee säännöllisesti, niin se kannustaa eteenpäin ku huomaa, että siitä on hyötyä...ja ehkä se sitte semmonen kavereitten kannustus, että ku siel on tuttuja ja soitellaan, et teiksää ja tuntuks hyvältä ja se mielipiteiden vaihto jumpasta, niin kyl sekin tavallaan kannustaa, et kyl mä haluan olla mukana. 6.19]

## KERTOISITKO VIELÄ LISÄÄ ESIMERKKEJÄ SIITÄ, KU MAINITSIT, ET ON TARKKAAN SELITETTY, ETTÄ MIKSI TEHDÄÄN. ONKS SUL JOTAIN SIITÄ SELITTÄMISESTÄ...OSAATKO KUVAILLA SITÄ TARKEMMIN?

No ehkä siinä taas just niissä tasapainoliikkeissä, et Jussi hyvin selitti, et iän myötä ne lihakset alkaa väsyä ja niin...et se nyt on ainakin yks ja ja...ja muutenkin...[must se on kiva tietää, että miks joku liike tehdään just niin ja mihin lihaksiin se millonki vaikuttaa, että varsinkin sellaset, et kylhän iteki nyt jonku pohjelihaksen venytyksen ymmärtää, et se on näin mutta että sitte jotku pienemmät lihakset täällä alaselän ja näitten, niin syvien...syvimpien lihasten, et tää liike vaikuttaa just sinne, ku se ei välttämättä niin tunnu...sitä ei ehkä tunne niin...niitten syvien lihasten... 6.20]

## ONKS TÄÄ SE TIETOPUOLINEN OSA, KUN SÄ KÄTIT MYÖS SITÄ...

(keskeyttää)...joo on, se tieto.

## MITÄS SULLE TOI SÄÄNNÖLLISYYS TARKOTTAA? SE NOUS KANS SIELLÄ, ET TULEE TEHTYÄ JA KUN ON LAISKA...ITSEÄSI LAISKAKSI MONEENKIN OTTEeseen MORKKASIT...MITEN SÄ KOET, MITEN SÄ NÄET, MITÄ ON SÄÄNNÖLLISYYS?

Joo se on just se, et oli hyvä niin ku just sillon keväälläkin ku se alko, et oli se maanantai keskiviikko, siis just maanantai ja torstai ja sitte kyl se niin ku...nytteki ku ne tulee ne jumpat sinne nettiin...mä huomaan, et mulle ei sovi se niin hyvin, et ne on siel tallessa, et mä voisin tehdä niit koska tahansa...et [mulle henkilökohtaisesti sopii se tietty kellonaika, et se on nyt, niin sillon mul tulee ehkä paremmin se tehtyä 6.21], mut varmaan moni muu kokee sen paremmin, et voi tehdä sen sielt nauhalta millon vaan, mutta...mutta tota [pon niin ku pyrkiny siihen, että oon tota tehny säännöllisesti sen....tosiaan nyt varsinkin se kevätpuoli ja nyt syksylläki vielä se oli se maanantai, keskiviikko, perjantai...se oli se...mä pidin kuitenkin tavallaan sen, et se on siinä aamulla ja mä hoidan sen tavallaan niin ku pois. 6.22]

#### **MIKÄ JUSSIN ÄÄNESSÄ...MIKÄ SIINÄ TEKEE SEN, ET SE ON MIELLYTTÄVÄ?**

[Se on semmonen lämmin ja rauhallinen ja just se, et ei hötkyillä yhtään ja pehmeä kiva ääni. Selkee...siitä saa todella hyvin selvää. Ja hyvin niin ku ääntää. 6.23]

#### **KUVAILES TOTA TON MERKITYKSENÄ, ET PYSTYN TEKEMÄÄN KU SANOIT. MITEN SÄ KOET SEN MERKITYKSEN SULLE ITELLE?**

Joo, kylhän [se on kiva juttu, et pystyy tekeen ne, mitä pyydetään. Tuntuu hyvältä, tulee fiilis, et en mä viel niin vanha ookaan, että...(naurahtaa)...en oo ihan niin vielä raihanen. 6.24] Sit tietenkin tulee toisaalta se ajatus, et kylhän mun pitääkin kun mä oon niin nuori, et tääl on varmasti mukana niitä kasikymppisiäkin, että...(nauraa)...vähän semmosta. Vähän niin kun et pitääkin pystyä, jos ne vanhemmatkin kerta...(pitkä tauko)...niin kun tässä ajassa nyt kun meni kaikki noi liikuntatoimen nämä siis muut...mä kävin laviksessa ja kuntojumpissa ja semmosissa niin ne kun meni kaikki, niin tää oli ihan loistava...et [mä luulen, et ilman tätä mä olisin siel sohvalle tekemättä mitään...ihan rehellinen ku oon.

