

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Fysioterapeuttikoulutus

Tuuna Ahola & Eetu Hannula

# **Hyvinvointitekнологiaa hyödyntävä työssä jaksamisen kurssi**

Opinnäytetyö 2017

## Tiivistelmä

Tuuna Ahola & Eetu Hannula

Hyvinvointiteknologiaa hyödyntävä työssä jaksamisen kurssi, 46 sivua, 6 liitettä  
Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta

Fysioterapeuttikoulutus

Opinnäytetyö 2017

Ohjaajat: lehtori Sari Liikka ja yliopettaja Kari Kauranen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda hyvinvointiteknologiaa hyödyntävä, fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä tavoitteleva työssä jaksamisen kurssi ja testata sen toimivuutta kolmen kuukauden intervention aikana. Kurssin vaikutuksia tutkittiin koetun työssä jaksamisen sekä arvioidun fyysisen aktiivisuuden osalta. Lisäksi kerättiin tietoa siitä, millaiseksi interventioon osallistujat kokivat hyvinvointiteknologian käytön osana kurssia.

Opinnäytetyö oli pitkäaikainen tosiaikainen tutkimus. Kurssin kohderyhmänä oli lappeenrantalaisen alakoulun henkilöstö (n=11). Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia kysymyksiä sisältäviä kyselylomakkeita, jotka täytettiin intervention alussa ja lopussa. Interventio sisälsi kolmea erilaista ohjattua liikuntaa, yksilöhaastattelun sekä terveyttä ja liikuntaa käsittelevän luennon. Ohjatun liikunnan sisältö räätälöitiin kohderyhmän tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat huomioiden. Ohjatun sisällön rinnalla interventiossa hyödynnettiin hyvinvointiteknologia-sovellusta, HeiaHeiaa, jossa kohderyhmälle luotiin työyhteisön yhteinen ryhmä. HeiaHeia toimi sekä kurssilaisten henkilökohtaisena aktiivisuuden seurantakeinona, ryhmän motivaattorina että ohjaajien ja kurssilaisten välisenä viestintävälineenä.

Tulosten perusteella intervention kaltaisella työssä jaksamisen kurssilla on positiivisia vaikutuksia kurssille osallistuneiden työssä jaksamiseen. Kvantitatiivisin menetelmin saadut tulokset työssä jaksamisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta eivät suurimmalta osalta olleet tilastollisesti merkitseviä. Tulokset olivat kuitenkin oikean suuntaisia. HeiaHeian voidaan nähdä olevan hyödyllinen osa kurssia sekä liikunnan apuvälineenä että ryhmän yhteisöllisyyden kannalta. Ohjattua liikuntaa pidettiin kurssin hyödyllisimpänä sisältönä, ja sen matala kynnyksellä tuki osallistumista. Kurssin koettiin parantaneen ryhmän yhteishenkeä. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää jatkossa samankaltaisten kurssien suunnittelussa. Jatkotutkimuksessa olisi tärkeää tutkia kurssin eri osa-alueiden toimivuutta erikseen, jotta saataisiin selville, millä muutoksilla on eniten vaikutusta työssä jaksamisen parantumiseen.

Asiasanat: työhyvinvointi, työssä jaksaminen, kurssi, hyvinvointiteknologia, fyysinen aktiivisuus

## Abstract

Tuuna Ahola & Eetu Hannula

A Wellbeing at Work Course Utilizing Wellness Technology, 46 pages,  
6 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Physiotherapy

Bachelor's Thesis 2017

Instructors: Ms Sari Liikka, Degree Programme Manager, Mr Kari Kauranen,  
Principal Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences

The objective of this study was to design a course which enhances work wellbeing through increasing physical activity and utilizing wellness technology. The course was carried out during three months and its effects on physical activity and work wellbeing were studied. User experiences of the wellbeing technology utilized were also gathered.

The study was a longitudinal real-time study. The focus group of the study was the staff of a local primary school (n=11). Quantitative and qualitative data was gathered from the study using a questionnaire. Intervention included three different types of physical exercises, a private interview and a lecture with information about health and different types of exercising. Physical exercises were designed to answer the needs of the focus group. The HeiaHeia wellbeing service was used as part of the course. HeiaHeia was used as a tool for the users to monitor their physical activities, keep them motivated, and contact mentors if needed.

