

Ikäihmisten etäliikunta- palveluiden kehittäminen – asiakasraadin tuloksia

Helsinki

 **Interreg**
Baltic Sea Region



EUROPEAN
REGIONAL
DEVELOPMENT
FUND

Healthy Boost

Ikäihmisten etäliikunta- palveluiden kehittäminen – asiakasraadin tuloksia

Johdanto

Helsingin kaupunki osallistui Euroopan aluekehitysrahaston rahoittamaan Itämeren alueen yhteistyöhankkeeseen *Healthy Boost – Urban Labs for Better Health for All in the Baltic Sea Region – boosting cross-sectoral cooperation for health and wellbeing in the cities* yhtenä pilottikaupungeista 2019-2021. Hankkeessa kehitettiin poikkisektoraalista yhteistyön mallia Itämeren alueen asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi.

Healthy Boost-hankkeen Helsingin pilotin tavoitteena on yhteiskunnallisessa toiminnassa ja päätöksenteossa aliedustettujen ryhmien osallisuuden vahvistaminen sekä yhdenvertaisten vaikuttamismahdollisuuksien rakentaminen kaupunkilaisten hyvinvoinnin parantamiseksi. Osana kaupungin osallistuvan budjetoinnin ikäihmisten liikkumista edistävien OmaStadi-hankkeiden toimeenpanoa, keväällä 2021 toteutettiin kolme asiakasraatitilaisuutta, joiden tarkoituksena oli selvittää ikäihmisten näkemyksiä etäliikunnan järjestämiseen liittyen. Aihe koettiin tärkeäksi, sillä koronatilanteesta johtuen etäpalveluiden määrä kasvoi edellisen vuoden aikana huomattavasti ja tavoitteena oli saada ikäihmisten tarpeet ja toiveet kuuluviin heille suunnattujen palveluiden kehittämisessä ja suunnittelussa. Työskentelyssä painotettiin ikäihmisten osallisuutta ja kuultiin heidän ajatuksiinsa heille suunnattujen palveluiden kehittämisen näkökulmasta. Asiakasraadit järjestettiin yhteistyössä kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan liikuntapalveluiden kumppanuus- ja kehittämisyksikön sekä kaupunginkanslian osallisuus- ja neuvontayksikön alueosallisuustiimin kanssa. Asiakasraatien työskentelyyn ja materiaalien valmisteluun osallistui myös muita kaupungin tahoja, kuten sosiaali- ja terveystoimialan palvelukeskusten digitiimi, ikääntyneiden vapaa-ajan ja kulttuuripalveluiden kehittämisestä vastaava asiantuntija, Työväenopiston suunnittelijaopettaja ja Lämpö-hankkeen projektikoordinaattori.

Raadit toteutettiin kolmessa osassa touko-kesäkuussa 2021 ja niihin kutsuttiin osallistujiksi Koillis-Helsingin alueella asuvia 70-vuotta täyttäneitä ja vanhempia henkilöitä. Alueelliseen toteutukseen päädyttiin, jotta lähitilaisuuden mahdollisesti toteutuessa osallistujilla olisi suhteellisen lyhyt matka tilaisuuksiin. Koillis-Helsinki valikoitui alueeksi alueella toimivan toisen OmaStadi-hankkeen kautta. Satunnaisotannalla valikoituneille asukkaille lähetettiin heille suunnatut kohdennetut kutsut. Kutsuja lähetettiin yhteensä 150 kpl. Postitse lähetetyillä kutsuilla kesti kuitenkin hyvin pitkään saavuttaa vastaanottajat ja osallistujien

tavoittaminen postitse osoittautui haasteeksi. Tämän vuoksi kutsumenettelyn lisäksi hyödynnettiin mainontaa paikallislehdessä, Seniori-infon Facebook-sivuja, Helsingin kaupungin omia verkostoja sekä liikuntaryhmissä käyvien osallistujien tavoittamista.

Asiakasraateihin osallistui yhdeksän (9) henkilöä (8 naisoletettua ja 1 miesoletettu), ja raadit toteutettiin Microsoft Teamsin kautta etätilaisuuksina koronarajoitusten estäessä lähitilaisuuksien järjestämisen. Ilmoittautumisen yhteydessä osallistujia pyydettiin arvioimaan omia digitaitojaan asteikolla 1-5 (1=ei lainkaan digitaitoja, 5= erinomaiset digitaidot) ja osallistujien vastausten keskiarvo oli 3. Helsingin kaupungin etädigituen kanssa tehtiin yhteistyötä osallistumiskynnyksen madaltamiseksi ja asiakasraatiin ilmoittautuneille osallistujille lähetettiin mm. kuvalliset ohjeet Teams-tapahtumaan osallistumisesta. Osallistujat saivat tarvittaessa digitukea järjestäjiltä sekä ennen tilaisuuksia, että niiden aikana. Osallistujille tarjottiin myös mahdollisuutta henkilökohtaiseen digineuvontaan ennen raatitilaisuuksia, mutta kukaan osallistujista ei kokenut sille tarvetta. Kaupungin omien palveluiden kautta ei ollut mahdollista tukea sellaisten ihmisten osallistumista, joilla oli täysin puutteelliset digitaidot tai joilla ei ollut omia laitteita, sillä ikäihmisille suunnatut kaupungin palvelut olivat koronan vuoksi suljettuina eikä niiden tiloja voitu käyttää.

