

Profiililomakkeen kehittäminen fyysisen aktiivisuuden mittarin valintaan toimintarajoitteisilla nuorilla

Esittäjä: Kati Karinharju

Kirjottajat: Kati Karinharju¹, Janne Kulmala², Tuija Tammelin², Tuomas Kukko², Piritta Asunta²

Taustayhteisöt: 1) Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Asiasanat: Apuväline, fyysinen aktiivisuus, mittaaminen, toimintakyky, toimintarajoite

Tausta

Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen ja tulosten hyödyntäminen liikkumisen edistämässä ovat aiheina ajankohtaisia. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten tiedetään liikkuvan vertaisiaan vähemmän, mutta luotettavaa liikemittareilla mitattua tietoa tämän kohderyhmän päivittäisestä aktiivisuudesta ei toistaiseksi ole saatavilla. Luotettavien ja käyttäjäystävällisten mittausten avulla on mahdollista saada tietoa liikunnan edistämistoimien vaikuttavuudesta, mutta ne voivat toimia myös vähän liikkuvan nuoren motivoinnin ja aktivoinnin välineinä omatoimisen liikunnan edistäjänä. Henkilöt, joilla on toimintarajoitteita, voivat olla liikkumistavoiltaan hyvin yksilöllisiä. Siksi yleisesti tarjolla olevat liikuntateknologian mittausten menetelmät eivät välttämättä sovellu sellaisenaan tämän kohderyhmän aktiivisuuden mittaamiseen. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää yksilön toimintakykyyn ja päivittäiseen liikkumiseen perustuva profiililomake osana fyysisen aktiivisuuden mittausta- ja palautejärjestelmää nuorille (14–29-vuotta), joilla on toimintarajoitteita.

Menetelmä

Profiililomakkeen kehittäminen on edennyt prosessinomaisesti. Ensimmäisessä vaiheessa hyödynnettiin jo olemassa olevaa tutkimustietoa fyysisen aktiivisuuden mittaamisesta toimintarajoitteisilla henkilöillä. Tämän pohjalta saatiin käsitys siitä, millaisia asioita liikkumisessa tulee huomioida luotettavan mittaamisen näkökulmasta. Toisessa vaiheessa profiililomaketta testattiin osallistuvan havainnoinnin keinoin, jossa tutkija havainnoi kohderyhmään kuuluvien lasten ja nuorten liikkumista koulupäivän aikana. Tutkijan tekemien havaintojen pohjalta profiililomakkeen rakennetta ja sisältöä muokattiin ja tarkennettiin entisestään. Kolmannessa vaiheessa profiililomakkeen arvioitsijareliabiliteettia tarkastellaan tutkijan, huoltajan ja opettajan kesken.

Tulokset

Osallistuva havainnointi liikkujien luonnollisessa ympäristössä auttoi muokkaamaan lomakkeen kysymyksiä niin, että hyvin yksilöllisetkin rajoitteet ja ratkaisut yksilön päivittäisessä liikkumisessa tulivat huomioiduksi. Profiililomakkeen kysymyksillä tarkastellaan käyttäjän liikkumistapaa arjessa, kuten ottaako henkilö askeleita tai käyttääkö käsiä arjen toiminnoissa. Kysymyksillä selvitetään myös aiheuttaako toimintarajoite kehon toispuoleisuutta tai tarvetta apuvälineen käyttöön. Myös yksilön harrastukset ja paraurheilun tuomat erityispiirteet huomioidaan lomakkeen kysymyksissä. Näillä kaikilla tekijöillä on merkitystä mittausten menetelmän valinnassa. Lomakkeen reliabiliteettitarkastelut ovat parhaillaan käynnissä ja alustavia tuloksia tullaan esittämään Liikuntatieteen päivillä.

Johtopäätökset ja sovellettavuus

Profiililomakkeen kehittämisen lähtökohdaksi oli yksilön toimintakyky sekä toimintarajoitteen vaikutukset yksilön päivittäiseen liikkumiseen. Toimintarajoitteen mahdolliset vaikutukset yksilön liikkumistapaan ja

kehon liikkeisiin, sekä yksilön arjessa toteuttamat liikkumismuodot tulee huomioida luotettavan mittaustuloksen saamiseksi ja mittalaitteen käytettävyyden lisäämiseksi.