According to the qualitative data there was a positive impact on participants' wellbeing at work. Intervention was noted to increase team spirit, and low threshold activities motivated people to participate. Quantitative data revealed no statistically significant results on overall wellbeing at work ( $p=0,057$ ). However, the number of individual factors such as feeling energized at the beginning of the work day had increased ( $p=0,045$ ), and the work-related roles and responsibilities among staff were more clear ( $p=0,045$ ). The self-evaluated quantity of physical activity had not however increased after the intervention ( $p=0,083$ ).

Keywords: wellbeing at work, course, wellness technology, physical activity

## Sisälllys

1	Johdanto .....	5
2	Työhyvinvointi .....	6
2.1	Työssä jaksaminen .....	7
2.2	Fyysinen aktiivisuus .....	10
3	Käyttäytyminen ja motivaatio .....	12
4	Hyvinvointiteknologia .....	14
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	18
6	Opinnäytetyön toteutus .....	18
6.1	Kohderyhmä .....	18
6.2	Kurssin toteutus ja asetelma .....	19
6.3	Tiedonkeruumenetelmät .....	25
6.4	Aineiston analysointi .....	26
7	Tulokset .....	28
7.1	Kurssin vaikutukset työssä jaksamiseen .....	28
7.2	Kurssin vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen .....	29
7.3	Hyvinvointiteknologian toimivuus osana kurssia .....	31
8	Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet .....	33
8.1	Kohderyhmä .....	33
8.2	Tutkimuksen eettiset näkökulmat .....	33
8.3	Interventio .....	34
8.4	Tiedonkeruumenetelmät .....	37
8.5	Tulokset .....	38
8.6	Jatkotutkimusaiheet ja kurssin kehittäminen .....	40
9	Johtopäätökset .....	41
	Kuviot .....	43
	Taulukot .....	43
	Lähteet .....	44

### Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Suostumus-lomake
Liite 3	Alkukyselylomake
Liite 4	Loppukyselylomake
Liite 5	Työssä jaksamisen kurssin aikataulu ja sisältö
Liite 6	Ohjeistus HeiaHeia!-n käyttöön

# 1 Johdanto

Työhyvinvointi on aiheena ajankohtainen, sillä työikäisten määrä Suomessa alkaa vähentyä ja samalla työikäisten keski-ikä nousee (Tilastokeskus, väestöennuste 2015). Väestön rakenteen muutos lisää painetta pitää työntekijät mahdollisimman pitkään mukana työelämässä. Samaan aikaan kun työikäisten keski-ikä kasvaa, ovat epäaktiivinen elämäntapa ja stressin kokeminen lisääntyneet. Tällaiset elämäntavat altistavat kroonisille sairauksille ja mielenterveysongelmille, jotka osaltaan aiheuttavat aikaisempaa eläköitymistä. (Pärkkä 2011.)

Sekä fyysisen aktiivisuuden että henkisen kuorman määrään voidaan vaikuttaa terveillä elämäntavoilla. Tilanteeseen tarvitaan uudenlaisten välineiden kehittäminen, jotta yksilöt pystyvät itsenäisesti analysoimaan elämäntapaansa ja motivoitumaan terveellisempään elämään. (Pärkkä 2011.) Yksi potentiaalinen ratkaisu tähän tarpeeseen on hyvinvointiteknologia, joka pelin omaisesti, erityisesti motivaatiota tehostamalla, pystyy parhaimmillaan koukuttamaan ihmiset terveemmän elämän pariin (Tanskanen 2016).

Tässä opinnäytetyössä työhyvinvointia lähestytään työssä jaksamisen näkökulmasta. Aiheen käsittelyssä painottuu arjen aktiivisuuden merkitys, jota pyritään edistämään nykyaikaista hyvinvointiteknologiaa ja pelillistämisen ajatusta hyödyntäen. Opinnäytetyönä luodaan työssä jaksamista edistävän kurssin malli, sekä testataan sen toimivuutta käytännössä paikallisen alakoulun henkilöstölle. Toive kurssin järjestämisestä tulee henkilöstöltä itseltään, joten opinnäytetyö tehdään työelämästä lähtöisin olevaan tarpeeseen.

Kurssin sisältö rakentuu aikaisempien varhaiskuntoutuksen kurssien näyttöön perustuen. Malliin tuodaan mukaan käyttäytymisen muutoksen periaate, johon kurssin rakenne pohjaa. Kaikessa sisällössä pidetään mukana fysioterapeuttinen näkökulma, jonka avulla kurssin aktiviteetit suunnitellaan siten, että ne tukevat kohderyhmän työtehtävissä ja arjessa jaksamista.

