

Kokemuksia iäkkäiden etäohjatusta terveystoiminnasta



Sonja Iltanen
Elina Karvinen
Päivi Topo

Kokemuksia iäkkäiden etäohjatusta terveystoiminnasta

– Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeen kartoitus

Sonja Iltanen, Elina Karvinen, Päivi Topo

ISBN: 978-952-7254-03-5 (PDF)

Ulkoasu ja taitto: Graafinen suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura

Copyright: Ikäinstituutti, Helsinki 2018

Lisätietoja:

www.voimaavanhuuteen.fi

Ikäinstituutti, puhelin 09 6122 160 / vaihde

www.ikainstituutti.fi

SOSTE

Järjestöl mukana muutoksessa

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4	Aamujumppa Periscope-lähetyksenä	
2 Tavoitteet ja tiedonkeruu	6	Vantaalta Foibekartanosta.....	55
Kartoituksen tavoitteet.....	6	Palvelu-TV sotainvalideille Savossa	
Rajauskriteerit.....	6	ja Kymenlaaksossa.....	63
Tiedonkeruun menetelmät	8	5 Pohdinta	69
3 Yhteenveto etäohjatusa		Lähdeluettelo	76
terveysliikunnasta iäkkäille	10	Liitteet	80
4 Tapauskuvaukset	15	Liite 1. Haastattelulomake	
Jumppa etäpäivätoiminnassa Jyväskylässä.....	15	(perustiedot hankkeista).....	80
Ryhmäliikunta Kainuun kylätaloilla.....	20	Liite 2. Haastattelukysymykset	
Youtube-videot ja vertaisohjaus Kouvolassa.....	25	(tapauskuvaukset).	81
Vesijumppavideot Ristijärvellä.....	35	Liite 3. Kaikki hankkeet	88
Etäjumppa kyläkouluilla Kolarissa.....	39		
Etäjumppa Oulunkaaren Seniorikamarissa.....	47		

1 Johdanto

Väestömme ikääntyy nopeasti, mutta toistaiseksi ihmiset ovat saaneet ikääntyessään lisää terveitä elinvuosia ja vakavien terveysongelmienvärityksessä aika on pysynyt kestoaltaan samana kuin aiemmin. Terveiden ja toimintakykyisten vanhuusvuosien määrän kehittyminen riippuu elintavoista. (Sihvonen ym. 2013.) Terveysliikunnalla voidaan tutkitusti vaikuttaa siihen, millainen vanhuus suomalaisia odottaa. Noin puolella 75 vuotta täyttäneillä on alkavia toimintakyvyn ongelmia, kuten vaikeuksia kävellä puoli kilometriä, nousta portaita tai kantaa ostoskassia (Sainio ym. 2012). Ilman terveystoimintaa heidän toimintakykynsä on vaarassa romahtaa ennenaikaisesti. Vuoden 2016 lopussa Suomessa oli noin 500 000 yli 75-vuotiasta (Tilastokeskus), joten terveystoiminnasta hyötyvien iäkkäiden määrän arvioidaan olevan jopa neljännesmiljoona henkilöä.

”*Meidän kaikkien pitää vain pysyä mukana liikkeessä, vaikka sitten tällaisen Palvelu-TV:n avulla. Ei pidä unohtua sohvan uumeniin.*”

Näin meitä rohkaisee esimerkillään yli 90-vuotias sotainvalidi, jota saimme haastatella tätä kartoitusta varten. Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa lisätään iäkkäiden terveystoimintaa järjestöjen ja kuntien yhteistyönä. Toiminta on aloitettu vuonna 2005 ja se jatkuu

edelleen. Aiemmin ohjelmassa on ollut 38 kuntaa ja tällä hetkellä mukana on 30 kuntaa. Voimaa vanhuuteen -ohjelman tiedonkeruussa on tullut esiin muun muassa seuraavaa:

- Osallistajat kertoivat kyselyssä vuonna 2015, että heidän hyvinvointiaan on lisännyt erityisesti ryhmämuotoinen liikunta. Yhä useampi iäkäs asuu yksin ja sen vuoksi myönteisten sosiaalisten kontaktien säilyttäminen ja lisääminen on tärkeää.
- Iäkkäimpien henkilöiden on vaikea saada järjestettyä kuljetusliikuntaryhmiin, jos heidän toimintakykynsä on heikentynyt ja välimatkat ovat pitkiä. Myöskään muut tahot, kuten julkinen sektori eivät järjestä kuljetuksia liikuntaryhmiin. Usein kuljetusmahdollisuus liittyy vain erillistä rahoitusta saaneisiin tilapäisiin projekteihin.
- Järjestöjen ja kuntien poikkisektoriset yhteistyöryhmät ovat välittäneet viestiä siitä, että asutuskeskusten ulkopuolella asuvien terveystoiminnan järjestämiseksi on tarpeen hyödyntää digitaalisia keinoja.

Etäohjatut liikuntapalvelut ovat yksi keino vastata näihin haasteisiin. Etäohjauksella tarkoitamme tässä julkaisussa tilannetta, jossa ohjaaja ja osallistuja ovat fyysisesti eri paikoissa ja heidän välisensä yhteys

toteutetaan teknologian avulla. Terveysliikunnan etäohjaaminen on osa laajempaa ilmiötä, jossa iäkkäille ihmisille tarjotaan toimintaa ja palveluita digitaalisesti, esimerkiksi sosiaalisen median tai videoneuvottelujärjestelmien avulla.

Kun terveystoimintaa toteutetaan teknologian välityksellä, osallistujien tarpeet ja tavoitteet ovat samalla tavoin toiminnallisia, tiedollisia, tunteisiin liittyviä ja sosiaalisia kuin muussakin liikunnassa. Vaikka tavoitteet eivät muutu, keinot niihin pääsemiseksi on arvioitava uudelleen. Hyvin suunniteltu etäohjattu liikuntaohjelma tukee iästä liikkujaa esimerkiksi säilyttämään kuntoa, löytämään itselleen sopivia liikuntamuotoja sekä kokemaan onnistumisen elämyksiä ja yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. (Vrt. Koljonen ja Rintala 2002, 202–204.)

Voimaa vanhuuteen -työssä haluammekin nyt paneutua digitaalisuuden tuomiin mahdollisuuksiin iäkkäiden ihmisten terveystoiminnassa. *Virtuaalisen keinoin Voimaa vanhuuteen* -hanke (2017–2019) tukee Voimaa vanhuuteen -ohjelman työtä ja sen tuotokset viedään ohjelmaan osallistuvien kuntien käyttöön. Tavoitteenamme on lisätä sellaisten iäkkäiden ihmisten mahdollisuuksia liikuntaan, jotka asuvat

sivukylillä, joiden toimintakyky on heikentynyt ja jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä. Keräämme tietoa terveystoiminnan etäohjauksesta, kehitämme ja kokeilemme etäohjaukseen soveltuvia digimateriaaleja ja toimintamalleja ja kuvaamme iäkkäiden etäohjautun terveystoiminnan hyviä toimintakäytäntöjä. Ensisijainen kohderyhmämme ovat yli 75-vuotiaat asutuskeskusten ulkopuolella asuvat ihmiset, joiden toimintakyky on heikentynyt. Pyrimme tavoittamaan myös digi- ja liikuntavertaiset sekä liikuntaryhmiä ohjaavat ammattilaiset järjestöissä ja kunnissa. Hanketta rahoittaa STEA.

Tässä julkaisussa luomme tietopohjaa *Virtuaalisen keinoin Voimaa vanhuuteen* -hankkeelle kartoittamalla, miten iäkkäiden terveystoiminnan etäohjausta on toteutettu. Aluksi kerromme, miten olemme hankkinut kartoituksessa käytetyt tiedot. Seuraavaksi luomme kokonaiskuvan iäkkäille suunnatusta etäohjautusta liikunnasta ja kuvaamme tarkemmin kahdeksan hanketta. Lopuksi pohdimme, millaisia kysymyksiä kartoituksen tulokset nostavat esiin etäohjautun terveystoiminnan kehittämisen kannalta.

2 Tavoitteet ja tiedonkeruu

Kartoituksen tavoitteet

Julkaisussa kuvataan, millaisia kokemuksia iäkkäiden etäohjatusta terveysliikunnasta Suomessa on saatu vuosina 2005-2017 toteutetuissa hankkeissa ja toiminnassa.

Terveysliikunta tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka tuottaa myönteisiä terveysvaikutuksia, mutta ei lisää kovasta liikunnasta koituvia riskejä. Terveysliikunnan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. (UKK-instituutti.)

Liikunnan etäohjaus tarkoittaa julkaisussa tilannetta, jossa ohjaaja ja osallistuja ovat fyysisesti eri paikoissa ja heidän välisensä yhteys on toteutettu it-tekniologian keinoin. Etäohjauksen voi toteuttaa yksi- ja kaksisuuntaisten teknologioiden avulla.

Tavoitteenamme on kuvata julkaisussa:

- Käytettyä teknologiaa ja sen valintaperusteita.
- Ohjaajien ja osallistujien teknologista osaamista sekä teknologian toimivuutta ja käytettävyyttä.
- Toimintaa järjestävien henkilöiden, ohjaajien ja osallistujien kokemuksia etäohjatusta liikunnasta ja sen toteuttamisesta.
- Kustannuksia aiheuttavia elementtejä.

- Ehdotuksia siitä, miten iäkkäiden terveysliikunnan etäohjausta tulisi viedä eteenpäin.

Rajauskriteerit

Rajauksilla on tähdätty siihen, että julkaisu hyödyttäisi etäohjausta suunnittelevia henkilöitä ja hankkeita heidän käytännön työssään. Rajauskriteereissä on otettu myös huomioon, että voimme hyödyntää kartoituksen tietoja **Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen** -hankkeessa ja myöhemmin Voimaa vanhuuteen -ohjelman työssä. Rajauskriteerimme ovat seuraavat:

Toiminta on toteutettu vuosina 2005–2017, laskettuna toiminnan alkamisajasta. Tätä vanhemmissa hankkeissa oleva teknologia ja toimintatavat ovat niin vanhentuneita, että niistä saaduista kokemuksista ei ole riittävää hyötyä pohdittaessa etäohjauksen kehittämistä lähitulevaisuudessa.

Etäohjausta on kokeiltu käytännössä. Kartoitukseen mukaan otetussa toiminnassa on täytynyt olla vähintään pienimuotoinen etäohjauksen kokeilu iäkkäiden kanssa. Kirjallisuusselvitykset ja ainoastaan teoriatasolla toteutetut tutkimukset on jätetty aineiston ulkopuolelle.

Etäohjattu toiminta on terveystoimintaa. Emme ole rajanneet mitään liikuntalajeja kartoituksen ulkopuolelle. Mukana ovat jumpan lisäksi esimerkiksi rentoutus ja tanssi. Kuntoutuksen ja terveystoiminnan raja ei ole aina selkeärajainen. Toimintakyvyn heikkenemistä ennaltaehkäisevä liikunta on otettu mukaan kartoitukseen. Sen sijaan pois on rajattu tavoitteellinen ja suunnitelmallinen kuntoutus, joka on usein lääkärin määräämää ja aikarajattua toimintaa esimerkiksi leikkauksen tai tapaturman jälkeen. Myös elintapojen etävalmennus on rajattu pois.

Toimintaan on osallistunut yli 65-vuotiaita henkilöitä. Ikäraja on matalampi kuin Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoittelemalla kohderyhmä, joka on yli 75-vuotias. Tämä johtuu siitä, että kartoituksessa löydetyissä hankkeissa iäkkäillä tarkoitetaan usein kaikkia eläkeikäisiä ihmisiä, eikä tarkempia rajoituksia ole useinkaan tehty. Kartoituksen ulkopuolelle on jätetty toiminta, jossa on vain alle 65-vuotiaita osallistujia.

Osallistujat asuvat kotona itsenäisesti tai kevyesti tuettuna. Kartoituksen painopiste on ilman hoivapalveluja elävissä iäkkäissä, mutta toiminnassa voi olla mukana kotihoidon tai päivätoiminnan palvelujen käyttäjiä. Laitoshoidossa olevia henkilöitä voi olla kartoit-

tukseen valitussa toiminnassa, jos samassa toiminnassa mukana on myös itsenäisesti asuvia iäkkäitä.

Etäohjauksessa hyödynnetään yksi- ja kaksisuuntaisia teknologioita. Kartoitukseen on valittu mahdollisimman monenlaisia teknologioita, joissa on erilaisia mahdollisuuksia vuorovaikutukselle. Osa teknologioista on hyvin yksinkertaisia, osa monimutkaisempia. Olemme rajanneet kartoituksen ulkopuolelle pelillisyyden ja robotiikan, jotka ovat laajoja itsenäisiä teemoja ja joiden soveltaminen Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan ei ole tällä hetkellä mahdollista.

Etäohjauksessa hyödynnetään liikkuvaa kuvaa. Liikkuva kuva tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukselle, jota pidämme erityisen tärkeänä kehitettäessä iäkkäiden etäohjattua terveystoimintaa Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa varten. Olemme jättäneet kartoituksen ulkopuolelle kuvalliset ja kirjalliset ohjeet. Painopiste on kaksisuuntaisessa etäohjauksessa. Yksisuuntainen etäohjaus on mukana sellaisissa tapauksissa, että videotallenteita tai livelähetyksiä on jaettu sosiaalisen median tai verkkopalveluiden kautta. Yksisuuntainen etäohjaus on mielenkiintoista hankkeemme kannalta myös silloin, kun sitä hyödynnetään liikuntaryhmissä.

Pyrkimys hyödyttää Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa jättää tämän kartoituksen ulkopuolelle monia merkittäviä teemoja, kuten etäkuntoutuksen (Salminen ym. 2006), pelillisyyden (Kattimeri ym. 2017) ja robotiikan (esim. Rose-hanke). Näiden näkökulmien tuomat mahdollisuudet on syytä pitää mielessä, kun kehitetään iäkkäiden tarpeisiin vastaavia terveystuotteiden palveluita.

Tiedonkeruun menetelmät

Tietoa kerättiin kesä-lokakuussa 2017. Kartoitusprosessi on ollut suppilomainen. Ensin kartoitimme iäkkäille ihmisille suunnattua terveystuotteiden etäohjausta laajasti. Löytyneiden hankkeiden joukosta valitsimme kahdeksan tapausta, joiden toimintaa selvitimme tarkemmin.

Laajemmassa kartoituksessa keräsimme perustietoja, kuten tietoa osallistujista, ohjaajista, käytännön toteutuksesta ja teknologiasta. Kysyimme myös vinkkejä siitä, mitä kannattaisi ottaa huomioon, kun suunnitellaan liikunnan etäohjaamista iäkkäille ihmisille. (Ks. liite 1.) Löysimme 49 kriteerien mukaista hanketta, joita koskevat tulokset vedetään yhteen luvussa 3 ja esitellään hankekohtaisesti liitteessä 3.

Iäkkäiden etäohjatuista terveystuotteista ei ollut saatavissa aiempaa kattavaa selvitystä. Aloitimme työn etsimällä useista eri lähteistä kartoituksemme kannalta olennaista toimintaa. Etäyhteyksien hyödyntämistä ja iäkkäille suunnattuja vuorovaikutteisia teknologioita

on käsitelty monissa julkaisuissa (ks. esim. Aalto ja Karhu 2016; Karppi ja Nyfors 2012; Käkälä 2012; Liinamaa 2016; Mäki 2012; Rönkkö 2013; Tarvainen 2015; Viirkorpi 2015). Lisäksi haimme verkosta hankkeita hakusanoilla: etäohjaus, etäjumppa, virtuaalijumppa ja virtuaalinen liikunta. Mahdollisia kartoitussuuntia haarukoitiin myös keskustelemalla asiantuntijoiden kanssa Ikäinstituutissa sekä Vanhus- ja lähimäispalvelun liitto ry:n Ikäteknologiakeskuksessa.

Tietolähteinä tässä vaiheessa olivat julkaisut, julkaisemattomat hankeraportit, verkkomateriaali sekä haastattelut. Tavoitimme 50 henkilöä, jotka olivat vastuussa kartoitukseen valituissa hankkeissa etäohjatun liikunnan kehittämisestä, järjestämisestä tai ohjaamisesta. Lisäksi keskustelimme 33 henkilön kanssa, jotka auttoivat rajaamaan aihetta tai etenemään tiedonhankinnassa. Aina kun mahdollista, keskustelimme ihmisten kanssa puhelimesta, koska huomasimme saavamme näin eniten sellaista käytännöllistä tietoa, jota ei löydy julkaistuista raporteista. Puhelinhaastatteluista saadut tiedot kirjattiin haastattelun aikana. Perustiedot *Virtuaalisen keinoin Voimaa vanhuuteen* -hankkeesta lähetettiin kaikille antaneille sähköpostitse joko ennen tietojen vaihtoa tai sen jälkeen.

Vaikka pyrimme systemaattisuuteen, kartoituksessa karttui tietoa paljon myös sattumalta. Hankkeiden löytäminen oli salapoliisityötä, sillä kaikista toiminnasta ei ole löydettävissä tietoja verkosta. Moni

kartoitukseen päätyntä toiminta tuli vinkkinä joltakin aiemmin haastatellulta henkilöltä, eikä siitä löytynyt tietoa mistään muualta. Kartoituksen ulkopuolelle onkin varmasti jäänyt mielenkiintoisia hankkeita ja toimintaa, jotka olisivat täyttäneet kriteerimme. Lisäksi haastetta tiedonkeruuseen toi etäohjatun terveysliikunnan nopea leviäminen Suomessa kartoituksen ollessa käynnissä. Julkaisu kuvaa toimintaa sellaisena kuin se oli kunkin haastattelun teon aikaan.

Tapauskuvauksissa keskityimme tarkemmin kahdeksaan hankkeeseen tai toimintaan, joissa iäkkäät liikkuvat ryhmänä. Ryhmä kokoontuu lähettävässä tai vastaanottavassa päässä tai osallistujat näkevät toisensa laitteen välityksellä ja muodostavat virtuaalisen ryhmän. Keräsimme tietoja etäohjatun liikunnan järjestäjiltä ja ohjaajilta sekä iäkkäiltä osallistujilta (Ks. liite 2). Tavoitimme 35 henkilöä puhelimitse ja vierailimme kahdessa paikassa. Tapauskuvaukset on koottu lukuun 4.

Toimintaan osallistuneiden iäkkäiden tavoittaminen oli haasteellista ja vaati paljon aikaa, mutta saimme yhtä vaille kaikista hankkeista mukaan myös osallistujien näkökulman. Tietosuojasyyistä emme voineet valita haastateltavia itse, vaan otimme yhteyttä niihin henkilöihin, joiden yhteystiedot ilmoitettiin meille. Esikarsinnan tekivät hankkeissa ja toiminnassa työskentelevät kontaktimme yleensä sillä perusteella, kuka osallistuu aktiivisesti liikuntaan. Osallistujat päättivät itse haluavatko vastata kysymyksiin. Näistä syistä haastatellut

iäkkäät ovat todennäköisesti keskimäärin sitoutuneempia ja motivoituneempia etäohjattuun liikuntaan ja fyysisesti ja kognitiivisesti parempikuntoisia kuin monet muut osallistujat.

Tarkempi kartoitus tehtiin lyhyessä ajassa syys-lokakuussa 2017, mikä vuoksi valtaosa haastatteluista tehtiin puhelimesta. Puhelinhaastattelut sopivat hyvin työntekijöiden haastatteluun, mutta rajasivat osallistujien haastatteluista pois muistisairaat osallistujat. Vierailimme myös kahdessa paikassa paikan päällä, kun etäjumppa oli käynnissä. Näillä vierailuilla teimme haastatteluja kasvotusten, havainnoimme tilanteita ja hankkeen työntekijä osallistui itse etäjumppaan. Lisäksi teimme muistiinpanoja niistä hankkeista käytetyistä tallenteista, joita oli vapaasti saatavilla verkosta.

	Laajempi kartoitus	Tapauskuvaukset	Yhteensä
Toiminnasta vastaavat	46	9	55
Liikuntaa ohjaavat	4	9	13
Vertaisohjaajat	0	1	1
Iäkkäät osallistujat	0	16	16
YHTEENSÄ	50	35	85

Taulukko 1. Kartoituksessa haastatellut henkilöt.

3 Yhteenveto etäohjattusta terveystoiminnasta iäkkäille

Löysimme kartoituksen aikana yhteensä 49 hanketta tai paikkaa, joissa on ollut rajauskriteeriemme mukaista iäkkäille suunnattua etäohjattua terveystoimintaa. Hankkeiden tilanne kartoitushetkellä kesä-lokakuussa 2017 oli seuraava:

- 22 hanketta tai toimintaa oli päättynyt kokonaan
- 10 hanketta oli käynnissä tai toiminta oli kehitteillä
- 17 paikassa oli pysyvää toimintaa

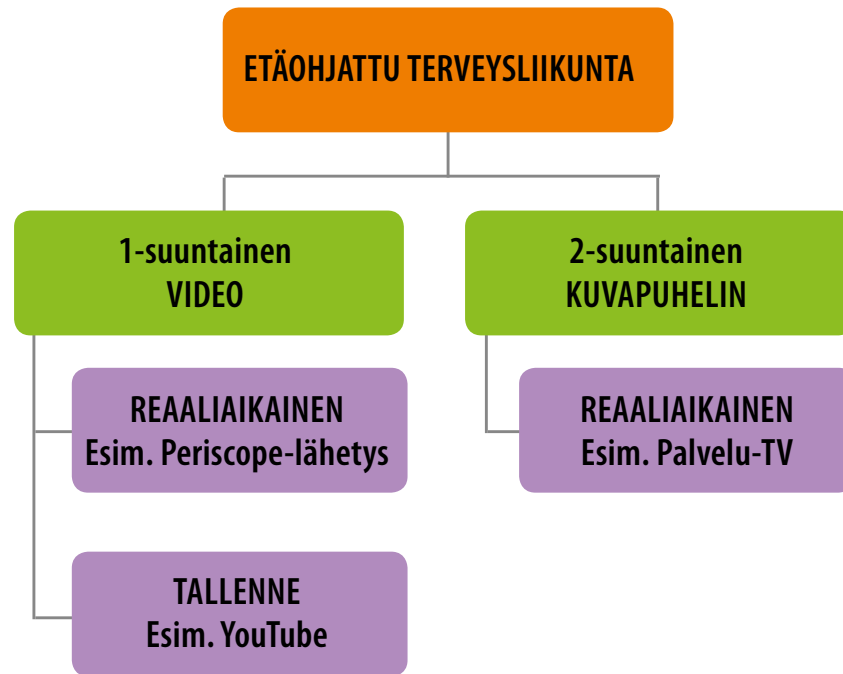
Tässä luvussa vedämme yhteen kaikista 49 hankkeesta saadut tiedot. Hankkeet kuvataan tarkemmin liitteessä 3 ja kahdeksan tapauskuvasta esitellään luvussa 4.

Yksisuuntaiset ja kaksisuuntaiset teknologiat. Etäohjattua terveystoimintaa välitetään yksisuuntaisena videoiden muodossa ja kaksisuuntaisen ”kuvapuhelimen” avulla. Kartoituksessa löytyneet teknologian vaihtoehdot on esitetty kuvassa 1.

Yksisuuntaisia teknologioita ovat sellaiset, joissa vain ohjaaja voi kommunikoida osallistujien suuntaan. Kaksisuuntaisia teknologioita käytettäessä sekä ohjaaja että osallistujat voivat kommunikoida keskenään. Joidenkin kaksisuuntaisten teknologioiden välityksellä myös eri paikoissa olevat osallistujat voivat kommunikoida toistensa kanssa. Kutsumme kartoituksessa tätä virtuaaliseksi ryhmäksi.

Videot voivat olla reaaliaikaisia lähetyksiä, kuten Periscopea käytettäessä. Videot voivat myös olla tallenteita, joita jaetaan osallistujille verkkopalvelun tai sosiaalisen median, kuten Youtuben kautta. Periscope-lähetyksiä voi katsoa myöhemmin tallenteina. Videoita käytettäessä osallistujien kommunikointimahdollisuudet rajoittuvat merkkeinä tai tekstinä jätettyihin viesteihin ja ne on siksi tulkittu kartoituksessa yksisuuntaisiksi. Videoiden käyttäminen ei ole sidoksissa tiettyihin laitteisiin.

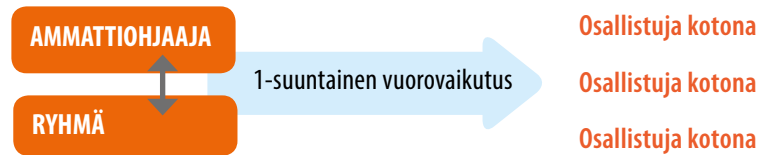
Kaksisuuntaisia lähetyksiä välittäviä laitteita ohjelmistoinen kutsutaan kartoituksessa löytyneissä hankkeissa useimmiten kuvapuhelimiksi. Haastatellut henkilöt pitivät tätä nimitystä iäkkäille helposti ymmärrettävänä. Kuvapuhelimenä käytetään maksuttomia tai edullisia videoneuvottelujärjestelmiä, joita voidaan käyttää millä tahansa laitteilla, kuten Skype, Adobe Connect Pro ja Google Hangout. Lisäksi on käytössä maksullisia iäkkäille ihmisille sotealalle suunnattuja videoneuvottelujärjestelmiä, jotka ovat yritysten tuotteita. Järjestelmät on suunniteltu käytettäväksi yritysten omien kosketusnäyttöisten laitteiden avulla, mutta osa toimii myös muissa laitteissa.



Kuva 1. Etäohjatun iäkkäiden terveysliikunnan vuorovaikutteisuus kartoituksessa löydetyissä hankkeissa.

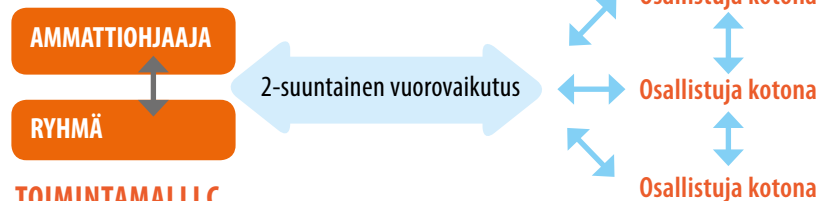
Toimintamallit. Löysimme 49 hankkeen joukosta neljä erilaista toimintamallia, jotka eroavat toisistaan sen suhteen, onko vuorovaikutus yksi- vai kaksisuuntaista, ja osallistuvatko iäkkäät toimintaan yksin vai ryhmässä. Myös ryhmän paikka vaihtelee: ryhmä voi olla ammattiohjaajan kanssa samassa tilassa tai etäyhteyden päässä toisalla. Toimintamallit ovat nähtävissä kuvassa 2.

TOIMINTAMALLISSA A ammattiohjaaja esiintyy reaaliaikaisessa lähetyksessä tai tallenteella, joka jaetaan verkkopalvelun tai sosiaalisen median kautta. Ryhmä on ohjaajan kanssa lähettävässä päässä vain yhdessä löydetyssä tapauksessa (Periscope-lähetykset Vantaan Foibe-kartanosta). Osallistujat liikkuvat ohjauksen mukaan kotonaan yksin, puolison tai satunnaisen vierailijan kanssa. Tätä toimintamallia käytetään 10 hankkeessa.



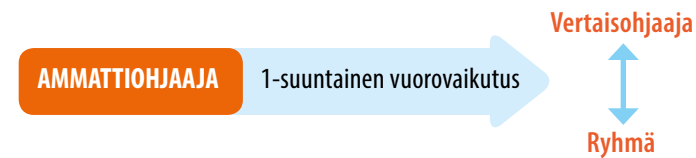
TOIMINTAMALLI A

TOIMINTAMALLISSA C ammattiohjaaja ohjaa reaaliaikaisen lähetyksen työpaikaltaan. Hänen kanssaan samassa paikassa on toisinaan ryhmä, joka näkyy lähetyksessä. Osallistujat liikkuvat ohjauksen mukaan kotonaan yksin, puolison tai satunnaisen vierailijan kanssa. He pystyvät joissakin tapauksissa kommunikoimaan keskenään laitteiden välityksellä, jolloin he muodostavat virtuaalisen ryhmän. Tätä toimintamallia käytetään 37 hankkeessa.



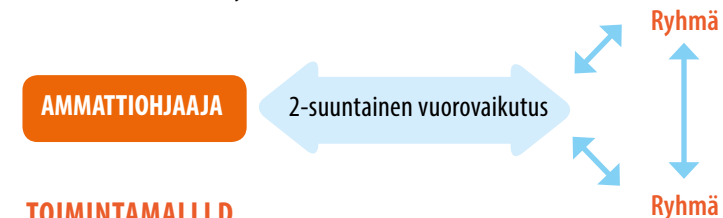
TOIMINTAMALLI C

TOIMINTAMALLISSA B ammattiohjaaja esiintyy tallenteella. Osallistujat liikkuvat tallenteen tukemana ryhmässä. Vertaisohjaaja tukee ryhmää vain yhdessä löydetyssä tapauksessa (Kouvolan toiminta). Tätä toimintamallia käytetään 6 hankkeessa.



TOIMINTAMALLI B

TOIMINTAMALLISSA D ammattiohjaaja ohjaa reaaliaikaisen lähetyksen työpaikaltaan. Osallistujat liikkuvat ohjauksen tukemina ryhmässä. Ryhmiä voi olla useammassa paikassa ja joissakin tapauksissa ryhmät pystyvät kommunikoimaan keskenään laitteiden välityksellä. Tätä toimintamallia käytetään 11 hankkeessa.



TOIMINTAMALLI D

Kuva 2. Hankkeissa löydetyt toimintamallit.

Pitkäjänteistä kehitystyötä. Erityisen pitkäjänteistä kehitystyötä on tehty kuvapuhelimiin liittyvissä hankkeissa. Nämä hankkeet eivät keskity välttämättä erityisesti terveysliikuntaan, mutta terveysliikunta on osa laajempaa ohjelmasisältöä. Esimerkiksi Hyvinvointi-TV, Palvelu-TV ja Helsingin kaupungin etäkotihoito ovat pitkän kehitystyön tulosta.

Aktiivisinta kehityshankkeiden aikaa olivat vuodet 2007–2013. Huippuvuonna 2011 oli käynnissä 12 hanketta. Tämän jälkeen etäohjattuun terveysliikuntaan liittyvä hanketoiminta alkoi hiljentyä ja hankkeiden fokus siirtyä liikuntaa tukevaan robotiikkaan ja pelillisyyteen, jotka olemme rajanneet kartoituksen ulkopuolelle. Vuoden 2015 tienoilla etäohjattu terveysliikunta muuttui yhä vahvemmin järjestöjen, kuntien ja yritysten pysyväksi toiminnaksi. Haastatteluissa asiantuntijat kertovat, että pitkälti syynä tähän muutokseen on se, että teknologia on viimein kehittynyt riittävän helppokäyttöiseksi ja edulliseksi. Monessa kunnassa sysäyksen etäpalvelujen aloittamiselle antoi visuaalisen kommunikaation palveluratkaisujen kuntakilpailutus, jonka voittanut videoneuvottelujärjestelmä on tarjolla kunnille sopimushintaan.

Yleisin liikuntasisältö on tuolijumppa, jota tarjoaa valtaosa hankkeista. Muita tarjottuja liikuntalajeja ovat tanssi, rentoutus, venyttely, vesijumppa ja pilates sekä itämaiset lajit kuten asahi, jooga ja chi

kung. Useimmat näistäkin mukautetaan iäkkäille sopivaksi siten, että niistä tarjotaan istuen tehtävä versio. Liikunta ylipäätään mainitaan useimmissa hankkeissa iäkkäille osallistujille kaikkein mieluisimpana toimintana, jos tarjolla on muutakin etäohjattua sisältöä.

Ohjaajina toimivat useimmiten organisaation omat fysioterapeutit. Myös päivätoiminnan ja kotihoidon työntekijät sekä toimintaterapeutit ohjaavat liikuntaa. Erityisesti hankkeissa, mutta myös joissakin kuntien toiminnoissa liikuntaa ohjaavat fysioterapeuttipiskelijät. Muutamassa paikassa liikunnanohjaajat ja fysioterapeutit tuottavat liikuntasisällöt ostopalveluina ja hanketyöntekijät ohjaavat liikuntaa toisinaan hankkeissa. Vertaisohjaajia löysimme vain Kouvolan kaupungin organisoimasta toiminnasta.

Etäohjattua terveysliikuntaa järjestävät oppilaitokset, kunnat, yritykset ja järjestöt. Nämä toimijat tekevät usein yhteistyötä. Kartoituksessa löydetyt oppilaitosten hankkeet muodostavat usein useamman hankkeen jatkumon, jolloin kehitystyötä päästään tekemään monen vuoden ajan. Kuntien toiminnan taustalla on usein hankemuotoisia pilotteja. Yritysten toiminnan taustalla on usein tuotetestauksia ja pilotointia hankkeissa tai alueellisissa Living Labbeissa. Toisinaan yrityksen tuote kehitetään hanketoimintana, mutta muokataan myöhemmin kaupalliseksi tuotteeksi. Osa järjestöjen

toiminnasta on hankemuotoista ja päättyy hankkeen myötä. Osassa järjestöistä on löydetty pysyvä toimintatapa ja rahoitusmalli, jolloin toiminta jatkuu.

Kustannukset karttavat monesta palasta. Hankkeiden rahoitus saadaan yleensä ulkopuoliselta rahoittajalta (esim. EU, TEKES) ja kunta tai kaupunki osallistuu kustannuksiin työpanoksellaan tai omarahoitusosuudella. Hankkeiden päätyttyä rahoittajan löytymisen muodostuu usein toiminnan jatkumisen esteeksi. läkkäiden mahdollisuudet maksaa etäohjatusta liikunnasta eivät ole haastattelujen mukaan kovin hyvät, ja heidän motivaationsakin maksulliseen toimintaan voi olla heikko.

Kaupallista toimintaa kehitetään parhaillaan, mutta tämän toiminnan pitkäjänteisyydestä ei ole vielä tietoa. Toistaiseksi parhaiten juurtuneiden toimintojen joukossa on useita rahoitusmalleja:

- 1) *Ulkopuolinen rahoittaja maksaa* toiminnan rajatulle kohderyhmälle (esim. Valtiokonttorin rahoittama Palvelu-TV sotainvalideille).
- 2) *Toiminta toteutetaan kaupungin sote-palveluna*, josta peritään maksu osallistujilta (esim. Oulunkaaren Seniorikamari).
- 3) *Osallistuja maksaa toiminnasta pienen käyntimaksun*, koska hankkeessa tuotettujen materiaalien käyttäminen on edullista (esim. Ristijärven vesijumppa).

- 4) *Toiminta toteutetaan vapaaehtoisvoimin ja ilmaisen materiaalin turvin* (esim. VILIMA-hankkeen jälkeen juurtunut toiminta).

Etäohjatun liikunnan vaikutuksia seurataan tarkimmin kuntien ja kaupunkien toiminnassa, jossa uuden toiminnan kustannushyödyt on pystyttävä osoittamaan. Etäohjatun liikunnan järjestämisestä tulee kustannuksia ennen toiminnan aloittamista, sen aikana ja toiminnan päätyttyä. Kartoituksessa selviää, että kustannuksia tuovat laitteet, ohjelmat ja verkkoyhteydet, koulutus ja opastus, tilajärjestelyt, musiikin käyttöoikeudet ja liikunnanohjaus. Kustannuksia arvioitaessa on otettava huomioon myös vakituisten työntekijöiden koko prosessin aikana käyttämä työaika, sisältäen suunnittelun, koulutuksen, työn toteutuksen ja jälkityön. Hankintoja tehdään vuokraamalla tai ostamalla, ja hankintatapa vaikuttaa siihen millaisia kustannuksia esimerkiksi laitteiden huoltaminen ja hävittäminen tuovat. Palveluita ostetaan myös ulkopuolisilta palveluntarjoajilta.

4 Tapauskuvaukset

Tässä luvussa kuvataan tarkemmin kahdeksan hanketta tai toimintaa, joissa on toteutettu etäohjattua terveysliikuntaa iäkkäille ihmisille. Tapaukset on valittu siten, että näkyviin tulee mahdollisimman monenlaisia etäohjauksen tapoja. Kaikissa on mukana iäkkäiden osallistujien ryhmä. Ryhmä kokoontuu ohjaajan kanssa samassa paikassa, ohjaajan kanssa eri paikassa tai muodostuu virtuaalisesti etäyhteyksien kautta.

Monissa tapauksissa etäyhteyksien avulla tarjotaan muitakin palveluja, mutta keskitymme kuvaamaan kartoituksen kohteena olevaa etäohjattua terveysliikuntaa. Kuvaukset perustuvat kunkin tapauskuvauksen alussa mainittuihin haastatteluihin, vierailuihin ja kirjallisiin lähteisiin. Esitetyt kannanotot ovat etäohjausta järjestävien ja siihen osallistuvien näkemyksiä.

JUMPPA ETÄPÄIVÄTOIMINNASSA JYVÄSKYLÄSSÄ

Pieni Piiri – Uudet itsemaksettavat kotihoidon tukipalvelut -hanke

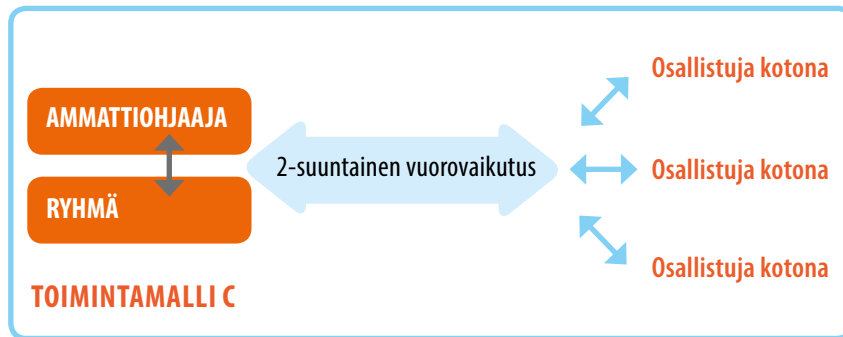
- Hanke toteutettiin 12/2014–7/2015 Jyväskylässä.
- Toteuttajina Jyväskylän kaupunki ja Pieni Piiri Oy. Mukana hankkeessa olivat myös Sipoo, Hamina ja Kirkkonummi, mutta näillä paikkakunnilla ei kokeiltu etäohjattua liikuntaa.
- Rahoittajana Euroopan sosiaalirahasto (ESR). Toiminta oli Jyväskylän kaupungille ja osallistujille hankkeen ajan maksutonta. Hanke maksoi laitteet, yhteydet ja koulutuksen.
- Toimintamalli C.

