



Iäkkäiden etäjumppa kunnissa koronapandemian aikaan

Sonja Iltanen¹ ja Päivi Topo¹

¹Ikäinstituutti

Etäjumppa tarjoaa kunnille uudenlaisen tavan järjestää iäkkäiden terveystoimintaa ja iäkkäille ihmisille mahdollisuuden osallistua siihen. Artikkelimme tavoitteena on luoda kokonaiskuva siitä, miten koronapandemia vaikutti iäkkäiden etäjumppan toteutukseen eli implementaatioon. Tutkimuksessa seurataan vuosina 2019–2022 seitsemää kuntaa, jotka toteuttivat pilotteja aiemmassa kehittämisshankkeessa. Aineisto kerättiin elisitaatiohaastatteluilta. Haastateltavina videopuheluissa oli 12 etäjumppaa toteuttanut ammattilaista. Aineistosta etsittiin etäjumppan toteutukseen vaikuttavia tekijöitä koronapandemian aikaan. Implementaatiota tarkasteltiin hyväksyttävyyden, käyttöönoton, soveltuvuuden, käytettävyyden, pysyvyyden, kustannusten, leviämisen ja juurtumisen näkökulmista. Tulostemme mukaan koronan tuomat rajoitukset muuttivat organisaatioiden, etäjumppa toteuttajien ja etäjumppaajien toimintaa. Koronapandemia aiheutti merkittävän riskin iäkkäiden etäjumppan jatkumiselle, mutta toisaalta se vahvisti motivaatiota, osaamista ja laitekantaa, jotka edesauttavat etäjumppan järjestämistä jatkossa. Kriisi- tai muutostilanteessa toiminnan jatkuvuuteen näyttää olennaisesti vaikuttavan se, miten vahvasti toiminta on ehtinyt vakiintua osaksi kunnan toimintaa. Implementaatio on moniulotteinen ja jatkuvasti muuttuva prosessi, ja on tärkeää tutkia, miten sitä voidaan tukea.

Johdanto

Koronapandemian ja siihen liittyvien liikku- misrajoitusten aikana 75–89-vuotiaat lisäsivät internetin käyttöä erityisesti sosiaalisten suhteiden ylläpidossa ja pankkiasioinnissa (Tilastokeskus 2020). Edelleenkin viidennes 65–74-vuotiaista ja noin puolet 75–89-vuotiaista ei käytä internetiä (Tilastokeskus 2020), ja heitä on tuettava etätoimintojen yleistyessä.

Jo ennen koronarajoituksia monilla iäkkäillä ihmisillä oli vaikeuksia päästä heille suun-

nattuihin liikuntaryhmiin, jos ne järjestettiin kaukana kotoa eikä kuljetusta ollut saatavilla (Ikäinstituutti 2018). Koronarajoitusten aikana liikuntatilat suljettiin ja fyysisiä kontakteja kehoitettiin välttämään. Erityisesti yli 80-vuotiaat ovat vähentäneet liikuntaa (THL 2020).

Etäjumppa edistää osaltaan liikuntaryhmiin osallistumista ja digitaitojen oppimista. Määrittelemme *iäkkäiden etäjumppan* etäohjatuksi terveystoiminnaksi, joka toteutetaan teknologian välityksellä siten, että ohjaaja ja osallistujat ovat fyysisesti eri paikoissa. Etäohjatun

terveysliikunnan ja liikunnallisen kuntoutuksen ero on usein häilyvä (etäkuntoutuksesta ks. Salminen ym. 2016, 5, 11). Etäohjattuun terveysliikuntaan liittyvä sanasto on vakiintumatonta. Suomen kielessä puhutaan etäjumpan lisäksi esimerkiksi digi- tai virtuaalijumpasta. Englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa käytetään *tele-*, *remote-*, *virtual-* ja *online-* alkuisia ilmaisuja (mm. *tele-exercise*, *remote exercise*, *online training*).

Etäohjattua terveysliikuntaa voidaan toteuttaa eri tavoilla. Etäjumppalähetys voi olla yksisuuntainen tai kaksisuuntainen, ja jumppaa voidaan toteuttaa tallenteiden avulla. Iäkkäiden etäohjattua terveysliikuntaa on toteutettu myös pelillisesti (Schröder ym. 2019; Pacheco ym. 2020), virtuaalisissa ympäristöissä avatareja hyödyntäen (Baez ym. 2017; Nikitina ym. 2018) ja liikesensoreiden avulla (Jimison ym. 2015; Geraedts ym. 2017).

Pelkkään omatoimiseen videoharjoitteluun verrattuna etä- ja lähiryhminä toteutetun liikuntaryhmän on todettu saavuttaneen enemmän osallistujia, vähentäneen enemmän kaatumisriskiä ja -pelkoa sekä kohentaneen fyysistä toimintakykyä ja koettua terveyttä (Wu & Keyes 2006). Hongin ja kumppaneiden (2017; 2018) tulokset viittaavat siihen, että etäjumppalähetyksillä voidaan vähentää iäkkäiden ihmisten kaatumisen riskiä ja jopa sarkopenian riskitekijöitä. Schwartzin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa etäjumpan todettiin soveltuvan iäkkäiden harjoitteluun koronarajoitusten aikaan.

Monet iäkkäät suhtautuvat avoimin mielin teknologian avulla toteutettuun liikunta-harjoitteluun ja pitävät sitä motivoivana. Sitoutumiseen vaikuttavat iäkkäiden havaitsemat hyödyt, harjoitusten innostavuus ja kohdatut esteet (Valenzuela ym. 2018a; 2018b) sekä fyysinen terveys, sosiaaliset suhteet ja mielen hyvinvointi (VanRavenstein & Davis 2018). Etäohjatun terveysliikunnan kehittämisessä on otettava huomioon iäkkäiden asenteet teknologiaa kohtaan sekä tarpeet teknologian helppokäyttöisyyteen, digitukeen, harjoitusten sopi-

vuuteen, liikuntamotivaation ylläpitoon ja palautteen saamiseen (Valenzuela ym. 2018b; Ottoboni ym. 2019).

Etäjumppalähetystyksiä toteutetaan usein videopuheluihin, joiden hyödyistä iäkkäiden etätoiminnoissa on näyttöä. Banbury ja kumppanit (2018) havaitsivat systemaattisessa katsauksessaan, että videopuhelut ovat helppokäyttöisiä myös niille henkilöille, joilla on rajoittuneet digitaidot. Iäkkäät arvostavat sitä, että voivat osallistua ryhmätoimintaan kotoa käsin videopuheluiden avulla, kun saavat riittävästi oikeanlaista digitukea ja selkeät ohjeet (Banbury ym. 2018; 2019). Videopuhelut mahdollistavat kasvokkaisen vuorovaikutuksen, jota iäkkäät pitävät tärkeänä ja joka saa heidät harjoittelemaan useammin, pitempään ja intensiivisemmin (Banbury ym. 2018; 2019; Lai ym. 2020).

Implementaatio tarkoittaa toimintojen toteutusta tai toimeenpanoa. Petersin ja kumppaneiden (2013) mukaan implementaatiotutkimus toimii reaaliajassa, jossa sosiaalinen, kulttuurinen, taloudellinen, poliittinen, lainsäädännöllinen ja fyysinen ympäristö vaikuttavat tuloksiin. Myös instituutiot ja rakenteet ja niissä toimivat ihmiset sekä väestölliset ja epidemiologiset seikat ovat implementaation kannalta olennaisia. Weger ja kumppanit (2012) tutkivat videopuhelujen implementointia mielenterveystyöhön ja totesivat, että olennaista ei ole niinkään teknologia vaan henkilöstöltä edellytettävä kulttuurinen muutos. Heidän mukaansa on selvitettävä toteuttajien ja kohderyhmän näkemyksiä siitä, mihin tarpeeseen etätoiminta vastaa, millaista tukea tarvitaan ja millaisia haasteita voidaan kohdata. Schwartzin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksessa kehitettiin ja kokeiltiin etäjumppaa pandemiatilanteessa ja kuvattiin toteutuksen käytännön ratkaisuja. Osallistujien ja toteuttajien näkemyksiä etäjumpan ja -kuntoutuksen toteutuksesta on selvitetty lisäksi teknologian ongelmakohtien raportoinnilla, kyselyillä, työpajoilla ja pienillä kokeiluilla (Sánchez-Carrion ym. 2012; Dal Bello-Haas ym. 2014; Movahedazarhouligh ym. 2015; Hawley-Hague ym. 2021).