## 2 Työhyvinvointi

Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee työhyvinvoinnin kokonaisuudeksi, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys sekä terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. Sitä lisäävät muun muassa hyvä ja motivoiva johtaminen, työyhteisön ilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito. Vastuu työhyvinvoinnin edistämisestä kuuluu sekä työntekijälle, että työnantajalle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Työterveyslaitos nostaa työhyvinvoinnin yhteydessä esille käsitteen *työkyky*, jota se kuvaa työkykytalo-mallina. Talo koostuu neljästä kerroksesta, joista kolme alimmaista kuvaavat yksilön voimavaroja ja ylin kerros itse työtä ja siihen liittyviä ulkoisia tekijöitä. Työkyvyn alin kerros, eli kaiken perusta, muodostuu yksilön terveydestä ja toimintakyvystä. Sen päälle yksilö voi rakentaa osaamista, eli talon toisen kerroksen. Kolmas kerros muodostuu arvoista, asenteista ja motivaatiosta. Neljännen kerroksen ulkoisia tekijöitä ovat johtaminen, työyhteisö ja työolot. Työkyvyssä on kyse siitä, kuinka hyvin nämä yksilölähtöiset tekijät ovat tasapainossa työn ulkoisten tekijöiden kanssa. Kun kaikki työkykytalon kerrokset tukevat toisiinsa, on työkyky hyvällä mallilla. (Työterveyslaitos 2014.)

Työhyvinvoinnin taustalla ovat vaikuttamassa myös nykyisen työelämän kasvaneet vaatimukset. Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet ovat yksi merkittävä syy työkyvyttömyyseläkkeelle hakeutumiseen (Perkiö-Mäkelä & Kauppinen 2012). Työn fyysiset kuormitustekijät, kuten jatkuva paikallaan istuminen tai toistotyö, ovat olennaisesti yhteydessä myös yleisimpiin työterveyden asiakkaiden tuki- ja liikuntaelinten ongelmiin (Jäntti 2013). Työn fyysisen kuormituksen määrä on pysynyt pitkään melko tasaisena, joskin viimeisten viiden vuoden aikana se on laskenut. Työn henkinen kuormittavuus puolestaan on kasvanut jatkuvasti. Etenkin ihmisuhdetyö lisää työn henkistä kuormittavuutta, joka on suurinta kunnallisissa töissä. Osittain ilmiötä selittää se, että ylempien toimihenkilöiden osuus työtä tekevästä väestöstä on noussut, jolloin myös henkisen kuormittavuuden osuus työväestössä nousee. Tämä selittää myös fyysisen kuormittavuuden vähenemistä, sillä ylempien toimihenkilöiden työt ovat yleisesti suorittavaa tasoa vähemmän fyysisesti kuormittavia. (Lehto, Sutela & Pärnänen 2015.)

## 2.1 Työssä jaksaminen

Käsitteet työssä jaksaminen ja työhyvinvointi nivoutuvat yleensä yhteen, eikä esimerkiksi englanninkielessä ole olemassa vastinetta sanalle työssä jaksaminen. Työssä jaksamisen käsitteeseen liittyvät olennaisesti termit kuormittavuus ja stressi, sillä ne heikentävät sekä fyysisistä että psyykkistä jaksamista töissä. (Jäntti 2013.)

Oman stressinsietokyvyn vahvistaminen, kuten fyysisen kunnon ylläpitäminen, rentoutuminen ja sosiaalisen tuen saaminen ovat työssä jaksamista edistäviä keinoja (Räisänen & Karila 2007). Tässä opinnäytetyössä työssä jaksamista ja sen edistämistä lähestytään näiden keinojen kautta.

Jotta työssä jaksamista voidaan arvioida, täytyy jaksamiselle olla mittari. Työhyvinvointi- ja työssä jaksaminen -käsitteiden rinnakkaisuudesta johtuen, myös mittarit käsittelevät näitä asioita yhtenä kokonaisuutena. Työhyvinvoinnin kursseilla, esimerkiksi Aslak- ja TYK-kuntoutuksessa, mittareina on pääsääntöisesti käytetty kyselylomakkeita. Kyselylomakkeet ovat koostuneet osioista, joilla kurssin vaikuttavuutta on seurattu. Esimerkiksi Aslakissa kyseiset osiot ovat kartoittaneet työolotekijöitä, yksilöllisiä voimavaroja, työhyvinvointia ja yleistä hyvinvointia. Nämä osiot on jaettu pienempiin osiin, joita on mitattu ja joista aiheiden yläkäsitteet on koostettu. (Tirkkonen & Kinnunen 2010.)