Lähteet

- Haastattelut: Jyväskylän kaupungin vanhuspalveluiden teknologiakoordinaattori, päiväkeskusten esimies ja hankekoordinaattori-na toiminut päiväkeskusohjaaja.

Jyväskylässä kokeiltiin toimintamallia, jossa iäkkäät ihmiset osallistuivat kuvapuhelimen välityksellä kaupungin päiväkeskusten toimintaan. Etäohjattu jumppa oli osa päiväkeskusten laajempaa etätoimintaa Pieni piiri -hankkeen ajan. Ohjelmaa lähetettiin Luhtisen ja Keltinmäen päiväkeskuksista yksittäisten päivätöiminnan asiakkaiden

koteihin. Päiväkeskusten ryhmätiloissa kokoontuvien ryhmien ja niiden ohjaajien jumppahetki välitettiin kuvapuhelimen avulla reaaliaikaisesti etäasiakkaille.



Yhteys kuvapuhelimella palvelukeskusten ja kotien välillä. Hankkeessa kokeiltiin Pieni piiri Oy:n järjestelmää, jota käytettiin saman yrityksen tarjoamilla isohkoilla tableteilla. Laitteet oli mahdollista asettaa kotona nojalleen jotakin vasten tai käyttää laitteen mukana tulevaa jalustaa. Saatavilla oli myös lattialla seisova jalallinen versio. Pienen koon vuoksi laitetta oli helppo siirrellä tarpeen mukaan. Kun laite oli päällä, siinä näkyi yksinkertainen alkuvalikko. Osallistujilla oli tiedossaan ohjelma-aikataulu. Jos he halusivat osallistua, he ottivat itse yhteyden palvelukeskuksiin painamalla laitteessa olevaa nappia. Ohjaajat vastaanottivat puhelut, jolloin yhteys aukesi. Laite käytti 3G-mobiiliyhteyttä. Yhteys ei ollut riittävän hyvä varsinkaan

haja-asutusalueilla, ja lähetykset pätivät välillä pahasti. Toisinaan osa osallistujista putosi pois ryhmätoiminnoista huonojen yhteyksien vuoksi. Ongelmia aiheuttivat myös toisen päiväkeskuksen tiiviit seinät, joiden läpi oli vaikeuksia päästä mobiiliyhteydellä.

Päiväkeskusten henkilökunta ohjasi jumppaa. Päiväkeskuksissa kokoontui jumpparyhmiä, jotka olivat mukana lähetyksissä, yksi päiväkeskus kerrallaan. Henkilökunta ohjasi jumppaa samalle päivätoiminnan ryhmälle joka tapauksessa, eikä etäyhteyden ottaminen koteihin teettänyt muuta lisätyötä kuin yhteyden avaamisen. Ryhmät kokoontuivat yhteisissä oleskelutiloissa päiväkeskuksissa. Päiväkeskuksen ohjaajat olivat sosionomeja ja sosiaaliohjaajia, työntekijät lähihoitajia. Kartoitusta varten haastateltu päiväkeskusten esimies kertoo:

”Henkilökunta jännitti aluksi kameraa ja sitä miten yhteydet pelaaivat. Heillä ei ollut juurikaan aiempaa kokemusta etäteknologioista. Mutta kaikki rohkaisivat toisiaan ja alkoivat ohjata omilla tavoillaan. Meillä on täällä hyvin luova henkilöstö. Ajattelemme, että uutta ei saa aikaan, jos ei ryhdy toimeen. Henkilökunta huomasi, että etäohjaus on yksi tapa tavoittaa ja osallistaa asiakkaita.”

Kuvapuhelimen äänenlaatu riitti liikunnanohjaukseen. Ohjaajat käyttivät sankamikrofoneja, jotka auttoivat puheäänien välittämisessä

koteihin. Jumpan aikana etäosallistujien laitteiden kiinteät mikrofonit olivat päällä, eivätkä sitä kautta tulleet äänet aiheuttaneet häiriötä. Haastateltujen mukaan kovin huonokuuloisille ihmisille laite ei kuitenkaan sovi, ainakaan ilman lisälaitteita. Äänentoiston takia laitteen piti osalla olla hyvin lähellä, jotta he kuulivat ohjauksen. Kuvapuhelin-tekniologia auttoi sillä tavoin, että kuva tuki liikkumista silloinkin, kun ääniohjaus ei onnistunut.

Musiikkia soitettiin CD:ltä palvelukeskuksessa osallistuvalla jumpparyhmälle, koska henkilökunta piti sitä olennaisena osana liikkumista. Pieni piiri -hankkeen aikana osallistujilta ei kysytty musiikin kuuluvuudesta koteihin, mutta siitä ei saatu myöskään kielteistä palautetta. Varsinaisten isompien musiikkiesitysten välittämiseen äänentoisto ei kuitenkaan riittänyt.

Liikunta oli tuolijumppaa. Toimintaa suunniteltaessa mietittiin turvallisuutta ja mikä on juuri näille osallistujille sopivaa ohjelmaa. Esimiehen mielestä ryhmäjumppaan osallistuvat pitäisi tavata ensin kotona, jotta ohjaaja näkee mitä he kykenevät tekemään turvallisesti. Hankkeen koordinaattori tapasikin osallistujat pariin kertaan hankkeen aikana. Koska osallistujat tunnettiin, heitä pystyttiin kannustamaan jumpan aikana oikealla tavalla. Samalla korostettiin myös sitä, että jokainen tekee liikkeen voimiansa mukaan.

Rajoittunut vuorovaikutus. Vaikka yhteys oli kaksisuuntainen eikä mikrofoneja sammutettu jumpan aikana, vuorovaikutus rajoittui jumpan aikana käytännössä kuvayhteyteen ja ohjaajan puheeseen. Osallistujien oli mahdollista sanoa jotain, mutta he eivät puhuneet. Haastatellut henkilöt arvelevat, että tämä saattoi olla hyväkin, koska kovin innokkaat kyselijät hidastavat jumpan etenemistä. Ennen jumppaa ja sen jälkeen ohjaajat vaihtoivat kuitenkin muutaman sanan osallistujien kanssa. Vuorovaikutus on tärkeää, että osallistujat kokevat tullessa huomioituksi henkilökohtaisesti.

Etäjumpan ohjaajan on haastateltavien mukaan oltava monitaituri, koska samaan aikaan etäosallistujien kanssa hänen tulee huomioda samassa tilassa oleva ryhmä. Lähetyksissä oli mukana yhtä aikaa yleensä noin kuusi etäosallistujaa, joiden kuvat näkyivät päiväkeskuksen laitteella. Etäosallistujat eivät nähneet toisiaan, mutta he näkivät päiväkeskuksessa jumppaavan ryhmän ja ohjaajan. Osallistujien kuvat pienenevät sitä mukaa kuin osallistujamäärät kasvoivat. Kahden osallistujan kanssa laitteen näytön koko olisi riittänyt, mutta sitä useamman osallistujan kuvat kävivät liian pieniksi. Päiväkeskuksesta osallistuvalla jumpparyhmälle vuorovaikutus oli tärkeää ja he olisivat halunneet nähdä, keitä osallistuu kotoa käsin.

Digitukea tarvitsevat etäjumppaajat. Kokeilussa haluttiin tavoittaa sellaisia iäkkäitä ihmisiä, joiden toimintakyky on alentunut ja sosiaalinen verkosto harventunut. Syrjemmässäkin asuvat iäkkäät haluttiin saada osalliseksi päiväkeskustoimintaan kotoaan käsin teknologian avulla. Hanke haluttiin saada nopeasti käyntiin, ja sen vuoksi osallistujat rekrytoitiin nopeasti ja heidän määränsä pidettiin melko pienenä. Osallistujia rekrytoitiin kahdesta Virtapiiristä, jotka kokoontuvat harvoin ja kaukana päiväkeskuksista. Virtapiirit ovat kylätaloilla ja -kouluilla kokoontuvia kerhoja, joita kaupunki tukee maksamalla pieniä tilakustannuksia. Niissä on laaja asiakaskunta ja yhtä paljon kävijöitä kuin päiväkeskuksissa, noin 4500 käyntiä kuukaudessa. Virtapiireistä pyydettiin mukaan yksittäisiä henkilöitä, ei koko kerhoa, vaikka sekin olisi teknologian puolesta ollut mahdollista.

Vaikka pilotissa haluttiin tukea toimintakyvyltään alentuneita henkilöitä, heidän tuli pystyä käyttämään laitetta. Pilottiin valittiin etäosallistujiksi henkilöitä, jotka pystyivät käyttämään tablettia, pitämään sen tallessa ja lataamaan sitä. He asuivat omissa kodeissaan, osa kotihoidon turvin. Nopean rekrytointiaikataulun vuoksi alkuperäinen tavoite saada mukaan yksinäiseksi itsensä kokevia ei täysin onnistunut, sillä mukaan innostuneet olivat aktiivisesti mukana kerho- ja päivätoiminnassa. Osallistujina oli kahdeksan naista ja yksi mies, iältään 70–86 vuotta. Lisäksi mukana oli päiväkeskuksissa kokoontuvia asiakkaita, joiden ei tarvinnut osata käyttää tablettia.

Osallistujille kerrottiin, että muut näkevät heidät kuvapuhelimen välityksellä. Etäosallistujat päättivät itse, milloin avaavat kuvapuhelimen ja osallistuvat ohjelmiin. Henkilökunta koki tämän menettelyn tukevan asiakkaiden itsemääräämisoikeutta. Päiväkeskuksen asiakkaat saivat valita itse, tulevatko mukaan päiväkeskuksen ryhmäjumppaan, joka lähetettiin koteihin.

Toisia päiväkeskuksen asiakkaita kuvapuhelin ja etäyhteydet kiinnostivat kovasti. Kartoitusta varten haastateltu hanketyöntekijä kertoo, että teknologiaan myönteisesti suhtautuvat osallistujat antoivat erityisen paljon kehitysideoita. Toiset taas eivät halunneet mukaan, koska he tuntuivat jännittävän tai vastustavan kuvapuhelinteknologiaa. Vuorovaikutteinen teknologia ei ollut osallistujille ennestään tuttua ja heidän digitaitonsa olivat hyvin eritasoisia. Yrityksen edustaja vei tabletit koteihin ja opasti osallistujia niiden käytössä. Tarvittaessa osallistujat saivat digitukea puhelimitse yritykseltä. Näin pienessä hankkeessa myös hankekoordinaattori pystyi seuraamaan asiakkaiden osallistumista. Hän selvitti, mistä teknologian käyttövaikeudet johtuivat ja auttoi osallistujia, tarvittaessa yhteistyössä yrityksen etätuen kanssa. Kun päiväkeskuksissa huomattiin, ettei henkilö osallistunut ohjelmiin, hänelle soitettiin. Suurimmat ongelmat johtuivat yhteyshäiriöistä. Yksi osallistuja lopetti yhteysongelman vuoksi ensimmäisellä kokeilukerralla. Joukossa oli myös yksi muistisairas, jolla oli vaikeuksia käynnistää laitetta alentuneen muistin vuoksi. Tämä vaati hankekoor-

dinaattorin kotikäynnin, jonka aikana selvitettiin laitteen käyttöön liittyviä ongelmia.

Yleisesti osallistujat kokivat laitteen helppokäyttöiseksi ja joistakin vaikeuksista huolimatta valtaosa osallistujista piti kuvapuhelimella toteutetun päiväkeskuksen toiminnasta ja koki sen hyödylliseksi. Kun hankerahoituksella aikaansaatu toiminta päättyi, osa iäkkäistä osallistujista oli hyvin surullisia. Osa taas rohkaistui ja innostui niin, että hankki oman kuvapuhelimen Pieni piiri Oy:ltä.

Etäpäivätoiminta suunnitteilla. Pieni piiri -hanke tarjosi laitteet, yhteydet ja koulutuksen ilmaiseksi, mutta toiveena oli saada uusia itse maksavia asiakkaita palvelulle. Tämä toteutui vain osittain, sillä monille iäkkäille kuvapuhelimen hinta nousi liian korkeaksi.

Teknologiakoordinaattorin mukaan Jyväskylän kaupunki harkitsee aloittavansa vastaavan etäpäivätoiminnan aloittamista vakituisesti, mutta vaihtaa teknologiatoimittajaa pilotissa ilmenneiden teknologisten haasteiden vuoksi. Teknologia on kehittynyt kuluneiden kahden vuoden aikana ja nyt monet hankkeen aikana ilmenneet tekniset ongelmat saataisiin ratkaistua. Koska etäyhteyksillä voidaan välittää jo olemassa olevaa sisältöä päiväkeskuksista, lisäkuluja tulee vain laitteista, yhteyksistä ja koulutuksesta. Jos toiminnasta tulee pysyvää, sisältöä lähetetään kahdesta päiväkeskuksesta, jotka vuorottelevat. Teknologiakoordinaattorin mielestä kaupungin on hyvä tarjota laitteet, ettei laitekanta muutu liian kirjavaksi, jolloin osallistujaa on vaikea auttaa teknologian kanssa. Vuokralaite ja kuukausimaksullinen palvelu olisi hänen mukaansa järkevin tapa toteuttaa etäohjattu kaupungin toiminta.

RYHMÄLIIKUNTA KAINUUN KYLÄTALOILLA

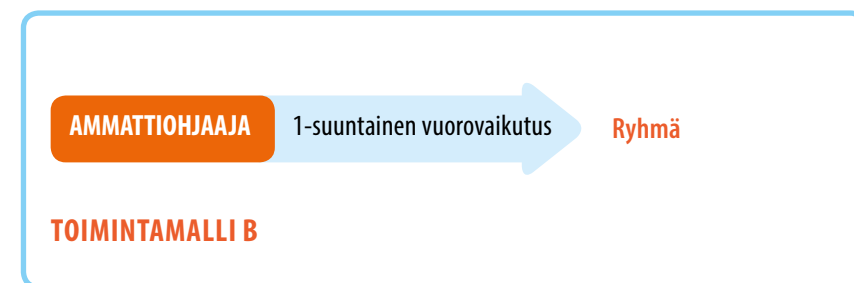
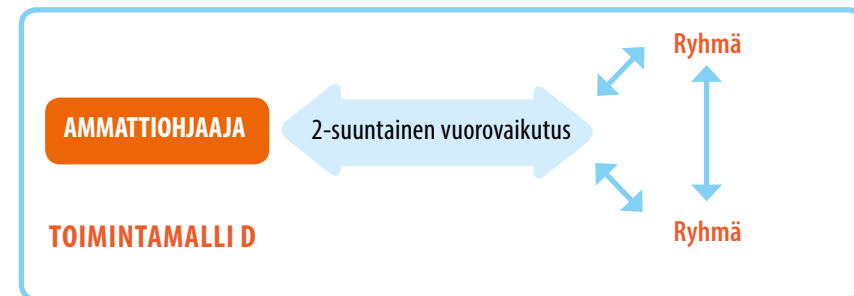
VILIMA – Virtuaaliset liikuntapalvelut maaseudun palvelukeskuksissa ja kylätaloilla -hanke

- Toteutettiin 1/2012–12/2013 Kainuussa neljällä kylällä. Toiminta on jatkunut Moisiovaarassa kyläyhdistyksen tukemana.
- Toteuttajina Kainuun liikunta ry ja Kainuun nuotta ry, kyläosuuskunnat.
- Rahoittajana Palvelukeskukset maaseutualueille (PALKE)- hanke. Toiminta oli osallistujille hankkeen ajan ilmaista, samoin yhdellä kylällä jatkunut omatoiminen etäjumppa.
- Hankkeessa toimintamalli D, Moisiovaaran omassa toiminnassa toimintamalli B.

Lähteet

- Haastattelut: Kainuun Liikunta ry:n terveystuottajankehittäjä, VILIMA-hankkeen liikunnanohjaaja, Moisiovaaran kyläyhdistyksen vastuhenkilö ja yksi osallistuja.
- VILIMA – Virtuaaliset liikuntapalvelut maaseudun palvelukeskuksissa ja kylätaloilla (2013).

VILIMA-hankkeessa kokeiltiin ryhmäliikunnan toteuttamista kaksisuuntaisen etäyhteyden avulla. Liikunnanohjaus lähetettiin Kajaanista neljälle kainuulaiselle kylätalolle. Vaarankylässä, Moisiovaarassa, Ruhtinansalmella kokoontui liikuntaryhmiä, joiden osallistujista osa oli iäkkäitä ihmisiä. Tipasojalla ei ollut yli 65-vuotiaita jumppaajia. Hankkeessa tarjottiin etäyhteyksillä kylille jumpan lisäksi liikunta- ja ravitsemusneuvontaa, luentoja ja koulutuksia sekä paikan päällä kehonkoostumusmittausta. Ryhmäliikunta on jatkunut Moisiovaarassa kyläyhdistyksen tukemana Youtube-videoiden avulla.



Skype-lähetys Kajaanista. Liikunnanohjaaja työskenteli Kajaanissa pienessä studiossa. Hankkeen alkuvaiheessa käytettiin useampaa kameraa, joista liikunnanohjaaja valitsi kylille lähetettävän kuvan reaaliaikaisesti. Myöhemmässä vaiheessa oli vain yksi kamera, joka kuvasi edestäpäin ja ohjaaja kääntyi tarpeen mukaan niin, että katsojat näkivät hänen ohjaamansa liikkeet selkeästi. Ohjaajalla oli käytössään iso tv-ruutu, jonka päälle kamera oli sijoitettu. Tv-ruudusta näkyivät kaikki ne ryhmät, jotka osallistuivat lähetykseen. Yleensä osallistujat asettuivat kameran eteen niin, että kaikki näkyivät kuvassa.

Liikunnanohjaus välitettiin kylien omien Skype-tilien avulla. Ohjaaja avasi aina yhteyden kylien suuntaan, koska vain hänellä oli mahdollisuus liittää puheluun useita osallistujia. Hankkeessa kokeiltiin myös Microsoft Officen lisäosana tarjottavaa Lync-videopalvelua ja Google Hangout -palvelua. Näistä maksullinen Skype osoittautui luotettavimmaksi ja nopeimmaksi, vaikka siinäkin esiintyi yhteyden pätkimistä ja hitautta.

Moisiovaarassa jumppaan osallistunut nainen kertoo, ettei yhteyden pätkiminen haitannut heidän ryhmäänsä. He jäivät odottamaan yhteyden paranemista ja lähtivät mukaan, kun yhteys taas toimi. Täysin poikki yhteys meni vain muutaman kerran, ja silloin jumppa jäi korvaavan toiminnan puutteessa pitämättä.

Osallistujat kylätaloilla. Kylien osallistujat kokoontuivat kylätaloilla tai kyläyhdistyksen jumppaa varten saamissa tiloissa. Esimerkiksi Moisiovaarassa jumppa järjestettiin entisen hoitokodin tiloissa, jotka olivat jääneet käyttämättä. Tila saatiin jumpparyhmän käyttöön yhteistyössä kunnan kanssa, koska sitä piti joka tapauksessa lämmitellä. Lämmityskustannukset ovat iso menoerä ja kunnan kannalta on hyvä, jos tällaisia lämpimänä pidettäviä tiloja voi käyttää johonkin hyödylliseen. Jumpparyhmä kokoontui isossa oleskelutilassa, joka tyhjennettiin muista huonekaluista ja kalustettiin jumppaan sopivilla tuoleilla ja lähetyksen vaatimilla laitteilla.

Ryhmiä tehtävänä oli avata tietokone ja ottaa vastaan Skype-puhelu. Jokaisella kylällä koulutettiin yhteyshenkilö ja hänelle kirjoitettiin yksinkertaiset käyttöohjeet laitteita ja yhteyksiä varten. Haastateltu liikunnanohjaaja kertoo, että mikäli yhteyshenkilö ei päässyt paikalle, teknologian käyttäminen jännitti osallistujia kovasti. Kaikki eivät uskaltaneet edes yrittää käyttää laitteita.

Moisiovaaran kylällä teknologiasta vastasi kyläyhdistyksen vastuuhenkilö. Hän sai lyhyen perehdytyksen siihen, miten Skype-yhteyteen vastataan, eikä muuta opastusta tarvittu. Vastuuhenkilö kertoo, että iäkkäät osallistujat eivät olleet kovin varmoja digiosaamisestaan, minkä vuoksi hän päivysti aina jumpan ajan samassa tilassa, vaikka ei

jumpaan osallistunutkaan. Iäkäs moisiovaaralainen nainen kertoo, että toisilta koneen avaaminen onnistui, mutta toisilta ei. Hän itse muisti melko hyvin mitä tietokoneelle piti tehdä, mutta kertoi ohjeiden unohtuvan helposti, jos tietokonetta ei käytä usein. Nainen ei ole kovin tottunut tietokoneen käyttäjä eikä omista älypuhelinia, mutta maksaa kuitenkin laskunsa tietokoneella.

Osallistujien ikä ei ole toimintaa organisoineilla tiedossa kovin tarkkaan, mutta erityisesti tuolijumppa suunnattiin iäkkäille ihmisille. Moisiovaarassa kaikki jumppaajat olivat yli 60-vuotiaita naisia, vanhin lähemmäs 80 vuotta. Kaikilla kylillä osallistujat asuivat omissa kodeissaan, eivät palveluasumisen piirissä.

Osallistujien määrä vaihteli. Joskus kullakin kylätalolla oli muutama osallistuja, joskus kymmenkunta. Moisiovaara oli aktiivinen ja siellä jumpaan osallistui säännöllisesti kymmenisen henkeä. Hankeraportissa kerrotaan, että kylät jotka osallistuivat etäjumppaan säännöllisesti, antoivat paljon hyvää palautetta. Osallistujamäärät kuitenkin laskivat kahdella kylällä hankkeen loppua kohden, vaikka lähetysai-koja muutettiin osallistujien toiveiden mukaan.

Laitteet kyläyhdistyksen käytössä. Kyläyhdistykset hankkivat kylätiloissa käytettävät laitteet PALKE-hankkeen rahoituksella ja ne ovat vieläkin kyläyhdistysten käytössä. Esimerkiksi Moisiovaaran

kyläyhdistys osti heti hankkeen alussa tietokoneen ja ison älytelevision. Skype-yhteyttä käytettiin tietokoneelta, jonka kuva johdettiin näkymään älytelevisiosta. Aluksi yritettiin käyttää television kameraa, mutta teknisten ongelmien vuoksi päädyttiin käyttämään tietokoneen kameraa ja mikrofonia.

PALKE-hanke järjesti kylille valokuituyhteyden. Nopea yhteys on perusedellytys sille, että vuorovaikutteinen ja reaaliaikainen yhteys voi toimia maaseudulla. Moisiovaaran kyläyhdistys osallistui aktiivisesti valokuituverkon levittämiseen alueella ja sai kiitokseksi yhden liittymän ilmaiseksi. Liittymä on yhä kyläyhdistyksen käytössä.

VILIMA-hankkeen aikana julkaistiin uusi Windowsin käyttöjärjestelmä. Windowsin eri käyttöjärjestelmät eivät toimineet Skype-lähetyksissä yhtä aikaa, minkä vuoksi lähetyksiä ei viiden viikon ajan voitu lähettää kaikille kylille yhtä aikaa, vaan ajat oli jaettava kylien kesken. Osaan kylätaloista hankittiin uudet tietokoneet, jotka rakentuivat uudelle käyttöjärjestelmälle. Käyttöjärjestelmän muuttuminen vaati myös osallistujilta paljon, sillä heidän oli omaksuttava uutta tietoa kesken hankkeen.

Tarjolla kolmea erilaista jumpaa. Liikunnanohjaaja suunnitteli tunnit itse. Tuolijumppa suunnattiin iäkkäimmille liikkujille kuin lihaskuntojumppa ja tehojumppa, mutta osa iäkkäistä osallistui myös

raskaammille tunneille. Lähetysten kellonaikoja muutettiin hankkeen aikana osallistujien toiveiden ja Windows-käyttöjärjestelmän uuden version julkaisun vuoksi. Iäkkäille suunnattu tuolijumppa lähetettiin alusta lähtien päivällä. Lihaskuntojumpan lähetysaikaa muutettiin varhaisemmaksi, koska osallistujat toivoivat kahta matalan kynnyksen jumppaa peräkkäin. Haastateltu Moisiovaaran liikuntaryhmään osallistunut nainen kertoo:

”Minä menin mukaan heti alkuun. Minä jumppaan muutenkin aina kun mahdollista, vaikka olen jo 79-vuotias ja olkapäät on leikattu. Istumajumppa on hyvä ikäihmisille, ja seistenkin voi tehdä. Mutta latialle on hankala mennä. Telkkarin kautta tullut jumppa oli kyllä todella asiallista hommaa. Oli mukava nähdä siitä televisiosta niitä muitakin jumppaavia kyliä.”

Ohjaajalla oli paljon aiempaa kokemusta seniorituntien ohjaamisesta, ja hän pystyi hyödyntämään niiden musiikkia ja ohjelmia etäjumppien ohjauksessa. Ohjaajan mukaan ikä on suhteellista ja yksilöllistä, mutta iäkkäille suunnattuun liikuntaohjelmassa on oltava liikkeitä, jotka harjoittavat reisien lihasvoimaa, keskivartalon voimaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Koreografiat toimivat hyvänä aivojumppana iäkkäiden liikuntaohjelmissa, mutta hyppyjä ei kannata ohjaajan mielestä käyttää. VILIMA-hankkeen jumpissa ei käytetty liikuntavälineitä, vaan liikuntaohjelmat toteutettiin oman kehon painolla.

Etäohjatun jumpan menestys riippuu hankkeen koordinoijan mukaan paljon ohjaajan persoonasta. VILIMA-hankkeen ohjaajasta pidettiin kovasti ja hänen ammattitaitoaan arvostettiin. Ohjaaja itse kertoo:

”Minä tulin puolivälissä mukaan jatkamaan toisen ohjaajan työtä. Olin ollut Kainuun liikunnalla tuntityöntekijänä ja ohjannut muutenkin pitkään ryhmäliikuntaa. Mutta liikunnan etäohjaus oli uutta, enkä ollut käyttänyt juuri Skypeäkään. Sain aluksi apua tekniikan kanssa ja se oli kyllä helppo ottaa haltuun. Porukan ryhmäytyminen on tärkeää etäjumpassakin: ihmiset sitoutuvat liikkumiseen paremmin, jos he näkevät toisensa. Olisin valmis tekemään myös laajemmalle yleisölle leviäviä videoita vaikkapa sosiaalisen median kautta – sehän on nykypäivää ja tavoittaa paljon ihmisiä kerralla.”

Haasteellinen vuorovaikutus. Kolmella kylällä oli mahdollisuus nähdä toisensa Skype-puheluiden aikana. Yhdellä kylällä ei ollut käytössään valokuitua, ja heidän osallistumisensa ryhmäpuheluihin katkaisi yhteyden muiltakin kyliltä. Tälle kylälle alettiin lähettää omaa ohjelmaa.

Ennen jumppaa ja jumpan jälkeen yksi henkilö kultakin kylältä tuli mikrofonin luo juttelemaan ohjaajan kanssa ryhmän puolesta. Lähetysten aikana osallistujien suunnasta tulevat äänet alkoivat kuitenkin kiertää, ja sen vuoksi heidän mikrofoninsa suljettiin jumpan ajaksi.

Osallistujat pystyivät ilmaisemaan itseään liikkueessaan vain käsimerkein: peukku ylös tai alas. Ohjaaja koki vuorovaikutuksen muuttuvan yksinpuheluksi, mikä vaati häneltä totuttelua. Hän kannusti ja korjasi koko ryhmää kehottamalla heitä esimerkiksi tarkistamaan polvien suunnan. Yksilöpalautteen antaminen ei olisi tuntunut ohjaajasta hyvältä, koska hän ei tuntenut ihmisiä nimeltä.

Musiikki soi ohjaajan studiossa ja lähetettiin samaan aikaan puheen kanssa kylätaloihin. Ohjaaja valitsi iäkkäämmille osallistujille musiikiksi iskelmiä. Musiikin käyttö sujui hyvin, ainoa ongelma oli parin tahdin viive, joka johtui Skypein ryhmäpuhelusta.

Moisiovaarassa jatkettiin Youtuben avulla. Hankkeen päättymisen jälkeen kyseiset teknologiat ja maaseudun internetyhteydet ovat kehittyneet, joten ongelmiakaan ei enää välttämättä esiinny. Valokuitua on vedetty erityisesti kylätaloille, mutta yksittäisten kotitalouksien yhteydet saattavat olla edelleen epävarmemmat. Kyliltä on tiedusteltu, voisiko etäjumppaa järjestää edelleen toimivissa kyläkeskuksissa, mutta toiminnalle ei ole löytynyt maksajaa hankerahoituksen päätyttyä.

VILIMA-hankkeen päättymisen jälkeen Moisiovaaran kyläläiset päättivät jatkaa omin voimin. Kyläyhdistys yritti käynnistää ryhmäliikuntaa ensin käyttämällä laminoituja kortteja jumppaliikkeistä,

”Mutta se koettiin hankalaksi ilman ohjaajaa. Seuraavaksi kyläyhdistyksen vastuuhenkilö etsi Youtubesta vapaasti muistitikulle ladattavia jumppavideoita. Niitä ei ollut helppo löytää, mutta ryhmäliikuntaa on jatkettu videoiden avulla ja osallistujat ovat tyytyväisiä. Moisiovaaran kyläyhdistyksen vastuuhenkilö kertoo:

Kyläläiset halusivat ihan ehdottomasti jatkaa jumppaa, koska kun tulee paikalle, tulee tehtyä ihan toisella lailla kuin kotona. Kylä on melko tiivis ja kävijät tulevat paikalle noin kolmen kilometrin säteeltä. Samalla voi vaihtaa kuulumisiakin. Mutta toimiakseen tämä tarvitsee paikallisen toimijan, joka tuntee olot ja ihmiset. Kyläyhdistys on hyvä masinoimaan tällaista toimintaa.”

VILIMA:an ja Moisiovaaran omaan jumppaan osallistunut iäkäs nainen on sitä mieltä, että paikan päälle tuleva ohjaaja olisi paras vaihtoehto. Lähimmästä kaupungista Kajaanista on heidän kylälleen kuitenkin pitkä matka, yli sata kilometriä, ja yhtä ryhmää varten paikalle pääseminen tulisi kalliiksi. Toiseksi parhaana vaihtoehtona nainen pitää reaaliaikaista ohjausta esimerkiksi Skypein kautta. Youtube-videot ovat kolmanneksi paras vaihtoehto, mutta parempi kuin ryhmän loppuminen. Vuorovaikutusta tässä ohjaustavassa ei ole, mutta ryhmässä käytetty video auttaa kuitenkin tulemaan paikalle ja tekemään liikkeitä tehokkaammin.

YOUTUBE-VIDEOT JA VERTAISOHJAUS KOUVOLASSA

Sähköistä liikettä -hanke ja Impuls Kouvola

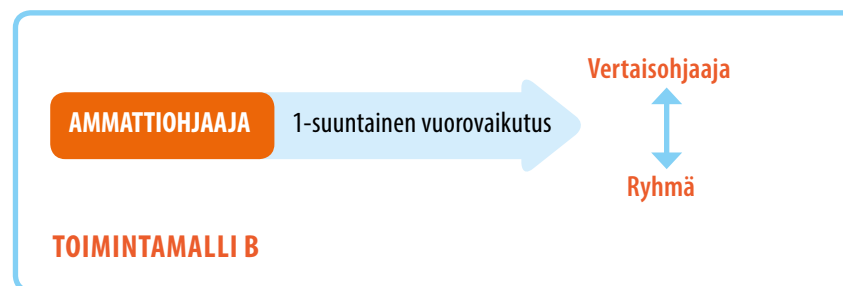
- Hanke toteutettiin 3/2015–12/2016. Etäohjattu liikunta on vakiintunut osaksi Impuls Kouvola -toimintaa, jossa pyritään edistämään kaupungin asukkaiden hyvinvointia.
- Toteuttajana Kouvolan kaupunki. Yhteistyötahoina kaupungin viestintäpalvelut, terveyspalvelut, kotihoito ja kotihoitoa tukevat palvelut, arkielämän tukipalvelut/aikuissosiaalipalvelut, kansalaisopisto, Kymijoen Työterveys, Kymenlaakson liikunta ja järjestöt, kuten Eläkeliitto ry.
- Rahoittajana OKM (Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan paikallinen kehityshanke) ja Kouvolan kaupunki.
- Toimintamalli B.

Lähteet

- Haastattelut: liikuntakoordinaattori, kaksi liikunnanohjaajaa, vertaisohjaaja, hyvinvointiaseman palveluohjaaja ja neljä osallistujaa.
- Youtube-video Impuls Kouvola -kanavalla: Tuolijumppa 4, <https://www.youtube.com/watch?v=1R5o51n7pUw>
- Verkkosivut: <https://www.kouvola.fi/index/kulttuurijavapaa-aika/liikunta/liikuntahankkeet/sahkoistaliiketta.html>

- Sähköistä liikettä -hankkeen sivut Innokylässä.
- Sähköistä liikettä – Liikuntapalveluiden uudet ulottuvuudet 2015–2016. (2016)

Kouvolassa kokeiltiin liikunnanohjauksessa sosiaalisen median hyödyntämistä ja digitaalisia materiaaleja ensin Sähköistä liikettä -hankkeessa ja myöhemmin ne otettiin osaksi kaupungin asukkaiden hyvinvointia edistävää Impuls Kouvola -toimintaa. Impuls Kouvola tarjoaa liikuntapalveluita vähän liikkujille ja kaukana keskukselta asuville. Iäkkäiden osallistumista tuetaan erityisesti toimintamallilla, jossa ryhmät liikkuvat Youtube-videoiden avulla heitä lähellä olevissa paikoissa.



Liikuntaryhmät käyntiin yhteistyöllä. Kouvolassa etäisyydet liikuntapaikkoihin voivat olla kymmeniä kilometrejä, ja tämä on erityinen ongelma iäkkäille, joilla ei ole autoa. Etäohjattu liikunta täydentää liikuntatarjontaa tuomalla sitä lähemmäs ihmisten asuinpaikkoja. Iäkkäiden liikuntaryhmiä on kokeiltu kaupungin hyvinvointiasemilla, järjestöjen toimintana ja päiväkeskuksissa. Elimäen, Myllykosken ja Vuohijärven hyvinvointiasemien ryhmät sekä järjestöjen ryhmät ovat jatkaneet Sähköistä liikettä -hankkeen päätyttyä. Lisäksi etäjumpparyhmiä on esimerkiksi Elimäen Eläkeliitolla kerran viikossa ja Ummeljoen Tarinamiehillä kaksi kertaa kuukaudessa. Päiväkeskuksissa kokeilu ei onnistunut, sillä osallistujat olivat liian huonokuntoisia ja he olisivat tarvinneet enemmän ohjausta kuin videon avulla oli saatavilla. Hankkeen loppuvaiheessa ryhmiä oli 13 ja niistä jatkaa edelleen 10 ryhmää. Ryhmien koko vaihtelee muutamasta ihmisestä yli kymmeneen.

Sähköistä liikettä -hankkeen ensimmäisenä vuonna koulutettiin yhteistyökumppaneita. Esimerkiksi Elimäen Eläkeliiton ryhmässä hanketyöntekijä kävi kolmella ensimmäisellä kerralla ohjaamassa jumpan yhdessä vertaisohjaajan kanssa, minkä jälkeen vertaisohjaaja on toiminut itsenäisesti. Tämä auttoi järjestäjiä käynnistämään toimintaa, mutta myös hanketyöntekijöitä kiinnosti nähdä, miten etäohjaus toimii käytännössä.

Tuolijumppa on suunnattu iäkkäille. Osallistujien ikää ei kysytä eikä osallistumista rajoiteta iän mukaan. Tuolijumppat on kuitenkin suunnattu selkeästi iäkkäämmille kuin muut jummat. Korkeammasta osallistujien iästä kertovat myös kokoontumispaikat ja iäkkäille sopiva ajankohta arkisin päiväaikaan. Osallistujia hankittiin lähettämällä sähköpostitiedotteita ja esitteitä sellaisiin paikkoihin, joissa etäjumppaa voisi hyödyntää: hyvinvointiasemille, järjestöihin, palvelutaloihin, päiväkeskuksiin ja asumisyksiköihin. Kun jumppiin saatiin kävijöitä, he levittivät tietoa jumppista tuttavilleen, mikä auttaa ryhmiä kasvamaan suuremmiksi.

Kuka tahansa voi osallistua hyvinvointiasemien ja yhdistysten etäjumppiin. Palveluasumisen ja päiväkeskusten etäjumppiin osallistuvat näissä paikoissa asuvat tai asioivat henkilöt. Osa etäohjattuun jumppaan osallistujista hyödyntää myös muita liikuntamahdollisuuksia. Esimerkiksi Elimäellä kaupungin ja järjestöjen tarjontaa on jopa niin paljon, että osa siitä on päällekkäistä, mikä vähentää osallistujamääriä. Syrjemässä asuville kylälle perustettu liikuntaryhmä on kuitenkin usein ainoa ryhmäliikunnan mahdollisuus, ja palveluasumisen piirissä olevat eivät pääse muualle liikkumaan heikon kuntonsa vuoksi.

Sosiaalinen media välittää liikuntapalveluita. Impuls Kouvolan Facebook-sivuilla tiedotetaan etäohjatuista tuolijumpista lyhyiden videoklippien avulla. Jumbat on julkaistu Impuls Kouvolan Youtube-kanavalla. Kaikki haastatellut henkilöt pitävät Youtubea erittäin helppona teknologiana. Yhteyden avaa yleensä järjestävän tahon vastuuhenkilö. Esimerkiksi Elimäen Eläkeliiton järjestämässä jumpassa vertaisohjaaja käynnistää laitteet ja avaa yhteyden. Elimäen hyvinvointiasemalla palveluohjaaja tai kirjaston työntekijä hoitaa nämä tehtävät, eivätkä ne hänen mukaansa vaadi aikataulullista tai muutakaan panostusta.