Jokaisella raatitilaisuudella oli oma teemansa. Ensimmäinen tilaisuus käsitteli etäpalveluihin osallistumista ja digitukea, toinen etäpalveluiden sisältöä ja toteutustapoja ja kolmas tiedonhakuja sekä markkinointia ja viestintää. Työskentely raatitilaisuuksissa toteutettiin erilaisilla kyselyillä, äänestyksillä, pienryhmäkeskusteluilla sekä muilla osallistavilla menetelmillä.

Osallistuminen ja digituki

Ensimmäisellä asiakasraatikerralla keskusteltiin osallistujien käytössä olevista digilaitteista, internetin käytöstä sekä digituesta ja sen tarpeesta. Osallistujat pääsivät myös pohtimaan digilaitteiden ja internetin turvallisuuteen ja tietoturvaan liittyviä asioita. Lisäksi raatilaisilta kysyttiin heidän aikaisemmasta liikunta- palvelujen ja etäliikuntapalvelujen käytöstä.

Osallistujilla käytössä olevat laitteet

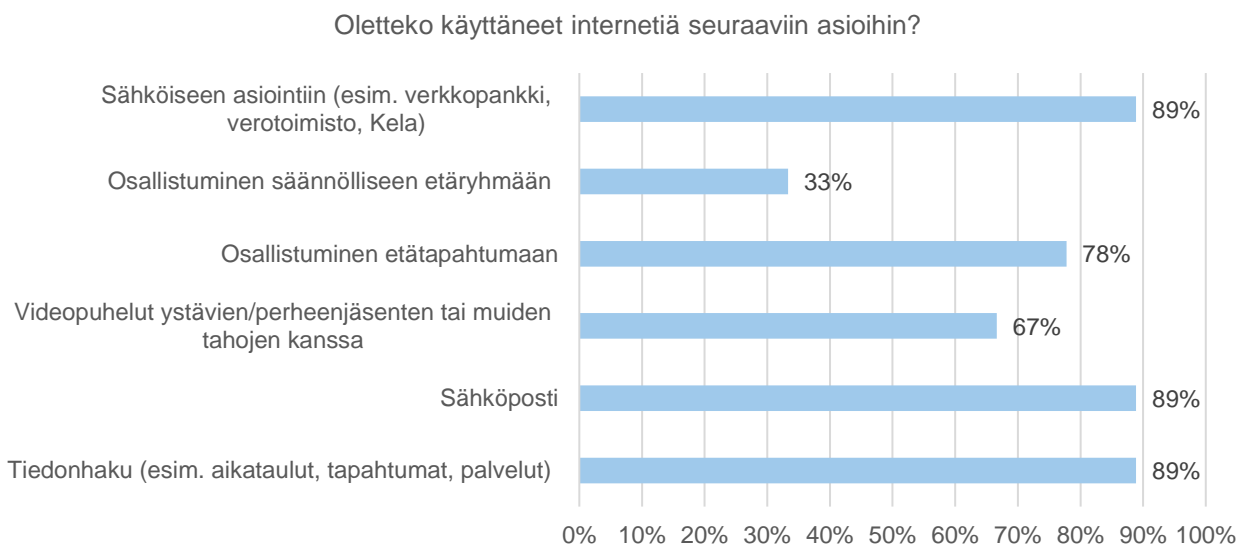
Tilaisuuden aluksi raatilaisilta selvitettiin heidän käyttämänsä digilaitteet (kuva 1). Suurimmalla osalla osallistujista oli käytössä kannettava tietokone (67 %) ja/tai älypuhelin (56 %). Vain yhdellä osallistujalla oli käytössään pöytätietokone, kolmella vastaajalla puolestaan tabletti.



Kuva 1 Osallistujilla käytössä olevat laitteet

Internetin käyttö

Kaikilla asiakasraatiin osallistuneilla oli kotonaan internetyhteys käytössään ja kaikki osallistujat ilmoittivat käyttävänsä internetiä päivittäin. Lähes kaikki osallistujat kertoivat käyttäneensä internetiä tiedonhakuun, sähköposteihin ja sähköiseen asiointiin. Myös etätapahtumiin osallistuminen ja videopuhelut sukulaisien kanssa sujuvat raatilaisilta internetin välityksellä. Internetin käyttöön liittyvät vastaukset on eritelty tarkemmin kuvassa 2.

