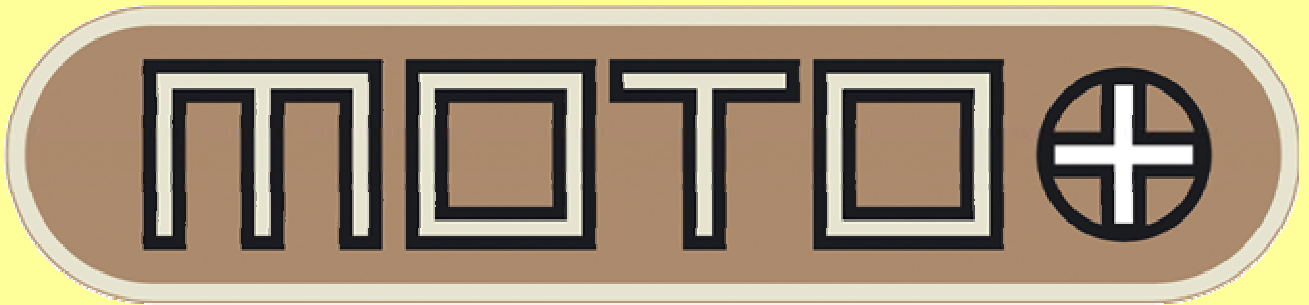


IKÄIHMISTEN JA LASTEN YHTEINEN LEIKKI JA LIIKKUMINEN



Tero Leppänen & Visa
Pahtaja

TUTKIMUKSEN TEHTÄVÄ

- Selvittää ikäihmisten ja lasten yhteisen ohjatun liikunnan ja leikin vaikutusta heidän hyvinvointiin ja arkeen
- Selvittää ikäihmisten ja lasten käsityksiä toisistaan liikkujina ja leikkijöinä
- Verrataan ikäihmisten liikkumisen mielekkyyttä lasten kanssa ja ilman lapsia
- Kerätään kokemuksia käytetyistä toimintaympäristöistä liikkumis- ja leikkimisympäristöjen kehittämiseksi
- Kerätään kokemuksia ikäihmisten ja lasten yhteisestä toiminnasta

TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA

- Aktiivisuusteoria, jonka mukaan hyvä vanhuus saavutetaan osallistumalla ja aktiivisesti toimimalla niin sosiaalisesti kuin fyysisesti
- Sosiaalisen vaihdon teoria; toimijoiden välinen vuorovaikutus jatkuu ja kehittyy niin kauan kun osapuolet hyötyvät siitä
- Iän lisääntyessä fyysinen toimintakyky heikkenee johtuen biologisesta vanhenemisestä, mutta myös ihmisen sopeutumisesta matalampaan toimintatasoon

TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄT

- Vapaaehtoiset ikäihmiset (eläkkeellä, n = 63) Roinseudulta
- Esikoululaiset (n = 20) kahdesta päiväkodista Roista



TOIMINTARYHMÄT

- Harjoitteluryhmä
(n = 40)
 - ikäihmiset harjoittelevat keskenään
 - ikähaitari 65 – 81 vuotta



- Leikkiryhmä
(n = 43)
 - ikäihmiset ja lapset toimivat kahdessa eri sekaryhmässä liikkuen ja leikkien



HARJOITTELURYHMÄ

- Alkuhaastattelut (syyskuu 2003) ennen toimintaa
- Haastateltu:
 - perustietoja
 - harrastuksia
 - sosiaalisia suhteita (lapsiin, lastenlapsiin, sukulaisiin, ystäviin)
 - koettua terveyttä
 - yksinäisyyttä
 - turvattomuutta
 - leikkiä
 - tulevaisuutta
- Loppuhaastattelut (6 kk:n toiminnan jälkeen, huhtikuu 2004)

Harjoitteluryhmän fysiologiset mittaukset

- Koehenkilöiltä mitattiin alkumittauksissa syyskuussa 2003:

- pituus, paino, kehon koostumus (Inbody), Sensory Organisation Test (SOT, EquiTest), käsien puristusvoima (Newtest), 10 metrin kävelynopeus valokennoilla, neliöhoppely sekä toiminnallisen tasapainotestin pisteet ja testiin käytetty aika. Mittausten lopuksi koehenkilöt arvioivat oman tasapainonsa asteikolla 0 – 10



- Välimittauksissa joulukuussa 2003 testattiin edellisten testien lisäksi Lappset-motoriikkaradalla 29 koehenkilön motorista toimintakykyä. Tutkimuksen loppumittaukset ovat huhtikuussa 2004. Mittaustulokset on syötetty SPSS-ohjelmaan, ja tilastollisina menetelminä on käytetty Pearsonin korrelaatiokerrointa ja Studentin t-testiä.



Tuloksia välimittauksesta

- **K**olmen kuukauden harjoittelujakson jälkeen kehon koostumuksessa koeryhmän ($n = 40$) kehon koostumuksessa painon, rasvamassan, painoindeksin ja lihasmassan osalta ei tapahtunut merkittäviä muutoksia.
- **E**quitestin SOT-testissä kokonaishuojunnan huojunta-arvo parani mittauskertojen välillä 4.3 yksikköä ($t = -3,468$, $df=39$, $p=,000$), proprioseptiivinen arvo 0.5 yksikköä, visuaalinen arvo 1.5 yksikköä ja vestibulaarijärjestelmän arvo 3.0 yksikköä.
- **O**ma arvio tasapainosta parani 4.0:sta 4.8:aan jakson aikana ($t = -3,375$, $df = 38$, $p =,002$)
- **K**ävelynopeuden aika parani 0.12 sekuntia. Toiminnalliseen tasapainotestiin käytetty aika lyheni 8.9 sekuntia ($t = 5,551$, $df = 39$, $p =,001$) ja testistä saadut pisteet vähenivät 1.6 pistettä ($t = 5,545$, $p =,000$, $df = 39$).
- **M**otoriikkaradan aika korreloi erittäin merkittävästi lihasmassan, rasvaprosentin, 10 metrin kävelyn, kokonaishuojunnan, puristusvoiman sekä toiminnallisen tasapainotestin suorituspisteiden ja suoritusajan kanssa.
- **M**erkittävä korrelaatio löytyi motoriikkaradan ajan ja neliöhyppeilyn sekä oman arvion tasapainosta välille.

Johtopäätöksiä

- Liikkumisen varmuuden paraneminen näkyy toiminnallisen tasapainotestin tulosten paranemisessa sekä kävelyn nopeutumisessa.
- SOT-testi kertoo tasapainon kehittyneen eniten vestibulaarijärjestelmän puolella, jonka heikkeneminen on iso ongelma ikääntyneillä, ja tuo todellisia ongelmia tasapainon ylläpitämisessä ja saavuttamisessa. Myös oma arvio tasapainosta parani jakson aikana, mikä luonee edellytyksiä rohkeuteen lähteä liikkumaan.
- Yllättävin löytö on motoriikkaradan suoritusajan korreloiminen voimakkaasti niin voima-, tasapaino- kuin toiminnallisten testien välillä.
- Välimittauksen tulokset ovat rohkaisevia ikääntyneiden tasapainon ja toimintakyvyn kannalta. Tasapainoharjoittelu yhdistettynä lihaskuntoharjoitteluun ja motoriikan harjoittamiseen näyttää tuottavan toivottua tulosta ja hidastavan vääjämätöntä elimistön toimintakyvyn rappeutumista.