Youtube on myös toimintavarma. Vertaisohjaaja muistaa vain yhden kerran, kun ääntä ei saatu kuulumaan. Opastusta yllätystilanteiden hoitamiseen ei ole hänen mukaansa tullut, mutta tottuneena vertaisohjaajana hän ohjasi itse tuolijumpan ilman videota. Vertaisohjaaja arvelee, että jos vastuuhenkilö ei olisi ollut aiemmin liikunnan kanssa tekemisissä, korvaavaa liikuntaa ei pystyisi järjestämään ja jumppa pitäisi perua.

Osa jumpista on kaikkien käytettävissä. Osa videoista taas on salattuna soittolistalla, koska kaikki ohjaajat eivät halua esiintyä julkisesti. Impuls Kouvolan henkilökunta lähettää jumppien järjestäjille sähköpostilla linkit, joiden kautta pääsee avaamaan myös suljetun listan jumbat. Kouvola on tiedostettu, että kaupungin tuottamaa materiaalia voivat käyttää muutkin kuin toimintaan sitoutuneet ta-

hot, mutta materiaaleja ei ole haluttu suojata. Impuls Kouvola haluaa liikuttaa ihmisiä, ja jos materiaaleja käytetään Kouvolan ulkopuolella, se ei haittaa. Samasta syystä materiaalista ei haluta periä maksua, vaikka niiden tuottaminen aiheuttaakin kustannuksia.

Lainattavat av-välineet. Sähköistä liikettä -hanke kokosi hankerahoituksen avulla viisi välinesettiä, jotka sisältävät valkokankaan, videotykin ja kaiuttimet. Kaupunki omistaa laitteet ja yhteistyökumppanit saavat lainata näitä settejä etäjumppatoimintansa ajaksi. Tämä mahdollisuus oli tarpeen erityisesti yhdistyksille, joilla oli omat kannettavat tietokoneet, mutta ei välttämättä av-välineitä. Av-välineiden lainaamisesta aiheutui alkuun työtä hankkeelle, sillä yhteistyökumppaneita opastettiin niiden käytössä. Alkuvaiheen jälkeen yhteistyökumppanit ovat osanneet käyttää välineitä ilman apua.

Uutta oppii tekemällä. Kun Sähköistä liikettä -hanke alkoi, kaikkia Kouvolan kaupungille työskenteleviä liikunnanohjaajia pyydettiin suunnittelemaan ja ohjaamaan videoitava jumppa. Kaupungille työskenteleviä ohjaajia oli viisi ja lisäksi mukana oli liikuntaneuvojaopiskelijoita Pajulahden urheiluoipistosta. Haastateltu ohjaaja kertoo:



Joillekin meistä työtehtävä oli mieluista, mutta toisia jouduttiin houkuttelemaan enemmän. Minulla ei ollut mitään videointia vastaan, kunhan saimme järjestettyä kuvauksille aikaa. Kameran edessä

työskentely tuntui helpolta ja luontaiselta, minulla ei ollut rimakauhua. Jotkut eivät selvästikään tunteneet oloaan kotoisaksi kuvauksissa eivätkä halunneet, että heidän ohjauksensa leviää laajalle YouTubessa.”

Ohjaaja pitää tärkeänä, että kuka tahansa voi liikkua videoiden avulla helposti, eivätkä häntä siksi haittaa kuvaaminen tai videoiden vapaa levitys ja sitä kautta tuleva näkyvyys.

Etäohjaus vaatii ohjaajilta harjoittelua ja uudenlaisia taitoja. Ennen työn aloittamista ohjaajat tunsivat sosiaalisista medioista parhaiten Facebookin ja Instagramin, ja olivat pitäneet paljon videopalavereja. Youtube oli heille aluksi vieraampi, eikä esimerkiksi videon lisääminen soittolistalle ollut aiemmin tuttua. Ohjaajat ovat saaneet koulutusta sosiaalisen median käyttöön ja hanketyöntekijä auttoi heitä alkuun sosiaalisen median ja videoiden tuotannossa. Uusia asioita on opeteltu töitä tehdessä yhdessä toisten ohjaajien kanssa, mutta varsinaisia palautetilaisuuksia videoiden laadusta ei ole järjestetty.

Ohjaajien mielestä paremmaksi videoiden tekijäksi oppii, kun vain ryhtyy tekemään. Jos työ tuntuu aluksi vaikealta, voi tehdä harjoitusvideoita, katsoa niitä ja tehdä uudelleen. Rakentavan palautteen hankkiminen kohderyhmältä on myös tärkeää oppimisen kannalta. Sähköistä liikettä -hankkeen työntekijä olikin hankkeen aikana aktiivisesti yhteydessä osallistujiin ja pyysi heiltä palautetta.

Videoiden tallentaminen. Kuvaukset järjestettiin rauhallisissa tiloissa, kuten jumppasaleissa ja kerhotiloissa. Osa videoista on kuvattu kesällä aurinkoisella säällä ulkona. Videot kuvattiin GoPro-kameralla ja puhelimen kameralla. Kuvaajana toimi hanketyöntekijä tai toinen liikunnanohjaaja. Kerralla on pyritty tallentamaan aina yksi musiikkikappale, jotta editointi olisi helpompaa. Jos jokin on epäonnistunut, on tehty koko kappaleen mittainen tallenne uudelleen. Kuvauksissa musiikki soi samassa tilassa. Tätä ääntä ei tallennettu videoille, vaan sama ääniraita lisättiin editointivaiheessa videoon. Ohjelma koottiin editointivaiheessa yhdistämällä nämä kappaleittain tehdyt tallenteet peräkkäin. Musiikkina käytettiin Youtuben royalty-vapaata musiikkia. Ohjaajien mukaan vapaasti käytettävän musiikin valikoima on rajallinen ja he kuvailevat sitä pilipalimusiikiksi. Ohjaajat löysivät riittävän määrän sopivia kappaleita. Mielekkäämmän musiikin saatavuutta selvitettiin, mutta se olisi tullut liian kalliiksi.

Ohjaajan mahdollisuudet kommunikoida katsojan kanssa näillä jumppavideoilla rajoittuvat liikkeisiin ja hymyyn. Youtubessa voi jättää kommentteja videon alle, mutta sitä kautta ei ole tullut palautetta. Videot eivät erityisesti tue vuorovaikutteisuuden kokemusta, sillä ohjaaja ei puhu näillä videoilla lainkaan. Puhutut ohjeet tallennettiin erikseen ja liitettiin videoon editointivaiheessa.

Rauhallinen ja selkeä ohjaus. Impuls Kouvolan Youtube-tilillä on tuolijumppaa, lihaskuntojumppaa, venyttelyä ja taukojumppaa. Tuolijumppia on kymmenen ja ne kestävät 30 minuuttia. Ohjaajat suunnittelevat ohjelmat itse. Kohderyhmän tarpeet, toiveet ja rajoitteet ovat tärkeimpiä mietittäviä asioita, kun ohjelmia suunnitellaan. Iäkkäille suunnattujen liikuntaohjelmien on oltava helppoja seurata. Ohjaajien mukaan liikkeet on tehtävä videoilla todella selkeästi ja rauhallisesti. Videoilla on puhuttava ymmärrettävästi, lyhyesti ja hitaasti. Videoihin on liitetty myös muutamia tekstiohjeita, kuten huomautus siitä, että on hyvä varata riittävästi tilaa ja jokainen tekee liikkeet omalla vastuullaan.

Haastateltujen ohjaajien mukaan ammattitaitoinen ohjaaja osaa suunnitella jumpan, joka on iäkkäälle osallistujalle turvallinen. Ohjaajat korostavat turvallisuutta, koska videoita käytetään ilman ohjaajaa, vertaisohjaajan kanssa ja joskus myös yksin kotona. Erityisen tärkeää turvallisuuden miettiminen on tuolijumpissa, jotka on suunnattu iäkkäille. Ohjaajat kertovat valitsevansa selkeitä liikkeitä, joissa väärin tekemisen mahdollisuus on pieni. Rauhallinen tempo lisää turvallisuutta. Iän tuomat liikerajoitukset, kivut ja liikkumisen apuvälineet täytyy ottaa huomioon liikeratoja ja -valikoimaa suunniteltaessa.

Kahdessa tuolijumpassa käytetään kuminauhoja, joita säilytetään jumppaa varten ainakin Elimäen Eläkeliiton kerhotiloissa ja Elimäen

hyvinvointiasemalla. Hyvinvointiaseman palveluohjaaja kertoo, että kuminauhat teettävät vähän lisätyötä, koska ne keräävät pölyä ja likaa, ja on siksi pestävä käytön jälkeen. Videoilla liikuntaa ohjanneet henkilöt kertovat, että käsipainojen käyttöä on mietitty, mutta niitä ei ole otettu käyttöön, koska välineiden hankkiminen osallistujille on koettu vaikeaksi. Painojen kanssa liikkeet olisi myös mietittävä hyvin huolellisesti, ettei niiden kanssa sattuisi vahinkoja. Kuminauhat ovat ohjaajien mielestä helpommin hallittavissa jumpan aikana kuin käsipainot, eivät maksa paljon, eivätkä vie tilaa. Vertaisohjaaja ei haluaisi käyttää jumpassa keppejä, koska Eläkeliiton kerhotila on niin pieni, että kepit voisivat aiheuttaa vaaratilanteita.

Vaikka haastatteluissa korostuvatkin rauhallisuus ja turvallisuus, videoilla esiintyvien ohjaajien pitäisi olla myös reippaita ja iloisia. Ohjaaja ei saa olla mekaaninen hahmo, vaan hänen pitäisi olla inhimillinen ja helposti lähestyttävä. Hyvästä ohjaajasta voi löytyä myös rosoisuutta.

Tuolijumppavideo. Soittolistalla on yksi vapaasti käytettävä tuolijumppa. Sen kesto on puoli tuntia ja se tehdään ilman välineitä. Kuvassa näkyy ohjaaja, joka istuu metallijalkaisella selkänöjällisellä tuolilla. Ohjaajalla on yllään musta t-paita, jossa on kirkas iso vihreä pallo, mustat caprimittaiset jumppahousut ja valkoiset lenkkarit. Ohjaajaa kuvataan suoraan edestä, mutta muutamissa liikkeissä ohjaaja kääntyy hieman sivuttain. Musiikkina on kitaralla soitettua instru-

mentaalimusiikkia. Video on kuvattu liikuntasalissa, jossa on puulattia ja vaaleat seinät. Oikeassa reunassa kajastaa valo isoista ikkunoista. Valaistus on melko kirkas, mutta ohjaaja ei ole valaistu erikseen.

Ohjelma koostuu lämmittelystä, lihaskuntoliikkeistä ja venyttelystä. Erilaisia liikkeitä on yhteensä 17, ja osaa niistä toistetaan kolmen liikkeen sarjoina kolme kertaa. Valtaosa liikkeistä tehdään istuen, mutta mukana on myös seisomaan nousuja. Mukana on myös yksi pieni istuen tehty askelsarja ja yksi käsillä tehtävä koordinaatioharjoitus. Kamera pysyy koko ajan paikoillaan, mutta tulee puolivälissä ohjelmaa vähän lähemmäs. Ohjaaja kääntyy välillä siten, että hän on hieman sivuttain kameraan nähden.

Video alkaa tervetuloivotuksella, joka on sekä puhuttu että tekstitetty. Varsinaisen ohjelman aikana ei ole tekstitystä. Ohjaaja hymyilee, mutta ei puhu tai kommunikoi muuten katsojan kanssa. Naisääni selostaa liikkeitä hyvin selkeästi ja opastaa esimerkiksi näin: "Jatka omassa tahdissa. Tunnet jännityksen etureidessäsi. Tee liike hallitusti alusta loppuun." Ääni muistuttaa rauhallisesta hengityksestä ja opastaa yhdessä liikkeessä yhdistämään hengityksen suunnan ja liikkeen. Ääni kannustaa usein: "Hyvä!" Lopuksi ääni muistuttaa hyvästä yhdistästä ja kiittää jumppatuokiosta.

Vertaisohjaaja Elimäen Eläkeliitto ry:n jumpassa. Vertaisohjaajan tehtävänä Elimäen Eläkeliiton jumpassa on hoitaa käytännön järjestelyt, huolehtia teknologiasta, innostaa liikkumaan ja tukea tekemään liikkeitä oikein ja kullekin sopivalla tavalla. Hän ei kuitenkaan ohjaa jumppaa, vaan ohjaus tulee Impuls Kouvolan videolta. Hän jakaa vetovastuun toisen vertaisohjaajan kanssa siten, ettei väliin jää taukoviikkoja. Joskus molemmat ovat paikalla yhtä aikaa. He etsivät parhailaan mukaan kolmatta vertaisohjaajaa, mutta vapaaehtoisia on erittäin vaikea saada mukaan, koska monet vertaisohjaajaksi sopivat henkilöt elävät muutenkin sosiaalisesti aktiivista elämänavaihetta.

Vertaisohjaajalla ei ole liikunnanohjauksen ammattitaustaa, mutta hän on ohjannut nuoresta lähtien liikuntaryhmiä ja osallistunut Eläkeliiton ja Kouvolan liikunnan vertaisohjauskoulutuksiin. Vertaisohjaaja toimi aiemmin Eläkeliiton liikuntavastaavana Elimäellä ja Kouvolan Voimaa vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmässä. Hän on ohjannut kahta Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmää Elimäellä, joista Eläkeliiton ryhmä muutettiin Sähköistä liikettä -hankkeen käynnistyessä etäohjauksi ryhmäksi. Toiminnasta on pidetty ja se jatkuu edelleen.

Ryhmä kokoontuu Eläkeliiton kerhotuvalla. Kaupungin liikuntatoimi toi ennen etäohjatun jumpan aloittamista kankaan, jolle jumppa heijastetaan. Yhdistys päätti asettaa kankaan ikkunan eteen, mistä

se on helppo ottaa käyttöön vetämällä alas. Liikuntatoimi toi myös videotykin ja kaiuttimen. Pakettiin kuulunut kaapeli ei toiminut, ja yhdistyksen oma kaapeli otettiin käyttöön. Kannettava tietokone on Elimäen Eläkeliiton oma.

Puoli tuntia ennen jumpan alkua vertaisohjaaja menee järjestelmään tilan kuntoon: siirtää pöydät pois, järjestää tuolit sekä avaa tietokoneen ja käynnistää videotykin. Jumpan jälkeen hänellä menee sama aika tilan järjestämisessä takaisin kerhotilaksi. Videot on helppo käynnistää, koska hankkeen työntekijät asensivat tietokoneen näyttöön suoran linkin ohjelmiin. Jumppaan pääsee linkin kautta, eikä salasanoja tarvita.

Ryhmällä on suosikkiohjelmiä, jotka ovat iäkkäille osallistujille sopivan helppoja ja hidastempoisia. Impuls Kouvolan tuolijumpissa on myös haastetta, sillä joka ohjelmassa nouseaan seisomaan ja tehdään pari jalkaliikettä. Vertaisohjaajan mielestä musiikki on tärkeä asia jumppaohjelmissa. Jos liikkeet istuvat musiikkiin, musiikki lähtee vieämään ja teho tuplaantuu huomaamatta. Parasta olisi, jos voisi käyttää valssia tai muuta tanssimusiikkia. Instrumentaalimusiikki sopii liikuntaan parhaiten.

Turvallisuus on vertaisohjaajan mukaan tärkeää iäkkäille jumppajille. Jos jokin liike ei onnistu, vertaisohjaaja kehottaa tekemään

liikkeen kevyemmin tai toisella tavalla. Vertaisohjaajan mielestä on tärkeää, että osallistuja kokee pystyvänsä tekemään sen mitä ohjelmaan kuuluu, vaikkakin sovellettuna hänen tilanteeseensa. Vertaisohjaaja on itsekin eläkeikäinen ja hänellä on liikuntakykyyn vaikuttava sairaus. Tällaiselta henkilöltä on helppo ottaa vastaan vinkkejä ja kokemuksia, ja kokeilla yhdessä mikä onnistuu ilman suorituspainetta.

Vertaisohjaaja kertoo, että valmiit videot auttavat häntä tehtävässään, koska ammattilaisten tekemiin ohjelmiin voi luottaa. Niiden avulla ensikertalainen tai epävarmempikin vertaisohjaaja onnistuu. Elimäen vertaisohjaaja pitää saman ohjelman kahdesta kolmeen kertaan, että se tulee tutuksi. Toisaalta osallistujat kaipaavat vaihtelua ja pitävät siitä, että videoilla esiintyy eri ohjaajia. Videojumpasta on myös se hyöty, että vertaisohjaajalle ei tule lisätyötä musiikin valitsemisesta ja äänentoiston järjestämisestä.

Elimäen vertaisohjaaja käytti työelämässä tietokoneita ja hänellä on tietokone myös kotona. Liikunnanohjauksessa hän ei ollut käyttänyt aiemmin videoita tai Youtubea, mutta teknologia oli niin helppoa, että hän oppi ensimmäisen opastuksen aikana. Johtojen oikea järjestys mietitytti häntä ensin, mutta se oli helppo oppia. Vertaisohjaaja kertoo, että etäjumppaa organisoivan on oltava kiinnostunut opettelemaan rohkeasti uutta.



Tässä täytyy olla sopivalla tavalla sosiaalinen ja avoin. Ryhmälle on tärkeää, että kemia toimii ihmisten välillä. Vertaisohjaaja ei saa olla liian hyökkäävä tai toisaalta tuppisuu. Ja vertaisohjaajakin saa itselleen aina jotain, kun on ihmisten kanssa tekemisissä! Jumppaan aina mukana ja autan sitten ryhmää tarvittaessa. Luotettavakin täytyy olla, koska yhdistys antaa avaimet näihin tiloihin.”

Ryhmää mainostettiin aluksi niin tehokkaasti, että paikalle tuli 20 ihmistä ja vertaisohjaajan mielestä se oli liikaa käytössä olevaan pieneen tilaan. Osa siirtyi aikataulusyistä hyvinvointiaseman jumppaan. Syksyllä 2017 kävijöitä on ollut sopivasti, noin kymmenen henkeä. Vertaisohjaajan mukaan osallistujat pitävät jumppaa turvallisena ja helppona. Osallistujat ovat kertoneet hänelle, että ryhmässä on mukavampi liikkua kuin yksin. Vaikka muutama käy myös kirjaston etäjumppassa ja kuntosalilla tai tekee kotona aamujumpan, kovin moni ei tule jumpanneeksi yksin kotona. Vertaisohjaaja tietää, että muutamalla osallistujalla on omat tietokoneet, tabletit ja älypuhelimet. Hän mainosti osallistujille ennen kesää, että jumppavideot löytyvät Youtubesta, mutta epäilee etteivät he ole tehneet jumppaa yksin kotona. Ryhmällä on sosiaalinen merkitys iäkkäille osallistujille, sillä se on mahdollisuus tavata ihmisiä.

Videojumppa Elimäen hyvinvointiasemalla. Elimäen kirjaston tiloissa on toiminut keväästä 2016 lähtien hyvinvointiasema. Hyvin-

vointiasema on kaupungin tarjoama iäkkäille suunnattu vapaamuotoinen matalan kynnyksen kokoontumispaikka, jossa järjestetään kahvila ja ohjelmaa. Hyvinvointiaseman toimintaan ei tarvitse sitoutua tai ilmoittautua ja se on kävijöille maksutonta. Vaikka ikäraja on periaatteessa 65 vuotta, ikää ei tarkisteta tai kysytä.

Hyvinvointiasemalla järjestetään etäjumppaa joka viikko torstaisin kello 10. Jumppa aloitettiin samaan aikaan kun hyvinvointiaseman toiminta käynnistettiin paikkakunnalla, joten ihmiset tottuivat siihen heti alusta alkaen. Säännöllisyys on tärkeää, koska kävijät tulevat paikalle, jos voivat luottaa aikatauluihin. Hyvinvointiasemaa mainostetaan jakamalla ohjelmalehtisiä kirjastossa ja viemällä niitä S-marketin, entisen kunnantalon ja terveyskeskuksen seinille. Kotikäynneillä jaetaan kuluvan kuukauden ohjelmaa, ja sitä tarjotaan myös paikallisiin lehtiin menovinkiksi. Ihmiset tuntuvat tietävän hyvinvointiaseman etäjumppasta jo melko hyvin. Se on niin suosittu, että kesällä osallistujat pyysivät kirjastoa avaamaan jumppavideon, kun hyvinvointiasema oli kiinni. Palveluohjaajan mukaan etäjumpan järjestelyt ovat toimineet hyvin ja yhteistyö kirjaston kanssa on ollut sujuvaa.

Hyvinvointiaseman toiminta järjestetään kirkonkylän kirjaston takahuoneessa lehtienlukusalin vieressä. Hyvinvointiaseman muu ohjelma houkuttelee osallistujia jumppaan. Jos ohjelma on erityisen mielenkiintoista, paikalla voi olla viitiseitoista jumppaajaa. Tavallise-

na päivänä heitä on alle kymmenen. Alarajaa osallistujien määrälle ei ole, ja jumppavideo avataan yhdellekin osallistujalle. Mielenkiintoinen ohjelmatarjonta vetää jumpparyhmään myös miehiä, jotka osallistuvat muuten harvemmin jumppaan. Palveluohjaajan mielestä etäohjattu jumppa sopii virkeille kotona asuville, melko hyväkuntoisille iäkkäille. Huonokuntoisten ja muistisairaiden kohdalla on hänen mukaansa hyvä pohtia tarkemmin, miten etäohjattu liikunta soveltuu heille.

Tietokone on kirjaston, ja kaiuttimet on saatu yksityishenkilöltä lahjoituksena tätä toimintaa varten. Käytössä on kirjaston nettiyhteys. Palveluohjaaja sai toiminnan alkaessa lyhyen perehdytyksen siihen, millä tunnuksilla kone aukeaa ja miten linkit videoihin avataan. Laitteiden tai videoiden kanssa ei ole ollut mitään teknisiä ongelmia. Osallistujia kannustetaan hyvinvointiasemalla tietotekniikan käyttöön, mutta he eivät avaa videota itse ainakaan vielä. Osa on aktiivisia teknologian käyttäjiä ja osa suhtautuu siihen hyvin kielteisesti. Palveluohjaaja arvelee, että jos osallistujat alkaisivat ottaa enemmän vastuuta ohjelman avaamisesta, tarvittaisiin varmaankin enemmän opastusta.

Kun Ikäinstituutin suunnittelija vieraili paikalla, jumppaajia tuli paikalle vain neljä, mikä johtui todennäköisesti erittäin huonosta kelistä ja koululaisten syyslomasta. Heistä yksi oli Eläkeliiton ryhmän vertaisohjaaja ja toinen osallistuu myös Eläkeliiton ryhmään. Kouvolan kau-

pungin palveluohjaaja oli paikalla ja otti osallistujat vastaan. Yhdessä kirjaston työntekijän kanssa hän siirsi pöydät sivuun ja järjesti tuolit keskelle lattiaa.

Palveluohjaaja avasi tilan etuosassa olevan tietokoneen, jolta jumppaohjelma katsottiin. Palveluohjaaja kysyi osallistujilta, mikä jumppa tehtiin edellisellä kerralla ja minkä osallistujat haluaisivat tehdä nyt. Osallistujat valitsivat perusjumpan ilman kuminauhoja, jolloin palveluohjaaja valitsi sen koneen työpöydältä. Valot sammutettiin, jolloin tilaan tuli valoa ainoastaan selän takaa ikkunasta ja lehtisalin puolelta oven kautta. Palveluohjaaja sääti edessä olevia pieniä tietokonekaiuttimia, koska niistä ei aluksi kuulunut ääntä.

Jumppaohjelma oli sama kuin aiemmin tässä luvussa kuvattu jumppa. Osallistujat olivat erikuntoisia, mutta ohjelma vaikutti olevan heille tuttu ja kaikki pysyivät ohjelman mukana. Ohjelman aikana kukaan ei puhunut. Kaikki tekivät parhaansa oman kuntonsa mukaan, eniten haastetta aiheuttivat koordinaatiota vaativat liikkeet. Kukaan ei osoittanut väsymyksen merkkejä puolen tunnin loputtua, vaan kertoivat pikemminkin virkistyneensä ja notkistuneensa.

Osallistujat kertoivat pitävänsä kaikista kymmenestä tuolijumpasta, ja myös niiden vaihtelusta. He olivat saaneet tietää hyvinvointiaseman tuolijumpasta eri reittejä: Eläkeliiton ryhmästä sekä lukemalla lehdes-

tä ja esitteistä. Osallistajat toivoisivat tietokoneruudun sijaan kuvan heijastamista kankaalle, joka olisi tilan etuosassa joka tapauksessa saatavilla. Isommasta kuvasta olisi helpompi seurata jumppaa, vaikka väkeä olisi enemmänkin. Osallistujien mielestä käytännön järjestelyt ovat muuten onnistuneita:



Äänet kuuluvat hyvin. Musiikki on tärkeä osa jumppaa, koska se tahdittaa liikettä. Ja musiikki vaikuttaa muutenkin hyvinvointiin!”

”Kirjastossa on hyvä järjestää etäjumppaa, koska tänne pääsee luiskaa pitkin helposti. Esimerkiksi entisellä kunnantalolla järjestetään jumppa sellaisessa tilassa kellarissa, ettei sinne ole esteetöntä pääsyä.”

”Tämä aamuaika kello kymmeneltä on hyvä useimmille. Ja vaikka se tuntuisi ensin vähän aikaiselta, kyllä siihen tottuu. Mutta se on huono asia, että Elimäellä osa liikuntaryhmistä järjestetään nyt samaan aikaan. Ei näin pienellä paikkakunnalla riitä osallistujia päällekkäisiin tapahtumiin! Ajat pitäisi miettiä tarkemmin yhteistyössä.”

Etäjummat jatkuvat Kouvolan alueella. Hankeraportin mukaan osallistajat pitävät etäohjattua jumppaa vaihteluna ja hyvänä lisänä, mutta se ei korvaa kokonaan ammattiohjaajan ohjaamia jumppia. Toisaalta Elimäeltä tavoitetut osallistajat tuntuvat olevan hyvin tyytyväisiä juuri etäjumppaan, jonka mahdollistaa joko vertaisohjaaja tai hyvinvointiasema. Etäjumppa jatkuu iäkkäiden kanssa ainakin niissä paikoissa, joissa se on jo juurtunut osaksi paikkakunnan liikuntamahdollisuuksia. Esimerkiksi Elimäen Eläkeliiton jumppa jatkuu samoissa tiloissa ja samojen laitteiden turvin.

Uuden materiaalin tuottaminen osoittautui haavoittuvaksi prosessiksi. Keväällä 2017 Kouvolan liikuntatoimessa ei ollut henkilöä, jonka vastuulla olisi ollut tuottaa videomateriaalia ja laajentaa sen käyttäjäkuntaa. Syksyllä 2017 rekrytoitiin uusi työntekijä, jonka toimenkuvaan kuuluu uusien jumppavideoiden tuotanto. Jatkossa pyritään siihen, että useammat ohjaajat tekisivät videoita, jotta videoihin saadaan vaihtelua. Videoiden visuaaliseen ilmeeseen kiinnitetään seuraavissa videoissa enemmän huomiota. Ohjaajat haluavat käyttää intiimimpää tilaa, jota voidaan somistaa kodikkaaksi. Kaksi ohjaajaa on myös menossa heille räätälöityyn videointikoulutukseen.

VESIJUMPPAVIDEOT RISTIJÄRVELLÄ

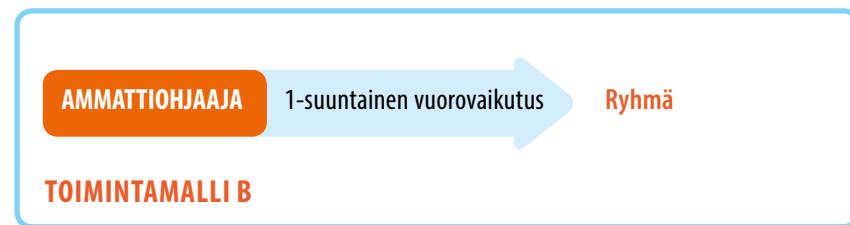
- Vesijumppavideoiden teko aloitettiin vuonna 2007 ja niitä käytetään jatkuvasti monitoimikeskus Virtaalan toiminnassa.
- Toteuttajina Ristijärven kunta ja Monitoimikeskus Virtaala, jota hallinnoi Osuuskunta Seniorisilta.
- Ensimmäiset videot tehtiin osana studiokoulua, joka toteutettiin Leader-rahoituksella. Tämän jälkeen toimintaan ei ole käytetty erillistä rahoitusta. Kävijä maksaa video-ohjatusta vesijumpasta normaalin käyntimaksun.
- Toimintamalli B.

Lähteet

- Haastattelut: Virtaalan monitoimikeskuksen halliömäntä, Osuuskunta Seniorisillan hallituksen jäsen, osallistuja Ristijärveltä, Paltamon sydänkerho ry:n vastuhenkilö ja omaehtoisen jumpparyhmän kolme osallistujaa Paltamosta.
- Verkkosivut: <http://www.virtaala.fi/>

Monitoimikeskus Virtaalassa on uima-allas, jossa on mahdollista vesijumpata paikalla olevan ohjauksen tai videoiden avulla. Osallistuja voi pyytää vastaanotosta, että hän saisi vesijumppavideon käyttöönsä. Vastaanotossa työskentelevä henkilö käynnistää videon

omalta tietokoneeltaan, kun näkee että jumppaaja on saapunut altaalle. Video heijastetaan videotykillä aulatilán puolelta ikkunan läpi uima-altaan vieressä olevalle ikkunattomalle seinälle. Videoissa käytetty puhe ja musiikki kuuluvat altaalle tilaan kiinteästi asennettujen kaiuttimien kautta.



Studiokoulu auttoi videoiden teossa. Ensimmäiset videot tehtiin vuonna 2007, jolloin Ristijärven kunta järjesti studiokoulun. Studiokouluun sai osallistua maksutta kuka tahansa, osallistujat olivat Kajaanista ja Ristijärveltä ja iältään 17–70-vuotiaita. Studiokoulussa opittiin kuvaamaan ja leikkaamaan videoita. Hankkeessa oli kaksi ammattilaista opettamassa ja ohjaamassa kuvauksia. Hankerahoituksella Ristijärvelle ostettiin videokameroita ja editointilaitteita, jotka ovat edelleen olemassa.

Osuuskunta Seniorisillan hallituksen jäsen työsti ensimmäiset videot videokoulun aikana. Kuvauksissa käytettiin kahta kameraa, jotka kuvasivat altaan reunalla vesijumpaa ohjaavaa ammattilaista.

Osuuskunta seniorisillan hallituksen jäsen koosti videot näistä tallenteista, ja liitti mukaan piirrosohjeita ja musiikin. Vuosina 2010–2012 kuvattiin lisää videoita. Osuuskunta Seniorisillan hallituksen jäsen ja Virtaalan liikunnanohjaaja toteuttivat videot yhdessä, ja se onnistui hyvin ilman kurssin tukea ja rahoitusta. Videoiden teosta ei maksettu tekijöille erillisiä korvauksia, vaan ne tehtiin osana työnkuvaa.

Reipastahtista vesijumppaa. Videoilla esiintyy Virtaalassa työskennellyt liikunnanohjaaja. Ohjaaja suunnitteli ohjelmat itse. Käytössä on viisi erilaista videota, jotka kestävät 45–55 minuuttia. Kaikki ohjelmat ovat terveysliikuntaa, eivät kuntoutusta tai terapiaa. Tarjolla ei ole vaikeustasoltaan varsinaisesti eritasoisia ohjelmia, mutta ne eroavat kestoltaan ja intensiteetiltään jonkin verran. Osallistujan mukaan ohjelmat ovat vauhdikkaita, mutta ohjaaja korostaa videoilla, että jokainen tekee ne omalla tahdillaan. Osallistajat pitävät ohjaajan persoonallisuutta ja esiintymistaitoja tärkeinä video-ohjatussa liikunnassa. Heidän mukaansa videoilla esiintyvä ohjaaja on erittäin energinen ja rohkea, ja hänellä on selkeä ja kuuluva puhetapa.

Virtaalan keskus ylläpitää tietokonetta, videotykkiä ja kaiuttimia. Niiden käytöstä ei aiheudu erityisiä kustannuksia. Laitteet on uusittava lähitulevaisuudessa, koska ne ovat tulossa käyttöikänsä päähän. Vesijumppaan osallistuja huomauttaa, että laitteet toimivat jo nyt

hieman epävarmasti. Ongelmia on erityisesti äänen kanssa, jonka pätkiessä näkyy vain kuva. Ongelmatilanteissa auttaa, että osallistuja osaa ohjelmat ulkoa ja pystyy seuraamaan ohjelmaa ilman ääntäkin. Hän kokee kuitenkin vaikeaksi jumpata altaalla vain katsottavien ohjeiden varassa, joten äänten olisi hyvä toimia. Ääni on tärkeä esimerkiksi siksi, että ohjelmissa liikkeen vaihtuminen ilmoitetaan merkkiäällä tai musiikin vaihtumisella.

Virtaalassa on Gramex- ja Teosto-luvat, joten sen tiloissa voi käyttää musiikkia vapaasti. Vesijumppassa käytetyillä videoilla on syytä vuorotella musiikkia ja puhetta, koska ne eivät kuulu altaalla yhtä aikaa. Osallistajat pitävät musiikkia kuitenkin hyödyllisenä, koska se auttaa liikkeiden tekemisessä. Neuvonnassa työskentelevä henkilö kysyy osallistujilta, onko musiikin volyyymi sopiva ja säätää sitä tarvittaessa.

Yksisuuntainen vuorovaikutus riittää osalle kävijöistä. Keskuksen vastaanotossa työskentelevä kertoo, että häntä pyydetään käynnistämään vesijumppavideo melkein joka päivä. Tarkempaa tietoa videoiden käyttöasteesta ei kerätä. Videoita käyttävät Virtaalassa veteraanit, eläkeläiset ja työssäkäyvät ihmiset. Osa on yksittäisiä kävijöitä, mutta joukossa on myös muutamia ystäväporukoita ja yhdistysten ryhmiä. Aktiivinen vesijumppaaja kertoo, että altaassa on usein muitakin uimareita ja lapsia, mutta he eivät häiritse hänen vesijumppaamistaan.

Video-ohjatut jumpat ovat mieleisiä, jos muuta ohjausta ei ole tarjolla. Osa pitää videoista jopa enemmän kuin paikan päällä ohjatusta jumpasta, koska haluaa liikkua ilman keskeytyksiä.

Vesijumppaan aktiivisesti osallistuva ristijärveläinen nainen käy toisinaan ystävänsä ja sukulaistensa kanssa vesijumpassa. Hän pitää video-ohjatusta jumpasta, koska siinä saa hyödynnettyä koko ajan tehokkaasti ilman taukoja ja keskeytyksiä. Hän ei halua odotella, kun ohjaaja selostaa seuraavaa liikettä tai ryhmässä keskustellaan. Videon oppii ulkoa ja se etenee ilman keskeytyksiä. Toisaalta ilman videota ei tulisi välttämättä tehtyä harjoituksia yhtä tehokkaasti, joten video toimii paremmin kuin omaehtoinen harjoittelu. Naisella ei ole ollut tarvetta kysyä neuvoja vesijumpan liikkeistä, koska hän on liikkunut niin paljon myös ohjatusti. Hän tietää, että osa tarvitsee neuvoja, ja sellaisissa tilanteissa voi kysyä apua Virtaalan liikunnanohjaajalta. Nainen ei halua seurustella jumpan aikana. Jumpan jälkeen hän saattaa jäädä juomaan kahvit ystävänsä kanssa. Nainen tietää kuitenkin, että toisille seurustelu on tärkeämpää kuin hänelle. Esimerkiksi veteraaneille sosiaalisuus on hyvin tärkeä osa liikkumista.

Jotkut naisen tuttavista eivät käy vesijumpassa, koska pelkäävät virtsatulehdusta. Toiset arkailevat näyttää vartaloaan uimapuvussa, mutta naisen mielestä Virtaalan kaltainen pieni paikka on ihanteellinen, koska siellä on vain vähän ihmisiä. Myös matka pukuhuoneesta

altaalle on niin lyhyt, että huonokuntoisempikin pääsee liikkumaan. Nainen haluaa rohkaista ihmisiä liikkumaan:



Virtaalan videojummat pelastivat minun liikuntakykyäni polvileikkauksen jälkeen. Kuntoni on sellainen, että olisin voinut luovuttaakin, mutta olen pitänyt liikunnalla itseni kunnossa ja lääkkeet vähissä. Minulla on nivelreuma ja kuljen kahden kepin kanssa, enkä pysty enää käymään tavallisessa jumpassa viittä iltaa viikossa. Mutta vesijumpassa pystyn tekemään kaikkia samoja liikkeitä kuin ennen tavallisissa jumpissa. Haluaisin että kaikki ymmärtäisivät, miten valtavasti liikunta auttaa. Myös kuntapäätäjien kannattaisi ajatella kokonaisuutta eikä vain säästää supistamalla Virtaalan aukioloaikoja. Kovin monen mummelin ei tarvitsisi käydä jumpassa, että yhteiskunta säästäisi isot rahat.”

Omatoimiryhmä vesijumpassa. Virtaalassa käydään myös muualta käsin. Paltamon sydänkerho kävi Ristijärvellä vesijumpassa 7–8 vuoden ajan, ensin kerran kuussa ja sitten joka toinen viikko. He käyttivät videoita ohjaajan sairastuttua, jottei vuoroa tarvinnut perua. Tällaisia tapauksia sattui noin kolme kertaa yhden talven aikana. Videot toimivat hyvin tuuraajina eikä teknisiä ongelmia ollut. Matkaa Paltamolta Ristijärvelle on 27 kilometriä ja ryhmä järjesti kulkemisensa kimpakyydeillä. Sydänkerhon aktiivi on sitä mieltä, että videot käyvät sellaisille liikkujille, jotka eivät tarvitse rohkaisua tai hoputtajaa.