#### **MITÄ HALUISIKSÄ TUODA JOTAIN MUUTA ESILLE VIELÄ? MIKÄ ON TULLU MIELEEN, ET HALUISIT KERTOO TAI LISÄTÄ TAI TÄYDENTÄÄ?**

Siis ylipäättänsä tää on niin ku hieno mahdollisuus 6.25] ja mä en tiedä, niin kun (henkilön nimi) on mukana...en tiedä, miten ne kuviot sit menee, mut hieno juttu olla siinä mukana ja tota...tietenkin toivon...toivomus on, et se jatkuu.

#### **KERRO VIELÄ LISÄÄ. MIKS TOIVOT, ETTÄ JATKUU?**

No, siis toki se, et kyl mä silleen oon sosiaalinen ja mielummin mä menisin niin ku tapaan ihan, et oltais niin ku paikan päällä, mut kun ei se nyt oo kerta vaan mahdollista, niin jatkuis nyt edes näin. Mä en niin ku osaa sanoa siitä ku oltii siel paikan päällä, ku en ollu ku se kolme kertaa, et olisko siihen sit laiskistunu tai tullu semmonen fiilis, et jaksako lähtee, et sitä fiilistä mä en oo saanu vielä ku [täähän on tosi helppoo ku ei tarvi lähtee mihinkään. 6.26]

#### **KIITOS KOVASTI HAASTATTELUSTA.**

6.1 oli positiivinen yllätys, mä vähän vierastin tietysti muutenkin tietokone ja sellasii yhteyksii (naurahtaa), mut hyvin saatiin kaikki toimiin -> etätoteutuksen helpous yllätti -> etäharjoittelun toteutettavuus

6.2 Tuntuu, et silti on jossain porukassa mukana, vaikka ei nähdäkään...et kiva aina välillä kattoo, et ketäs tänään on paikalla ku siel on se mahdollisuus, et lähettää terveisiä -> *Tunne yhdessä ryhmän kanssa tekemisestä* -> **etäharjoittelun toteutettavuus**

6.3 tosi hienosti hän ottaa huomioon ne, että ihmisillä on niitä rajoitteita, että ei voi aina kaikkea tehdä ja et löytyy vaihtoehtoja ja miten sitten keventää, jos ei pysty -> *huomioi osallistujien yksilölliset tarpeet* -> **itsenäinen onnistuminen**

6.4 tosi hyvät ne liikkeet et tota siitä saa, et huomaa, kun on mukana, et siitä on hyötyä -> *kokemus liikkeiden hyödyllisyydestä* -> **itsenäinen onnistuminen**

6.5 kun ihmisenä oon hirveen laiska...hirveen laiska...(nauraa)...et [tää niin kun jotenkin kuitenkin tsemppaa et varsinkin ja nyhän ne saa nauhoitteina myöhemminkin, mut alussa musta oli niin kiva, et mä ainakin otin, et nyt se on kymmeneltä ja se on, et siitä ei luisteta, et mä oon vähän semmonen, et kun sen voi tehdä joskus toistekin, niin sit se tahtoo jäädä, et se oli niin ku kiva kyllä, et sai sen rytmin -> *kannustaa tekemään säännöllisesti* -> **itsensä ylittäminen**

6.6 kun mä oon siinä mukana ollu ja sen jumpan tehny, niin mulla jää semmonen hyvä fiilis, tää oli kivaa ja se oli mukavaa ja se ei oo vastenmielist aloittaa, eikä avata sitä konetta ja lähtee mukaan. -> *osallistuminen on mielekästä ja suoriutumisesta jää hyvä olo* -> **itsenäinen onnistuminen**

