



Kuva: Sakari Röyskö

Etäjumppa pysyväksi toiminnaksi

lääkäiden etäjumpasta saadaan pysyvä osa kunnan toimintaa, kun kehittämiseen suhtaudutaan ratkaisukeskeisesti, juurrutetaan toiminta kunnan rakenteisiin ja varaudutaan muutoksiin. Sopiva liikuntasäilytys, vuorovaikutuksen tukeminen, myönteinen suhtautuminen iäkkäiden oppimiskykyyn ja digituki sitouttavat osallistujia.

Laadullinen seurantatutkimus

Ikäinstituutin laadullisessa seuranta-tutkimuksessa selvitettiin, mitkä tekijät edistävät ja vaikeuttavat etäjumppan toteutusta kunnissa. Tutkimus oli osa THL:n koordinoimaa DigiIN-hanketta.

Tutkimuksessa kerättiin tietoa etäjumppaa toteuttaneiden kuntien työntekijöiltä (Kuva 1, s. 2.). Näissä seitsemässä kunnassa oli pilotoitu Voimaa etäjumppa -toimintamallia Ikäinstituutin tuella kolmen kuukauden ajan vuosina 2018–2019, minkä jälkeen kun-

nat jatkoivat etäjumppan toteutusta itsenäisesti. Kolmessa kunnassa etäjumppa vakiintui kevääseen 2023 mennessä osaksi kunnan palvelutarjotinta. Kahdessa kunnassa toiminta päättyi pian pilotin päätyttyä ja kahdessa kunnassa noin neljän vuoden jälkeen.

► [Lue lisää tutkimuksesta](#)

SEURANTA 1

Teams-haastattelut

seitsemän kunnan
työntekijät (n=12)

SEURANTA 2

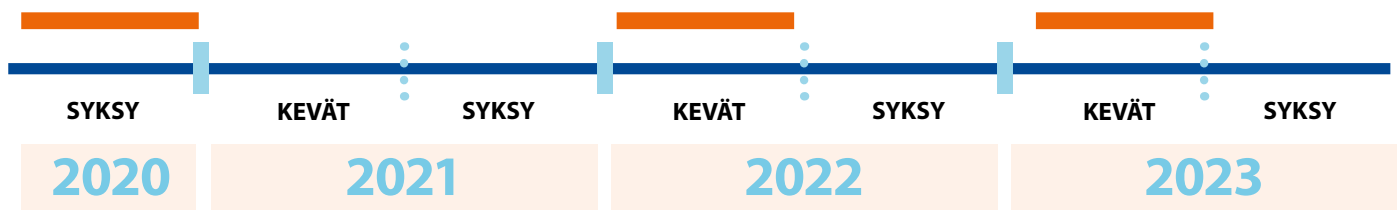
Teams-haastattelut

seitsemän kunnan
työntekijät (n=9)

SEURANTA 3

Sähköpostikysely

seitsemän kunnan
työntekijät (n=7)



Kuva 1. Aineistonkeruun prosessi.

Voimaa etäjumpasta -toimintamalli

Voimaa etäjumpasta -toimintamalli on kohdennettu ensisijaisesti yli 75-vuotiaille, joiden on vaikea päästä ohjattuihin liikuntaryhmiin. Digitaatioja ei edellytetä ennen etäjumpan alkamista. Toimintamallin ytimessä ovat säännölliset etäjumppalähetykset, joihin osallistutaan kotoa käsin tai ryhmänä etäkatsomosta.

Toimintamallia voi soveltaa joustavasti. Etäjumpan toteuttajat valitsevat liikuntasisällön ja teknologian siten, että ne sopivat kohderyhmän ja järjestävän organisaation tarpeisiin.

► [Voimaa etäjumpasta -verkkosivut](#)

Tiedolla kehittämistä

Kunnissa hyödynnettiin etäjumppaajista kerättyjä tietoja päätettäessä etäjumpan käytännön toteutuksesta tai lopettamisesta. Etäjumppa suunnattiin pääasiallisesti yli 75-vuotiaille, koska heidän ajateltiin hyötyvän siitä eniten. Tietoja osallistujamääristä kerättiin kaikissa kunnissa ja ne vaihtelivat muutamasta osallistujasta kymmeneen. Etäjumpan suuret osallistujamäärät koettiin kustannustehokkaiksi ja osallistujamäärien kasvua pidettiin osoituksena osallistujien tyytyväisyydestä.