Sydänkerhon vesijumppa oli vuoden ajan tauolla. Kerhon kanssa pitkään vesijumpannut paltamolainen naisporukka halusi jatkaa Virtaalassa ja he omaa vesijumppavuoroa. Liveohjattu jumppa ei ollut mahdollista ohjaajan omien aikataulujen vuoksi, ja Virtaala tarjosi tilalle video-ohjattua jumppaa. Ryhmä alkoi käydä vesijumpassa viikoittain ilta-aikaan. Yhteensä ryhmässä on seitsemän ihmistä ja heistä kolme on eläkkeellä. Ryhmän puuhanaisen mukaan jumppa sujuu hyvin ilman ohjaajaakin. Hänen vesijumpassa mukana oleva lähes 80-vuotias äitinsä kertoo:



Minä olen jo ikäihminen, mutta teen joka päivä töitä liikkeessä. Töissä pitää kävellä pitkiä matkoja hallissa ja kassan kanssa täytyy työskennellä. Työ auttaa pysymään kunnossa, mutta jumpassa on hyvä käydä myös. Sinne vaan ei ehdi päivällä, koska silloin olen töissä. Hyvä että saimme iltavuoron Virtaalaan.”

Naiset kulkevat Virtaalaan yhdellä tai kahdella autolla. Jumppamaksu on pieni, vain 3,5 euroa, ja lisäksi he maksavat kuskille muutaman euron bensarahaa. Ryhmän naiset ovat tyytyväisiä siihen, että jumppa onnistui videon kanssa, koska muuten se jäisi väliin kokonaan.

Päiväaikaan olisi tarjolla eläkeläisten ryhmiä, mutta ryhmästä niin moni on töissä, että he eivät ehdi mukaan. Paltamolaiset osallistujat keuhvat jumppaa heille sopivaksi. Turvaa tuo neuvonnassa työskentelevä henkilö, joka näkee altaalle lasin läpi ja voi valvoa, ettei satu onnettomuuksia.

Jumppavideoiden käyttämistä jatketaan. Toiminta jatkuu, mutta uusia videoita ole suunnitteilla juuri tällä hetkellä.

ETÄJUMPPA KYLÄKOULUILLA KOLARISSA

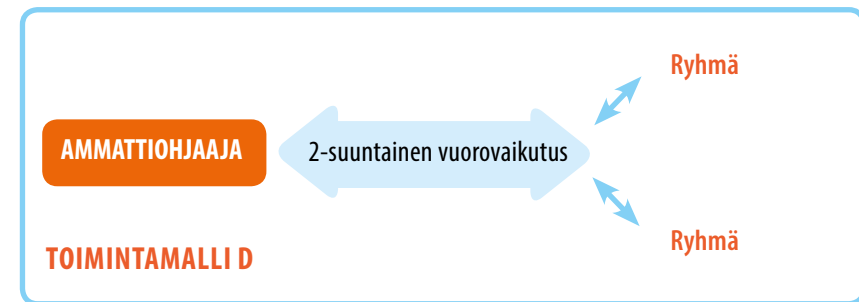
- Toimintaa pilotoitiin 3/2010–2/2011, josta etäjumppaa järjestettiin yhdeksän kertaa 9/2010–2/2011 välisenä aikana. Keväästä 2013 lähtien se on ollut kunnan vakiintunutta toimintaa.
- Toteuttajina pilotissa Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (Uudet palvelut ja toimintamallit Lapissa -hanke), PaKaste (Pohjoisen alueen Kaste-hanke), Kolarin kunta ja Arctic Connect Oy.
- Vakiintunutta toimintaa toteuttavat Kolarin kunnan terveyskeskus, kotihoito ja kansalaisopisto. Tilat saadaan opetustoimelta.
- Pilotissa oli Pohjoisen alueen Kaste-hankkeen (PaKaste) hanke-rahoitus, joka kustansi laitteet. Vakiintunutta toimintaa rahoittaa kunta.
- Toimintamalli D.

Lähteet

- Haastattelut: kotihoidon palveluvastaava, kaksi fysioterapeuttia, kansalaisopiston vastuuhenkilö.
- Vuontisjärvi (2014) Etäjumppa.

Hankkeen tuella alkuun. Etäohjattua jumppaa pilotoitiin ensin vuoden mittaisessa hankkeessa. Pilottiin osallistui 25 henkilön ryhmä Kolarin Kurtakon kylältä ja yksi kotitalous Äkäsjokisuulta. Jumppa

ohjattiin Kolarin terveyskeskuksen fysioterapiasta. Pilotissa kokeiltiin Arctic Connectin videoneuvottelulaitteita, jotka olivat olleet aiemmin käytössä kunnan sote-hankkeissa ja siksi tuttuja järjestäjille. Laitteet mahdollistivat kaksisuuntaisen yhteyden jumppaajien ja ohjaajan välille.



Yhteistyötä yli hallintorajojen. Kolmen vuoden tauon jälkeen etäohjattua ryhmäliikuntaa alettiin kehittää pitkäjänteisesti ja määrätietoisesti osana kunnan toimintaa. Kolarin terveyskeskuksen fysioterapiasta ohjataan etäjumppaa, jota lähetetään kyläkouluille. Mukana olivat aluksi Kurtakon, Nuottavaaran ja Sieppijärven kylien ryhmät, joista Kurtakon ryhmä jäi pois kyläkoulun lakkauttamisen vuoksi syksyllä 2017. Koulut, terveyskeskus, kotihoito ja kansalaisopisto tekevät yhteistyötä, ja kaikki osapuolet ovat sitä mieltä, että yhteistyö sujuu hyvin. Haastateltujen kunnan työntekijöiden mukaan tärkeä motivaattori toimintaan ovat säästöt: vastuiden jakaminen, iäkkäiden

hyvinvoinnin edistäminen ja etäyhteyksien käyttäminen liikunnanohjauksessa tuovat kunnalle selkeitä rahallisia säästöjä. Helpoimmin hahmotettava rahallinen hyöty saadaan, kun ohjaaja ohjaa useampaa liikuntaryhmää työhuoneestaan käsin, eikä käytä työaikaa autossa istumiseen tai lähtövalmisteluihin, eikä tule kilometrikorvauksia. Kunnassa ajatellaan myös, että kotona asuvien iäkkäiden ihmisten liikunnan lisääminen tuo säästöjä, sillä se vähentää ja viivästyttää raskaamman hoidon tarvetta.

Yhteistyö näkyy Kolarissa konkreettisesti. Tilojen hankkiminen on ollut helppoa, koska koulujen käytöstä ei peritä maksua ja niiden tilat sopivat etäjumppaan hyvin esteettömyytensä ja varustelunsa vuoksi. Yhteistyötä tehdään myös ohjaajien sijaistamisessa. Jumppaa tavallisesti ohjaavia fysioterapeutteja voi sijaistaa esimerkiksi liikunnanohjaaja. Kolarissa matkat terveyskeskuksesta kyliin ovat usein kymmeniä kilometrejä, ja yhteistyöllä vähennetään päällekkäistä työtä kylillä. Kotihoidon työntekijät hankkivat osallistujia liikuntaryhmiin kotikäyntiensä aikana. Kyläkoulujen opettajat auttavat teknologian kanssa paikan päällä ja kansalaisopiston vastuuhenkilö pystyy auttamaan teknisissä ongelmissa etänä. Jos laitteita rikkoutuu, kunta tai kylätoimikunta hoitaa niiden vaihtamisen.

Google Hangout ja kunnan omistamat laitteet. Kansalaisopiston vastuuhenkilön mielestä etäjumppaa varten ei kannata hankkia liian monimutkaisia ja korkeatasoisia laitteita. Etäjumppassa riittää, että osallistujat ja ohjaaja näkevät ja kuulevat toisensa. Kun etäjumppaa alettiin vakiinnuttaa, etsittiin helpointa ja edullisinta teknologiaa, joka sopisi kunnan yhteiskäyttöön. Kolarin kunta oli ottanut käyttöön Gmail-ympäristön ja se valittiin teknologiaksi. Valintaan vaikutti edullinen hinta, sillä kukin laajempia palveluja tarjoava sähköpostilaatikko maksaa kunnalle 50 euroa vuodessa. Palveluun sisältyy mahdollisuus käyttää Google Hangout -videoneuvottelujärjestelmää, jonka avulla luodaan kaksisuuntainen yhteys ohjaajan ja osallistujien välille, ja tarvittaessa usean käyttäjän välille. Järjestelmää voi hallinnoida myös etäyhteydellä: esimerkiksi kansalaisopiston vastuuhenkilö voi tarjota it-tukea ohjaajalle tai osallistujille omasta työpisteestään käsin.

Etäjumppassa käytetään kunnan omia laitteita ja verkkoyhteyksiä. Fysioterapia ohjataan Kolarin terveyskeskuksesta, jossa käytetään fysioterapeuttien huoneessa olevia laitteita ja verkkoyhteyksiä. Pilotoinnin jälkeen kunnassa kartoitettiin, millaisia laitteita kyläkouluilla on ja mitä pitää hankkia. Nuottavaaran koululle kunta hankki uuden laitteiston, mutta muuten on voitu käyttää koulujen omia laitteita: tietokoneita, videotykkeitä, kankaita, kameroita, kaiuttimia ja mikrofoneja. Opetusteknologian muuttuminen on helpottanut tilojen

löytymistä, sillä nykyään videotykki on perusopetusväline, joka löytyy jokaisesta luokasta. Kansalaisopiston vastuuhenkilön mukaan laitteiden hankintaan ei kulu juurikaan työaikaa sen jälkeen, kun ensimmäiset hankinnat on tehty. Pitkän kokemuksen ansiosta uuden etäpisteen valmisteluun kuluisi häneltä vain yksi työpäivä.

Jumppaan osallistujien näytön on oltava riittävän iso – tarvitaan iso televisio tai videotykki, jolla voidaan heijastaa kuva valkokankaalle. Ohjaajat käyttävät kuitenkin omaa tietokonettaan, jossa ei ole erityisen suuri ruutu.

Kolarissa kokeiltiin kalliimpaa kääntyvää webkameraa ja edullisempaa kiinteää webkameraa. Kansalaisopiston vastuuhenkilön mukaan hintaero näiden välillä oli suuri. Parempilaatuisista laitteista saatu hyöty ei ollut riittävä, ja Kolarissa päädyttiin käyttämään yksinkertaisia webkameroita ja tietokoneen omia kiinteitä kameroita. Nämä kamerat asetetaan kuvaamaan tiettyä aluetta jumpan aikana. Jos jumppa olisi liikkuvampaa tai yksilöllisempää, kameran täytyisi olla sellainen, että sitä voi kääntää ja tarkentaa.

Mikrofonin valinnassa on haastateltujen mukaan tärkeää, että kädet jäävät vapaaksi liikkumista varten. Kaiuttimen on oltava helppokäyttöinen. Mikrofonina kokeiltiin kädessä pidettävää mikrofonia, san-

kamikrofonia, ja pöydällä pidettävää, tietokoneeseen kiinnitettävää kokousmikrofonia. Toimivimmaksi on todettu Kolarissa muutenkin käytössä oleva Clearone Chat150 -kokousmikrofoni, joka liitetään tietokoneeseen. Tämä mikrofoni ottaa ohjaajien mukaan äänet hyvin koko huoneesta eikä ääni kierrä.

Teknologia on toiminut Kolarissa hyvin. Lähes koko Kolarin alueella on tällä hetkellä 4G-mobiiliyhteys tai valokuitu. Kyläkoulujen verkko-yhteydet toimivat hyvin. Ainoastaan turistien vaihtopäivänä kevätlauantaisin yhteyksien riittävydessä on ongelmaa, mutta se ei vaikuta arkisin järjestettävään jumppaan. Joskus lomien jälkeen on ollut hidasta avata yhteyksiä, mutta uudella yrityksellä laitteet on saatu toimimaan. Vain muutaman kerran yhteys on ollut kokonaan poikki. Uudet ohjaajat saavat apua ja opastusta laitteiden käyttöön pitempään etäohjausta tehneiltä. Myös kansalaisopiston vastuuhenkilö auttaa tarvittaessa puhelimitse tai etäyhteyden kautta omasta työpisteestään. Tähän menee vain muutamia minutteja työaikaa.

Pilotin aikana kansalaisopiston vastuuhenkilö opasti etäyhteyksien avulla toimivia ryhmiä aina tarvittaessa, koska hankkeessa kokeiltiin useita teknologiavaihtoehtoja. Uutta ryhmää varten riittää, että ryhmää opastetaan paikan päällä 1–2 kertaa. Opastuksen jälkeen kyläkoulujen opettajat tai ryhmien vapaaehtoiset avaavat laitteet ja

vastaavat videopuheluun itsenäisesti. Yllätysten varalta ohjaajilla on puhelinnumerot kylien yhteyshenkilöille.

Lähetys terveyskeskuksesta. Etäohjattu jumppa lähetetään Kolarin terveyskeskuksen fysioterapeuttien hoituhuoneesta. Huonetta ei ole varustettu erikseen tätä toimintaa varten, minkä vuoksi kuvan taustalla on paljon fysioterapiaan liittyvää tavaraa, jota ei voi siirtää kuvausten ajaksi pois. Tila on kuitenkin toiminut hyvin siinä mielessä, että se on rauhallinen, eikä sen kautta kuljeta.

Etäjumppaa ohjaavat sekä kotihoidossa että terveyskeskuksessa työskentelevät fysioterapeutit ja liikunnanohjaaja sijaistaa heitä tarvittaessa. Etäohjaus kuuluu heidän työnkuvaansa siinä missä muutkin ryhmäohjaukset. Ohjaajat alkavat valmistella lähetystä noin puoli tuntia ennen jumpan alkua. Yhteydet kylille avataan noin 10–15 minuuttia ennen jumppaa. Ohjaaja soittaa videopuhelut kylille ja liikuntaryhmien edustajat hyväksyvät puhelut omilta laitteeltaan.

Jumppaajat kyläkouluilla. Kotihoidon palveluvastaajan mukaan etäjumpan onnistuminen riippuu pitkälti siitä, miten kyläläiset innostuvat ottamaan itse vastuuta toiminnan pyörittämisestä. Vaikka pilotissa olikin mukana yksi yksittäinen kotitalous, vakiintuneessa toiminnassa on suunnattu resurssit ryhmien toimintaan.

Ryhmät ovat hieman erilaisia:

- *Kurtakossa* jumpparyhmään osallistuu 15–20 henkilöä ja osa heistä on kotihoidon asiakkaita. Kotihoidon työntekijät käyttivät alkuvaiheessa työaikaansa toiminnan käynnistämiseksi ja hankkivat ryhmään osallistujia. Muutama iäkkäämpi osallistuja otti vetovastuun ja koulun opettaja auttaa heitä tekniikan kanssa. Kurttakon ryhmä lopetti keväällä 2017 kyläkoulun siirtämisen vuoksi.
- *Nuottavaaran* ryhmässä on hieman nuorempia eläkeläisiä ja he ovat teknologian kanssa itsenäisempiä. Ryhmä on melko pieni, osallistujia on noin seitsemän.
- *Sieppijärven* koululla yksi iäkkäistä osallistujista avaa laitteet ja yhteydet. Sieppijärvellä ryhmässä on kymmenisen osallistujaa. Jumpan jälkeen ryhmä jää koululle keskustelemaan kahvin ääressä. Tällainen sosiaalinen toiminta on sivukylillä asuvilla harvinaista ja osallistujat pitävät sitä tärkeänä.

Osallistujat ovat iältään 70–95-vuotiaita. Ohjaajien mukaan etäjumppa on hyvää ennaltaehkäisevää liikuntaa. Se sopii kotona asuville iäkkäille ihmisille, joiden lihasvoimat alkavat heiketä ja jotka viettävät paljon aikaa yksin kotona. Muistin alenemaa ei saisi vielä olla.

Ryhmissä on ollut innokkaita digiasioista kiinnostuneita iäkkäitä, jotka ovat oppineet laitteiden käytön ilman virallista vertaiskoulutusta.

Ohjaajien mielestä osallistujat ovat selvinneet erittäin hyvin teknologian kanssa, vaikka se ei ole varmaankaan ollut heille entuudestaan tuttua. Osa arastelee sitä selvästi. Mukana on hyvä olla ainakin yksi vähän nuorempi eläkeikäinen osallistuja, jolle tietokone ei ole vieras ja rohkeutta järjestelmän opetteluun riittää. Varsinaisia liikunnan vertaisohjaajia Kolarissa ei ole ollut, mutta toiset osallistujat ovat aktiivisempia ja antavat esimerkkiä muille. Kurtakossa osallistujat yrittivät välillä ohjata itse, kun yhteyksissä oli enemmän ongelmia, mutta tämä toiminta hiipui.

Etäjumppa on matalan kynnyksen palvelu, johon osallistuminen on tehty mahdollisimman helpoksi. Jumppa järjestetään arkisin kello 14.30, ja aika on osoittautunut iäkkäille sopivaksi. Ryhmään voi osallistua maksutta, kaikki saavat osallistua ja jumppa järjestetään niin lähellä kotia kuin mahdollista.

Kansalaisopiston vastuuhenkilön mukaan tiedotuksessa ei kannata tehdä teknologiasta liian isoa numeroa, etteivät osallistujat säikähdä digisanoja ja jätä tulematta jumppaan. Kynnystä madaltavat myös jumpan oheen järjestetyt paikalle houkuttelevat tapahtumat, kuten kahvila ja kunnanjohtajien tervehdykset etälaitteen välityksellä. Etäjumppa täydentää kunnan muuta liikuntatarjontaa. Kansalaisopisto järjestää jumppaa jokaisella kylällä, mutta liikuntaa ohjaava

fysioterapeutti epäilee, että se on iäkkäille liian vaikea. Ongelmia tuo myös kulkeminen, koska etäisyydet ovat pitkiä. Kaikilla iäkkäillä ei ole ajokorttia, eivätkä he saa apua kulkemiseen omaisiltaan. Kyläkoululeikin voi olla matkaa 15 kilometriä, mutta etäjumppaan kulkemiseen saa apua toisilta ryhmäläisiltä ja kotihoidon työntekijöiltä. Tieto etäjumppasta leviää parhaiten tuttujen kesken. Ohjaajat kertovat:



Meillä oli paikallislehdessä juttu, että etäjummat alkavat. Mutta kyllä kädestä pitäen saattaminen on helpointa. Me olemme soittaneet kyläaktiiveille ja he ovat sitten kertoneet kylillä asiasta. Kotihoidon käynneillä ja terveyskeskuksessakin kerrotaan etäjumppasta ja sana kulkee eteenpäin.”

Haastatellut liikuntaa ohjaavat fysioterapeutit ovat saaneet osallistujilta vain kiittävää palautetta. Osallistujat pitävät etäohjattua jumppaa tehokkaana ja muiden ihmisten tapaamista kyläkouluilla erittäin tärkeänä.

Vaihtelevaa tuolijumppaa. Liikuntaa ohjaavat fysioterapeutit tekevät ohjelmat itse, mutta mieltivät niiden toteutusta myös yhdessä toisten ohjaajien kanssa. Etäohjatun jumpan vuorovaikutus rajoittuu siihen mitä ruudulta näkyy, ja tämä heijastuu jumppaohjelman toteutukseen. Ohjaajien mielestä etäohjatun jumppaohjelman on

hyvä olla yksinkertainen ja se kannattaa koostaa helposti seurattavista perusliikkeistä. Monimutkaisia sarjoja ja liikkeitä ei käytetä, koska ne vaatisivat enemmän ohjausta kuin etäyhteyden avulla on mahdollista tarjota. Liikkeet ovat isoja ja selkeitä, ja ne valitaan siten että ne on helppo kuvailla puheessa yksiselitteisesti. Tempo on tavallista hitaampi, koska kommunikointi etäyhteyden kautta on rajoittunutta. Etäyhteyksien tuomat rajoitukset heijastuvat siihen, että ohjaajat eivät pidä etäjumppaa yhtä tavoitteellisena kuin muita ohjaamiaan liikuntaryhmiä, vaan pikemminkin viriketoimintana.

Haastateltujen fysioterapeuttien mielestä etäohjaajalla on oltava realistiset käsitykset osallistujien toimintakyvystä ja siitä mikä on heille turvallista. Osallistujien fyysinen kunto vaihtelee, ja siksi ohjauksessa annetaan erilaisia toteutusvaihtoehtoja. Turvallisuuden vuoksi etäohjatuille ryhmille tarjotaan pääasiassa tuolijumppaa, mutta osa liikkeitä tehdään seisten. Ohjauksessa korostetaan sitä, että jokainen tekee liikkeet oman kuntosensa mukaan. Liikkeiden on oltava turvallisia myös silloin, kun ne toteutetaan eri tavalla kuin ohjaaja on ajatellut. Välillä ohjaajia mietityttää mitä he tekisivät, jos osallistuja saisi sairaskohdauksen. Haastateltu ohjaaja muistuttaa kuitenkin:



Tapaturmia on turha pelätä, vaarallisempaa on jättää liikkumatta.”

Jumppa kestää noin puoli tuntia. Ohjelman aikana käydään koko keho läpi. Ohjaajat kertovat, että ohjelmiin kuuluu alkuverryttely, lihaskunto-osuus, sykkeen nostoharjoitus, tasapainoharjoitus ja venyttely. Ohjelmassa painotetaan alaraajojen voimaa, koska se auttaa asumaan kotona mahdollisimman pitkään. Venytyksissä keskitytään pohkeisiin ja reiden takaosaan. Ohjelmissa käytetään välineitä, joita on helppo säilyttää, kuten kuminauhoja, keppejä ja pieniä palloja. Osa välineistä on hankittu ryhmiä varten, osa on koulujen ja jumpaajien omia. Jos välineitä käytetään, kaikilla täytyy olla mahdollisuus käyttää niitä jumpan aikana. Osan välineistä voi korvata, esimerkiksi keppijumpan voi tehdä sanomalehtirullalla.

Ohjelmissa on oltava vaihtelua, jotta ryhmään osallistuminen säilyisi mielekkäänä. Ohjelmissa ei käytetä musiikkia. Sen käyttämistä on mietitty, mutta epäilty että äänentoisto olisi huonolaatuista, eivätkä iäkkäät kuulisi musiikkia kunnolla.

Vuorovaikutus. Haastatellut ohjaajat pitivät oikeanlaista vuorovaikutusta osallistujien kanssa tärkeänä. Ainakin ensimmäisellä kerralla on hyvä käydä paikan päällä tervehtimässä osallistujia ja tutustumassa heidän tiloihinsa. Osa heistä on tuttuja myös muusta fysioterapeutin työstä. Osallistujat on saatava tuntemaan itsensä tervetulleiksi ja hyvän yhteishengen ylläpitäminen on tärkeää. Iäkkäiden kanssa ei saa olla liian vakava ja totinen, vaan mukana pitää olla sopiva annos huumoria.

Ohjaajat näkevät molemmat kylät ruudultaan omissa ikkunoissaan, ja voivat valita yhden ryhmän kuvan näkymään isompana. Kamera ei kuvaa välttämättä koko ryhmää, vaan siinä saattaa näkyä vain 4-5 ihmistä. Osa osallistujista arkailee kameraa ja asettuu tarkoituksella kameran ulkopuolelle. Osallistujat taas näkevät vain ohjaajan, eivät toisten kylien osallistujia. Teknisesti olisi mahdollista, että kylät näkisivät toisensa, mutta se häiritsisi liikunnanohjauksen seuraamista. Kirjallisia lupia osallistujien kuvan näkymiseen ei ole kysytty, koska lähetys näkyy vain ohjaajille.

Kun yhteys avataan, ohjaajat kysyvät lyhyesti kuulumisia ja tarkistavat osanottajien määrän. Jumppa aloitetaan ajallaan, koska monen kylän aikatauluja ei haluta sekoittaa pitemmällä keskusteluilla. Nuottavaaran ja Kurtakon kylillä mikrofoni on kiinni jumpan aikana, eivätkä nämä ryhmät muutenkaan puhu jumpatessaan. Näiden kylien osallistujat eivät kysy lisäneuvoja liikkeiden tekemisestä, mutta vaihtavat muutaman sanan ennen ja jälkeen jumppaamisen. Sieppijärvellä mikrofoni on auki ja he saattavat sanoa jumpan aikanakin muutaman sanan.

Alussa ohjaajia jännitti esiintyä kameran edessä. Videoneuvottelujärjestelmät, kuten Skype ja Facetime olivat kyllä heille tuttuja työn ja perheen kautta, mutta he eivät olleet ohjanneet liikuntaryhmiä etäyhteyksien kautta. Työn aloittamista helpotti kokemus iäkkäiden liikuntaryhmien ohjaamisesta. He saivat tukea kansalaisopiston

vastuuhenkilöltä, joka neuvoi miten kameran edessä kannattaa olla. Ohjaajat antavat toisilleen palautetta ohjaamisesta ja myös muutamit rohkeat osallistujat kertovat, jos ohjauksessa on ongelmia.

Etäohjauksessa on otettava huomioon, että osallistujat näkevät vain sen minkä kamera kuvaa. Ohjaajat eivät kuitenkaan tiedä, miltä oma ohjaus näyttää kyläkoulujen valkokankailla. Ohjaajien pitää puhua kameralle, joka on kiinni seinässä. Ohjaajan oma kuva ja ryhmien kuvat näkyvät tietokoneesta, joka on sivummalla työpöydällä. Ruudulta voi seurata, miten kameran eteen kannattaa asettua ja mitä ryhmät tekevät, mutta sitä ei voi katsoa koko ajan, koska kamera on eri suunnassa. Ohjaajat kääntyvät tarpeen mukaan sivuttain kameraan nähden ja kääntävät myös tuolin suuntaa. Riittävän suuri kontrasti ohjaajan vaatteiden ja taustan välillä auttaa osallistujia hahmottamaan liikkeitä.

Etäohjaus poikkeaa tavallisesta liikunnanohjauksesta siten, että ohjaajan mahdollisuudet korjata osallistujien suoritusta ovat rajoittuneet. Haastateltu ohjaaja kuvailee tilannetta näin:



On hyväksyttävä, että ohjaaja on tavallaan kuplassa, eikä tiedä varmasti mitä osallistujat tekevät. Jos näkee vaikka osallistujalla olevan olkapään kanssa ongelmaa, voi opastaa häntä sanallisesti. Tavallisesti kuitenkin annamme korjaavat ohjeet ryhmälle, emme kenellekään henkilökohtaisesti. Emmehän me edes tunne kaikkia

osallistujia nimeltä. Kovin pedantille ihmiselle tämä ei sovi, koska täydellinen ohjaus ei onnistu. Ohjaajan täytyy pystyä katsomaan virheitä sormien välistä ja suhtautumaan koko hommaan rennosti. Toisaalta tämä on itsellekin yhdenlainen välipala, ja virkistyspuolella jumpat voivatkin olla tällaisia.”

Ohjaajia ei haittaisi, vaikka lähetys leviäisi laajemmallekin yleisölle, sillä tärkeintä on saada ihmiset liikkumaan. Tilan täytyisi kuitenkin olla siinä tapauksessa parempi ja ohjaus pitäisi suunnitella tarkemmin.

Toiminta jatkuu ja kehittyy. Etäjumppa jatkuu Nuottavaaran ja Sieppijärven kouluilla. Kurtakon koulu siirrettiin syksyllä 2017 Ylläk-selle, minkä jälkeen koulun tilat ja opettajan apu eivät ole käytettävissä. Liikunnan vertaisohjaajakoulutus on aloitettu syksyllä 2017, ja koulutuksessa pyritään vastaamaan myös teknisiin haasteisiin. Vertaisohjaajaa tarvitaan ohjaajien mielestä ainakin kannustamaan ja auttamaan toiminnan käynnistämisessä. Lisäksi vertaisohjaajaa voisi hyödyntää kesällä, jolloin kunnan toiminta on tauolla.

Musiikin kokeilemista osana jumppaa on harkittu. Kansalaisopisto maksaa joka tapauksessa Gramexin yhteislisenssin, jonka avulla musiikista ei tulisi erillisiä kustannuksia. Musiikki voisi tulla ohjauksen mukana lähettävästä päästä tai ryhmän tiloista cd-soittimelta. Yksi ohjaajista on innostunut senioritanssista, ja se edellyttäisi musiikin käyttämistä.

Toimiva kotihoito Lappiin -hanke tuottaa Kolariin lisää virtuaalista toimintaa ja sisältöjä sekä tarjoaa jokaiseen Lapin kuntaan viisi Arctic Connect Oy:n kuvapuhelinta. Kolari osallistuu myös *Virtuaalisiin keinoin Voimaa vanhuuteen* -hankkeen pilottiin.

ETÄJUMPPA OULUNKAAREN SENIORIKAMARISSA

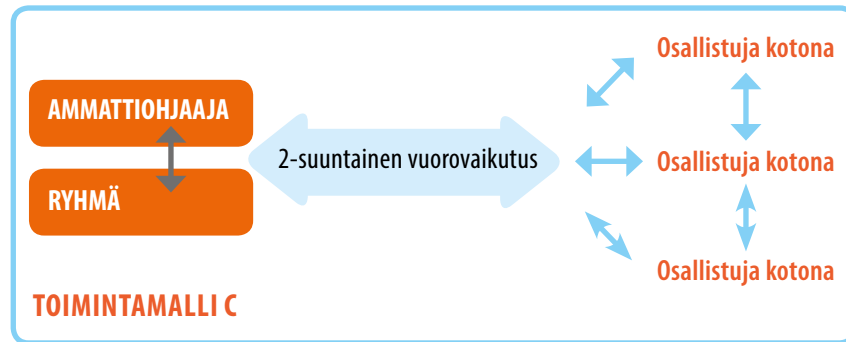
- Toimintaa pilotoitiin HUCCO-hankkeessa 2008–2011, ITTS-hankkeessa 2011–2012 ja Oulunkaaren kuntayhtymän omana kokeiluna 2013–2015. Yhteistyökumppaneina hankkeissa ovat olleet kunnat, yritykset ja oppilaitokset.
- Etäohjattu liikunta on osa Seniorikamarin virtuaalista yhteisötoimintaa. Etäjumppa on ollut Oulunkaarella vakiintunutta toimintaa 5/2016 lähtien. Toteuttajina ovat Oulunkaaren sotealueen kunnat: Simo, Ii, Pudasjärvi, Utajärvi, Vaala.
- Piloteissa oli hankerahoitus. Vakiintunut toiminta on osa kuntien palveluvalikoimaa, josta peritään asiakasmaksu.
- Toimintamalli C.

Lähteet

- Haastattelut: palveluesimies, kolme päivätoiminnan ohjaajaa (Utajärvi, Ii ja Pudasjärvi), osallistuja.
- Oulunkaaren Osallisuutta ei voi ohittaa! -toimintamallin sivut Innokylässä.
- Aalto L. & Karhu H. (2016) Ikkuna maailmaan. Ikääntyneiden kuvapuhelinpalvelut kotona asumisen tukena.

Pitkä pilotointivaihe. Oulunkaaren kunnissa on kokeiltu pitkään kaksisuuntaisten kuvayhteyksien käyttämistä iäkkäiden palveluissa. Hankkeissa on välitetty koteihin muiden palveluiden ohessa jumpaa. Hankkeissa on kokeiltu kuvapuhelimia ja Skype-yhteyden ottamista tabletilla. Piloteissa on tultu siihen tulokseen, että iäkkäiden kanssa tarvitaan Skype-yhteyttä vakaampi yhteys, koska he kokevat häiriöt hyvin haitallisina. Piloteissa oli mukana ihmisiä, joiden toimintakyky ei riittänyt etäohjattuun toimintaan. Pilotin tulos on, että etätoimintaan osallistujien on osattava käyttää laitteita, heillä on oltava riittävän hyvä kuulo ja näkö sekä riittävä kognition taso.

Etäohjattu liikunta pysyväksi palveluksi. Seniorikamari on virtuaalinen yhteisö, joka on suunnattu matalan kynnyksen palveluiksi niille iäkkäille, jotka alkavat olla kotihoidon tarvitsemisen rajalla. Seniorikamarin palveluja tarjotaan kaksisuuntaisten etäyhteyksien kautta koko Oulunkaaren sote-alueella (Simo, Ii, Pudasjärvi, Utajärvi, Vaala). Kun päiväkeskuksessa tuotetaan sisältöä, kaikki Oulunkaaren etäasiakkaat voivat osallistua siihen kodeistaan käsin.



Arctic Connect Oy:n ohjelma ja laitteet. Seniorikamari käyttää Arctic Connect Oy:n videoneuvottelujärjestelmää. Arctic Connect Oy tarjoaa pienen tv:n kokoisia kuvapuhelimia ja lisäksi käytetään Oulun-kaaren omia tietokoneita ja tabletteja. Eri paikkakunnilla käytetään erilaisia laitteita, riippuen sisältöä tuottavan päivätoimintayksikön välineistöstä. Lisäksi käytetään kannettavaa tietokonetta, sen kiinteää kameraa sekä erillistä mikrofonia. Utajärvellä ja Pudasjärvellä ohjaajilla on kaksi näyttöä, joista ylempi on isompi, noin 40-tuumainen näyttö, josta ohjaajat näkevät sen mitä heidän oma kameransa kuvaa. Alemmassa pienemmässä näytössä kaikki osallistujat näkyvät omista ruuduistaan. Vaikka tämä näyttö on hieman pienempi, ohjaajien mielestä osallistujat näkyvät siitä riittävän hyvin.

Erillinen kamera on ruutujen välissä ja se tarkentaa automaattisesti. Erillinen mikrofoni on pöydällä näyttöjen vieressä. Mikrofoni on hyvin herkkä, mikä auttaa kotoa osallistuvia kuulemaan ohjaajan puheen, mutta toisaalta tuottaa myös häiriöääniä lähetykseen.

Osallistujilla on kotona pienehkön tv:n kokoinen näyttö. Laite on sijoitettu kotona usein olohuoneeseen television viereen. Osallistujat vuokraavat laitteen 35 euron kuukausimaksulla, minkä jälkeen he voivat osallistua kaikkeen Seniorikamarin toimintaan rajattomasti. Lisäksi osallistujat maksavat oman verkkoyhteytensä, joka on mobiili- tai valokuituyhteys.

Päivätoiminnan asiakkaat osallistujina. Etäohjattuun jumppaan osallistuu päivätoiminnan asiakkaita paikan päällä ja Seniorikamarin asiakkaita etäyhteyden kautta kotoa käsin. Osallistuminen on kaikille vapaaehtoista. Paikan päällä päivätoimintaan osallistuvien saaminen mukaan on ollut helppoa. Koteihin välitettävä jumppa on osa heidän tavanomaista päivätoimintaansa. Ryhmät osallistuvat etäjumppaan mielellään, eikä heitä ohjaajien mukaan haittaa olla kuvattavana.

Seniorikamarin osallistujia valittaessa arvioidaan, voisivatko he hyötyä etäpalveluista sosiaalisuuden ja toimintakyvyn ylläpidon kannal-

ta. Etäosallistujiksi valitaan iäkkäitä, jotka asuvat omassa kodissaan yksin tai puolison kanssa, usein kauempana asutuskeskuksista. Osallistujien ja lähettäjien välinen välimatka on noin 25–50 kilometriä. Etäyhteydet auttavat ohjaajien mielestä paljon päivätoiminnan käytännön toteuttamisessa, koska näin kenenkään ei tarvitse ajaa pitkiä matkoja. Osa heistä on kotihoidon asiakkaita. Osa ei ole vielä saanut kotihoidon palveluita, mutta heidän kuntonsa on heikentynyt sen verran, että matalan kynnyksen palvelut arvioidaan tarpeellisiksi. Myös yksinäisyyden tunne ja omaishoitajuus vaikuttavat valintoihin. Osallistujien on hyvä olla kiinnostunut oppimaan laitteen käyttöä ja heidän tulee mielellään pystyä siihen itsenäisesti. Etäosallistujat saavat pyytää mukaan myös puolison tai naapurin ilman lisämaksuja, ja monet tekevätkin niin. Myös ryhmäkodeissa on useita osallistujia.

Osallistujilla saattaa olla alkavia muistisairauksien oireita. Pitemmälle edennyt muistisairaus vaikeuttaa kuitenkin liikaa etäyhteyden käyttöä, koska silloin osallistuja ei kykene avaamaan itse laitetta ja yhteyttä. Ohjaajilla on kokemuksia siitä, että muistisairaat osallistujat ovat unohtaneet lähetyksen olevan kesken, ja ovat avanneet television samaan aikaan. He saattavat myös alkaa keskustelemaan tuttujien kanssa laitteen välityksellä, eivätkä ymmärrä, että se häiritsee muita osallistujia. Vuorovaikutteisuus voi aiheuttaa myös hämmennystä, kuten yksi ohjaajista kertoo:

”

Jos on ihan muistamaton ihminen, hän luulee katsovansa televisiota eikä ymmärrä vuorovaikutteisuutta. Heille tästä etäjumbasta ei ole hyötyä. Meillä oli yksi entinen asiakas, joka ei ymmärtänyt ollenkaan mistä on kyse. Hän vain huusi laitteeseen aina uudestaan, että 'Minä olen täällä!' ja pelkäsi selvästi tilannetta. Jatkoimme sillä kertaa jumbppaa ilman mitään keskustelua tai kontaktia.”

Jumbpassa on enemmän osallistujia kuin muissa Seniorikamarin toiminnossa. Kovin suuria määriä toiminnan avulla ei kuitenkaan tavoiteta. Suositussa ryhmässä voi olla 7–8 laitetta auki ja kaikissa useita osallistujia, hiljaisemmassa ryhmässä muutama laite. Kun toimintaa aloiteltiin, ei ollut välttämättä yhtään etäosallistujaa. Toiminnan vakiintuessa etäohjattu jumbppa muuttui niin tärkeäksi, että jumbppaohjelmia pyydettiin lähettämään myös kesällä.

Seniorikamarin etäosallistujat löydetään kunnan palveluohjauksen tai kotihoidon kautta. Pudasjärvellä kotihoidon digivastaavat suosittelevat sopiville asiakkaille osallistumista. Toiminnasta on myös tehty esitteitä. Haastateltujen mukaan etäohjatun jumbpan markkinointiin on panostettava, jos halutaan runsaasti osallistujia. Tehtävä ei ole kovin helppo, koska monet iäkkäät pelkäävät teknologiaa. Esimerkiksi Pudasjärven päivätoiminnan kautta markkinoituna asiakkaat eivät ole innostuneet mukaan. Jatkossa pelkoja ja epäluuloja halutaan hälven-

tää keskustelemalla asiakkaiden kanssa teknologiasta ja digitaalisuudesta. Seniorikamaria voi mainostaa myös juhlissa ja muissa paikkakunnan tilaisuuksissa. Sosiaalista mediaa kannattaa hyödyntää, koska iäkkäiden lapset ja lapsenlapset löytyvät sitä kautta ja voivat innostaa omaisensa mukaan.