Työhyvinvoinnin kursseilla tarkoitetaan kaikkia sellaisia työelämälle kohdennettuja kuntoutuksen kursseja, jotka pyrkivät ennaltaehkäisemään työkyvyn ongelmia tai edistämään työhyvinvointia. Tällaisia kursseja ovat esimerkiksi ASLAK-kuntoutus, Työhyvinvointi-kuntoremontti, TYK-kuntoutus, sekä tuoreimpana KIILA-kuntoutus. Maailmalta työkyvyttömyyden varhaiseen ehkäisemiseen pyrkiviä kursseja ei löydy samalla tavalla kuin Suomesta. Työkykyä edistäviä kursseja on jonkin verran, mutta niistä ei löydy riittävästi korkeatasoisia tutkimuksia, jotta tuloksista olisi mahdollista tehdä yhteenvetoa. (Hinkka, Aalto & Toikka 2015.)

Väestön rakenteen muutos lisää painetta pitää työntekijät mahdollisimman pitkään mukana työelämässä. Työkykyä ylläpitäviä tavoitteita on pyritty saavuttamaan esimerkiksi erilaisin varhaiskuntoutuksen keinoin. Tällaisia ovat olleet

muun muassa ASLAK-kuntoutus ja Työhyvinvointi-kuntoremontti, joiden vaikuttavuus-tutkimuksen tuloksia Tirkkonen ja Kinnunen (2010) esittelevät teoksessaan *Työhyvinvointi vahvistuu varhaiskuntoutuksessa: Aslak-kuntoutuksen ja työhyvinvointi kuntoremontin vaikuttavuus*. Työhyvinvointi kokonaisuutena rakentuu useista osatekijöistä, kuten työn vaatimusten, työn voimavarojen ja yksilöllisten voimavarojen keskinäisestä yhteen sopimisesta. Tämä tarkoittaa sitä, että edistääkseen työhyvinvointia kokonaisvaltaisesti, tulee vaikuttavuuden ulottua tehokkaasti kaikille näille osa-alueille.

Tirkkosen ja Kinnusen (2010) Tutkimuksen keskeisinä johtopäätöksinä kerrotaan, että ASLAK-kuntoutus on vaikuttavimmillaan yksilöllisten voimavarojen vahvistamisessa ja työkuormituksesta palautumisen edistämisessä. Muiden osa-alueiden heikompi kehitys heikentää kuntoutuksen kokonaisvaikutusten pysyvyyttä. ASLAK-kuntoutuksen käytäntöihin kuuluu, että kuntoutujat ovat päässeet itse vaikuttamaan kuntoutukselleen asetettuihin tavoitteisiin. Tirkkosen ja Kinnusen tutkimuksessa yleisin kuntoutukselle asetettu tavoite oli kuntoilun ja liikunnan aktivoiminen. Samalla tavoite liikunnan aktivoimisesta on ollut heikoiten toteutunut. Tirkkonen ja Kinnunen (2010) tuovat vaikuttavuustutkimuksessaan esille, että liikuntaan liittyvä tavoite ei pääse oikeuksiinsa ASLAK-kuntoutuksessa, jossa pyritään kehittämään yhtä aikaa montaa muutakin työhyvinvoinnin osa-aluetta: kuntoilun aktivoimiselle rakentuvia kursseja voisi olla tarjolla erikseen. Aktivoituminen kuntoilun ja liikunnan saralla nousi myös Työhyvinvointi-kuntoremontin osallistujien keskeiseksi tavoitteeksi. Kuntoremontin osallistujista kaksi kolmesta sanoi liikkuneensa enemmän tai uudella tavalla kurssin jälkeen. (Tirkkonen & Kinnunen 2010.)