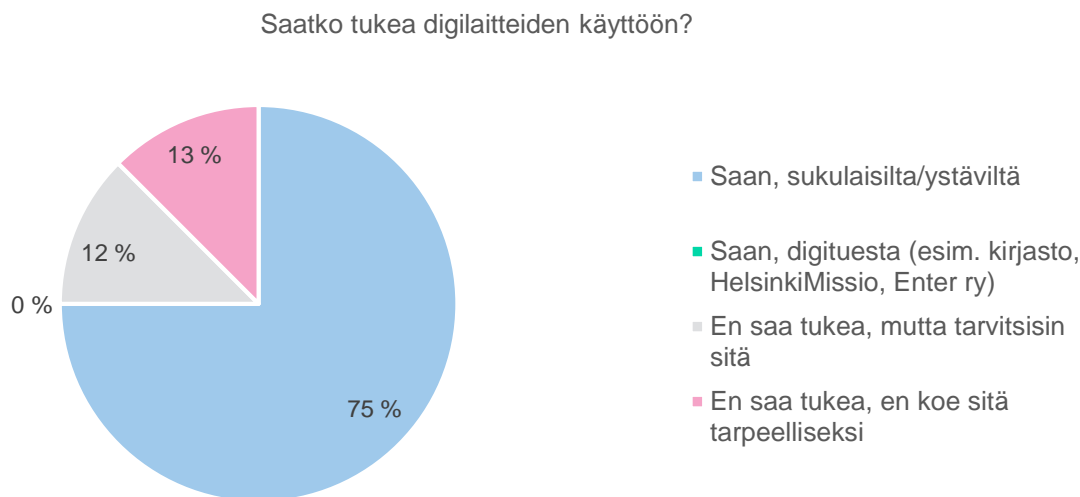


Kuva 2 Osallistujien internetin käyttö

Tuki digilaitteiden käyttöön, turvallisuus ja tietoturva

Selkeä enemmistö (75 %) osallistujista kertoi saavansa tukea digilaitteiden käyttöön sukulaisilta tai ystäviltä (kuva 3). Apua saadaan pääsääntöisesti oman perheen jäseniltä kuten lapsilta tai lapsenlapsilta, ja henkilökohtainen apu koettiin parempana vaihtoehtona verrattuna etädigitukeen. Tuen pyytämisen toivotaan olevan helppoa ja tuelta toivotaan rauhallisuutta. Kaikki asiakasraatiin osal-

listuneet pitivät uusien asioiden oppimista joko erittäin tai melko mielekkäänä. Kaiken kaikkiaan digitaitojen opettelua pidettiin tärkeänä ja taitojen oppimista todettiin tapahtuvan kokeilemalla, yrityksen ja erehdyksen kautta. Tietoturvaan liittyvissä kysymyksissä todettiin, että se tuntuu välillä epämääräiseltä ja että tarkkana saa olla myös tutun näköisessä ympäristössä, ettei tule huijatuksi.



Kuva 3 Osallistujien saama tuki digilaitteiden käyttöön

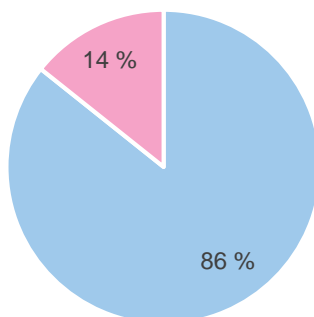
Turvallisuutta ja tietoturvaa pohdittiin myös tapausesimerkin kautta. Tapausesimerkinä käytettiin tilannetta, jossa ryhmään tai tapahtumaan osallistuminen vaatisi uuden ohjelman lataamisen tietokoneelle tai mobiililaitteeseen. Osallistujia pyydettiin miettimään, minkälaisia ajatuksia tapaus herättää turvallisuuden ja tietoturvan näkökulmasta. Pienryhmäkeskusteluissa monet raatilaisten kertoivat kysyvänsä usein esimerkiksi lapsiltaan neuvoa ennen uusien ohjelmien lataamista. Ohjelmien lataamisessa huolenaiheiksi nousivat mm. niiden mahdollinen maksullisuus ja pankkitietojen ilmoittaminen etukäteen, lataamisen pitkä kesto ja päivitykset, sekä ohjelman tarpeellisuus ja henkilökohtaisten tietojen jakaminen. Luottamuksen tunnetta ohjelmia ladatessa lisää raatilaisten mukaan pankkivarmennus ja taho, jonka kanssa on jo aiemmin ollut tekemisissä. Lisäksi luottamusta lisää, mikäli ohjelmaan voi tutustua etukäteen soveluskaupan tai Googlen kautta, ja ladata sitten kun se on todettu luotettavaksi.

Osallistuminen liikuntapalveluihin

Asiakasraatilaisten kartoitettiin heidän osallistumistaan sekä Helsingin kaupungin, että muiden toimijoiden liikuntapalveluihin. Lisäksi osallistujilta kysyttiin, ovatko he osallistuneet kaupungin etäliikuntaryhmiin koronan aikana. Suurin osa osallistujista on käyttänyt Helsingin kaupungin liikuntapalveluita viimeisen kahden vuoden aikana. Puolet osallistujista on käyttänyt muiden toimijoiden liikuntapalveluita viimeisen kahden vuoden aikana, ja 37% asiakasraatiin osallistuneista on osallistunut Helsingin kaupungin tarjoamaan etäliikuntaan (kuvat 4-6).

Oletko käyttänyt Helsingin kaupungin liikuntapalveluita, esim. ohjattua liikuntaa, uimahalleja jne. viimeisen 2 vuoden aikana?

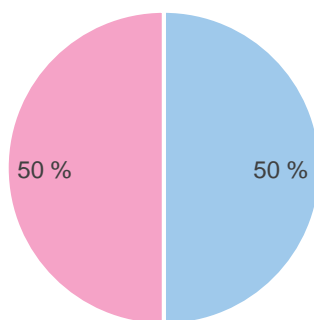
■ Kyllä ■ En



Kuva 4 Asiakasraatilaisten osallistuminen Helsingin kaupungin liikuntapalveluihin

Oletko käyttänyt muita kuin Helsingin kaupungin liikuntapalveluita, esim. ohjattua liikuntaa, uimahalleja jne. viimeisen 2 vuoden aikana?

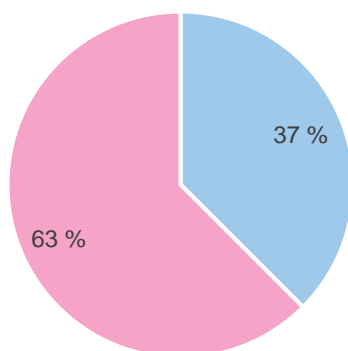
■ Kyllä ■ En



Kuva 5. Asiakasraatilaisten osallistuminen muiden toimijoiden liikuntapalveluihin.