Liikuntaohjelmat lähetetään päivätoiminnan tiloista. Vetovastuu vuorottelee Oulunkaaren eri kuntien välillä. Jokaisella päivätoiminnan yksiköllä on oma vuoronsa ohjata jumppaa. Aika sovittaan siten, että samalla voidaan ohjata jumppa paikan päällä oleville päivätoiminnan asiakkaille. Osa ajoista on suosituimpia kuin toiset. Esimerkiksi torstaisin aamulla kello 9.30–10.00 on ollut osallistujia, samoin keskiviikkoisin kello 13.00–13.30. Sen sijaan maanantaina kello 14.00–14.30 on ollut hyvin hiljaista.

Etäjumppaa ohjattaessa pitää miettiä, että paikan päällä ja etänä osallistuvat näkevät liikkeet hyvin. Taustan on hyvä olla tumma tai ainakin selkeä ja yksivärinen. Asentoa on muutettava tarpeen mukaan, jotta liikkeet erottuvat ja puheen on oltava selkeää. Nämä asiat on kuitenkin helppo oppia, kun tekee työtä pitempään.

Oulunkaaren kuntien päivätoiminnan tilat ovat erilaisia. Iissä jumppa ohjataan kuntosalilta. Ohjaaja tuo kannettavan tietokoneen paikalle,

eikä muita valmisteluja tarvitse tehdä. Hänen täytyy vain tarkistaa, ettei ohjaajan taustalla ole tiiliseinää tai ikkunaa, koska osallistujien mukaan niiden edessä ohjaaja häviää taustaan. Pudasjärvellä lähetys tehdään kotihoidon asumispalveluyksikön liikuntasalissa. Tilaa ei tarvitse järjestellä muuten, mutta jumpassa tarvittavat tuolit on nostettava paikoilleen. Tilassa on rauhallinen tausta kuvaamista varten. Utajärvellä jumppa ohjataan päivätoiminnan yleisestä tilasta. Tila on melko pieni ja käy ahtaaksi, kun päivätoiminnan oma ryhmä tulee paikalle. Tilassa olevat kaapit näkyvät taustalla. Kuvakulmaa valitessaan ohjaaja huolehtii, että ikkunat eivät jää hänen taakseen.

Sovittuna aikana ohjaaja soittaa Arctic Connect Oy:n ohjelmalla tiettyyn numeroon ja silloin osallistujien laite hälyttää. Jos osallistujat haluavat jumpata, he vastaavat puheluun. Muistisairaiden laitteen ja yhteyden avaa hoitaja. Aktiivisesti jumppaan osallistuva nainen kertoo:



Minä katson aina edellisenä iltana laitteesta, moneltako seuraavan päivän jumppa on. Laite soi kuin puhelin, ja silloin minun pitää painaa yhtä tekstikohtaa.”

Yhteydet ovat toimineet kohtuullisen hyvin lähetysten aikana, mutta ongelmiakin on ollut. Sivukylien verkkoyhteydet eivät ole vielä kovin hyviä, ja muutaman kerran yhteys on katkennut kokonaan niin, ettei sitä ole saatu palaamaan. Silloin jatketaan jumppaa paikalla olijoiden kanssa, mutta etäosallistujat joutuvat lopettamaan. Toisinaan joku osallistujista näkee pelkän mustan kuvaruudun, joskus äänet pätkivät tai äänissä on viivettä.

Digituki osallistujille ja ohjaajille. Päivätoiminnassa työskentelevät ohjaajat tarvitsivat ja saivat alkuvaiheessa tukea tekniikan käyttöön. Oulunkaaren digitukihenkilöt auttoivat esimerkiksi tietokoneiden asetusten säätämisessä. Ohjaajat kiittelevät Arctic Connect Oy:n ohjelmaa ja laitteita helpoiksi oppia.

Etäjumppaan osallistuva nainen kertoo, että hoitajat kävivät asentamassa laitteet kotiin. Niiden käyttäminen on sujunut pääasiassa oikein hyvin, mutta kerran tai pari laite ei ole käynnistynyt ja apua on tarvittu. Ohjaajien kokemus on, että osallistujat tarvitsevat paljon opastusta ja rohkaisua laitteiden käyttöön, koska vain harvoilla heistä on kokemusta tietotekniikan käytöstä. Osa iäkkäistä on niin arkoja, etteivät myöskään pyydä apua, vaikka laite olisi pimeänä kaksi viikkoa. Kotihoidon henkilökuntaa olisi hyvä kouluttaa auttamaan laitteiden kanssa. Toisaalta osa asiakkaista on hyvin innostuneita etä-

ohjauksesta ja kiinnostuneita ymmärtämään, miten teknologia toimii. **Ohjaus on osa päivätoiminnan ohjaajien työtä.** Palveluesimiehen mukaan on vaikea löytää toimintaan sitoutuneita sisällöntuottajia. Oulunkaassa liikuntaa ohjaavat enimmäkseen päivätoiminnan ohjaajat, joiden koulutus voi olla esimerkiksi lähihoitaja tai kuntohoitaja. Kerran viikossa fysioterapeutti pitää tasapainojumpan. Päivätoiminnan ohjaajat ovat tottuneita pitämään jumppatuokioita, mutta toivoisivat että ammattiohjaaja olisi käytössä useammin. Etäjumppa on suosituin ohjelma. Osallistujien toiveesta liikuntaa on lisätty niin, että sitä on saatavilla joka arkipäivä ennalta ilmoitetun aikataulun mukaan. Ohjelmia lähetetään myös kesällä.

Etäohjaus tuli osaksi päivätoiminnan ohjaajien työtä, kun etäpalvelut aloitettiin paikkakunnilla. Osa oli tottunut käyttämään etäyhteyksiä työssään tai ollut mukana etäjumppatoiminnassa vastaanottavana osapuolena, osa ei ollut käyttänyt koskaan etäteknologioita. Liikuntaa he eivät kuitenkaan olleet ohjanneet aiemmin etäyhteyksien kautta.

Ohjaajat asennoituivat alkuvaiheessa uuteen tehtävään eri tavoin. Toisten mielestä teknologia on tärkeä ja kiinnostava mahdollisuus tehdä työtä uudella tavalla, ja samalla oppii itsekin uutta. Toisille ajatus etäohjauksesta oli vaikeampi, kuten yksi ohjaaja kertoo:



Minä vastustelin aluksi, en halunnut alkaa semmoiseen. Mutta sitten aloin ajatella, että olenhan minä ohjannut liikuntaa jo monta vuotta, vaikka en ole varsinaisesti ammattilainen. Olin käynyt VertaisVeturi-koulutuksenkin. Mutta kyllä oma koulutuksen puute tuntuu enemmän silloin, kun ohjaan etänä. Ei minulla ole aikaakaan panostaa siihen niin hyvin kuin haluaisin, koska ohjelma täytyy tehdä muun työn ohessa.”

Ohjaajat kertovat suunnittelevansa jumpat itse tai yhdessä toisten saman yksikön työntekijöiden kanssa. Alussa he saattoivat tarvita tuekseen itse kirjoittamiaan muistiinpanoja, mutta kokemuksen myötä niitä ei ole enää tarvittu. Kesäloman ajalle on kirjoitettu valmiit jumppaohjelmat ja laitteiden käyttöohjeet sellaisille ohjaajille, jotka eivät ole tottuneita vetämään etäjumppaa. Erityisesti nuoremmat päivätoiminnan ohjaajat ovat pitäneet paljon etäjumpan vetämisestä.

Haastateltujen mukaan hyvä ohjaaja innostaa, motivoi ja kannustaa osallistujia, olivat he sitten samassa tilassa tai etäyhteyden päässä. Ohjaaja voi osallistaa esimerkiksi kysymällä, millaisia liikkeitä ryhmä voisi seuraavaksi tehdä. Hän osaa ohjata monenlaisia ihmisiä, ja löytää sopivan tasoisia haasteita sekä vuoteessa oleville että hyväkuntoisille. Ohjaajat kaipaavat lisäkoulutusta liikunnanohjaukseen. Teknologiaosaamista ei ohjaajien mielestä sinänsä tarvita. Pikemmin-

kin ohjaajien on oltava ennakkoluulottomia teknologian suhteen ja tunnettava olonsa hyväksi ruudun ääressä.

Laajempaan omien liikuntaohjelmiensa levitykseen ohjaajat suhtautuvat epäillen. Yksi ohjaaja sanoo, että koulutuksen puutteen takia ei välttämättä suostuisi laajaan levitykseen, ja ainakin tuntia pitäisi suunnitella huomattavasti nykyistä enemmän. Toista ei sinänsä haittaisi laajempi levitys, mutta asiakkaiden kuvauslupien kannalta se ei olisi hyvä asia.

Vaihtelevaa perusjumppaa. Liikuntaohjelman suunnittelussa ohjaajat pysyttelevät helppossa perusjumppassa. Jumppa tehdään pääasiassa istuen, mutta siinä tarjotaan myös mahdollisuus jumpata seisten. Iäkkäille tärkeimpiä ovat jalkalihasten voimistaminen ja tasapainon ylläpito. Vuosittaisten Toimiva-testien avulla seurataan asiakkaiden kunnan kehitystä, ja siinä tulee usein esiin tasapainon heikkeneminen.

Ohjaajat haluavat, että kaiken kuntoisille osallistujille jää jumpasta sellainen tunne, että he pystyvät tekemään ohjelman ja osallistumaan niillä kyvyillä, joita heillä on. Ohjelmassa täytyy tarjota vaihtoehtoja monen kuntoisille iäkkäille. Myös sosiaalinen puoli on tärkeä ohjatessa, ja hyvä ohjaaja saa osallistujat mukaan niin, että he haluavat osallistua uudestaan. Kun ohjelma vaihtelee, jumppa säilyy

mielenkiintoisena. Iin päivätoiminnassa ohjelma vaihtuu viikoittain ja Pudasjärven ohjaaja kertoo valitsevansa ohjelmaan joka kerralle uuden liikkeen. Osallistujat saavat itsekin kertoa missä kohden heillä on esimerkiksi jäykkyyttä, ja ohjelmaan voidaan lisätä liikkeitä palautteen perusteella lähetyksen aikana. Osa ohjaajista antaa myös kotiläksyjä, kuten hauiskääntöjä.

Osa ohjaajista suunnittelee ohjelmat sellaisiksi, että ne voi tehdä välineen kanssa tai ilman. Toiset ohjaajat eivät ole käyttäneet välineitä, mutta haluaisivat kokeilla. He pitävät haasteellisena sitä, että osallistujille pitäisi sanoa jo edellisellä kerralla, että heidän pitäisi muistaa ottaa välineet esille ensi kerralla. Kaikilla ei välttämättä ole liikuntavälineitä kotona, mutta niitä voi käyttää luovasti: esimerkiksi pallojumpan voi tehdä aamutossun avulla, kepin voi korvata kylpytakin vyöllä ja painot vesipullolla.

Musiikin käyttäminen kiinnostaisi ohjaajia, koska laulaminen ja musiikki vaikuttavat liikkumiseen ja aktivoivat aivoja. Musiikin tahtiin voisi tapaila myös tanssiaskelia. Musiikkia on kokeiltukin, mutta siitä on vaihtelevia kokemuksia. Paikan päällä osallistujat kuulevat musiikin, jos sitä soitetaan tilassa hiljaisella, mutta ohjaajat epäilevät kuulevatko etäosallistujat sen. Kokeiluissa ääni on pätkinnyt ja siinä on ollut viivettä niin, että ainakaan laulaminen yhdessä ei ole onnistu-

nut. Musiikin käyttäminen vaikeuttaa myös puheen kuulumista, jos ne kuuluvat yhtä aikaa.

Etäyhteyden avulla tehtävä liikuntaohjelma on suunniteltava turvaliseksi, koska paikan päällä kotona ei ole välttämättä ketään auttamassa. Haastetta lisää se, etteivät ohjaajat tunne kaikkia osallistujia ja siten heidän tarpeitaan ja rajoitteitaan. Jos vahinko sattuisi, jumppa pitäisi keskeyttää. Ohjaajat eivät näe osallistujien nimiä, mutta käyttäjänumeron he näkevät. Esimies pystyy jäljittämään osallistujan tiedot numeron perusteella, ja sitten lähetetään paikalle apua.

Seisaaltaan tehtävissä liikkeissä ohjeistetaan ottamaan tuolin selkänostasta tukea ja liikkeet suunnitellaan niin, että kaatumisen riski on mahdollisimman pieni. Osallistujia muistutetaan, että turhat tavarat täytyy siirtää pois ympäriltä, etteivät ne aiheuta vaaratilanteita. Jos joku istuu keinutuolissa, pyydetään vaihtamaan tavalliseen tuoliin. Osallistujia täytyy muistuttaa, että heidän täytyy pitää itse huoli siitä, etteivät liikkeet satu. Ohjaajat kertovat:



He tekisivät mielellään sen raskaimman version, vaikka kunto ei riitä. Esimerkiksi kyykkyjä ylisuoritetaan helposti. Joudun toppuuttelemaan ja sanomaan, että kaikkea ei tarvitse tehdä. Jos tuntuu ettei pysty, on parempi jättää liike tekemättä.”

Ohjaajien mukaan osallistujat pitävät kovasti jumpasta. Useimmille heistä tämä on ainoa mahdollisuus ohjattuun liikkumiseen, mutta toiset käyvät myös päivätoiminnassa ryhmäliikunnassa. Aktiivisesti etäjumppaan osallistuva nainen kertoo:



Minä olen aina mukana, kun tulee jumppa. Vain kerhopäivänä en pääse mukaan, mutta silloin jumpataan salissa. Kunto on pysynyt hyvänä! Muutenhan minä en pääse niin helposti liikkeelle, koska minulla on rollaattori. Vaikeitakin liikkeitä on, mutta ohjaajat antavat vaihtoehtoja, jos joku ei onnistu. Muuten minä pystyn tekemään kaiken, mutta vasemmalla kädellä en pysty. Jumpan aikana istun tuolilla, ja jos seistään, pidän tuolista kiinni."

Sosiaalisuus on tärkeä osa Seniorikamarin etäpalveluja. Arctic Connect Oy:n ohjelma on rakennettu siten, että kaksisuuntainen vuorovaikutus on mahdollista. Yksi ohjaajista kertoo, että päivätoiminnassa käytetään myös videoita, mutta kaksisuuntainen lähetys antaa enemmän ja on kokonaisvaltaisempaa.

Ohjaajat näkevät kaikki osallistujat omissa ruuduissaan. Ohjaajille on epäselvää, näkevätkö osallistujat näkevät vain ohjaajan ja hänen kanssaan päivätoiminnan tiloissa jumppaavan ryhmän vai myös kaikki etäosallistujat. Osallistuja vahvistaa, että hän näkee kaikki muutkin

osallistujat, mutta ruutujen koko vaihtelee. Ohjaajan kuva näkyy toisinaan pienenä ja joku toinen ruutu isompana, ja silloin ohjaajasta on vaikea saada selvää.

Seniorikamarin asiakkaiden kanssa täytetään suostumus siitä, minne heistä otettuja kuvia saa laittaa näkyviin. Kotoa osallistuvien kanssa tällaisia sopimuksia ei ole tehty, ja tilanne onkin monimutkaisempi, koska lähetyksissä on mukana myös sukulaisia ja naapureita.

Kontaktin ottaminen osallistujiin on ohjaajien mielestä samanlaista etäyhteyden kautta kuin tavallisessakin päivätoiminnan liikunnanohjauksessa. Teknologia vaikuttaa kuitenkin vuorovaikutukseen. Lähetysten aluksi ohjaaja ja osallistujat vaihtavat kuulumisia ja juttelevat esimerkiksi säästä. Äänistä saa selvää, mutta volyymin pitää olla isolla. Jumpan aikana vain ohjaaja puhuu, mutta ääniä kuuluu usein myös lähetyksen aikana. Taustäännet häiritsevät vuorovaikutteista lähetystä ja osallistujia pyydetäänkin sulkemaan radiot ja televisiot. Äänekäimmän lähetyksessä mukana olevan ruutu pomppaa isoimmaksi ja vie samalla ohjaajalta näkyvyyttä. Tästä on välillä harmia käytännön ohjaustilanteissa, erityisesti kun osallistujien joukossa on myös ryhmäkoteja, joiden osallistujat ovat paljon äänessä. Osallistujat komentavat lähetyksen aikana toisia olemaan hiljaa. Joskus äänissä

on viivettä, mutta tämä ongelma on vähentynyt teknologian kehittymisen myötä. Kotoa osallistuva nainen kertoo:



Ohjaajan puhe kuuluu hyvin, ja he kysyvätkin aina, että kuuluuko. Minä näen oman kuvani ruudulla ja omat jumppaliikkeet näyttävät ihan hyvältä. Ei minua jännittänyt missään vaiheessa näkyä muille, ei edes alussa.”

Lähetyksen lopussa kerrotaan, milloin tavataan seuraavan kerran. Yhdellä ohjaajalla on mukana aina loppuhalaukset: kaikki halaavat itseään ja lähettävät toisille halauksia.

Seniorikamari kehittyy. Seniorikamarin etäpalveluja ollaan suunnittelemaan Oulunkaaren kunnissa ryhmäkoteihin, ja myös niistä voidaan jatkossa tuottaa sisältöä. Ohjaajien mielestä ohjelmien sisällöntuotannossa voisi hyödyntää myös muita kunnan toimijoita, kuten kouluja. Oulunkaaren kunnista Utajärvi on mukana Digitalisoidaan julkiset palvelut -kärkihankkeessa 2016–2017. Hankkeessa kehitetään kunnan palveluita ja toimintatapoja kokeilukulttuurin keinoin. Utajärvi on myös yksi *Virtuaalisen keinoin Voimaa vanhuuteen* -hankkeen pilottikunnista.

AAMUJUMPPA PERISCOPE-LÄHETYKSENÄ VANTAALTA FOIBEKARTANOSTA

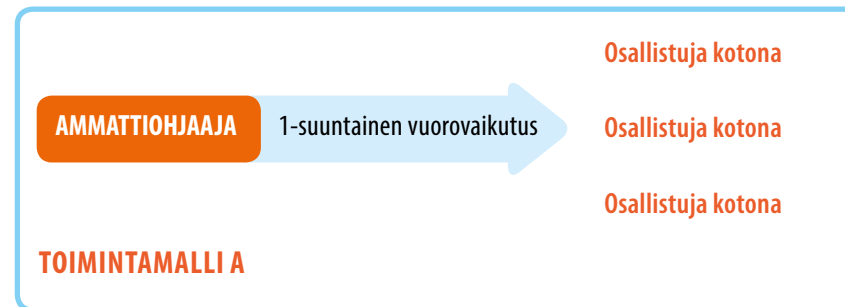
- Periscope-aamulähetykset alkoivat 2/2016 ja ovat olleet siitä lähtien säännöllisiä.
- Toteuttajana Foibekartano (Diakoniasäätiö Foibe ja Foibe Oy) Vantaalla.
- Foibekartanon asukkailla on käytössään tablettitietokoneet, ja Periscope-lähetykset ovat vapaasti kenen tahansa katsottavissa verkossa.
- Toimintamalli A.

Lähteet

- Vierailu Periscope-lähetyksessä. Haastattelut vierailun aikana: toimitusjohtaja, palvelujohtaja, projektipäällikkö, fysioterapeutti, neljä osallistujaa.
- Verkkosivut: www.foibekartano.fi

Diakoniasäätiö Foibe tarjoaa alueellaan vanhusten vuokra- ja asu-mispalveluja Vantaalla ja Foibe Oy tuottaa hyvinvointi-, hoiva- ja Hyvän Elämän Kotipalveluja. Diakoniasäätiö Foibesta ja Foibe Oy:stä käytetään nimitystä Foibekartano. Foibekartanon tiloista lähetetään

arkiaamuisin puolen tunnin pituinen jumppa Periscope-suoratoistopalvelun avulla. Paikan päällä on talon väestä koostuva jumppaajien ryhmä ja etäosallistujat katsovat lähetystä omilla laitteillaan.



Valmentava ja kehittävä työote. Foibekartanossa kehitetään iäkkäiden kanssa tehtävää työtä ketterästi kokeilemalla uusia asioita matalalla kynnyksellä ja korjaamalla suuntaa palautteen perusteella. Yksi esimerkki kehitystyöstä on sosiaalisen median hyödyntäminen Foibekartanon arjessa. Kehitystyötä tehdään yhdessä iäkkäiden kanssa. Kaikki työntekijät, erityisesti sotekoulutuksen saaneet Hyvän Elämän Valmentajat, ottavat vastuuta kehittämistyöstä ja he saavat siihen tukea tuotekehittäjän erikoisammattitutkinnon oppisopimuskoulutuksesta ja talon ulkopuolisilta muutosmuotoilijoilta. Valmentavaa ja kehittävä työtä käytetään, koska iäkkäille halutaan tarjota mahdollisuuksia käyttää omia ja yhteisön voimavaroja. Foibekartanon henkilökunta kokee, että tällainen työote vapauttaa henkilökun-

nan resursseja perushoivasta hyvinvoinnin laajempaan tukemiseen ja hyvän elämän mahdollistamiseen. Henkilökunta ymmärtää asukas-kokemuksen tärkeyden ja toiveiden taustalla olevia perustarpeita ja osaa ehdottaa sellaisia uusia asioita, joita asukkaat eivät välttämättä osaa pyytää.

Periscope-lähetykset. Periscope-lähetysten tekeminen aloitettiin helmikuussa 2016 ja niitä on tehty säännöllisesti siitä lähtien. Idea ohjelman teosta tuli henkilökunnalta ja sitä alettiin suunnitella spontaanisti yhdessä iäkkäiden asiakkaiden kanssa. Periscope valittiin mediaksi, koska se on helppokäyttöinen, sen käyttö ei ole sidottu johonkin toiseen sosiaaliseen mediaan ja se on kaikkien vapaasti katsottavissa.

Periscope on Twitterin suoratoistopalvelu. Periscopeen perustetaan oma tili, ja tältä tililtä lähetetään videokuvaa reaaliaikaisesti. Foibekartanon lähetystä voi seurata kuka tahansa, mutta lähetyksen voisi rajata kohdistumaan myös tietyille henkilöille. Lähetys on aina yksi-suuntainen, joten katsojat eivät voi kommunikoida suoraan lähettäjien kanssa, eikä heidän kuvansa näy lähetyksen aikana kenellekään. Katsojat voivat reagoida lähettämällä kuvaruudun reunaan sydämiä tai kommentoida oman profiilinsa kautta videota sen aikana. Tallenne on katsottavissa myöhemmin YouTubessa.

Lähetyksiä ei voi leikata tai muokata, vaan ne menevät sellaisenaan katsojille. Katsojien kommenttien tarkistaminen tapahtuu lähetyksen aikana. Varsinkin lähetyksen alkuvaiheessa kommenttien joukossa oli asiattomuuksia kohderyhmän ulkopuolisilta henkilöiltä. Häiritsevästi käyttäytyvien ihmisten tilit estetään heti lähetyksen aikana ja siten moderoinnin tarve vähenee.

Kevyt teknologia. Foibekartanossa on panostettu hyvälaatuiseen, helppokäyttöiseen ja toimintavarmaan mobiiliteknologiaan. Samoja laitteita käytetään kaikkeen someviestintään. Foibekartano omistaa lähetyksessä tarvittavat laitteet ja maksaa laitteiden ja yhteyksien tuomat kustannukset. Laittevalinnat on tehty siten, että henkilökunnan on helppo käyttää niitä, vaikka he eivät olekaan viestinnän tai kuvaamisen ammattilaisia. Laitteissa on oltava riittävästi muistia, koska sovellukset ja videot vievät tilaa. Osa materiaaleista on siirretty talteen pilvipalveluihin.

Lähetyksen kuvataan pienellä iPadilla. Tabletin on hyvä olla pieni, koska kuvaajan on kannateltava sitä koko lähetyksen ajan. Joskus käytetään myös jalustaa tai selfiekeppiä, mutta valtaosa lähetyksistä kuvataan käsivaralla. Periscope-lähetystä varten tablettiin liitetään langallinen pieni mikrofoni. Saatavilla on myös isoja kädessä pidettäviä mikrofoneja. Mikrofoni on tärkeä, koska tabletin mikrofoni ei riitä tallentamaan ääntä riittävän laadukkaasti. Ohjaajan ääntä ei kuitenkaan

vahvisteta erikseen, vaan kuvaaja pitää mikrofonia kädessään koko lähetyksen ajan.

Jumppaohjauksessa tarvittava musiikki soitetaan fysioterapeutin puhelimesta bluetooth-kaiuttimen kautta. Foibekartano on maksanut Spotify-tunnukset, joten musiikki ei katkea eikä väliin tule mainoksia. Joskus musiikkia soitetaan cd-levyltä ja joskus aulatilassa olevan 55” kokoisen Yeti-tabletin kautta Sävelsirkusta.

Aulatala on avara ja valoisa. Se on kalustettu oleskelutilaksi huonekaluilla ja viherkasveilla ja siinä on isot ikkunat. Aulan valaistus riittää projektipäällikön mukaan kuvauksiin hyvin pääosan vuodesta, mutta pimeimpään aikaan voi lisävalaistus olla tarpeen ja siihen soveltuu esimerkiksi tilassa oleva kirkasvalolamppu.

Foibekartanon laitteiston hallinnasta on vastannut kesästä 2017 lähtien projektipäällikkö, joka on ammattivalokuvaaja. Projektipäällikkö huolehtii, että laitteet ovat omilla paikoillaan niille varatussa tilassa aulan vieressä. Hän huolehtii yhdessä muun henkilökunnan kanssa siitä, että laitteiden akut on ladattu täyteen lähetyksiä varten. Projektipäällikkö lisäkouluttaa ja tukee henkilökuntaa laitteiden käyttöön sekä teknisessä että visuaalisessa mielessä. Perehdyttäminen tapahtuu lähetyksen yhteydessä ja siihen kuluu muutamia minuutteja.

Tällainen kevyt toimintatapa madaltaa projektipäällikön mielestä kynnystä opetella kuvaamista ja juontamista, mutta jatkossa voidaan syventyä enemmänkin visuaaliseen osaamiseen, esimerkiksi sommiteluun. Projektipäällikkö kertoo:



Minullahan ei ole vanhustyön koulutusta tai työkokemusta, vaan olen pitkän linjan ammattivalokuvaaja. Tällainen kuvaaminen on todella kaukana aiemmasta työstäni, mutta yhdistelmä on hyvä. Visuaalisen alan ammattilainen pystyy helpottamaan kaikkien työskentelyä lähetysten aikana ja parantaa lopputulosta. Opastan lempeästi ja ystävällisesti henkilökuntaa, kun he ilmaisevat itseään visuaalisesti. Minullekin tämä on ollut oppimista, koska minun on pitänyt opetella joustamaan omista esteettisistä periaatteistani ja sietämään livelähetysten realismia tässä kontekstissa. Se on ollut vapauttavaa!”

Kaikilla Hyvän Elämän Palvelutalossa asuvilla eli tehostetun palveluasumisen asiakkailla on oma tabletti osana palvelupakettiaan. Myös vuokralla asuvilla on tabletit käytössään ja he ovat hankkineet omalla kustannuksellaan SIM-kortin tai muun verkkoyhteyden. Tablettia käytetään Periscope-lähetysten lisäksi muitakin sisältöjä, kuten musiikkia, valokuvia ja lehtiä. Myös ryhmäkeskustelut Skypessä ovat käytössä. Muut kuin Foibekartanon asukkaat katsovat Periscope-lähetystä omilta laitteiltaan, jotka voivat olla mobiililaitteita tai tietokoneita. Projektipäällikön ja toimitusjohtajan mukaan hyvin iäkkäätkin

pystyvät käyttämään tablettia ja katsomaan Periscope-lähetysiä. Tarvittaessa henkilökunta, auttaa laitteiden käyttöönotossa sekä Periscopopen asentamisessa ja lähetysten avaamisessa.

Hyvän Elämän Valmentajat tekevät lähetysten yhdessä asukkaiden kanssa. Periscope-lähetys kuvataan joka arkiamu kello 10.30 alkaen Foibekartanon aulassa. Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeen suunnittelija vieraili lähetyksessä syksyllä 2017 ja katsoi saman lähetysten myöhemmin tallenteena.

Periscope-lähetysten teossa tasapainoillaan haastattelujen mukaan suunnitelmallisuuden ja hetkeen tarttumisen välissä. Lähetysiä ei käsitellöitä tarkkaan, koska lähetyksistä vastaavat ajattelevat innostuksen näkyvän tällä tavoin parhaiten ulospäin. Ydinajatuksena on, että spontaanisuuden ja iloa tuovan asenteen kuuluu näkyä. Lähetysten aikaiset vastuut on kuitenkin sovittava etukäteen ja teknologian toimivuudesta on huolehdittava. Kussakin lähetyksessä henkilökunnan keskuudesta valitut vastuuhenkilöt, valtaosin Hyvän Elämän Valmentajat, vastaavat kuvaamisesta ja juontamisesta. Lähetysten aloittamista varten on tehty helpot ohjeet, joiden avulla kuka vain voi tehdä työn.

Ennen lähetystä vastuuhenkilö kirjoittaa alkutwiitin Twitteriin, johon hän liittää kolme hashtagia (mm. #Foibekartano ja #HerätysHyvän-ElämänAamuun) ja yhden Periscopopen katsomiseen houkuttelevan

kuvan. Hashtagien kautta pääsee halutessaan tutustumaan Foibekartanon toimintaan tarkemmin. Kuvaksi valitaan mieluiten kuva, jossa esiintyy ihmisiä, eläimiä tai luontoa, koska ne herättelevät eniten Foibekartanon tiliä seuraavia henkilöitä. Seuraavaksi vastuuhenkilö avaa Periscope-sovelluksen kuvaukseen käytettävällä tabletilla ja kirjoittaa sen alkuun samat hashtagit kuin twiittiin. Tämän jälkeen sovitaan vastuunjako tarkemmin: kuka kuvaa ja kuka twiittaa lähetyksen aikana. Vastuuhenkilöt keskustelevat myös kuvausjärjestelyistä ja lähetyksessä jaettavista tiedoista. Lopuksi kiinnitetään mikrofoni tablettiin.

Ohjaaja ei ole vastuussa teknologiasta, eikä hänen tarvitse tehdä mitään lähetyksen alkaessa tai loppuessa. Myöskään paikan päällä osallistuvien ei tarvitse tehdä mitään yhteyden avaamiseksi tai sulkemiseksi. Kotoa käsin osallistuvien on avattava Periscope, ja he saavat halutessaan tätä varten kirjalliset ohjeet Foibekartanosta. Hyvän Elämän Palvelutalossa asuvat asukkaat saavat tukea ja apua Hyvän elämän Valmentajilta ja lähetystä onkin mukavaa katsoa yhdessä.

Periscope-lähetys alkaa alkujuonnolla. Lähetyksen alkupuolella aulaan tullutta jumppaan osallistuvaa asukasta pyydetään lukemaan ravintolan ruokalista ääneen ja kertomaan päivän ohjelmatarjonnan. Sen jälkeen juontajat ja mahdolliset vieraat keskustelevat ajankohtaisista asioista. Kun Ikäinstituutin suunnittelija vieraili paikan

päällä, lähetyksen alkuosa kesti kuusi minuuttia, minkä jälkeen alkoi 25 minuutin mittainen jumppa.

Jumppa aulassa. Vierailupäivänä jumpan ohjasi Foibekartanossa työskentelevä fysioterapeutti. Ennen jumpan alkua hän kävi hieromassa ja venyttämässä yhden osallistujan olkapäätä ja kättä. Ohjaaja istui pienelle tuolille, kasvot jumpparyhmään päin ja selkä ruokasaliin päin. Kun jumppa alkoi, äänenvoimakkuus heikkeni selvästi. Jumpan aikana äänenvoimakkuus pysyi suhteellisen vakaana. Musiikki oli melko kovalla, ja se oli päällä myös ohjaajan puhuessa.

Periscopessa on sellainen ominaisuus, että kuva hämärtyy nopeissa käänöksissä. Kuvaajan on käännettävä kameraa rauhallisesti. Lähetyksessä kameraa käyttävä henkilö kuvasi välillä ohjaajaa ja välillä yleisöä. Kerran jumpan aikana hän kuvasi katon rajassa olevia ikkunoita. Ohjaajan äänestä oli vaikeampi saada selvää, kun kamera kääntyy yleisöön päin. Kuvaaja pyrki kuvaamaan ohjaajaa, kun hän näytti liikkeen ensimmäisen kerran ja siirtyi vasta sen jälkeen kuvaamaan yleisöä. Muutaman kerran ohjaajan opastus ei kuitenkaan näkynyt, vaan etäosallistujat olivat pelkän puheen varassa.

Osallistujat ovat ohjaajalle ilmeisen tuttuja. Yleisön joukossa oli hyvin eri kuntoisia ihmisiä, sillä paikalla oli sekä itsenäisesti kotona asuvia iäkkäitä että Foibekartanon Hyvän Elämän Palvelutalosta eli tehos-

tetun palveluasumisen yksiköstä saapuneita asukkaita. Toiset osallistujat tekivät kaikki liikkeet niin tehokkaasti kuin pystyivät ja olivat selvästi tottuneita käymään jumpassa. Henkilökunta avusti passiivisempia henkilöitä liikkeiden tekemisessä hyvin konkreettisesti esimerkiksi menemällä lähelle, ottamalla katsekontaktin ja liikuttamalla heidän käsiään musiikin tahdissa. Monet näistäkin ihmisistä katselivat kiinnostuneena ympärilleen ja osa innostui mukaan esimerkin voimalla. Myös henkilökunta osallistui jumppaan.

Ohjelma koostui lämmittelystä, lihaskuntoliikkeistä ja venyttelystä. Yhteensä liikkeitä oli 15. Ohjaajan liikkeet olivat erittäin selkeitä. Hän ohjasi ensin helpon version ja eteni sitten vaikeampaan helposti hahmotettavalla tavalla. Ohjaajan puhe tuki liikettä ja tarvittaessa hän purki liikkeen tai liikesarjan osiin. Musiikin tempo ja rytmi tukivat liikettä. Liikuntavälineitä ei käytetty tässä jumpassa, mutta ajoittain on käytetty huiveja, kuminauhoja tai omatekoisia helposti kädessä pidettäviä pieniä painoja.

Ohjaaja tervehti aluksi sekä paikallaolijoita että kotona jumppaavia, mutta ei ottanut katsekontaktia kameraan. Katsekontaktin voi hyvin ottaa myös ulkopuoliseen yleisöön. Ohjaaja kehui osallistujia hyvistä suorituksista ja kannusti osallistujia jatkamaan vaikeampiakin liikkeitä, mutta omien voimien mukaan. Hän kannusti miettimään, miten saisi tehtyä liikkeitä joka päivä ja korosti seisomaan nousujen tärkeyttä

ja jalkavoimien ylläpidon vuoksi. Ohjaaja muistutti usein turvallisuudesta:

”*Laskeutumisvaihe on tärkeä, että tullaan penkille alas. Omalle penkille, ei kaverin penkille!*”

Huumori oli mukana pitkin jumppaa ja sekä ohjaajan puhe että liikkeiden haastavuus naurattivat osallistujia. Erityisen haastavilta vaikuttivat koordinaatiota vaativat liikkeet, kuten askelsarjat ja ristikkäiset liikkeet, joissa ylä- ja alavartalo liikkuvat eri suuntiin. Ohjaaja puhui moneen kertaan aivojumpasta:

”*Joutuu miettimään mitä tekee. Aivot tekee töitä, se on hyvä!*”

Lopuksi ohjaaja kiitti hienosta suorituksesta ja toivotti hyvää tiistai-päivää. Jumppa loppui yhteisiin aplodeihin.

Lähetys on osa fysioterapeuttien ja Hyvän Elämän Valmentajien työtä. Haastateltu ohjaaja kertoo, että henkilökunta vuorottelee Periscope-lähetysten jumppien ohjaamisessa ja kokemus kameran edessä ohjaamisesta karttuu vähitellen. He suunnittelevat ohjelmat itse ja jokainen ohjaa omalla tyyllillään. Ohjaajat ovat hyväksyneet lähetysten tekemisen osaksi työnkuvaansa. Kameran läsnäolo vaikuttavaa kuitenkin ohjaajan mukaan selvästi:



On ihan eri asia olla kuvattavana kuin ohjata ilman kameraa. Sitä alkaa helposti ylikontrolloida itseään, koska on niin paljon muis-tettavaa. Tässä pitää miettiä mitä sanoo ja paljonko puhuu. Täytyy tiedostaa, että puhe kuuluu välillä etäosallistujille ja välillä ei. Koteihin pitäisi pitää kontaktia, mutta kun en näe mitä siellä tehdään, en voi puhua sinne kovin paljoa. Lähetyksen aikana pitäisi erityisesti kohdistaa katse aulassa jumppaaviin ihmisiin, mutta kameraan voi välillä katsoa ja kannustaa mukaan myös kotona jumppaavat. Minun mielestäni jumppa pitäisi kuvata niin, että ohjaajan liike näkyy aina ensimmäisten toistojen ajan siellä kotona osallistujille.”

Ohjaajan mielestä hyvä etäohjaaja on innostunut ja halukas tekemään töitä niin, että se välitetään kameran avulla muualle. Osallistujien toimintakyky, ikä ja apuvälineet täytyy ottaa ohjelman suunnittelussa huomioon, mutta ohjelmassa on oltava liikunnallista haastetta sekä tehtävää aivoille. Ohjaajasta on haastavaa ottaa huomioon erikuntoiset osallistujat. Ohjaajan mukaan aamujumppa tehdään aina tosissaan, mutta toisaalta osallistujien ei pitäisi nostaa omaa rimaansa liian korkeallekaan.