Toimintamallin pilottivaiheessa tehtyjen mittausten ja etäjumppaan osallistuneiden kokemusten perusteella etäjumppa kohensi tai ylläpiti fyysistä toi-

mintakykyä. Tällä tiedolla perusteltiin etäjumpan jatkamista kunnissa.

► [Tuloksia piloteista](#)

Näkemykset iäkkäistä heijastuvat toteutukseen

Päättäjien, esihenkilöiden ja työntekijöiden myönteiset tai neutraalit näkemykset iäkkäistä edistivät etäjumpan jatkamista. Esimerkiksi iäkkäiden näkeminen oppimiskykyisinä ja -haluisina motivoi työntekijöitä jatkamaan silloinkin, kun eteen tuli haasteita.

Kielteiset näkemykset vaikeuttivat etäjumpan jatkamista. Näkemysten taustalla oli pelkoja turvallisuusriskeistä ja uhkakuvia sosiaalisen kanssakäymisen katoamisesta.

Vaatii uskallusta työntekijältä, että itekin usko, että se onnistuu ja että ne iäkkäät osaa. Että monesti mekin voidaan olla torppaamassa, että ei nuo voi oppia.

Kunnan työntekijä

Kustannustehokkuus kiinnostaa kuntia

Kun etäjumppa nähtiin kustannustehokkaana toimintana, toiminta juurtui helpommin. Työntekijät arvioivat fyysisen toimintakykyisyyden vähentävän palveluntarvetta ja vertasivat säästöjä etäjumpan vaatimiin resursseihin.

Hyötyjä tavoiteltiin kahta reittiä: suuremmat lähetysten osallistujamäärät hyödyttivät mahdollisimman monia, tarkka kohdentaminen taas hyödytti toimintakyvyn heikentymisen riskissä olevia. Säästöjä toivat ohjaajien matkakulujen vähentyminen ja lähetysten tekeminen vaikiintuneista lähiryhmistä.

Käynnistysvaihe ja muutokset veivät paljon resursseja, kuten työaika ja teknologiaan käytettyjä varoja. Juurtunut toiminta toteutui kuitenkin verrattain pienillä resursseilla.

Minusta tämmöinen ennaltaehkäisevä työ, mikä on kuitenkin aika edullista toteuttaa, niin onhan aivan järjetöntä, jos tämä lopetetaan.

Kunnan työntekijä

Kannustus ja kokeilut tukevat työntekijöitä

Työntekijöiden tehtäviä ohjasivat iäkkäiden tarpeet, mutta myös johdon ja organisaatioiden antamat toimintaraamit (kuva 2, s. 3.). Kompromissit olivat usein välttämättömiä niukkojen resurssien ja eri tahojen ristiriitaisten toiveiden vuoksi.

Etäjumpan jatkumista edistivät pitkäaikaiset työsuhteet ja onnistuneet henkilövaihdokset, joissa tehtäviin perehdytettiin ja tehtävät sisällytettiin uuden työntekijän työnkuvaan.

Kuntapäätäjien ja esihenkilöiden tuki oli tärkeää etäjumpan jatkumiselle. Johdon vaihtuessa etäjumppa oli vaarassa päättyä.

Työntekijöiden oli opeteltava käyttämään valittua teknologiaa. Uutta oli monille myös, miten etänä voi ohjata selkeästi, turvallisesti ja innostavasti. Uuden äärellä oli tärkeää saada kannustusta, ideoida yhdessä ja oppia muiden kokemuksista. Käytännön koikeilut osoittautuivat tärkeiksi alkuvaiheessa ja teknologian vaihtuessa.

Työntekijöiden tehtäviä

- Yhteistyön koordinointi
- Tila- ja aikataulujärjestelyt
- Teknologialavainnukset
- Osallistujien rekrytointi
- Osallistujien tukeminen, muun muassa digituki
- Etäjumpan ohjaaminen
- Uusien työntekijöiden, vapaaehtoisten ja opiskelijoiden perehdytys
- Tiedonkeruu

Kuva 2. Työntekijöiden tehtäviä

Onnistuneet ratkaisut saavat sitoutumaan

Etäjumppaa järjestettäessä tehtiin digitaalisia, materiaalisia ja toiminnallisia ratkaisuja, joilla pyrittiin tukemaan laajasti osallistujien toimintakykyä (taulukko 1). Valinnoilla haluttiin vahvistaa iäkkäiden osallistumismahdollisuuksia, motivaatiota ja liikunnasta saatuja hyötyjä. Onnistuneet ratkaisut saivat etäjumppaajat sitoutumaan, mikä tuki etäjumpan jatkumista.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja kohentaminen oli kuntien ensisijainen tavoite. Etäjumppa tarjosi mahdollisuuden osallistua ohjattuun liikuntaan, vaikka matkustaminen oli vaikeaa heikentyneen liikkumiskyvyn, apuvälineiden käytön, autottomuuden tai omaishoitajuuden vuoksi.

