

## SENIOREIDEN HYVINVOINTIPÄIVÄ

Terveyden edistämisen teemapäivä

Miehinen juttu- hanke

Sipola Pinja  
Suoperä Jessica

Opinnäytetyö  
Hyvinvointipalveluiden osaamisala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja

2017

School of Social Services, Health and Sports  
Degree Programme in Nursing and Health Care  
Bachelor of health care, Nurse RN

---

<b>Tekijät</b>	Pinja Sipola, Jessica Suoperä Vuosi 2017
<b>Ohjaajat</b>	Raija Luutonen, Aija Lämsä
<b>Toimeksiantaja</b>	Miehinen juttu- hanke
<b>Työn nimi</b>	Senioreiden hyvinvointipäivä
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	39+13

---

Projektin tarkoituksena oli järjestää Senioreiden hyvinvointitapahtuma, terveyden edistämisen teemapäivä yhteistyössä Miehinen juttu - hankkeen kanssa. Senioreiden hyvinvointipäivällä pyrittiin tuomaan esille ikääntyneille tarkoitettuja palveluja. Projektin tavoitteena oli motivoida ja neuvoa yli 60 – vuotiaita miehiä terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa. Tavoitteena oli myös saada tietoa miesten terveydestä ja sen edistämisestä terveyden edistämisen teemapäivän suunnittelemista varten sekä tueksi tulevaa sairaanhoitajan ammattia varten. Henkilökohtaisina tavoitteina oli kehittää ohjaus-, opetus-, ja organisointitaitoja.

Projekti koostui teemahaastatteluista, terveyden edistämisen teemapäivästä sekä kirjallisesta raportista. Projektin kohderyhmänä oli yli 60 – vuotiaat miehet, joka valikoitui Miehinen juttu – hankkeen kohderyhmän pohjalta. Projektin alussa toteutettiin teemahaastattelut, joiden pohjalta terveyden edistämisen teemapäivä suunniteltiin. Projektin aikana suunniteltiin ja toteutettiin Senioreiden hyvinvointitapahtuma Aineen taidemuseolla Torniossa 2.11.2016.

Projektissa hyödynnettiin projektikirjallisuutta, Tornion laajaa hyvinvointikertomusta sekä tutkimustietoa yli 60 – vuotiaiden miesten terveydestä. Tapahtuman esittelijöiden, kävijämäärän sekä saadun palautteen perusteella tapahtuma oli erittäin onnistunut. Tapahtumassa syntyi paljon keskustelua, sekä eri toimijat suunnittelivat yhteistyötä toistensa kanssa. Tapahtumalle toivottiin jatkoa.

**Avainsanat** terveyden edistäminen, Miehinen juttu- hanke, projekti-työ, ikääntyneet miehet

---

<b>Authors</b>	Pinja Sipola, Jessica Suoperä Year 2017
<b>Supervisors</b>	Raija Luutonen, Aija Lämsä
<b>Commissioned by</b>	Miehinen juttu- project, Lea Leminaho
<b>Subject of thesis</b>	Senioreiden hyvinvointipäivä
<b>Number of pages</b>	39+13

---

The purpose of this thesis was to organize a Senioreiden hyvinvointipäivä (“Senior Wellness Day”) day of health promotion in cooperation with the Miehinen juttu – project. The event day focused on bringing senior services to people’s knowledge. The aim of this thesis was to motivate and counsel over 60 year old males in health promotion. Also, the aim was to gather information of male health and its promotion for organizing a senior wellness day and to support our future as nursing professionals. Our personal aim was to develop skills of guidance, teaching and organizing.

The thesis consist of theme interviews, a health promotion day and a written report. The target group of this thesis was the over 60 year old males selected from the Miehinen juttu-projects focus groups. The theme interviews took place in the beginning of this thesis and the Senioreiden hyvinvointipäivä was based on them. During the thesis Senioreiden hyvinvointipäivä was planned and it took place in the art museum of Aineen taidemuseo in Tornio on the 2<sup>nd</sup> November, 2016.

Project literature, Tornio welfare report and studies on over 60 year old males health were utilized in this thesis. The senior wellness day was successful based on the feedback from the visitors, the number of visitors and the presenters. In the event there was a lot of discussion and the presenters planned collaboration with each other. People also hoped for follow-up events.

**Key words** Health promotion, Miehinen juttu- project, project work, senior males

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 MIEHINEN JUTTU – HANKE .....	7
3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	9
3.1 Terveys ja terveyden edistäminen käsitteenä .....	9
3.2 Ravitseminen .....	11
3.3 Terveysliikunta.....	12
3.4 Uni ja unettomuus .....	14
4 MIEHEN IKÄÄNTYMINEN .....	16
4.1 Fyysinen ikääntyminen .....	17
4.2 Mielen hyvinvointi ja ikääntyminen.....	18
5 PROJEKTIN TOTEUTUS .....	20
5.1 Projektin tarkoitus ja tavoite .....	21
5.2 Projektin toteutus .....	21
5.3 Teemahaastattelu .....	23
5.4 Senioreiden hyvinvointipäivä .....	26
5.5 Projektin arviointi .....	27
6 POHDINTA .....	32
LÄHTEET.....	36
LIITTEET .....	40

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö sai alkunsa, kun Miehinen juttu- hankkeen projektipäällikkö Lea Leminaho kävi Lapin ammattikorkeakoululla esittelemässä opinnäytetyöaiheita, joita oli mahdollista toteuttaa hankkeessa. Yhteisymmärrykseen opinnäytetyön aiheesta päästiin nopeasti ja opinnäytetyön toteutustapa valikoitui projektityöksi. Projektipäällikkö Lea Leminaho ehdotti projektityöntekijöille aiheeksi yli 60- vuotiaiden miesten terveyden edistämisen teemapäivän toteuttamisen. Terveyden edistämisen teemapäivä yli 60 – vuotiaalle miehille järjestettiin Aineen taidemuseolla 2.11.2016 yhteistyössä Miehinen juttu - hankkeen kanssa.

Projektin tarkoituksena oli toteuttaa terveyden edistämisen teemapäivä yli 60 – vuotiaalle miehille sekä selvittää, mitä yli 60 – vuotiaat miehet haluavat tietää terveyden edistämisestä ja miten he edistävät omaa terveyttään. Projektin tavoitteena oli motivoida ja neuvoa yli 60 – vuotiaita miehiä terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa. Tavoitteena oli myös saada tietoa miesten terveydestä ja sen edistämisestä terveyden edistämisen teemapäivän suunnittelemista varten sekä tueksi tulevaa sairaanhoitajan ammattia varten. Henkilökohtaisina tavoitteina oli kehittää ohjaus-, opetus-, ja organisointitaitoja.

Syrjäytyminen erityisesti poikien ja miesten keskuudessa on ollut suurena huolenä suomalaisessa yhteiskunnassa. Syrjäytymisen taustalla olevia syitä ovat muun muassa koulutuksen puute, työttömyys, sairastuminen, asunnottomuus sekä mielenterveysongelmat. Syrjäytymisen tarkastelu sukupuolinäkökulmasta on kuitenkin vielä uutta. Terveyden – ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan itsensä yksinäiseksi tuntevia yli 63- vuotiaita on Lapissa yli 10 %. (Sukupuolten tasa-arvo, syrjäytyminen 2017)

Torniossa tehty laaja hyvinvointikertomus vuosille 2013–2016, luo pohjan kunta-laisten hyvinvoinnin raportoinnille, sen arvioinnille ja edistämislle sekä edellä mainittujen käsitteiden tulevaisuuden kehittämislle. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2013 Tornion väkiluku oli 22 371, joista yli 65 – vuotiaita oli 18,4 %. Tor-

niossa kotona asuvien yli 75- vuotiaiden osuus oli kasvanut Tornion muuhun väestöön nähden, mutta säännöllisessä kotihoidon asiakkuudessa olevien määrä on ollut tasaista vuodesta 2010 lähtien. Torniossa on tehty panostuksia kotihoidon kehittämisessä ja tämän odotetaan näkyvän tulevaisuuden tilastoissa. (Tilastokeskus, Kuntien avainluvut, Tornio 2013; Tornion laaja hyvinvointikertomus 2013–2016)

## 2 MIEHINEN JUTTU – HANKE

Miehenen juttu – hanke oli Lapin ammattikorkeakoulun ja Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin toteuttama ja Terveystieteiden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) rahoittama hanke vuosina 2015–2016. Hankkeen projektipäällikkönä toimi Lea Lemminkäinen, projektityöntekijänä Sari Alakärppä Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiristä sekä Lapin ammattikorkeakoulusta lehtori Reetta Saarnio ja yliopettaja Airi Paloste. (Länsi-Pohjan Sairaanhoitopiiri, L-PSHP 2016)

Miehenen juttu -hankkeen tarkoituksena oli ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää nuorten miesten ja aikamiesten osallisuutta oman hyvinvointinsa lisäämiseksi. Hankkeen menetelminä olivat ennaltaehkäisevän toiminnan vahvistaminen alueellista yhteistyötä kehittämällä sekä saattamalla varhaisen puuttumisen ja tuen menetelmät kohderyhmän yhteiseen käyttöön. Kohderyhmänä Miehenen juttu – hankkeessa olivat 16–29 –vuotiaat nuoret miehet sekä yli 60 – vuotiaat aikamiehet. (L-PSHP 2015; L-PSHP 2016)

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin alueen ammattilaisten valmiuksien lisääminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä väestön terveyserojen kaventamiseen. Tähän tavoitteeseen pyrittiin järjestämällä koulutuksia, lisäämällä alueellista yhteistyötä eri toimijoiden välillä sekä jakamalla tietoa hankkeen kunnissa jo hyväksi havaituista käytännöistä. Hankkeen toisena tavoitteena oli myös nuorten miesten ja aikamiesten osallisuuden tukeminen sekä terveellisten elintapojen edistäminen osana kansansairauksien ehkäisyä ja elämänhallintaa. (L-PSHP 2015; L-PSHP 2016)

Tavoitteisiin pyrittiin toiminnallisilla keinoilla muun muassa järjestämällä terveys- ja liikuntapäiviä, tietoisuuksia sekä luentoja liittyen päihteisiin, ravitsemukseen ja liikuntaan. Tapahtumissa hyödynnettiin Lapin ammattikorkeakoulun Terveystieteiden- ja hyvinvointiauto Onnia sekä Hyvinvointipysäkkiä. Hyvinvointipysäkki tarjosi terveydentilan mittauksia sekä kuntotestauksia ja neuvontaa. Hyvinvointipysäkki on Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointialan opiskelijoiden oppimisympäristö ja harjoittelupaikka, jossa opiskelijat toteuttavat vastuunopettajan johdolla terveyden

edistämistoimintaa esimerkiksi tekemällä terveystarkastuksia sekä ottamalla laboratoriotutkimuksia. Hyvinvointipysäkki sijaitsee Lapin ammattikorkeakoulun Keminkeskuksella. (Lapin ammattikorkeakoulu, hyvinvointipysäkki 2017; L-PSHP 2015; L-PSHP 2016)

Miehinen juttu – hankkeen lähtökohdaksi oli hyvinvointia tukeva, ennaltaehkäisevä ja myönteinen lähestymistapa hankkeen kohderyhmän terveyden edistämiseen osana kansansairauksien ehkäisyä ja hallintaa. Hankkeen toiminnasta hyötyvät eri-ikäisten miesten lisäksi myös yritykset ja järjestöt, joiden osaaminen ja osallisuus terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työssä vahvistuivat sekä kuntien terveyden edistämisen työryhmät ja viranhaltijat. (L-PSHP 2015; L-PSHP 2016)

### 3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Miehin juttu – hankkeen toisena kohderyhmänä olivat yli 65-vuotiaat miehet. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen toteuttaman Eläkeläisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys – tutkimuksen mukaan eläkeläisten itse arvioima terveydentila on kohentunut tasaistesti 1990-luvun alusta vuoteen 2013. Sekä miehistä että naisista hyväksi tai melko hyväksi terveytensä kokevien osuus kaikista kyselyyn vastanneista oli 53 %. (L-PSHP 2015; Helldán & Helakorpi 2014)

Projektin kohderyhmäksi rajattiin yli 65-vuotaiden miesten terveyden edistäminen Miehin juttu – hankkeen kohderyhmän mukaan. Kunnaksi valikoitui hankkeen projektipäällikön suosituksesta Tornio. Vuonna 2013 65 vuotta täyttäneiden osuus Tornion väestöstä oli 18,4 %. Eläkeläisten osuus Tornion väestöstä oli 23,7 %. (L-PSHP 2015; Tilastokeskus, kuntien avainluvut, Tornio 2013)

Miehet eivät ole niin kiinnostuneita omasta terveydestä tai terveydenhoidosta, kuten naiset ovat. Miehet käyttävät myös naisia vähemmän terveyspalveluita ja itsehoitovalmisteita, kuten erilaisia vitamiineja. Miehet eivät sairasta niin paljon elämänsä aikana kuin naiset, mutta miehet elävät yleensä lyhempään kuin naiset. Miehiseen elämän muotoon liitetään yleensä aina alkoholi ja tupakointi. Käytännössä miehet tupakoivat ja nauttivat alkoholia naisiin verrattuna enemmän, joka näkyy kuolleisuusriskissä. Miesten tupakointi on kuitenkin viimeisen viiden toista vuoden aikana vähentynyt. (Luoto, Viisainen & Kulmala 2003, 205–209, 225–235)

#### 3.1 Terveys ja terveyden edistäminen käsitteenä

On hankala määritellä terveyden käsitettä, sillä se on jokaisen elämän voimavara ja tärkeä arvo. Terveys on käsite, jonka jokainen määrittää omalla tavalla. Siihen, millä tavalla terveys määritellään, vaikuttaa se, miten keskeisenä arvona yleensä pidetään terveyttä elämässämme ja millaiseksi koemme terveytemme määrittelyhetkellä. Näkemys terveydestä vaihtuu aikakaudesta ja kulttuurista toiseen.