Foibekartanon aamujumppaan osallistujista osa on ikäisekseen hyväkuntoisia, ja jumpan täytyy olla heille tarpeeksi raskas. Toiset taas ovat niin huonokuntoisia, että heitä avustetaan perusliikkeissäkin. Kaikki liike on hyvästä, mutta erityisen tärkeää on reisilihasten

harjoittaminen. Tärkeää on myös saada liikunta osaksi arkea, sillä säännöllisyyden ja toistojen avulla siihen saadaan iäkkäiden kannalta riittävästi tehoa.

Osallistujat paikan päällä ja kotona. Paikan päällä jumppaan osallistuu Foibekartanolla kodeissaan asuvia iäkkäitä, pitkäaikaisia asukkaita ja lyhytaikaisesti Foibekartanon Hyvinvointihotellissa asuvia. Foibekartanossa asuu yhteensä 270 asukasta, joista reilu sata on tehostetussa palveluasumisessa. Myös yllätysvieraat pääsevät mukaan aamulähetykseen. Ensimmäisellä kerralla osallistuminen on ilmaista. Jos jumppa alkaa kiinnostaa, asiakkaalle räätälöidään oma maksullinen palvelupaketti. Vierailupäivänä paikan päällä oli 13 osallistujaa.

Periscope-lähetyksiä seuraavat Foibekartanon omat asukkaat kodeistaan käsin ja muut etäjumppasta kiinnostuneet. Lähetyksissä on usein noin 80 katsojaa ja ennätys on ollut 300 seuraajaa. Osallistujia löydetään aktiivisen someviestinnän avulla tiedottamalla aamulähetyksistä Twitterissä, Periscopessa ja kotisivuilla. Lisäksi lähetyksistä kerrotaan asiakkaille kasvotusten.

Osallistujien kunto vaihtelee hyvin huonokuntoisesta suhteellisen hyväkuntoiseen. Palvelujohtajan mukaan osa heistä ei voi käydä muualla liikkumassa, koska he tarvitsevat niin paljon apua. Osa taas elää kotona aktiivista elämää ja koettaa liikua mahdollisimman paljon.

Vierailupäivänä moni osallistuja liikkui pyörätuolilla tai rollaattorin avulla.

Vierailun aikana tehtyjen havaintojen perusteella kovin monen osallistujan ei ole helppoa päästä osaksi sellaista jumpparyhmää, jossa ei oteta huomioon ikääntymistä ja/tai apuvälineitä. Osallistujat itse kertovat, että heidän on ollut pakko lopettaa aiemmat liikuntaharrastuksensa sairauksien ja heikkenevän toimintakyvyn takia. Aiemmin monet ovat harrastaneet liikuntaa hyvin aktiivisesti: kuntosalia, tanssia, kävelyä, hiihtoa ja maratoneja. Erityisesti osallistujia harmittaa tanssimisesta luopuminen. Osallistujat kertovat:

”*Minä teen aamujumppaa aina sängyssä. Kävelen paljon rollaattorin kanssa ja käyn joka päivä Foibekartanon jumpassa.*”

”Ryhmäjumppa on innostavaa ja mukavaa. On kiva olla yhdessä muiden kanssa, ja toisten esimerkki kannustaa jatkamaan.”

”Ei tarvitse syödä niin paljon lääkkeitä, kun liikkuu.”

Osallistujat toivovat ohjelmiin vaihtelua. Hyvä ohjaaja saa heidät mukaan liikkumaan, musiikki piristää ja saa liikunnan tuntumaan tanssilita. Osallistujat kaipaavat tanssimista ja toivovat kovasti tanssia osaksi

aamujumppaa. Tansseja järjestetäänkin säännöllisesti ja spontaanisti Foibekartanolla ja niitä välitetään Periscopella koteihin.

Foibekartano kysyy kuvien yleiset julkaisuluvat asukkailta tai tarvittaessa heidän läheisiltään. Osa ihmisistä ei halua itseään kuvattavan ja tätä pyyntöä kunnioitetaan. Projektipäällikön mukaan lähetykseen osallistuvat ovat tottuneet kuvaamisen, eikä se näyttänyt jännittävän heitä edes alussa. Videokuvaaminen tehdään avoimesti ja siitä keskustellaan osallistujien kanssa. Valokuvia otettaessa kuvat voidaan näyttää niissä esiintyville heti. Osallistujat sanovat unohtavansa kameran olemassaolon, vaikka tietävätkin kuvaamisesta.

Aamulähetyksen kuvaamisella on suuri merkitys Foibekartanon asukkaille ja kaikille, jotka osallistuvat paikan päällä kuvauksiin. Periscope-lähetyks on Foibekartanon yksi vuorovaikutuksen kentistä. Se on ihmisiä yhdistävä tapahtuma ja kuvaamisen on huomattu tukevan yhteisöllisyyttä. Foibekartanon strategian mukaan kaikilla, myös iäkkäillä ihmisillä, on oikeus kuulua ja olla kuvassa näkyvillä, eikä kuvaamista tarvitse turhaan pelätä.

Työn kehittäminen jatkuu. Kehittämistyö jatkuu Foibekartanolla yhdessä asukkaiden ja henkilökunnan kanssa kouluttautumalla, kokeilemalla ja kehittämällä.

PALVELU-TV SOTAINVALIDEILLE SAVOSSA JA KYMENLAAKSOSSA

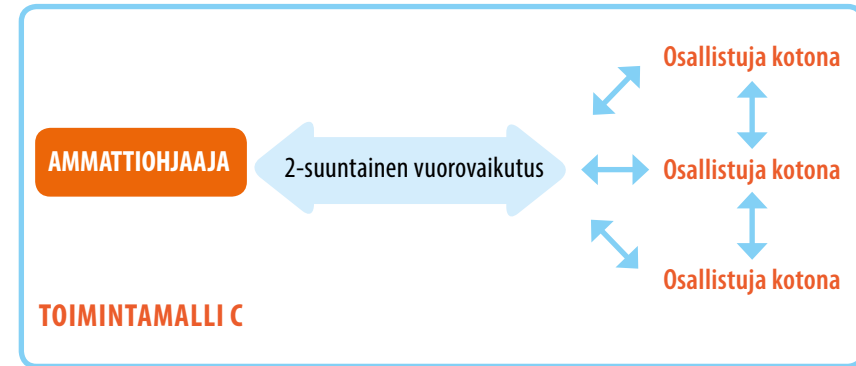
- Toimintaa pilotoitiin SeniorPRO – Seniori-ikäisten ihmisten eläimen ja asumisen uudet palvelumallit ja -konseptit -hankkeessa 2008–2009 ja SOVE -hankkeessa 2011–2013. Palvelu-TV on osa Kyyhkylän kuntoutuskeskuksen vakiintunutta Palvelu-TV-toimintaa.
- Toteuttajana Kyyhkylän kuntoutuskeskus, yhteistyökumppaneina Vetrea Iisalmi ja Kaunialan sairaala.
- Toimintaa rahoittaa Valtiokonttori.
- Toimintamalli C.

Lähteet

- Haastattelut: palveluneuvoja, fysioterapeutti, osallistuja.
- Verkkosivut: <http://www.kyyhkyla.fi/kuntoutus/>
- Laitinen H. & Uotinen V. (2015) Palvelu-TV:n avulla ohjatun liikunnan vaikuttavuus sotainvalideihin.

Palvelu-TV on kuvapuhelin, jonka kautta välitetään etäpalveluita sotainvalideille ja heidän leskilleen koteihin. Palveluilla halutaan parantaa kotona selviytymisen edellytyksiä. Ohjelmistoon kuuluu esimerkiksi etäohjattua liikuntaa, viriketoimintaa, asiantuntijaluentoja ja hengellisiä tuokioita. Toimintaa kehitettiin ensin hankkeissa.

Palvelu-TV on käytössä osassa Sotainvalidien Veljesliiton kuntoutuskeskuksista ja sitä rahoittaa Valtiokonttori.



Osallistujina sotainvalidit ja lesket. Tällä hetkellä Kyyhkylässä on käytössä hieman alle 50 laitetta, joista enemmistö on Savossa ja loput Kymenlaaksossa. Palveluneuvojat valitsevat osallistujat tarvekartoituksen perusteella yhteistyössä Kyyhkylän neuvontapalvelun ja Sotainvalidien Veljesliiton piiritoimistojen ja alaosastojen kanssa. Laitteet eivät seiso käyttämättöminä, koska palveluneuvojat tietävät kenelle niitä tarjota. Osallistujat ovat palveluneuvojille tuttuja, koska ovat samoja henkilöitä kuin muissakin Valtiokonttorin rahoittamissa toiminnoissa. Osallistujat olivat kartoitusta tehtäessä 82-99 -vuotiaita. Valtaosa heistä asuu itsenäisesti kodeissaan, mutta muutama on kevyesti tuetun palveluasumisen piirissä. Kymmenkunta osallistujista ei pystyisi liikkumaan ilman Palvelu-TV:tä, mutta osa liikkuu aktiivi-

sesti kodin ulkopuolellakin. Noin puolet kaikista laitteen käyttäjistä osallistuu jumppaan päivittäin ja loput hieman harvemmin. Kartoitusta varten haastateltu yli 90-vuotias mies haluaa kannustaa iäkkäitä liikkumiseen:



Minä olen ollut nuoresta pitäen liikkuva ihminen. Aloitin joogan viisikymmentä vuotta sitten ja joogaan vieläkin joka aamu parvekkeella. Olen vetänyt sotainvalidien jumppaa ja Suomen ladun kunto-kerhoa pitkään. Olen ohjannut sauvakävelyäkin. Ei tällaisilla pohjilla voi jättää liikuntaa vanhenemisen takia, vaikka minullakin ovat jalat jo huonoina. Meidän kaikkien pitää vain pysyä mukana liikkeessä, vaikka sitten tällaisen Palvelu-TV:n avulla. Ei pidä unohtua sohvan uumeniin.”

Palveluneuvojat tekevät osallistujien kanssa tietosuojaan liittyvät kirjalliset sopimukset ensikäynnillä. Osallistujat ovat tietoisia, että ryhmälähetyksissä on mukana muitakin ihmisiä. Heiltä kysytään lupa myös siihen, että heidän tietonsa ja kiinnostuksen kohteensa voi kirjata sähköiseen järjestelmään.

Teknologian käytössä tarvitaan rauhallista opastusta. Palvelu-TV:tä käytetään Arctic Connect Oy:n laitteilla. Laitteistoon kuuluu isokokoinen tabletti. Laitteeseen liitetään erillinen langallinen mikro-

foni. Osallistujat käyttävät kiinteitä verkkoyhteyksiä ja mobiiliyhteyksiä. Ohjaajalla on laitteeseen yhdistettynä kaksi näyttöä. Toisesta hän näkee itsensä ja toisesta osallistujat, joita voidaan näyttää enimmillään 20. Savonlinnan toimipisteessä työskentelevä ohjaaja kertoo, että hänen on varattava 15 minuuttia aikaa ennen lähetyksen alkua piuhojen vaihtamiseen ja kameran säätämiseen. Osallistujilla on yksi näyttö ja he näkevät siitä ohjaajan ja muut osallistujat.

Ohjaaja avaa yhteyden soittamalla laitteella tiettyyn numeroon. Kotoa käsin osallistuvat henkilöt avaavat laitteensa painamalla virtapainikkeesta, jolloin näytölle aukeaa viikko-ohjelma. Ohjelmien kuvakkeet aktivoituvat noin puoli tuntia ennen ohjelman alkua, ja osallistujat avaavat haluamansa ohjelman koskettamalla ohjelman kuvakkeessa olevaa vihreää luurin kuvaa.

Kyyhkylän palveluneuvojat vievät laitteet koteihin. Laite sijoitetaan rauhalliseen paikkaan tukevalle pöydälle, jonka viereen on helppo laittaa tuoli. Johdot asetellaan turvallisesti siten, ettei niihin voi kompastua. Viedessään laitteen koteihin palveluneuvojat opastavat osallistujia laitteen käytössä ja antavat heille kirjalliset helppolukuiset ohjeet. Palveluneuvojan mukaan perehdyttäjän on ymmärrettävä iäkkään haasteet teknologian käytössä. Palveluneuvoja kertoo:



Kuka tahansa asentaja ei voi mennä kotiin kertomaan, miten laitteita käytetään. Kokeiltu on, eikä se onnistunut. Perehdyttäjän täytyy ymmärtää, millaisia haasteita iäkkäällä on teknologian kanssa. Osa iäkkäistä ei tiedä teknologiasta ennestään mitään. Perehdyttäjän täytyy puhua teknologiasta sellaisella tavalla, jota iäkäs ihminen ymmärtää. Kun iäkäs osallistuja perehdytetään oikealla tavalla, epäonnistumisen pelko väistyy ja kieltäytymisiä tulee vähemmän.”

Ohjaajan kokemuksen mukaan toisille osallistujille teknologian käyttö on helppoa, mutta toisille ei. Ohjaaja kuulee toisinaan lähtöyksen aikana, kun osallistujat ponnistelevat laitteen käynnistämisen ja sammuttamisen kanssa. Toisaalta kartoitusta varten haastateltua osallistujaa teknologia tai ohjelmassa esiintyminen ei hermostuttanut lainkaan. Hänellä on kännykkä ja tabletti, ja hän on soittanut aiemmin myös videopuheluita. Näön heikkenemisen vuoksi teknologian käyttö on kuitenkin muuttunut vaikeammaksi.

Pitkälle edenneitä muistisairauksia osallistujilla ei ole, mutta joillakin on muistin alenemaa. Laitteet ovat olleet heillä niin pitkään, että he ovat ehtineet oppia Palvelu-TV:n käytön ennen muistin heikkenemistä. Tarvittaessa heitä tuetaan lappuihin kirjoitetuilla ohjeilla ja puhelinsitoilla. Kaikki osallistujat saavat kysyä apua puhelimitse arkipäivisin, ja he saavat apua myös kotiinsa paikan päälle.

Palveluneuvojat saavat ohjausta ja apua Arctic Connect Oy:ltä. Teknisen tuen kanssa järjestetään säännöllisiä kokouksia ja apua saadaan myös akuuteissa ongelmatilanteissa. Arctic Connect Oy pystyy ratkaisemaan ongelmia etäyhteyksillä, jolloin fyysisiä kotikäyntejä ei välttämättä tarvita. Ukkonen on rikkonut modeemeja ja joistakin laitteista kosketusnäyttö on rikkoutunut käytössä. Arctic Connet Oy ottaa vastaan rikkiäiset laitteet ja huolehtii korvaavien laitteiden toimittamisesta.

Laitteet ja yhteydet ovat toimineet pääsääntöisesti hyvin, mutta ongelmiakin on ollut. Osallistuja kertoo, että aamuisin laite voi olla laiska, ja sitä saa avata monta kertaa. Lähetyksissä on ollut kuva- ja ääniongelmia verkkoyhteyksien takia, ja erityisesti 3G-yhteys aiheuttaa viivettä lähetykseen. Ohjaajan mukaan tyypillinen ongelma on, että hän ei näe kaikkien osallistujien kuvia. Osallistuja puolestaan kertoo, että välillä hän ei näe eikä kuule ohjaajaa, vaan näkyviin tulee vain ”myrkkypurkin” kuva. Tällaisissa tilanteissa haastateltu osallistuja jatkaa liikettä ja odottaa, että yhteys palautuu.

Selkeä ohjaus. Kyyhkylän kuntoutuskeskuksen fysioterapeutit ohjaavat etäjumppaa Mikkelin ja Savonlinnan toimipisteistä. Useimmiten samat ihmiset tekevät lähetykset, mutta lomien aikaan on sijaisia. Istumatanssilähetykset tulevat Kaunialan sairaalasta, joka kuuluu Pal-

velu-TV -verkostoon. Etäohjaaminen kuuluu Kyyhkylässä työnkuvaan. Palveluneuvojan mielestä etäohjausta ei voi tehdä, jos ei ole intoa ja paloa tällaiseen työhön. Hänen mielestään Palvelu-TV ei ole vain televisio huoneen nurkassa, vaan sisältöä elämään.

Monet Kyyhkylän työntekijät ovat kokeneet etäohjaamisen aluksi haastavana ja pelottavana, mutta ajan myötä työhön tottuu. Haastateltu ohjaaja kertoo, että häntä jännitti aluksi olla niin tärkeässä roolissa lähetyksissä. Hän ei ollut aiemmin etäohjannut liikuntaa, mutta oli käyttänyt videoneuvottelulaitteita opiskeluiden aikana.

Pitempään työtä tehnyt kollega oli tukena muutamassa lähetyksessä, ja ohjaaja huomasi pian, että jännittäminen on turhaa. Ohjaaja kuvaillee työtään:



Siinä on eroa, ohjaako liikuntaa etänä vai paikan päällä. Etäyhte yksillä ei pysty ohjaamaan niin henkilökohtaisesti tai koskettamalla ohjattavaa. Korjaankin aina ryhmää, en yksilöitä. Monilla osallistujilla on huono kuulo tai näkö, ja minun täytyy ohjata todella selkeästi. Itse asiaan täytyy mennä heti alkutervehdysten jälkeen, eikä puhua turhia. Täytyy puhua selkeällä ja kuuluvalla äänellä. Liikkeet täytyy näyttää hyvin selvästi ja johdonmukaisesti. Myös muut asiat vaikuttavat siihen, miten helppo ohjausta on seurata. Valaistuksen täytyy olla kirkas. Vaaleat vaatteet näkyvät paremmin tummalla lattialla,

ja siksi minulla on aina jalassa valkoiset tossut ja housujen sivussa on raita.”

Näkeminen korostuu vuorovaikutuksessa. Palvelu-TV:n liikuntaohjelmat ovat kaksisuuntaisia. Osallistujat kirjautuvat laitteilleen usein puoli tuntia ennen lähetystä ja keskustelevat toistensa kanssa. Palveluneuvojan mukaan osallistujat asuvat kaukana toisistaan Kotkasta Varkauteen, mutta tuntevat toisensa niin pitkältä ajalta, että ovat kuin yhtä suurta perhettä. Jumpan päätyttyä osallistujat kysyvät neuvoja liikkeistä ja ehdottavat mieleisiään liikkeitä ja välineitä seuraaville kerroille. He jäävät myös keskustelemaan keskenään varsinaisen ohjelman loputtua. Toisinaan jumppaan osallistuu puoliso, joskus vieras, naapuri tai lapsenlapsi.

Palveluohjaajan mielestä Kyyhkylän asiakkaille on tärkeämpää nähdä ohjaaja tekemässä liike oikein kuin kuulla siihen liittyvä opastus. Tämä johtuu siitä, että monilla osallistujilla on sotavamman tullut kuulonalenema. Kuva myös motivoi osallistujia, koska he haluavat oppia tekemään liikkeet yhtä hyvin kuin ohjaaja. Asiakkaiden kuulo-ongelmien vuoksi musiikkia ei ole liikuntaohjelmissa lainkaan, koska se häiritse suullisten ohjausten kuulemista. Kartoitusta varten haastateltu osallistuja pitää siitä, että Palvelu-TV:n ohjaaja puhuu kuuluvasti ja selvästi, mutta ei liikaa.

Jumpan ajaksi kotien mikrofonit laitetaan kiinni, koska Palvelu-TV:ssä isoimpana näkyä äänessä olevan kuva, ja jumpan aikana ohjaajan tulisi näkyä isoimpana. Uusien osallistujien ja muistisairaiden henkilöiden on vaikea muistaa, että mikrofoni on sammutettava jumpan ajaksi. Ohjaaja ei tiedä ohjatessaan mitä osallistujat näkevät, mutta osallistajat neuvovat toisiaan: he kertovat, kenen mikrofoni on suljettava, nostavat oman mikrofoninsa näkyviin kameran eteen ja opastavat miten se sammutetaan.

Liikuntaa myös välineiden avulla. Jumppaa lähetetään arkaamuusin kello 10, ja lisäksi osallistujien toiveesta iltapäivisin 2-3 kertaa viikossa. Toimintaa rahoittava Valtiokonttori toivoo, että ohjelmaa lähetetään kaksi tuntia päivässä, ja tästä noin 30-40 minuuttia on jumppaa. Liikuntaohjelmat ovat Palvelu-TV:n suosituimpia ohjelmia. Ohjelmat leviävät rajatulle joukolle Palvelu-TV:n käyttäjiä, mutta haastateltua ohjaajaa ei häiritsisi ohjelman levittäminen laajemmallekin, jos se palvelisi iäkkäiden liikkumista.

Ohjaajat suunnittelevat liikuntaohjelmat itsenäisesti. Lähetyksissä on pääasiassa tuolijumppaa, koska sitä pidetään turvallisena. Iäkkäät ovat usein yksin kotonaan, jossa ei ole kaiteita tai muita pystyssä pysymistä helpottavia apuvälineitä. Jonkin verran tehdään liikkeitä myös seisaallaan, jolloin tukeudutaan tuolin selkänojaan. Suurin osa Palvelu-TV:n asiakkaista pystyy tekemään liikkeitä seisaallaan, mutta

he eivät jaksaisista kovin pitkiä aikoja. Ohjaaja kertoo, että istuen tehtävät liikkeet sopivat myös kameran eteen, koska jos hän seisoo pienehkössä toimistohuoneessa, häneltä rajautuu pää pois kuvasta. Turvallisuuden vuoksi osallistujia muistutetaan myös siitä, että jokainen tekee liikkeet omien voimiensa mukaan.

Haastateltu ohjaaja kertoo, että hänen ohjelmansa runko on aina sama ja siihen kuuluu alkulämmittely, lihaskunto ja venyttely. Ohjaajan mukaan osallistujat toivovat vaihtelua ohjelmiin. Ohjaaja kierrättää useamman viikon samoja ohjelmia, mutta viikon aikana joka päivälle on eri ohjelmat. Aamupäivän jumppa on reipastahtinen, mutta iltapäivän jumppa on pidetty asiakkaiden toiveen mukaan kevyenä ja rauhallisena. Toisinaan harjoitetaan tasapainoa tai käytetään välineitä, kuten keppejä, palloja, kuminauhoja ja pieniä painoja. Silloin ohjaaja kertoo lähetyksen alussa, mitä välineitä tarvitaan ja osallistujat käyvät hakemassa välineet viereensä. Noin puolet käyttää yleensä välineitä, ja loput jumppaavat ikään kuin heillä olisi liikuntaväline mukana. Kartoituksessa haastateltu osallistuja, yli 90-vuotias mies, pitää Palvelu-TV:n liikuntaohjelmista kovasti. Hän kertoo:



Liikunta on aika rasittavaa, ihan niin kuin pitää ollakin. Minulla on nyt kotona vähän liian isot puntit, 3,5 kiloa. Kaksikiloiset olisivat paremmat ja sellaiset aion hankkia. Välillä vähän huimaa seistessä, mutta nojaan silloin sormella tuolin selkänojaan ja se auttaa.”

Tulevaisuus vaakalaudalla. Laitteiden määrä vähenee hiljalleen, koska Valtiokonttori rahoittaa vain sotainvalidien ja heidän leskiensä toimintaa. Leskien joukossa olisi enemmän halukkaita kuin heille on varattu laitteita. Palvelu olisi mahdollista hankkia omakustanteisesti noin 150 euron kuukausihintaan, mutta tällaisia asiakkaita ei toistaiseksi ole.

5 Pohdinta

Olemme koonneet kartoitukseen tietoja iäkkäille suunnatun etäohjatun liikunnan kehittämisestä ja toteuttamisesta Suomessa vuosina 2005–2017. Nostamme seuraavaksi esiin muutamia kartoitukseen perustuvia huomioita ja pohdimme niiden merkitystä iäkkäiden etäohjatun terveystoiminnan järjestämiselle.

Iäkkäiden etäohjattua terveystoimintaa on kehitetty yli kymmenen vuoden ajan. Kehittämistyötä tehtiin ensin hankkeissa, mutta viime vuosina etäohjatusta terveystoiminnasta on tullut yhä useammin osakuntien, järjestöjen ja yritysten iäkkäille suunnattua pysyvää toimintaa.

Lähivuosina etäohjattuun terveystoimintaan osallistuvien iäkkäiden määrä kasvaa nopeasti. Etäohjatut palvelut leviävät parhaillaan uusille paikkakunnille, ja niiden mukana myös iäkkäiden etäohjattu liikunta. Etäohjatun liikunnan leviämistä kuntatoimijoiden keskuudessa nopeutti vuonna 2015 tehty visuaalisen kommunikation palveluratkaisujen kuntakilpailutus. Se madalsi monien paikkakuntien kynnystä hyödyntää etäyhteyksiä sote-alan toiminnoissa ja palveluissa, ja etäteknologiaa otetaan kiihtyvällä tahdilla käyttöön. Samalla tarve

monistettaville ja helppokäyttöisille digimateriaaleille sekä toimintamalleille kasvaa.

Jatkuvuus on haaste iäkkäiden etäohjatun terveystoiminnan järjestämisessä. Kehittämistyö rajoittuu usein maantieteellisesti pienelle alueelle ja koskenut melko vähäistä pilottiin tai yhden paikkakunnan toimintaan osallistuvien joukkoa. Hyvinkin sujunut toiminta päättyy usein hankerahoituksen loppuessa, eivätkä näissä tilanteissa tiedot ja kokemukset siirry kovin tehokkaasti uusille toimijoille.

Saatavilla oleva tieto on hajanaista. Hankkeissa ja toiminnassa kerätään ja raportoidaan usein jollain tasolla tietoja osallistujien kokemuksista ja kartoitetaan etäohjatun liikunnan vaikutuksia. Kovin laajaa ja systemaattista tiedonkeruuta ei kuitenkaan ole, julkaistua tietoa on melko vähän ja olemassa olevasta materiaalista on työlästä muodostaa käsitystä siitä, miten etäohjaus olisi hyvä toteuttaa. Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen pyrkii osaltaan kokoamaan ja tuottamaan tietoa, jonka perusteella voidaan koota hyvät iäkkäiden etäohjauksen käytännöt.

Etäteknologia tuo iäkkäiden terveystuon suunnitteluun uutta pohdittavaa. Seuraavaksi tuomme esiin, millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon etäohjauksessa suunniteltaessa. Vinkit perustuvat liikunnan etäohjauksen järjestäjien ja ohjaajien sekä etäohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien näkemyksiin. Ajatuksiaan ovat jakaneet myös ikäteknologian ja Ikäinstituutin iäkkäiden terveystuon asiantuntijat.

Etäohjatun liikunnan suunnittelu ja tuotteistaminen

Ennen teknologiaan liittyvää pohdintaa on mietittävä tarkkaan, kenelle ja miksi etäohjauksessa tarvitaan. Kohderyhmän ja muiden toimintaan osallistuvien tahojen tarpeiden ymmärtäminen on välttämätöntä. Kohderyhmää rajattaessa on harkittava, kenelle etäohjattu liikunta voi sopia. On mietittävä, osallistuvatko ihmiset toimintaan yksin vai ryhmässä, ja mitä hyötyä ja haittaa kyseisestä valinnasta aiheutuu. Monet haastatellut huomauttavat, että esimerkiksi muistisairaudet ja aistien heikkeneminen vaikeuttavat huomattavasti osallistumista.

Myös toiminnan tavoitteista on keskusteltava. Etäteknologia voi olla hyvä valinta esimerkiksi silloin, kun välimatkat ovat pitkät tai liikuminen muuten vaikeaa. Etäteknologiasta voi olla apua myös, jos henkilökunta tai vertaisohjaaja tarvitsee apua tai oppia liikunnanoh-

jaukseen. Kunnat ja järjestöt tavoittelevat usein kustannussäästöjä, ja jo etukäteen on arvioitava, voidaanko etäteknologialla saada tällaista hyötyä.

Kartoituksessa tulee esiin erilaisia mielipiteitä siitä, miten tarkkaan prosessi on suunniteltava etukäteen. Osa on kokeilukulttuurin kannalla, ja rohkaisee aloittamaan toiminnan pienimuotoisena ilman sen tarkempia suunnitelmia. Toisten mielestä toiminta on suunniteltava hyvin tarkkaan etukäteen. Molemmat ryhmät suosittelivat kuitenkin lähtemään liikkeelle pienimuotoisesti ja laajentamaan toimintaa asteittain. Jos alussa haukataan liian suuri pala, liian monet iäkkäät osallistujat joutuvat kokemaan samat alkuvaiheen ongelmat.

Sekä iäkkäiden että kunta- ja järjestötyöntekijöiden osallistaminen suunnitteluun on tärkeää, sillä se sitouttaa ja innostaa jatkamaan yhdessä. Palautetta kannattaa pyytää prosessin aikana ja suunnitella toiminta niin, että matkan varrella voidaan tehdä muutoksia. Vuorovaikutteista keskustelua tarvitaan, jotta toiminta voisi juurtua osaksi ihmisten ja organisaatioiden arkea.

Osa kartoituksessa löytyneestä toiminnasta on selkeästi paikallista, osa on suunniteltu monistettavaksi monenlaisiin organisaatioihin. Ikäinstituutin näkemys on, että tarvitaan enemmän monistettavia

toimintamalleja ja sisältöjä, jotka soveltuvat käytettäväksi erilaisissa teknologian avulla välitetyissä ympäristöissä.

Käynnistäminen

Etäohjatun liikunnan toteuttaminen edellyttää monialaista osaamista ja yhteistyötä. Toiminnan suunnittelijoilla ja toteuttajilla on oltava riittävät tiedot ikääntymisen tuomista tarpeista ja käytetystä teknologiasta. Ymmärrys paikallisista oloista ja toimintakulttuurista auttaa löytämään paikkakunnalle luontevasti asettuvat toimintamallit. Hallinto- ja organisaatorajat ylittävät yhteistyöverkostot auttavat etäohjattua liikuntaa muotoutumaan sellaiseksi, että toiminta jatkuu pitkään. Jos toimijoita on paljon tai ne ovat keskenään hyvin erilaisia, voi olla tarpeen etsiä mukaan henkilö, joka pystyy välittämään eri osapuolten näkemyksiä neutraalisti.

Osallistujien rekrytoinnin haasteet tulevat vahvasti esiin kartoituksessa. Jos halutaan saada mukaan etäohjattuun liikuntaan ne, jotka tarvitsisivat eniten tukea liikkumiseen, etsivä työ on työlästä. Erään haastatellun asiantuntijan mukaan osallistujien etsiminen on hankalampaa, jos laite ja palvelu tuodaan kotiin, eikä ryhmän kokoontumispaikkaan.

Toiminnan markkinointiin on panostettava alkuvaiheessa voimakkaasti. Iäkkään kohderyhmän voi tavoittaa esimerkiksi paikallisten järjestöjen, terveysaseman, seurakunnan, avoimen päiväkeskuksen, päivätoiminnan ja kotihoidon kartoituskäyntien avulla. Iäkkäät lukevat mainokset paikallisissa medioissa tarkkaan. On tärkeää löytää toiminnasta innostuneita avainhenkilöitä paikkakunnalta, sillä ikätoverin esimerkki ja kannustus voivat saada mukaan paremmin kuin virallisen tahon yhteydenotot.

Moni pitkäaikainen toiminta on saanut alkunsa määräaikaisesta, erillisrahoitetusta pilotista. Haastatellut pitävät hankkeita hyvänä tapana saada toiminta alkuun. Jos pilotti onnistuu ja avainhenkilöt ja toimijat saadaan mukaan, toiminta on helpompi juurruttaa. Toisaalta pilotin epäonnistuminen voi heijastua pitkään haluttomuutena osallistua teknologian kehittämiseen.

Jotta toiminta ei lopu hankkeen päättyessä, tarvitaan ihmisiä, jotka sitoutuvat tekemään asioita työn tai vapaaehtoistyön puitteissa. Motivaation on tultava tässä vaiheessa sisäsyntyisesti järjestäjiltä ja osallistujilta, sitä ei voi pakottaa ulkopuolelta. Hyvä dialogi eri toimijoiden välillä jo suunnittelu- ja pilottivaiheessa auttaa toimintaa muotoutumaan sellaiseksi, joka hyödyttää niitä, jotka jatkossa toteuttavat sitä käytännössä.

Teknologia

Useimpien haastateltujen asiantuntijoiden mielestä teknologia on etäohjauksessa pelkkä väline, ja sillä välitettävä sisältö ja palvelun rakenne ovat tärkeimpiä kehitystyön kohteita. Teknologia on valittava siten, että se sopii toimintatapaan ja kaikkien osapuolten tarpeisiin. Liikunnan etäohjaukseen voi riittää hyvin yksinkertainenkin teknologia. Toisaalta teknologian on oltava riittävän hyvää suhteessa tarpeisiin, jotta sen käyttäminen on helppoa ja palkitsevaa. Teknologian helppokäyttöisyys korostuu läpi aineiston. Myös monimutkaisempien järjestelmien on oltava helppoja ja luotettavia käyttää, erityisesti jos iäkkäät itse ovat vastuussa niiden käytöstä.

Toisaalta keskustelimme myös sellaisten asiantuntijoiden kanssa, jotka haluavat panostaa moderneimman teknologian kehittämiseen. Heidän mielestään uusin teknologia vastaa parhaiten iäkkäiden tarpeisiin, ja erityisesti pelilliset sovellukset tuottavat iäkkäille merkityksellisiä kokemuksia.

Liikuntasisällöt

Kartoituksen perusteella etäohjatulla terveystuokunnalla pyritään tuottamaan lisää liikettä ja mielekästä tekemistä iäkkäiden arkeen. Ikäinstituutin näkemyksen mukaan kansainvälisten iäkkäiden liikuntasuosittelusten pitäisi ohjata enemmän tällaisen liikunnan sisäl-

lön suunnittelua. Ikäinstituutin asiantuntijoiden mielestä etäohjatun liikunnan ohjauksen tulisi olla tavoitteellista ja pedagogisesti laadukasta. Kuten muussakin liikunnassa, myös etäohjauksessa liikunnan tavoitteiden tulisi olla toiminnallisia, tiedollisia, tunteisiin liittyviä ja sosiaalisia. Ohjauksen tulisi lähteä iäkkään voimavaroista ja liikunnan mahdollisuuksista tukea niitä, ei ongelmalähtöisesti iän tai teknologian tuomista haasteista.

Kartoituksessa löydetty liikuntasisällöt painottavat usein jalkojen voimaa ja tasapainoa. Liikuntavälineitä käytetään melko harvoin, koska niiden ajatellaan vaikeuttavan osallistumista ja lisäävän turvallisuusriskejä. Toisaalta välineet toisivat liikuntaohjelmaan vaihtelevuutta ja tehokkuutta. Liikuntasisältöjä suunniteltaessa haasteena onkin pitää sisältö kiinnostavana.

Vuorovaikutus

Liikunnanohjaukseen käytetään monenlaisia etäteknologioita, jotka tarjoavat erilaisia vuorovaikutuksen mahdollisuuksia. Kartoituksessa ei löytynyt yksiselitteistä vastausta siihen, millainen etäteknologia tulee valita iäkkäiden terveystuokuntaan, vaan ratkaisuun vaikuttavat esimerkiksi toiminnan tavoitteet ja olosuhteet joissa liikunta toteutetaan.

Liikunnanohjaus voidaan välittää yksi- tai kaksisuuntaisena. Kaksisuuntaisessa lähetyksessä ohjaaja voi ohjata osallistujia henkilökohtaisesti, koska hän näkee mitä he tekevät. Käytännössä kartoitukseen vastanneet ohjaajat eivät kuitenkaan käyttäneet tätä mahdollisuutta. Henkilökohtaisen palautteen sijaan he osoittivat korjaavan palautteensa ryhmälle tai muistuttivat ryhmää liikkeen oikeanlaisesta suorittamisesta. Monissa teknologioissa kaksisuuntainen vuorovaikutus typistyy käytännössä ääniongelmien vuoksi. Osallistujien mikrofonit hiljennetään usein liikunnanohjauksen ajaksi, koska monesta lähteestä tuleva ääni alkaa kiertää tai muut kuin ohjaajan puheenvuorot koetaan häiritsevinä. Jos ääniyhteys katkaistaan, ohjaajan on tulkittava liikkujien tarpeita heidän ilmeistään ja eleistään.

Kaksisuuntainen lähetys lisää turvallisuutta, koska ohjaaja voi reagoida heti mahdollisiin terveysongelmiin. Toisaalta tällainen lähetys sitoo kaikkia osapuolia huomattavasti enemmän kuin yksisuuntainen, koska se siihen on osallistuttava tietyinä aikoina. Jos kaksisuuntainen vuorovaikutus on syystä tai toisesta hankala järjestää etäyhteyksillä liikunnan aikana, sitä voidaan lisätä liikuntatoiminnan yhteyteen paikan päälle. Joissakin kartoituksessa löydettyissä tapauksissa osallistujat jäävät keskustelemaan keskenään jumpan päättymisen jälkeen etäyhteyksien avulla. Toisissa paikoissa osallistujat keskustelevat kahvin ääressä tai kokoontuvat kuuntelemaan paikan päälle tullutta

luennoitsijaa. Sosiaalisten tilanteiden ja jumpan yhdistelmä vetää paikalle sellaisiakin ihmisiä, jotka eivät osallistuisi vain toiseen. Tallenteena välitetyn yksisuuntaisen ohjauksen hyöty on se, että sitä voidaan käyttää silloin kun se sopii ryhmälle tai yksilöosallistujalle. Tällainen toiminta on myös helposti monistettavissa laajoille joukoille. Ohjaajan sairastuminen tai muut esteet eivät vaikuta ohjauksen saatavuuteen. Tallenne on myös usein mahdollista siirtää laitteeseen, jolloin yhteysongelmat eivät häiritse liikuntatilannetta. Tallenteiden haittapuoli on, että liikuntaharjoittelussa ei voida korjata väärin tehtyjä liikkeitä, ainakaan ilman paikalla olevan vertaisohjaajan tukea. Osassa yksisuuntaisista yhteyksistä osallistujien on mahdollista jättää kirjoitettuja kommentteja tai reagoida symboleilla. Kartoitusta tehtäessä tuli usein esiin, että laadukasta liikunnanohjausta sisältäville tallenteille olisi selkeä kysyntä. Kuntien ja järjestöjen on erittäin kallista tuottaa sisältöä, ja monin paikoin etäohjattua liikuntaa voitaisiin tuottaa kevyemmällä otteella tallenteiden avulla.