Oletko osallistunut Helsingin kaupungin tarjoamaan etäliikuntaan?

■ Kyllä ■ En



Kuva 6 Asiakasraatilaisten osallistuminen Helsingin kaupungin etäliikuntapalveluihin.

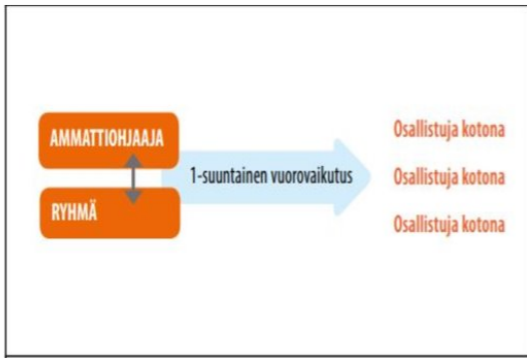
Toteutustavat ja sisältö

Etäliikuntapalveluita suunniteltaessa on huomioitava erilaisia toteutustapoja, joilla etäliikuntaa voidaan järjestää. Ikäinstituutti on tunnistanut Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen –hankkeen kartoituksessa neljä erilaista etäohjatun terveysliikunnan toimintamallia, jotka eroavat toisistaan vuorovaikutuksen, osallistujien määrän ja ryhmän paikan suhteen (Iltanen ym. 2018). Toisella raatikerralla keskusteltiin näistä neljästä erilaisesta etäliikuntapalveluiden toteutustavasta niiden hyvien ja huonojen puolien kautta. Lisäksi raatilaiset miettivät etäliikunnan tekniseen toteutukseen, sisältöön, ohjaukseen, kohderyhmään sekä maksullisuuteen liittyviä kysymyksiä.

Etäliikunnan erilaiset toteutustavat

Asiakasraatilaiset jaettiin kahteen pienryhmään, joista kumpikin sai kaksi eri etäliikunnan toteutustavan toimintamallia (kuvat 7-10) pohdittavaksi. Toimintamalleista pohdittiin niiden vahvuuksia ja heikkouksia, ja raatilaiset saivat arvioida, osallistuisivatko itse tällä tavalla järjestettyyn etäliikuntaan. Pienryhmissä pohdittiin myös sitä, mitä merkitystä ohjaajan tuella ja läsnäololla on, sekä miten nämä voitaisiin varmistaa etävälitteisessä ohjauksessa. Osallistujien mukaan ohjaajan tuella ja läsnäololla on suuri merkitys. Ohjaaja pystyy antamaan myös vaihtoehtoisia liikkeitä, jotka auttavat pysymään mukana ryhmässä. Myös ryhmän tuki ja vuorovaikutus toisten osallistujien kanssa koettiin tärkeäksi. Raatilaisten mukaan on hienoa kuulua ryhmään ja nähdä muita, vaikka ei oltaisiakaan tuttuja ja keskustelu tapahtuukin ruudun välityksellä.

Toteutustavassa 1 ammattiohjaaja ohjaa reaaliaikaisesti ryhmää esimerkiksi liikuntasalissa ja tämä ohjaus lähetetään yksisuuntaisena lähetyksenä osallistujien koteihin (kuva 7). Kotona olevat osallistujat eivät voi keskustella muiden ryhmäläisten tai ohjaajan kanssa, vaan seuraavat itsenäisesti ohjausta ruudun kautta. Raatilaisten mukaan tämän toteutustavan hyviä puolia olivat esimerkiksi se, että kotona lähetystä seurattaessa tekemiseen voi keskittyä rauhassa ja liikkeitä voi tehdä omalla tasolla. Toimintamallin huonoja puolia tunnistettiin kuitenkin enemmän; erityisesti vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden puuttuminen nähtiin heikkoutena, sillä monelle ryhmään kuuluminen on tärkeää liikunnan lisäksi. Raatilaiset myös pohtivat, että itsenäisesti liikkeitä tehdessä voi herätä huolta siitä, että tekee liikkeitä väärin, eikä ohjaajalta voi kysyä neuvoja. Ohjaaja ei myöskään näe kotona osallistuvia henkilöitä, eikä näin ollen voi korjata mahdollisia virheitä.



Plussat	Miinukset
Voi tehdä omalla tasolla	Vuorovaikutus ja yhteisöllisyys puuttuu
Voi keskittyä rauhassa	Pelko, että tekee väärin
Voi tulla omaan tahtiin mukaan	Ei voi kysyä neuvoa
Parempi, kuin ei mitään	Ohjaaja ei näe osallistujia
	Voi mennä sekaisin, jos katsoo ryhmää

Kuva 7. Toteutustavan 1 kuvaus ja osallistujien tunnistamat hyvät ja huonot puolet (Iltanen ym. 2018.)

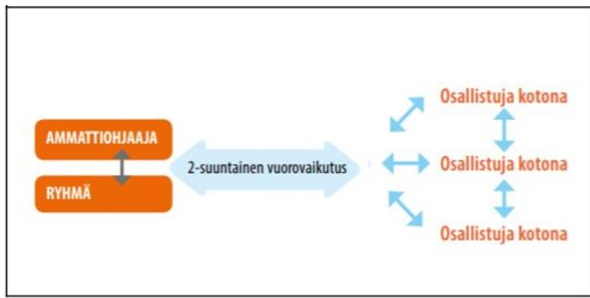
Toteutustavassa 2 ammattiohjaaja esiintyy tallenteella, joka näytetään vertaisohjaajan tukemana ryhmälle, joka on kokoontunut samaan tilaan (kuva 8). Tässä toteutustavassa hyvinä puolina nähtiin sosiaalisuus, kun liikunta toteutuu yhdessä ryhmän kanssa. Lisäksi vertaisohjaajan rooli nähtiin tärkeänä. Yksi raatilainen kuitenkin pohti, miksi tallennetta varten tulisi lähteä ryhmään, kun sen tahtiin voisi jumptaa itsenäisesti kotona. Ryhmän järjestämispaikalle pääseminen vaatii hyvää kuntoa, jolloin heikompikuntoisten saattaa olla vaikeampi osallistua.