Tavoitteet

Tässä artikkelissa esittelemme osatuloja seurantatutkimuksesta, jonka tavoitteena on selvittää, millaiset rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat iäkkäiden etäjumpan implementoitumiseen kuntien käytäntöihin. Päämääränä on valottaa iäkkäille suunnattujen etätoimintojen implementaation menestystekijöitä ja ongelma-kohtia reaali maailmassa siten, että tietoa voidaan hyödyntää etätoimintoja koskevassa päätöksenteossa, toteutuksessa ja toteuttajien tukemisessa. Tutkimus on osa laajempaa DigiIN-hanketta, jossa etsitään osallisuutta ja saavutettavuutta tukevia ratkaisuja erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon digipalveluihin. Hanketta koordinoi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja rahoittaa Strategisen tutkimuksen neuvosto (päätos 327150).

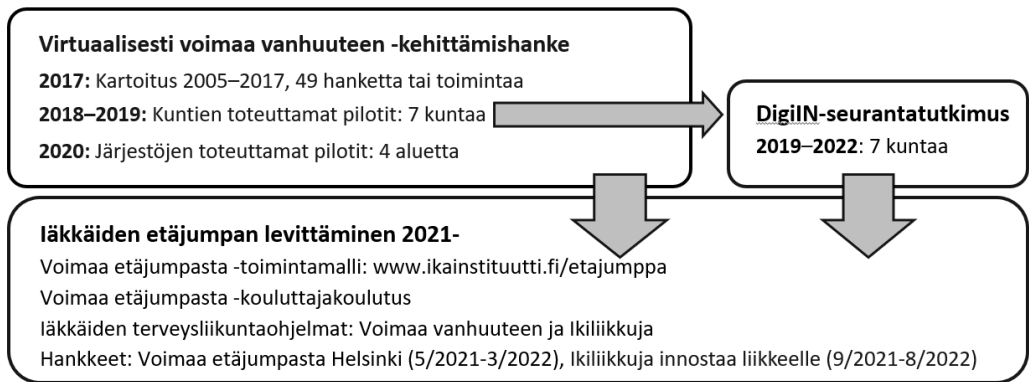
Pyrimme artikkelissamme luomaan kokonaiskuvan siitä, miten koronapandemia vaikutti iäkkäiden etäjumpan toteutukseen. Kuvaamme etäjumpan toteutumista koronapandemian aikana sekä sitä, mitkä tekijät estivät ja edistivät implementaatiota. Pohdintaosassa arvioimme käyttämämme tutkimus- ja analyysimenetelmän soveltuvuutta implementaation ja sen tulosten kuvaamiseen, kun tavoitteena on tuoda näkyviin reaali maailmassa vaikuttavia rakenteellisia ja kulttuurisia tekijöitä.

Aineisto ja menetelmät

Elisitaatiohaastattelut videopuheluna

Tutkimuksessa seurataan seitsemää kuntaa, jotka pilotoivat iäkkäiden etäjumppaa Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen -kehittämishankkeessa vuosina 2018–2019. Seurantatutkimus on kehittämishankkeesta ja levittämistyöstä erillinen, itsenäinen kokonaisuus (kuvio 1). Aineisto on kerätty kehittämishankkeen päätyttyä.

Aineistonkeruu toteutettiin haastattelemalta etäjumppaa toteuttaneita henkilöitä syksyllä 2020. Kussakin haastattelussa oli mukana tutkijakoulutuksen saanut haastattelija ja 1–3 haastateltavaa samasta kunnasta. Haastateltavien (n=12) tehtävänimikkeitä olivat liikunnanohjaaja, palvelu- ja päivätoiminnan ohjaaja, hyvinvointivastaava ja -koordinaattori, liikuntapäällikkö sekä suunnitteluopettaja ja rehtori. Haastattelujen teemoina olivat koronan vaikutukset etäjumpan toteutukseen, muutosten syyt ja vaikutukset, lähitulevaisuuden suunnitelmat sekä implementaatiota tukevat ja vaikeuttavat tekijät.



Kuvio 1. Iäkkäiden etäjumpan toimintamallin kehittämisen, levittämisen ja seurantatutkimus.

Haastattelut toteutettiin Teams-videopuheluna (vrt. Archibald ym. 2019; Irani 2019), sillä koronapandemia rajoitti matkustamista ja tapaamista kasvotusten. Haastattelut tallennettiin äänitiedostoina erillisellä tallentimella. Teamsissa on mahdollista tallentaa videopuhelu, mutta erilliseen äänitiedostoon päädyttiin pienemmän tiedostokoon ja tietosuojan vuoksi. Videotallenne ei olisi myöskään tuonut olennaista laadullista tai sisällöllistä lisätietoa. Ulkopuolinen yritys litteroi äänitallenteet. Haastattelut tehnyt tutkija tarkisti litterointien oikeellisuuden ja pseidonymisoi aineiston.

Tutkimuksessa käytettiin elisitaatiohaastattelun menetelmää, jolla on pystytty tuomaan esiin esimerkiksi haastateltavien näkemyksiä sosiaalisen iän rakentumisesta (Iltanen & Topo 2015) ja iäkkäiden teknologian käytöstä (Hänninen 2020). Elisitaatiohaastatteluissa on läsnä haastattelua varten valittu tai tuotettu objekti (esimerkiksi kuva, video, esine, äänitallenne), joka auttaa tuomaan esiin kokemuksia tai tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Pink 2009). Myös kyseiset objektit otetaan usein osaksi aineistoa ja siten analyysin kohteeksi.

Tässä tutkimuksessa elisitaatio toteutettiin käyttämällä PowerPoint-diaesityksiä, jotka visualisoivat etäjumpan toteutusta ja prosessin aikana tapahtuneita muutoksia. Haastatteluja varten valmisteltiin seitsemän kuntakohtaista

diaesitystä, yksi kutakin tutkittua kuntaa kohden. Diaesitykset rakentuvat diapareista, joihin sisältyy a) kuvio toimintamallista ja b) kooste muutoksista (kuvio 2). Yksi diapari kuvaa yhtä toimintamallia, ja toimintamallin muuttuessa esitykseen on lisätty uusi diapari. Toimintamallin katsottiin muuttuneen, jos esimerkiksi jumpan ohjaaja, lähetyspaikka tai käytetty videopuheluohjelma oli vaihtunut.

Diaesitykset muodostavat kuntakohtaisia aikajanoja, jotka alkavat etäjumpan käynnistämistä ja päättyvät etäjumpan lopettamiseen tai viimeisimpään toimintamalliin. Ennen haastatteluja tutkija täydensi kuntakohtaisia diaesityksiä kehittämistyössä kootun tiedon pohjalta. Haastattelun aikana tutkija jakoi haastateltavan kuntaa käsittelevän diaesityksen Teamsissa siten, että haastateltava näki esityksen sekä tutkijan kirjaamat täydennykset ja korjaukset reaaliajassa. Tutkija ja haastateltava kävivät läpi paikkakunnan etäjumpan toteutuksen vaiheet diapari kerrallaan sekä tarkistivat ja korjasivat tietoja. Tarvittaessa he lisäsivät uusia diapareja kuvaamaan tapahtuneita muutoksia etäjumpan toteutuksessa. Tutkija tarkisti, että tiedot oli kirjattu jokaiseen diaan haastateltavan haluamalla tavalla. Diat tallennettiin pseudonymisoituina tutkimusaineistoksi.

Kuntakohtaisia diaesityksiä on seitsemän, joissa kussakin on 2–9 diaparia.



Kuvio 2. Haastatteluissa käytetty diapari ennen kuntakohtaisia täydennyksiä. Vasemmalla kuvio toimintamallista, oikealla kooste muutoksista.

Aineisto koostuu litteroiduista haastatteluista ja elisitaation tuloksena syntyneistä diaesityksistä. Haastattelut kestivät 35–80 minuuttia. Haastatteluaineistoa on yhteensä 465 minuuttia, litteroituna 215 sivua, josta noin kymmenesosa käsittelee koronapandemian vaikutuksia.