Terveys on määritelty Maailman terveysjärjestö, WHO:n mukaan terveyden täydelliseksi ruumiillisen ja henkisen hyvinvoinnin tilaksi. (Ryyänen & Myllykangas 2000; Sosiaali- ja terveysministeriö, terveyden edistämisen laatusuositus 2006; World Health Organization, WHO, Health promotion 2016)

Terveyden edistämisellä tarkoitetaan terveyden- ja toimintakyvyn lisäämistä, terveysongelmien ja sairauksien vähentämistä sekä terveyserojen kaventamista. Terveyden edistämisen lähtökohtana on, että ihminen on itse aktiivisesti toimiva subjekti omassa elämässään. Terveyden edistämiseen voidaan ohjata, mutta lopulta ihminen päätyy ratkaisuihinsa omien arvojensa pohjalta. Maailman terveysjärjestön WHO:n 2016 mukaan päämääränä terveyden edistämässä ei ole terveys, vaan hyvä elämä, elämänlaatu, sekä hyvinvointi. Lapset ja lapsiperheet, nuoret, työikäiset ja ikääntyneet ovat terveyden edistämisen keskiössä. (Pietilä 2010, 10–11, 18; Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä 2006; WHO, Health promotion 2016)

Toimintakykyä edistetään sekä elinjärjestelmien tasolla, yksilön tasolla, sekä suhteessa ympäristön asettamiin vaatimuksiin. Voimaharjoitusten avulla voidaan esimerkiksi lisätä ikääntyvien lihasvoimaa. Liikuntalain 2015 mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle eri kohderyhmät huomioon ottaen. Käytännössä kunnan tulisi järjestää liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa esimerkiksi tukemalla kansalaistoimintaa sekä rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. (Liikuntalaki 390/2015 1:5 §)

Ikääntyneen väestön terveyden edistäminen kuntatasolla edellyttää ajantasaista tietoa ikääntyneiden ihmisten terveyden taustatekijöistä. Viime vuosina kunnissa ja seutukunnissa on laadittu hyvinvointikertomuksia, jotka ovat katsauksia eri-ikäisten hyvinvointi- ja terveystilanteista sekä mahdollisista niihin vaikuttavista tekijöistä. Ikääntyneiden osuus Suomen väestöstä tulee nousemaan lähivuosikymmeninä, joten ikääntyneiden terveyden edistäminen tulee yhä enemmän esille terveyden edistämistä käsiteltäessä. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007; Pietilä 2010)

Ajankohtainen asia terveyden edistämisen kannalta on elintapojenmuutos. Ravitsemus, liikunta sekä uni ovat elintavat, joilla on vahva yhteys terveyteen ja sen

myötä työ- ja toimintakykyyn. Muutokset elintavoissa koetaan usein haastavaksi ja ne voivat sen myötä jäädä puoliteiehen tai kokonaan toteuttamatta. Elintapamuutoksissa työtä vaatii enemmän sitoutuminen kuin konkreettisesti muutosten tekeminen. (Ylimäki 2017, 19–23)

Ikämiesten huonovointisuutta ennustava tärkein yksittäinen tekijä on tupakointi. Muita tekijöitä joita ikämiehien keskuudessa ilmenee ovat alkoholin käyttö sekä ylipainoisuus. Edellä mainitut eli alkoholi ja ylipainoisuus liittyvät myöhempään sairaalloisuuteen ja huonovointisuuteen. Hyvää elämänlaatua ikääntyessä ennustaa myötä ja vastoinkäymiset jakava puoliso tai ystävien kumppanuus. Useat tutkimukset ovat osoittaneet sosiaalisen tuen, sosiaalisen aktiivisuuden sekä sosiaalisten suhteiden yhteyden ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. (Huttunen 2009; Tiikkainen, Lyyra & Pikkarainen 2007, 17–26)

### 3.2 Ravitsemus

Eläkeläisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys – tutkimuksen mukaan lihavuus on yleistynyt eläkeläisten keskuudessa vuodesta 1993. Vuonna 2013 itse ilmoitettujen tietojen perusteella laskettu painoindeksi oli vähintään 30 kg/m<sup>2</sup> 18 % miehistä kun taas vuonna 1993 vastaava osuus oli 12 % miehistä. Kuitenkin ruokailutottumukset ovat tutkimuksen mukaan muuttuneet terveellisempään suuntaan sekä miehillä että naisilla. Kasvisten käyttö on lisääntynyt sekä sokerin ja rasvan käyttö vähentynyt 1990-luvun alkuun nähden. (Helldán & Helakorpi 2014)

Ikääntyneiden ihmisten terveyden, toimintakykyyn ja elämänlaadun tukemisessa keskeinen merkitys on ravitsemuksella. Kotona asumisen ja nopeaa sairauksista toipumista edistää hyvä ravitsemustila. Ikääntyessä energiankulutus on pienempi, sillä lihasmassa pienenee ja liikkuminen vähenee. Yleensä myös ikääntyessä ruoan määrä vähenee, jonka myötä vitamiinien, proteiinien ja kivennäisainesten saanti voi jäädä liian pieneksi. Ruokavalion laadun ylläpitäminen on erittäin tärkeää, sillä ikääntyessä ruokahalu voi vähentyä huomattavasti. Ruokavalion tulisi olla maukas, värikäs ja sisältää paljon proteiinia, eli toisin sanoen ruoan tulisi olla monipuolista. Ikääntyneille, etenkin 75 vuoden iästä lähtien on suositeltu

D-vitamiinilisää, jotta turvataan riittävä D-vitamiinin saanti. Läpi elämän terveyttä tukevia keinoja ovat monipuolinen ravitsemus sekä riittävä liikunta. Iäkkään toimintakykyä ylläpitävät tasapainoharjoittelut ja lihasvoiman harjoittaminen. Toimintakykyyn liittyvillä harjoitteilla ehkäistään mahdollisia kaatumisia ja pidetään yllä jo olemassa olevaa toimintakykyä. (Terveyttä edistävä ruokavalio, ikääntyneet 2017; Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010)

Finravinto 2012 tutkimuksen mukaan ikääntyneiden (65–74- vuotiaat) rasvan ja proteiinin osuus päivittäisestä energiansaannista oli suosituksia suurempaa, kun taas hiilihydraattien saanti oli niukempaa kuin suositellaan. Ikääntyvien ruokavalio sisälsi suositeltua enemmän tyydyttyneitä rasvahappoja ja päivittäinen kuidun saanti jäi alle suositusten. Ikääntyneiden naisten ruokavalio sisälsi miesten ruokavalioon verrattuna enemmän kuitua. Miehet käyttivät myös enemmän alkoholia kuin naiset. Työkäiset miehet kuitenkin käyttivät ikääntyviä miehiä enemmän alkoholia. (Helldán, Raulio, Kosola, Tapanainen, Ovaskainen & Virtanen 2013.)

### 3.3 Terveysliikunta

Terveysliikunnalla tarkoitetaan terveyttä edistävää liikuntaa, joka tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella vähäisin vaaroin. Terveysliikunta voi olla joko ohjattua tai ihmisen itse toteuttamaa liikuntaa, joka on usein toistuvaa, säännöllisesti jatkuvaa sekä määrältään ja kuormittavuudeltaan sopivaa ja riittävää. Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan koulutetun ohjaajan toteuttamaa suunnitelman mukaan tehtävää liikuntaa, jota voidaan toteuttaa esimerkiksi vedessä, maalla, ulkona tai sisällä. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset 2004)

Eläkeikäisten miesten liikunnan harrastaminen on vähentynyt. Vuonna 1997 eläkeläismiehistä 68 % kävi puolen tunnin kävelylenkin vähintään neljä kertaa viikossa, vastaava osuus vuonna 2013 oli 60 %. Vastaavasti myös muun liikunnan harrastaminen on vähentynyt 1990-luvun loppuun verrattuna. Vuonna 1997 miehistä 37 % harrasti vähintään neljä kertaa viikossa muuta liikuntaa kuin kävelyä,

vuonna 2013 osuus oli 24 %. Vaikka liikunta on vähentynyt eläkeläisten keskuudessa, toimintakyky on kuitenkin selvästi parantunut vuosien 1990–2013 välisenä aikana. 65–84 -vuotiaista miehistä ulkona liikkumisessa vaikeuksia vuonna 2013 koki 9 %, kun vuonna 1993 osuus on ollut 20 %. (Helldán & Helakorpi 2014)

Liikunta parantaa ikääntyvien itsenäistä selviytymistä, lihaskuntoa, sydämen toimintaa, energisyyttä sekä yleistä toimintakykyä. Toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, kuinka itsenäisesti ja hyvin ihminen suoriutuu arkiaskareistaan. Toimintakyky on laaja-alainen kokonaisuus, joka koostuu fyysisestä toimintakyvystä, suorituksista, osallistumisesta ja siihen vaikuttavat sekä yksilö- että ympäristötekijät. Liikunta ei pelkästään vaikuta ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitoon, vaan sillä on myös positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin sekä unen laadun parantamiseen. (Pietilä 2010, 192–195; Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin 2013)

Käypä hoito – suosituksessa 65 vuotta täyttäneille suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä 150 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa, kuten juoksua 75 minuuttia viikossa. Lihaskuntoharjoittelua tulisi toteuttaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Kestävyysliikunnan ja lihaskuntoharjoittelun ohella yli 65 vuotta täyttäneille suositellaan liikkuvuutta, tasapainoa kehittäviä ja ylläpitäviä harjoituksia. Liikunta ehkäisee eri sairauksia sekä auttaa painonhallinnassa. (Käypä hoito, Liikunta 2016)



Kuva 1. UKK-instituutin viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. (UKK-instituutti, Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille 2017)

### 3.4 Uni ja unettomuus

Unella on fyysistä – ja psyykkistä terveyttä sekä hyvinvointia edistävä vaikutus. Laadultaan hyvä yöuni sekä riittävä unen määrä ylläpitävät työ- ja toimintakykyä. Hyvä yöuni palauttaa voimia, auttaa muistitoimintojen säilyttämisessä, ylläpitää psyykkistä vireyttä ja vastustuskykyä sekä ehkäisee lihomista. (Kivelä 2007, 13)

Yöunen määrällinen tarve muuttuu eri ikäkausina, unessa on havaittu myös laadullisia eroja eri-ikäisten keskuudessa. Unen tarve on aina yksilöllistä ja keskimääräinen yöunen pituus vaihtelee aikuisella 6-9 tunnin välillä. Ikääntyessä unen rakenne alkaa hitaasti muuttua 50–60 ikävuoden kohdilla. Muutoksia havaitaan

muun muassa syvän unen vähenemisessä, keveän unen lisääntymisessä sekä lyhytkestoisissa yöaikaisissa heräämisissä. Muutokset iäkkään yöunissa näkyvät selkeimmin 70 ikävuoden jälkeen. Iäkkäät tuntevat päivän aikana useammin väsymystä kuin keski-ikäiset. He saattavat nukkua päivällä hetken tai ottaa iltapäiväunet. Päivällä nukkuminen, etenkin yli tunnin kestävä, voi vaikuttaa yöunen lyhenemiseen. (Kivelä 2007, 21–31)

Unettomuudella tarkoitetaan toistuvaa vaikeutta nukahtaa, vaikeutta pysyä unessa, liian varhaista heräämistä aamulla tai huonolaatuista yöunta. Jos unettomuuden taustalla on sairaus, se tulee hoitaa asianmukaisesti. Tilapäisen unettomuuden ensisijaisena hoitona on lääkkeetön hoito. Pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsivän ihmisen lääkehoidon tarve arvioidaan yksilöllisesti. Syynä unettomuudelle voivat olla esimerkiksi taustalla oleva sairaus, epäsäännöllinen uni-valvorytmi, liian pitkien päiväunien nukkuminen tai TV:n katseleminen myöhään yöhön. Unettomuus yleistyy ikääntyessä ja pitkäaikaista unettomuutta ilmeneekin 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien ryhmässä sekä miehillä että naisilla noin 5 % vuodessa. Ikääntyneillä unettomuus on usein yhteydessä muihin samanaikaisiin sairauksiin ja niiden oireisiin. Väsymys tai unettomuus voivat olla merkinä myös ikääntyneen depressiosta. Unettomuutta esiintyy etenkin monella masennustilaan sairastuneella iäkkäällä. (Käypähoito, unettomuus 2017; Kivelä 2009, 76)

#### 4 MIEHEN IKÄÄNTYMINEN

Koko elämäntulkua luonnehtii modernin kehityspsykologisen ajattelun mukaan syntymästä kuolemaan, jatkuvuuden ja muutoksien keskinäinen vuorottelu. Eri-tyisesti 1900-luvulla oltiin kiinnostuneita lähinnä lapsuudesta ja nuoruudesta. Aikuisikä nähtiin aikana, milloin ihminen ylläpitää sitä, mitä on jo saavuttanut. Ikääntymiseen puolestaan liitettiin ajatus siitä, että se on kykyjen menettämistä, psyykkistä- ja fyysistä haurastumista sekä persoonallisuuden jähmettymistä. Nykyään ihmisen ikääntymistä kuvataan elinikäisenä prosessina. Monet ikääntymiseen ja vanhuuteen liittyvistä tutkimuksista ovat osoittaneet, että ikääntymiseen kuuluu paljon kehittymistä. Vaikka fyysisesti ikääntyessä haurastutaan, niin psyykkisesti ikääntyneet ovat samassa kehitysvaiheessa kuin lapsuudessa tai keski-iässä. (Heimonen & Pajunen 2012, 21–25; Kivelä 2009, 9-10)