Plussat	Miinukset
Vertaisohjaajan toiminta lisää liikkeiden oikein tekemistä	Miksi lähteä kotoa, jos saman voi tehdä omalta näytöltä?
Face-to-face vertaisohjaajan kanssa	Vertaisohjaajan tulisi myös tietää paljon liikunnasta, jotta voi ohjata ryhmää. Onko ammattiohjaajasta tällöin lisäarvoa?
Sosiaalisuus	Paikalle pääseminen edellyttää hyvää kuntoa.

Kuva 8. Toteutustavan 2 kuvaus ja osallistujien tunnistamat hyvät ja huonot puolet (Iltanen ym. 2018.)

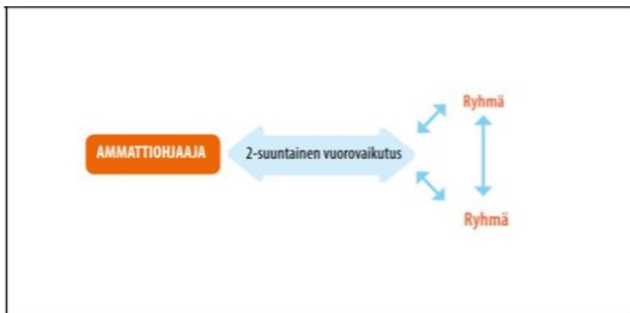
Toteutustavassa 3 ammattiohjaaja ohjaa reaaliaikaisen lähetyksen osallistujien koteihin (kuva 9). Ohjaajan kanssa samassa tilassa voi olla myös ryhmä, joka ovat fyysisesti paikalla. Kotona olevat osallistujat pystyvät kommunikoimaan keskenään ja ohjaajan kanssa. Tämän toimintamallin hyviä puolia nähtiin selkeästi huonoja enemmän, ja erityisesti ohjaajan sekä ryhmän tuki koettiin tärkeäksi. Kaikki raatiin osallistuneet, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan etäjumppaan, kokivat tämän toteutustavan parhaaksi.



Plussat	Miinukset
Hyvä, jos voi kysyä neuvoa	Tuleeko keskeytyksiä, jos kysellään liikkeistä
Sosiaalinen kokoontuminen ja ryhmähenki	Toivotaan, että jumppaan voi keskittyä kunnolla
Sitouttaa osallistumaan	
Ohjaaja näkee, tehdäänkö oikein	

Kuva 9. Toteutustavan 3 kuvaus ja osallistujien tunnistamat hyvät ja huonot puolet (Iltanen ym. 2018.)

Toteutustavassa 4 ammattiohjaaja ohjaa reaaliaikaisen, kaksisuuntaisen lähetysten. Osallistujat liikkuvat ryhmissä, joita voi olla useammassa paikassa. Ryhmät pystyvät kommunikoimaan keskenään ja ohjaajan kanssa. Raatilaiset näkivät tässäkin toimintamallissa hyvänä vuorovaikutuksen, mutta pohtivat sitä, että ryhmällä tulee olla sopivat laitteet osallistumiseen. Jotta kaikki ryhmäläiset näkevät lähetysten, tulee näytön olla riittävän suuri. Keskustelussa huomioimme osallistumisen sekä ryhmänä että yksittäisenä osallistujana, niin että vuorovaikutus ohjaajaan ja muihin osallistujiin on 2-suuntainen.



Plussat	Miinukset
Vuorovaikutus	Riippuvainen laitteista, kaikki eivät pysty osallistumaan, jos ei ole isoja näyttöjä.
Rutiinien ylläpito kotoa käsin	

Kuva 10. Toteutustavan 4 kuvaus ja osallistujien tunnistamat hyvät ja huonot puolet (Iltanen ym. 2018.)

Etäliikunnan tekninen toteutus ja sisältö

Raati-laisten mielestä etäliikunnan tekniseen toteutukseen on syytä panostaa, ja kuvan ja äänen laatu vaikuttavat valtavasti osallistumismotivaatioon. Ohjauksen pätkiminen tai jumiutuminen voi tuntua turhauttavalta. Kuvan laatuun vaikuttaa omien laitteiden taso ja esimerkiksi pienestä näytöstä voi olla vaikea seurata ohjausta. Äänen laadussa on huomioitava, ettei esim. ulkona ohjatessa tuuli osu ohjaajan mikrofoniin tai taustalta kuulu muita häiritseviä ääniä.

Etäliikuntapalveluiden sisällön osalta raati-laisten mielestä osallistumaan motivoi monipuolinen jumppa, joka ei ole liian vaativaa, nopeatempoista ja totista. Esimerkiksi tasapaino-, tuoli- ja venyttelyliikkeitä sisältävä tunti nähtiin mielekkääksi. Seisten, istuen ja esim. tuolin tuella tehtävät, rauhassa etenevät liikuntamuodot, kuten Asahi, sopivat parhaiten etäohjattuun liikuntaan. Nopeita askelsarjoja ja lattialla tehtäviä liikkeitä on hankala seurata ruudulta. Etäohjattuun liikuntaan osallistuttaisiin mieluiten aamupäivällä. Ohjauksen sopiva

kesto on 30–60 minuuttia riippuen siitä, kuinka useasti viikossa etäohjattua liikuntaa järjestetään.