Hinkka, Aalto ja Toikka (2015) koostavat viittä eri kuntoutusmallia arvioineessa tutkimuksessa kuntoutujien kokemuksia mallien vaikutuksista ja toimivuudesta. Koosteena malleista voidaan mainita seuraavaa: Kuntoutujien ensisijaiset odotukset koskivat yleisimmin kunnon kohentamista ja elintapojen parantamista. Kuntoutuksen lopussa sen koki työn ja työtehtävien kannalta hyödylliseksi 87% kaikista vastaajista. Useat kuntoutujat kokivat toisilta kuntoutujilta saadun vertais-tuen tärkeäksi. Vastanneista 92% arvioi kuntoutuksen olleen hyödyllinen heidän



terveydelleen. Terveystyödyt painottuivat fyysiseen kuntoon, liikuntaan, ravintoon ja elintapojen muutokseen. Yhdeksän kymmenestä koki saaneensa kuntoutukselta hyötyä työssä selviytymiseen. Vastaajat selittivät myönteistä kantaansa avoimissa vastauksissa korostaen sanaa *jaksaa*. Työssä jaksamisen koettiin siis parantuneen. Erityisesti vastaukset liittyivät kunnon paranemiseen, fyysisten ja psyykkisten voimavarojen parantumiseen, yhteisön tukeen, oman työn käsitteelyyn, työn kevenemiseen sekä oman asenteen muutokseen. Kuntoutuksen tulokellisuudessa oli myös suuria eroja, joita raportissa havainnollistetaan kuvaavasti: *kuntoutujien työssä selviytyminen parani parhaimmillaan kaikilla ja vähimmillään yhdellä kymmenestä*. (Hinkka ym. 2015.)

Hinkan ym. (2015) tutkimuksessa kuntoutujilta tiedusteltiin avoimilla kysymyksillä, mikä heidän mielestään kuntoutuksessa oli parasta ja millaiset asiat vaativat kehittämistä. Tärkeimmiksi ja onnistuneimmiksi asioiksi kuntoutujanäkökulmasta nousivat:

- ryhmästä saatu vertaistuki
- kuntoutuksen rakenne ja sisältö
- ryhmäliikunnat, rentoutuminen ja ergonomia
- kuntoutuksen vetäjät ja heidän pysyvyys
- vetäjien toiminnan joustavuus sekä mahdollisuus olla heihin tarvittaessa yhteydessä
- toiminnan läheinen sijainti
- tavoitteiden asettaminen ja tavoitteellisuus
- väliarviointi, seurantajakso ja loppuhaastattelu sekä prosessin pitkä kesto
- kuntoutuksen yksilöllisyys, kokemus kuulluksi tulemisesta sekä mahdollisuus joustoon oman jaksamisen mukaan
- fyysisen kunnon arviointi ja erilaiseen liikuntaan tutustuminen
- sykevälialalyysi, jonka koettiin antavan konkreettista tietoa. (Hinkka ym. 2015, 78-100.)

Vastaajien mukaan heikoiten onnistuneita ja kehittämistä vaativia asioita olivat muun muassa:

- raskastäyttöinen hyvinvointiprofiili kuntoutusjakson alussa

- kokemus yksilöllisen huomioimisen vähyydestä
- käytetyn tekniikan ja nettisovelluksen vaikeakäyttöisyys
- liikunnan yksipuolisuus
- liian tiukka aikataulu
- pitkät välimatkat
- huono ennakkotiedottaminen kuntoutusjakson sisällöstä
- etukäteen kerätyn tiedon heikko hyödyntäminen kuntoutuksessa
- liikunnan vähyyys suhteessa työn analysointiin. (Hinkka ym. 2015, 78-100.)

ASLAK-kuntoutuksen hyödyistä löytyy myös vastakkaisia näkemyksiä: Saltychev (2012) kyseenalaistaa väitöstutkimuksessaan ASLAK-kuntoutuksen vaikuttavuuden. Tutkimuksen tulosten perusteella ASLAK-kuntoutus ei vähennä työkyvyttömyyden riskiä, ei lisää vapaa-ajan liikuntaa eikä vaikuta muuhunkaan terveyskäyttäytymiseen edistävästi. Myöskään kuntoutujien kokema terveydentila ei hänen tutkimuksessaan parantunut kontrolliryhmään verrattuna. Saltychevin (2012) tutkimuksen siivittämänä on herännyt laajaa keskustelua siitä, onko oikein suunnata yhteiskunnan rajallisia resursseja sellaisiin kuntoutuksen muotoihin, joiden vaikuttavuudesta ei ole olemassa riittävää näyttöä. Viime vuosina hallituksen leikatessa kuntoutusrahoja on työikäisten varhaiskuntoutuksen kursseja, kuten ASLAK, päätetty lopettaa.