On kysymysmerkin alla, millä sanalla voitaisiin kutsua ikääntyviä. Sana vanhus ei ole enää hyvä sana ja tilalle on tarjottu paljon muita sanoja kuten ikääntynyt ja seniori. Ikääntyminen ei ole asia minkä perusteella ihmistä tulisi perustella tai hänen arvojansa voitaisiin mitata. Se ei ole myöskään mikään objektiivinen, jota ilmaistaisiin numeroina. Esimerkiksi eläkkeelle siirtyvät eivät ole kaikki samanlaisia vaan heitä on eri persoonia ja he ovat kaikki ainutlaatuisia yksilöitä. (Kurki 2008,16–22; Sariola 2008,11–16)

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) mukaan ikääntyvien toimintakyky sekä arkitöiden selviytyminen on parantunut aiempiin vuosiin verrattuna. Sairaudet, jotka heikentävät toimintakykyä ovat vähentyneet sekä sairauksien hoito on tehostunut. Iäkkäiden elintavat ovat muuttuneet myönteisempään suuntaan, vaikka toisaalta on havaittu tekijöitä, joihin olisi tarpeellista kiinnittää huomiota. Eläkeläisten keskuudessa alkoholin käyttö on lisääntynyt etenkin 65- 69-vuotiailla miehillä, kun taas eläkeläisten liikunnan harrastaminen on yleisesti vähentynyt. (Ikääntyvät 2014)

#### 4.1 Fyysinen ikääntyminen

Noin 40- vuoteen asti ihmisen kehon pituus pysyy jokseenkin muuttumattomana. Yli 60- vuotiailla pituus vähenee jo noin 2cm kymmenessä vuodessa. Kehon pituuden muutoksiin voivat vaikuttaa ravinto- ja elintapatekijät sekä geenit. Erityisesti kasvuiässä nähdään ravinto- ja elintapatekijät vaikuttavassa roolissa pituuskasvussa ja on mahdollista, että sillä on merkitystä myöhemmin vanhuudessa. Kun ihminen täyttää 50- vuotta alkaa hänen lihasmassa pienetä 1% kymmenessä vuodessa. Ihmisen paino lisääntyy 50-60 vuoden ikään asti ja 70 vuoden iässä paino kääntyy laskuun ja laskee keskimäärin 2-3kg kymmenessä vuodessa. (Suominen 2008,95-101; UKK- instituutti, liikunta ja iän tuomat muutokset 2014)

Ikääntyessä ihmisellä askeleet lyhenevät sekä erilaiset aistit heikkenevät kuten kuulo ja näköaisti. Kuulo heikentyy tasaisesti ja hapenottokyky alkaa heikentyä jo aikuisiällä. Ikääntyneellä kasvojen alueen rypyt lisääntyvät sekä iho kuivuu, ohenee ja hiukset harmaantuvat. Ikääntyessä muisti alkaa heiketä tasaisesti esimerkiksi vaikeudet erilaisten asioiden kuten puhelinnumeroiden muistamisesta alkaa jo 30 vuoden iässä. Iän mukana liikkuvuus pienenee ja siihen vaikuttavia tekijöitä voivat olla luuston epämuodostumat, jänteiden lyhentyminen tai lihasten heikkous. (Huttunen 2009)

Keskeinen elämänlaatuun vaikuttava tekijä on liikkumiskyky. Liikkumiskykyyn vaikuttavat lihasvoima, tasapaino, aistitoiminnot sekä niitä koordinoiva keskushermoston toiminta. Liikuntakyvyn heikkeneminen voi näkyä myös perustoimintojen suorittamisen vaikeutena kuten pukeminen ja peseytyminen. Ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin kannattaa panostaa varhaisessa vaiheessa, sillä elinajan pidentymisen myötä ikääntyvät ovat tulevaisuudessa merkittävä ryhmä. Ikääntyneiden terveyden edistämisen kannalta tärkeimpänä tavoitteena on itsenäinen ja hyvä elämä mahdollisimman pitkään. (Ikääntyvät 2014; Eloranta & Punkanen 2008, 59–103; Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015)

## 4.2 Mielen hyvinvointi ja ikääntyminen

Elämä jaetaan niin sanottuun neljään vaiheeseen lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Projektityössä keskityttiin elämän viimeiseen vaiheeseen, joka on vanhuus. Vanhuus voidaan jakaa myös useampaan eri vaiheeseen. Vanhuus on jaettu kolmeen eri vaiheeseen. Vaiheet erottuvat toisistaan toimintakyyn ja palvelutarpeen perusteella. Ensimmäinen vaihe on iästä 60- 79, silloin ihminen irtaantuu tai on juuri irtaantunut työelämästä. Tässä vaiheessa toimintakyky on hyvä ja ikääntyneet kokevat yleisesti itsensä hyväkuntoiseksi, terveeksi ja elämään tyytyväiseksi. Ikääntynyt pystyy osallistumaan, tuottamaan, kuluttamaan ja harrastamaan normaalisti. Tässä vaiheessa ikääntyneillä on tavallisesti jokin arkea haittaava sairaus, joka on kuitenkin hallinnassa. Ikämiehillä voi olla paljon erilaisia sairauksia, mutta monikaan heistä ei koe itseään sairaaksi. Ominaisia asioita miehille ovat pelko ruumiillisten toimintojen heikentymisestä sekä niihin liittyvästä avuttomuudesta. Pelko voi olla niin suurta, että moni ei uskalla hakeutua lääkäriin. (Huttunen 2009; Sarvijärvi, Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2010, 17–23)

Vaikka ikääntyessä keho heikkenee sekä hidastuu, niin kyky leikkiä, rakastaa ja nauttia elämästä eivät välttämättä muutu. Ikääntyessä suhteellisuudentaju voi lisääntyä sekä älykkyys syventyä viisaudeksi. Vanheneminen psyykkisestä näkökulmasta on kypsymistä, muuttumista sekä siirtymistä elämässä uuteen vaiheeseen. Ikääntyneen identiteetissä keskeisintä on se, mitä hän kokee saaneensa elämässään aikaan. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat menneisyydessä koe-  
tut onnistumiset ja hyväksynnän tunteet. Ikääntyessä suurin osa ihmisistä kokee olevansa samanlainen kuin nuorena. Ikääntyminen ei niin sanotusti muuta persoonallisuutta, mutta se muuttaa biologisia ja fyysisiä ominaisuuksia. (Saarijärvi, Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2010, 17–23; Eloranta & Punkanen, 2008, 12–16)

lääkäiden psyykkistä hyvinvointia tarkastellessa ovat pinnalla yleensä menetykset ja riskitekijät. Niiden rinnalle on nostettu ikääntymiseen liittyvät voimavarat ja niiden vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Voimavarat vaikuttavat paljon siihen, miten ikääntynyt kykenee pitämään yllä mielen hyvinvointia tai rakentamaan sen uudelleen kaikista sairauksista, kriiseistä ja menetyksistä huolimatta. Kriisejä voivat olla esimerkiksi työelämästä eläkkeelle siirtyminen, jolloin uusien tehtävien ja muutokseen sopeutuminen voi vaatia suurta kasvua psyykkisesti. Ikääntyneen kasvuprosessiin kuuluvat myös elämässä tehtyjen erilaisten ratkaisujen miettiminen ja niiden ymmärtäminen. Eläkeiässä yhteiskunnallinen asema, omat fyysiset ja sosiaaliset muutokset johtavat yleensä vaativaan psyykkiseen kehitykseen. (Heimonen & Pajunen 2012, 45–55; Kivelä 2009, 9-10)

Ikääntyneiden tavallisimpia mielenterveyteen liittyviä ongelmia ovat ahdistuneisuushäiriöt, mielialahäiriöt, psykoosit ja elimelliset mielenterveyden häiriöt esimerkiksi aivovamma. Ikääntyneistä jopa 16–30% kärsii jonkinlaisesta mielenterveyden häiriöstä. Ikääntyneiden riskitekijöitä psyykkiselle hyvinvoinnille ovat ruumiilliset ja kognitiiviset muutokset, sairaudet, läheisen menetys, yhteiskunnan kielteinen asenne ikääntymistä kohtaan sekä autonomian menetys. Ruumiilliset muutokset ovat yleisin riskitekijä psyykkiselle hyvinvoinnille. Ruumiillisiin muutoksiin liittyy aina riski minuuden rikkoutumiselle koska sitä joudutaan uudelleen arvioimaan. Muutokset esimerkiksi liikkumisessa vaativat suurta psyykkistä sopeutumista etenkin, jos kulttuurissa nähdään ongelmana hitaus, hauraus ja heikkous. (Luoto, Viisainen & Kulmala 2003, 50–65; Heimonen & Pajunen 2012, 42–55)

## 5 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti määritellään eri näkökulmista, mutta kaikissa projekteissa yhteistä on se, että projektilla on selkeä tavoite sekä se pyritään saavuttamaan työllä, jonka tekemistä kutsutaan projektityöksi. Projektille on aina asetettu taloudelliset reunaehdot sekä aikataulu ja päättymispäivä. Projektit voivat erota toisistaan huomattavasti sisällöltään ja luonteeltaan. Projektit tehdään suurimmaksi osaksi oman työn ohessa ja niitä voi olla useampi käynnissä yhtä aikaa. Projektin pitävän aikataulun laatiminen ei ole helppoa eikä siihen ole oikotietä. Projektin aikataululle perustan antaa aluksi tehty tehtävälista joka kertoo, jos aikataulu on liian tiukka suunniteltuun projektin toteutukseen nähden. (Kettunen 2009, 15–28; Pelin 2009, 33–35, 105–141)

Projekti- idealle lähtökohtia voivat antaa kohderyhmältä tulleet toivomukset ja puutteet tai yhteiskunnan sekä ympäristön muutokset. Ainutlaatuisuus on tärkein projektin määrittelevä asia. Projekti poikkeaa toisista vastaavista kehityshankkeista siten, että se sisältää omat erityispiirteensä. (Kettunen 2009, 53–54)

Projektin onnistumisen haasteena on yleensä aina aikataulu. Projektissa voi olla paljon ulkoisia tekijöitä, jotka ovat riski projektin onnistumisen kannalta. Projektia työstävien tulee olla valmiita joustamaan, sillä projektin aikana ilmenee poikkeuksetta erilaisia yllätyksiä, joita voidaan joutua nopeallakin aikataululla korjaamaan. Projektia työstäessä olisi hyvä tehdä varautumissuunnitelma, jossa on pohdittu etukäteen, miten eri ongelmatilanteissa voitaisiin toimia. (Kettunen 2009, 15–28)

Jokaisella projektilla on oma organisaationsa, jolla tarkoitetaan projektin toteuttamista varten muodostettua tarkoituksenmukaista organisaatiota. Projektionnistaion tai projektiryhmän tarkoituksena on viedä projekti käynnistyksestä päätökseen esitettyjen tavoitteiden mukaisesti. (Kettunen S., 2009, 129; Pelin R. 2009, 67) Projektin organisaatioon kuuluivat organisoijina ja suunnittelijoina sairaanhoitajaopiskelijat Pinja Sipola ja Jessica Suoperä. Projektin ohjaajina toimi-

vat lehtorit Raija Luutonen ja Aija Lämsä Lapin ammattikorkeakoulusta sekä Miehininen juttu- hankkeen projektipäällikkö Lea Leminaho, joka vastasi projektin toteutuksen ohjaamisesta, terveyden edistämispäivän rahoituksesta sekä tapahtuman mainostamisesta.

### 5.1 Projektin tarkoitus ja tavoite

Tärkeä osa projektia on tavoitteiden asettaminen. Tavoitteiden on oltava realistisia ja saavutettavia. Tavoitteet antavat perussuunnan projektille koko sen olemassa olon ajaksi. Projektin lopussa saavutettujen tulosten arviointi on mahdollista vain, kun niitä vertaa alussa asetettuihin tavoitteisiin. Käytännössä projektille määritellään yksi päätavoite, jota voidaan tarvittaessa jakaa osatavoitteisiin. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 123–124)

Tämän projektin tarkoituksena oli toteuttaa terveyden edistämisen teemapäivä yli 60 – vuotiaille miehille sekä selvittää mitä yli 60 – vuotiaat miehet haluavat tietää terveyden edistämisestä ja miten he edistävät omaa terveyttään. Projektin tavoitteena oli motivoida ja neuvoa yli 60 -vuotiaita miehiä terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa. Tavoitteena oli myös saada tietoa miesten terveydestä ja sen edistämisestä sekä samalla kehittää henkilökohtaisia ohjaus-, opetus-, ja organisoitaitaitoja.

### 5.2 Projektin toteutus

Projektityö sai alkunsa, kun Miehininen juttu- hankkeen projektipäällikkö Lea Leminaho kävi koululla esittelemässä opinnäytetyö aiheita, joita oli mahdollista toteuttaa hankkeessa. Yhteisymmärrykseen opinnäytetyön aiheesta päästiin nopeasti ja opinnäytetyö vaihtui projektiksi. Projektin aiheeksi valikoitui yli 60- vuotiaiden miesten terveyden edistämisen teemapäivä. Teemapäivä järjestettiin Aineen taidemuseolla 2.11.2016 yhteistyössä Miehininen juttu - hankkeen kanssa.

Projekti aloitettiin täyttämällä ideapaperi joulukuussa 2015, jonka jälkeen työstettiin projektityön suunnitelmaa. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen alettiin suunnitella teemahaastattelun runkoa (Liite 2.). Teemahaastattelun rungon valmistuttua etsittiin mahdollisia haastateltavia.

Teemahaastatteluiden toteuttamisen jälkeen analysoitiin haastattelut ja saatujen tulosten avulla suunniteltiin terveyden edistämisen teemapäivä. Terveyden edistämisen teemapäivän myötä otettiin yhteyttä Tornion Aineen taidemuseolle Anitta Tikkalaan, jolle esiteltiin terveyden edistämisen teemapäivän idea ja kysyttiin mahdollisuutta järjestää teemapäivä Aineen taidemuseon tiloissa. Kun terveyden edistämisen teemapäivän järjestämiselle paikka saatiin varmistettua, alettiin selvittämään ketä teemapäivälle voisi osallistua. Sähköpostia laitettiin usealle eri taholle ja pyydettiin heitä ottamaan yhteyttä, jos heillä olisi mahdollista osallistua teemapäivälle. Terveyden edistämisen teemapäivälle saatiin yhdeksän esittelijää. Kun terveyden edistämisen teemapäivän sisältö ja paikka olivat tiedossa, tehtiin tapahtumasta mainos (Liite 2), jota mainostettiin mediassa.

Aiheanalyysissä tärkein pohdittava osa-alue on kohderyhmä ja sen rajaus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään aina esimerkiksi tapahtuma tai tuote jollekin tai jonkun käytettäväksi, koska tavoitteena on ihmisten osallistuminen toimintaan tai tapahtumaan. Kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, koska esimerkiksi tapahtuman sisällön ratkaisee se, mille ryhmälle idea on ajateltu. Kohderyhmää voi myös hyödyntää opinnäytetyön kokonaisarviointissa kysymällä heiltä jollain tapaa palautetta. (Vilkka & Airaksinen 2003) Rajasimme projektityön aiheen hankkeen myötä miehiin. Teoria on rajattu yli 60- vuotiaisiin miehiin, sillä ikääntyneet ovat suuri ikäryhmä meidän tulevassa työssä. Terveyden edistämisen teemapäivän järjestäminen rajattiin Tornioon Miehin juttu – hankkeen myötä.

### 5.3 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on yksi käytetyimmistä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Sillä tarkoitetaan haastattelua, jossa käsitellään laaja-alaisia teemoja eikä keskustelun aiheisiin voi vastata lyhyesti. Keskustelu toteutetaan ”face-to-face-kontaktissa” eli kasvokkain tutkijan ja tutkittavan välillä. Kontaktin tarkoituksena on sekä molemminpuolinen vuorovaikutus että uusien asioiden ja kysymysten esiin nouseminen aihealueisiin liittyen. (Kananen 2015, 148)

Teemahaastattelu voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelulla saadaan tiivistettyä tietoa lyhyessä ajassa, kun taas yksilöhaastattelut tuottavat tarkempaa ja ehkä myös luotettavampaa tietoa. Haastattelun teemat valitaan niin, että varmistetaan kaikkien ilmiön osa-alueiden mukaantulo tutkimukseen. Teemojen avulla pyritään pääsemään ymmärrykseen tutkittavasta ilmiöstä käyttämällä avoimia kysymyksiä ja keskustelemalla uusista heränneistä kysymyksistä tai ajatuksista. Teemahaastattelussa edetään yleisistä aina yksityiskohtaisempiin kysymyksiin kunkin teeman pohjalta. (Kananen 2015, 149–151)

Teemahaastattelutilanne vaatii haastattelijalta hienovaraisuutta sekä yksityiskohtaista suunnitelmallisuutta teemojen sisällöistä ja aiheista. Tämän vuoksi teemahaastattelu kannattaa suunnitella etukäteen. Teemahaastattelun runko auttaa tutkijaa käymään läpi kaikki osa-alueet. Teemahaastattelu nauhoitetaan digitaalisella nauhurilla, jotta tutkija voi keskittyä itse haastatteluun eikä haastattelun ylös kirjaamiseen. Haastattelut puretaan auki kirjoitettuun muotoon haastattelujen toteuttamisen jälkeen. (Kananen 2015, 152–155)

Teemahaastattelu on yleensä nauhoitettu, joten sen käsittely vaatii nauhoitteiden auki kirjoittamista eli litterointia. Haastattelu kirjoitetaan auki mahdollisimman sanatarkasti. Litteroinnissa voidaan käyttää eri tarkkuustasoja. Haastatteluiden analysoinnissa riittää usein melko karkea taso, joka huomioi vastaajan lauseen sisällön tiivistetyssä muodossa mutta ei tuo esille koko ilmaisua. (Kananen 2015, 160–161)

Projektityössä hyödynnettiin laadullisen tutkimusmenetelmän keinoa, teema-haastattelua. Teemahaastattelurunko suunniteltiin kesällä 2016 ja se esi testattiin kahdella henkilöllä ennen varsinaisia haastatteluja. Tällä tavoin testattiin haastatteluteemojen sopivuutta ja saatiin harjoitusta haastatteluiden tekemiseen. Esi-testatuilta haastateltavilta saatiin palautetta haastattelun toteutuksesta. Teemahaastattelut toteutettiin 9/2016 Torniossa. Teemahaastatteluihin osallistui kolme vapaaehtoista eläkkeellä olevaa miestä ja teemahaastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Teemahaastatteluiden toteutuksessa otettiin huomioon rauhallinen ja miellyttävä ympäristö haastattelutilannetta varten. Haastattelut äänitettiin koulun digitaalياهوurilla ja tiedostot hävitettiin aineiston analyysin jälkeen. Haastattelun alussa kerrottiin minkä takia haastattelua tehtiin sekä tuotiin esille haastatteluiden vapaaehtoisuus ja anonymiteetti. Liitteenä teemahaastattelurunko. (Liite 3.)

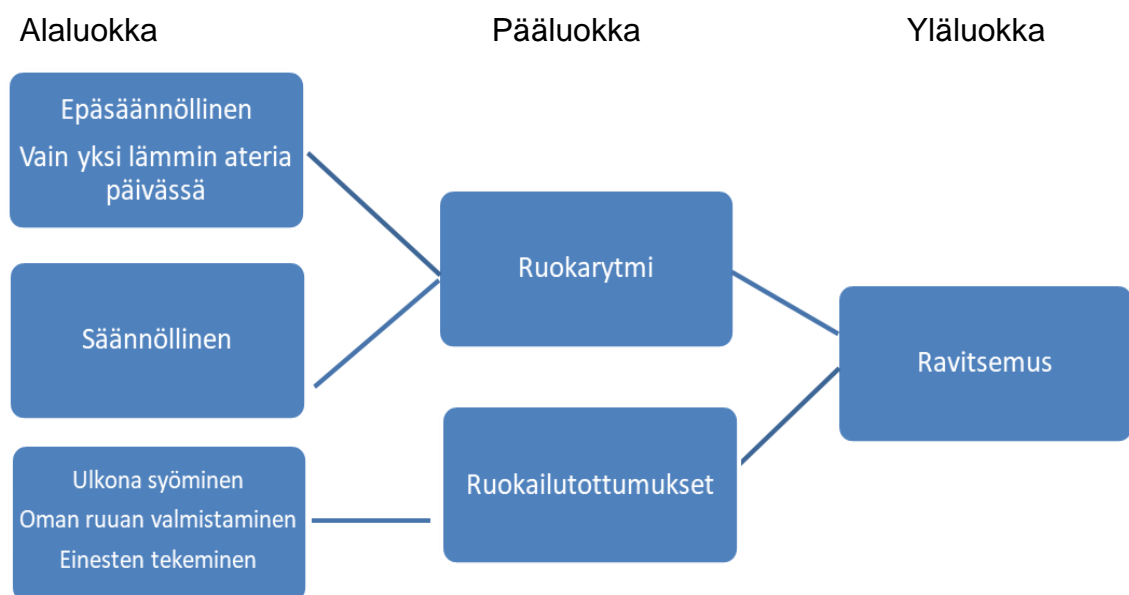
Teemahaastattelut analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä, jota ohjaavat tutkimuksen suunnitteluvaiheessa keskeisiksi havaitut käsitteet. Sisällönanalyysin tavoitteena on kerätyn aineiston avulla tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olleesta ilmiöstä. Sisällönanalyysi perustuu ensisijaisesti induktiiviseen päättelyyn, siinä luokitellaan tekstin sanoja sekä niistä koostuvia ilmauksia teoreettisen merkityksen perusteella. Kaikkea tietoa ei tarvitse analysoida vaan aineistosta haetaan vastauksia tutkimuksen tarkoitukseen. Induktiivisen sisällönanalyysin prosessissa aineisto puretaan ensin osiin ja sisällöllisesti samankaltaiset osat yhdistetään. Tämän jälkeen aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi joka vastaa tutkimuksen tarkoitukseen. Oleellista on, että analyysin avulla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 114–116; Kylmä & Juvakka 2007, 112–113)

Teemahaastattelut kirjoitettiin puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla, josta saatiin 20 sivua tietoa. Aineisto luettiin läpi useaan otteeseen, kun aineisto oli sisäistetty kunnolla, alettiin pelkistää aineistossa käytettyjä ilmaisuja. Pelkistämisellä tarkoitetaan sitä, että tutkimukselle epäolennainen karsitaan aineistosta pois litteroimalla tai koodaamalla haastattelu materiaali opinnäytetyön teeman mukaisesti.

(Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-7.) Aineiston pelkistämistä ohjasivat ennakkoon asetetut projektin tarkoitus ja tavoitteet. Aineistoa analysoidessa käytettiin kolme eri väristä alleviivauskynää, sillä aineistoa läpi käydessä esille nousi toistuvasti mielenhyvinvointiin ja fyysiseen hyvinvointiin sekä ruokailutottumuksiin liittyviä asioita. Kaikki samankaltaiset ilmaisut pelkistettiin ja kirjattiin ylös samalla tavoin, kuin ne oli ilmaistu haastattelu aineistossa.

Seuraavassa analyysivaiheessa pyrittiin etsimään haastatteluista yhtäläisyyksiä eli ryhmiteltiin käsitteitä tietoryhmiksi. Samaa asiaa ilmaisevat lauseet ryhmiteltiin kolmeen eri ryhmään, jotka nimesimme kolmella otsikolla; uni ja unettomuus, liikunta ja ravitseminen.

Teemahaastatteluiden analysoinnin viimeinen vaihe oli teoreettisten käsitteiden luominen, käsitteellistäminen eli abstrahointi. Abstrahoinnilla tarkoitetaan eri yläluokkien yhdistämistä ja niiden nimeämistä yhdeksi käsitteeksi. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-7) Aineiston tulokset koottiin taulukkomuotoon, jotta materiaalin käsittely olisi helpompaa. Aineistosta yhdisteltiin neljä eri pääluokkaa, jotka olivat ravitseminen, liikunta, mielenhyvinvointi sekä uni ja unettomuus. Liitteenä teemahaastattelun tulokset. (Liite 4.)



Kuvio 1. Esimerkki aineiston analyysistä. (Teemahaastattelun analysointi 2016)

#### 5.4 Senioreiden hyvinvointipäivä

Terveyden edistämisen teemapäivän nimeksi valikoitui Senioreiden hyvinvointipäivä. Senioreiden hyvinvointipäivä järjestettiin Torniossa Aineen taidemuseolla. Pyysimme hyvinvointipäivään monia eri yhteistyökumppaneita senioreiden hyvinvointiin liittyen. Lähestyimme eri yrityksiä ja hankkeita sähköpostitse heinä- elokuussa 2016. Lähetimme sähköpostin 21 yritykselle/hankkeelle, jossa kerroimme ideasta ja kysyimme, olisivatko he kiinnostuneita osallistumaan tapahtumaan. Saimme tapahtumaan mukaan yhdeksän heistä. Mukana terveyden edistämisen teemapäivässä olivat Body Center Kemi-Tornio, Sydänliitto, Eläkeläisliitto, Instrumentarium Tornio, Hyvinvointipysäkki Lapin ammattikorkeakoulu, Tornion Kela, Hopeakirstu hanke, Länsipohjan muistiyhdistys sekä Tornion kansalaisopisto.

Syys- lokakuussa 2016 lähestyttiin eri kauppaketjuja ja liikkeitä sekä kysyttiin heitä sponsoreiksi, jotka voisivat tarjota palkintoja tapahtuman arvontoihin. Sponsoreiksi tapahtumaan saatiin Alatornion apteekki, Tornion kaupungin apteekki, Luontaisasiantuntija Tornio, NJS-detailing, Subway ravintola Kemi-Tornio sekä Biorex Kemi-Tornio. Arvontoihin palkinnoiksi saatiin lahjakortteja ja tuotepaketteja.

Senioreiden hyvinvointipäivänä 2.11.2016 ennen tapahtuman alkua järjestettiin tilat valmiiksi. Kaikille esittelijöille laitettiin pöydät ja tuolit valmiiksi sekä kahvitte luun järjestettiin oma tila. Aineen Taidemuseon henkilökunnan kanssa sovittiin kahvitus asioista sekä he tarjoutuivat auttamaan tapahtumassa. Esittelijät saapuivat paikalle noin tunti ennen tapahtuman alkua. Olimme henkilökohtaisesti heitä vastassa ulko-ovella ja toivotimme tervetulleeksi heidät.

Senioreiden hyvinvointipäivä pidettiin Torniossa Aineen taidemuseolla 2.11.2016. Tapahtuma kesti kaksi tuntia, joka oli luonteeltaan messutyylinen sekä osallistujille maksuton. Tapahtumassa oli yhdeksän esittelijää, jotka olivat tulleet kertomaan omasta toiminnastaan senioreille. Olimme itse toivottamassa

vierailijat tervetulleiksi, jonka jälkeen ohjasimme heidät omatoimisesti tutustumaan eri pisteisiin. Pisteillä mitattiin muun muassa verenpainetta, verensokeria ja silmänpainetta. Hyvinvointipysäkin pisteellä vierailijoilla oli mahdollisuus myös maksullisiin mittauksiin, kuten kolesterolin mittaukseen.