Etäliikunnan ohjaus, kohderyhmä ja maksullisuus

Pienryhmissä käytiin keskustelua myös ohjauksesta. Ohjaaja voi lisätä etäliikunnan houkuttelevuutta jo tiedottamisvaiheessa esimerkiksi kuvallisella mainoksella ja tiedolla vuorovaikutuksellisesta ryhmästä, joka saattaa madaltaa kynnystä osallistua. Etäliikuntaohjausta aloitettaessa alku on ratkaiseva, jotta osallistujat tuntevat itsensä tervetulleiksi ja ryhmään on mukava liittyä. Ohjaajan on otettava jokainen osallistuja huomioon ja pidettävä huoli siitä, että kaikki hakkaat pääsevät mukaan. Läkkäiden etäliikuntaa sopii ohjaamaan ammattitaitoinen ohjaaja, joka ymmärtää kohderyhmäänsä. Ohjaajalta vaaditaan huumorintajua ja pitkää pinnaa. Hyvä ohjaaja ohjaa kiireettömästi ja rauhallisesti selkeällä puheella. Hän on myös ystävällinen, hymyilevä ja osaa luoda hyvän tunnelman tunneille.

Asiakasraatilaisilta kysyttiin heidän näkemyksiään siitä, kenelle etäliikuntapalvelut voisivat soveltua. Etäliikunta koettiin sopivan erityisesti tilanteissa, joissa lähiryhmään osallistuminen ei onnistu esimerkiksi liikkumisen vaikeuden vuoksi tai matkoilla tai mökillä ollessa. Lisäksi esimerkiksi huonon sään ja talvella lumen ja liukkauden koettiin voivan rajoittaa fyysiseen ryhmään lähtemistä, jolloin etäliikunta olisi hyvä vaihtoehto. Osallistujat kokivat tärkeänä, että etäpalveluita on tarjolla, mikäli heidän toimintakykynsä jatkossa heikentyisi. Yhdelläkään osallistujasta ei asiakasraatitilaisuuksien aikaan ollut huomattavia liikkumisrajoitteita. Mielipiteet siitä, sopisiko etäliikunta juuri asiakasraatiin osallistuneille, jakoutuivat. Toisaalta kaikilla ei ollut sopivia laitteita etäliikunnan seuraamiseen, ja toimivat laitteet ja tekniikan luotettavuus koettiin tärkeänä osallistumisen kannalta. Raatilaisten mielestä etäliikuntaan kannustaisi osallistumaan, mikäli osallistujille järjestettäisiin alku- ja loppumittaukset, jotta yksin kotona tehtäessäkin olisi haastetta laittaa itsensä liikoon. Etäliikuntaryhmät nähtiin hyvänä lisänä lähiryhmien lisäksi, ja monella oli hyviä kokemuksia etäryhmistä erityisesti nyt koronapandemian ajalta.

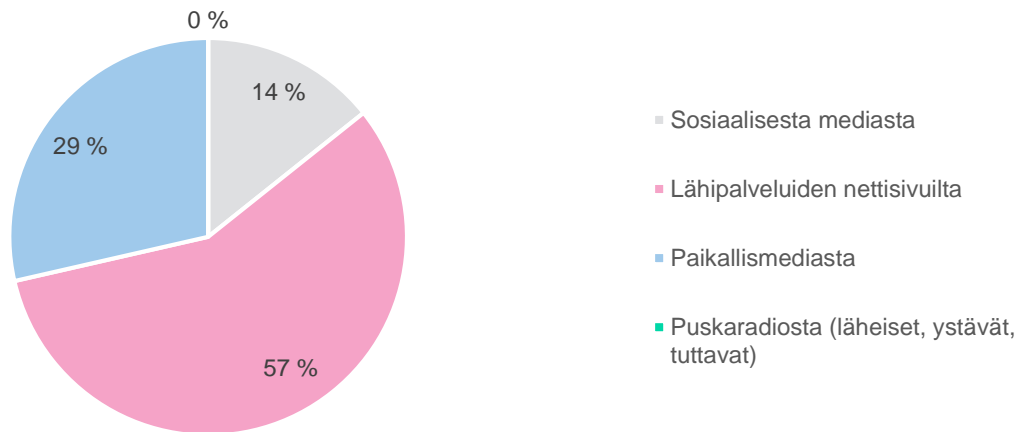
Etäliikuntapalveluiden maksullisuudesta keskusteltaessa 57% vastaajista olisi valmis maksamaan etäpalveluista. Heistä 66% olisi valmis maksamaan vähemmän kuin lähipalveluista ja 33% saman verran kuin lähipalveluista.