Analyysi ja tulkinta

Analyysi eteni kahdessa vaiheessa, ja sen toteutti kaksi tutkijaa. Ensimmäisessä vaiheessa haastatteluaineisto järjestettiin Atlas.ti-ohjelman avulla. Aineistosta valittiin ensin kohdat, joissa käsitellään koronapandemiaa. Seuraavaksi koronaa käsittelevästä aineistosta valittiin taulukossa 1 esitetyn analyysirungon yläkategorioiden mukaan ne kohdat, joissa käsitellään etäjumpan toteutukseen vaikuttavia rakenteellisia ja kulttuurisia tekijöitä (esimerkiksi *politiikka ja linjaukset*). Lopuksi järjestel-

tyä aineistoa tulkittiin suhteessa taulukossa 1 esitettyihin alakategorioihin (esimerkiksi *panostaminen ennaltaehkäisyyn, teknologia kotona asumisen tukena, koronaohjeistus*). Diaesityksistä etsittiin olennaisimmat pandemian aikana tapahtuneet muutokset, jotka koottiin kuvioon 3 ja taulukkoon 2.

Ensimmäisessä vaiheessa käyttämämme analyysirunko on kuvattu taulukossa 1. Se pohjautuu Wankan ja Gallistlin (2018) jäsennykseen, jonka mukaan ikääntymisen ja teknologian suhdetta on lähestytty sosiaalisen iän rakentumista käsittelevässä tutkimuksessa politiikan ja linjausten, instituutioiden ja toteuttajien, materiaalisuuden, normien ja diskurskien sekä tieteen ja tutkimuksen näkökulmista. Arvioimme heidän jäsennyksensä auttavan aineiston järjestämistä temaattisesti, mutta aineiston tulkinnan kannalta koimme tärkeäksi tuoda analyysirungon lähemmäksi etäjumpan käytännön toteutusta.

Taulukko 1. Analyysirunko: etäjumpan toteutukseen vaikuttavat rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät.

Etäjumpan toteutukseen vaikuttavat rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät
Politiikka ja linjaukset <i>Panostaminen ennaltaehkäisyyn, teknologia kotona asumisen tukena, koronaohjeistus</i>
Organisaatiot ja niiden toiminta <i>Kunta, kuntayhtymä, järjestö, hanke, oppilaitos, yritys: päätöksenteko, viestintä, palvelutarjonta, resurssit, organisaatorakenne, sopimukset, yhteistyö, koulutus, tuki</i>
Toteuttajat ja heidän toimintansa <i>Ammattilaiset, vapaaehtoiset: suunnittelu, koordinointi, kouluttaminen, osaamisen hankkiminen, etäjumpan ohjaaminen, teknologiahankinnat, digituki, rekrytointi, viestintä</i>
Etäjumppaajat ja heidän toimintansa <i>lääkäät: etäjumppaan osallistuminen, osaamisen kartuttaminen, tarjotun tuen hyödyntäminen</i>
Teknologian ja toimintakyvyn suhde <i>Fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky Materiaalinen ja digitaalinen ympäristö</i>
Kulttuurinen kuva iäkkäistä <i>lääkäät liikkujina ja teknologian käyttäjinä</i>
Arviointi ja tieto <i>Tiedon tarve, tietolähde, arvioinnin kohteet, tiedonkeruun etiikka</i>

Toisessa vaiheessa tarkastelimme etäjumpan implementaatiota koronapandemian aikaan. Wankan ja Gallistlin (2018) jäsennyksen pohjalta tekemämme analyysi ei antanut meille riittävästi välineitä ymmärtää implementaatio-prosessia ja sen tuloksia. Päädyimme soveltamaan Petersin ja kumppaneiden (2013) implementaation analyysiin kehitettyä ja laajalti käytettyä jäsennystä implementaation tuloksiin vaikuttavista tekijöistä, joita ovat hyväksyttävyyden, käyttöönotto, soveltuvuus, käytettävyyden, pysyvyys, kustannukset, leviäminen ja juurtuminen. Laadimme heidän jäsennyksensä pohjalta kysymyksiä, joihin vastaamalla pyrimme avaamaan etäjumpan implementaation ja koronapandemian suhdetta. Kysymyksiä olivat esimerkiksi: Miten korona vaikutti etäjumpan hyväksyttävyyteen? Säilyikö etäjumppa koronasta huolimatta? Jäsennyksen, kysymykset ja tulokset on esitetty artikkelin tulososassa taulukossa 3.

Eettiset kysymykset

Tutkimuksen aikana on kerätty henkilötietoja, joiden käytöstä ja säilyttämisestä on laadittu tietosuojaseloste. Haastateltavien yhteystiedot on kerätty tiedostoon, jotta tutkimuksen aikana voidaan sopia seuraavista haastatteluista. Haastateltavien suostumus on tallennettu haastattelutilanteessa äänitallenteeseen, joka sisältää muitakin tunnustetietoja. Ennen haastattelua haastateltaville oli lähetetty sähköpostitse tutkimustiedote ja suostumuslomake. Haastattelun alussa haastattelijä varmisti, että haastateltavat olivat saaneet tiedotteen ja suostumuslomakkeen, ja tiedusteli, oliko haastateltavilla niistä jotakin kysyttävää. Tämän jälkeen haastattelijä kysyi, antavatko haastateltavat suostumuksensa. Kaikki haastateltavat antoivat myöntävän vastauksen. Suostumuksen päivämäärä sekä sen antajan ja saajan nimet on kirjattu samaan tiedostoon kuin haastateltavien tunnustekoodit.

Henkilötietoja sisältäviä tiedostoja säilytetään salasanalla suojattuna siten, että vain hankkeen tutkijoilla on niihin pääsy. Tutkimuksen päätyttyä yhteystiedot poistetaan, mutta suostumustiedot säilytetään edelleen suojattuina. Tutkimuksessa käsitellään ja raportoidaan vain pseudonymisoituja aineistoja. Pseudonymisoidut litteraatiot ja kuntakohtaiset diaesitykset säilytetään sähköisesti verkkoasemalla siten, että tutkimuspaikan henkilökunnalla on niihin pääsy.

Tutkittavien ja heidän työnantajansa identiteetin salaamiseksi esittelemme tuloksia melko yleisellä tasolla. Tutkittavien henkilöllisyyttä ei voi kuitenkaan salata aukottomasti, koska aiemmassa hanketyössä etäjumppaa pilotoineet kunnat ja osa niissä työskentelevistä henkilöistä ovat olleet esillä omilla nimillään. Tutkittavat ovat olleet tästä tietoisia antaessaan suostumuksensa.

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi käytetty elisitaatiomenetelmä, joka tarjosi haastateltaville mahdollisuuden tarkistaa tutkijan tekemät kirjaukset haastattelun aikana. Tutkimuksen kohteena oleva etäjumppa on kehitetty kohentamaan iäkkäiden keskinäistä yhdenvertaisuutta liikuntapalveluissa, ja tuloksia käytetään toiminnan levittämisessä.

Tulokset

Etäjumpan toteutuminen koronapandemian aikana

Ennen pandemian alkua tutkimuksessa seurattavat kunnat olivat toteuttaneet etäjumppaa eri tavoin ja eri pituisia aikoja. Koronapandemian aikana etäjumpan jatkuminen vaihteli huomattavasti. Kuviossa 3 on yhteenveto etäjumpan toteutuksesta kunnissa seuranta-aikana. Taulukossa 2 on yhteenveto toteuttajien ja etäjumppaajien toiminnassa tapahtuneista muutoksista.

Toteuttajat	2013-2017	keväät 2018	syksy 2018	keväät 2019	syksy 2019	1-3/2020	korona 3-8/2020	korona syksy 2020
Kunta 1 (liikunta, sote, it), kylätalot								
Kunta 2 (sote, it), kuntayhtymä (sote), kyläyhdistys								
Kunta 3 (liikunta, hyte, it)								
Kunta 4 (liikunta, sote, liikuntatilat, vapaaehtoisten toimintakeskus)								
Kunta 5 (liikunta, hyte)								
Kunta 5 (kansalaisopisto)								
Kunta 6 (liikunta, sote, it), kylätalot, vanhusenkotiyhdistys								
Kunta 7 (kansalaisopisto)								

||||| Ikäinstituutin tukema pilotti: lähetykset ja videot

■ Etäjumppalähetys

■ Vain videot, ei lähetyksiä

□ Ei etäjumppaa

Kuvio 3. Yhteenveto etäjumpan toteutumisesta seuranta-aikana kunnissa 1–7.