6.7 Koko tässä jutussa...niin no se heti, et se toimi niin hyvin linjat tai ainakin mulla ei oo ollu, ei oo pätkinny eikä mitään, et se on toiminu niin ku tosi hyvin, et siitä mä en ollu ihan varma ja siitä, et se on niin kivaa! Et siihen lähti mukaan niin innolla -> *odotusten ylittyminen ja innostuminen etäliikuntaan* -> **itsensä ylittäminen**

6.8 nostan niin ku hattua itellekin, et on tullu tehtyä, et siitä huomaa, et se on ollu mukava kokemus, et siinä, et se ei oo jääny...jääny tekemättä sitte. -> *tyytyväisyys omaan tekemiseen ja osallistumiseen* -> **itsensä ylittäminen**

6.9 kun on tehnyt niit venytyksii ja säännöllisesti sitä jumppaa niin kyl sen näkee hyvin sen vaikutuksen. Et mä huomasin, kun mä vähän laiskottelin tos joulun jälkeen, niin meikälaiselle se tauko oli vähä...tietyst se joululomatauko oli vähä semmonen, et sit se mukaan ryhtyminen vähän venähti, et siinä se tammikuu meni vielä vähän laiskotellessa, et sit tota hyvin huomasi, et sit ku palas on on taas tehny, niin etenkin niska-hartiaseutu ja nää semmoset liikkeet, mitkä niihin vaikuttaa, niin on ollu...et kyl sen huomaa, jos niin ku jättää väliin. -> *huomaa säännöllisen tekemisen hyödyt huolta vaativissa kehon osissa* -> **toimintakykyisyys**

6.10 et on siinä porukassa mukana tavallaan ja ja sit tulee vähän semmonen tsemppitunne itelleen, et kyl mä tän teen ku noi kaikki muutkin tutut siel näyttää taas tänäänkin olevan ja...sit ku vähän soittelee kavereitten kans, ni teiksä jumpan, ni ei kehtaa sanoo, et ei, et siin on mulle paljon sellast niin ku kannustavaa, ku just myönnän olevani laiska liikkuja. -> *tietoisuus muiden osallistumisesta kannustaa yrittämään* -> **itsenäinen suoriutuminen**

6.11 Hänellä on hirveen miellyttävä ääni ja just se rauhallisuus, et varmasti kaikki ehtii mukaan ja tosi tarkkaan selittää ne liikkeet, et miten ne tehdään, et ne tulee varmasti oikein tehtyä -> *rauhallinen, tarkka ohjaus* -> **ohjauksen merkitys**

6.12 se on must ihanaa, et miks tää liike tehdään, et tää vaikuttaa siihen ja siihen lihakseen ja millon mihänki, et tota...se pointti, et miks...miks tää on hyödyllistä tehdä...ja mitä täst seuraa, et se on se tietopuolinen ja sit tosi hyvä. -> *ohjaukseen liittyvät tietoisut auttavat ymmärtämään* -> **uuden omaksuminen**

6.13 aina Jussi sanoo, et on lähellä seinää, et saa äkkiä tukea, et jos meinaa horjahtaa tai että ota tuolin reunasta kiinni ja voit tehdä ilman, jos tunnet turvalliseks, mut ota kiinni, jos tuntuu ja kaikkee semmost ihan semmosii konkreettisii ohjeita. -> turvallisuuteen kiinnitetty huomiota konkreettisii ohjein -> itsenäinen onnistuminen

6.14 et mä en ihan kaikkee välttämättä pysty tekeen...samoin olkapäässä, et tota et sitte löytyy Jussi antaa aina sen vaihtoehdon -> vaihtoehtoiset liikkeet tuovat tunteen yksilöllisestä huomioimisesta -> itsenäinen onnistuminen

6.15 No joo, ehkä se tuntuu kivalta kun siinä näkee niitä...niitä ketkä on mukana ja et kuinka paljon on mukana porukkaa, et se tuntuu sillä lailla...ja just on tuttuja ihmisiä, jotka siel niin ku näkee ja moikkaa -> jumpan aikainen viestittely saa tunteen yhdessä tekemisestä -> etäharjoittelun toteutettavuus