Tiedonhaku, markkinointi ja viestintä

Kolmannella ja viimeisellä raatikerralla keskusteltiin yleisesti tiedonhausta, sekä etäliikuntapalveluihin liittyvästä markkinoinnista ja viestinnästä. Asiakasraadin osallistujien enemmistö kertoi hakevansa tietoa lähialueen palveluista ja tapahtumista näiden palveluiden verkkosivuilta suoraan. Myös paikallismediaa ja sosiaalista mediaa käytettiin tiedonhakuun, mutta selvästi vähemmän (kuva 11). Hyviksi markkinointitavoiksi todettiin palvelupisteestä saatavat esitteet sekä internet (kuva 12). Yhteisten keskustelujen perusteella kävi ilmi, että tietoa esi-

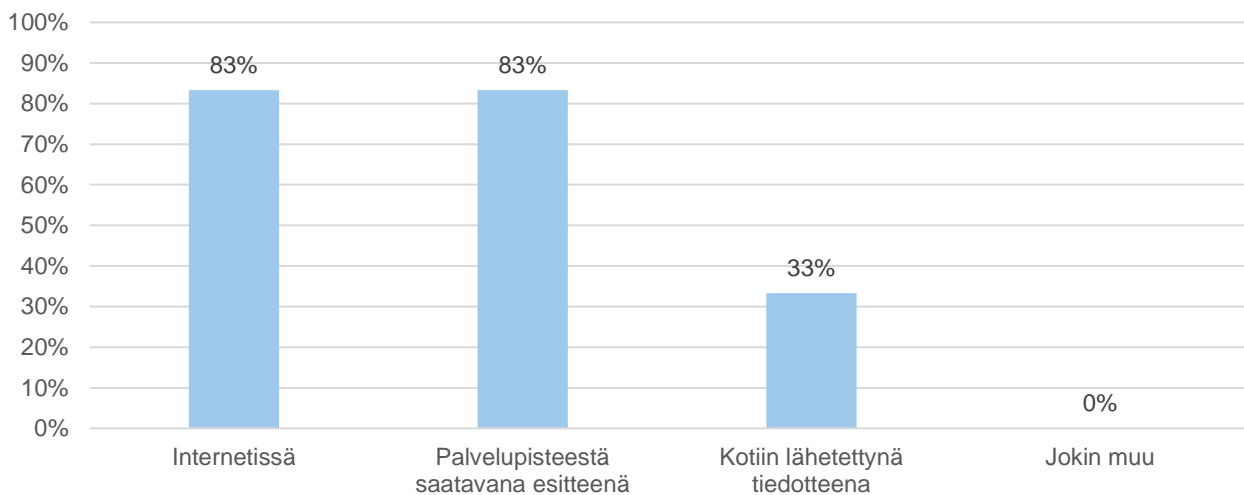
merkiksi etäliikuntapalveluista lähdettäisiin hakemaan kirjastosta, liikuntapaikoista tai asukasyhdistyksen kautta sekä internetistä ja urheiluseurojen sivustoilta. Etäliikuntaan ilmoittautumisen suhteen suurin osa asiakasraatilaaisista ilmoittautuisi mieluiten sähköpostitse (kuva 13). Etäliikuntapalveluiden koettiin olevan vielä varsin uudenlaista toimintaa, mutta osa vastaajista oli löytänyt itse YouTube-videoita harjoittelun tueksi jo aiemminkin.

Mistä saat/haet tietoa lähialueen palveluista (esim. tapahtumat)?



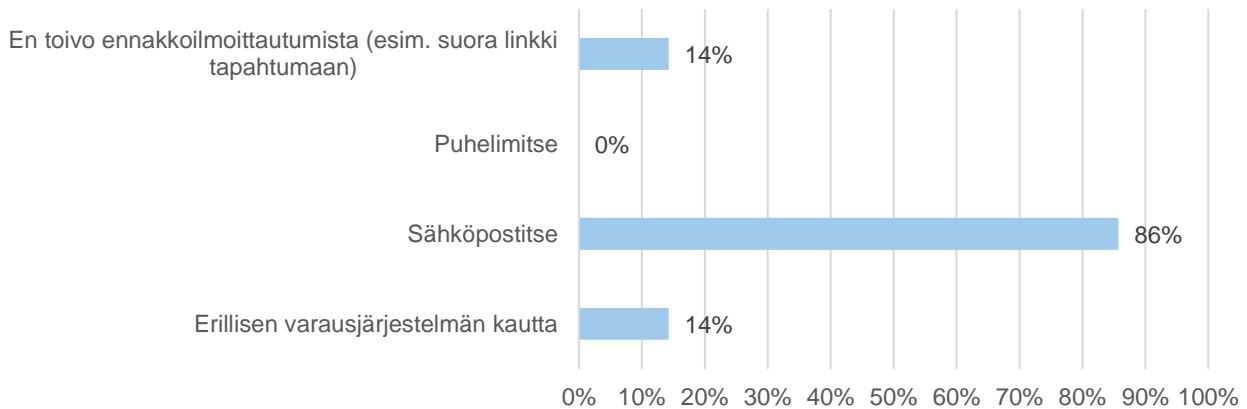
Kuva 11 Asiakasraatilaisten tiedonhaku lähialueen palveluista.

Missä ja miten etäliikuntapalveluita tulisi markkinoida?



Kuva 12 Etäliikuntapalveluiden markkinointitavat.

Miten olisi mielekkäintä ilmoittautua itselle sopivaan ryhmään?



Kuva 13 Etäliikuntapalveluihin ilmoittautuminen.