Politiikka ja linjaukset: kontakteja vähentävät rajoitukset

Maaliskuussa 2020 kaikkia Suomen kansalaisia, erityisesti yli 70-vuotiaita, kehoitettiin välttämään kokoontumisia ja lähikontakteja. Tapausrajat ovat olleet osin valtakunnallisia, osin paikallisia. Rajoitukset hellittivät kesällä ja alkusyksystä, ja osa tutkituista kunnista linjasi, että lähitapaamiset voitiin aloittaa. Osassa kunnista ei kuitenkaan jatkettu fyysisiä kokoontumisia syksylläkään. Haastateltujen mukaan syytä oli useita: kunta ei voinut rohkais-ta riskiryhmiin kuuluvia kokoontumaan, tiloja oli suljettu tai iäkkäät itse eivät halunneet koontua.

Organisaatiot ja niiden toiminta: etäjumpan tarjonta muuttui

Koronaohjeistuksen seurauksena etäjumpan tarjonta muuttui huomattavasti. Etäjumpan jatkuminen vaarantui, kun kuntien oli priorisoitava koronaan liittyviä uusia toimintoja, eivätkä resurssit riittäneet etäjumpan toteutukseen. Etäjumppaa uhkasi tauko myös, jos sitä

oli toteutettu siten, että lähettävässä tai vastaanottavassa päässä oli fyysisesti kokoontuva ryhmä. Toisaalta osassa kunnista panostettiin etäjumppaan, koska se koettiin turvalliseksi tavaksi järjestää iäkkäiden jumpparyhmiä. Valtakunnallisesti koronapandemia lisäsi haastateltujen mukaan iäkkäille suunnattujen yksisuuntaisten lähetysten, jumppavideoiden ja tv-jumppien tarjontaa.

Kun tilanne on mikä on ja halutaan olla siinä mukana tarjoomassa ihmisille mahdollisimman paljon myös tämmöstä opetusta, mikä on aivan varmasti koronavapaata. Eli tätä verkko-opetusta. (Suunnittelijaopettaja, kunta 7)

Etäjumpan yleistyminen nosti esiin organisaatioiden vastuulla olevia sopimusasioita, jotka olivat jääneet haastateltaville epäselviksi. Näitä ovat tallenteiden tekijänoikeudet, musiikin käyttö tallenteissa ja livelähetyksissä sekä pal-kan suuruus tallenteita ja livelähetyksiä tehtäessä. Haastateltavat kaipasivat näihin asioihin selkeitä ja yhtenäisiä päätöksiä organisaatioiden tasolla ja välillä.

Taulukko 2. Yhteenveto toteuttajien ja etäjumppaajien toiminnasta koronapandemian aikana.

Kunta	Ennen pandemiaa	Kevät ja kesä 2020	Syksy 2020
Kunta 1	Liikunnanohjaaja oli ohjannut jumpan työhuoneestaan ja etäjumppaajat olivat osallistuneet kotoa tai kylätalojen ryhmistä.	Ryhmät eivät kokoontuneet ja etäjumppaan osallistuttiin vain kotoa. Kehitettiin markkinointia koronan vuoksi perustetun kauppakassipalvelun avulla.	Palattiin aiempaan toimintamalliin, kun ryhmät jatkoivat kokoontumista kylätaloilla.
Kunta 2	Vapaaehtoinen oli ohjannut jumpan kodistaan ja etäjumppaajat olivat osallistuneet kodeistaan.	Etäjumppaa ohjannut vapaaehtoinen lopetti toimintansa koronaan liittymättömistä syistä. Korona esti uuden ohjaajan rekrytoinnin, perehdytyksen sekä tilojen ja laitteiden hankinnan. Lähetykset loppuivat. Halukkaat etäjumppaajat jatkoivat omatoimista videojumppaa.	Omatoiminen videojumppa jatkui. Lähetysiä pyritään jatkamaan myöhemmin.
Kunta 3	Liikunnanohjaaja oli ohjannut jumpan fyysisesti kokoontuvasta ryhmästä. Etäjumppaajat olivat osallistuneet kodeistaan.	Ryhmä ei enää kokoontunut, eikä lähetystä tehty. Halukkaat etäjumppaajat jatkoivat omatoimista videojumppaa.	Palattiin aiempaan toimintamalliin, kun lähettävän tahon ryhmä jatkoi kokoontumista ja lähetykset aloitettiin.
Kunta 4	Kaksi vapaaehtoista oli ohjannut jumpan fyysisesti kokoontuvasta ryhmästä ja etäjumppaajat olivat osallistuneet talojen kerhuhuoneiden ryhmistä.	Ryhmät eivät kokoontuneet ja tilat suljettiin, minkä vuoksi lähetykset lopetettiin.	Ei etäjumppaa. Lähetysiä pyritään jatkamaan myöhemmin.
Kunta 5	Etäjumppa oli lopetettu pilotin jälkeen.	Liikunnanohjaaja ja vapaa-ajanohjaaja alkoivat tehdä sosiaaliseen mediaan tallenteita, joiden avulla halukkaat etäjumppaajat harjoittelivat omatoimisesti.	Kansalaisopisto alkoi suunnitella etäjumppakursseja, joissa vuorovaikutteiseen lähetykseen osallistutaan kotoa.
Kunta 6	Pilotin jälkeen vuorovaikutteiset lähetykset oli lopetettu, mutta yksi ryhmä oli jatkanut jumppaamista kylätalolla videoiden avulla.	Ryhmä ei enää kokoontunut.	Ei etäjumppaa. Lähetysiä pyritään jatkamaan myöhemmin.
Kunta 7	Kansalaisopiston liikunnanohjaaja oli ohjannut etäjumppalähetysten työtilasta ja etäjumppaajat olivat osallistuneet kotoa.	Lähikursseja muutettiin etäjumppaksi. Lähetykset lopetettiin ja kurssimateriaaliksi alettiin tehdä tälle kurssille suunnattuja tallenteita viikoittain.	Tallenteiden käyttö jatkui.

Toteuttajat ja heidän toimintansa: nopeaa reagoitua muutoksiin

Kunnissa etäjumppaa ovat toteuttaneet ammattilaiset ja vapaaehtoiset, joilla on liikunta-, sote/hyte- tai digiosaamista. Heidän tehtävänä ovat liittyneet esimerkiksi suunnitteluun, koordinointiin, kouluttamiseen, etäjumppaajien hankkimiseen, etäjumpan ohjaamiseen, teknologiahankintoihin, digitukeen ja viestintään.

Kuntien tilanearviot ja niiden pohjalta tehdyt päätökset vaikuttivat etäjumpan parissa työskentelevien ammattilaisten työnkuvaan. Koronarajoitukset tulivat ammattilaisille yllättäen, jopa ”shokkina”. He joutuivat muuttamaan toimintatapojaan nopealla aikataululla, ja uuden suunnan hakemisessa meni aikaa. Ammattilaisten työnkuvat muuttuivat, kun esimerkiksi liikunnanohjaajat alkoivat toimittaa iäkkäille ruokaostoksia tai siirtyivät viestintätehtäviin. Vaikka etäjumppaa olisi tarvittu, resurssit eivät riittäneet ja työtehtäviä priorisoitaessa etäjumpan ohjaaminen tai toteutuksen tukeminen jäivät toiselle sijalle.

Varmaan se resurssikaan ei sitten enää riittänyt. Se jäi taka-alalle. Se koettiin, että täytyy ruveta järjestään, että miten ihmiset saa lääkkeit, kauppa-asiat. ...Meidän piti priorisoida näitä tehtäviä tavallaan sitten täällä. Ensimmäinen oli lääkkeet ja ruoka ja kaupakassit ja nämä muut palvelut mitä tehtiin. Sitten se jäi jotenkin tämä etäjumppa. (Palveluohjaaja, kunta 2)

Kolmessa kunnassa korona vauhditti etäjumpan kehittämistä, kuten jumppavideoiden kuvaamista sosiaaliseen mediaan, kansalaisopistojen etäkurssitoimintaa ja markkinointia. Etätoimintojen lisääntyminen kunnissa vahvisti myös ammattilaisten osaamista ja paransi laitekantaa. Monet haastateltavat kertoivat omien digitaitojensa vahvistuneen koronan vuoksi. Kunnassa 3 henkilökunnan tietokoneet uusit-

tiin etätöiden takia, mikä helpotti myös etäjumpan toteuttamista.