Kuvaamiseen liittyvät eettiset kysymykset

Etäohjauksessa välitetään ohjaajan ja/tai osallistujien kuvaa rajoitetulle joukolle ihmisiä tai laajasti internetissä kenelle tahansa katsojalle. Ikäinstituutin näkemys on, että kuvan välittämiseen liittyvät eettiset kysymykset on hyvä huomioida etäohjatussa liikunnassa. Kartoituksessa löydettyissä tapauksissa lupien hankkimiseen suhtaudutaan

kirjavasti. Osa toiminnasta toteutetaan kaikkien osapuolten tietäen, mutta ilman kirjallisia lupia, koska vastaanottajien joukko on hyvin rajattu. Osassa tehdään osallistujien kanssa kirjalliset luvat, joissa osallistujat antavat tai epäävät yleisen luvan esittää heistä otettuja kuvia julkisesti osana toimipaikan toimintaa. Näissä tapauksissa etäjumpan kuvaamista varten ei erikseen kysytä lupaa. Joissakin paikoissa tehdään osallistujien kanssa kirjalliset sopimukset etäjumpassa kuvatun materiaalin välittämisestä. Missään ei tullut ilmi, että ohjaajien kanssa olisi tehty lupia kuvan välittämisestä, vaan yleensä kuvaaminen esitettiin osana työnkuvaa, josta ei voi tai sovi kieltäytyä.

Osaaminen ja tukeminen

Etäohjatun liikunnan suunnittelu ja toteutus iäkkäiden kanssa vaatii monenlaista liikunta-, ikä- ja digiosaamista. Kaikki nämä osaamisalueet voidaan toteuttaa ammattilaisten tai vertaisten tuella tai opastamalla osallistujia itsenäiseen toimintaan. Moniammatillinen yhteistyö auttaa osaamisen jakamisessa.

Valtaosassa kartoituksessa löydetyistä tapauksista liikuntasisällön tuottaa ammattilainen: liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti. Myös fysioterapeuttiopiskelijoita hyödynnetään monin paikoin. Ne ohjausta tekevät henkilöt joilla ei ole liikunta-alan koulutusta, toivovat saavansa lisäkoulutusta tai tukimateriaaleja työn tueksi. Etäohjatun

liikunnan vertaisohjaus on hyvin harvinaista: vain yhdessä löydetyistä tapauksissa on mukana vertaisohjaaja. Ikäinstituutin näkemyksen mukaan vertaisohjaajissa on merkittävä potentiaali ja he voivat olla avaintekijöitä, kun etäohjattua liikuntaa käynnistetään sivukylillä.

Kartoituksen perusteella näyttää siltä, että järjestäjien ikäosaaminen on hyvällä tasolla. Järjestäjien, ohjaajien ja osallistujien it-aidot eivät sen sijaan ole olleet monissa kartoituksen tapauksissa kovin hyvät toimintaa käynnistettäessä. Useimmat tarvitsevat perehdytystä toiminnan alkuvaiheessa ja it-tukea matalalla kynnyksellä myös toiminnan aikana. Erityisen paljon tukea tarvitsevat iäkkäät osallistujat, joista monille etäohjatussa liikunnassa käytetty teknologia ei ole entuudestaan tuttua. Monissa hankkeissa digitukea tarjoavat siihen erityisesti nimetyt henkilöt, jotka ymmärtävät iäkkäiden ihmisten tavat ja tahdin oppia teknologiaan liittyviä asioita. Vaikka kartoituksessa löydetyissä tapauksissa koulutettuja digivertaisia ei ole käytetty, vertaisohjauksella voidaan ratkaista monia toiminnan ylläpidossa tärkeitä teknisiä ongelmia. Digivertaiden toiminnasta hyviä esimerkkejä ovat muun muassa Enter ry:n toiminta, Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta sekä Eläkkeensaajien keskusliiton Verkosta virtaa! -toiminta.

Osallistujien iän tuomat fyysiset ja mahdolliset kognitiiviset muutokset vaikuttavat liikuntaohjelmaan ja käytännön järjestelyihin. Lisäksi kaikkein iäkkäimmät ovat suurimmassa vaarassa syrjäytyä nopeasti-

kehittyvästä tietoyhteiskunnasta. On tärkeää kehittää sellaista toimintaa, joka tukee juuri näiden ihmisten osallistumisen mahdollisuuksia. Järjestöt ja kunnat voivat yhdessä vahvistaa digiosaamistaan ja tuottaa iäkkäiden ihmisten kannalta mielekkäitä digitaalisia palveluita.

Kustannukset

Kustannusrakenne kannattaa pitää kevyenä. Musiikin käyttöoikeudet voivat tuoda huomattavia lisäkustannuksia, jos toimintaa järjestävällä organisaatiolla ei ole käyttöilupia valmiina. Vapaasti käytettävää musiikkiakin on saatavilla, mutta monet ohjaajat kritisoivat sen laatua. Jos toimintaa monistetaan laajemmalle, myös liikuntaohjelmien omistus- ja käyttöoikeudet on syytä selvittää tarkkaan.

Osa kartoituksen tapauksista on osallistujalle maksutonta, osasta peritään maksu. Etäpalvelun hinnoittelussa on mietittävä, millä osallistujamäärillä toiminta muuttuu kustannustehokkaaksi. Toisaalta erityisesti kaksisuuntaisia teknologioita käytettäessä on harkittava, kuinka paljon osallistujia voidaan ottaa mukaan, että tekniikka ja sosiaalinen kokemus toimivat hyvin.

Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hanke.

Kartoitusta tehdessämme olemme saaneet kallisarvoista käytännönläheistä tietoa iäkkäiden etäohjatusta terveysliikunnasta. Käytämme

kartoituksen tietoja hyödyksi, kun kehitämme ja kokeilemme Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan sopivia toimintamalleja ja digimateriaaleja.

Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeessa:

- Muokkaamme iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvää materiaalia digitaaliseen muotoon. Tämän materiaalin avulla harjoittelua on mahdollista tehdä itsenäisesti tai ryhmässä, tarvittaessa vertaisohjaajan auttamana. Digimateriaali tukee myös vertaisten ja ammattilaisten työtä.
- Kehitämme toimintamalleja, joiden avulla etäohjatun liikunnan järjestäminen on jatkossa helpompaa kunnille ja järjestöille. Toimintamallit pohjautuvat kartoituksessa löytyneisiin malleihin, mutta niissä painotetaan vertaisohjausta ja ryhmätoimintaa.
- Toteutamme pilotit neljässä Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan kuuluvassa kunnassa: Kolarissa, Utajärvellä, Mikkelissä ja Karstulassa. Piloteissa osallistujat ovat yli 75-vuotiaita sivukylillä asuvia henkilöitä, joiden toimintakyky on alkanut heikentyä. Vertaisohjaajat tukevat osallistujia liikkumiseen ja teknologian käyttöön liittyvissä asioissa.
- Arvioimme osallistujien fyysisen toimintakyvyn ja digitaalisten taitojen kehittymistä sekä etäohjauksen kustannuksia.
- Laadimme hyvät toimintakäytännöt iäkkäiden etäohjatun terveysliikunnan toteuttamiseen.

Hankkeen etenemistä voi seurata verkkosivuillamme osoitteessa

www.ikainstituutti.fi

Lähdeluettelo

- Aalto L & Karhu H (2016) [Ikkuna maailmaan. Ikääntyneiden kuvapuhelinpalvelut kotona asumisen tukena](#). Pro gradu. Lapin yliopisto.
- Ahloth M (2007). [Ikäihmisten hyvinvointia edistävä teknologiahanke HyväTek](#). Loppuraportti. Oulun kaupunki.
- Ahola H (2010). Tutkimus ikääntyneille toteutettavista e-hyvinvointipalveluista HyvinvointiTV:n kontekstissa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Ahonen L (2016). [SenioriKaste. Ikäihmisten arjen ja palvelujen parantamiseksi 2014-2016](#). Loppuraportti. Kokkolan kaupunki
- ["Aika mukava juttu tämä videopuhelu"](#) (2007) Siun Sote lehti 1/2017, 10.
- Aikio A (2013). ["Se on hauska, etelänihmisiäkin tulee tutuksi siinä"](#). Kuvapuhelimen vaikutukset ikääntyneen arkeen ja kokemukseen osallisuudesta. Pro gradu. Lapin yliopisto.
- Asmala K, Helin-Tuominen M, Hietala M, Impinen S, Moisio L, Raitio J, Serni E & Zetterborg R (2017) [Etäkuntoutus lännen alueella](#). Esite. Helsingin kaupunki.
- Espoon kaupunki (2017) [Etäkuntoutus ja -valmennus](#).
- Finne-Soveri H (2010). [InnoKusti -hankkeen loppuraportti](#). Helsingin kaupunki.
- Finne-Soveri H & Lönnqvist C (2007). [Kustaankartanon innovaatiohanke](#). Tilannekatsaus. Helsingin kaupunki.
- Finne-Soveri H, Pohjola L, Keränen J & Raivio K (2014) [Pysyvästi aktivoivaan arkeen – InnoKusti -hanke 2017-2010 ja miten sitten kävi](#). Helsinki: THL.
- Holappa N (2015) [Sportevo Oy:n Seniors-palvelun testaus 2015](#). Raportti. Prizztech.
- Hyvönen E (2015) [Jyväskylässä tarjotaan ikäihmisille mahdollisuutta osallistua päiväkeskustoimintaan tablettitietokoneen välityksellä](#). Uutisarkisto.
- Ikälä J & Tiainen S-M (2017). [Virkeästi verkossa. Toimintakykyä tukeva ryhmätoimintamalli yli 65-vuotiaille](#). Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Immonen S, Sassi P, Tasala L, Valvanne J (2009). [Elämää lisää osallistamalla](#). ELO-hanke 2008–2009.
- Jauhiainen A & Miettinen T (2011a) [Hyvinvointi-TV ikääntyneiden kotihoidon tukena](#). Finnish Journal of eHealth and eWelfare 3 (2), 64–70.
- Jauhiainen A & Miettinen T (2011b) [Hyvinvointi-TV kotihoidon tukena – palvelun tuotteistaminen](#). Teoksessa P Hartikainen (toim.) Hyviä käytänteitä sosiaali- ja terveysalan hyvinvointipalveluissa. Tuloksia HYVOPA-hankkeesta. Tutkimuksia ja raportteja 61. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 11–19.
- Jauhiainen A, Hirvonen T & Kempainen H (2013). [Sähköisillä hyvinvointipalveluilla tukea ja turvaa kotihoidon asiakkaille – Omaisten kokemuksia Hyvinvointi-TV-palvelusta](#). Finnish Journal of eHealth and eWelfare 5 (1), 10–17.
- Kakko E (2016) [Virtuaalihoito Lahdessa](#). Esitys 31.5.2016. http://www.tampere.fi/tiedostot/v/4DneHWpkx/Virtuaalihoito_Lahdessa.pdf
- Karppi M & Nyfors H (2012) [Interaktiivinen etäkuntoutus tukee iäkkään ihmisen kotona selviytymistä](#). Kuntoutus 2/2012, 5–12.

- Karppi M, Tuominen H, Eskelinen A, Santamäki-Fisher R & Rasu A (toim.) (2013). [Active Aging Online: Interactive Distance Services for Elderly on Baltic Islands – VIRTU project 2010–2013](#). Reports from Turku University of Applied Sciences 155. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Kattimeri C, Qvist P, Katajapuu N, Pitkäkangas P, Malmivirta H, Luimula M, Pyae A, Liukkonen T N & Smed J (2017) [Gamified Solutions in Healthcare. Testing Rehabilitation Games in Finland and Asia](#). Acta Technica Jaurinensis 10, 35-49.
- Kauppila P A, Kärnä E, Pihlainen K & Koskela T (toim.) (2017) [Teknologia ikäihmisen tukena – ketterän kokeilukulttuurin ytimessä](#). Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Kihlman M, Pinomaa J, Tuulonen A (2009) [Ikääntyvien kokemuksia liikuntapainotteisista HyvinvointiTV:n ohjelmista Espoossa](#). Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Kokko J (2009). [AmIE – Ambient Intelligence for the Elderly Oulun kaupunki –projekti](#). Loppuraportti. Oulun kaupunki.
- Koljonen M & Rintala P (2012) Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa E Mälkiä ja P Rintala (toim.) Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154, Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 202–211.
- Koponen A (2011). [Käyttöohje ikääntyneelle HyvinvointiTV®:n käyttäjälle](#). Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Kujala E (2015) [Syviä hengityksiä ja suora ryhti](#). Super 11/2015, 21.
- Kurki M, Launiainen H, Laitinen S, Poutiainen E, Vantanen P, Eskelinen A, Soikkeli E & Sarmas K (2015). [Yhteinen sävel – kotona asuvan muistisairaana teknologia-avusteinen kuntoutus](#). Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja B:38, Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.
- Käkelä M (2012). [Kuvallisen etäkotihoidon tuote- ja palvelukonseptien selvitystyö](#). Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.
- Laaksonen H (toim.) (2014). [AKTIVOINTI-TV® -palvelulla sisältöä ikäihmisten elämään](#). Other publications C19, Vaasa: Vaasan ammattikorkeakoulu
- Laine H (2010) [Kotihoidon vastuuhoidajien kokemuksia interaktiivisesta yhteydenpidosta asiakkaan kotona](#). Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu.
- Laitinen H, Uotinen V (2015). [Palvelu-TV:n avulla ohjatun liikunnan vaikuttavuus sotainvalideihin](#). Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.
- Lehto P & Leskelä J (toim.) (2011). [Interaktiivinen HyvinvointiTV ja käyttäjälähtöiset e-palvelut](#). Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B44. Espoo: Laurea-ammattikorkeakoulu
- Liinamaa A (2016). [Ikäihmisten toimijuus ja vuorovaikutteinen televisio](#). Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.
- Maksimainen A & Rahikka A (toim.) (2016). [Viisaus vanhuuden kodissa](#). Loppuraportti. Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja B:40. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.

Merilampi S, Leino M, Andrew S & Koivisto A (2016). [Hyvinvoinnin edistäminen teknologian keinoin](#). Journal of Finnish Universities of Applied Sciences, 2/2016.

Muurauskangas S, Tiri J & Kaartinen J (2010) Easy physical exercise application for the elderly. Konferenssisitelmä. AALIANCE conference, 11.–12.3.2010 Malaga, Spain.

Mäki O (2011) [Ikäteknologian kokeilut Suomessa](#). KÄKÄTE-raportteja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ja Vanhustyön keskusliitto ry.

Määttänen K (2010) [Hyvinvointitelevisio asiakkaan näkökulmasta](#). Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Onali-Ovaska A (2016) [Ikäihmiset skypeää!](#) Lähilehti 16.11.2016.

Parkkinen S (2016) [Hoitaja tulee kotiin tabletin kautta - Lahdessa otetaan käyttöön virtuaalihoito](#). Etelä-Suomen Sanomat 30.5.2016.

Piirainen A & Sarekoski I (toim.) (2008) [Client-driven CaringTV concept for elderly family care givers living at home](#). Loppuraportti. Laurea Publications A62. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu.

Puranen J, Kärki M, Lagerblom K, Leskelä J, Rauste E, Rysti M, Seppänen S, Valvanne J, Väisänen J & Wiklund A (2007) Ennaltaehkäisevät vanhuspalvelut (EEVA) -hanke 2005–2007. Loppuraportti. Sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja 1/2007, Espoo: Espoon kaupunki.

Ruuska J (2010) [Hyvinvointi-tv:n tekninen kehittäminen](#). Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu.

Rönkkö H-M (2013) [Teknologiaselvitys – Interaktiivinen etäkuntoutus](#). Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Sainio P, Stenholm S, Vaara M, Rask S, Valkeinen H & Rantanen T (2012) Fyysinen toimintakyky. Teoksessa S Koskinen, A Lundqvist ja N Ristiluoma. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki: Terveys ja hyvinvoinnin laitos, 120–124.

Salin S (toim.) (2014) [Turvallinen kotiasuminen ja interaktiivinen palveluyhteys - Hankkeen toiminta ja tulokset](#). Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja B65. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.

Salminen A-L, Hiekkala S & Stenberg J-H (toim.) (2016) [Etäkuntoutus](#). Helsinki: Kela.

Saltiola-Särkkä L (2013) ["Ei voi oikein tämän helpompi olla". Ikääntyneiden kokemuksia kuva-ääni-yhteyden käytettävyydestä](#). Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Sarkio M, Arvo T, Lyytinen A L, Sandelin E & Laanela R (2017) [Syystien monipuolisen palvelukeskuksen, Kuntoutuksen osaamisyksikön, koillisen ja pohjoisen kotihoitoyksikön ja Helsingin palvelukeskuksen etäkuntoutusmalli](#). Esitys 1.3.2017, Gerometro.

Sihvonen A-P, Martelin T, Koskinen S, Sainio P & Aromaa A (2013) Terveet ja toimintakykyiset elinvuodet. Teoksessa E Heikkinen, J Jyrkämä ja T Rantanen. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 66–71.

Sähköistä liikettä. Liikuntapalveluiden uudet ulottuvuudet 2015–2016. (2016) Loppuraportti. Kouvolan kaupunki.

Talka E (2017) [Nyt tulevat chattimummot ja irkkipapat](#). Diaktori 1/2007, 8-9.

Tarvainen S (2015) [Etähoito kotihoidossa – Hankkeesta palveluksi](#). Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu.

[Tilastokeskus](#). (Tieto haettu tietokannasta 8.1.2018.)

[UKK-instituutti](#). (Luettu 8.1.2018.)

Vaelma M (2011a) [Apu on kosketuksen päässä. T-Seniorit -projekti 2008–2010](#). Loppuraportti. Tampereen kaupungin Tietotuotannon ja laadunarvioinnin julkaisusarja C 2/2011, Tampere: Tampereen kaupunki.

Vaelma M (2011b) [Videoneuvottelutekniikkaa hyödyntävän IkäLinja-palvelumallin prosessikuvaus: Palvelumallin hyödynnettävyys diabetesvastaanotossa](#). Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Vesterinen R (2010) [Etäkuntoutus – Mahdollisuus kuntoutua kotona kaksisuuntaisen videoyhteyden avulla](#). Käytettävyystudkimus Innokusti-hankkeessa. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.

Viirkorpi P (2015) [Ikäteknologian hyvät käytännöt](#). KÄKÄTE-raportteja 7/2015. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry ja Vanhustyön keskusliitto.

VILIMA - Virtuaaliset liikuntapalvelut maaseudun palvelukeskuksissa ja kylätaloilla (2013) Loppuraportti. Kainuun Nuotta ry ja Kainuun Liikunta ry.

Vuontisjärvi R (2014) [Etäjumppa](#). Esitys Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaarissa 10.3.2014.

Ylikangas T (2015) [Hoitajat hyvinvointiteknologian käyttäjinä](#). Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Ylinen K (2016) [Kotona asumisen tukeminen Aavan alueella](#). Esitys 20.10.2016.

Liitteet

LIITE 1. Haastattelulomake (perustiedot hankkeista).

Hankkeen tai toiminnan nimi

Paikkakunta/-kunnat, suorituspaikka, yhteistyökumppanit

Aika ja tilanne (päättynyt / pysyvä / jatkosuunnitelmat)

Rahoitus

Pvm, haastateltavan nimi, työnimike, työpaikka, yhteystiedot

Julkaisuja, lisätietoa verkossa, tutkimustuloksia

Kuvaus toiminnasta

Osallistujien ikä, kunto ja tuen tarve

Osallistujien määrä

Ammatti/vertaisohjaajat, ohjaajien määrä

Käytännön toteutus (jumppaa/kuntoutusta, vuorovaikutteisuus)

Teknologia (livekuva/ nauhoitteet, yhteys, laitteet, lisätarvikkeet)

Muuta

LIITE 2. Haastattelukysymykset (tapauskuvaukset).

1. KYSYMYKSET TOIMINTAA ORGANISOIVILLE

Ohjaaminen

Miten ohjaaja löydettiin? Miksi kyseinen ohjaaja valittiin?

Missä ohjaaja fyysisesti oli, kun hän teki etäohjausta?

Millaisessa näkymässä ohjaaja näki ryhmän? Vaihteliko näkymä tilanteesta riippuen? Jos vaihteli, miksi?

Osallistuminen

Miten osallistujat löydettiin? Miten toiminnasta tiedotettiin?

Millä kriteereillä osallistujat valittiin? Vai saiko kuka tahansa osallistua?

Mitä vaadittaisiin, että osallistuja pääsisi tavalliseen liikuntaryhmään? Liikkumistapa, etäisyydet.

Missä osallistujat fyysisesti olivat, kun he osallistuivat etäohjattuun liikuntaan?

Olivatko osallistujat yksin vai ryhmässä? Oliko ryhmä fyysisesti samassa paikassa vai yhteydessä toisiinsa etäyhteyden kautta? Oliko osallistujia myös siellä, mistä lähetys lähetettiin?

Mitä osallistujat näkivät näytöltä: itsensä, toisensa, ohjaajan? Vaihteliko näkymä tilanteesta riippuen? Jos vaihteli, miksi? Rajoittiko valittu teknologia sitä, kuinka monta osallistujaa ruudulla voi näkyä?

Jos osallistujat näkivät toisensa, pyydettiinkö tähän kirjallinen/suullinen lupa? Otettiinko luvassa kantaa siihen, mitä tehdään, mikäli tilassa on muitakin henkilöitä?

Etäteknologian toimivuus

Mitä teknologiaa käytettiin? Laitteet: tabletti/tietokone/muu? Miten iso näyttö laitteissa oli? Oliko niissä kosketusnäyttö vai joku muu ratkaisu?

Lisätarvikkeet: kaiuttimet/mikrofonit/valaistus/muu? Verkkoyhteydet: mobiili/kiinteä?

Miksi kyseinen teknologia valittiin?

Kuka asensi laitteet? Kuka huolsi laitteet? Millainen toimintavarmuus laitteissa oli?

Mitä verkkoyhteyttä käytettiin? Mobiili: 3G/4G, käytettiinkö ulkoista tukea, kuten mokkalaa? Kiinteä verkko: valokuitu, muu?

Miksi kyseinen teknologia valittiin?

Kuka asensi verkkoyhteydet?

Miten verkkoyhteys toimi? Nopeus, pätkiminen.

Miten laitteet sijoitettiin tilaan lähettävässä päässä ja vastaanottavassa päässä?

Miten yhteys avattiin vastaanottajille: pakotettu avaaminen vai omatoiminen avaaminen?

Oliko yhteys 1- vai 2-suuntainen? Rajoitettiinkö 2-suuntaisuutta lähetyksen aikana? Jos rajoitettiin, miksi?

Miten äänet kuuluivat? Miten ohjaajan puhe kuului? Miten osallistujien puhe kuului? Pitikö keskustelua ohjata esimerkiksi jakamalla puheen-
vuoroja? Käytettiinkö kommunikoinnissa jotain muitakin menetelmiä äänen lisäksi, kuten käsimerkkejä tai kirjoitusta? Jos käytettiin, miksi?

Käytettiinkö musiikkia? Millä perusteilla musiikki valittiin (ohjauksen tuki, käyttöoikeudet)? Kuuluiko musiikki hyvin vastaanottajalle vai oliko
sen välittymisessä teknisiä ongelmia?

Rajoitettiinkö ääniyhteyden käyttöä jostain syystä ohjaamisen aikana?

Virtuaalisesti ohjattujen liikuntaryhmien toteutuneet kustannukset

Mitkä elementit tuovat kustannuksia, kun liikuntaa etäohjataan iäkkäille ihmisille? Tiedot kerätään taulukkoon, jossa verrataan
asioina eikä euroina.

Erotellaan kustannukset ennen toiminnan aloittamista / toiminnan aikana / toiminnan jatkuessa / toiminnan päättyttyä.

Kustannuksia tuovat esimerkiksi:

Laitteet ja yhteydet

Laitehankintojen kustannukset: laitteet ja lisätarvikkeet.

Laitteiden hankintaan käytetty työaika.

Laitteiden ylläpito ja teknisten ongelmien korjaaminen.

Laitteiden lahjoittaminen, myyminen tai hävittäminen.

Yhteyksien hankintaan käytetty työaika.

Yhteyksien hankintakustannukset.

Yhteyksien ylläpitokustannukset.

Onko teknologia hankittu vain tätä toimintaa varten? Mitä laitteille tapahtuu toiminnan päätyttyä?

Kuka omistaa laitteet ja verkkoyhteydet? Laitteiden vuokraus/leasing? Kuka maksaa kustannukset?

Koulutus ja opastus

Koulutuksen suunnitteluun ja koordinointiin käytetty työaika.

Etäteknologian käyttöönottovaiheessa annettu it-tuki: ohjaajat, vertaisohjaajat, osallistujat. Työaika ja/tai palkkiot.

Toiminnan aikana jatkuva it-tuki: ohjaajat, vertaisohjaajat, osallistujat. Työaika ja/tai palkkiot.

Koulutus liikunnan etäohjaukseen: ohjaajat ja vertaisohjaajat. Työaika ja/tai palkkiot.

Mistä ja miten koulutus on hankittu?

Miten pitkään koulutus tai perehdytys kesti? Jos esimerkiksi liikunnanohjaaja koulutti muut osapuolet, kuinka monta tuntia siihen kului?

Tilat

Tilojen hankintaan käytetty työaika: lähetävä ja vastaanottava pää.

Tilojen käyttökustannukset: lähetävä ja vastaanottava pää.

Virtuaalinen liikunnanohjaus

Ohjauksessa käytetty it-ohjelma: ilmaisohjelma/kertahankinta/jatkuvat kulut.

Liikunnanohjauksen käytännön järjestelyt: kuvaaminen, ohjaajan työaika/palkkio, tekniikasta vastaavien työaika/palkkiot, musiikin tekijänoikeudet, tilavuokra.

Liikuntaohjelman suunnittelu: työaika ja/tai palkkiot.

Onko liikuntaohjelma suunniteltu vain tätä toimintaa varten? Mitä ohjelmalle tapahtuu toiminnan päätyttyä?

Kuka omistaa liikuntaohjelman oikeudet?

Vinkit

Mikä oli onnistunutta? Miksi?

Mitä kannattaisi kehittää eteenpäin? Miksi?

Mikä kannattaisi jättää seuraavissa hankkeissa kokonaan tekemättä? Miksi?

Millaista teknologiaa ei ainakaan kannata valita liikunnan etäohjaukseen, kun osallistujat ovat iäkkäitä?

Jos toiminta loppui, mikä siihen oli syynä? Mikä olisi auttanut jatkamaan?

2. KYSYMYKSET OHJAAJILLE

Teknologinen osaaminen ja kokemus

Miten tuttua teknologian käyttö oli sinulle ennen toiminnan aloittamista? Olitko käyttänyt etäteknologioita aiemmin, esimerkiksi Skypeä tai videoneuvottelujärjestelmiä? Tarvitsitko tai saiko opastusta teknologian käyttöön? Kuka sinua opasti?

Olitko ohjannut aiemmin liikuntaryhmiä etäteknologian avulla? Olitko ohjannut liikuntaa kameran edessä, esimerkiksi nauhoitusta varten?

Mitä sinun piti tehdä, kun yhteys avattiin vastaanottajille? Miten yhteyden avaaminen sujui? Millaisia kokemuksia siitä on?

Tuliko lähetysten aikana teknologiaan liittyviä yllätyksiä? Miten varauduit yllätyksiin? Oliko käytössä esimerkiksi muuta materiaalia, jota ryhmät saattoivat käyttää verkkoyhteyden pätkiessä tai katketessa?

Miten osallistuit kuvausjärjestelyihin? Osallistuitko esimerkiksi valoja tai kameran ja mikrofoniin sijoitteluun? Pitikö sinun miettiä vaatetusta ja taustanäkymää?

Miten tuttua teknologian käyttö oli osallistujille ennen toiminnan aloittamista? Oliko osallistujilla aiempaa kokemusta etäteknologioiden käytöstä. Miten osallistujien osaaminen varmistettiin? Koulutettiin tai opastettiin heitä?

Oliko osallistujilla aiempaa kokemusta virtuaalisesti ohjatusta liikunnasta, mukaan lukien videot tai dvd:t?

Sisällöllinen osaaminen ja kokemus

Kuka suunnitteli ohjaamasi liikuntaohjelman? Jos teit sen itse, millaisia asioita otit huomioon suunnittelussa?

Millainen liikunta sopii etäohjattavaksi iäkkäille ihmisille? Onko joitakin liikuntalajeja, jotka sopivat erityisen hyvin tai huonosti tälle kohderyhmälle tai teknologialle? Onko eri liikuntalajeissa piirteitä, jotka on otettava huomioon esimerkiksi kuvaamisessa?

Käytitkö ohjelmassa liikuntavälineitä, kuten painoja tai kuminauhoja?

Käytitkö ohjelmassa musiikkia? Mikä vaikutti musiikkivalintoihin?

Millaisena osallistujien kokemus näyttäytyi sinulle? Mistä he pitivät tai eivät pitäneet (lajit, toimintatavat)? Millaisia tunteita etäohjattu liikunta heissä herätti?

Sosiaalinen osaaminen ja kokemus

Miltä esiintyminen kameran edessä tuntuu, jos osallistujat eivät ole paikan päällä? Tuoko se mukanaan uusia ja mukavia asioita?

Vai herättääkö se ikäviä tunteita, kuten pelkoa tai suorituspaineita?

Miltä virtuaalinen kontakti tuntuu? Vaatiiko etäyhteyden kautta ohjaaminen omanlaistaan tekniikkaa? (Esimerkiksi äänenkäyttö, ilmeet, kehon liikkeet, kehon suuntaaminen kameraan.)

Miltä oman ohjauksesi leviäminen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tuntuu/tuntuisi? Miten laajalle joukolle olet valmis levittämään omaa esitystäsi?

Miten tervehdit ja puhuttelit osallistujia? Miten kannustit heitä yksilöinä ja ryhmänä? Miten kannustit heitä jatkamaan, jos jokin meni pieleen?

Oliko ryhmässä vuorovaikutusta liikunnanohjauksen aikana? Vai ajoitettiinko keskustelut ja kysymykset aikaan ennen liikuntaa ja sen jälkeen?

Vinkit

Mitä tekisit nyt toisin tai miten kehittäisit ohjaustyötäsi jatkossa?

Mitä teknologiaa suosittelisit tai haluaisit kokeilla? Mitä teknologiaa et ainakaan valitsisi?

Millainen ohjaaja sopii mielestäsi etäohjaamaan liikuntaa iäkkäille ihmisille? Millaisia ominaisuuksia hyvällä ohjaajalla on?

Miten ohjaaja voi oppia paremmaksi etäohjaajaksi?

Millaisille iäkkäille ihmisille etäohjattu liikunta sopii? Millaisille ihmisille se sopii huonommin? Mitä ohjaaja voi tehdä, että osallistujan on helpompi osallistua etäohjattuun liikuntaan?

3. KYSYMYKSET OSALLISTUJILLE

Osallistumiseen ja ryhmään liittyvät kokemukset

Miten päädyit mukaan liikuntaryhmään? Miten löysit sen vai pyydettiinkö sinua mukaan?

Mitä tiesit etäohjatuista liikunnasta etukäteen? Mitä sinulle kerrottiin ennen ensimmäistä tapaamista? Soitettiinkö sinulle vai saivatko tietoa kirjeellä tai muulla tavalla?

Mitä ryhmään osallistuminen maksoi sinulle?

Mitä odotit etäohjatuilta liikunnalta? Millaista osallistuminen sitten oikeasti oli? Miltä se tuntui? Oliko siinä huonoja puolia?

Mitä hyvää se toi elämääsi?

Kannattaako virtuaalista liikunnanohjausta järjestää? Mitä hyötyä tai haittaa siitä on verrattuna tavalliseen liikuntaan?

Osallistuisiko mieluummin tavalliseen vai etäohjattuun liikuntaan?

Mitä vaadittaisiin, että pääsisit osallistumaan tavalliseen liikuntaryhmään? Liikkumistapa/kulkuväline, etäisyydet.

Sisällöllinen osaaminen ja kokemus

Millainen liikunta sopii parhaiten etäohjattuun liikuntaan? Onko joitakin liikkeitä, joiden seuraaminen on vaikeaa?

Onko joitakin liikuntalajeja, joita on vaikea seurata ruudulta?

Näitkö ruudulta hyvin, mitä ohjaaja teki? Jos et nähnyt, mikä oli ongelmana?

Millaiset liikkeet on helppo toteuttaa, kun seuraat liikunnanohjausta ruudulta omassa kodissasi/ryhmän valitsemassa tilassa? Mikä ei onnistu?

Onko sinulla liikkumisen rajoitteita tai apuvälineitä, jotka täytyy ottaa huomioon, kun osallistut liikuntaan?

Käyttikö ohjaaja musiikkia? Auttoiko se tekemään liikkeitä vai vaikeuttiko se liikkumista?

Teknologinen osaaminen ja kokemus

Miten tuttua teknologian käyttö oli sinulle ennen toiminnan aloittamista? Oliko sinulla kännykkä, ja jos oli niin millainen?

Olitko käyttänyt tablettia tai tietokonetta? Olitko käyttänyt etäteknologioita, esimerkiksi Skypeä tai videoneuvottelujärjestelmiä?

Mitä sinun piti tehdä, kun yhteys avattiin vastaanottajille? Miten yhteyden avaaminen sujui? Millaisia kokemuksia siitä on? Tuliko lähetysten aikana teknologiaan liittyviä yllätyksiä? Oliko käytössäsi muuta materiaalia, jota saatoit käyttää verkkoyhteyden pätkiessä tai katketessa?

Kuka asensi laitteet ja sijoitteli kamerat ja mikrofonit?

Oliko sinulla aiempaa kokemusta virtuaalisesti ohjatusta liikunnasta, mukaan lukien videot tai dvd:t? Saitko opastusta laitteiden käyttöön? Kuka sinua auttoi? Miltä avun tarvitseminen ja saaminen tuntui?

Sosiaalinen osaaminen ja kokemus

Miltä tuntuu, kun kamera kuvaa omaa liikkumistasi ja toiset näkevät sen omalta ruudultaan? Tuoko se mukanaan uusia ja mukavia asioita? Vai herättääkö se ikäviä tunteita, kuten pelkoa tai suorituspainetta?

Miltä tuntuu olla yhteydessä ohjaajaan kameran välityksellä? Entä muihin ryhmäläisiin?

Miten ohjaaja kannusti sinua liikkumisen aikana? Saitko opastusta liikkeisiin, jos teit virheen? Oliko sinun mahdollista kysyä, jos olit jostakin epävarma?

Oliko sinun mahdollista keskustella liikunnanohjauksen aikana ohjaajan tai muiden osallistujien kanssa? Vai keskustelitteko vain ennen ja jälkeen liikunnan?

Vinkit

Suosittelko tätä teknologiaa muille liikuntaryhmille? Vai toivoisitko, että sen sijaan kehitettäisiin jotain muuta?

Millainen ohjaaja sopii mielestäsi etäohjaamaan liikuntaa iäkkäille ihmisille? Millaisia ominaisuuksia hyvällä ohjaajalla on?

Millaisille iäkkäille ihmisille etäohjattu liikunta sopii? Millaisille ihmisille se sopii huonommin? Mitä ohjaaja voi tehdä, että osallistujan on helpompi osallistua etäohjattuun liikuntaan?