## 2.2 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energiaa kuluttavaa ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. Liikunnalla puolestaan tarkoitetaan tiettyjen syiden ja vaikutusten takia toteutettavaa fyysistä aktiivisuutta. Tuoreimmat Käypä hoito -suositukset aikuisten liikunnan määrästä ovat: kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa 150 minuuttia viikossa, tai raskasta liikuntaa 75 minuuttia viikossa. Lisäksi lihasvoima- ja kestävyysliikuntaa sekä nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää liikuntaa tulee harjoittaa vähintään kahtena päivänä viikossa. (Käypä hoito 2016.)

UKK-instituutin (2016) liikuntapiirakka aikuisille esittää kestävyyskunnan parantamiseksi aloittelijoille ja terveysliikkuville reipasta liikkumista vähintään kaksi ja

puoli tuntia viikossa. Reipasta liikuntaa ovat esimerkiksi käveleminen, pyöräileminen, sauvakävely sekä raskaat kotityöt. Liikuntaa aktiivisemmin harrastava kohottaa kuntoaan harrastamalla raskasta liikuntaa vähintään 1 tunnin ja 15 minuutin ajan viikossa. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi juoksu, nopea pyöräily ja vesijuoksu. Liikkuminen on suositeltavaa jakaa viikossa useammalle päivälle. Yhden liikuntahetken tulisi kestää vähintään 10 minuuttia. Fyysisen aktiivisuuden terveyshyötyjen on osoitettu lisääntyvän, kun nämä liikkumisen minimisuositukset ylitetään. Liikuntapiirakka täydentää Käypä hoidon lihasvoimaharjoittelun suositusta kehottaen vahvistamaan suuria lihasryhmiä 8-10 liikkeellä, 8–12 kappaleen toistomäärillä. Lihasvoiman kehittämiseen sopivia lajeja ovat kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit. (Käypähoito 2016; UKK-instituutti 2016.)

Passiivinen, istumapainotteinen elämäntapa on lisääntynyt ja lisääntyy edelleen. Inaktiivisuus on yleinen riskitekijä kroonisiin sairauksiin. Maailman väestöstä 60% ei saavuta päivittäistä fyysisen aktiivisuuden tavoitetta. Myös henkinen kuorma, eli stressi, on yleinen nykyajan ongelma. Pitkittyneen stressin on arvioitu aiheuttavan mielenterveysongelmia, jotka ovat syy kolmasosaan sairaseläkeistä. Lisäksi työuupumuksen ja alle 45-vuotiaiden kuolleisuusriskin välille on löydetty yhteys. Sekä fyysisen aktiivisuuden että henkisen kuorman määrään voidaan vaikuttaa terveemmillä elämäntavoilla. (Pärkkä 2011, 14, 43.) Passiivisuuden vastakohtalla eli fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla, on paljon tutkittuja terveyshyötyjä ja liikunta kuuluu monen perussairauden hoitosuositukseen (Käypä hoito 2016).

### **Fyysisen aktiivisuuden vaikutus työhyvinvointiin**

Hinkan ym. (2015) tutkimuksessa kuntoutujat tuovat esille fyysisen kunnon vaikutuksen työhyvinvointiin. Eräs vastaaja toteaa, että fyysisen kunnon kohentamisen myötä, vaikeiden asioiden käsittely on helpottunut. Tutkimuksessa todetaan, että heikkoon fyysiseen kuntoon liittyy yleensä jaksamattomuus töissä, jolloin työpäivän jälkeiseen aktiivisuuteen ei ole enää voimavaroja. Tästä seuraa vähitellen noidankehä, jossa töissä jaksamattomuutta ei päästä voimavarojen puuttuessa purkamaan. Samanlaisia tuloksia tutkimuksessaan ovat saaneet myös Tirkkonen ja Kinnunen (2010).

Yhdentoista vuoden seurantatutkimuksessa on saatu näyttöä, että työikäisessä väestössä ripeän liikunnan väheneminen liittyy työkyvyn heikentymiseen ja sen lisääntyminen puolestaan työkyvyn parantumiseen. Heikkinen ja Ilmarinen (2001) kertovat *artikkelissaan Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä* liikunnan parantavan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista työkykyä. Ilmarisen ja Heikkisen (2001) tutkimuksen avoimista vastauksista ilmenee myös, että liikunnan koettiin parantavan erityisesti jaksamista.

Biddle ja Mutrie (2008) toteavat, että fyysinen aktiivisuus ja liikunta yhdistetään usein positiiviseen mielialaan ja hyviin vaikutuksiin. Aerobisella harjoittelulla on vähäistä tai keskitasoista vaikutusta virkeyden lisäämiseen sekä väsymyksen, masennuksen, vihan ja paineen vähentämiseen. Kokeelliset tutkimukset tukevat keskitehoisen harjoittelun vaikutusta henkisen hyvinvoinnin edistämisessä. Liikunnallinen harjoittelu yhdistetään itsetunnon paranemiseen ja sillä on positiivisia vaikutuksia siihen, millaisena oman kehonsa näkee. Harjoittelulla voi olla positiivinen vaikutus persoonallisuuteen ja psykologiseen mukauttamiseen. Näyttöä on myös siitä, että fyysisesti aktiiviset yksilöt nukahtavat nopeammin sekä nukkuvat pidempään ja sikeämmin kuin henkilöt, jotka eivät liiku aktiivisesti. Meta-analyysit ja kokeelliset tutkimukset osoittavat, että harjoittelulla voidaan vähentää ahdistusta. Meta-analyysit antavat näyttöä sille, että harjoittelulla on vaikutusta masentuneisuuden ja masennuksen vähentämisessä. Merkittävät todisteet viittaavat fyysisen aktiivisuuden ja masennuksen vähenemisen välillä olevaan syy-seuraussuhteeseen. (Biddle & Mutrie 2008.)

### **3 Käyttäytyminen ja motivaatio**

Fyysisen aktiivisuuden määrän edistäminen vaatii muutosta yksilön käyttäytymisessä. Käyttäytymiseen vaikuttavat motivaatio, tilaisuudet ja kyvykkyys. Täten näiden tekijöiden tulee olla käyttäytymisen muutokseen tähtäävien toimintojen keskiössä. Motivaatiolla tarkoitetaan kaikkia niitä älyllisiä toimintoja, jotka suuntaavat toimintaa. Tilaisuudet ovat niitä yksilötason ulkopuolella vaikuttavia asioita, jotka mahdollistavat tai estävät toimintaa. Esimerkiksi liikuntaharrastuksen sijainnin ja ajankohdan toimivuus. Yksilön henkinen ja fyysinen kapasiteetti puolestaan

synnyttävät kyvykkyyttä. Kaikki edellä mainitut osiot ovat vuorovaikutuksessa myös keskenään. (Michie, van Stralen & West 2011.)

Biddle ja Mutrie (2008) kokoavat teoksessaan *Psychology of Physical Activity Determinants, well-being and interventions* yhteen, millaisia tekijöitä fyysisen aktiivisuuden taustalta voi löytyä. Erilaisia teorioita toiminnan syistä on lukuisia: syyt voivat olla fyysisiä, tunteisiin perustuvia sekä motivaatioon, aikaan ja saatavuuteen liittyviä. Taustalla vaikuttavat myös tunteet ja uskomukset fyysisestä aktiivisuutta kohtaan sekä lähestymistapa aiheeseen. Teoksessa korostetaan oman kyvykkyyden-tunteen roolia vaikutettaessa fyysisen aktiivisuuden määrään.