Ammattilaiset joutuivat myös pohtimaan digituen järjestämistä uusille etäjumppaajille tilanteessa, jossa fyysisiä kontakteja pyrittiin välttämään. Digitukea annettiin korona-aikaan puhelimitse ja kauppalpalvelun kotikäyntien yhteydessä. Esimerkiksi kunta 7:n työntekijät auttoivat kansalaisopiston kurssille osallistuvia iäkkäitä päivittämään tietokoneidensa ohjelmia, jotta he pystyivät osallistumaan etäjumppaan.

Etäjumppaajat ja heidän toimintansa: oma päätös osallistumisesta

Iäkkäät ihmiset päättävät itse, osallistuvatko etäjumppaan. Osa kunnista sai mukaan uusia osallistujia. Esimerkiksi kunnassa 7 kansalaisopiston etäjumppa jatkui koronakevään aikana ennallaan ja iäkkäät osallistuivat siihen aktiivisesti. Kun kansalaisopisto muutti myös toisia, lähikursseiksi suunniteltuja ryhmiä etäjumppaksi, suurin osa lähikurssille ilmoittautuneista tuli mukaan ja osallistumisprosentti oli korkea.

Kaikki korona-aikaan rekrytoidut osallistujat eivät kuitenkaan olleet pysyviä. Kunta 1 sai kaupakassipalvelun kautta keväällä 2020 muutamia uusia osallistujia, mutta he jäivät pois, kun koronatilanne helpotti syksyllä.

Nyt keväällä kun meillä lyötiin kaikki toiminnot alas niin sanotusti, paitsi tämä etäjumppa pysyi... silloinban me siirryttiin tekemään nuoriso- ja liikuntatoimella semmoista kauppalpalvelua. ...Niin silloin me laitettiin aina kassiin tiedote tästä etäjumppasta ja ohje miten tehdään se sähköposti ja miten osallistutaan ja minun yhteystiedot, että saapi soittaa ja muuta. ...Mutta siitä ei hirveän montaa tullut ja ne mitä tulikin niin sitten osa on jo nyt, kun on tää tilanne normalisoitunut, niin jäänyt pois uudestaan. (Liikunnanohjaaja, kunta 1)

Teknologia ja toimintakyky: tuttu ohjaaja tukee osallistumista

Fyysinen toimintakyky rakentuu etäjumppassa suhteessa materiaaliseen ympäristöön, kuten laitteiden fyysisiin ominaisuuksiin, tilajärjestelyihin sekä etäisyyskiin lähettävän ja vastaanottavan tahon välillä. Kokoontumisrajoitukset vahvistivat entisestään etäjumppaa keinona osallistua ohjattuun liikuntaan ja ylläpitää toimintakykyä, kun ryhmiin pääsy on vaikeaa. Toisaalta tapaamisrajoitukset vaaransivat erityisesti ne etäjumpan toteutustavat, joissa oli aiemmin kokoonnuttu fyysisesti lähekkäin.

Kognitiivinen toimintakyky rakentuu etäjumppassa suhteessa digitaaliseen ympäristöön, kuten videopuheluohjelmien käytettävyyteen, kuvan ja äänen laatuun sekä kykyyn seurata ohjaajan antamia ohjeita. Ainoa tätä asiaa sivuava maininta haastattelussa koski koronan myötä lisääntyneitä television jumppalähetyksiä: niiden käytettävyyden on hyvä, koska televisio on iäkkäille tuttu media, lähetykset ovat säännöllisiä ja niitä katsotaan isolta ruudulta. Haastateltavat kaipasivat samankaltaista helpokäyttöisyyttä myös paikalliseen etäjumpan toteutukseen.

Sosiaalinen toimintakyky rakentuu etäjumppassa suhteessa siihen, miten materiaalinen ja digitaalinen ympäristö mahdollistavat vuorovaikutuksen. Etäjumppassa vuorovaikutusta voi olla samassa tilassa kokoontuvien kesken ja etäyhteyksien avulla. Haastateltujen mukaan vuorovaikutus oli iäkkäille hyvin tärkeää. Osalle etäjumppaajista oli tärkeää kokoontua fyysisesti samassa tilassa muiden kanssa, vaikka jumppa ohjattiinkin etäyhteyksillä. Kun tämä ei ollut koronan vuoksi mahdollista, osallistumismotivaatio väheni. Useimmille etäyhteyksillä luotu vuorovaikutus oli kuitenkin riittävää, ja se jatkui korona-aikaan kuten ennenkin, jos lähetykset jatkuivat.

Vaikka haastatellut pitivät koronan myötä lisääntynyttä valtakunnallista livelähetyksen, tv-lähetyksen ja videoiden tarjontaa hyvänä asiana, monien mielestä ne eivät tue sosiaalista

toimintakykyä samalla tavalla kuin vuorovaikutteiset lähetykset. Yksisuuntaisissa lähetyksissä ja tallenteissa sitoutumista voi syventää sillä, että jumpan ohjaa paikallisesti tuttu ohjaaja.

Sillonhan tuli hirveen paljon netistä kaikkee ilmasta jumppaa... Kuntokeskukset tarjosivat ilmasjumppaa ja live-lähetyksiä. Ja sitte niitä tuli telkkaristakin joka päivä näitä pieniä, ne oli muuten hirmu kivoja ne kakkoselta tulevat. ...Niin heille oli hirmu tärkeätä se, että kun tuttu vetäjä pitää sitä jumppaa. Niin yks rouva sano, että no voihan niitä katella, mutta ei niitä taho tulla tehtyä mukana. (Liikunnanohjaaja, kunta 7)

Arviointi ja tieto: kokemuksia ja tilastoja

Etäjumpan toteutukseen liittyviä päätöksiä tehdään monesta eri lähteestä saadun tiedon pohjalta. Haastateltujen esittämät näkemykset etäjumpan toteutuksesta pandemian aikaan perustuvat heidän omaan arviointiin, työtovereilta saatuihin tietoihin, etäjumppaajilta keskusteluissa saatuihin tietoihin ja tilastoihin osallistujista. Toimintakykymittauksia korona-aikaan ei tehty tapaamisrajoitusten vuoksi.

Haastateltavat arvostivat etäjumppaajilta kuulemiaan kokemuksia ja perustelivat toiminnan jatkamista osallistujien myönteisillä kokemuksilla. Suuria osallistujamääriä he pitivät toiminnan onnistumisen ja iäkkäiden kiinnostuksen merkinä, mutta pienenkin ryhmän toteutuminen oli heidän mielestään korona-aikaan hyvä saavutus.

Kulttuurinen kuva: uusia liikkumisen tapoja ja digitaatioja

Etäjumpan toteutukseen vaikuttaa myös sellaisia kulttuurisia käsityksiä liittyä iäkkäisiin liikkujina ja teknologian käyttäjinä. Aineistossa tulee esiin toteuttajien omia käsityksiä iäkkäistä ja iäkkäiltä kuultuja näkemyksiä.

Haastatelluilla oli kahdenlaisia näkemyksiä iäkkäiden digitaatiojen karttumisesta korona-aikaan. Osa oli sitä mieltä, että korona toi monille iäkkäille digiloikan. Kunnassa 7 haastatellut yllättyivät siitä, miten innokkaasti iäkkäät osallistuivat kansalaisopiston uusiin etäjumpparyhmiin. He huomasivat, että iäkkäillä oli sekä motivaatiota ja rohkeutta opetella digitaatioita että laitteita, joilla etäjumppa onnistuu. Osa haastatelluista taas arveli, että digitaatio eivät ole lisääntyneet ja että osa iäkkäistä ei tule koskaan käyttämään teknologiaa omatoimisesti.

No mää vähän epäilen, että tää tietty ikäryhmä mikä on, joka ei näitä oo ennenkään käyttäny. Niin ehkä jokunen on opetellu, mutta suurin osa varmaan ei edelleenkään käytä. Se on semmonen tietty ryhmä, ...joka ei varmaan tule koskaan käyttään näitä digijuttuja omatoimisesti. (Päivätoiminnan ohjaaja, kunta 6)

Yksi liikunnanohjaajista painotti, että iäkkäille tulee tarjota ensisijaisesti fyysisesti samassa tilassa kokoontuvia ryhmiä, koska iäkkäille liikunta on myös vahvasti sosiaalinen tapahtuma, eikä etäjumppa vastaa tähän tarpeeseen. Haastateltavalla oli kokemusta videoiden teosta mutta ei vuorovaikutteisista etäjumppaläheksistä.

Haastatellut kertoivat, että etäjumppaajat kokeilivat koronan vuoksi vaihtoehtoisia liikumisen tapoja ja heidän asenteensa kotona jumppaamista ja etäryhmiä kohtaan muuttui myönteisemmäksi. Iäkkäät arvostivat sitä, että saivat jatkaa liikkumista etäjumpan ansiosta, kun kaikki muu osallistuminen oli koronan vuoksi tauolla. Myönteiset asenteet voivat haastateltavien mielestä helpottaa etäjumpan käynnistämistä jatkossa.

Moni sano, että olipa hyvä, että tuli nyt tänäkin testattua, että näinkin voi jumpata. ...Ja sitten he antovat hirmu suuren arvon sille, koska kaikkihan loppu sillon maaliskuun

puolivälistä loppu kaikki ryhmätoiminta. ...Kaikki loppu. Niin oli hirmu hyvillään siitä, että nyt on tällöinen tarjolla ja tuttu vetäjä ja sitte saabaan vielä kautta jatkaa ja on nyt ainakin tämmöstä vähän äksöniä. ...Ja oli tosi mukavaa. (Liikunnanohjaaja, kunta 7)

Miten koronapandemia vaikutti implementaation tuloksiin?

Edellä on kuvattu, miten etäjumppaa toteutettiin koronapandemian alkuvaiheessa. Taulukkoon 3 on koottu yhteenveto siitä, miten korona vaikutti etäjumpan implementaation tuloksiin.

Pohdinta

Pandemian tuoma kriisi osoitti, että iäkkäiden etäjumpan tilanne voi muuttua parempaan tai huonompaan suuntaan nopeasti. Kukin kunta teki päätöksiä tilanearvion pohjalta, jossa vaikuttivat paikallinen näkökulma korona-ohjeisiin, etäjumpan senhetkinen tila, arviot etäjumpan hyödyllisyydestä sekä taloudelliset, sosiaaliset, kulttuuriset ja fyysiset reunaehdot. Kuntien tulkinnat ja toimintatavat poikkesivat toisistaan huomattavasti. Kaikilla kunnilla oli halu jatkaa etäjumppaa, mutta parhaiten kriisistä selvisivät ne kunnat, joissa etäjumpan toteutus oli vakiintunut osaksi kunnan toimintaa jo ennen pandemiaa.

Kuntien ja toteuttajien päätöksenteon rinnalla kulki toinen teema: iäkkäiden ihmisten tilanne koronapandemiassa. Haastateltavat toivat esiin näkemyksiään iäkkäiden liikunnan merkityksellisyydestä sekä iäkkäistä liikkujina ja teknologian käyttäjinä korona-aikaan. Haastattelujen mukaan osa iäkkäistä lisäsi tietoteknologian ja digitaalisten palveluiden käyttöä koronan takia, osan mahdollisuudet vahvistaa digitaatioajan taas heikkenivät, kun etäjumpan toteutukseen tuli muutoksia. Digimaailmasta syrjäytyminen (*digital divide*, Hepo-niemi ym. 2020) oli läsnä haastateltavien pu-

Taulukko 3. Etäjumpan toteutuksen eli implementaation tulokset koronapandemian aikaan.

Implementaation tuloksiin vaikuttavat tekijät (Peters ym. 2013)	Etäjumpan implementaation tulokset koronapandemian aikaan
Hyväksyttävyyys Miten korona vaikutti etäjumpan hyväksyttävyyteen?	<ul style="list-style-type: none"> • Korona madalsi organisaatioiden, toteuttajien ja etäjumppaajien kynnystä kokeilla etäjumppaa. • Toteuttajien käsitykset etäjumpan soveltuvuudesta iäkkäille muuttuivat myönteisemmiksi. • Osa toteuttajista epäili, että etäjumppa ei sovi kaikille iäkkäille puutteellisten digitaitojen tai vähäisten vuorovaikutuksen mahdollisuuksien vuoksi.
Käyttöönotto Miten korona vaikutti etäjumpan aloittamiseen? Millaisia uusia tapoja otettiin käyttöön?	<ul style="list-style-type: none"> • Otettiin käyttöön uusia toimintamalleja etäjumpan toteutukseen: muutettiin lähikursseja etäjumpaksi, alettiin tehdä tallenteita lähetysten sijaan, kokeiltiin etäjumppaajien rekrytointia kauppakassipalvelun kautta. • Osaan etäjumpparyhmistä tuli uusia osallistujia, kun muu ohjattu liikunta oli tauolla. Etäjumppa oli heille uudenlainen tapa jatkaa liikkumista.
Soveltuvuus Miten korona vaikutti etäjumpan soveltumiseen kuntien, toteuttajien ja etäjumppaajien käytäntöihin?	<ul style="list-style-type: none"> • Tilannetta arvioitiin pandemian eri vaiheissa ja tehtiin päätöksiä sen pohjalta. • Useimmissa kunnissa etäjumppa tyypistyi tai jäi tauolle pandemian ensimmäisinä kuukausina, koska fyysisesti kokoontuvat ryhmät olivat olennainen osa toimintamallia tai työntekijöiden resursseja ohjattiin muualle. Pandemian jatkuessa osa näistä kunnista pystyi jatkamaan etäjumppaa. • Osa kunnista panosti etäjumpan kehittämiseen, koska se oli ainoa toteutettavissa oleva ohjatun liikunnan muoto. Etäjumppaajat arvostivat mahdollisuutta liikkua etäohjatuksi, kun muu ohjattu liikunta oli tauolla. • Etäjumpan yleistyessä pandemian vuoksi tuli esiin epäselviä sopimusasioita (mm. tekijänoikeudet, palkka).
Käytettävyys Miten korona vaikutti käytettävyyden vaatimuksiin?	<ul style="list-style-type: none"> • Osassa kunnista enemmän digitukea edellyttävät lähetykset lopetettiin ja suosittiin tallenteita, koska korona-aikaan resursseja ei voitu suunnata digituen järjestämiseen. • Kokemukset iäkkäille suunnatuista tv:n jumppalähetyksistä saivat toivomaan samantyyppistä helppoa tapaa toteuttaa etäjumppalähetykset.
Pysyvyys Miten korona vaikutti etäjumpan toimintamallin pysyvyyteen?	<ul style="list-style-type: none"> • Kunnat päättivät itse, miten toteuttavat etäjumppaa. Koronapandemia uhkasi Ikäinstituutin suosittelman mallin ydintä (www.ikainstituutti.fi/etajumppa), kun useimmat etäjumppalähetykset jäivät tauolle. • Rajoitusten hellittäessä osa lähetyksistä jatkui.
Kustannukset Miten korona vaikutti etäjumpan kustannuksiin?	<ul style="list-style-type: none"> • Toteuttajien resursseja suunnattiin monissa kunnissa muualle kuin etäjumppaan. Monien henkilöiden toimenkuvat muuttuivat pandemian vuoksi täysin erilaisiksi. • Osassa kunnista toteuttajien resursseja suunnattiin etäjumpan kehittämiseen ja toteuttamiseen.
Leviäminen Miten korona vaikutti etäjumpan paikalliseen leviämiseen?	<ul style="list-style-type: none"> • Osassa kunnista toiminta jäi tauolle ja leviäminen pysähtyi. • Osassa kunnista saatiin uusia osallistujia ja perustettiin uusia etäjumpparyhmiä.
Juurtuminen Säilyikö etäjumppa koronasta huolimatta? Tuliko keskeytyksiä tai lopetettiinkö?	<ul style="list-style-type: none"> • Pandemia aiheutti merkittävän uhan etäjumpan jatkumiselle ja toi akuutissa kriisivaiheessa muutoksia kaikkien tutkittujen kuntien etäjumpan toteutukseen. • Useimmissa kunnissa etäjumppa tyypistyi tai jäi tauolle pandemian ensimmäisinä kuukausina. • Pandemian jatkuessa osa keskeyttäneistä kunnista pystyi jatkamaan etäjumppaa. • Paras kriisinkestävyys oli kunnalla, jossa etäjumppa oli jatkunut useita vuosia. Heikointa etäjumpan säilyminen oli kunnissa, joissa sen toteutus ei ollut vielä vakiintunut. • Toisaalta pandemia vahvisti motivaatiota, osaamista, laitekantaa ja etäjumppaan osallistuneiden digitaitoja. Nämä edesauttavat etäjumpan järjestämistä jatkossa. • Kaikki kunnat haluavat jatkaa iäkkäiden etäjumppaa.

heessa. Tulokset tukevat aiempien tutkimusten tuloksia siitä, että osallistujan näkökulmasta olennaista etäjumpan hyväksyttävyydelle ovat valitun teknologian käytettävyys, motivaatio toiminnan sisältöä kohtaan ja toiminnan toteuttamisen tapa (Valenzuela ym. 2018; Ottoboni ym. 2019; Schwarz ym. 2021). Toiminnan tuloksellisuuden ja vakiintumisen kannalta olennaista on huolehtia käytettävydestä, sisällön merkityksellisyydestä ja kiinnostavuudesta sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollisuudesta (Peters ym. 2013). Lisäksi merkitystä on sillä, kuka toimintaa toteuttaa (Laukka ym. 2020). Etäjumpassa toteuttajien tuntuus auttoi muutostilanteessa.

Tavoitteenamme on ollut tuoda esiin iäkkäiden etäjumpan implementaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tavoitimme haastateltavia kaikista seitsemästä kehittämishankkeesta etäjumppaa pilotoineesta kunnasta suunnitellusti, mutta aineisto ei kata kaikkia etäjumppaa Suomessa toteuttavia organisaatioita. Jokaisen kunnan prosessiin on sisältynyt Ikäinstituutin tukema kolmen kuukauden pilotti, eivätkä pilotit yleensä toimi täysin reaali maailman ehdoilla tavanomaisesta poikkeavan lisäresurssin vuoksi. Seuranta ulottuu kuitenkin aikaan, jolloin kunnat ovat toteuttaneet etäjumppaa itsenäisesti.

Peters ja kumppanit (2013) esittävät, että implementaatiota tutkittaessa tutkimusmenetelmien on oltava riittävän joustavia ja niiden on kyettävä havainnoimaan muutoksia ja odottamattomia seurauksia, koska implementaatio tapahtuu monimutkaisissa ja muuttuvissa järjestelmissä. Videopuheluna tehdyt haastattelut onnistuivat teknisesti hyvin ja tuottivat samankaltaista aineistoa kuin kasvokkainkin haastattelu. Videopuheluiden haastattelut voitiin toteuttaa nopeasti, helposti ja turvallisesti huolimatta pitkistä etäisyyksistä ja koronarajoituksista. (Vrt. Archibald ym. 2019; Irani 2019.) Elisitaatiohaastattelujen avulla saatiin kerättyä tietoa muuttuvista etäjumpan implementaation prosesseista, toimijoista ja toimintaympäristöistä. Elisitaatiohaastatteluissa käytettyä

diaesitystä voitiin täydentää yhdessä reaaliajassa. Haastateltavat pystyivät tarkistamaan diaesityksiin kirjattuja faktoja, korjaamaan mahdolliset tulkintavirheet ja tuomaan keskusteluun lisää olennaisia teemoja. Elisitaation avulla haastattelijan oli helpompi viedä keskustelua teemoittain eteenpäin ja haastateltavat pystyivät hahmottamaan keskustelun kulun. Jaetun diaesityksen ja siihen kirjattujen asioiden näkeminen tuntui herättävän luottamusta haastattelijan ja haastateltavan välillä. (Vrt. esim. Iltanen & Topo 2015; Hänninen 2020.)

Käsityksemme mukaan implementaation ja sen tulosten tutkimisessa on hyödyllistä käyttää rinnakkain sekä laajempia teoreettisia jäsennyksiä että käytännöllisempiä lähestymistapoja. Käyttämämme analyysimenetelmät pohjautuivat Wankan ja Gallistlin (2018) jäsennykseen ikääntymisen ja teknologian välisestä suhteesta sekä Petersin ja kumppaneiden (2013) jäsennykseen implementaation tuloksista. Näiden jäsennysten avulla oli mahdollista nostaa aineistosta esiin etäjumpan implementaatioon käytännön tasolla vaikuttavia rakenteellisia ja kulttuurisia tekijöitä. On huomattava, että analyysissä käyttämämme kategoriat eivät ole toisiaan poissulkevia vaan nimenomaan erilaisia ja toisiinsa linkittyviä näkökulmia. Jatkossa on tarpeen tehdä tutkimusta tarkemmilla rajauksilla, puretuen syvemmälle kuhunkin näkökulmaan.

Olemme käsitelleet tässä artikkelissa vain koronaan liittyvää aineistoa. Kattavampi analyysi iäkkäiden etäjumpan implementaatioon vaikuttavista rakenteellisista ja kulttuurisista tekijöistä tehdään toisen seuranta haastattelun jälkeen. Aiemmassa kehittämishankkeessa on kerätty arviointitietoa etäjumppaajilta, mutta aihetta olisi syytä lähestyä tutkimuksen keinoin myös etäjumppaajien näkökulmasta. Jatkossa on syytä panostaa myös laajempaan etäjumpan implementaation tutkimukseen, jossa tavoitetaan kattavammin etäjumppaa toteuttavat organisaatiot ja henkilöt Suomessa.

Johtopäätökset

Tulostemme mukaan koronan tuomat rajoitukset muuttivat organisaatioiden, etäjumpan toteuttajien ja etäjumppaajien toimintaa. Koronapandemia aiheutti merkittävän uhan iäkkäiden etäjumpan jatkumiselle, mutta toisaalta se vahvisti motivaatiota, osaamista ja laitekantaa, jotka edesauttavat etäjumpan järjestämistä jatkossa. Kriisitulanteessa – tai muussa muutostilanteessa – käyttöönotetun toiminnan jatkuvuuden kannalta olennaista näyttää olevan se, miten vahvasti toiminta on ehtinyt vakiintua osaksi kunnan toimintakokonaisuutta.

Kirjallisuus

- Archibald M, Ambagtsheer R, Casey M, Lawless M. Using Zoom videoconferencing for qualitative data collection: perceptions and experiences of researchers and participants. *Int J Qual Methods* 2019;18:1–8.
<https://doi.org/10.1177/1609406919874596>
- Báez M, Khaghani F, Ibarra F, Ferron M, Didino D, Casati F. Effects of online group exercises for older adults on physical, psychological and social wellbeing: a randomized pilot trial. *PeerJ* 2017;5:e3150.
<https://doi.org/10.7717/peerj.3150>
- Banbury A, Nancarrow S, Parkinson L. Telehealth interventions delivering home-based support group videoconferencing: systematic review. *J Med Internet Res* 2018;20(2):e25.
<https://doi.org/10.2196/jmir.8090>
- Banbury A, Parkinson L, Gordon S, Wood D. Implementing peer-support programme by group videoconferencing for isolated carers of people with dementia. *J Telemed Telecare* 2019;25(9):572–7. <https://doi.org/10.1177/1357633X19873793>
- Dal Bello-Haas V, O'Connell M, Morgan DG, Crossley M. Lessons learned: feasibility and acceptability of a telehealth-delivered exercise intervention for rural-dwelling individuals with dementia and their caregivers. *Rural Remote Health* 2014;14:e2715.
<https://doi.org/10.22605/RRH2715>

Implementaatio on moniulotteinen ja jatkuvasti muuttuva prosessi, jota voidaan ymmärtää paremmin lähestymällä sitä esimerkiksi tässä artikkelissa esittämistämme näkökulmista. Erityisesti kehittämistyön näkökulmista on tärkeää saada lisää tutkimustietoa siitä, miten implementaatiota voidaan tukea reaaliaikaisessa.

Yhteydenotto:

Sonja Iltanen, TaT, suunnittelija, tutkija
 Ikäinstituutti
sonja.iltanen@ikainstituutti.fi



- Geraedts HA, Zijlstra W, Zhang W, Spoorenberg SL, Báez M, Far IK, et al. A home-based exercise program driven by tablet application and mobility monitoring for frail older adults: feasibility and practical implications. *Prev Chronic Dis* 2017;14:e12.
<https://doi.org/10.5888/pcd14.160227>
- Hawley-Hague H, Tacconi C, Mellone S, Martinez E, Chiari L, Helbostad J, et al. One-to-one and group-based teleconferencing for falls rehabilitation: usability, acceptability, and feasibility study. *JMIR Rehabil Assist Technol* 2021;8(1):e19690.
<https://doi.org/10.2196/19690>
- Heponiemi T, Jormanainen V, Leemann L, Manderbacka K, Aalto AM, Hyppönen H. Digital divide in perceived benefits of online health care and social welfare services: a national cross-sectional survey study. *J Med Internet Res* 2020;22(7):e17616.
<https://doi.org/10.2196/17616>
- Hong J, Kim J, Kim SW, Kong HJ. Effects of home-based tele-exercise on sarcopenia among community-dwelling elderly adults: body composition and functional fitness. *Exp Gerontol* 2017;87:33–9. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2016.11.002>
- Hong J, Kong HJ, Yoon HJ. Web-based telepresence exercise program for community-dwelling elderly women with a high risk of falling: randomized controlled trial. *JMIR Mhealth and Uhealth* 2018;6(5):e132.
<https://doi.org/10.2196/mhealth.9563>

- Hänninen R. Participant-induced elicitation in digital environments. In: Lähdesmäki T, Koskinen-Koivisto E, Čeginskas VLA, Koistinen AK, eds. *Challenges and solutions in ethnographic research: ethnography with a twist*. Abingdon: Routledge, 2020:55–67.
<https://doi.org/10.4324/9780429355608-4>
- Ikäinstituutti. Talousvaikeuksia kokevat iäkkäät hyötyvät erityisen paljon ryhmäliikunnasta. Tiiviisti tutkimuksesta 1/2018. Internet: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/11/TiTu_No_1_2018.pdf (viitattu 12.5.2021).
- Iltanen S, Topo P. Object elicitation in interviews about clothing design, ageing and dementia. *J of Design Research* 2015;13(2):167–84.
<https://doi.org/10.1504/JDR.2015.069759>
- Irani E. The use of videoconferencing for qualitative interviewing: opportunities, challenges, and considerations. *Clin Nurs Res* 2019;28(1):3–8.
<https://doi.org/10.1177/1054773818803170>
- Jimison HB, Hagler S, Kurillo G, Bajcsy R, Pavel M. Remote health coaching for interactive exercise with older adults in a home environment. In: *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc*. 2015;5485–8.
<https://doi.org/10.1109/EMBC.2015.7319633>
- Lai B, Bond K, Kim Y, Barstow B, Jovanov E, Bickel CS. Exploring the uptake and implementation of tele-monitored home-exercise programmes in adults with Parkinson's disease: a mixed-methods pilot study. *J Telemed Telecare* 2020;26(1–2):53–63.
<https://doi.org/10.1177/1357633X18794315>
- Laukka E, Huhtakangas M, Heponiemi T, Kanste O. Identifying the roles of healthcare leaders in HIT implementation: a scoping review of the quantitative and qualitative evidence. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:e2865.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17082865>
- Movahedazarhouli S, Vameghi R, Hatamizadeh N, Bakhshi E, Moosavy Khatat SM. Feasibility of telerehabilitation implementation as a novel experience in rehabilitation academic centers and affiliated clinics in Tehran: assessment of rehabilitation professionals' attitudes. *Int J Telemed Appl* 2015:e468560.
<https://doi.org/10.1155/2015/468560>
- Nikitina S, Didino D, Baez M, Casati F. Feasibility of virtual tablet-based group exercise among older adults in Siberia: findings from two pilot trials. *JMIR Mhealth Uhealth* 2018;6(2):e40.
<https://doi.org/10.2196/mhealth.7531>
- Ottoboni G, Gallelli T, Mariani E, Soluri VR, Nunziata S, Tessari A, et al. Remote home physical training for seniors: guidelines from the AAL-supported MOTION project. *Eur J Ageing* 2019;16:25–37.
<https://doi.org/10.1007/s10433-018-0477-0>
- Pacheco T, de Medeiros C, de Oliveira V, de Oliveira VHB, Vieira ER, de Cavalcanti FAC. Effectiveness of exergames for improving mobility and balance in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Syst Rev* 2020;9:e163.
<https://doi.org/10.1186/s13643-020-01421-7>
- Peters DH, Adam T, Alonge O, Agyepong IA, Tran N. Republished research: Implementation research: what it is and how to do it. *BMJ* 2013;347:f6753.
<https://doi.org/10.1136/bmj.f6753>
- Pink S. *Doing sensory ethnography*. London: Sage, 2019.
<https://dx.doi.org/10.4135/9781446249383>
- Salminen AL, Hiekkala S, Stenberg JH. *Etäkuntoutus*. Helsinki: Kelan tutkimus, 2016.
- Sánchez-Carrión R, Wever D, Jansen-Kosterink SM, Vollenbroek M, Hermes HJ, Scattareggia S, et al. The usability of an exercise-based tele-rehabilitation service: a hybrid methodology. In: *Proceedings of the Sixth International Symposium on e-Health Services and Technologies and the Third International Conference on Green IT Solutions*, 2012;36–43.
<https://doi.org/10.5220/0004473800360043>
- Schröder J, Van Crieckinge T, Embrechts E, Celis X, Van Schuppen J, Truijens S, et al. Combining the benefits of tele-rehabilitation and virtual reality-based balance training: a systematic review on feasibility and effectiveness. *Disabil Rehabil Assist Technol* 2019;14(1):2–11.
<https://doi.org/10.1080/17483107.2018.1503738>
- Schwartz H, Har-Nir I, Wenhoda T, Halperin I. Staying physically active during the COVID-19 quarantine: exploring the feasibility of live, online, group training sessions among older adults. *TBM* 2021;11(2):314–22.
<https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa141>
- THL. Koronan vaikutukset vaihtelevat selvästi alueittain – lääkärikäyntejä siirretty eniten Uudellamaalla, vähiten Pohjois-Pohjanmaalla. *Tiedote* 16.12.2020. Internet: <https://thl.fi/fi/-/koronan-vaikutukset-vaihtelevat-selvasti-alueittain-laakarikaaynteja-siirretty-eniten-uudella-maalla-vahiten-pohjois-pohjanmaalla> (viitattu 12.5.2021).

- Tilastokeskus. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Internetin käyttö medioiden seuramiseen ja viestintään lisääntynyt. Tilasto 10.11.2020. Internet: www.stat.fi/til/sutivi/2020/sutivi_2020_2020-11-10_tie_001_fi.html (viitattu 12.5.2021).
- Valenzuela T, Okubo Y, Woodbury A, Lord SR, Delbaere K. Adherence to technology-based exercise programs in older adults: a systematic review. *J Geriatr Phys Ther* 2018a;41(1):49–61. <https://doi.org/10.1519/jpt.0000000000000095>
- Valenzuela T, Razee H, Schoene D, Lord SR, Delbaere K. An interactive home-based cognitive-motor step training program to reduce fall risk in older adults: qualitative descriptive study of older adults' experiences and requirements. *JMIR Aging* 2018b;1(2):e11975. <https://doi.org/10.2196/11975>
- VanRavenstein K, Davis BH. When more than exercise is needed to increase chances of aging in place: qualitative analysis of a telehealth physical activity program to improve mobility in low-income older adults. *JMIR Aging* 2018;1(2):e11955. <https://doi.org/10.2196/11955>
- Wanka A, Gallistl V. Doing age in a digitalized world – a material praxeology of aging with technology. *Front Sociol* 2018;3. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2018.00006>
- Weger E, MacInnes D. Implementing video conferencing in mental health practice. *J Psychiatr Ment Health Nurs* 2012;20(5):448–54. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2012.01947.x>
- Wu GE, Keyes LM. Group tele-exercise for improving balance in elders. *Telemedicine and e-Health* 2006;12(5):561–70. <https://doi.org/10.1089/tmj.2006.12.561>
- Wu G, Keyes L, Callas P, Ren X, Bookchin B. Comparison of telecommunication, community, and home-based Tai Chi exercise programs on compliance and effectiveness in elders at risk for falls. *Arch Phys Med Rehabil* 2010; 91(6):849–56. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2010.01.024>