Senioreiden hyvinvointipäivään kutsutut esittelijät kertoivat senioreille heidän mahdollisuuksistaan osallistua heidän toimintaan. Esimerkiksi Body Center jakoi senioreille ilmaiseksi viikon kuntosalikortteja innostaakseen senioreita liikkumaan. Body Center esitteli myös pisteellään uutta yksilövalmennusta +55 – vuotiaille, joka sai suurta suosiota senioreilta. Instrumentariumin pisteellä jaettiin senioreille ilmaisia näöntarkastuslippuja ja mitattiin ilmaiseksi silmänpaineita. Seniorit saivat myös paljon neuvoa heitä koskevissa asioissa, esimerkiksi Kelan pisteellä käytiin läpi eläkeasioita. Lisäksi omaa toimintaansa esittelemässä oli erilaisia hankkeita ja liittoja.

Miehinen juttu – hanke tarjosi pullakahvit viidellekymmenelle ensimmäiselle osallistujalle sekä kaikille esittelijöille. Tapahtumassa oli lisäksi tarjolla hedelmiä ja makeisia, jotka sponsorit lahjoittivat tapahtumaan. Cloettalta tilattiin tapahtumaan purukumeja ja pastilleja, joita jaettiin osallistujille. Osallistujille tarjottiin Aineen taidemuseon puolesta myös ilmainen taidemuseon tutustuminen.

Kahden tunnin aikana tapahtumassa nähtiin paljon keskustelua sekä senioreiden välillä, että senioreiden ja esittelijöiden välillä. Myös esittelijät rohkaistuivat keskustelemaan toisilleen ja suunnittelivat jopa yhteistyötä keskenään. Tapahtumasta tehtiin kaksi lehtijuttua, yksi ennen tapahtumaa ja toinen tapahtuman aikana. (Liite 4.)

## 5.5 Projektin arviointi

Arvioinnin avulla selvitetään sitä, miten projekti on onnistunut. Projektin arviointi usein ajoittuu toteuttamis- tai päättämisvaiheeseen. Arviointimuodot jaetaan itsearviointiin ja ulkopuoliseen arviointiin. Voidaan myös puhua projektin sisältä tai

ulkopuolelta tapahtuvasta arvioinnista. Arviointiaineisto voi esimerkiksi olla haastatteluja, kyselyitä tai tilastoja. Tärkeintä arvioinnissa on, että projektin merkityksestä saataisiin mahdollisimman luotettava käsitys. Sen minkälaista lähestymistapaa arvioinnissa käytetään, ratkaisee projektin luonne, ominaispiirteet sekä toteutustapa. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 139–145)

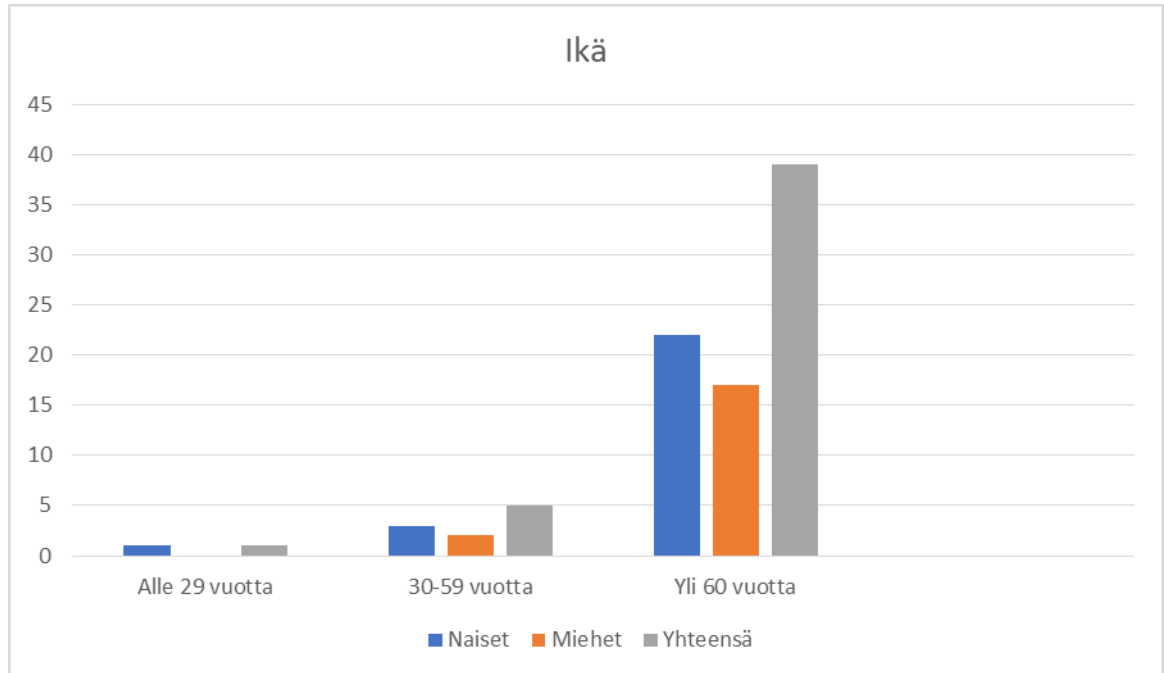
Arviointimenetelminä projektityössä käytettiin itsearviointia sekä palautetta ohjaavilta opettajilta, työelämän vastaavalta sekä tapahtumaan osallistuneilta. Arviointi oli jatkuvaa ja sitä tapahtui koko projektin toteuttamisen ajan. Projektin onnistumisen arviointi pyydettiin teemapäivään osallistuneilta Miehinen juttu-hankkeen laatimalla palautelomakkeella (Liite 5.). Esittelijöiden kesken pidettiin tapahtuman jälkeen keskustelutilaisuus, jossa pyydettiin esittelijöiltä suullista palautetta. Esittelijät olivat tyytyväisiä tapahtumaan ja kiittelivät siitä, kun saivat olla osana sitä. Saimme paljon palautetta siitä, että järjestimme tärkeän tapahtuman ja tällaista tapahtumaa he toivoivat lisää. Työelämävastaavalta eli projektipäälliköltä Lea Leminaholta saimme kirjallisen palautteen terveyden edistämisen teemapäivän jälkeen. (Liite 6.).

Projektipäällikön palautteen mukaan projektisuunnitelma oli joustava ja onnistui hyvin, sen avulla myös kokonaisuuden organisointi onnistui. Toteutukseltaan Senioreiden hyvinvointitapahtuma oli erinomainen ja se oli suunniteltu huomioiden kohderyhmän ikä, hankkeen tavoitteet ja tilan vaatimat olosuhteet. 120 osallistujaa kertoo, että tapahtumasta tiedottaminen onnistui hyvin. Kokonaisuutena tapahtuman toteutus onnistui todella hyvin ja sisältö kohtasi senioreiden tarpeet. Niin osallistujat kuin esittelijät viihtyivät tapahtumassa ja paikan päällä vallitsi iloisen puheen sorina.

Senioreiden hyvinvointitapahtuman osallistujilta kerättiin palautetta palautelomakkeella. Kävijöitä tapahtumassa oli Aineen taidemuseon henkilökunnan kirjapidon mukaan 120. Sekä Miehinen juttu-hankkeen puolesta, että tekijöiden mielestä kävijämäärään oltiin tyytyväisiä. Palautteita tapahtumasta saatiin 45 kappa-

letta. Palautteisiin vastanneista 42 % (19) oli miehiä ja 58 % (26) naisia. Vastaa-  
jien ikähaarukka oli alle 29 – vuotiasta yli 60- vuotiisiin. Suurin osa vastaajista oli  
yli 60-vuotiaita 87 % (39), joista naisia oli 22 ja miehiä 17.(Taulukko 1)

Taulukko 1. Palautteen antajien ikä. (Senioreiden hyvinvointitapahtuman palaute  
2016)

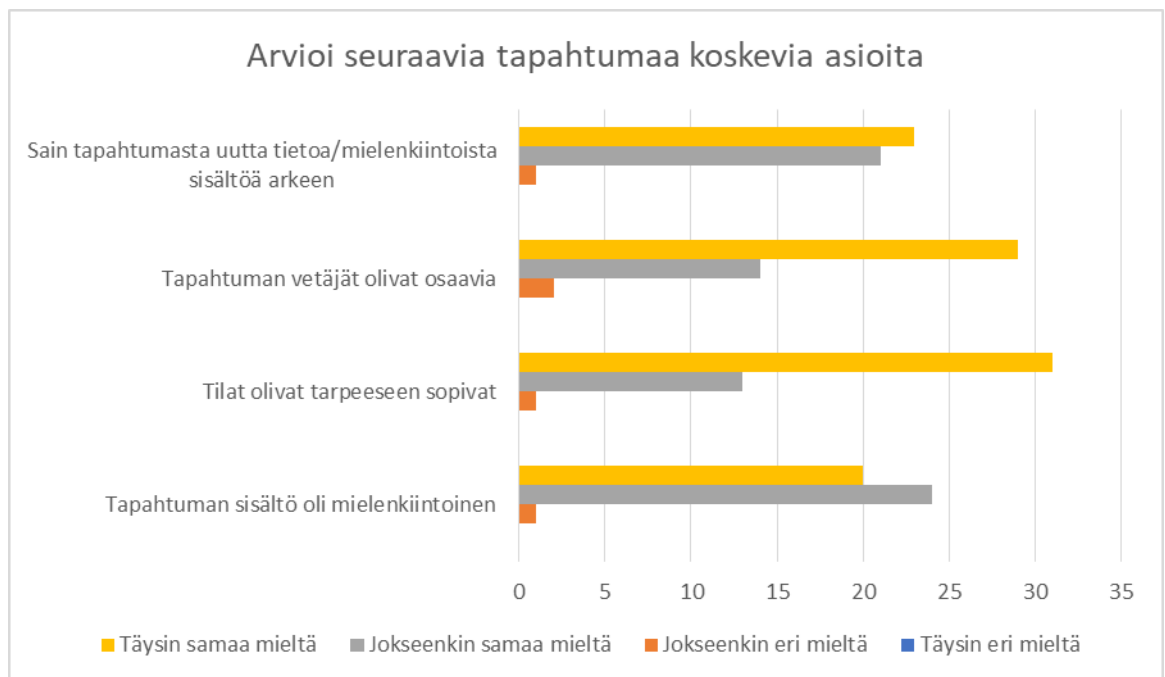


Palautetta antaneiden mielestä tapahtuma vastasi odotuksia erinomaisesti 33 %  
(15), hyvin 60 % (27) ja jonkin verran 7 % (3). Palautteen antajat pitivät terveys-  
mittauksista, esittelijöistä, ilmaisenäytteistä ja tarjoilusta. Käytännön asioiden or-  
ganisointi ja toimivuus paikan päällä saivat kiitosta sekä tapahtumaan osallistu-  
neilta senioreilta, että tapahtumassa olleilta esittelijöiltä.

*”Sain vinkkejä kunnon ylläpitoon.”, ”Hyvin järjestetty. Suuret kiitok-  
set!”, ”Hieno juttu ja hienosti hoidettu.”, ”Hyvä palvelu.”, ”Toivotaan  
toistekin samanlaista tapahtumaa.”, ”Tulin sattumalta paikalle, aivan  
mahtava yllätys.”, ”Sain paljon tietoa eläkeläisohjauksesta ja tapah-  
tumista.”, ”Sain tietää hopeakirstusta ja muistiyhdistyksen toimin-  
nasta.”.(Senioreiden hyvinvointitapahtuman palaute 2016)*

Suurin osa vastaajista piti tapahtuman sisältöä mielenkiintoisena. Täysin samaa mieltä oli 20 vastaajaa, jokseenkin samaa mieltä 24 vastaajaa ja 1 jokseenkin eri mieltä. Vastaajista 44 oli sitä mieltä, että he saivat tapahtumasta uutta tietoa ja mielenkiintoista sisältöä arkeen. 29 vastaajan mielestä tapahtuman vetäjät olivat osaavia, jokseenkin samaa mieltä tapahtuman vetäjien osaamisesta oli 14, kaksi vastaajaa oli asiasta jokseenkin eri mieltä. Tilat olivat tarpeeseen sopivat 31 vastaajan mielestä, jokseenkin samaa mieltä tilojen sopivuudesta oli 13 vastaajaa, yksi vastaaja oli jokseenkin eri mieltä. (Taulukko 2)

Taulukko 2. Arvio tapahtumaa koskevista asioista. (Senioreiden hyvinvointitapahtuman palaute 2016)



Vastaajien mielestä tapahtumassa kehitettävää oli tiedottamisessa. Mainoksissa oli virheellisesti ilmoitettu maksuttomista mittauksista. Usea palautteen antaja olisi toivonut, että kaikille osallistujille olisi tarjottu ilmaiset kahvit. Kehitettävää oli myös pöytien järjestelyssä, joillekin pisteille kertyi enemmän väkeä kerralla. Joidenkin vastaajien mielestä tuntui, että aika loppui kesken. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että tapahtumassa ei ollut mitään kehitettävää.

Miten koet hyötyneesi tapahtumaan osallistumisesta – kysymykseen vastattiin muun muassa seuraavasti:

*”Sain tietoa.”, ”Tapahtuma aktivoi huolehtimaan omasta kunnosta paremmin.”, ”Mittausarvoja.”, ”Verensokerin seuraaminen ja tietoa laitteiden hankinnasta.”, ”Vinkkejä kunnon ylläpitoon.”, ”Mukava käydä katsomassa tapahtumaa.”, ”Tarpeellisesti. Ei tule muuten tarkistettua terveyttä eikä tutustuttua toimijoihin.”, ”Verkostoituminen muiden toimijoiden kanssa.”, ”Sain tietoa hopeakirstusta.”, ”Mielenkiintoisia asioita.”, ”Ehkä huomaan jälkeempään.”, ”Sain paljon tietoa eläkeläisohjauksesta ja tapahtumista.”, ”Informaatiota ja helpotusta.”. (Senioreiden hyvinvointitapahtuman palaute 2016)*

Muuta palautetta ja terveisiä järjestäjille – kysymykseen vastattiin esimerkiksi seuraavasti:

*”Hyvä oli, kiinnostavaa!”, ”Hyvä palvelu.”, ”Kiitos”, ”Hieno juttu ja hienosti hoidettu.”, ”Useammin tällaisia tilaisuuksia.”, ”Voisi järjestää toistekin.”. (Senioreiden hyvinvointitapahtuman palaute 2016)*

## 6 POHDINTA

Idea projektiluontoisesta opinnäytetyöstä heräsi, kun Miehinen juttu- hankkeen projektipäällikkö Lea Leminaho kävi koululla kertomassa hankkeesta. Ajatus projektiluontoisesta opinnäytetyöstä tuntui henkilökohtaisesti parhaalta vaihtoehdolta. Kun Lea Leminahon kanssa oli sovittu yhteistyöstä ja projektin kohderyhmä oli valittu, niin tutustuimme rauhassa yli 60- vuotiaiden teoreettiseen viitekehykseen. Tutustuimme eri opinnäytetöihin, jotka kohdistuivat ikääntyneisiin, jotta saimme jonkinlaisen näkökulman projektin aloittamiseen.

Projektin alussa tehtiin aikataulusuunnitelma, joka tehtiin mahdollisimman joustavaksi opiskelun ja työssäkäynnin vuoksi. Aikataulu Senioreiden hyvinvointipäivän suhteen onnistui hyvin, mutta koimme projektiraportin kirjoittamisen aikataulun liian tiukaksi molempien koulu- ja työpäiviin nähden. Alun perin suunnitelmana oli, että projektiraportti olisi ollut valmis keväällä 2017, mutta aikataulu venyi henkilökohtaisista syistä.

Projektin alussa mietittiin luotettavuuskysymyksiä liittyen teoriaan ja teemahaastatteluihin. Projektin työstämisessä käytettiin luotettavia lähteitä. Lähteinä käytettiin muun muassa kirjallisuutta, internetiä ja erilaisia artikkeleita. Käytetyt teoriat tarkistettiin useasta lähteestä, jotta ne olivat varmasti luotettavaa tietoa luotettavasta lähteestä. Projektissa luotettavuuskysymysten huomioiminen on tärkeää niin sanottua riskienhallintaa, jolla pyritään varmistamaan se, että kaikki tehdään oikein koko opinnäytetyön prosessin aikana. Tällä tavoin varmistetaan luotettavat tutkimustulokset. Tutkimusprosessi on aina altis joko tutkijasta tai tutkittavasta aineistosta tai tutkittavista henkilöistä johtuville virheille. Virheet voivat olla tiedostamattomia tai tiedostettuja. Opinnäytetyön tulosten pitää olla luotettavia, tämä tarkoittaa, että tutkimustulokset ovat oikeita. (Kananen 2015)

Teemahaastattelut toteutettiin anonymisti ja haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastattelut nauhoitettiin koulun digitaalياهوurilla ja ne tuhottiin

heti analysoinnin jälkeen. Haastattelut toteutettiin yksilöllisesti ja molemmat haastattelijat osallistuivat jokaiseen haastatteluun tulosten luotettavuuden lisäämiseksi. Haastatteluita yhdessä tehtäessä koimme, että tietoa nousi enemmän esille, sillä molempien haastattelijoiden mielipiteet otettiin huomioon. Teema-haastatteluiden yksi tarkoitus oli myös saada miesten näkökulma senioreiden hyvinvointitapahtumaan. Projektityössä luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, mutta joihinkin asioihin täytyy kuitenkin kiinnittää huomiota. Luotettavuuden arvioinnissa on hyvä tarkastella aineiston keruuta, millä tavoilla aineiston keruu on tapahtunut sekä mitä tekniikkaa käytetään aineiston keruun tallentamiseen. Tärkeää on myös huomioida se, että jos haastatteliijoita on kaksi, ovatko haastattelun tulokset yhtä luotettavia. (Tuomi, Sarajärvi 2009)

Meille projekti ei maksanut mitään vaan projektin kustannuksista vastasi Miehin juttu- hanke. Alussa teimme suunnitelman mahdollisista kustannuksista, jotka olivat noin 300 euroa. Kustannuksiin sisältyi mainostaminen sekä kahvitus. Aluksi projektikustannuksen arvio oli suurempi, sillä oletimme, että joudumme maksamaan tilan käytöstä vuokraa. Kuitenkin Tornion Aineen taidemuseo tarjosi meille ilmaiseksi tilat senioreiden hyvinvointipäivää varten. Lopulliset kustannukset senioreiden hyvinvointipäivästä olivat noin 200 euroa. Arvontapalkinnot sekä tapahtumassa tarjottavat purtavat saatiin lahjoituksina, joten niistä ei tullut kustannuksia. Tapahtumastamme jäi yli noin kaksi suurta laatikollista purukumeja ja pastilleita, jotka lahjoitimme Lapin Ammattikorkeakoulun hyvinvointipysäkille.

Projekti onnistui meidän mielestä hyvin, jonka kertoo osallistujamäärä sekä saatu palaute. Projektin toteutus kokonaisuudessaan oli kuitenkin paljon aikaa vievä ja haastava. Senioreiden hyvinvointipäivä onnistui odotettua paremmin. Kaikki esittelijät saapuivat paikalle ajallaan, kävijämäärä yllätti positiivisesti ja palaute tapahtumasta oli hyvää. Senioreiden hyvinvointipäivää mainostimme mielestämme riittävästi ja mainos oli selkeä. Tapahtumaa mainostettaessa jouduimme miettimään missä tapahtumaa mainostetaan, sillä suurin osa iäkkäistä ei ole sosiaalisessa mediassa ja meillä oli mahdollisuus vain yhteen lehtimainokseen. Mainoksessa oli maininta ilmaisista mittauksista, joka oli ennakoon sovittu hyvinvointi-

pysäkin kanssa. Juuri ennen senioreiden hyvinvointitapahtuman alkua hyvinvointipysäkki ilmoitti meille perivänsä joistain mittauksista maksua. Tästä saimme huonoa palautetta ja olimme itsekin pettyneitä kyseisestä toiminnasta.

Ennakkoajatuksia meillä ikääntyneistä miehistä oli, että he eivät saavu paikalle tai jos saapuvat niin he tulevat vaimojensa ”käskystä”. Tämä näkyi myös senioreiden hyvinvointipäivässä sekä palautteiden antajien keskuudessa. Suurin osa palautteiden antajista oli juurikin miesten puolisoja. Ennakkoajatuksina meillä oli se, että miehet eivät ole kiinnostuneita omasta terveydestä tai sen edistämisestä, eivätkä halua osallistua teemahaastatteluihin saatiikka antaa palautetta senioreiden hyvinvointipäivästä. Ennakkoajatuksia meillä oli myös siitä, että saammeko tarpeeksi kattavasti ja asiaan liittyviä esittelijöitä paikalle. Yllätyimme siitä, kuinka moni yritys tai hanke oli kiinnostunut osallistumaan senioreiden hyvinvointipäivään.

Projektin aikana opimme paljon aikataulutuksen tärkeydestä ja sen pakonomaisesta joustavuudesta. Saimme paljon tietoa ikääntyvien terveyteen liittyvistä asioista sekä teemahaastattelun toteuttamisesta. Opimme tieteellisen tekstin lukemista ja sen käsittelyä sekä muokkaamista omiin tarpeisiin sopivaksi. Opimme myös kokonaisuuden hallintaa sekä organisointia. Saimme paljon myös kokemusta moniammatillisesta yhteistyöstä, jota senioreiden hyvinvointipäivänä ilmeni. Olimme erityisen tyytyväisiä siihen, että meidän järjestämällä päivällä saimme eri yrityksiä tekemään yhteistyötä tulevaisuudessa.

Senioreiden hyvinvointipäivää toivottiin joka vuotiseksi tapahtumaksi. Meidänkin mielestä tällainen tapahtuma olisi tarpeellinen ja voisi toteutua vuosittain. Ainaana ongelmana näemme sen, että kuka tapahtuman järjestäisi ja kuka maksaisi siitä koituvat kustannukset. Senioreiden hyvinvointipäivä voisi jatkossa olla laajempi ja siellä voisi olla enemmän esittelijöitä. Suurten ikäluokkien ikääntyessä olisi tärkeää panostaa terveyden edistämiseen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn.

Teoreettinen viitekehys painottui terveyden edistämiseen sekä ikääntymisen vaikutuksiin. Työtä tehdessämme opimme paljon ikääntymisestä, miten se vaikuttaa esimerkiksi fyysiseen kuntoon sekä kuinka ikääntyminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmiseen.

Opimme etsimään luotettavia ja näyttöön perustuvia lähteitä sekä lukemaan niitä kriittisesti. Projektin suunnittelu ja toteutus onnistuvat tulevaisuudessa helpommin, koska on onnistuneesti toteutettu yksi projekti. Tämä oli meille kummallekin ensimmäinen projekti, joten kaikki projektiin kuuluvat asiat olivat meille uusia. Olemme tyytyväisiä ja ylpeitä tuotoksestamme, johon olemme panostaneet koulutuksen aikana paljon.

## LÄHTEET

Eloranta, T., Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. 1. painos. Keuruu: Ota-  
van kirjapaino Oy

Evira 2017. Terveyttä edistävä ruokavalio, ikääntyneet. Viitattu 12.9.2017.  
<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/ikaantyneet/>

Heimonen SL. & Pajunen H. 2012. Mielenterveys vanhuudessa. 1. painos. Hel-  
sinki: Edita.

Helldán A. & Helakorpi S. 2014. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja  
terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993–2013. Terveiden ja hyvinvoin-  
ninlaitos, raportti 15/2014. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.  
Viitattu 1.9.2017. [http://www.julkari.fi/bitstream/han-  
dle/10024/116236/URN\\_ISBN\\_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN_ISBN_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1)

Helldán A., Raulio S., Kosola M., Tapanainen H., Ovaskainen M-L. & Virtanen S.  
2013. Finravinto 2012 – tutkimus. THL Raportti 16/2013. Tampere: Juvenes print  
– Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 1.9.2017. [http://www.jul-  
kari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL\\_RAP2013\\_016\\_%26sliitteet.pdf?se-  
quence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1)

Hirsjärvi S. & Hurme H. 1995. 7. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Huttunen, M. 2009;125(10):1127–33. Miesnäkökulma hyvään ikääntymiseen.  
Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. [http://www.duodecim-  
lehti.fi/lehti/2009/10/duo98066](http://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2009/10/duo98066)

Kananen J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Suomen Yliopisto-  
paino Oy – Juvenes Print.

Kettunen S. 2009. Onnistu projektissa. 2. uudistettu painos. Sami Kettunen ja  
WSOYpro Oy.

Kivelä S-L. 2007. Voimavaroja unesta. Hyvä uni iäkkäänä. 1. painos. Vammala:  
Sirkka-Liisa Kivelä ja Kotimaa- yhtiöt Oy / Kirjapaja 2007.

Kivelä S-L. 2009. Depressiosta tasapainoon, hyvä elämä iäkkäänä. 1. painos.  
Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Kurki L. 2008. Innostava vanhuus. 2. painos. Tampereen yliopistopaino.

Kuva 1. 2017. UKK-instituutin viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)

Kylmä J. & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki:  
Edita Prima Oy.

- Kyngäs & Vanhanen 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11, (1):3-12
- Lapin ammattikorkeakoulu, hyvinvointipysäkki, Kemi. 2017. Viitattu 30.8.2017 <http://www.lapinamk.fi/fi/Tyoelamalle/Kehittamisymparistot/Hyvinvointipysakki>
- Liikuntalaki. 2010. Viitattu 22.9.2016 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- Luoto R., Viisainen K. & Kulmala I. 2003. Sukupuoli ja terveys. 1.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 17–26.
- Länsi-Pohjan Sairaanhoidopiiri 2015. Miehin juttu – hanke. Toimintasuunnitelma. Viitattu 4.12.2016. <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 4.12.2016. [www.lpshp.fi/media/files/miehin\\_juttu/lansi\\_puhuri.docx](http://www.lpshp.fi/media/files/miehin_juttu/lansi_puhuri.docx).
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silverprint
- Pelin, R. 2011. Projektin hallinnan käsikirja. 7, uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Rimpelä 2006, terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä, <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>
- Räsänen, R.2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu. Tampere Juvenes Print
- Sariola Y. 2008. Lupa vanheta. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. 1. painos. Helsinki: Edita.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:6. Viitattu 1.9.2017. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113947/Opp200406.pdf?sequence=1>
- Sosiaali- ja terveysministeriö, terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. [http://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus\\_1.pdf/adbcba5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466](http://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adbcba5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466)

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito – johtoryhmän asettama työryhmä 2010. Käypä hoito. Liikunta. Viitattu 1.9.2017. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2017. Käypä hoito. Unettomuus. Viitattu 10.10.2017. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=BF04D3C5049873D1434E77BD173A3788?id=hoi50067>

Suominen H. 2008. Gerontologia, kehon rakenne ja koostumus. Otavan kirjapaino, 2. uudistettu painos.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2014. Ikääntyvät. Viitattu 16.2.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vaeston-terveys-ja-hyvinvointi/ikaantyyvat>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2017. Sukupuolten tasa-arvo, syrjäytyminen. <https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/hyvinvointi-ja-terveys-erot/syrjaytyminen>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Tilastokeskus 2013. Kuntien avainluvut, Tornio. <http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/851.html>

Tornion laaja hyvinvointikertomus 2013–2016. <http://slideplayer.fi/slide/2612002/>

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti 2014. Liikunta ja iän tuomat muutokset. Viitattu 20.9.2017 [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ika-kaudet/liikunta\\_ja\\_ian\\_tuomat\\_muutokset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ika-kaudet/liikunta_ja_ian_tuomat_muutokset)

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5. Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. Viitattu 1.9.2017. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/344/Liikkeella\\_voimaa\\_vuosiin\\_2014.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/344/Liikkeella_voimaa_vuosiin_2014.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010. Ravitsemussuosituksset ikääntyneille. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 12.9.2017. <https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ikaantyneet.suositus-3.pdf>

World Health Organization, WHO, Health promotion. The Ottawa Charter for Health Promotion 1986. Viitattu 1.9.2017. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

World Health Organization, WHO 2016. Health Promotion. Viitattu 1.9.2017. [http://www.who.int/topics/health\\_promotion/en/](http://www.who.int/topics/health_promotion/en/)

Ylimäki E-L. 2017. Elintapojen muutos ja sitoutuminen elintapamuutokseen. Teoksessa Miehinen juttu. Opas miesten terveyden edistämiseen. Rovaniemi: Airi Paloste.

## LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus

Liite 2. Senioreiden hyvinvointipäivän mainos

Liite 3. Teemahaastattelurunko (3)

Liite 4. Teemahaastattelun tulokset

Liite 5. Lehtileikkeet

Liite 6. Palautelomake

Liite 7. Palaute hankkeelta (2)

## Liite 1.

**LAPIN AMK**  
Lapland University of Applied Sciences

## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisen opinnäytetyön yhteydessä jolla on tehtävä ammattikorkeakoulun ulkopuolisen yhteistyön hankkeessa

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi (esim. yritys) <b>Miehinen Jutu Hanke</b> Yhteystiedot (yhteysthenkilö, puhelin, sähköposti) <b>Lea Lemmaho, 0405673071, Lea.lemmaho@lpshp.fi</b>	
<b>Tekijä</b>	Nimi <b>Piipa Sipilä</b> <b>UETICA Suopää</b>	Opiskelijanumero <b>A140467</b> Postinumero <b>Postitoimipikka</b> Sähköpostiosoitte <b>Piipa_Sipila@edu.lapinamk.fi</b> <b>Jessica_Suopaa@edu.lapinamk.fi</b> Kynnätunnus <b>K102TMS</b>
<b>Lapin AMK</b>	Suorittava tutkinto <b>Sivostokoulutus AMK</b> Yhteystietojen nimi (ohjaaja) <b>Raja Luutonen, Lämäsä Aija</b> Toimipaikka ja osoite <b>Lapin amk, hyvinvointiala, Kemis kampus, Meripuistokatu 26</b> Puhelin <b>050 310 8343, 0504611495</b>	Tahtovarimke <b>lehtori</b> Sähköpostiosoitte <b>Kaija.Luutonen@lapinamk.fi</b> <b>Aija.Lamasa@edu.lapinamk.fi</b>
<b>Ohjaus</b>	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
<b>Dokumentointi</b>	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämät ohjeet ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
<b>Dikeudet</b>	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetoiminnan muuttainen kirjallinen esitys, josta toimittaan yksi kappale ammattikorkeakoulun kirjastoarjalle julkaisusta sähkössä muuossa Thaseua-varikkokirjastossa. Työ ei kuluakaan oppilaitokselle eikä tulostettuna että sähkössä muuossa.	
<b>Keksinnöt</b>	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkain käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TK-toiminnassaan. Sopijapuoilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuksen mukaiset ammattikorkeakoulun sääntöoikeudet säilyvät voimassa.	
<b>Vastuut</b>	Jos tekijä on osallistunut keksintöihin, jotka patentoidaan, mainitaan hänellä yhteisillä keksintöillä. Mahdollista tekijänoikeuksista sovitaan erikseen neudatella ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintötoimiston kanssa. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai työympäristön tai työympäristön ulkopuolella ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojattua patenttia tai työympäristöä.	
<b>Salassuus</b>	Opinnäytetyön tuotos toimitetaan solaiseksi kuin se on. Tekijällä ammattikorkeakoulu ei ole oikeus julkaisella tekijänoikeuksien vastaisella soveltuvuudella toimeksiantajan lapeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa lisäilleen sopimuskohtaisen aiheuttamista väkijonon etä väkijonosta. Vastuun syntymisen edellytykset tai allaan la: toteutilla tuotemallinnuudella aiheutettua sopimusturkkomusta.	
<b>Salassuus</b>	Tämä sopimus on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se säilyy voimassa alkuperäisessä muodossa.	
<b>Toimeksiantaja</b>	Pakka ja päivänäärä <b>14.9.16</b>	Allekirjoitus <b>Lea Lemmaho</b>
<b>Tekijä</b>	Kaikki 14.9.16 <b>Piipa Sipilä</b>	<b>Piipa Sipilä</b>
<b>Lapin AMK</b>	Kaikki 30.8.17	<b>Raja Luutonen</b>

Liite 2.

TERVEYDEN EDISTÄMISEN TEEMAPÄIVÄ

# SENIOREIDEN HYVINVOINTI- PÄIVÄ

2.11. KLO 12:00-14:00  
Aineen Taidemuseolla

TERVETULOA!



Tapahtuma on maksuton

MAKSUTTOMASTI  
MUSEOON

ILMAISET KAHVIT  
50:LLE  
ENSIMMÄISELLE!

MUKANA:

- Maksuttomia terveystarkastuksia / Lapin AMKn Hyvinvointipysäkki
- Body Center
- Hopeakirstu
- Kela, Tornio
- Länsipohjan muistiyhdistys
- Kansalaisopisto
- Suun terveydenhoito
- Aineen taidemuseo

JÄRJESTÄJÄ

Lapin AMK,  
sairaanhoitaja-  
opiskelijat  
Pinja Sipilä & Jessica  
Suoperä ja  
Miehinen juttu -hanke

Liite 3 (1/3)  
Teemahaastattelun runko

1. Taustakysymykset

- Ikä
- Työtilanne
- Perhesuhteet

2. Millaisena koet tämän hetkisen terveytesi asteikolla 1-10? ( 1=huono, 10= erittäin hyvä) Millä perusteella. 8?

3. Terveiden edistäminen

3.1 Miten määrittelisit terveyden edistämisen?

3.2 Ravitseminen

- Millainen ateriarytminne on ?
- Millaista ruokaa syötte?
- Laitatteko itse ruokaa?

3.3 Uni

- Unirytmisi?
- Unenlaatu?

3.3 Liikunta

## Liite 3 (2/3)

- Paljon liikkuu viikossa?
- Harrastukset?
- Millaista liikuntaa?
- Hyötyliikunta?

## 3.4 Mielenhyvinvointi

- Millaiseksi kokee oman mielenhyvinvoinnin?
- Millä keinoilla pyrkii edistämään mielenhyvinvointia?

## 3.5 Päihteiden käyttö

- Kuinka paljon ja kuinka usein käyttää päihteitä?

## 4. Tietoa terveyden edistämisestä

Mistä haet tietoa terveyden edistämisestä?

- Terveydenalan ammattilaiset
- Internet
- Järjestöt
- Kirjalliset lähteet
- Sosiaaliset suhteet

## Liite 3 (3/3)

- Sosiaalinen media

## 5. Terveyden edistämisen teemapäivä

Minkälaista ohjelmaa haluaisitte terveyden edistämisen teemapäivän sisältävän?

## 5.1 Perusmittauksia

- Minkälaisia?
  - o Kolesterolit, verensokeri, verenpaine, kädenpuristus-voima

## 5.2 Järjestöjä

- Minkälaisia?
  - o Sydän-, muistiliitto

## 5.3 Ryhmätoiminnot

- Fyysinen vai mielenhyvinvointi
  - o Esimerkiksi. Äijien jooga tai äijien porinaryhmä

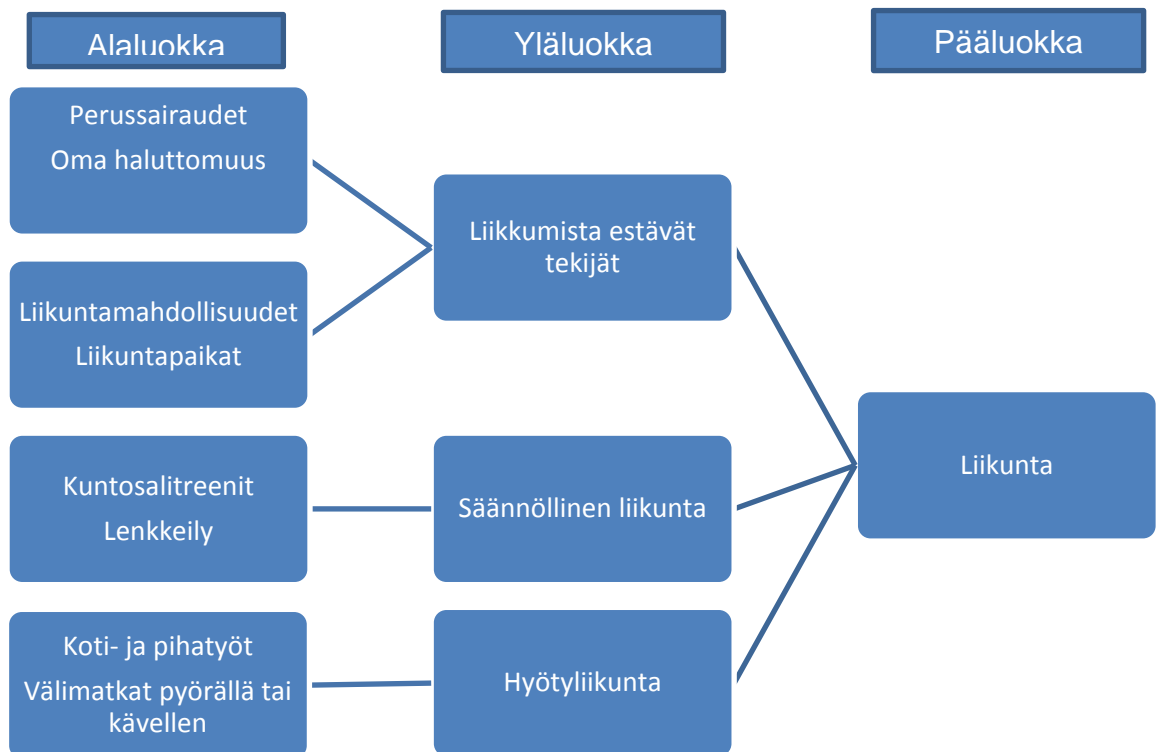
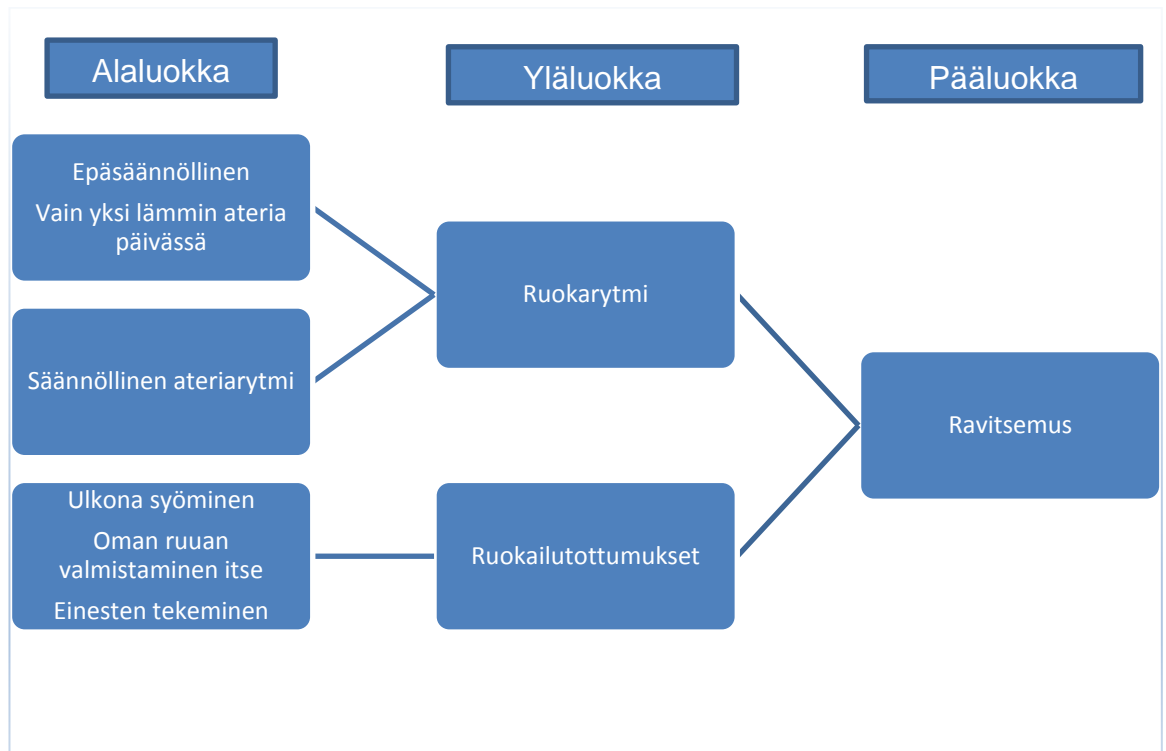
## 5.4 Muut

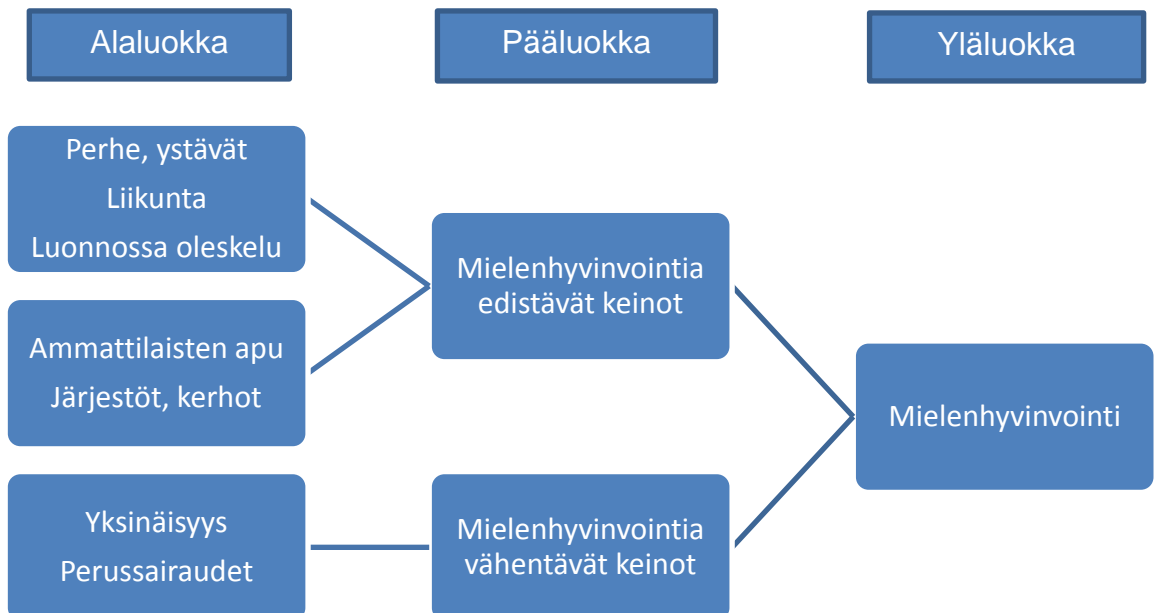
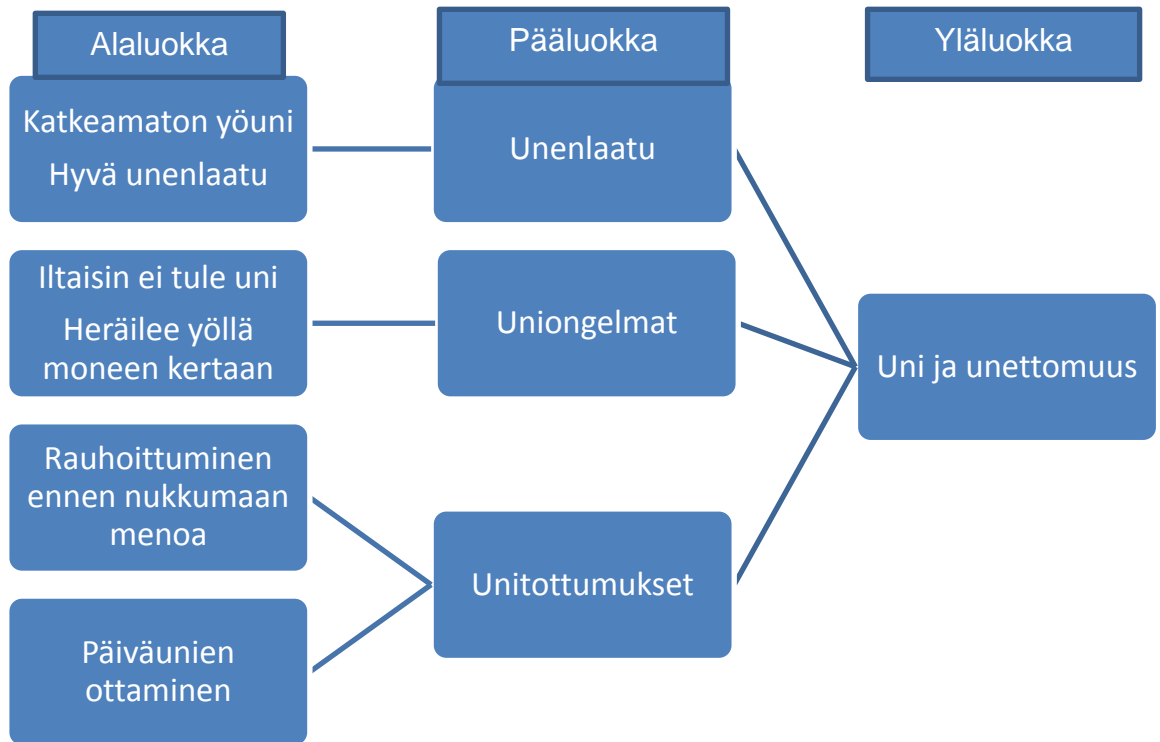
- Toiminnallista ohjelmaa
- Konkreettista materiaalia
  - o Ohjeita, vinkkejä, opetustallenteita

## 6. Mitä muuta haluaisit tuoda esille terveydenedistämiseen liittyen?

(Ajatuksia, kysymyksiä, havaintoja jne.)

## Liite 4 (1/2)







# UUTISET

## PIKAPUHELU



■ Jessica Suoperä ja Pinja Sipola järjestävät hyvinvointipäivän Torniossa keskiviikkona. Hyvinvointipäivä on opiskelijoiden opinnäytetyö.

## Mitä hyvinvointitapahtuma tarjoaa senioreille?

**1** Lapin ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja-opiskelijat järjestävät opinnäytetyönään terveyden edistämispäivän Aineen taidemuseolla tänään kello 12-14. Mistä tapahtumassa on kyse, opiskelijat Jessica Suoperä ja Pinja Sipola?

Tapahtuma, jonka järjestämme on terveyden edistämiseen liittyvä messu tyylinen tapahtuma, joka on nimeltään senioreiden hyvinvointipäivä. Opiskelemme sairaanhoitajiksi ja tapahtuma on meidän opinnäytetyön tuotos.

**2** Tapahtuma on osa Miehin juttu -hanketta ja se on suunniteltu pääosin miehille. Miksi?

Tapahtuma on siis suunnattu senioreille, etenkin miespuolisille, mutta kaikki ovat tervetulleita. Miehin juttu -hanke on siis suunnattu miehille, ja sen kohderyhmänä ovat 16-29 -vuotiaat ja yli 60- vuotiaat. Miehin juttu tarjoaa esimerkiksi toiminnallisia ja keskusteluryhmiä, teemapäiviä, sekä koulutuksia. Miehin juttu -hankkeen toteutuspaikat ovat Simo, Tornio, Kemi, Kemina, Tervola, sekä Ylitornio.

**3** Mitä kaikkea tapahtumassa on luvassa?

Tapahtumaan olemme saaneet useita alueen toimijoita mukaan, joka on hienoa asia verkostoitumista ajatellen. Seniorit saavat tie-

toa eri toimijoista ja eri toimijat kohtaavat lämminkin kassassa tapahtumassa. Tapahtumassa mukana ovat muun muassa Body Center, Hopeakirstu, Kela, Länsipohjan muistiyhdistys, kansalaisopisto, Instrumentarium, Eläkeläisliitto sekä Sydänliitto.

Tapahtumassa on muun muassa ilmaisia terveystutkimuksia, silmänpaineen mittausta, erilaisten palveluiden esittelyä sekä hyödyllistä tietoa terveyden edistämisestä. Tapahtuma sisältää myös ilmaisen pääsyn taidemuseoon ja 50:lle ensimmäiselle pullakahvit.

**4** Kuinka paljon odotatte kävijöitä hyvinvointipäivään?

Kävijöitä odotamme ja toivomme paljon! Tapahtuma koskee suurta ikäluokkaa ja tapahtumassa on paljon terveyden edistämisestä ja ajankohtaisia asioita.

**5** Mikä on suurin oppi, mitä haette hyvinvointipäivän järjestämisellä?

Tapahtumaa järjestäessä olemme oppineet enemmän terveyden edistämisestä ja varsinkin miesten terveydestä. Tapahtumaa järjestäessä olemme toden teolla kehittäneet omia ohjaus-, opetus-, ja organisointitaitoja.

Mietityttääkö sinua jokin asia? Kerro se meille, me selvitämme. Lähetä sähköpostia: [toimitus@lounaislappi.fi](mailto:toimitus@lounaislappi.fi).

## Liite 6

## Miehinen juttu -hanke

### Palautelomake tapahtumasta

1. Olen

- Nainen  Mies

2. Olen

- Opiskelija  Äitiyslomalla / vanhempainvapaalla / hoitovapaalla  
 Yrittäjä  Eläkkeellä  
 Palkansaaja  Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_  
 Työtön

3. Ikäni

- Alle 29 vuotta  30-59 vuotta  Yli 60 vuotta

4. Vastasiko tapahtuma odotuksiasi?

<input type="checkbox"/> Ei lainkaan 	<input type="checkbox"/> Jonkin verran 	<input type="checkbox"/> Hyvin 	<input type="checkbox"/> Erinomaisesti 
---	---	--	---

5. Mitä kehitettävää tapahtumassa mielestäsi oli?

---



---



---

6. Arvioi seuraavia tapahtumaa koskevia asioita.

	1-Täysin eri mieltä	2-Jokseenkin eri mieltä	3-Jokseenkin samaa mieltä	4-Täysin samaa mieltä
a. Tapahtuman sisältö oli mielenkiintoinen.				
b. Tilat olivat tarpeeseen sopivat.				
c. Tapahtuman vetäjät olivat osaavia.				
d. Sain tapahtumasta uutta tietoa/mielenkiintoista sisältöä arkeen.				

7. Miten koet hyötyneesi tapahtumaan osallistumisesta?

---



---



---

8. Muuta palautetta ja terveisiä järjestäjille.

---



---



---

KIITOS PALAUTTEESTA!

## Liite 7 (1/2)



LÄNSI-POHJAN SAIRAANHOITOPUIRIN  
1 (2)  
KUNTAYHTYMÄ

MIEHINEN JUTTU -hanke

LAPIN AMK<sup>7</sup>  
Lapin Ammattikorkeakoulu

**Palautte: Terveyden edistämisen päivä. Senioreiden hyvinvointipäivä  
2.11.2016. klo 12.00-14.00 Aineen taidemuseo, Tornio.**

#### Projektin lähtökohdat

Miehinen 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 Suonerä ja Sipola aloittivat suunnittelemaan terveyden edistämisen päivää.

Suonerä ja Sipola olivat suunnitelleet päivän huomioiden kohderyhmän iän, hankkeen tavoitteet ja tilan vaatimat olosuhteet.

#### Projektsuunnitelma

Suunnitelman Suonerä & Sipola aloittivat hyvissä ajoin ja aikataulutus onnistui parhaiten syksyllä. Suunnitelma oli loogisesti etenevä ja positiivisella asenteella Suonerä ja Sipola saivat mukaan hyvän määrän niin osallistujia kuin esittelijöitä. Suunnitelma oli joustava, joka on välttämätöntä tällaisen tilaisuuden organisoimisessa. Suunnitelma onnistui hyvin ja kokonaisuuden organisointi pysyi järjestäjien vastuulla hyvin.

Osoite  
Kauppakatu 25  
B-100 KEMI

Puhelin  
(016) 243 111

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

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

Y-tunnus  
0626618-9

## Liite 7 (2/2)



LÄNSI-POHJAN SAIRAANHOITOPHIRIN  
2 (2)  
KUNTAYHTYMÄ

MIEHINEN JUTTU -hanke

LAPIN AMK<sup>7</sup>  
Lapin University of Applied Sciences

### Toteutus

Toteutus onnistui todella hyvin. 120 osallistujaa kertoo, että tiedotus oli onnistunutta ja päivän sisältö kohtasi senioreiden tarpeet. Sisällöllisesti oli huomioitu vaihtelevuus: oli niin teoriaa, toimintaa kuin osallisuutta. Huomioitavaa oli varsinkin tilaisuuden sosiaalinen näkökulma: paikan valtasi iloinen puheensorina ja tärkeänä elementtinä osallistujat näkivät myös kohtaamisen. Päivän aikataulutus toimi: kaksi tuntia oli riittävä aika. Tästä kertoi tapahtuman hiljentyminen ½ tuntia ennen loppumista.

### Arviointi

Suoperä ja Sipola keräsivät tapahtumasta palautetta. Havainnoinnin perusteella voin todeta tapahtuneen olleet todella onnistunut. Niin osallistujat kuin esittelijät viihtyivät. Palaute, jota sain, oli todella hyvää ja tapahtumalle toivottiin jatkoa. Suoperä ja Sipola onnistuivat kokonaisuuden organisoinnissa eli suunnittelun, tiedottamisen ja toteuttamisen kautta palautteiden reflektointiin.

Kokonaisuudessaan päivä oli toteutukseltaan erinomainen.

Kemissä 5.12.2016

*Lea Leminaho*

*Miehenen 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.leminaho@lpshp.fi](mailto:lea.leminaho@lpshp.fi)

<http://www.lpshp.fi/fi/palvelut/terveys-edistaminen/miehenen-juttu.html>

Osoite  
Kauppakatu 25  
94100 KEMI

Puhelin  
(016) 243 111

Faksi  
(016) 243 227 (hoito)  
(016) 243 230 (postiasiat)

Sähköposti/Internet  
[kirjamo@lpshp.fi](mailto:kirjamo@lpshp.fi)  
[elan.m.sukunimi@lpshp.fi](mailto:elan.m.sukunimi@lpshp.fi)  
<http://www.lpshp.fi/>

Y-tunnus  
0626818-9