Kognitiivisen toimintakyvyn oli olettava riittävällä tasolla, jotta etäjumppaan pystyi osallistumaan itsenäisesti. Kognitiiviseen toimintakykyyn liittyvää digiosaamista, keskittymiskykyä ja hahmotuskykyä pystyttiin tukemaan sopivilla valinnoilla. Etäkatsomoissa ei tarvittu välttämättä digitaatioita.

Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen vahvisti etäjumppaajien tyytyväisyyttä ja sitoutumista etäjumppaan. Monet halusivat jatkaa uudelle kaudelle ja toivoivat mahdollisimman lyhyitä taukoja.

Etäjumppa tarjosi mahdollisuuksia ylläpitää **sosiaalista toimintakykyä**. Erityisesti pienemmissä etäryhmissä ja etäkatsomoissa vuorovaikutus ja side ryhmäläisten välillä muodostui tärkeäksi.

Etäjumppa oli uudenlainen sosiaalinen tilanne, jossa haettiin itselle ja ryhmälle sopivia toimintatapoja.

Toisinaan toimintakyvyn eri ulottuvuuksien tukeminen oli ristiriidassa. Esimerkiksi osallistujien mikrofonit suljettiin yleensä jumpan ajaksi, jotta äänet eivät häiritsisi keskittymistä, mutta samalla katosi mahdollisuus keskustella.

Ihmiset oikeen odotti aina maanantaiamuna, että minä lähetin sen linkin. Ja kun he tulivat jumppaan, niin siinä on vähän aina jotakin juteltu. Et se on ollu hirmu mukavaa, siis todella mukavaa.

Kunnan työntekijä

Taulukko 1. Esimerkkejä käytetyistä keinoista tukea toimintakykyä.

TOIMINTAKYVYN OSA-ALUE	TOIMINTAKYVYN TUKEMISEN KEINOJA
Fyysinen	Liikuntasisältö: sovittaminen osallistujien toimintakykyyn sekä kotien ja etäkatsomoiden olosuhteisiin Turvallisuus: liikuntasisältö, vaihtoehtoiset liikkeet, ohjauksen sanoitus ja etäkatsomot Laitteet: tabletissa suuret kuvakkeet ja kosketusnäyttökynä, etäkatsomoissa iso näyttö Tilat: etäkatsomoissa esteettömyys
Kognitiivinen	Teknologia: yksinkertainen videopuheluohjelma, ohjaajalla kokouskaiutin tai mikrofoni, etäjumppaajilla mikrofonit kiinni, digituki uusien etäjumppaajien aloittaessa ja teknologian muuttuessa, teknologian vaihtaminen vain painavin perustein Ohjaustila: valaistus, akustiikka, rauhallinen ja ohjaajasta erottuva tausta Ohjaaminen: ohjaussuunnat, ohjeiden selkeä näyttäminen ja sanallistaminen
Psyykkinen	Etäjumppaajien kokemusten kuuntelu ja valintojen tukeminen
Sosiaalinen	Vuorovaikutus: keskustelut ennen ja jälkeen jumpan, uusien osallistujien esittely • Jumpan aikana vuorovaikutuksen tunteen ylläpitäminen ohjaustavoilla, vaikka keskustelu ei mahdollista



Huomioi ja edistä näitä

- Tunnista haasteet, etsi ratkaisuja.
- Juurruta rakenteisiin, varaudu muutoksiin.
- Suhtaudu myönteisesti iäkkäiden haluun ja kykyyn oppia uutta.
- Tue monipuolisesti iäkkäiden toimintakykyä.

Lisätietoja

[Voimaa etäjumpasta -verkkosivut](#)



Tilaa TiiTu sähköpostiisi

<https://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet/>



Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki

puh. 09-6122 160

s-posti: info@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti