

KUNDIT KUNTOON

Terveyden edistämisen päivä

Miehinen Juttu -hanke

Mustonen Sanna
Myllykoski Johanna

Opinnäytetyö
Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Terveydenhoitajakoulutus
Terveydenhoitaja (AMK)

2017

Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Terveydenhoitajakoulutus
Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijä	Sanna Mustonen, Johanna Myllykoski Vuosi 2017
Ohjaajat	Raija Luutonen, Arja Meinilä
Toimeksiantaja	Miehinen Juttu -hanke
Työn nimi	Kundit Kuntoon
Sivu- ja liitesivumäärä	36 + 23

Projektin tarkoituksena oli järjestää Kundit kuntoon - terveyden edistämisen päivä yhteistyössä Miehin juttu –hankkeen kanssa. Kundit kuntoon päivällä pyrittiin saattamaan yhteen harrastusmahdollisuuksia ja harrastajia sekä tuomaan esille erilaisia Tornion palveluja nuorille. Projektin tavoitteena oli saada nuoret havahduttamaan oman terveytensä edistämiseen omien valintojensa kautta. Tavoitteena oli myös oman asiantuntijuuden kehittäminen ja ammatillinen kasvu niin terveyden edistämisen, tiedon hankinnan, nuorten kohtaamisen kuin tapahtuman järjestämisen osa-alueilla.

Projekti koostuu kartoituskyselystä, terveyden edistämisen päivästä ja kirjallisesta raportista. Projektin ensisijaisena kohderyhmänä olivat ensimmäisen ja toisen lukuvuoden tekniikan alan opiskelijat. Kohderyhmä valikoitui Miehin juttu -hankkeen kohderyhmän pohjalta. Projektin alussa tehtiin kohderyhmälle kartoituskysely, jonka pohjalta terveyden edistämisen päivää suunniteltiin. Projektin aikana suunniteltiin ja toteutettiin Kundit kuntoon -terveyden edistämisen päivä ammattiopisto Lappian Tornion toimipisteellä 6.9.2016.

Projektissa hyödynnettiin toiminnallisen opinnäytetyön teoriaa, projektikirjallisuutta, Kouluterveyskyselyn Tornion kuntaraporttia sekä tutkimustietoa nuorten miesten terveydestä. Tapahtuman näytteilleasettajien ja kävijämäärän sekä palautteiden perusteella tapahtuma oli erittäin onnistunut. Nuoret osallistuivat tapahtuman toimintoihin aktiivisesti ja keskustelua syntyi. Tapahtumaa toivottiin järjestettäväksi vuosittain.

School of Health Care and Social Services
Bachelor of Health Care
Public Health Nurse

Author	Sanna Mustonen, Johanna Myllykoski	Year 2017
Supervisor	Raija Luutonen, Arja Meinilä	
Commissioned by	Miehinen Juttu-project	
Subject of thesis	Kundit Kuntoon	
Number of pages	36 + 23	

The purpose of this thesis was to organize a Kundit Kuntoon ("Guys get into condition") day of health promotion in cooperation with the Miehinen Juttu –project (Miehinen Juttu, "A Manly Thing"). The Kundit Kuntoon event day focused on bringing together leisure activity organisers and those who use their services as hobbies, and to introduce the leisure opportunities in the city of Tornio to young people. The aim of the thesis was to get the attention of the young people and to promote their health with the help of their own choices. The aim of the project was also to improve our own expertise and professional growth concerning health promotion, data acquisition, meeting the young and organizing an event.

This thesis comprises a survey, an event day of health promotion and a written report. The primary target group of the thesis was the first and second school year students from technical field. The target group was selected because their age was suitable for the Miehinen Juttu -project. At the beginning of the thesis project a survey was made to get information. The acquired data was used in planning the health promotion event day in the Lappia vocational school, Tornio office in September, 2016.

Literature of functional thesis and project, questionnaire of School Health Promotion study report from Tornio and research material of young men health was used in this project. On the grounds of the number of exhibitors and attendance the event day was very successful. The young took part in activities and there was a lot of conversation.

Key words young men, health promotion, project work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MIEHINEN JUTTU -HANKE	7
3 MIESTEN JA POIKIEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN	10
3.1 Terveyden edistäminen.....	10
3.2 Nuorten miesten terveyden edistäminen.....	12
3.3 Terveyden edistämisen menetelmät	15
4 PROJEKTIN TOTEUTUS	17
4.1 Kartoituskysely.....	19
4.2 Kundit kuntoon -tapahtuma.....	20
4.3 Projektin arviointi	23
5 POHDINTA	29
LÄHTEET	33
LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Projekti sai alkusysäyksensä Miehin juttu –hankkeen projektipäällikkö Lea Leminahon käydessä koululla kertomassa Miehin juttu – hankkeesta. Vilkan ja Airaksisen (2003, 65) mukaan projekti sisältää sekä raportin että tuotoksen, joka tässä projektissa oli messutyypinen tapahtuma. Tapahtuma oli Kundit Kuntoon - Terveiden edistämisen päivä ammattiopisto Lappian Tornion toimipisteen 1. ja 2. vuoden tekniikan alan opiskelijoille 6.9.2016.

Ammattiin opiskelevat nuoret miehet ovat usein saaneet terveyteen liittyvissä tutkimuksissa vähäistä huomiota. Nuoret miehet ovat tärkeä kohderyhmä, sillä monet terveysongelmat kasautuvat heille, varsinkin työntekijäammateissa toimiville ja vähemmän koulutetuille miehille. Elämäntapavalinnat, kuten liian vähäinen liikunta, epäterveelliset ruokailutottumukset ja runsas alkoholinkäyttö sekä suun huono hygienia vaikuttavat tulevaan hyvinvointiin ja lisäävät riskiä menettää terveytensä ennenaikaisesti. Terveyskäyttäytymisellä voidaan vaikuttaa myös miehen elinajanodotteeseen, jossa työntekijämiehellä ja johtotehtävissä toimivalla miehellä on kuuden vuoden ero. (Tuunanen & Malvela 2013; Hirvonen 2016a)

Kouluterveyskyselyssä 2013 pojat kokivat terveydentilansa hyväksi yleisemmin kuin tytöt. Pojat raportoivat tyttöjä vähemmän oireita ja sairauksia. Iän myötä koettu terveys laskee jyrkästi: 10 – 14 vuotiailla erittäin tyytyväisiä terveyteensä oli 73 prosenttia ja 15 – 19 vuotiaista enää 49 prosenttia. (Nipuli, Kivimäki, Luopa, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2013; Myllyniemi & Berg, 2013)

Projektin tarkoituksena oli järjestää Kundit kuntoon - terveyden edistämisen päivä yhteistyössä Miehin juttu –hankkeen kanssa. Kundit kuntoon päivällä pyrittiin saattamaan yhteen harrastusmahdollisuuksia ja harrastajia sekä tuomaan esille erilaisia Tornion palveluja nuorille. Projektin tavoitteena oli saada nuoret havahduttamaan oman terveytensä edistämiseen omien valintojensa kautta. Tavoitteena oli myös oman asiantuntijuuden kehittäminen ja ammatillinen kasvu niin terveyden edistämisen, tiedon hankinnan, nuorten kohtaamisen kuin tapahtuman järjestämisen osa-alueilla.

Toiminnallinen projekti oli ensimmäinen vaihtoehto opinnäytetyöksi, koska siitä sai eniten valmiuksia tulevaisuutta varten. Toiminnan ihmisinä molemmat tekijät

halusivat mukaan projektiin, jossa saa tehdä enemmän käytännön asioita kuin tutkimusta tai lukea tieteellisiä kirjoituksia. Terveiden edistäminen on tulevaa ammattia varten tärkeä aihealue, joten tapahtuman järjestämisen mahdollistuessa projekti oli erittäin mieluinen.

Nuorten miesten terveyden edistäminen kiinnosti aiheen haastavuuden vuoksi, kohderyhmäksi valikoitui ammattiopisto Lappia ja tekniikan alan ensimmäisen vuoden opiskelijat, koska ammattiopistosta nuoret tavoitetaan helposti ja uudet opiskelijat eivät tunne vielä uuden kaupungin palveluita ja mahdollisuuksia.

2 MIEHINEN JUTTU -HANKE

Miehinen juttu oli Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin ja Lapin Ammattikorkeakoulun toteuttama ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen rahoittama, nuorten ja aikamiesten terveyden edistämisen hanke Meri-Lapissa vuosina 2015 – 2016. Kohderyhmänä olivat 16 – 29 vuotiaat ja yli 60 vuotiaat miehet. Hankkeen projektipäällikkönä toimi Lea Leminaho, projektityöntekijänä Sari Alakärppä Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiristä sekä Lapin ammattikorkeakoulusta yliopettaja Airi Paloste ja lehtori Reetta Saarnio. (Länsi-Pohjan Sairaanhoitopiiri, LPSHP 2015; LPSHP 2016)

Koska Meri-Lapin alueella on paljon työttömyyttä, mielenterveys- ja riippuvuusongelmia, tarvitaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi uudenlaisia ajattelutapoja ja yhteisöllisiä toimintamalleja. Terveiden edistämiseksi alueen asukkaiden omatoimisuuden ja omavastuun merkitys kasvavat. Hankkeen tavoitteena oli tukea miesten omaa vastuuta hyvinvoinnistaan, lisätä siten osallisuutta ja edistää terveyttä osana kansansairauksien ehkäisyä ja elämänhallintaa. Syrjäytymistä ehkäistään alueellista yhteistyötä kehittämällä, vahvistamalla ennaltaehkäisevää toimintaa ja saattamalla varhaisen puuttumisen ja tuen menetelmät laajasti yhteiseen käyttöön. (LPSHP 2015; LPSHP 2016)

Toimenpiteinä tavoitteen saavuttamiseksi järjestettiin työpajoja, arkisia kohtaamisia, retkiä ja ryhmätoimintoja. Työskentelyssä käytettiin toiminnallisia menetelmiä, kuten terveyden edistämisen teemapäivä, muut terveys- ja liikuntapäivät sekä tietoisuusliittymä ravitsemukseen, liikuntaan ja päihteisiin. Miesten huoltopäivillä hyödynnettiin Lapin ammattikorkeakoulun ONNI-autoa ja Hyvinvointipysäkkiä. (LPSHP 2015; LPSHP 2016)

Hanke toimi myös avoimena oppimisympäristönä Lapin ammattikorkeakoulun hoitotyön- ja vanhustyön opiskelijoille. Ammattikorkeakoulun tehtävänä oli tuottaa toimijoiden käyttöön materiaalia nettisivuille sekä Miehinen juttu –käsikirja, joka löytyy osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-138-2>. Lisäksi opiskelijoiden oli mahdollista tehdä opinnäytetöitä ja ohjattua harjoittelua hankkeessa. (LPSHP 2015; LPSHP 2016)

Hankkeen tavoitteena oli lisätä Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin alueen ammattilaisten valmiuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, mieslähtöiseen kohtaamiseen ja terveyserojen kaventamiseen. Tavoitteen saavuttamiseksi järjestettiin koulutuksia, jaettiin tietoa kunnissa jo hyväksi havaituista käytännöistä ja lisättiin alueellista yhteistyötä ja verkostoitumista eri toimijoiden välillä. (LPSHP 2015; LPSHP 2016)

Miehinen juttu -hankkeen lähtökohtana oli myönteinen, ennaltaehkäisevä ja miesten hyvinvointia tukeva lähestymistapa. Miestyön keskeisiä teemoja olivat miestyön suunnitelmallisuus, työn toteutus mieheyden ja miestapaisuuden kautta sekä sukupuolisensitiivinen työote. Hankkeessa tehtävä miestyö oli kohtaamista, jossa mies huomioidaan fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena yksilönä. Työntekijän piti tiedostaa miestyön erityispiirteet sekä olla tietoinen omista sukupuolista asenteistaan ja asiakastilanteiden lähtökohdista. Miehin kuva on muuttunut ja muutos jatkuu edelleen, siihen kohdistuu ennako-odotuksia ja stereotyyppioita. (LPSHP 2016)

Osallisuus on keskeistä terveyden edistämisen prosessissa. Osallisuus ymmärretään yleensä tunteena. Osallisuudella tarkoitetaan osallistumisen mahdollistamaa tunneperustaista, yhteenkuuluvuuteen pohjautuvaa kokemusta, jossa ihminen voi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta jossakin yhteisössä aktiivisesti ja sitoutuneesti vaikuttaa asioihin, jotka koskevat häntä itseään ja ympäristöään. Osallisuus ilmenee yhteisöissä mahdollisuutena vaikuttaa, yhteisön jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena. (Kunttu & Laakso 2011, 79; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, 2015b)

Jokaisen mahdollisuus terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, koulutukseen, toimeentuloon, työhön ja asuntoon liittyy yhteiskunnassa osallisena olemiseen. Ihmisen elämänkulku ja -tilanteet vaikuttavat osallisuuden asteeseen ja yhteiskunnalliseen aktiivisuuteen. Hyvinvointivajeelta ja syrjäytymiseltä suojaavia tekijöitä ovat osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot (THL 2015b.) Teemapäivän myötä opiskelijat saavat lisää tietoa terveyden edistämisestä, mahdollisista harrastuksista ja palveluista.

Miestyöllä ja poikatyöllä tarkoitetaan miesten kanssa tehtävää sukupuolisensitiivistä työtä. Mahdolliset sukupuolivaikutukset huomioidaan asiakkuudessa, joka

rakentuu ensisijaisesti miehen tai pojan henkilökohtaisen avun ja tuen tarpeelle. Miestyössä työmuotona on muutamia keskeisiä elementtejä, jotka eriyttävät miestyön muusta miesten kanssa tehtävästä työstä. Elementtejä ovat miesten asiakkuus ja suunnitelmallinen työskentely miesten kanssa. Työn suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan mieheys ja miestapaisuus. Asiakasta lähestytään sukupuolisensitiivisesti sekä huomioidaan työntekijän sukupuoli. (Alén 2015)

Sukupuolisensitiivisyydellä tarkoitetaan sukupuolinäkökulman huomioimista yhteiskunnassa kaikilla sen tasoilla ja toiminnoissa. Se on kyky tunnistaa erilaisuus miehen ja naisen välillä eri konteksteissa, esimerkiksi viestintätavoissa tai tarpeissa. Sukupuolisensitiivisyydellä tarkoitetaan myös sukupuoleen kohdistuvien rooliodotusten ja käyttäytymismallien avaamista, purkamista ja laajentamista. Sukupuolisensitiivisyys on edellytys sukupuolten välisen tasa-arvon toteutumiselle. Sukupuolisensitiivisessä työssä pyritään tunnistamaan erilaisia sukupuolen ilmentämisen muotoja ja toimimaan tietoisesti sen puolesta, ettei sukupuoli ole ainakaan tekemisen este. (Anttonen 2007; Suomen Setlementtiliitto 2016)

3 MIESTEN JA POIKIEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Miehinen juttu –hankkeen yhtenä kohderyhmänä olivat 16 – 29 vuotiaat miehet. Kouluterveyskyselyn 2013 Tornion kuntaraportin mukaan pojat kokivat terveydentilansa hyväksi yleisemmin kuin tytöt. Pojat raportoivat tyttöjä vähemmän oireita ja sairauksia. Iän myötä koettu terveys laskee jyrkästi: 10 – 14 vuotiailla erittäin tyytyväisiä terveyteensä oli 73 prosenttia ja 15 – 19 vuotiaista enää 49 prosenttia. (Nipuli, Kivimäki, Luopa, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2013; Myllyniemi & Berg, 2013)

Ammattiopisto Lappiassa opiskelee noin 2400 nuorta ja 1300 aikuisopiskelijaa viidellä eri koulutusallalla Kemissä, Tervolassa Louella, Muoniossa ja Torniossa. Perustutkintojen lisäksi Lappialla toteutetaan aikuis- ja oppisopimuskoulutuksia myös muualla Lapissa. (Lappia 2017)

Projektin kohderyhmäksi rajattiin Tornion toimipisteen tekniikan alan ensimmäisen vuoden opiskelijat, joita oli 122 opiskelijaa, heistä 80 prosenttia miehiä. Koko Tornion toimipisteessä oli opiskelijoita 833, heistä 62 prosenttia miehiä. Kohderyhmän valintaan vaikutti myös yhteistyö Miehinen juttu –hankkeen kanssa. Aluksi myös muiden toimipisteiden mukaan ottamista harkittiin, mutta resurssien vähyyden vuoksi ne jätettiin pois. Tapahtuma oli avoin kaikille ammattiopisto Lappian ja Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja henkilökunnalle. (Lappia 2017; Uusitalo 2016)

3.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on prosessi, joka antaa yksilöille ja yhteisöille paremmat mahdollisuudet hallita terveyttään ja siihen vaikuttavia taustatekijöitä. Terveyden edistämisessä tulisi lähtökohtaisesti hyödyntää useiden tieteenalojen tietoperustaa. Lapset, lapsiperheet, nuoret, työikäiset sekä ikääntyneet ovat terveyden edistämisen keskiössä. Eri elämäntilanteissa tarkastellaan terveyttä edistävien toimintojen tavoitteita ja niihin liitetään työmenetelmien ja toimintamallien kuvauksia. Terveyden edistämisen eettisyyttä ohjaa ihmisarvon kunnioittaminen. (World health organization, WHO 2016; Pietilä 2010, 10, 18)

Yksilön hyvän edistäminen on eettinen päämäärä ja perusta terveyttä edistävälle toiminnalle. Terveyden edistämiseen kuuluu pieniä asioita, joihin vaikuttavat toimijoiden ja asiakkaiden tiedot, taidot ja asenteet ja jotka ovat riippumattomia taloudellisista voimavaroista. Koska eri elämänalueet ovat yhteydessä toisiinsa, terveyden edistämisen toimet eivät voi olla toisistaan irrallaan. On siis kyse elämän kokonaisuudesta ja sen edistämisestä arvotyöskentelyllä, jolla pyritään mahdollistamaan inhimillisen elämän toteutumista. Yksilö tekee terveystaliansa, mutta myös ympäristön ja yhteiskunnan tarjoamat mahdollisuudet vaikuttavat valintoihin. (Pietilä 2010, 274)

Monipuolisella fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden alueella lisäämisellä lisätään opiskelijan elämänhallinnan taitoja, kuten opiskelu- tai sosiaalisia taitoja ja terveystaliansa. Terveystaliansa eri osa-alueilla edistetään opiskelijan itsetuntemusta, henkilökohtaisia terveystietoja- ja taitoja sekä tuetaan itseenäistymisen ohella aikuistumiskehitystä ja psykososiaalista kehitystä. Samalla opiskelijaa ohjataan terveyden edistämiseen, sairauksien ehkäisyyn ja itsehoitoon. Opiskelijalle tuodaan esiin mahdollisuuksia, tiedonlähteitä ja tahoja, jotka edistävät opiskelijan valmiuksia terveytensä ylläpitoon. (Kunttu & Laakso 2011, 79; Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 104)

Terveyden edistämisen prosessiin vaikuttavat vallitsevien olojen lisäksi yksilölliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Terveyden edistämisen tarkoitus on parantaa terveysoloja sekä ihmisten omia mahdollisuuksia vaikuttaa sekä ympäristönsä että omaan terveyteensä. Ihmisille luodaan mahdollisuuksia hallita, parantaa ja ylläpitää terveyttään, altistavia ja laukaisevia riskitekijöitä ja yksilön haavoittuvuutta pyritään vähentämään. Ihmisen omia voimavaroja vahvistetaan ja niitä hyödyntämällä hänellä on mahdollisuus ottaa aktiivinen rooli ja kehittyä oman terveytensä hallinnassa. (Haarala & Mellin 2015, 36; Kunttu ym. 2011, 102)

Mielenterveys on olennainen osa terveyttä, hyvinvointia ja elämäntaitoa. Mielen-terveyttä voi vahvistaa, ylläpitää, opettaa ja oppia. Arjen rytmistä huolehtiminen, uni ja lepo, ravitsemus, ihmissuhteet ja harrastukset vaikuttavat mielen-terveyteen ja tukevat arjessa jaksamista. Yksilölliset tekijät, kuten itseluottamus ja sopeutumiskyky vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Siihen vaikuttavat myös biologisten te-

kijöiden ohella koulun ja perheen muodostamat vuorovaikutukselliset ja sosiaaliset tekijät. Edelleen yhteiskunnan rakenteilla, palveluilla ja yhteiskuntapolitiikalla ja kulttuurisilla tekijöillä, kuten yhteiskunnallisilla arvoilla tai mielenterveyden sosiaalisilla kriteereillä on vaikutusta mielen hyvinvointiin. (THL 2014; Suomen Mielenterveysseura 2016)

3.2 Nuorten miesten terveyden edistäminen

Terveyden laiminlyöminen vähäisellä liikunnalla, epäsäännöllisellä ja epäterveellä ravitsemuksella, valvomisella ja alkoholin käytön lisääntymisellä liittyy usein mielenterveyden ongelmiin ja saattavat lisätä mielenterveysoireita. Koulu-terveyskyselyssä 2013 selvitettiin masentuneisuuden mittarin sijaan mielialaa laajemmin. Kyselyn tulosten mukaan tytöt oireilevat ja hakevat apua ongelmiinsa ammattiauttajalta poikia enemmän. Viimeisen kuukauden aikana noin 25 prosenttia pojista oli kokenut mielialansa usein masentuneeksi, alakuloiseksi tai toivottomaksi. Pojista kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta oli kokenut viisi prosenttia ja merkittävää sosiaalista ahdistusta noin 15 prosenttia. (Nipuli ym. 2013; Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 32)

Harva ammattiin opiskelevista nuorista miehistä koki koulu-uupumusta. Mielenterveyden ongelmilla voi olla pitkäkestoisia seurauksia, minkä vuoksi niitä tulee ehkäistä. Mielenterveyden häiriöt voivat vaikuttaa oppimiseen ja työuraan. Noin viidesosa mielenterveyden häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneistä on alle 30 vuotiaita. Sopivasta liikunnasta on hyötyä, sillä liikunta helpottaa ahdistuneisuutta, ehkäisee jonkin verran masennusoireita ja vähentää jopa keskivaikean depression oireita. Liikunta parantaa itsetuntoa ja henkistä hyvinvointia. Ryhmässä harrastettuna liikunta tuo myös sosiaalista tukea. (Iivanainen & Syväoja 2012, 582; Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 32)

Käypä hoito –suosituksessa 18-64 vuotiaille suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä kahden ja puolen tunnin ajan viikon aikana. Raskasta liikuntaa, kuten hölkkää, suositellaan harrastettavan tunti ja 15 minuuttia viikossa kolmeen liikuntakertaan jaettuna. Lisäksi kaikille aikuisille suositellaan luustolihasen kestävyttä ja voimaa lisäävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan kouluikäisten 7 – 18

vuotiaiden tulisi liikkua reippaasti, monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla yhdestä kahteen tuntia päivässä niin, että hengitys kiihtyy ja sydämen syke nousee. Kahden tunnin ruutuajan lisäksi suositellaan välttämään yli kahden tunnin istumista. (Tarnanen, Kesäniemi, Kettunen, Kujala, Kukkonen-Harjula & Tikkanen 2010; Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008)

Liikunnan harrastaminen näyttäisi lisääntyneen viime vuosina. Kutsuntaikäisten, noin 18-vuotiaiden pohjoissuomalaisten miesten terveystietoon selvittävään tutkimukseen vastanneista miehistä 80% kertoi olevansa fyysisesti aktiivinen vähintään tunnin päivässä. Kaikissa kouluterveyskyselyn ikäluokissa vapaa-ajalla hengästyttävää liikuntaa tunnin tai enemmän viikossa harrastaneiden osuudet ovat myös kasvaneet. Suurella osalla liikuntamäärät ovat alle suositusten. Lisäksi liikkumattomuudesta kertoo se, että 30% kutsuntaikäisten kyselyyn vastanneista nuorista miehistä arvioi istuvansa jopa yksitoista tuntia päivässä. Koulumatkasta kysyttiin kyselyssä ensimmäistä kertaa. Ammattiin opiskelevilla on yli 40 prosentilla yli 10 kilometrin matka kouluun, ammattiin opiskelevista kolmannes pyöräili tai käveli edestakaisella koulumatkalla ympäri vuoden noin 10 - 30 minuuttia päivittäin. (Nipuli ym. 2013; Hirvonen 2016b)

Hyvä yöuni vaikuttaa päivävireyteen, joka on toimintakyvyn perusta. Riittävä uni on säännöllisen liikunnan ja monipuolisen ravinnon ohella tärkeää hyvinvoinnille ja se auttaa pysymän terveenä ja henkisesti virkeänä. Tarkkaavuus, työ- ja opintosuoritukset voivat heikentyä päiväväsyyksen johdosta, joka vaikuttaa myös onnettomuuksiin liikenteessä, työtapaturmiin, ongelmiin sosiaalisissa suhteissa ja lopulta häiriöihin mielenterveydessä. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan viidesosa ammattiin opiskelevista kokee nukkuvansa tarpeeksi vain harvoin tai ei koskaan. Unen tarve ei ole sama kaikkina aikoina, sillä niin fyysinen kuin psyykinen ponnistelu esimerkiksi opiskellessa ja muistia rasitettaessa kasvattavat unen tarvetta sen lisäksi, että pelkästään fyysinen kasvu vaatii unta. (Hyyppä & Kronholm 2005; Nipuli ym. 2013)

Nuoret tarvitsevat joka yö niin arkena kuin viikonloppuna noin 8 - 10 tuntia unta. Nuorten unirytmii vaihtelee arkipäivien ja viikonloppun välillä lapsia tai aikuisia

enemmän. Nuoruusiässä nukkumaanmeno siirtyy kouluviikolla myöhäisemmäksi, vaikka aamulla pitää herätä aikaisin. Arkisin nuoret menevät nukkumaan yleisimmin kello 22.30 - 23 välillä ja heräävät viimeistään aamuseitsemältä. Niin arkisin kuin viikonloppuisin pojat menevät keskimäärin myöhemmin nukkumaan kuin tytöt, myös varhain herääviä poikia on melko paljon. Arkiöisin nuoret nukkuvat tyypillisesti 7,5 - 8,5 tuntia, ammattiin opiskelevista pojista 24 prosentilla on sitäkin lyhyemmät yöunet. Univelkaa nukutaan pois viikonloppuisin, jolloin moni nuori menee nukkumaan puolen yön jälkeen, ennen yhdeksää herää vain joka viides. (Hyyppä & Kronholm 2005; Nipuli ym. 2013; Myllyniemi 2015)

Nuorisobarometrissa saatujen tulosten mukaan arjen nukkumaanmenoajalla ja arkitoimista selviämisellä on vahva yhteys. Kymmeneltä nukkumaan menevät selviävät parhaiten, puolenyön jälkeen nukkumaan menevillä arkisissa toimissa selviytyminen on heikointa ja myös päihteiden käyttö myöhään valvovien yhteydessä on yleisempää. Tyytyväisyys omaan terveyteen on korkeinta arkisin 8 – 9 ja viikonloppuisin 9 – 10 tuntia nukkuvilla nuorilla. (Myllyniemi 2015)

Kouluterveyskyselyn mukaan joku päivän aterioista jää monelta nuorelta syömättä. Aamupalan syöminen oli yleistynyt aiempaan kyselyyn verrattuna, mutta silti 55 prosenttia ammattiin opiskelevista ei syö aamupalaa joka arkiamu. Aina-kin yhtenä päivänä viikossa koululounas jää syömättä. Torniolaisilla pojilla koululounaan syöminen oli koko maahan verrattuna yleisempää, koko Lappiin verrattuna kuitenkin harvinaisempaa. Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt viime vuosina. Joka viides ammattiin opiskelevista on ylipainoinen. Myös opiskelijan mielikuvaan omasta vartalosta tulisi kiinnittää huomiota, sillä 30 – 36 prosenttia kouluterveyskyselyyn vastanneista pojista ei kokenut omaa painoaan sopivaksi. Lihavuuteen on puututtu esimerkiksi Käypä hoito –suosituksella. (Nipuli ym. 2013; Myllyniemi 2015)

Poikien keskuudessa hampaiden harjaaminen oli vähentynyt, kun tytöt taas harjasivat päivittäin hampaitaan vähintään kahdesti. Koko maahan ja Lappiin verrattuna hampaiden harjaaminen kahdesti päivässä oli kuitenkin harvinaisempaa. Hirvosen tutkimukseen osallistuneista alle puolet vastaajista harjasi hampaitaan kerran tai useamman kerran päivässä. Nuorten päivittäinen tupakointi oli edelliseen vuoteen verrattuna vähentynyt. Pitkällä aikavälillä suomalaiset miehet

yleensäkin ovat vähentäneet tupakointia. Vuonna 2014 Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -kyselyyn vastanneista päivittäin tupakoivia nuoria, 15 – 24 vuotiaita miehiä oli yksitoista prosenttia. Se sijaan pojilla päivittäinen nuuskan käyttö on lisääntynyt. Koko maahan verrattuna tupakointi oli harvinaisempaa ja tytöillä yleisempää. Viidesosa ammattiin opiskelevista oli täysin raittiita, humalajuominen ja viikoittain alkoholia käyttäneiden osuus oli myös pienentynyt. Alkoholin käytön riskeistä tulee edelleen kertoa nuorille, sillä 15 – 16 vuotiaista lähes joka kymmenes oli tutkimuksen mukaan juonut viime kerralla alkoholia niin paljon, että sammui ja Hirvosen tutkimuksessa jopa 80% vastanneista joi enemmän kuin kuusi annosta alkoholia vähintään kerran kuukaudessa. (Nipuli ym. 2013; Helldän & Helakorpi 2015; Hirvonen 2016b)

Kouluterveyskyselyn mukaan myös ehkäisyn käytössä oli edelleen puutteita. 13 prosenttia ammattiin opiskelevista pojista ei ollut viimeisimmässä yhdynnässä käyttänyt ehkäisyä. Joka kymmenes toisen asteen opiskelijoista koki kondomien hankinnan vaikeaksi. Tiedoissa oli myös puutteita. Opiskelijoiden HIV-tietämys oli laskenut ja epätietoisuutta opiskelijoiden keskuudessa aiheutti myös se, voiko kertaalleen sairastettuun seksitautiin sairastua uudelleen. Kouluterveyskyselyn mukaan nuoret toivoivat saavansa seksitauteihin liittyvää monipuolista tietoa tautien tartumisesta ja aiheuttajista, tautien esiintyvyydestä ja seurauksista. Nuoret toivovat saavansa myös selkeitä toimintaohjeita mahdolliseen tartuntatilanteeseen. (Nipuli ym. 2013)

3.3 Terveyden edistämisen menetelmät

Terveyden edistämisen päivää varten tehtiin kartoituskysely (Liite 1), jonka avulla selvitettiin, miten kohderyhmä ymmärtää terveyden edistämisen, kuinka kohderyhmän saisi havahtumaan ajattelemaan terveellisiä elintapoja ja herättää heidän kiinnostuksensa ylläpitämään omaa terveyttään. Lisäksi kartoituskyselyllä selvitettiin, millaisia toimintoja ja minkälaista tietoa kohderyhmä toivoi terveyden edistämisen teemapäivältä. Kundit kuntoon -tapahtumalla pyrittiin myös saattamaan yhteen harrastusmahdollisuuksia ja harrastajia sekä tuomaan esille erilaisia Tornion palveluja nuorille.

Teemapäivä on osa julkista terveystiedon viestintää. Teemapäivässä voidaan hyödyntää kouluterveyskyselyn koulukohtaisia tietoja nuorten terveyden edistämiseksi. Koulun terveyden edistämistä ja oppilashuoltoa voidaan suunnitella tulosten perusteella vastaamaan todellisia huolenaiheita ja haasteita. Muiden sidosryhmien edustajien sekä asiantuntijoiden tapaaminen, terveysohjaus ja tavoitteellinen ryhmätoiminta ehkäisevänä työnä tai terveystiedon jakaminen sekä itsehoitoon tukeminen esimerkiksi opiskelijatapahtumissa, luennoilla tai näyttelyissä ovat toimintamuotoja, joilla edistetään opiskelijoiden terveyttä. Useissa tilanteissa, joissa tuodaan esiin tahoja, tiedonlähteitä ja mahdollisuuksia, voidaan lisätä opiskelijan valmiuksia ylläpitää terveyttään. (Kunttu, Hämeenaho ja Pohjola 2011, 104-105; Tervaskanto-Mäentausta 2015)

Terveyden edistämisen keinoina ovat yksilöllisesti ja ryhmissä tapahtuvat terveystieteiden neuvonta ja itsehoitoon ohjaus sekä terveystarkastukset. Muu ehkäisevä toiminta, kuten rokotukset, perhesuunnittelu, psyykkistä hyvinvointia tukeva keskustelu tai hampaiden puhdistus ovat osa yksilöllistä terveyden edistämistä. Elämänvaiheensa erityistilanteissa opiskelijat tarvitsevat usein myös sosiaalista ja psyykkistä tukea. (Kunttu & Laakso, 2011, 79; Kunttu ym. 2011, 103)

Yhteisöllisellä terveystiedon viestinnällä, valistuksella, tuotetaan terveystieto- ja itsehoitomateriaalia. Opiskelijatapahtumilla, kuten Kundit kuntoon -terveyden edistämisen päivä, luennoilla, kampanjoilla, lehtien ja sähköisen median avulla levitetään terveystietoa. Terveyden edistämistä on myös opiskeluympäristöön kohdistuva toiminta, kuten asiantuntijatoiminta koulutuksen, konsultaatioiden ja mediayhteyksien avulla sekä oppilaitosten, opiskelijajärjestöjen ja -ravintoloiden, liikunta- ja palveluiden kanssa toteutettava sidosryhmäyhteistyö. Niiden toiminnalla vaikutetaan opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin, mielenterveyteen ja suun terveyteen. (Kunttu ym. 2011, 103)

4 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin tarkoituksena oli järjestää Kundit kuntoon - terveyden edistämisen päivä yhteistyössä Miehin juttu –hankkeen kanssa. Kundit kuntoon päivällä pyrittiin saattamaan yhteen harrastusmahdollisuuksia ja harrastajia sekä tuomaan esille erilaisia Tornion palveluja nuorille. Projektin tavoitteena oli saada nuoret havahduttamaan oman terveytensä edistämiseen omien valintojensa kautta. Tavoitteena oli myös oman asiantuntijuuden kehittäminen ja ammatillinen kasvu niin terveyden edistämisen, tiedon hankinnan, nuorten kohtaamisen kuin tapahtuman järjestämisen osa-alueilla.

Projekti sai alkusysäyksensä Miehin juttu –hankkeen projektipäällikkö Lea Leminahon käydessä koululla kertomassa Miehin juttu – hankkeesta 11.11.2015. Vierailun lopuksi ajatus opinnäytetyön tekemisestä yhteistyössä hankkeen kanssa heräsi ja projektin aloituspalaverista keskusteltiin Leminahon kanssa. Ensimmäinen tapaaminen sovittiin sähköpostitse seuraavalle viikolle. 17.11.2015 tapaamisessa keskusteltiin terveyden edistämisen teemapäivästä, sovittiin seuraava tapaaminen ja mitä siihen mennessä olisi tehty. Tapaamiset Lea Leminahon kanssa sovittiin tarvittaessa.

Projekti lähti käyntiin ideapaperin täyttämällä marraskuussa 2015. Aiheeseen sopivaa materiaalia, teoretietoa ja tutkimuksia työn tueksi etsittiin kirjastoista ja internetistä joulukuusta 2015 helmikuuhun 2016 ja samalla työstettiin opinnäytetyön suunnitelmaa. Tapaaminen ammattiopisto Lappian vt. rehtori Virpi Liljan kanssa sovittiin joulukuussa 2015 ja käytiin henkilökohtaisesti esittelemässä hänelle projektin idea ja sen toteuttamista Lappian Tornion toimipisteessä.

Projekti sisältää sekä raportin että tuotoksen, joka tässä projektissa oli messu-tyyppinen tapahtuma. Projektia ohjataan koko prosessin ajan ja se on välttämätöntä toimintaa projektin onnistumiselle. Ohjaus sisältää johtamisen, suunnittelun sekä päätöksenteon, seuranta ja valvontaa unohtamatta. Ohjauksessa osallistuminen, sidosryhmäyhteistyö sekä tavoitteellisuus korostuvat. Tavoitteet saavutetaan johtamalla jatkuvasti inhimillisiä ja materiaalisia resursseja, kuten aikaa, kustannuksia ja muita resursseja. (Paasivaara, Suhonen & Nikkinen 2008, 104 - 105; Vilka & Airaksinen 2003, 65)

Projektin kohderyhmäksi rajattiin Tornion toimipisteen tekniikan alan ensimmäisen vuoden opiskelijat, koska Miehinen Juttu –hankkeen toisena kohderyhmänä olivat 16 – 29 vuotiaat miehet ja opiskelijoista 80 prosenttia oli miehiä. Koko Tornion toimipisteessä oli opiskelijoita 833, heistä miehiä 62 prosenttia. Aluksi myös muiden toimipisteiden mukaan ottamista harkittiin, mutta ne päätettiin jättää pois. Tapahtuma oli avoin kaikille ammattiopisto Lappian ja Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja henkilökunnalle. (Lappia 2017; Uusitalo 2016)

Projektiorganisaatioon kuuluivat projektin tekijät, sairaanhoitajaopiskelijat Sanna Mustonen ja Johanna Myllykoski suunnittelijoina ja organisoijina, ohjaajina lehtorit Arja Meinilä ja Raija Luutonen sekä Miehinen Juttu –hankkeen projektipäällikkö Lea Leminaho. Projekti tehtiin yhteistyössä Miehinen Juttu –hankkeen kanssa. Lappian vt. rehtori Virpi Liljaan otettiin yhteyttä tutkimusluvan (Liite 4) saamiseksi ja pyydettiin myös toimipaikkajohtaja Antti Päivärinnalta lupa kyselylle ja toiminnalle Lappialla. Kyselytutkimuksen ajankohta sovittiin tiimivastaava Jouko Isometsän kanssa. Päivärinnalta saatiin Lappialle sopiva päivämäärä terveyden edistämisen teemapäivälle ja juhlasalista tehtiin tilavaraus johdon assistentti Mari Uusitalolta. Toimeksiantosopimus (Liite 5) tehtiin Lea Leminahon kanssa.

”Aikataulu on projektin kivijalka, johon perustuvat resurssi- ja kustannusohjaus” sanotaan Projektin hallinnan käsikirjassa. Tärkeintä aikataulussa on saada suunnitelma niin toimivaksi, ettei sitä tarvitse enää kuin hioa talkoisiin osallistujien työtehtävien osalta. Työ alkaa laatimalla tehtäväluettelo, joka piirretään kaavioksi. Seuraavaksi arvioidaan tehtävien työmäärien kestot ja niiden ajallinen yhteys toisiinsa. Tämä on se kohta mikä kertoo, jos projektin aikataulu on liian tiukka tai epärealistinen. (Pelin 2011, 105-141)

Selvitetään tehtävien riippuvuus toisistaan, jolloin projektia ei voi jatkaa ennen edellisen tehtävän loppumista, yhdenkin osan myöhästymisen saattaa vaikeuttaa muuta työskentelyä. Aikataulun ja resurssien vuoksi mietitään työnjako niin, ettei yhtä henkilöä kuormiteta liikaa. Paraskaan aikataulu ei todennäköisesti pidä paikkaansa, se kuitenkin antaa suunnan mihin ollaan menossa. Tapahtumapäivä tarvitsee tarkan aikataulun. (Pelin 2011, 105 - 141)

Tämän projektin aikataulu suunniteltiin Miehinен juttu –hankkeen, projektityön tekijöiden sekä Lappian aikataulujen mukaan. Päivämäärä tapahtumalle saatiin Tornion Lappian toimipaikkapäällikkö Antti Päivärinnalta. Kundit kuntoon -projektista tehtiin aikataulujana Microsoft Excel –ohjelmalla (Liite 7). Aikataulujan laadinnassa huomioitiin projektityön tekijöiden opintojen eteneminen ja käytännön harjoittelut.

Johdon assistentti Uusitalon kanssa suunniteltiin aikataulu (Liite 8), jossa pyydettiin yksi opiskelijaryhmä kerrallaan puolen tunnin välein saapuvaksi juhlasaliin opettajan johdolla. Opettajajohtoisuudella varmistettiin opiskelijoiden saapuminen tapahtumaan. Aikataulua ei tarkoitettu minuutilleen noudatettavaksi, vaan siitä voitiin tarvittaessa joustaa ohjelman mukaan, osa ryhmistä tulikin tapahtumaan poikkeavana aikana. Näytteilleasettajille oli myös varattu tapahtumaan noin puolen tunnin välein aikaa omalle esittelylleen (Liite 11).

4.1 Kartoituskysely

Vilkan & Airaksisen (2003, 56 - 60) mukaan projektissa tutkimuksellinen selvitys on osa tuotteen toteutustapaa. Lähtökohtana selvityksessä ei ole tulosten vertailukelpoisuus vaan toteutustavalla hankitaan materiaalia tapahtuman sisällöksi. Tietoa voidaan hankkia konsultaationa asiantuntijoita haastatellen. Tornion toimipisteen terveydenhoitajia Maria Rääpysjärveä ja Minna Valloa konsultoitiiin tammikuussa 2016 kouluterveyskyselyn tulosten ja muun materiaalin hankkimiseksi. Kouluterveyskyselyn tuloksia Tornion osalta ei löydy internetistä, mutta ne saatiin käyttöön terveydenhoitajilta projektia varten.

Alkuvuodesta 2016 valmisteltiin Webropol-kyselytutkimustyökalun avulla kartoituskysely (Liite 1), jota koekäytettiin ja sen toimivuutta testattiin yhteyshenkilöillä, Lappian terveydenhoitajilla, muutamalla koulun opettajalla ja luokkatovereilla. Kyselyä muokattiin palautteen perusteella. Kartoituskysely toteutettiin ja analysoitiin toukokuussa 2016. Kyselystä saatujen vastausten perusteella oli tarkoitus suunnitella sisältöä ja toimintaa terveyden edistämisen päivään.

Kartoituskyselyssä kysyttiin taustatiedot, mitä mielestäsi on terveyden edistäminen ja tietoja terveyden edistämisestä, esimerkiksi kerro minkälaista tietoa ja

miltä terveyden edistämisen aihealueelta, kuten ravitsemus, mielenterveys, harrastusmahdollisuudet, järjestötyö ja vapaaehtoistyö, haluaisit saada. Lisäksi kysyttiin, minkälaisiin terveyttä edistäviin toimintoihin osallistut jo nyt ja minkälaisiin haluaisit osallistua.

Webropol-kyselytutkimustyökalun linkki kartoituskyselyyn lähetettiin sähköpostin välityksellä opettajille toukokuussa 2016. Teknisten ongelmien vuoksi linkki oli muodossa, johon pystyi vastaamaan vain yhden kerran, ainoastaan yksi ryhmä sai linkin, johon kaikki pystyivät vastaamaan. Lopulta vastaajien määrä jäi kahdeksaantoista. Kartoituskyselyn vastauksista koottiin raportti (Liite 2) ja vastauksia pyrittiin hyödyntämään tapahtuman suunnittelussa.

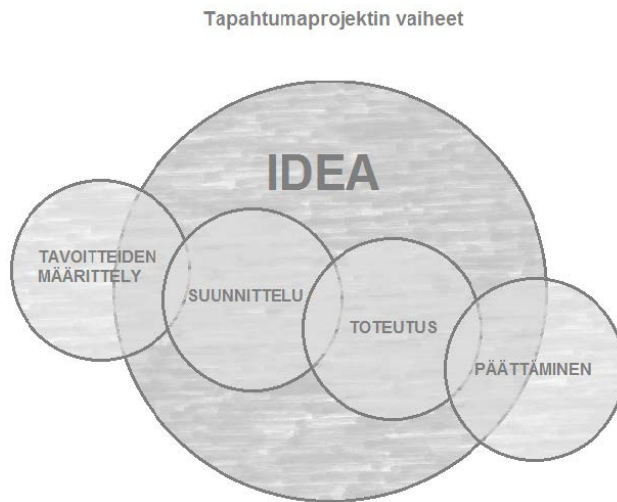
Kyselyyn vastanneista kaikki olivat miespuolisia, iältään 16 - 17 vuotiaita. Vastajat tiesivät hyvin mitä terveyden edistäminen tarkoittaa. Vastauksissa mainittiin kahdeksassa terveys, siitä huolehtiminen ja ylläpitäminen, viidessä ruokavalio tai liikunta, yhdessä riittävät yöunet. Kolme vastauksista oli en tiedä. Useimmiten terveyttä edistettiin ja ylläpidettiin unella ja levolla, liikunnalla ja ruokavaliolla. Seura- ja järjestötoiminnalla ja kulttuuriharrastuksilla taas vastattiin suurimmaksi osaksi ei lainkaan. Tietoa terveyden edistämisestä oli saatu eniten kotoa, koulu-terveydenhoitajilta ja opettajilta.

Ravitsemus, liikunta, päihteet, uni ja lepo, seksuaalisuus ja ehkäisy ja mielen hyvinvointi aiheina kiinnostivat vastaajia vähän, jonkin verran tai melko paljon. Tulen tapahtuman toiminnoista kiinnostivat eniten urheiluseurojen ja eri lajien esittelyt. Tapahtumaan toivottiin videoita ja suullista esittelyä. Vastaajilla ei ollut muuta sanottavaa tapahtumaan liittyen.

4.2 Kundit kuntoon -tapahtuma

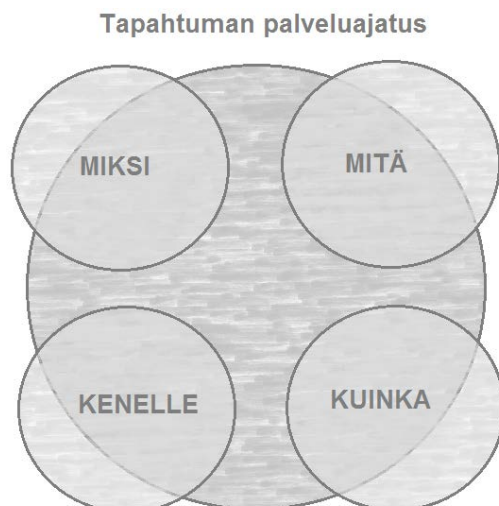
Tapahtuma on tapahtuva tai tapahtunut ilmiö, asia tai tapaus, se voi olla esimerkiksi yleisö- tai kulttuuritapahtuma. Substantiivina tapahtuma on asia, joka tapahtuu ja on yleensä julkinen tilaisuus, johon sisältyy ennalta ilmoitettua ohjelmaa. Tapahtuma on aineeton palvelutuote, josta osallistujalle jää hänen kokemuksensa. Tapahtumaa ei voida täysin havainnollistaa etukäteen, varastoida tai myydä eteenpäin. Tapahtumajärjestelyjä voidaan verrata projektiin. Molemmat ovat kertaluonteisia töitä, jotka tehdään määritellyn tuloksen aikaansaamiseksi.

Sekä tapahtumalla että projektilla on selkeät tavoitteet, omat budjetit ja aikataulutukset. Konkreettisiksi tavoitteiksi jalostuvan hyvän idean lisäksi vaiheittain etenevä projekti sisältää tavoitteiden määrittelyn, suunnittelun, toteutuksen ja päättämisen (Kuva 1). (Iiskola-Kesonen 2004, 8 - 9, 16; Pelin 2011, 31; Suomisana-kirja 2015)



Kuva 1. Tapahtumaprojektin vaiheet (Iiskola-Kesonen 2004, 8)

Tapahtuma on ydintuote. Ydintä tukevat lisä- ja tukipalvelut, joita ilman tapahtumasta ei tule kokonainen. Messuilla tapahtuman ytimenä ovat näyttöilleasettajien palvelut. Tukipalveluihin voi lukea lakisääteiset asiat, jotka tulee olla selvillä ja hoidossa ennen tapahtuman järjestämisajankohtaa. Tapahtuman järjestäminen lähtee liikkeelle neljän eri pääkysymyksen, miksi, mitä, kenelle ja kuinka (Kuva 2), pohtimisella. Tämän peruskuvion ympärille rakennetaan projektisuunnitelma ja liitetään siihen tarpeelliset lisä- ja tukipalvelut. (Iiskola-Kesonen 2004, 17 – 19)



Kuva 2. Tapahtuman palveluajatus (Iiskola-Kesonen 2004, 18).

Kundit kuntoon -terveyden edistämisen päivä järjestettiin useiden yhteistyökumppanien avulla. Lappian juhlasaliin kutsuttiin eri alojen ja harrastusten edustajia esittelemään toimintaansa. Toukokuussa 2016 lähetettiin 51:lle eri harrastuksen, seuran ja järjestön edustajalle sähköpostia, jossa tiedusteltiin kiinnostusta ja mahdollisuutta tulla esittelemään toimintaa. Seitsemältä edustajalta saatiin vastaus viestiin. Muistutusviesti lähetettiin kesäkuussa uudelleen niille edustajille, jotka eivät aiemmin olleet vastanneet. Tuolloin vastauksia saatiin yhdeksän.

Näytteilleasettajille laitettiin elokuussa 2016 sähköpostitse tieto, milloin ja mihin aikaan tulla Lappialle sekä kerrottiin mahdollisuudesta käydä ravintola Pikantissa omakustanteisesti kahvilla tai ruokailemassa. Näytteilleasettajilta kysyttiin ehdotuksia tapahtuman nimeksi ja näistä ehdotuksista tapahtuman nimeksi valikoitui Kundit kuntoon. Ennen tapahtumaa näytteilleasettajille lähetettiin sähköpostitse tapahtuman mainos ja päivän aikataulu sekä linkki Facebook-sivustolla olevaan julkiseen tapahtumaan.

Heinäkuussa kierrettiin paikallisissa yrityksissä kysymässä arvontapalkintoja ja terveellistä tarjottavaa tapahtumaan. Arpajaispalkinnot saatiin Intersport Mäki- maalta, Tornion ja Alatornion Apteekeista, Erätukusta, Punnitse ja Säästä -myymälästä, Sporthusetista ja Lapin AMK Opiskelijayhdistys Rotkolta. Tarjottavat saatiin K-Citymarketista, Prismasta ja K-Supermarket Ykkösestä. Purukumit ja ksylitolipastillit tilattiin Cloettalta jo kartoituskyselyä varten, mutta ne jaettiin tapahtumassa, koska kartoituskysely tehtiin sähköisesti.

Tapahtumasta tiedottaminen tapahtui sähköpostitse, Wilma-viestein, Avack-tauleilla, paperisin mainosjulistein (liite 10), paikallislehdissä, paikallisradion menovinkeissä, internetin meno.info -sivustolla sekä Facebook-tapahtumana sekä Twitter-päivityksenä. Ammattiopisto Lappialle ei saanut laittaa paperisia mainosjulisteita muualle kuin ilmoitustaululle ja juhlasalin oveen sekä tapahtumapäivänä ulko-oviin.

Juhlasalin järjestelyä varten selvitettiin pöytien, tuolien, jatkojohtojen ja valkokankaan tarve. Ennen tapahtumaa sovittiin myös tapaaminen Antti Kalasniemen kanssa. Kalasniemi vastasi tekniikan rakentamisesta juhlasalissa ja tiesi kertoa, mihin pistorasiaan näytteilleasettajien kannettavat tietokoneet ja muut sähköä

tarvitsevat laitteet sai laittaa. Lisäksi selvitettiin, riittääkö Lappian turvallisuus-suunnitelma tapahtumaan, vai tarvitaanko oma suunnitelma. Lappian suunnitelma oli riittävä.

Juhlasalin järjestely aloitettiin aamulla kello kahdeksan. Näytteilleasettajia pyydettiin tulemaan juhlasaliin alkaen kello yhdeksän, jotta ehtivät järjestää esittelypöytänsä ennen tapahtuman alkua. Kello kymmenen ovet avattiin ensimmäiselle opiskelijaryhmälle ja tapahtuma aloitettiin alkupuheella ja tervetuloivotuksella. Tapahtumassa opiskelijat kiersivät näytteilleasettajien pisteet messutyypisesti.

Päivän aikana projektipäällikkö Lea Leminaho kertoi Miehinen juttu –hankkeesta, ravitsemusterapeutti Sari Alakärppä piti sokeri-, suola- ja rasvanäyttelyä sekä ravitsemusinfoa. Suuhygienisti Päivi Kiviaho kertoi suuhygieniasta, Jari Harju Lapin ensi- ja turvakoti ry:stä miestyöstä. Pop & jazz konservatorion kolmannen vuoden opiskelijoista koostuva The Jynkkä Bänd esiintyi klo 11.15 ja 12.30. Bändiin kuuluivat laulaja Eveliina Kuusijärvi, basisti Jyrki Perttu, rumpali Jani Kenttä, kitaristi Jarmo Jakkila ja kosketinsoittaja Milla Kinnunen.

Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipysäkin opiskelijat tekivät puhallusmittauksia, mittasivat puristusvoimaa, esittelivät rytmipyörää ja kertoivat Hyvinvointipysäkin toiminnasta. KKT Kyokushinkai Tornio ry, Tornion Kansalaisopisto ja Taekwon-Do Tornio ry esittelivät toimintaansa, varsinkin kamppailulajit olivat suosittuja toiminnallisia pisteitä. Suomen Punaisen Ristin pöydässä terveydenhuollon suunnittelija Tiia Karppinen ajatti kondomiajokorttia ja kertoi seksuaaliterveydestä. Kundit kuntoon -tapahtuma päättyi kello 14, jonka jälkeen sali tyhjennettiin ja siivottiin.

4.3 Projektin arviointi

Projektin arviointi kokonaisuutena on osa oppimisprosessia. Työn idea, kuvaus aihepiiristä tai ideasta, asetetut tavoitteet, tietoperusta ja kohderyhmä arvioidaan kriittisellä tutkivalla asenteella. Jos tavoitteita jää saavuttamatta, on pohdittava, miksi niin käy, mitä tavoitteita prosessin aikana on muutettu ja miksi. Työn toteutustapa, selvitys, jolla aineisto on kerätty, arvioidaan myös. Tapahtumaa järjestettäessä kuvataan keinoja, joilla tavoitteissa asetettuun tapahtuman muotoon päädytään. Samalla arvioidaan, saadaanko selvityksellä luotettavaa ja pätevää

tietoa ja välineitä toiminnallisen osuuden päätöksentekoon. Toteutustapaa arvioidessa huomioidaan teemapäivän käytännön järjestelyiden onnistuminen ja sisällön tuottamiseen käytettyjen materiaalien, lähdekirjallisuuden ja konsultaatioiden laadukkuus. (Vilka 2003, 154 - 159)

Opinnäytetyöprosessin raportointi sekä työn johdonmukaisuus, luettavuus ja ymmärrettävyys ovat tärkeä osa arviointia. Opinnäytetyöllä pyritään ammatilliseen kasvuun ja asiantuntijuuden kehittämiseen yhdistämällä käytännön ammatillinen taito ja teoretieto. Samalla harjoitetaan ajan ja kokonaisuuksien hallintaa, kehitetään työelämää ja yhteistyötä sekä ilmaistaan osaamista kirjallisesti ja suullisesti. Arvio omasta ammatillisesta kasvusta sisällytetään opinnäytetyöhön. Sekä tuotos että prosessi arvioidaan kriittisesti. Pohditaan ideaa, tavoitteiden saavuttamista ja sisältöä myös kohderyhmän näkökulmasta. Koko opinnäytetyöprosessin ajan pidettiin päiväkirjaa, mitä on tehty ja mitä on suunniteltu tehtäväksi ja kuinka kauan aikaa käytettiin projektin tekemiseen. (Vilka 2003, 157 - 161)

Jotta arvio ei jäisi subjektiiviseksi, hankkeelta, näytteilleasettajilta ja kohderyhmältä kerättiin palautetta oman arvioinnin tueksi ja tavoitteiden saavuttamisen arvioimiseksi. Palautteissa pyydettiin kommentteja tapahtuman onnistumisesta.

Kundit Kuntoon päivää varten suunniteltiin palautelomake (Liite 9). Palautteita saatiin 156 kappaletta, ja niistä koottiin raportti (Liite 12). Kaikki kävijät eivät vastanneet palautekyselyyn. Tapahtuman aikana kävijöistä pidettiin kirjanpitoa, josta osa ryhmistä puuttuu. Tämän kirjanpidon mukaan kävijöitä oli 181 henkilöä. Näiden tietojen ja opiskelijamäärän perusteella tapahtumassa kävijöitä oli noin 200. Kävijämäärään oltiin tyytyväisiä sekä tekijöiden, että Miehin juttu – hankkeen puolesta.

Palautteeseen vastanneista kävijöistä 64 prosenttia (n98) oli miehiä. Opiskelijoita oli 86 prosenttia (n133), opettajia tai muuta Lappian henkilökuntaa 6 prosenttia (n9) ja 6,45 prosenttia (n10) näytteilleasettajia. Iältään vastanneet olivat 15 - 58 -vuotiaita, suurin osa (n97) kuitenkin 15 – 17 -vuotiaita.

Tapahtuma vastasi odotuksia erinomaisesti tai hyvin 73 prosentin (n114) mielestä, jonkin verran 22 prosentin (n35) ja ei lainkaan 4 prosentin (n7) mielestä.

Vastaajat pitivät musiikista, monipuolisista ja toiminnallisista esittelypisteistä, ilmaisnäytteistä ja tarjoiluista. Rento ilmapiiri, opettajajohtoisuus, sopiva määrä näytteilleasettajia, tietoisu-periaatteella toimiva tapahtuma sekä käytännön asioiden organisointi ja toimivuus paikan päällä saivat kiitosta.

”Hyödyllinen ja kivasti suunniteltu En pitänyt kuvaamisesta.”, ”Messutyylissä: rento ja mukava ilmapiiri. Kehittämistä: olisiko toiminnallisista näytöksistä pitänyt olla aikataulu?”, ” Odotin penkeissä istumista ja luentoa. Oli todella mukava yllätys, kun sai kokeilla itse ja puhua asioista.”, ” Kävijöitä hyvin ja tosiaan kun nuorille suunnattu niin tosi hyvä ajatus ja ideaa!”. (Kundit kuntoon –palaute 2016.)

Tapahtuman sisältö oli hyvin tai erinomaisen mielenkiintoinen 108 vastaajan mielestä, tilat tarpeeseen hyvin tai erinomaisesti sopivat 128 mielestä ja 133 vastaajan mielestä tapahtuman vetäjät olivat hyvin tai erinomaisen osaavia. 142 sai tapahtumasta uutta tietoa tai mielenkiintoista sisältöä arkeensa 145 sai tapahtumasta tietoa terveyden edistämisestä. Tapahtuman sisältö sai 141 vastaajaa kiinnittämään huomiota terveellisiin elintapoihin (Taulukko1).

Taulukko 1. Arvioi seuraavia tapahtumaa koskevia asioita (Kundit kuntoon palaute 2016.)

	1 Ei lainkaan	2 Jonkin verran	3 Hyvin	4 Erinomainen	Yhteensä	Keskiarvo
Tapahtuman sisältö oli mielenkiintoinen	3	37	84	25	149	2,88
	2,01%	24,83%	56,38%	16,78%		
Tilat olivat tarpeeseen sopivat	3	17	84	45	149	3,15
	2,01%	11,41%	56,38%	30,2%		
Tapahtuman vetäjät olivat osaavia	3	12	76	58	149	3,27
	2,01%	8,05%	51,01%	38,93%		
Sain tapahtumasta uutta tietoa/mielenkiintoista sisältöä arkeen	7	43	71	29	150	2,81
	4,67%	28,67%	47,33%	19,33%		
Sain tapahtumasta tietoa terveyden edistämisestä	4	40	72	34	150	2,91
	2,67%	26,67%	48%	22,67%		
Tapahtuman sisältö saa minut kiinnittämään huomiota terveellisiin elintapoihin	6	48	69	25	148	2,76
	4,05%	32,43%	46,62%	16,89%		
Yhteensä	26	197	456	216	895	2,96

Vastaajien mukaan tapahtumassa oli kehitettävää tilojen ja aikataulujen sekä tiedottamisen suhteen. Joidenkin vastaajien mielestä tila oli liian avonainen, mutta toisaalta tapahtumapaikaksi toivottiin myös Lappia-hallia. Pisteet voisivat olla tiiviimmin aseteltu, ja niitä olisi voinut olla enemmän, toisten mielestä taas aika loppui kesken. Pisteille menoa ja niillä kiertämisestä pitäisi organisoida paremmin esimerkiksi messukierrättäjän avulla. Bändin ja videoiden äänenvoimakkuus oli joidenkin mielestä liian suurella. Informointi itse päivästä kävijöille sekä näytteilleasettajien tiedonkulku kaipaa kehittämistä.

Mitä muuta haluaisit sanoa tapahtumasta –kysymykseen vastattiin muun muassa seuraavasti:

”Aika paljon pojille...”, ”Tapahtuma oli hyvin ”suppealle” kohderyhmälle, mikä on mielenkiintoista.”, ”On tarpeellista tuoda asioita esille vaikka tiuhempaankin.”, ”Kiva poikkeama päivärutiineihin!”, ”Kiva tapahtumaa, tärkeää infoa nuorille! :)”, ”monipuolisesti kohderyhmä huomioitu”, ”kiva idea, nuorille miehille/miehenaluille, eri näkökulma,

terveelliset maistiaiset --> monesti pojat ei ota huomioon semmosia eikä syö semmosia”, ”pari kertaa vuodessa olisi ok”, ”Tapahtuma oli ihan hyvä, mutta jyrkkä sukupuoliroolijako sai muunsukupuolisen ahdistuneeksi”, ”Todella sukupuolikeskeistä ja seksuaalisuudesta odotetaan tiettyä.” (Kundit kuntoon –palaute 2016)

Jotta palaute pysyi anonyyminä, osallistujat saivat täytettyä palautelomaketta vastaan arvontalipun, jonka täyttämällä osallistuivat päivän päätteeksi tavara-palkintojen arvontaan. Arvonta suoritettiin tapahtuman päätteeksi ja voittajille ilmoitettiin heti. Osa haki palkintonsa jo tilan siivouksen aikana, loput noutivat ne Lappian terveydenhoitajalta.

Palaute hankkeelta saatiin projektipäällikkö Lea Leminaholta (Liite 6). Palautteen mukaan projektin suunnittelussa otettiin huomioon niin hankkeen tavoitteet kuin kohderyhmän ja toimintaympäristön vaatimukset. Toimintasuunnitelma oli kiitettävä, se oli joustava ja todentui ajan myötä. Aika- ja tilaresurssit sekä toimijoiden lähtökohdat huomioiden projektisuunnitelma eteni loogisesti. Sidosryhmät eli näytteilleasettajat löytyivät hyvän tiedotuksen ja myönteisen asenteen ansiosta. Tiedottamiseen oli panostettu sosiaalisen ja perinteisen lehtimedian kautta ja kokonaisuutena viestintä toimi hyvin.

Toimintapäivän toteutus oli haastavaa monipuolisuutensa ja laajuutensa vuoksi. Toteutuksessa onnistuttiin erinomaisesti. Noin 200 osanottajaa oli ajallisesti rytmitetty hyvin näytteilleasettajien toimintoihin, jolloin osastolle saapui ryhmäkooltaan sopivia opiskelijaryhmiä. Päivä sisälsi monipuolisesti toimintoja, esittelijöitä ja pieniä alustuksia. Myös palaute oli huomioitu. Kokonaisuutena päivä oli toimiva. Tilan käyttö oli toimivaa, ohjelma aiheen mukaista ja osallistujamäärä jakotettu hyvin. Nuorten oli mahdollisuus kokeilla, kysellä ja testata ja heidän osallisuuteensa oli panostettu. Tapahtumaan saatiin tunnelmaa Lappian bändiltä.

Suuri määrä hyvää palautetta kertoo onnistuneesta tapahtumasta. Projektisuunnitelma, toteutus ja oma arviointi loivat ehjän ja toimivan kokonaisuuden. Joustava työote, myönteinen asenne toimintaan ja kokonaisuuksien hallinta oli loistavaa. Päivän punainen lanka, terveyden edistäminen, tuli esille erinomaisesti ja

kohderyhmän ikä ja sukupuoli oli huomioitu toiminnoissa. Projekti oli malliesimerkki toiminnallisen päivän organisoinnista.

Päivä antoi hankkeelle hyvän toiminnan ja palaute oli erinomaista. Tekijät huomioivat hankkeen tavoitteet ja sovelsivat niitä toiminnassaan haastavan kohderyhmän huomioiden. Myös erinomainen yhteistyö koulun kanssa näkyi päivän aikataulutuksessa ja ryhmien saapumisen jaksotuksena. Hankkeen näkökulmasta terveyden edistämisen päivän toteutettiin ohjeiden mukaan, hankkeen tavoitteita tukien ja sidosryhmien kanssa toimien. Kokonaisuudessaan päivä oli toteutukseltaan erinomainen.

5 POHDINTA

Idea Miehinen juttu –hankkeen kanssa tehtävästä projektista heräsi projektipäällikkö Lea Leminahon käydessä koululla kertomassa hankkeesta. Opinnäytetyö tuntui toisen lukuvuoden aikana vielä melko kaukaiselta, mutta ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä yhteistyössä hankkeen kanssa kuulosti hyvältä. Lappian vt. rehtori Liljalta ja toimipaikkapäällikkö Päivärinnalta pyydettiin luvat toimia, haastatella terveydenhoitajia ja tehdä kartoituskysely. Tammi-helmikuussa osallistuttiin Miehinen juttu -hankkeen järjestämiin koulutuksiin mies- ja poikatyöstä sekä elintapamuutoksesta. Koulutuksista oli tarkoitus saada näkökulmaa ja ajatuksia projektia varten.

Projektin alkuvaiheista lähtien mietittiin sen eettisyyttä. Etiikka muodostaa terveyttä edistävän toiminnan perustan ja sen tehtävänä on antaa valmiuksia vastata niihin moninaiisiin kysymyksiin, joita kohdataan jokapäiväisessä elämässä. Terveyden edistämisen eettistä perustaa tarkastellaan niin yksilö-, yhteisö-, kuin yhteiskuntatasolla ja tarkastelussa huomioidaan kulttuuriset, ajalliset ja globaalit näkökohdat. Yksilö on omien terveystalintojensa tekijä, mutta samalla kuitenkin sidoksissa oman ympäristönsä ja yhteiskuntansa mahdollisuuksiin. Terveyden edistämässä terveydenhuollon ammattihenkilöstöllä on keskeinen rooli. Ammattilaisten toiminnassa etiikka ilmentää niitä valintoja, joilla pyritään ihmisen parhaaseen. (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2010, 15)

Projektin eettisyyttä ja luotettavuutta varmennettiin käyttämällä luotettavia lähteitä. Lähteitä etsittiin kirjoista, tutkimuksista ja internetistä luotettavilta sivustoilta sekä konsultoimalla kokeneita terveydenhoitajia. Terveydenhoitajilta kysyttiin lupa käyttää heidän nimiään raportissa. Tulkintavirheiden minimoimiseksi ja luotettavuuden lisäämiseksi käytettiin terveydenhoitajien haastattelussa nauhuria kirjoitettujen muistiinpanojen lisäksi. (Kananen 2015, 339 – 340)

Projektin aikatauluttaminen ja työstäminen perheellisinä opiskelijoina oli haastavaa. Lisäksi koulutuksen lähiopiskelupäivät ja käytännön harjoittelut huomioitiin projektin aikataulutuksessa. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tapahtumapäivä suunniteltiin pidettäväksi jo keväällä ja opinnäytetyö esitettäväksi syksyllä 2016, koska Miehinen juttu –hankkeelle tulokset tuli olla valmiina marraskuun

loppuun mennessä. Aikataulu kuitenkin venyi, koska ohjaajat saatiin vasta huhtikuussa 2016. Projektisuunnitelmaa oli työstetty siihen asti Lea Leminahon ohjauksessa ja sitä piti muokata kasvatustieteellisestä näkökulmasta terveystieteelliseksi. Aluksi pohdittiin neljän tapahtuman järjestämistä Torniossa, Tervolassa ja Ylitorniolla, mutta projektin laajuuden ja omien resurssien vuoksi tapahtumat rajoitettiin yhteen.

Kartoituskyselyllä haluttiin tuoda nuorten miesten toiveita tapahtumaan. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista eikä se ollut velvollisuus. Kartoituskyselyyn osallistuville kerrottiin kyselyn luonne ja heillä oli oikeus kieltäytyä tai keskeyttää kysely. Kartoituskyselyyn valikoituvat kaikki tekniikan alan ensimmäisen vuoden opiskelijat oikeudenmukaisuuden lisäämiseksi.

Luottamus ja kunnioitus kyselytutkimukseen osallistuvia kohtaan pyrittiin ilmentämään siten, että kysely tehtiin anonyymisti, saatuja vastauksia ei anneta ulkopuolisille ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Osallistujilla oli mahdollisuus ottaa yhteyttä työn tekijöihin lisätietojen saamiseksi, saatekirjeessä oli tekijöiden yhteystiedot. Projektin tekijöillä oli myös tarkoituksena mennä henkilökohtaisesti koululle kertomaan opinnäytetyöstä ja kartoituskyselystä, jotta vastauksia saataisiin mahdollisimman paljon. Aikataulullisista syistä tämä ei kuitenkaan onnistunut. Cloettalta tilattiin ksylitolituotenäytteitä, jotka oli tarkoitus jakaa opiskelijoille kiitokseksi kyselyyn vastaamisesta, mutta ne jaettiin tapahtumassa.

Lappialla on ravintola Pikantissa ja kahvila Kanelissa mahdollisuus ruokailuun ja kahvilapalveluihin, joten tilaisuudessa ei ollut kanttiinia. Suunnitelmavaiheessa tilaisuuteen mietittiin esimerkiksi Lapin AMK:n opiskelijoita pitämään kanttiinia. Ohjelmaksi mietittiin Leminahon ja läheisten kanssa nuoria miehiä kiinnostavia toimintoja, kuten seinäkiipeilyä, karting-autoilua, julkisuuden henkilöitä, ralli- tai tuningautoja. Näistä kuitenkin luovuttiin tilojen ja taloudellisten resurssien rajallisuuden vuoksi.

Miehin juttu –hanke osallistui ohjaajien ja asiantuntijoiden kustannuksiin. Hankkeen puolesta budjetti oli alustavasti 100 – 150 euroa. Lopulta päivästä tuli hankkeelle kustannuksia noin 350 euroa sisältäen esiintyjän ja tekniikan raken-

tamisen kustannukset. Tulevissa projekteissa palkkiot tulee sopia etukäteen tarkemmin, jotta budjetin ylityksiltä vältyttäisiin. Arvontapalkinnot ja terveelliset välipalat saatiin lahjoituksina, joten niistä ei tullut kustannuksia. Tapahtumasta yli jääneitä omenoita, viinirypäleitä ja kirsikkatomaatteja tarjottiin myös kahdessa muussa hankkeen tapahtumassa samalla viikolla.

Kehittämistä tapahtuman suhteen jäi messuemännän puuttumisessa resurssien puutteesta sekä toiminnallisten esitysten aikatauluttamisessa, koska niistä ei ollut ennakkotietoa. Palautteista nousi esiin jyrkkä sukupuoliroolijako, joka oli tapahtumassa tarkoituksellinen, koska se oli suunnattu nuorille miehille hankkeen mukaisesti. Tämä näkyi tapahtuman nimessä ja sisällössä, mutta tapahtuma oli avoin kaikille.

Näytteilleasettajilta tuli palautetta tapahtumapaikan autopaikoista ja puhelinnumeroiden puuttumisesta tapahtuman järjestäjille. Autopaikkatilanteeseen järjestäjät eivät voineet vaikuttaa ja jokaiselle autolle löytyi kuitenkin paikka. Henkilökohtaisia puhelinnumeroita ei haluttu laittaa jakoon, vaan yhteydenpito hoidettiin koulun sähköpostilla. Koulun sähköposti tarkistettiin vähintään kerran päivässä ja kysymyksiin vastattiin mahdollisimman pian, yleensä samana päivänä.

Projekti oli kokonaisuutena haastava ja vei paljon aikaa, mutta samalla opettavainen ja mielenkiintoinen. Projektin aikana itsestä löytyi uusia puolia ja ulottuvuuksia, joita voi hyödyntää tulevassa ammatissa terveydenhoitajana. Kärsivällisyyttä ja hyviä hermoja, organisointikykyä ja joustavuutta on tarvittu, mutta koko projekti on käyty läpi hyvässä sovussa ja yhteistyössä.

Projektin aikana opittiin tieteellisen tekstin lukemista ja käsittelyä, sen muokkaamista omiin tarpeisiin sopivaksi sekä kirjoittamista. Projektin aikana opittiin myös kokonaisuuksien hallintaa, projektin työstämistä ja hallintaa, tapahtuman järjestämistä, viestintää sidosryhmien, hankkeen, ohjaajien, näytteilleasettajien ja Lappian kanssa. Myös aikataulujen sovittaminen opintoihin, käytännön harjoitteluihin ja perhe-elämään opetti ajanhallintaa ja paineensietokykyä.

Projekti onnistui erinomaisesti, tapahtuma yli odotusten. Projektin alussa tavoiteltiin 100 kävijää, työstämisvaiheessa oli pelko, ettei kävijöitä tule kuin kourallinen, mutta lopullinen kävijämäärä oli noin 200. Hankkeelta saatu palaute oli

myös erinomaista, joten myös heidän näkökulmastaan projekti oli erittäin onnistunut. Projektin edetessä tapahtuma muokkautui omannäköiseksi, ja se sai myös julkisuutta paikallislehdessä lehtiartikkelina (Liite 3) ja haastatteluna radiossa.

Ennakkoajatukset nuorista miehistä olivat, etteivät tule paikalle, eivät kiinnostu tapahtumasta tai osallistu toimintoihin, mutta onneksi osanotto oli runsasta, osallistuvaa ja keskustelevaa. Näytteilleasettajia toivottiin enemmänkin, mutta näinkin kaikki toivotut osa-alueet saatiin mukaan. Projektin tekijät olivat läsnä tilaisuudessa, ohjasivat esittelypisteiden kiertämisessä ja keräsivät palautetta. Tuolloin saatiin myös kontakti nuorten ja tekijöiden välille. Palautetta saatiin paljon aktiivisella kyselyllä ja arvonnalla, palkinnot pidettiin esillä koko tilaisuuden ajan, ja niillä kannustettiin vastaamaan palautteeseen ja arvonta suoritettiin heti tilaisuuden jälkeen, tästäkin nuoria informoitiin. Terveellisten välipalojen tarjoamisella nuoret saatiin hyvin pysäytettyä antamaan palautetta ennen kuin poistuvat tilaisuudesta.

Projektille voisi jatkona miettiä olisiko mahdollista tehdä tapahtumasta vuosittainen ja voisiko se olla suunnattu kaikille ammattiopiston aloittaville opiskelijoille. Tuolloin tulisi miettiä kuka organisoisi ja järjestää tapahtuman. Aloittaville opiskelijoille tapahtuma voisi olla hyvä tapa tutustua Tornion harrastusmahdollisuuksiin ja palveluihin. Näytteilleasettajille vuosittainen tapahtuma voisi olla helpompi sovittaa kalenteriin ja tapahtuman tullessa tunnetuksi näytteilleasettajia voisi olla enemmän ja tapahtumapaikka mahdollisesti Lappia-halli.

LÄHTEET

Alén, A. 2015. Miestyö – hyvinvointityötä miesten kanssa. Viitattu 3.2.2016 http://www.miessakit.fi/fi/miessakit_20-vuotta/juhlavuoden_artikkelisarja/?itemid=6937&a=viewItem.

Anttonen, E. 2007. Sukupuolisensitiivisyys kansalaistoiminnassa ja nuorisotyössä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.6.2016 <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/01/sukupuolisensitiivisyys-kansalaistoiminnassa.pdf>.

Duodecim 2016. Lääketieteen termit. Terveyden edistäminen. Viitattu 3.2.2016 http://ez.lapinamk.fi:2052/terveysportti/rex_terminologia.koti.

Haarala P. & Mellin, O.-K. 2015. Kansanterveystyö ja terveyden edistäminen. Teoksessa Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. 2., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäminen ja terveys, kevät 2014. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, raportti 6/2015. Viitattu 26.3.2017 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1.

Hirvonen, N. 2016a. Ohi menee ja yli käy – liikkumaton nuori mies sivuuttaa terveysviestit. Liikunta ja tiede 1/2016. Viitattu 1.3.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-16_26-30_lowres.pdf.

- 2016b. Health information matters. Everyday health information literacy and behaviour in relation to health behaviour and physical health among young men. Oulun yliopiston tutkijakoulu; Oulun yliopisto, Humanistinen tiedekunta, Informaatiotutkimus; Eudaimonia Ihmistieteiden tutkimuskeskus; Medical Research Center Oulu; Oulun Diakonissalaitos, Oulun Liikuntalääketieteellinen Kliinikka. Väitöskirja. Viitattu 26.3.2017 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526210407.pdf>.

Hyppä, M. & Kronholm, E. 2005. Käypähoito. Suomalaisten terveys. Uni ja lepo. Viitattu 2.3.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00016; <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>.

Iiskola-Kesonen, H. 2004. Mitä? Miksi? Kuinka? Käsikirja Tapahtumajärjestäjille. Iisalmi: Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Suomen Graafiset Palvelut Ltd.

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2012. Hoida ja kirjaa. 7.uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kundit kuntoon -palaute 6.9.2016.

Kunttu, K., Hämeenaho, H. & Pohjola, V. 2011. Opiskeluterveydehuollon tavoitteet ja toteutus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.

Kunttu, K. & Laakso, J. 2011. Terveyden edistäminen ja varhainen puuttuminen opiskeluterveydenhuollossa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.

Lappia 2017. Lappia. Viitattu 15.2.2017 <http://www.lappia.fi/lappia>.

Lapin ammattikorkeakoulu 2016a. Opinnäytetyö. Viitattu 16.2.2016 <http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/AMK-tutkinnon-opinnaytetyo>.

- 2016b. Opinnäytetyön toteuttaminen. Viitattu 16.2.2016 <http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen>.

Länsi-Pohjan Sairaanhoidopiiri 2015. Miehin juttu –hanke. Toimintasuunnitelma. Viitattu 4.12.2015 <http://www.lpshp.fi/fi/palvelut/terveyden-edistaminen/miehin-juttu/miehin-juttu-hanke.html>.

Länsi-Pohjan Sairaanhoidopiiri 2016. Miehin juttu –hanke; Nuorten miesten ja aikamiesten terveyden edistäminen Meri-Lapissa vuosina 2015-2016. Viitattu 29.3.2016 www.lpshp.fi/media/files/miehin_juttu/lansi_puhuri.docx.

Myllyniemi, S. & Berg, P. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Tyytyväisyys omaan terveyteen. Viitattu 22.5.2016 https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf.

Myllyniemi, S. 2015. Unirytm. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuoriosasiain neuvottelukunnan julkaisuja. Viitattu 19.3.2017 https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf.

Nipuli, S., Kivimäki, H., Luopa, P., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E., Paananen, R. 2013. Kouluterveyskysely ammatillisissa oppilaitoksissa. Tornion kunta-raportti.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silverprint.

Pelin, R. 2011. Projektin hallinnan käsikirja. 7., uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pietilä, A.-M. (toim). 2010. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY pro Oy.

Pietilä, A.-M., Länsimies-Antikainen, H., Vähäkangas, K., & Pirttilä, T. 2010. Terveyden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa A.-M. Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY pro Oy.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M., Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

World health organization WHO 2016. Viitattu 18.3.2016 http://www.who.int/topics/health_promotion/en/.

LIITTEET

- Liite 1. Kartoituskysely (2)
- Liite 2. Kartoituskyselyn vastaukset (4)
- Liite 3. Kundit Kuntoon – Lounais-Lappi 12.9.2016 (3)
- Liite 4. Tutkimuslupa
- Liite 5. Toimeksiantosopimus
- Liite 6. Palaute hankkeelta (3)
- Liite 7. Aikataulujana
- Liite 8. Kundit Kuntoon ryhmien aikataulut
- Liite 9. Kundit kuntoon –päivän 6.9.2016 palaute (2)
- Liite 10. Kundit kuntoon -tapahtuman mainos
- Liite 11. Näytteilleasettajien aikataulu
- Liite 12. Kundit kuntoon –palautteen vastaukset (3)

Liite 1 (1/2)

Terveyden edistämisen teemapäivä

Hei!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Lapin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä ja suunnittelemme terveyden edistämisen teemapäivää Lappialle 6.9.2016.

Pyytläisimme sinua vastaamaan terveyden edistämiseen liittyvään kyselyyn, jonka tulosten pohjalta teemapäivä järjestetään.

Kysely tehdään Ammattiopisto Lappian Tornion yksikön tekniikan alan ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaukset tallennetaan nimettömänä ja käsitellään luottamuksellisesti.

Tähdellä merkittyihin kysymyksiin vastaaminen on pakollista. Jos valitset vaihtoehdon muu, vastaathan myös vastauslaatikkoon.

Kiitos osallistumisesta!

T. Sanna Mustonen ja Johanna Myllykoski

1. Sukupuoli *

- Mies
 Nainen

2. Ikä *

vuotta

3. Mitä mielestäsi tarkoittaa terveyden edistäminen? *

4. Miten edistät ja ylläpidät omaa terveyttäsi tällä hetkellä?

	1 en lainkaan	2 harvoin	3 silloin tällöin	4 usein	5 jatkuvasti
Ruokavaliolla *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnalla *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seuratoiminnalla, esim. urheiluseurassa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Järjestötoiminnalla, esim. vapaaehtoistoiminta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kulttuuriharrastuksella, esim. musiikki, taide, teatteri *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unella ja levolla *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muuten, miten? <input style="width: 200px;" type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Mistä olet saanut tietoa terveyden edistämisestä?

	1 en lainkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 melko paljon	5 paljon
Kotona *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluterveydenhoitajalta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajilta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 1 (2/2)

Kavereilta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mediasta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muualta, mistä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Miten paljon seuraavat aiheet kiinnostavat sinua?

	1 ei lainkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 melko paljon	5 paljon
Ravitsemus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päihtet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uni ja lepo *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seksuaalisuus ja ehkäisy *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielen hyvinvointi *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Mitkä seuraavista toiminnoista kiinnostavat sinua tulevaan teemapäivään?

	1 Kyllä	2 Ehkä	3 Ei
Ravitsemusterapeutin avoin vastaanotto *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Järjestöjen esittelyjä, minkä? * <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluseurojen esittelyjä, minkä? * <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eri lajien esittelyjä, minkä? * <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haastatteluja, kenen? * <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muuta, mitä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Minkälaista tietoa toivot terveyden edistämisen teemapäivältä? *

Valitse kolme mieluisinta

- Suullista esittelyä
 Luentoja
 Kirjallista materiaalia
 Videoita
 Haastatteluja
 Muuta, mitä?

9. Mitä muuta haluaisit sanoa terveyden edistämisen teemapäivään liittyen? Ideoita, toiveita, toimintaa yms. *

Lähetä

Liite 2 (1/4)

Kartoituskyselyn vastaukset

1. Sukupuoli

Vastaajien määrä: 18

	N	Prosentti
Mies	18	100%
Nainen	0	0%

2. Ikä

Vastaajien määrä: 18

	Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
vuotta	16	17	16,5	16,5	297	0,51

3. Mitä mielestäsi tarkoittaa terveyden edistäminen?

Vastaajien määrä: 18

Vastaukset
Liikuntaa ja terveellistä ruokaa
Terveyden ylläpitämistä ja parantamista
no elää terveellisesti. (Liikkuu ja syö hyvin)
Entiedä
en kyl tiä
elää terveydellisesti, eikä syö roskaruokaa tai juo limsaa
En tiedä
hoitaa terveyttä
Syödä terveellisesti.
Parantaa elintapoja.
Liikkuu tarpeeksi ja on hyvä ruokavalio
parantaa terveyttä
Että syö terveellisesti ja liikkuu tarpeeksi.
auttaa omaa terveydentilaa
Hyvää liikumista ja ruokavaliota sekä riittävät yöunet.
Kehotetaan ihmisiä alkaa harrastamaan liikuntaa, ja huolehtimaan yleisestä terveydestä.

Liite 2 (2/4)

4. Miten edistät ja ylläpidät omaa terveyttäsi tällä hetkellä? Vastaajien määrä: 18

	1 en lainkaan	2 harvoin	3 silloin tällöin	4 usein	5 jatkuvasti	Yhteensä	Keskiarvo
Ruokavaliolla	0	4	7	5	2	18	3,28
	0%	22,22%	38,89%	27,78%	11,11%		
Liikunnalla	0	1	10	7	0	18	3,33
	0%	5,56%	55,56%	38,89%	0%		
Seuratoiminnalla, esim. urheiluseurassa	11	2	3	2	0	18	1,78
	61,11%	11,11%	16,67%	11,11%	0%		
Järjestötoiminnalla, esim. vapaaehtoistoiminta	10	5	3	0	0	18	1,61
	55,56%	27,78%	16,67%	0%	0%		
Kulttuuriharrastuksella, esim. musiikki, taide, teatteri	12	1	3	2	0	18	1,72
	66,67%	5,56%	16,67%	11,11%	0%		
Unella ja levolla	0	0	5	9	4	18	3,94
	0%	0%	27,78%	50%	22,22%		
Muuten, miten?	1	1	0	0	0	2	1,5
	50%	50%	0%	0%	0%		
Yhteensä	34	14	31	25	6	110	2,59

5. Mistä olet saanut tietoa terveyden edistämisestä? Vastaajien määrä: 18

	1 en lainkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 melko paljon	5 paljon	Yhteensä	Keskiarvo
Kotoa	0	0	11	7	0	18	3,39
	0%	0%	61,11%	38,89%	0%		
Kouluterveysten hoitajalta	1	2	8	7	0	18	3,17
	5,56%	11,11%	44,44%	38,89%	0%		
Opettajilta	1	2	9	5	1	18	3,17
	5,56%	11,11%	50%	27,78%	5,56%		
Kavereilta	5	7	4	2	0	18	2,17
	27,78%	38,89%	22,22%	11,11%	0%		
Mediasta	1	5	9	3	0	18	2,78
	5,56%	27,78%	50%	16,67%	0%		
Muualta, mistä?	2	1	0	0	0	3	1,33
	66,67%	33,33%	0%	0%	0%		
Yhteensä	10	17	41	24	1	93	2,88

Liite 2 (3/4)

6. Miten paljon seuraavat aiheet kiinnostavat sinua?

Vastaajien määrä: 18

	1 ei lainkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 melko paljon	5 paljon	Yhteensä	Keskiarvo
Ravitsemus	1	7	6	4	0	18	2,72
	5,56%	38,89%	33,33%	22,22%	0%		
Liikunta	0	2	6	6	4	18	3,67
	0%	11,11%	33,33%	33,33%	22,22%		
Päihteet	4	6	4	4	0	18	2,44
	22,22%	33,33%	22,22%	22,22%	0%		
Uni ja lepo	0	0	7	8	3	18	3,78
	0%	0%	38,89%	44,44%	16,67%		
Seksuaalisuus ja ehkäisy	1	4	4	6	3	18	3,33
	5,56%	22,22%	22,22%	33,33%	16,67%		
Mielen hyvinvointi	1	1	6	8	2	18	3,5
	5,56%	5,56%	33,33%	44,44%	11,11%		
Muu, mikä?	2	0	0	0	0	2	1
	100%	0%	0%	0%	0%		
Yhteensä	9	20	33	36	12	110	3,2

7. Mitkä seuraavista toiminnoista kiinnostavat sinua tulevaan teemapäivään? Vastaajien määrä: 18

	1 Kyllä	2 Ehkä	3 Ei	Yhteensä	Keskiarvo
Ravitsemusterapeutin avoin vastaanotto	0	5	13	18	2,72
	0%	27,78%	72,22%		
Järjestöjen esittelyjä, minkä?	0	4	14	18	2,78
	0%	22,22%	77,78%		
Urheiluseurojen esittelyjä, minkä?	2	5	11	18	2,5
	11,11%	27,78%	61,11%		
Eri lajien esittelyjä, minkä?	2	6	10	18	2,44
	11,11%	33,33%	55,56%		
Haastatteluja, kenen?	0	4	14	18	2,78
	0%	22,22%	77,78%		
Muuta, mitä?	0	1	11	12	2,92
	0%	8,33%	91,67%		
Yhteensä	4	25	73	102	2,68

Liite 2 (4/4)

8. Minkälaista tietoa toivot terveyden edistämisen teemapäivältä? Vastaajien määrä: 18

	N	Prosentti
Suullista esittelyä	10	55,56%
Luentoja	4	22,22%
Kirjallista materiaalia	1	5,56%
Videoita	17	94,44%
Haastatteluja	2	11,11%
Muuta, mitä?	1	5,56%

9. Mitä muuta haluaisit sanoa terveyden edistämisen teemapäivään liittyen? Ideoita, toiveita, toimintaa yms. Vastaajien määrä: 18

Vastaukset
asdasdasdas
moi
keksikää jotaki hauskaa
Entiedä
en mittää
en osaa sanoa
Ei tule mieleen mitään
en mitään
hyvät päivän jatkot
poltakaa tupac
en mitään.
no emmä tiiiä
eipä tule mitään mieleen
en mittää
eipä tuu mieleen
Eipä mitään kummempia
Eimitään

Liite 3 (1/3)

Terveellistä piristystä koulupäivään

Sanna Mustonen ja Johanna Myllykoski haluavat pistää kundit kuntoon.

LOUNAIS-LAPPI 12.9. © 07.49

JOUNI VALIKAINEN



Taekwon-Do Tornion esittelypisteellä nuoret pääsivät tutustumaan kamppailulajin harjoitteluun.

Liite 3 (2/3)



Jouni Valikainen

Ammattiopisto Lappian tekniikan alan opiskelijat saivat kattavan tietoisuuden terveyden edistämisestä, kun Lapin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat **Sanna Mustonen** ja **Johanna Myllykoski** pistivät käytäntöön Kuntit Kuntoon –opinnäytetyönsä Lappian juhlasalissa.

Kaksikko oli saanut eri järjestöjä mukaan esittelemään omaa toimintaansa ja jakamaan terveyteen liittyviä tietoiskuja.

Taekwon-Do Tornion esittelypisteen eteen kertyi hetkessä jonoa, kun nuoret miehet saivat testata potkujensa ja lyöntiensä voimaa.

– On mukava mitata, kuinka lujaa pystyy lyömään. Myös hammasklinikka ja kumiajokortti ovat kiinnostaneet. Tämä tuo mukavasti piristystä tavalliseen koulupäivään, kaivosalan perustutkintoa suorittava torniolainen **Kalevi Lohiniva**, 17, kertoi.

Taekwon-Do Tornion juniorivastaava **Henni Ylimäinen** on tyytyväinen, kun AMK:n opiskelijat tarjosivat seuralle tällaisen tilaisuuden esitellä seuran toimintaa.

– Kamppailulajien kiinnostus on ollut nousussa nuorten keskuudessa. Tämä on loistava paikka tavata nuoria, jotka voisivat kiinnostua lajista ja myös seurasta, Ylimäinen sanoo.

Liite 3 (3/3)

Kundit Kuntoon on yksi osa Miehistä Juttua, mikä on nuorten ja yli 60-vuotiaiden terveydenedistämishanke Meri-Lapissa. Omalla opinnäytetyöllään Sanna Mustonen ja Johanna Myllykoski haluavat nuorten kiinnostavan entistä enemmän huomiota terveellisiin elintapoihin ja saada heidät mukaan ohjattuun toimintaan.

– Kundit Kuntoon -tapahtumassa nuoret saavat tietoa, mitä eri mahdollisuuksia heillä on parantaa omaa terveyttään. Täällä eri järjestöjen edustajien kasvot tulevat tutuksi ja nuorten on helpompi lähteä mukaan toimintaan, terveydenhoitajiksi opiskelevat naiset kertovat.

Kaksikko teki opintyötään varten viime keväänä kartoituksen, millainen toiminta voisi kiinnostaa Lappian opiskelijoita.

– Terveystieteiden liittyvä rytmipyörä, kannilaset, kamppailulajit ja esimerkiksi puristusvoimaan mittava laite ovat olleet suosittuja. Nuorten osallistumishalukkuus ja positiivinen asenne ovat yllättäneet meidät. Pieni pelko oli päällä tilaisuuden onnistumisen suhteen Mustonen ja Myllykoski myöntävät.

Miehistä Jutun projektipäällikkö **Lea Leminaho** myhäilee juhlasalin penkillä tyytyväisenä. Nuoriso näyttää ottavan terveysasiat vastaan tosissaan.

Leminaho antaa jo ensimmäisen tunnin jälkeen Kundit Kuntoon -päivästä naisduolle hyväksytyin arvosanan.

– Täällä on käynyt jo 80 nuorta ja yhteensä heitä tulee paikalle noin 200. Tällaiset tilaisuudet on hyvä järjestää siellä, missä nuoret miehet ovat muutenkin paikalla. Matka ei ole pitkä, Leminaho sanoo.

Pienen tauon jälkeen saliin tulee uusia ryhmiä. Toinen ryhmä aloittaa tutustumisen Suomen Punaisen Ristin kumiajokorttipisteen luota.

– Nuoren miehen on helppo tutustua ryhmän mukana seksuaalisuuteen.

Miehistä Jutussa ovat mukana kaikki Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin kunnat.

<http://www.pohjolansanomat.fi/lounaislappi/terveellista-piristysta-koulupaivaan-15690561/>

Liite 4.

OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Hakijan / hakijoiden henkilötiedot	Nimi	Sanna Mustonen Johanna Myllykoski		Henkilötunnus	■■■■■ ■■■■■
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka		
	Puhelin	95440 95450	Tornio Tornio		
	Tutkimuslaitos, oppilaitos tai muu yhteisö	Sähköpostiosoite			
Opinnäytetyön ohjaaja(t)	Nimi	Oppiarvo ja ammatti			
	Toimipaikka ja osoite				
	Puhelin	Sähköpostiosoite			
Toimeksiantaja	Toimeksiantaja	Miehin Juttu –hanke LPSHP			
	Yhteystiedot	Lea Leminaho lea.leminah@lpshp.fi			
Päiväys ja allekirjoitus	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus			
Luvan myöntäminen	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään	<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa evätään			
	Perustelut				
Päiväys ja allekirjoitus	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus			
Myöntämisen ehdot	Myöntämisen ehdot				
	<input checked="" type="checkbox"/> Hakijan tulee toimittaa valmis raportti ja tarvittaessa tutkimuksen tulokset suullisesti				
Päätöksestä tiedottaminen	<input type="checkbox"/> Hakija vastaa kustannuksista itse, ellei toisin sovita				
	<input type="checkbox"/> Muu ehto				
Päätöksestä tiedottaminen	<input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyön hakijalle/ hakijoille	<input type="checkbox"/> ohjaaville opettajille			
	<input type="checkbox"/> jokin muu, kuka?	<input type="checkbox"/> yksiköille, jota luvan myöntäminen koskee			

Liite 5.

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita toteutetaan ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Miehinen juttu - hanke, LPSHP Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Lea Leminahö, 040 5673071, lea.leminaho@lpshp.fi		
	Työn aihe Kuntien kuntoon -terveyden edistämisen päivä		
Tekijä	Nimi	Sanna Mustonen Johanna Myllykoski	Opiskelijanumero A140438 AK01422
	Katuosoite	[redacted]	Postinumero 65100 Postitoimipaikka Toivakka
	Puhelin	[redacted]	Sähköpostiosoite sanna.mustonen2@edu.lapinamk.fi johanna.myllykoski@edu.lapinamk.fi
	Suoritettava tutkinto	terveydenhoitaja	Ryhmätunnus K702T145
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja)	Arija Meinilä, Raija Luontonen	Tehtävänimike Lentori
	Toimipaikka ja osoite	Hyvinvointiala, Meripuistokatu 26, 94100 Kemi	
	Puhelin	050 310 9498, 050 310 9343	Sähköpostiosoite arija.meinila@lapinamk.fi raija.luontonen@lapinamk.fi
Hanke	Opinnäytetyö liittyy seuraavaan Lapin AMKin ulkopuolisen rahoituksen hankkeeseen (hankkeen nimi, hankenumero, rahoituslähde/-ohjelma) Miehinen juttu, 1103, AHL		
	Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyö toteutetaan Lapin AMKin ulkoisella rahoituksella toteutettavan hankkeen yhteydessä. Tekijä ja Ohjaaja luovuttavat Toimeksiantajalle ja Lapin AMKille ulkoisella rahoituksella toteutettuihin, aikaansaamiinsa tuloksiin sellaiset oikeudet, jotka Lapin AMK on sitoutunut pitämään itsellään tai luovuttamaan edelleen Lapin AMKin solmimissa rahoitus- ja yhteistyösopimuksissa. Kyseiset tulosten omistus- ja immateriaalioikeuksia koskevat sopimusehdot on toimitettu Tekijälle ja Ohjaajalle tiedoksi ja allekirjoittamalla tämän sopimuksen he hyväksyvät ne itseään sitoviiksi. Ellei toisin sovita, ei kyseisten oikeuksien luovutuksesta makseta korvauksia. Mikäli edellä mainitut sopimusehdot eivät sitä nimenomaisesti estä, opinnäytetyön tekijälle jää kuitenkin aina rinnakkaiset käyttöoikeudet opinnäytetyöhön muunteluoikeuksin.		
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai Toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään Toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Toimeksiantaja	12.9.2016		
Tekijä	Sanna Mustonen		
Lapin AMK	Raija Luontonen		

Liite 6. 1(3)



LÄNSI-POHJAN SAIRAANHOITOPiIRIN
1 (3)
KUNTAYHTYMÄ

MIEHINEN JUTTU -hanke

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Palaute: "Kundit Kuntoon - Terveiden edistämisen päivä" 6.9.2016

Projektin lähtökohdat

Miehin juttu -hankkeen tarkoituksena on edistää nuorten miesten ja aikamiesten (16-29 ja 60 + vuotiaat) osallisuutta oman hyvinvointinsa lisäämiseksi ja ehkäistä syrjäytymistä kehittämällä alueellista yhteistyötä vahvistamalla ennaltaehkäisevää toimintaa, saattamalla varhaisen puuttumisen ja tuen menetelmät laajasti yhteiseen käyttöön. Lisäksi tarkoituksena on hyödyntää alueilla jo tehtyä kehittämistyötä ja tuloksia. Hankkeen kehittämisen painopisteet rakentuvat yksilön hyvinvoinnin edistämiseksi huomioiden kuntalaisten osallistuminen ja osallisuus, henkilöstön osaamisen ja palveluprosessien toimivuus ja kuntien hyvinvointikertomusten tuottaman tiedon hyödyntämiselle. Näiden kehittämispisteiden näkökulmasta yhteistyössä Myllykoski ja Mustonen aloittivat suunnittelemaan terveyden edistämisen päivää ~~Lapin~~ nuorille miehille.

Myllykoski & Mustonen toimivat itsenäisesti ja ottivat suunnittelussa huomioon niin hankkeen tavoitteet kuin kohderyhmän sekä toimintaympäristön vaatimukset. Heidän toimintasuunnitelma oli kiitettävä.

Projektisuunnitelma

Suunnitelma eteni loogisesti huomioiden ajalliset, tilaresurssit, taloudelliset kuin toimijoiden lähtökohdat. Viestintä toimi hyvin ja sidosryhmät eli näytteelle asettajat löytyivät hyvän tiedotuksen ja myönteisen asenteen ansiota. Suunnitelma oli joustava ja todentui ajan myötä. Tiedottamiseen oli myös panostettu niin perinteisen lehtimedian kuin sosiaalisen median kautta.

Osoite
Kauppakatu 25
94100 KEMI

Puhelin
(016) 243 111

Faksi
(016) 243 227 (hallinto)
(016) 243 230 (pottiasiat)

Sähköposti/Internet
kirjaamo@lpshp.fi
etunimi.sukunimi@lpshp.fi
<http://www.lpshp.fi/>

Y-tunnus
0828618-9

Liite 6. 2(3)



LÄNSI-POHJAN SAIRAANHOITOPHIRIN
2(3)
KUNTAYHTYMÄ

MIEHINEN JUTTU -hanke

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Toteutus

Toteutus toimintapäivän monipuolisuuden ja laajuuden vuoksi oli haastavaa. Myllykoski & Mustonen onnistuivat toteutuksessa erinomaisesti. Noin 200 osanottajaa oli ajallisesti rytmitetty hyvin toimintoihin, jolloin toimintojen esittelijät saivat osastolleen ryhmäkooltaan sopivia opiskelijaryhmiä. Päivä sisälsi monipuolisia toimintoja, esittelijöitä ja pienen alustuksen pitäjiä. Myös palautteen anto oli huomioitu. Kokonaisuudessaan päivä oli toimiva. Suuri osallistujamäärä oli jaksotettu hyvin, tilan käyttö toimivaa ja ohjelma aiheeseen sopivaa. Myös nuorten osallisuuteen oli panostettu: nuorten oli mahdollisuus kokeilla, kysellä ja testata. Myös Lappian bändi antoi tapahtumaan tunnelmaa.

Arviointi

Arviointipalautteen antoi 155 osallistujaa. Palautteiden antajien suuri määrä kertoo myös onnistuneesta tapahtumasta – palaute oli kokonaisuudessaan hyvää. Suunnitelma, toteutus ja oma arviointi loivat ehjän ja toimivan kokonaisuuden. Heidän joustava työote, myönteinen asenne toimintaan ja kokonaisuuksien hallinta oli loistavaa. Päivän punainen lanka, terveyden edistäminen, tuli esille erinomaisesti ja siihen liittyvissä toiminnoissa oli huomioitu kohderyhmän ikä ja sukupuoli. Toiminta oli malliesimerkki toiminnallisen päivän organisoinnista.

Hankkeelle päivä antoi hyvän toiminnan ja palaute on hankkeesta erinomaista. Tekijät huomioivat toiminnassaan hankkeen tavoitteet ja sovelsivat niitä huomioiden haastavan kohderyhmän. Myös yhteistyö koulun kanssa oli erinomaista, joka näkyi päivän aikataulutuksessa ja ryhmien jaksottaisena tulemisena päivään. Hankkeen näkökulmasta Mustonen & Myllykoski toteuttivat terveyden edistämisen päivän ohjeiden mukaan, hankkeen tavoitteita tukien ja sidosryhmien kanssa toimien.

Osoite
Kauppakatu 25
94100 KEMI

Puhelin
(016) 243 111

Faksi
(016) 243 227 (hallinto)
(016) 243 230 (pottiasiat)

Sähköposti/Internet
kirjaamo@lpshp.fi
etunimi.sukunimi@lpshp.fi
<http://www.lpshp.fi/>

Y-tunnus
0828618-9

Liite 6. 3(3)



LÄNSI-POHJAN SAIRAANHOITAPIIRIN
3 (3)
KUNTAYHTYMÄ

MIEHINEN JUTTU -hanke

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Kokonaisuudessaan päivä oli toteutukseltaan erinomainen.

Kemissä 1.12.2016

Lea Leminahö

*Miehinén juttu –hanke
Nuorten miesten ja aikamiesten terveyden edistäminen Meri-Lapissa 2015-2016.*

Projektipäällikkö, KL
Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri
Merikatu 3 A 1, 94100 Kemi
p. 040-567 3071
e-mail. lea.leminahö@lpshp.fi
<http://www.lpshp.fi/fi/palvelut/terveyden-edistaminen/miehinén-juttu.html>

Osoite
Kauppakatu 25
94100 KEMI

Puhelin
(016) 243 111

Faksi
(016) 243 227 (hallinto)
(016) 243 230 (potilasasiat)

Sähköposti/Internet
kirjaamo@lpshp.fi
etunimi.sukunimi@lpshp.fi
<http://www.lpshp.fi/>

Y-tunnus
0828618-9

Liite 8.

TERVEYDEN EDISTÄMISEN TEEMAPÄIVÄ TEKNIIKAN ALAN OPISKELIJOILLE

ti 6.9. klo 10 - 14

Paikka: Päärakennuksen juhlasali

Tekniikan alan 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat osallistuvat tapahtumaan seuraavasti

<u>Aika</u>	<u>Ryhmät</u>	<u>Opettaja</u>
10.00 - 10.30	Toteme16A ja Toteme16B	Reijo Huhtaniska, Hannu Kaarakka
10.30 - 11.00	Toteka16A ja Toteka16B	Markku Kasala, Tuomo Tilja
11.30 - 12.00	Totesa15A, Totesa15B, Totesa16	Hannu Juustovaara, Markku Sandberg, Hannu Kaarakka
12.00 - 12.30	Totetu15A ja Totetu15B	Matti Heikkilä, Seppo Eskelinen, Jani Harju, Marko Rantavuoti
12.30 - 13.00	Totesu15, Totesu16, Totepi15, Totepi16	Jouko Raappana, Eero Kantolainen, Kai Heikkinen
13.00 - 13.30	Totera16, Toteka15A, Toteka15B	Kai Heikkinen, Kari Höynälä, Kyllikki Herajärvi
13.30 - 14.00	Toteme15 A , Toteme 15B, Totetu 16	Johanna Mäkinie, Pirjo Peurasaari-Tohmola, Jani Harju, Marko Rantavuoti

Liite 9 (1/2)

Kundit kuntoon –päivän 6.9.2016 palaute

Rastita (x) mielestäsi sopiva vaihtoehto

1. Sukupuoli

Nainen Mies

2. Olen

- Opiskelija
 Opettaja/muuta Lappian henkilökuntaa
 Näytteilleasettaja
 Jotain muuta, mitä? _____

3. Ikä

_____ vuotta

4. Vastasiko tapahtuma odotuksiasi?

Erinomaisesti Hyvin Jonkin verran Ei lainkaan

**5. Mistä pidit tapahtumassa?**

Liite 9. (2/2)

6. Arvioi seuraavia tapahtumaa koskevia asioita

	1 Ei lainkaan	2 Jonkin verran	3 Hyvin	4 Erinomainen
Tapahtuman sisältö oli mielenkiintoinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilat olivat tarpeeseen sopivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tapahtuman vetäjät olivat osaavia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain tapahtumasta uutta tietoa/mielenkiintoista sisältöä arkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain tapahtumasta tietoa terveyden edistämisestä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tapahtuman sisältö saa minut kiinnittämään huomiota terveellisiin elintapoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Mitä kehitettävää tapahtumassa oli?

8. Mitä muuta haluaisit sanoa tapahtumasta?

Liite 10

Terveyden edistämisen päivä

Kundit kuntoon

6.9.2016 klo 10-14 Ammattiopisto Lappian juhlasalissa

Tekniikan alan opiskelijoille

Menossa mukana mm. ravitsemusterapeutti Miehinen Juttu -hankeesta, miestyöntekijä Lapin ensi- ja turvakotien liitto, Tornion nuorisotoimi, suuhygienisti, terveydenhoitajat, Lapin AMK:n Hyvinvointipysäkki, Tornion kansalaisopisto, KKT - Kyokushinkai Tornio ry, Taekwon-Do Tornio ry ja Suomen Punainen Risti

Tapahtumassa voit mm. ajaa kondomiajokortin, tutustua sokeri- ja rasvanäyttelyihin sekä mitata puristusvoimaa

Kysely-palautelomakkeiden täyttäneiden ja palauttaneiden kesken arvonta!

Tarjolla pientä purtavaa!



Liite 11

KUNNIT KUNTOON 6.9.2016 LAPIAN JUHLASALI KLO 10 - 14

- 10 Alkupuhe / tervetuloivotus
- 10.15 Lea Leminaho – Miehinen Juttu –hanke esittely
- 10.45 Sari Alakärppä – ravitsemusinfo
- 11.15 Pop & Jazz konservatorion bändi esiintyy
- 12.00 Jari Harju – miestyö Lapissa, Lapin Ensi- ja turvakotien liitto
- 12.30 Pop & Jazz konservatorion bändi esiintyy
- 13.15 Hyvinvointipysäkin esittely
- Nuorisotoimi / etsivä nuorisotyö
- 14.00 Tapahtuma päättyy



Liite 12 (1/3)

Kundit kuntoon -palautte

1. Sukupuoli

Vastaajien määrä: 154

	N	Prosentti
Nainen	56	36,36%
Mies	98	63,64%

Keskiarvo

1,64

2. Olen

Vastaajien määrä: 155

	N	Prosentti
Opiskelija	133	85,81%
Opettaja/muuta Lappian henkilökuntaa	9	5,81%
Näytteilleasettaja	10	6,45%
Jotain muuta, mita?	3	1,94%

Keskiarvo

1,25

3. Ikä

Vastaajien määrä: 154

Vastaukset	16	16	16	16	32
16	16	16	16	27	56
50	16	18	16	16	50
16	56	20	19	16	16
15	16	17	18	16	16
16	16	18	46	15	16
16	16	16	38	16	16
15	16	15	19	16	16
16	16	17	21	16	16
16	16	24	21	16	16
16	16	16	21	16	16
16	15	16	16	16	16
16	16	16	16	16	16
19	15	16	58	15	15

16	30	26	31	15
16	22	17	30	16
19	24	18	27	16
17	15	17	16	16
16	15	20	17	15
17	23	17	56	16
16	22	17	20	17
47	21	21	54	16
21	22	35	15	17
58	45	17	27	16
20	17	17	16	20
51	17	17	18	18
15	17	17	16	16
16	=)	17	15	19
16	17	17	16	36
16	17	17	42	23
21	17	17	18	44

4. Vastasiko tapahtuma odotuksiasi?

Vastaajien määrä: 156

	N	Prosentti
Erinomaisesti	32	20,51%
Hyvin	82	52,56%
Jonkin verran	35	22,44%
Ei lainkaan	7	4,49%

Keskiarvo

2,11

5. Mista pidit tapahtumassa?

Vastaajien määrä: 133

Vastaukset	Ihan ok
Kaikki oli ihan kivaa.	emt
Musiikkia	emt
Koko ajan pyörivää infotietoa videoilta	Ihan hyvä
Sopivasti näytteilleasettaja	

Kaikki okei
Kiva
emt
kivaa oli
kivaa
karate
pidin
kiva paikka, mielenkiintoinen
ihan ok
taek wondo 5/5
Taekwondo 5/5
-
kaikesta
Hyvä
Purkka
Sai purkkaa
Oli tosi kiva
Ihan okei
Oli hyvä
Hyvä
Monipuolisuus
Videosta
Dunno
Ihan ok
Mielenkiintoinen
Semi kiva
Se oli hyvä
Kaikesta
Iha hyvä
todella mukava
ihan ok
Kaikesta
hyvä
erilainen

Paljon opettavia pisteitä!
Ilmapiiri oli hyvä. Käytännön asiat hoituivat hyvin paikan päällä.
Monipuolisuudesta
Ilmaisista näytteistä
Ilmaisnäytteistä
Ilmaistuotteista
ilmaisnäytteet
en tiää
Taekwondosta
Mukava tietosku - periaatteella toimiva tapahtuma
Kyllä, ihan oikein
Oikein kiva, että on tällaista.
Suuhygienisti, liikuntalajityökset, ravitsemusinfo, puoristeilutesti =)
Iha jees
Oli ihan hyvä.
-
hauska
JOO
Ihan OK
JOO
Iha jees
Jaa se joo
Monipuolisuus
Kaikkesta
Palvelu
Hedelmatarjoilusta
Vinirypaleistä
Vinirypaleistä
Vinirypaleistä
Porukka tuli opettajan johdolla ryhmässä
Ravitoterapeutin läsnäolo, hammasinfo, terveelliset välipalat
hyvin organisoitu, aikataulut, rento ilmapiiri

Monipuolisesta tarjonnasta
sai osallistua
-
hyvä oli
Kaikesta
IHAN OK
-
ihan kiva
ilmaistavaroista =)
oikein hyvä.
terveellisistä välipaloista, ravitoterapeutti + hammasinfo
Karate
Helppo tulla, komeita nuoria miehiä sali täynnä =)
Hyödyllinen ja kivasti suunniteltu
En pitänyt kuvaamisesta.
Ihan hyvä
ihan hyvä
kivaa tekemistä
Messutylistä: rento ja mukava ilmapiiri. Kehittämistä: olisiko toiminnallisista näytöksistä pitänyt olla aikataulu?
Oikein mukava
ihan kiva
lyönti mittari
urheilupisteestä
sain oppia uutta
eri taistelu lajit ja hyvää infoa
Sai syvää ja sai hyvää tietoa
mukavia ihmisiä, ilmaisnäytteet
Tuo Tae kwon do oli hyvä
Jonkin sortista infoa
ihan kiva
en tiedä
ihan mukava
kaikki
kiva

oli hauskaa tykkäsin paljon
Odotin penkeissä istumista ja luento. Oli todella mukava yllätys, kun sai kokeilla itse ja puhua asioista
Kävijöitä hyvin ja tosiaan kun nuorille suunnattu niin tosi hyvä ajatus ja ideaa!
PORUKKA VAIHTUI HYVIN
Kaikki tapahtumat kelpaa jos saa ilmaiseksi tavaraa
Känni kakkuloilla paasee melko tukkoon
Hauskat magneetit ja video-ohjauspiste
KADENVOIMAN PURISTUSTESTI JA SOKERIN MAARÄT ERI TUOTTEISSA-PISTE
opiskelijat tulivat pienissä ryhmissä
En tiää
TIETOPLAJAYKSESTA ERITYISESTI SOKEREISTA
Lyonnistä patjaan
Kaikki oli mielenkiintoista
ok
näytteistä
Hammasesitteestä
oli arvan mukava
kaikesta
Oli ihan jees
lyomisestä
Ihan hyvä
kaikista
Ihan ok
Kaikesta
Kaikesta
Oli kaikkee kivaa ja... (ei saatu selvää lopputekstistä)
Ihan hauska
Hyvä ja mielenkiintoista =)
Monipuolinen kokonaisuus nuorille miehille

Liite 12 (2/3)

6. Arvioi seuraavia tapahtumaa koskevia asioita
Vastaajien määrä: 150

	1 Ei lainkaan	2 Jonkin verran	3 Hyvin	4 Erinomainen	Yhteensä	Keskiarvo
Tapahtuman sisältö oli mielenkiintoinen	3	37	84	25	149	2,88
Tilat olivat tarpeeseen sopivat	2,01%	24,83%	56,38%	16,78%		
Tapahtuman vetäjät olivat osaavia	3	17	84	45	149	3,15
Sain tapahtumasta uutta tietoa/mielenkiintoista sisältöä arkeen	2,01%	11,41%	56,38%	30,2%		
Sain tapahtumasta tietoa terveyden edistämiseksi	3	12	76	50	149	3,27
Tapahtuman sisältö saa minut kiinnittämään huomiota terveellisiin elintapoihin	2,01%	8,05%	51,01%	38,93%		
Yhteensä	7	43	71	29	150	2,81
	4,67%	28,67%	47,33%	19,33%		
	4	40	72	34	150	2,91
	2,67%	26,67%	48%	22,67%		
	6	48	69	25	148	2,76
	4,05%	32,43%	46,62%	16,89%		
	26	197	456	216	895	2,96

7. Mitä kehitettävää tapahtumassa oli?
Vastaajien määrä: 110

Vastaukset
Eipä kai mitään.
tila -> äänet kaikuvat
Esiintyjien esitysaika yltäkätkä kun puhutaan oppilaille -> ei kuulu
Aikataulu vieraille mihin aikaan ryhmät saapuvat
emt
Juu
emt
ei mitään
eipä kai mitään
Ei mitään
ei

en tiedä
jotain
ei ole
-
arkista tietoa
arkisen tiedon kehittyminen
-
-
enemmän kivoja juttuja
-
-
-

enemmän asioita saisi olla
-
Kaikki oli ok
Nothing
Enemmän kokuja
Saa lisää tietoa
ei mitään
ei
en tiedä
enemmän kokuja
ei mitä
lisää herkkuja katos
Tila on vähän liian avoin, mutta ei häiritsevästi. Pisteet voisivat olla tiiviimminkin aseteltu.
Enemmän infoa tapahtumasta aikaisemmassa vaiheessa (tietenkin voi olla hankalaa jos ei ole vastaavaa tapahtumaa ollut aikaisemmin, ja kesäaika tuonee omat haasteensa)
Enemmän esittelijöitä
-
-
Parempaa musiikkia
Parempaa musiikkia
Tila voisi olla tilaisuuteen sopivampi
voisiko tilaisuus olla Lappia-hallissa ja sisältää esim. lajinytöksiä/testejä joissa pojat voi ottaa mittaa itsestään ja toisistaan.
emt
ei innosta hirveästi nuoria en tää miks
-
EMT
JOO
JOO
Kaikki

en tää
-
ei mitään =)
-
-
Kävijät tulivat yhtenä joukkona ja jossain välissä oli tyhempää/hiljaista
tiedottamisessa aina kehittämistä, yleensä oli tiedotettu hyvin, onan näytteilleasettajien tiedotus olisi voinut olla aiemmin.
ryhmät kiersivät kaikki yhdessä.
-
ei mitään
ei ole
KAIKKEA <3
Ei mitään
Hyvin oli järjestetty
-
vähän enemmän ois voinu olla pisteitä, hankala hieman kun ryhmittään kerralla --> yhdellä pisteellä kerralla niin paljon porukkaa, mutta ymmärrettävää, että saadaan porukka tulemaan
paha sanaa kun ei ole vertailua
Kaikki oli ok
ei mitään
Oisiko pitänyt olla messu kerralla, jolloin ryhmät olisivat käyneet kaikilla rasteilla
en tiedä.
terveys pisteet
ei mitään
ei mitään
enemmän asiaa voisi lisätä
Aika vähän näitä juttuja oli
tiedotus, löysin tapahtuman vähän sattumalta
-

-
-
pisteille menon parempi organisointi
olihan täällä
Sais olla enemmän testeja ja musiikkia
kaikkie
musiikki
sai olla... (ei saatu selvää lopusta tekstistä)
Pisteille menon organisointi
-
useampia esittelijöitä, selkeä ohjeistus esittelijöille: onko sähkö, pöydät, netti, ruokamahis?
ENEMMÄN AIKAA RYHMILLE (NÄYTTI ETÄ AIKA LOPPUI VÄLILLÄ KESKEN)
-
-
Ääni jotenkin kaikui kovasti.

-
videoiden ääni oli turhan suurella <-> vaikeutti opiskelijoiden informointia
Eipa oikeistaan mitään
ei mitään
Ei tule mitään mieleen
Ei ole
-
ei mitään mainittavaa
-
ei mitään
Esille pano
En tää
-
ei mitään
Ottaa huomio ääni (lisää esim mainoksia me) että kuule kun puhutaan

-
Ei sanottavaa
Dunno
lisää tämmösiä (Y)
hyvä
en
en mitään
mukava tapahtuma
Tapahtuma oli hyvin "suppealle"
kohderyhmälle, mikä on mielenkiintoista.
-
-
en mitään
Hyvä tapahtuma
Hyvää jatkoa
en, kaikki hyvin
On tarpeellista tuoda asioita esille vaikka tuhempaankin.
Kiva poikkeama päivärutineihin!
emt
en tiedä
-
-
hyvä
JOO
JOO
-
en mitään
en tiedä.
en tiedä.
NNice!
kiva mukava
-
hienoa.
Todella sukupuolikeskeistä ja seksuaalisuudesta odotetaan tiettyä.
monipuolisesti kohderyhmä huomioitu

hyvä tapahtuma
-
en mitään
en mitään
<3
-
hyvä
kiva idea, nuorille miehille/miehenluulle, eri näkökulma, terveelliset maistaiset --> monesti pojat ei ota huomioon semmosia eikä syö semmosia
pari kertaa vuodessa olisi ok
Oli kiva osallistua; kiitos kutsusta =)
Oli kiva
-
Erinomaista!
en muuta
-
-
en mitään
hyvä so!
En tiedä mikä tää on koska kukaan ei kertonut
kiva tapahtuma
Oli se mukavampi olla taällä kun tunnilla.
Lisää tällaisia tapahtumia
ihan mukava tapahtuma
Tapahtuma oli ihan hyvä, mutta jyrkkä sukupuoliroolijako sai muunsukupuolisen ahdistuneeksi
en tiedä.
NNice!
kiva mukava
-
hienoa.
Todella sukupuolikeskeistä ja seksuaalisuudesta odotetaan tiettyä.
-

8. Mitä muuta haluaisit sanoa tapahtumasta?
Vastaajien määrä: 101

Vastaukset
Aika paljon pojille...
Ennen tapahtumaa olisin toivonut puht. neuvottelevaa näyttelyä ja näyttelyn asetelusta. Ei ollut puht. puht. mihin soittoa. (Lisäksi kun tuo tavaraa niin toivoisi logistisesti esim. parkki paikka asiat vieraille. Hieno kun nuoret miehet huomioitu, toivottavasti he itsekin ymmärtäisivät panostuksen.
emt
Juu
emt
Oli kiva
tää oli kiva
ei

kiva
en tää
inte ne!
en halua
-
en mitään
-
-
ihan kiva
Hyvä
-
Hyvä
-

Liite 12 (3/3)

Kaiken kaikkiaan varmasti löysi oikeat tyypit =)
-
-
IHAN HYVÄÄ PERUSTIETOA TERVEYDESTÄ
hyvää
Hyvin järjestetty
Mukava tapahtuma
hyvä että on tämmösiä

Hyvä tapahtuma
-
en mitään
-
se oli hyvä.
Ihan ok
ihan kiva
Hyvä tapahtuma