Liite 3. Kaikki kartoituksessa löydetty hankkeet. Lisäksi samat tiedon ikäinstituutin Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeesta.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Coping at home • 2005–2007 Päättynyt hanke					
ESPOO Espoon kaupunki, Laurea amk, TDC Song, Videra Oy	Jumppa, tasapaino, rentoutus, tanssi	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: fysioterapeuttiopiskelijat ja -yritys Vastaanottaja: omaishoitajat, usein pariskunnat	Hyvinvointi-TV	Piirainen ja Särekoski 2008	Hankkeessa aloitettiin Hyvinvointi-TV:n kehittäminen. Kehitystyö jatkui useissa Laurean projekteissa. Lähetyksissä oli mukana hanketyöntekijä, koska tekniikan käyttö sujui siten paremmin.
EEVA – Ennaltaehkäiseviä palvelumuotoja ja toimintatapoja espoolaisten ikäihmisten parhaaksi / Hyvinvointi-TV yksi osaprojekti • 2005–2007 Päättynyt hanke					
ESPOO Espoon kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi, vanhustenpalvelut, Laurea amk, TDC Song	Jumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: Laurea Well Life Center Vastaanottaja: pariskunnat	Hyvinvointi-TV	Mäki 2011 Puranen ym. 2007	Osa Laurean Hyvinvointi-TV:n kehitystyötä. Teknisiä ongelmia aluksi päivittäin (äänen pätkiminen, kaiku, viive).
HyväTek – Ikäihmisten hyvinvointia edistävä teknologiahanke • 2006–2007 Päättynyt hanke					
OULU Oulun kaupunki, Oulun seudun amk, Videra Oy, Mäntykoti, Lintulammen asukastupa, Pohjois-Pohjanmaan ikääntyvien palveluiden kehittämissyksikkö Pippuria	Toimintaterapia Viriketoiminta, kuten tuolijumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: toimintaterapeuttiopiskelijat Vastaanottaja: yksilöt tai pariskunnat	a) Kuvapuhelin (Videra Oy) b) Virkku-järjestelmä (puhelimien lankaverkossa toimiva virtuaaliverkko)	Mäki 2011 Ahroth 2007	a) läkkäät kokivat kuvapuhelimen helppokäyttöiseksi ja toimintavarmaksi. b) Paljon teknisiä ongelmia. Hanke oli osa Oulussa tehtyä teknologiahankkeiden jatkumoa (aiemmin IkäTek ja SENTEK). Teknologia ei ollut valmista koteihin vietäväksi. Kehitystyö jatkui AmIE-hankkeessa.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
TAAS – Teknologia-avusteisia asumissovelluksia senioreille / IKU-osahanke • 2006–2008 Päättynyt hanke					
HELSINKI, KYMENLAAKSO, ETELÄ-KARJALA Teknillinen korkeakoulu, Kaakkois-Suomen sosi- aalialan tutkimuskeskus, Helsingin kaupunki	Toimintakyvyn ylläpito	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: ei tiedossa Vastaanottaja: ei tiedossa	Kuvapuhelin (Arcticare Technologies Oy) Videopuhelut matka- puhelimella Monitoimi-TV	Käkelä 2012 Mäki 2011	Ei tarkempaa tietoa liikunta- sisällöistä.
KOTIIN – HyvinvointiTV kotona asumisen tukena / Osahankkeet 1) DIGAME, 2) Koti-in, 3) Ikääntyvien kotiklinikka • 2006-2008 Päättynyt hanke					
Laurea amk, Laurean Hyvinvointiosaamisen kehittämiskeskus Well Life Center, Videra Oy 1) VARSINAISUOMI Turun amk, palvelukeskus Kotikunnas, Laitilan-Py- härännän ktt ky ja Laitilan terveyskoti 2) ETELÄ-KARJALA Lappeenrannan kaupunki, Lappeenrannan kylpylä, palvelutalo Pajuranta, Kasarminportti ja Armilan sairaala 3) UUSIMAA Vantaan kaupunki, Espoon kaupunki, Tapiolan palve- lukeskus	Tuolijumppa, rentoutus, venyttely 1) Kotona selviytyminen 2) Kuntoutus kotiutumisen jälkeen 3) Kotiutumisen tukeminen	TOIMINTAMALLIT C, D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: ei tiedossa Vastaanottaja: yksilöt kotona, ryhmät palvelukes- kuksissa	Hyvinvointi-TV	Mäki 2011 Ruuska 2010 Hankekuvaus: https://www.laurea.fi/hankkeet/hyvinvointiv/hankkeet/kotiin	Osa Laurean Hyvinvointi-TV:n kehitystyötä. Liikunta oli suosituin ohjelma- sisältö. Verkkoyhteyksien kanssa oli paikoin ongelmia, koska langattomia yhteyksiä vasta kehitettiin, eikä kaapelia oltu asennettu kaikille osallistujille.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Digitupa-toiminta – Tieto- ja viestintäteknikka ikääntyvien toimintakyvyn tukemisessa / Osa Itä-Suomen innovatiiviset toimet -ohjelmaa • 2007 Päättynyt hanke					
NAARAJÄRVI, JOROINEN Palvelutalo Mansikkapaikka, Pieksämäen seutuopisto, Pieksämäen Osuuspankki, Avence Digital Oy, Mikkelin Puhelinyhdistys, Diak amk/ Pieksämäen yksikkö	Tuolijumppa, tuolitanssi	TOIMINTAMALLI D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: Mansikka- paikka-palvelutalon henkilökunta Vastaanottaja: ryhmä Naarajärven Digituvalla	Tietokone, kamera, mikrofoni ja Skype	Mäki 2011 Talka 2007	Pienimuotoinen kokeilu. Palvelutalon asukkaiden ja digitupalaisten väliset erot intresseissä ja toimintakyvyssä olivat liian suuret. Verkkoyhteydet eivät toimi- neet kunnolla ja olivat kalliita.
Video-ohjattu vesijumppa • 2007– Pysyvä toiminta					
RISTIJÄRVI Ristijärven kunta, Monitoi- mikeskus Virtaala, Osuus- kunta Seniorisilta	Vesijumppa	TOIMINTAMALLI B Tallenteet 1-suuntainen yhteys Lähettäjä: järjestelmä, ohjaaja ammattilainen Vastaanottaja: osallistujat monitoimikeskuksessa	Tietokone	http://www.virtaala.fi/	<i>Ks. tapauskuvaus s. 35.</i>
AmIE – Ambient Intelligence for the Elderly • 2007–2009 Päättynyt hanke					
OULU VTT, Audio Riders, Mawell, Oulun kaupunki, Soneco, Yrjö ja Hanna Kodit	KKI-kunto-ohjelma	TOIMINTAMALLI A Tallenteet 1-suuntainen yhteys Lähettäjä: Ohjaajana tallenteilla Pirkko Mannola Vastaanottaja: yksilöt	Kosketusnäyttölinen tietokone VTT:n kehittämä hyvin- voinnin arviointiohjelma EOWM	Kokko 2009 Muurauskangas ym. 2010 Mäki 2011	Jatkoa HyväTek-hankkeelle. Osallistujien rekrytointi oli vai- keaa, koska iäkkäät epäilivät teknologista osaamistaan. Osallistuneet olivat tyytyväisiä toimintaan. Sisällöntuotanto oli työlästä, mutta tallenteet toimivat hyvin ja motivoivat iäkkäitä liikkumaan.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
InnoKusti / Osahankkeet 1) IITA, 2) Innoilta • 2007–2010 Päättynyt hanke					
HELSINKI Kustaankartanon monipuolinen palvelukeskus, Helsingin kaupunki	1) Jumppa. 2) Liikunta- ja fysioterapia-ohjelma. Kotiutumisen ja kotona asumisen tukeminen	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: kaupungin fysioterapeutti Vastaanottaja: yksilöt	Kuvapuhelin	Finne-Soveri ja Lönnqvist 2007 Finne-Soveri 2010 Finne-Soveri ym. 2014 Mäki 2011 Vesterinen 2010	Teknologian käyttöä edistivät utelias asenne, omaisten kannustus ja seuran kaipuu. Toimintakyky ja mieliala kohenivat.
ELO – Elämää lisää osallistumalla • 2008–2009 Päättynyt hanke					
ESPOO Espoon kaupunki, Espoon työväenopisto, Santra-hanke, seurakunnat, Vanhustyön Keskusliitto, Suomen Mielenterveysseura, Laurea amk	Liikunnalliset ohjelmat	TOIMINTAMALLI D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: ei tiedossa Vastaanottaja: ryhmät palvelutaloissa	Hyvinvointi-TV Asukas-TV	Immonen ym. 2009	Osa Laurean Hyvinvointi-TV:n kehitystyötä. Espoon kaupungin Seniorineuvonta toimi tiedon välittäjänä.
Turvallinen koti / Osahankkeet 1) Ehyenä, 2) Omana • 2008–2011 Päättynyt hanke					
Laurea amk, Videra Oy 1) ESPOO JA KYMENLAAKSO Espoon kaupunki, Kouvolan kaupunki, Kuusankoski 2) ESPOO JA TURKU Turun amk, Espoon kaupunki	Lihaskoivu, tasapaino, tanssi Kuntoutumisen ja kotona selviytymisen tukeminen	TOIMINTAMALLIT C, D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: opiskelijat Vastaanottaja: iäkkäät ja omaiset (lisäksi nuorempia kohderyhmiä), yksittäiset osallistujat kotona ja ryhmät palvelutaloissa	Hyvinvointi-TV	Ahola 2010 Kihlman ym. 2009 Koponen 2011 Lehto ja Leskelä 2011 Mäki 2011 Määttänen 2010 Rönkkö 2013	Osa Laurean Hyvinvointi-TV:n kehitystyötä. Liikunta oli yksi suosituimmista ohjelmallisista. Etäohjatun liikunnan vuorovaikutteisuus lisää ryhmähenkeä ja parantaa liikuntasuoritusta, mutta oli vaikea toteuttaa eri paikoista osallistuvien päälle puhumisen takia. Turvallisuutta lisäävät pieni ryhmä (max 5–10 henkeä) ja riittävän suuri tila. Näytön on hyvä olla yli 20”.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
T-Seniorit Tampere / Osa EU-hanketta "T-Seniority expanding the benefits of information society to older people through digital TV channels" 2008– 2010 Päätynyt hanke • 2011–2012 Toiminta jatkui Ehtookodossa ja kahdessa muussa palvelutalossa					
TAMPERE Tampereen kaupunki, MediNeuvo Oy ja Lempäälän Ehtookoto ry	Jumppa.	TOIMINTAMALLI A Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Nauhoitteet 1-suuntainen yhteys Lähettäjä: fysioterapeutit ja kuntohoitajat Vastaanottaja: yksilöt koto- na, ryhmät palvelutaloissa, virtuaaliset ryhmät	Ikälinja-palvelu, jossa kuva- puhelin (Videra Oy)	Mäki 2011 Rönkkö 2013 Vaelma 2011a Vaelma 2011b	Taustalla Hyvinvointi-TV:n konsepti. Teknologian käytön kynnys oli iäkkäillä korkea, mutta mukaan lähteneet olivat innostuneita. Kosketusnäyttö helpotti käyt- tämistä. Teknisiä ongelmia äänen ja kuvan kanssa. Jaettu näyttö (osallistujien kuvat näkyvissä) vaikeutti ohjelman seuraamista. Muistisairaus vaikeutti käyttä- mistä tai esti osallistumisen.
Palvelu-TV Kyyhkylässä • 2008–2009 SeniorPRO, 2011–2013 SOVE • 2009– Pysyvä toiminta					
MIKKELI Kyyhkylä Oy, Valtiokonttori	Tuolijumppa	TOIMINTAMALLI A, B, C, D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: liikunnanohjaaja Vastaanottaja: sotainvali- dit ja lesket, virtuaalinen ryhmä	Palvelu-TV	Laitinen ja Uotinen 2015 Toiminnan kuvaus: http://www.kyyhkyla.fi/ kuntoutus/sotainvalidi- en-ja-veteraanien-palvelut/ vuorovaikutteinen-tv-so- tainvalideille-ja-hei- dan-puolisoilleen/	<i>Ks. tapauskuvaus s. 63.</i>

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Palvelu-TV Kaunialassa • 2009– Pysyvä toiminta					
KAUNIAINEN Kaunialan sairaala Oy, Valtiokonttori	Jumppa, rentoutus, venyttely, tasapaino, tai chi, pilates	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: fysioterapeutti Vastaanottaja: sotainvali- dit ja lesket, virtuaalinen ryhmä	Palvelu-TV (Ebsolut Oy, Arctic Connect Oy)	Viirkorpi 2015 Toiminnan kuvaus: http://www.kauniala.fi/ kuntoutus/palvelu-tv/	Osallistujien koteihin asen- netaan kiinteä verkkoyhteys, joka takaa toimivuuden. Suurissa ryhmissä (6-10 hen- keä) osallistujien mikrofonit suljetaan äänen kiertämisen estämiseksi. Osallistujat perehdytetään ja heille annetaan kirjalliset ohjeet. Ongelmatilanteissa tuetaan puhelimitse. Muistin heikkeneminen on haaste osallistumiselle.
Pyhtään kuvapuhelinkokeilu • 2009/2010 Päättynyt hanke					
PYHTÄÄ Pyhtään kunta, Pieni piiri Oy	Jumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: kotihoidon henkilökunta Vastaanottaja: kotona asuvat	Kuvapuhelin (ensin Palve- lu-TV, sitten Pieni piiri Oy:n hyvinvointilaatikko)	Viirkorpi 2015	Pienimuotoinen kokeilu. Palvelu-TV:n sisällöntuotanto ja laitteiden asennukset vaa- tivat paljon resursseja. Hyvin- vointilaatikon käyttäminen oli helpompaa ja edullisempaa. Kuvapuhelin ei sovi, jos muis- tisairaus on edennyt pitkälle tai henkilö tarvitsee paljon hoitoa. Osallistujien välinen vuorovai- kutuksen oli mahdollista, mutta he eivät halunneet keskustella laitteen välityksellä.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Pirkkalan etäpäivätoimintakokeilut • 2010-2011 Päättynyt hanke					
PIRKKALA Pirkkalan kunta	Tuolijumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: kotihoidon ja päivätoiminnan henkilökunta Vastaanottaja: koti- ja päivätoiminnan asiakkaat	Virike-TV ja SmartVisio-palvelu	Rönkkö 2013	Pienimuotoinen kokeilu. Teknisiä ongelmia. Osallistujat tarvitsivat tukea käyttämisessä. Kotihoidon henkilökunta asensi laitteet koteihin.
Kolarin kunnan etäpalvelut • 2010–2011 Pilotointi • 2012– Pysyvä toiminta					
KOLARI Kolarin kunta	Tuolijumppa	TOIMINTAMALLI D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: kunnan fysioterapeutit Vastaanottaja: ryhmät kyläkouluilla	Tietokone ja Google Hangout	Vuontisjärvi 2014	<i>Ks. tapauskuvaus s. 39.</i>
HYVOPA – Hyvinvointipalveluiden läpinäkyvyys osto- ja myyntiprosesseissa • 2010–2011 Pilotointi • 2014 Päättynyt kaupungin oma toiminta					
JUANKOSKI Juankosken kaupunki, Savonia amk, Laurea amk	Jumppa	TOIMINTAMALLI C, D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: fysioterapeutti-opiskelijat Vastaanottaja: yksilöt kotona, ryhmä senioritalossa	Hyvinvointi-TV	Jauhiainen ja Miettinen 2011a Jauhiainen ja Miettinen 2011b Jauhiainen 2013	Osa Laurea aloittamaa Hyvinvointi-TV:n kehitystyötä. Osallistujat tarvitsivat tukea ja saivat sitä kotihoidon työntekijöiltä ja omaisilta. Osallistujat kokivat tietosuoja- ja yksityisyyden toteutuneen hyvin Hyvinvointi-TV:tä käytettäessä. Teknisiä ongelmia haja-asutusalueiden verkkoyhteyksissä ja laitteen käynnistämässä.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
VIRTU – Virtual Elderly Care Services on Baltic Islands • 2010–2013 Päättynyt hanke					
SIPOO, NAANTALI, KEMIÖ, PARAINEN, TAMMISAARI, AHVENANMAA Turun amk, Novia amk, Laurea amk, Högskolan på Åland, Ålands Vårdinstitut, Nya Apoteket ja ÅHS	Kolme erilaista tuokiota, mm. tuolijumppa Ennaltaehkäisevä kuntouttaminen	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: fysioterapeuttiopiskelijat, fysioterapeutit Vastaanottaja: kotona asuvat iäkkäät, virtuaalinen ryhmä	VIRTU-kanava Hyvinvointi-TV	Karppi ym. 2013 Mäki 2011 Rönkkö 2013 Hankekuvaus: http://www.ha.ax/text.con?iPage=829&m=1904 Hankekuvaus suomeksi: http://virtuproject.fi/virtu-nyt/	Osa Laurean aloittamaa Hyvinvointi-TV:n kehitystyötä. Osallistujat asuivat hankalien matkojen päässä saaristossa.
TURVA – Turvallinen kotiasuminen ja interaktiivinen palveluyhteys • 2011–2013 Päättynyt hanke					
PÖYTYÄ, VIRRAT Tampereen amk, Jyväskylän amk	Jumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: opiskelijat Vastaanottaja: virtuaalinen ryhmä	Hyvinvointi-TV	Käkelä 2012 Salin 2014 Saltiola-Särkkä 2013	Osa Laurean aloittamaa Hyvinvointi-TV:n kehitystyötä. Kotihoito tuki osallistujia aktiivisesti ja ratkoi ongelmia teknisen tuen kanssa. Ongelmia oli verkkoyhteyksien, äänen ja kuvanlaadun kanssa. Osallistujien mukaan teknologian käytön tueksi tarvitaan sekä suulliset että kirjalliset ohjeet.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Kylässä hyvä, kotona paras / 1. vaihe • 2011–2013 Päättynyt hanke					
SODANKYLÄ, SAVUKOSKI, PELKOSENNIEMI Sodankylän, Savukosken ja Pelkosenniemen kunnat, Sodankylän vanhustenkotiyhdistys ry, Laurea amk, Luksian ammattiopisto	Jumppa	TOIMINTAMALLI C, D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: opiskelijat, hanketyöntekijä Vastaanottaja: ryhmät kylillä ja muualla Suomessa, virtuaalinen ryhmä	Kuvapuhelin (Videra Oy)	Aikio 2013	Kyliä vapaaehtoiset kyläkymppit tukivat merkittäväällä tavalla toiminnan toteuttamista. Verkkoyhteydet toimivat huonosti ja olivat kalliita. 2. vaiheessa ei jatkettu etäjumppaa.
Aktivointi-TV® • 2011–2014 Päättynyt hanke					
VAASA Vaasan kaupunki, Vaasan amk, Novia amk, Anvia Oy	Jumppa, rentoutus	TOIMINTAMALLI A, C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Tallenteet 1-suuntainen yhteys Lähettäjä: opiskelijat, Vaasan Ikäkeskuksen työntekijät Vastaanottaja: yksilöt, osassa toimintaa virtuaalinen ryhmä	Tietokone Hankkeessa kehitetty avoimeen lähdekoodiin perustuva videoneuvottelujärjestelmä	Laaksonen 2014 Hankekuvaus: http://aktivointi-tv.vaasa.fi/	Osallistujien rekrytointi oli haastavaa. Osallistuneiden teknologiaosaaminen pysyi samana tai lisääntyi. Tietokoneessa oli 21,5"näyttö. Ei kosketusnäyttöä, konetta ohjattiin hiirellä. Lähetysten viive vaikeutti keskustelua. Puheenvuoro pyydettiin viittaamalla. Kuvausluvut ja musiikin käyttöoikeudet otettiin huomioon.
Seniorikamari • 2011–2015 HUCCO, ITTS Päätyneet hankkeet • 2016– Pysyvä toiminta					
OULUNKAAREN SOTE-ALUEEN KUNNAT Simo, Ii, Pudasjärvi, Utajärvi, Vaala Oulun kaupunki, Oulun yliopisto, Arctic Connect Oy	Tuolijumppa Ennaltaehkäisevä kuntoutus	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: päivätoiminnan ohjaajat ja ryhmä Vastaanottaja: virtuaalinen ryhmä	Tabletti (Arctic Connect Oy)	Aalto ja Karhu 2016 Ahonen 2016 Käkelä 2012 Rönkkö 2013 Viirkorpi 2015	<i>Ks. tapauskuvaus s. 47.</i>

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Palvelu-TV Vetreassa •2011– Pysyvä toiminta					
IISALMI Vetrea Iisalmi Oy, Valtiokonttori	Jumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: ohjaaja Vastaanottaja: sotainvalidit ja lesket	Palvelu-TV	Kotisivut: http://vetrea.fi	Osallistujat asuvat Pohjois-Savossa ja Kainuussa. Aamujumppaa lähetetään arkaamuisin.
VILIMA – Virtuaaliset liikuntapalvelut maaseudun palvelukeskuksissa ja kylätaloilla • 2012–2013 Päätynyt hanke • 2014– Toiminta jatkuu Moisiovaaran kylällä					
KAINUU Kainuun liikunta ry, Kainuun Nuotta ry, kyläyhdistykset	Tuolijumppa, lihaskunto- jumppa	TOIMINTAMALLI D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: liikunnanohjaaja Kajaanissa Vastaanottaja: ryhmät kyläkouluilla (Vaarankylä, Moisiovaara, Ruhtinansalmi/Tipasojalla ei liikuntaa)	Tietokone, kamera, mikrofoni ja Skype	VILIMA 2013	<i>Ks. tapauskuvaus s. 20.</i>
Yhteinen sävel – Kotona asuvan muistisairaana ja läheisen vuorovaikutuksen edistäminen musiikin ja kommunikoinnin keinoin • 2012–2014 Päätynyt hanke					
PÄÄKAUPUNKISEUTU Miina Sillanpään Säätiö, Laurea amk	Musiikkia hyödyntävä liikunta, koordinaatio- harjoitukset, rentoutus Muistikuntoutus	TOIMINTAMALLI A Tallenteet 1-suuntainen yhteys Lähettäjä: musiikki- terapeutti Vastaanottaja: yksilöt ja pariskunnat	Kuvapuhelin (Pieni Piiri Oy) Tallenteet Muistiluurin kautta Impulssi-sovelluk- seen	Kurki ym. 2015	Toimintaan osallistui muistisaira- uden varhaisessa vaiheessa olevia henkilöitä ja heidän lä- heisiään. Osallistujat tarvitsivat paljon tukea teknologian käy- tössä ja saivat sitä opiskelijoilta. Alussa kokeiltiin interaktiivista ryhmäliikuntaa, mutta siitä luovuttiin epävakaiden mobiili- yhteyksien vuoksi. Kosketusnäy- tön käytön ongelmia ratkaistiin näytön kanssa toimivien kynien avulla ja opettelemalla oikean- laista näytön koskettamista.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Helsingin kaupungin kotihoidon etäpalvelut • 2013–2014 Pieni piiri -hanke Päättynyt hanke • 2016– Pysyvä toiminta					
HELSINKI Helsingin kaupunki, Pieni piiri Oy, Miina Sillanpään Säätiö	Jumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: palvelukeskusten ja päivätoiminnan henkilökunta, fysioterapeutit Vastaanottaja: yksilöt, kotihoidon asiakkaat	Tabletti (VideoVisit)	Asmala 2017 Rönkkö 2013 Sarkio 2017 Viirkorpi 2015	Taustalla pitkä kehitystyö etäteknologioiden parissa lukuisissa hankkeissa. Kotona 11” näyttö. Ohjaajalla valkokangas, jolle heijastetaan ruudun näkymä. Ryhmän ideaalikoko on 6 henkilöä, mutta ryhmä koetaan hieman isommaksi poissaolojen vuoksi. Etäohjattu toiminta ei sovi fyysisesti tai kognitiivisesti kovin huonokuntoisille. Vuorovaikutus ei toimi aina verkkoyhteyksien ongelmien takia.
Lahden kaupungin kotihoidon etäpalvelut • 2014–2015 Pilotointi • 2016– Pysyvä toiminta					
LAHTI Lahden kaupunki, Etähoiva- ja teknologiayksikkö Severi, Lahden amk	Jumppa Ennaltaehkäisevä kuntoutus	TOIMINTAMALLI A, C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Tallenteet 1-suuntainen yhteys Lähettäjä: fysioterapeuttiopiskelijat, tukena lähihoitajat Vastaanottaja: kotihoidon asiakkaat, virtuaaliset ryhmät	Kuvapuhelin (VideoVisit Oy)	Kakko 2016 Parkkinen 2016	Muistisairaus ei ole osallistumisen este. Näytön valikko räätälöidään yksilöllisesti, mikä parantaa käyttökokemusta. Osallistujilla 10” näyttö. Ohjaajilla auki lähetyksen aikana potilastietojärjestelmä ja kuvapuhelin. Toimintaa laajennetaan mahdollisesti omaishoitajiin.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Viisaus vanhuuden kodissa • 2014–2016 Päätynyt hanke					
HELSINKI Helsingin kaupunki, Palmia, Wellbeing Finland Oy, FIRA Oy	Tuolijumppa Ennaltaehkäisevä kuntouttaminen	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: kotihoidon henkilökunta Vastaanottaja: kotihoidon asiakkaat, virtuaalinen ryhmä	Tabletti Palmian kuvapuhelinjärjestelmä	Maksimainen ja Rahikka 2016	Kotihoidon ohjaajat rekrytoivat asiakkaat. Ryhmä oli pieni (3–5 hlöä), jotta vuorovaikutus oli mahdollista. Ohjaajat tarvitsivat teknistä tukea ongelmatilanteissa. Osallistujilta ei edellytetty teknologista osaamista, vaan yhteys avattiin lähettävästä päästä. Virtuaalinen ryhmä koettiin hyödylliseksi, jos ei pääse liikumaan kodin ulkopuolelle.
Pieni piiri – Uudet itsemaksettavat kotihoidon tukipalvelut / Jyväskylän kaupungin osahanke 2014–2015 Päätynyt hanke • 2017– Pysyvän toiminnan kehittäminen					
JYVÄSKYLÄ Jyväskylän kaupunki, Pieni piiri Oy	Tuolijumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: päiväkeskuksen työntekijät ja siellä kokoontuvat ryhmät Vastaanottaja: yksilöt kotona	Kuvapuhelin (Pieni piiri Oy)	Hyvönen 2015	<i>Ks. tapauskuvaus s. 15.</i> Etäohjattua päivätoimintaa harkitaan kehitettäväksi Jyväskylän kaupungin toteuttamana.
Seniors-palvelu • 2015–2017 Pilotit • 2017– Pysyvän toiminnan kehittäminen					
PORI Käytettävissä koko Suomessa Sportevo Oy, Prizztech	Kiinalainen terveysliikunta qigong, fysio- ja toimintaterapia	TOIMINTAMALLIT A, B Tallenteet 1-suuntainen yhteys Lähtettäjä: fysioterapeutti Vastaanottaja: yksilöt kotona, ryhmät palvelukeskuksissa	Verkkopohjainen palvelu, jota voi käyttää tietokoneella ja älylaitteilla	Holappa 2015 Kujala 2015 Merilampi ym. 2016 Kotisivut: https://seniors.fi	Kaupallista toimintaa, jota on kehitetty Living Lab -ympäristössä Prizztechin kanssa. Tallenteissa taustana luontomaisemia. Tallenteiden etu on, että niiden käyttäminen on vapaa aikatauluista. Ohjelmat haastavat oppimaan uutta ja kiinnittämään huomiota keskivartaloon ja hengitykseen. Myös hyvin iäkkäät ovat asettaneet kehittymistavoitteita ja muistisairaat pystyneet osallistumaan mielekkäällä tavalla.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Sanoste Oy:n etäpalvelut • 2015– Pysyvän toiminnan kehittäminen • 2017– Pysyvä toiminta					
KÄYTETTÄVISSÄ KOKO SUOMESSA Sanoste Oy, palveluja tuottavat yritykset Inter-Fysio Tmi, Fysiosporttis Oy, Taivastalo	Asahi, hathajooga, chikung, venyttely, tuolijooga, -pilates, -tanssi, lihaskunto	TOIMINTAMALLIT C, D Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: ammattiohjaajat Vastaanottaja: yksilöt ja ryhmät	Palvelualusta, ei sidoksissa tiettyihin laitteisiin tai laite-toimittajiin iOS- ja Android-sovellukset	Kotisivut: https://sanoste.fi/	Skaalautuvaa liiketoimintaa. Kehitystyö yhdessä iäkkäiden kanssa. Tiukka yksityisyydensuoja. Osallistujat eivät näe tai kuule toisiaan. Ei virtuaalisia ryhmiä.
Ikäote – Ikääntyvien oppiminen ja hyvinvointitekniologiat • 2015–2017 Päättynyt hanke					
JOENSUU Joensuun kaupunki, Itä-Suomen yliopisto, Karelia amk	1) Pieni jumppa 2) Touhutuokio	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: 1) kaupungin fysioterapeutti, 2) opiskelijat Vastaanottaja: 1) yksilöt, 2) virtuaalinen ryhmä	Tabletti tai tietokone Skype-yhteys	Kauppi ym. 2017 Ikälä ja Tiainen 2017	Pienimuotoisia kokeiluja liikuntaan liittyen. Osallistujilla oli muistisairaus.
Palvelu-TV Geritrimillä • 2015– Pysyvä toiminta					
VAASA Geritrim Oy, Valtiokonttori	Jumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: fysioterapeutit, kuntohoitaja, personal trainerit ja ryhmä kuntoutuskeskuksessa Vastaanottaja: sotainvalidit ja lesket, virtuaalinen ryhmä	Palvelu-TV (VideoVisit)	Toiminnan kuvaus: http://geritrim.fi/?page_id=847&lang=fi	Osallistujat asuvat Närpiössä, Karijoella, Isojoella, Teuvalla, Kauhajoella ja Kristiinankaupungissa. Aamujumppa on suosituin ohjelma. Osa osallistujista haluaa, että lähetykset avataan heitä varten.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Palvelu-TV Uusikaarlepyyssä • 2015– Pysyvä toiminta					
UUSIKAARLEPY Nykarleby Sjukhem, Valtiokonttori	Jumppa, venyttely, tasapaino	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: ei tietoa Vastaanottaja: sotainvalidit ja lesket	Palvelu-TV	Kotisivut: http://www.nykarlebysjukhem.fi	Aamujumppaa arkisin.
Palvelu-TV Lapin Kuntoutuksessa • 2016– Pysyvä toiminta					
ROVANIEMI Lapin Kuntoutus Oy, Valtiokonttori	Tuolijumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: ohjaaja ja ryhmä kuntoutuskeskuksessa Vastaanottaja: sotainvalidit, sotaveteraanit ja partisaanien uhrit	Palvelu-TV	Kotisivut: http://www.lapinkuntoutus.fi/	Osallistujat asuvat Lapissa. Etäohjattu toiminta sopii hyvin alueelle pitkien etäisyyksien vuoksi. Kodeista osallistuvat eivät näe keskuksessa kokoontuvaa ryhmää, kamera suunnataan ohjaajaan. Tekniikan kanssa oli ensin vaikeuksia, mutta ne on saatu ratkaistua ja tekniikka toimii nyt hyvin.
Ilomantsin kuvapuhelinkokeilu • 2016–2017 Päätynyt hanke					
ILOMANTSI Siunsote, Ilonet Oy, Sencom Oy	Tuolijumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähettäjä: kunnan kotikun- touttajat Vastaanottaja: yksilöt, pariskunnat	Kuvapuhelin (Sencom Oy)	"Aika mukava juttu tämä videopuhelu" 2007	Pienimuotoinen kokeilu. Osallistujat rekrytoitiin pääosin kotihoiton kautta, koska ilman palveluja eläviä on vaikea tavoittaa. Kotiin viety näyttö oli noin 50x40 cm. Uuden toiminnan kehittämi- seen on varattava riittävästi työaikaa.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Muistipuisto® • 2016–2018 Hanke käynnissä					
Miina Sillanpään Säätiö, Muistiliitto ry	Jumppa Aivoterveystuen edistäminen	TOIMINTAMALLIT A, B Tallenteet 1-suuntainen yhteys Lähtettäjä: ei tiedossa Vastaanottaja: yksilöt, pariskunnat, ryhmät	Pelillinen verkkopalvelu	Hankekuvaus: https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kuntoutus/muistipuisto/	Muistipuistoa kehitetään yhdessä käyttäjien kanssa, joita ovat henkilöt, joilla on muistisairaus, heidän läheisensä, vapaaehtoiset ja aivoterveystuen kehittämisestä kiinnostuneet.
Sähköistä liikettä • 2015–2016 Päätynyt hanke Impuls Kouvola • 2017– Pysyvä toiminta					
KOUVOLA Kouvolan kaupunki, Kymijoen Työterveys, Kymenlaakson liikunta, Eläkeliitto ry	Tuolijumppa, lihaskuntojumppa	TOIMINTAMALLI B Tallenteet 1-suuntainen yhteys Lähtettäjä: kaupungin fysioterapeutit, opiskelijat, vertaisohjaaja Vastaanottaja: ryhmät	Tietokone ja YouTube	Sähköistä liikettä 2016 Hankekuvaus Innokylässä: http://bit.ly/2DkbfqW Hankekuvaus: https://www.kouvola.fi/index/kulttuurijavapaa-aika/liikunta/liikuntahankkeet/sahkois-taliiketta.html	<i>Ks. tapauskuvaus s. 25.</i>
Toimiva kotihoito Lappiin • 2016–2018 Hanke käynnissä					
LAPIN MAAKUNTA, 21 KUNTAA Kolpeneen palvelukeskuksen kuntayhtymä, Pohjois- Suomen sosiaalialan osa- miskeskus, Lapin yliopisto, Posti, laitetoimittajat	Liikunnallista ja rentoutta- vaa toimintaa Koti- ja laitoshoidon viiväs- tyttäminen	USEITA TOIMINTAMALLEJA Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntaiset yhteydet Tallenteet 1-suuntaiset yhteydet	Eri teknologioita, mm. kuvapuhelin (Arctic Connect Oy)	Hankekuvaus: http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/toimiva-koti-hoito-lappiin	Laaja hanke, jossa on paljon kokeiluja eri toimijoiden kanssa.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Hartolan ja Orimattilan kuntien etäpalvelut • 2016 Pilotointi • 2017– Pysyvä toiminta					
HARTOLA, ORIMATTILA Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä, peruspalvelukeskus Aava	Jumppa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: lähihoitaja Vastaanottaja: kotihoidon asiakkaat, omaishoidettavat ja arviointi/LAH-jaksolla olleet	Tabletti Skype	Leppänen 2016 Onali-Ovaska 2016 Ylinen 2016	Jumppa kestää 30-45 minuuttia ja siinä on mukana 4-5 jumppaliikettä. Ennen jumppaa fysioterapeutti tekee kotikäynnin, jonka aikana kartoitetaan kotiympäristön riskitekijät. Toiminta on parantanut osallistuneiden fyysistä toimintakykyä.
Foibekartanon aamulähetys • 2016– Pysyvä toiminta					
VANTAA Diakoniasäätiö Foibe ja Foibe Oy	Aamujumppa	TOIMINTAMALLI A Reaaliaikaiset lähetykset 1-suuntainen yhteys Myöhemmin saatavilla tallenteena Lähtettäjä: ammattiohjaaja ja ryhmä Vastaanottaja: yksilöt	Tabletti Periscope	Kotisivut: http://www.foibekartano.fi	<i>Ks. tapauskuvaus s. 55.</i>
Kansalaisopiston etäpalvelut • 2016– Pysyvä toiminta					
ENONTEKIÖ, SODANKYLÄ, KITTILÄ Revontuli-opisto	Jumppa	TOIMINTAMALLI A Reaaliaikaiset lähetykset 1-suuntainen yhteys Myöhemmin kurssimaksun maksaneille saatavilla tallenteena Lähtettäjä: liikunnanohjaaja Vastaanottaja: yksilöt	Tietokone tai tabletti Adobe Connect Pro	Kotisivut: http://www.revontuliopisto.fi/	Osa maksullista kurssitarjontaa. Etäisyydet ovat niin pitkiä, että etäohjattu jumppa näille osallistujille ainoa mahdollisuus. Verkkoyhteydet toimivat hyvin. Ohjaaja ei näe tai kuule osallistujia, jotta osallistujien määrää ei tarvitse rajoittaa. Osallistujat voivat lähettää chat-viestejä. Musiikkia ei käytetä, koska halutaan välttää tekijänoikeusmaksut ja äänentoiston ongelmat.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Palvelu tulevaisuuteen: eMaaseutu • 2016–2018 Hanke käynnissä					
POHJOIS-SAVO Kehitysyritys SavoGrow	Jumpa	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: ei tiedossa Vastaanottaja: vapaasti katsottavissa	Adobe Connect	Hankekuvaus: http://www.savogrow.fi/kehittamispalvelut/sahkoiset_palvelut/emaaseutu	Pienimuotoisia kokeiluja kunnissa. Vanhustenviikolla syksyllä 2017 lähetettiin etäohjattua jumppaohjelmaa.
Eksoten etäpalvelut • Aiemmin lyhyitä kokeiluja • 2017– Pysyvän toiminnan kehittäminen					
EKSOTEN SOTE-ALUE		TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: ei tiedossa Vastaanottaja: ei tiedossa	Kuvapuhelin (Arctic Connect Oy)		Pienimuotoisia kokeiluja, joissa oli haasteita. Asiakaskunta oli liian huonokuntoista, eikä teknologia toiminut riittävän hyvin. Jos etäyhteyksien kokeilu etenee, käytetään todennäköisesti kunnan hankkimaa VideoVisit Oy:n teknologiaa. Resurssien riittävyys on otettava huomioon kehitystyötä suunniteltaessa. Omaishoitajat voisivat olla sopiva kohderyhmä etäohjattulle toiminnalle.
Espoon kaupungin etäpalvelut • 2017 Pilotointi • 2018– Pysyvän toiminnan kehittäminen					
ESPOO Espoon kaupunki (Espoon sairaalan Etäpalvelukeskus)	Kotona asuvien iäkkäiden kuntoutus, usein sairaalasta kotiutumisen jälkeen	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: Etäpalvelukeskus Vastaanottaja: todennäköisesti kotihoidon asiakkaat, omaishoitajat	Kuvapuhelin (VideoVisit Oy)	Espoon kaupunki 2017	Liikuntasäällöt suunnitteilla, esim. tuolijumppa, Viisi pientä liikettä. Vapaa-ajan toiminnan sisällöntuotannossa voidaan harkita yhteistyötä muiden toimijoiden, kuten vapaaehtoisten ja järjestöjen kanssa.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Vantaan kaupungin etäpalvelut • 2017- Pysyvän toiminnan kehittäminen					
VANTAA Vantaan kaupunki	Tuolissa tehtävät harjoitukset Kotona asuvien iäkkäiden kuntoutus kotiutumisen jälkeen	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: kaupungin fysioterapeutit Vastaanottaja: virtuaalinen ryhmä	Kuvapuhelin (VideoVisit Oy)	Tarvainen 2015	Osallistujat jaksavat max 30–45 pituisen harjoituksen. Harjoitukset tehdään istuen, koska se on turvallisempaa yksin asuvien osallistujien kanssa. Teknologia rajoittaa ohjaajien mahdollisuuksia antaa korjaava palautetta. Kuvan näkymiseen toisille ja yhteyden avaamiseen lähettävästä päästä on pyydetty kirjalliset luvat.
Vaasan kaupungin etäpalvelut • 2017– Pysyvän toiminnan kehittäminen					
VAASA Vaasan kaupunki	Jumppa Ennaltaehkäisevä kuntoutus	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: kaupungin fysioterapeutit Vastaanottaja: kotihoidon asiakkaat, virtuaalinen ryhmä	Kuvapuhelin (VideoVisit Oy)		Taustalla Aktivointi-TV:n kehitystyö. Ryhmät pieniä (5 hlöä), ja niitä voi olla samalla ohjaajalla useita peräkkäin. Sisällöntuotannossa otetaan osallistujien toiveita huomioon.
Helsingiläisten iäkkäiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen virtuaalisen kotikuntoutuksen avulla • 2017 Hanke käynnissä					
HELSINKI Oulunkylän kuntoutus-sairaala	Jumppa Kotikuntoutus	TOIMINTAMALLI C Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Lähtettäjä: fysioterapeutit Vastaanottaja: ei tiedossa	Kuvapuhelin (VideoVisit Oy)	Kotisivut: https://www.okks.fi/	Etäohjauksen tuomaa hyötyä arvioidaan toimintakyvyn mittauksin ja haastatteluin.

Paikka ja toimijat	Liikunnallinen sisältö ja tavoite	Toimintamalli	Teknologia	Lisätietoja	Huomioita
Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen • 2017–2019 Hanke käynnissä					
KOLARI, UTAJÄRVI, MIKKELI, KARSTULA Kolarin kunta, Utajärven kunta, Mikkelin kaupunki, Karstulan kunta	Terveysliikunta	KEHITETÄÄN TOIMINTAMALLEJA A–D EDELLEEN Reaaliaikaiset lähetykset 2-suuntainen yhteys Tallenteet 1-suuntainen yhteys	Kuvapuhelin (kuntien valitsemat laitteet) Tallenteet voitas.fi -sivustolla	Kotisivut www.ikainstituutti.fi	Kehitetään ja kokeillaan Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan sopivia toimintamalleja iäkkäiden terveysliikunnan etäohjaukseen.