6.16 viime maanantain etä...etätuolijumppa oli tosi hyvä...oli paljon semmosia venyttäviä liikkeitä, koska mulla ainakin ite ainaki henkilökohtasesti on sellanen kiree fiilis, et ne lihakset on kaikki niin kireet, et kaikki venytykset tuntuu hirveen hyviltä...et se nyt jäi ainakin tost maanantaisest mieleen -> itselle hyödylliset liikkeet jäivät mieleen myöhemmin toteutettavaksi -> uuden omaksuminen

6.17 ja kallonpohjan pikkulihakset ne on ollu mukana, et ne on ollu ainakin mulle henkilökohtasesti hyviä liikkeitä. -> oma ymmärrys huoltoa vaativista lihaksista on kehittynyt -> sisällön hahmottaminen

6.18 [Ne tasapainoliikkeet...nehän mä vissiin jo sanoinkin, et ne on ollu hyviä...sit huomaa vaan ku ikää tulee, et ei se tasapaino välttämättä oo enää ihan niin hyvä. Äää...et mä pystyn niitä tekeen, mut en enää niin hyvin niin ku ennen...ennen vanhaan, et kyllä sitä huomaa, et on niin ku tarvetta harjoittaa kyllä. -> kehittynyt kyky itse huomioida harjoittelua vaativat osa-alueet -> toimintakykyisyys

6.19 ku tekee ja tekee säännöllisesti, niin se kannustaa eteenpäin ku huomaa, että siitä on hyötyä...ja ehkä se sitte semmonen kavereitten kannustus, että ku siel on tuttuja ja soitellaan, et teiksää ja tuntuks hyvältä ja se mielipiteiden vaihto jumpasta, niin kyl sekin tavallaan kannustaa, et kyl mä haluan olla mukana. -> ajatusten vaihto jumpasta kavereiden kanssa ylläpitää intoa pysyä mukana -> etäharjoittelun toteutettavuus

6.20 must se on kiva tietää, että miks joku liike tehään just niin ja mihin lihaksiin se millonki vaikuttaa, että varsinkin sellaset, et kylhän iteki nyt jonku pohjelihaksen venytyksen ymmärtää, et se on näin mutta että sitte jotku pienemmät lihakset täällä alaselän ja näitten, niin syvien...syvimpien lihasten, et tää liike vaikuttaa just sinne, ku se ei välttämättä niin tunnu...sitä ei ehkä tunne niin...niitten syvien lihasten... -> ymmärrys oman tekemisen hyödyistä -> uuden omaksuminen

6.21 mulle henkilökohtasesti sopii se tietty kellonaika, et se on nyt, niin sillon mul tulee ehkä paremmin se tehtyä -> reaaliaikainen etämahdollisuuden hyödyntäminen -> itsenäinen onnistuminen

6.22 oon niin ku pyrkiny siihen, että oon tota tehny säännöllisesti sen...tosiaan nyt varsinkin se kevätpuoli ja nyt syksylläki vielä se oli se maanantai, keskiviikko, perjantai...se oli se...mä pidin kuitenkin tavallaan sen, et se on siinä aamulla ja mä hoidan sen tavallaan niin ku pois. -> säännöllisen tekemisen saavuttaminen -> itsenäinen onnistuminen

6.23 Se on semmonen lämmin ja rauhallinen ja just se, et ei hötkyillä yhtään ja pehmeä kiva ääni. Selkee...siitä saa todella hyvin selvää. Ja hyvin niin ku ääntää. -> ohjeiden anto rauhallisesti ja selvästi ääntäen -> ohjauksen merkitys

6.24 se on kiva juttu, et pystyy tekeen ne, mitä pyydetään. Tuntuu hyvältä, tulee fiilis, et en mä viel niin vanha ookaan, että...(naurahtaa)...en oo ihan niin vielä raihnanen. -> liikkeistä suoriutuminen -> itsenäinen onnistuminen

6.25 mä luulen, et ilman tätä mä olisin siel sohvalle tekemättä mitään...ihan rehellinen ku oon. Siis ylipäättänsä tää on niin ku hieno mahdollisuus -> ilman tätä mahdollisuutta passivoituisi -> toimintakykyisyys

6.26 täähän on tosi helppoo ku ei tarvi lähtee mihinkään. -> etäharjoittelun helppous viehättää -> etäharjoittelun toteutettavuus