Asiakasraatilaisilta kysyttiin näkemyksiä siitä, millaista tietoa kaupungin liikuntapalvelujen verkkosivuilla tulisi olla, ja miten etäliikuntapalvelut tulisi sivustolle sijoittaa. Raatilaisten mukaan käyttäjäystävälliseltä verkkosivustolta halutaan löytää tietoa erilaisista liikuntalajeista ja tuntikuvauksista, aikatauluista, hinnoista, sijainneista sekä erityisesti niistä palveluista, jotka ovat lähellä kotia. Haku, jossa postinumerolla tai suurpiirillä haettaessa lähellä olevat liikuntapalvelut tulisivat näkyviin olisi asiakasraatilaisten mielestä hyvä. Suurin osa asiakasraadista osallistujista kannatti etäliikuntapalveluiden sijoittamista liikuntapalvelujen verkkosivustolla niin, että ne olisivat erillään löydettävissä, eivätkä yhdessä perinteisten, fyysisesti järjestettävien liikuntaryhmien kanssa.

Yhteenveto ja johtopäätökset

Raatilaiset olivat yleisesti ottaen tottuneita digilaitteiden käyttäjiä ja internetin käyttö kuului heillä lähes jokapäiväiseen elämään. Etä- ja lähiliikunnan yhdistäminen todettiin asiakasraadista osallistujien kesken käydyissä yhteenvetokeskusteluissa hyväksi tavaksi lisätä liikuntaa arkeen. Etäliikunta koettiin hyväksi vaihtoehdoksi erityisesti silloin, jos kotoa lähteminen on hankalaa liikkumisen vaikeuden tai esimerkiksi huonon sään vuoksi. Moni osallistujista koki mielekkäämmäksi osallistua vuorovaikutteiselle etäliikuntatunnille yhdessä ryhmän kanssa kuin jumppata yksin. Tunne osallistumisesta on asiakasraatilaisten mukaan erilainen, kun voi olla mukana ryhmässä, vaikka se järjestettäisiinkin etänä.

Ohjaajan antama tuki koettiin tärkeäksi etäliikuntaan osallistumisessa, ja sosiaalinen kanssakäyminen sekä ohjaajan että muiden ryhmäläisten kanssa koettiin myös sitouttavan etäliikuntaan. Kuitenkin myös etäjumppien tallenteet koettiin hyödyllisiksi, jolloin jumppaa saattoi tehdä myös omalla ajalla. Etäliikunnan tekniseen toteutukseen on syytä panostaa, sillä kuvan ja äänen laatu vaikuttavat merkittävästi osallistumismotivaatioon. Etäliikuntaa tulisi markkinoida selkeästi etäliikuntana ja markkinoinnissa tulisi tuoda esiin tuntikuvaus, ajankohta, hinta sekä tapa, jolla etäliikuntaan pääsee liittymään. Raatilaiset toivoivat haku-

sanatoimintoa kaupungin liikuntapalveluiden verkkosivustoille, joka näyttäisi kaiken tarjonnan esimerkiksi kohderyhmän, liikuntalajin tai alueen mukaan. Etäliikuntapalvelut toivottiin sijoitettavan verkkosivuille erilleen perinteisistä lähiliikuntaryhmistä.

Kaiken kaikkiaan monella asiakasraatiin osallistuneella oli hyviä kokemuksia etäliikuntaan osallistumisesta ja he olivat kiinnostuneita sen tarjoamista mahdollisuuksista. Asiakasraatilaisten mukaan etäliikuntaryhmät ovat hyvä lisä myös silloin kun osallistuminen lähiryhmiin on mahdollista täydentävänä vaihtoehtona. Tuloksia lukiessa on hyvä huomioida, että tilaisuudet jouduttiin järjestämään etänä. Näin ollen kuuluviin saatiin tällä kertaa vain sellaisten ikäihmisten ajatuksia, joille digilaitteiden käyttö oli jo tuttua. Jatkossa olisi hyvä selvittää myös sellaisten ikäihmisten ajatuksia etäpalveluihin liittyen, joille digilaitteiden käyttö on vieraampaa.

Kun suunnittelet etäliikuntaa ikäihmisille, muista nämä:

1. Suunnittele etäjumpan sisältö niin, että se on helppo tehdä ilman erityisiä välineitä ja että liikkeet ovat riittävän yksinkertaisia sekä turvallisia ruudun kautta toistettaviksi.
2. Huomioi kellonaika. Aamupäivä sopii monelle ikäihmiselle parhaiten.
3. Huomioi sopiva kesto. Puolesta tunnista tuntiin on hyvä.
4. Valmistaudu opastamaan osallistujia laitteiden käytössä.
5. Luo tilaisuuden alkuun rauhallinen ja tervetullut tunnelma.
6. Esiinny selkeästi ja rauhallisesti. Huolehdi, että osallistujat näkevät sinut kokonaan.
7. Ohjaajan ympäristöllä ei ole merkitystä, kunhan tila on häiriötön ja yhteydet toimivat.
8. Ota huomioon kohderyhmän toimintakyky ja anna liikevaihtoehtoja.
9. Viesti tilaisuudesta selkeästi etäliikuntana.
10. Hyödynnä markkinoinnissa houkuttelevaa kuvitusta ja sähköposti-ilmoittautumista. Korosta ryhmän vuorovaikutuksellisuutta.

Lähteet

Iltaanen, S., Karvinen E., Topo, P. 2018. Kokemuksia iäkkäiden etäohjatusa terveysliikunnasta – Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen –hankkeen kartoitus. Ikäinstituutti.

Helsinki

 **Interreg**
Baltic Sea Region



EUROPEAN
REGIONAL
DEVELOPMENT
FUND

Healthy Boost

**Helsingin kaupunki
Kaupunginkanslia**

Pohjoisesplanadi 11–13
00170 Helsinki
PL 1
00099 Helsingin kaupunki
Puhelinvaihde 09 310 1641

www.hel.fi