LEIKKIRYHMÄ

- Alkuhaastattelut kuten harjoitteluryhmässä
- Lasten haastattelu; käsityksiä ikäihmisistä
- Kysely vanhemmille; lapsen kontaktit ikäihmisiin
- Toiminta kerran viikossa tunti, puoli vuotta
- Toiminnan havainnointi ja kyselyt lapsilta ja ikäihmisiltä
- Toiminnan lopussa loppuhaastattelut, kyselyt päiväkodilta, vanhemmilta ja lapsilta

HAVAINTOJA JA TULOKSIA SENIOREILTA

- Alkuhaastattelut:
 - harrastustoiminta vireää
 - sosiaalisia suhteita runsaasti (esteenä etäisyydet)
 - liikkuminen on suhteellisen monipuolista
 - *yksinäisyyttä joskus kolmanneksella*
 - mielenvirkeys hyvä
 - toimintakyky ja terveys hyvä
 - tulevaisuutta odotetaan luottavaisena

HAVAINTOJA JA TULOKSIA SENIOREILTA

- Leikin kokeminen: leikki koettiin myönteisenä ja merkityksellisenä, toi mieleen lapsuuden, omat lapset/lapsenlapset, nykyiset leikinomaiset toiminnot
- Leikin anti itselle: hyvä mieli, liikunta, muistot, oppinut lapsilta
- Jakanut toiselle: vanhoja leikkejä, seuraa, huolenpitoa
- Esteitä leikkimiselle: iän tuomat rajoitteet, osaako toimia nykylasten kanssa, vahinkojen pelko

HAASTATTELUKOMMENTTEJA LAPSILTA

- VANHAT:
 - ovat ryppysiä
 - kävelevät kepeillä
 - ovat harmaahiuksisia
 - eivät käy töissä
 - kutovat
 - nukkuvat päiväunia
 - katsovat TV:tä
 - eivät suutu
 - tykkäävät lapsista
 - eivät leiki
 - kaupungilla vanhat ihmiset hymyilevät
- VANHOJA VÄHEMMÄN KUIN LAPSIA: niitä ei synny tuosta vain



HAVAINTOJA JA KOKEMUKSIA

- Toiminnan kokemuksia:
 - alkukokemukset myönteisiä kaikilla
 - lapset innostuneina toimintaan ja toiminnassa
 - vuorovaikutus toiminut hyvin lasten ja ikäihmisten välillä, kehittyen koko ajan
 - ikäihmisillä luonteva ohjaava rooli
 - leikki osoittautunut yllättävän fyysiseksi ikäihmisille

IKÄIHMISTEN KOMMENTTEJA YHTEISESTÄ TOIMINNASTA

- Mielenkiintoista ja hauskaa leikkimielistä kisailua
- Lapset tempaavat mukaan, innostuu itsekin
- Fyysisyyden vaikutus yhteistoiminnassa riippuu lähtötasosta (vaikutus muiden harjoitteiden kanssa tukeva)
- Tärkeä osa viikko-ohjelmaa
- Aktiivisuus arjessa ja kiinnostus ympäristöön lisääntynyt

LISÄÄ KOMMENTTEJA

- mahdollisuus tukea lapsia ja ohjata tuo tyydytystä ja tarpeellisuuden tunnetta
- ilo lapsen edistymisen nopeudesta
- kontakti lapseen (ei omia tai harvenneet), lapsilla kontakti ikäihmisiin
- kontaktien syveneminen



LAPSET JA YHTEINEN TOIMINTA

- lapset rohkaisijoina, innostajina
- lapset ”opettajina”
- lapset tekijöinä, josta heti palaute
- lapset oppijoina;
kuunteleminen ja kuuleminen,
leikit, käsitteet, uudet kyvyt,
oppimisen ilo
- sosiaalisuuden ja
vuorovaikutuksen kehittyminen
- liikunnan ilo ja riemu

YHTEENVETO

- ikäihmisten toimintakyky arjessa parantunut, kiinnostus ympäristöä kohtaan lisääntynyt, unohdettujen taitojen herääminen
- lapset voivat olla ikäihmisille vertaisliikkujia ja -leikkijöitä
- lapset ovat katalysaattoreita ja tekevät ikäihmisille liikkumisesta myös sosiaalisen tapahtuman
- rakennettu leikkikenttäympäristö näyttää toimivan eri ikäryhmien yhteisenä liikkumis- ja tapaamispaikkana
- lasten ja ikäihmisten yhteiselle toiminnalle näyttää olevan selvä sosiaalinen tilaus yhteiskunnassamme