Ryan ja Deci (2000) avaavat motivaatio-käsitettä päättäväisyys-teoriassaan (*Self-Determination theory*). Motivaatio on ollut pitkään keskeinen aihe psykologiassa, ehkä siksi, että se on biologisen, kognitiivisen ja sosiaalisen säätelyn ydin. Tosielämässä motivaation tärkeyttä kuitenkin selittänee sen kyky aikaansaada tuloksia. Vaikka motivaatiosta usein puhutaan yksittäisenä käsitteenä, sen taustalta löytyy monenlaisia vaikuttajia. Ihmisten motivaatiota voi ajaa esimerkiksi oma sisäinen arvostus tai ulkoinen pakko. Toiminnan taustalla voi olla esimerkiksi kiinnostus tai lahjonta, sitoutuneisuus tai pelko valvonnasta. Motivaatio syntyy siis joko sisäisistä tai ulkoisista seikoista. Sisäisen motivaation edistäminen vaatii sopivia haasteita sekä toimintaa positiivisesti tukevaa palautetta. Tunne omasta kyvykkyydestä ei yksistään riitä sisäisen motivaation syntymiseen, vaan toiminnan tulee olla myös vapaaehtoista, oman määräysvallan alaista. Sosiaalinen ympäristö voi edesauttaa sisäisen motivaation syntymistä. Myös ulkoinen motivaatio voi olla autonomista: henkilö voi esimerkiksi motivoitua liikkumaan, koska haluaa saavuttaa tavoitepainonsa. Vaihtoehtoisesti liikkumaan voi motivoida esimerkiksi pakottaminen. Sisäistä motivaatiota esimerkkitapauksessa edustaisi liikkumisen ilo. Mitä enemmän motivaatio on lähtöisin yksilöstä itsestään ja mitä enemmän yksilöllä on autonomista säätelyvaltaa, sitä kiinnostuneempi ja sitoutuneempi hän on tavoitetta kohtaan. (Ryan & Deci 2000.)

Autonomisen motivaation tärkeyttä tukee tutkimus, jossa havaittiin vähän liikkuvia yksilöitä tutkimalla, että fyysistä aktiivisuutta kohtaan koettu motivaatio jakaa yksilöt kolmeen erilaiseen joukkoon. Nämä joukot olivat matalan motivaation, kont-

rolloidun motivaation ja autonomisen motivaation joukot. Joukkojen arvostus fyysistä aktiivisuutta kohtaan, motivaatio aktiivisena olemista kohtaan sekä subjektiiviset kokemukset aktiivisena ollessaan poikkesivat suuresti toisistaan. Havaittiin, että korkea autonominen motivaatio ja matala kontrolloitu motivaatio ovat eniten yhteydessä aktiiviseen elämäntapaan. (Friederichs, Bolman, Oenema & Lechner 2015.)

Käyttäytymis- ja motivaatioteoriat ovat tärkeitä myös fysioterapia-ammatin kannalta, sillä lähes kaikessa tehtävässä terapiassa pyritään muuttamaan asiakkaan käytöstä ja motivoimaan erilaisiin toimiin muutokseen aikaansaamiseksi.

## **4 Hyvinvointiteknologia**

Hyvinvointiteknologia tarkoittaa teknologisia ratkaisuja, jotka tukevat hyvinvointia ja terveyttä sekä terveitä elämäntapoja ja toimintakykyä. Ne voivat olla joko itsenäisiä laitteita, kuten sykemittari, tai sisältyä osaksi jotain toista laitetta, kuten älypuhelin. Terveys- ja liikuntasovelluksia on nykymaailmassa valtava määrä. Älylaitteiden ja -puhelimien yleistyessä on hyvinvointiteknologia yhä useampien saatavilla. Parhaimmillaan hyvinvointiteknologia lisää tietoisuutta omien terveystotumusten laadusta sekä kasvattaa motivaatiota niiden ylläpitämiseen ja kehittämiseen. (Lyons, Lewis, Mayrsohn & Rowland 2014.)

Viime vuosina sykemittareiden rinnalle on tullut lisää hyvinvointiteknologiaa, kuten aktiivisuusrannekkeet. Aktiivisuusrannekkeiden hyvä puoli on se, että toisin kuin perinteiset sykemittarit, ne eivät vaadi erillistä sensoria, kuten sykevyötä. Rannekkeet sisältävät paljon käyttäytymisen muutoksen teorioihin perustuvia toimintoja, joita ovat esimerkiksi oman toiminnan monitorointi, tavoitteen asettaminen, palkitseminen ja palautteen saaminen. Vastaavat teoriat ovat yleisesti käytössä kliinisissä interventioissa, joissa pyritään muuttamaan käyttäytymistä. Näin ollen vastaavalla teknologialla on hyvät käyttömahdollisuudet terveydenhuollossa ja kuntoutuksessa. (Lyons ym. 2014.)

Uudenaikaista työssä jaksamisen mallia luotaessa nähdään nykyteknologian hyödyntäminen olennaisena osana kokonaisuutta. Mobiiliapplikaatioiden hyö-

dyntäminen käyttäytymisen muutokseen pyrkivässä interventiossa vähentää tarvetta tavata henkilöä kasvotusten, se myös antaa käyttäjälle vanhoja järjestelmiä useammin informaatiota. Tästä syystä hyvinvointiteknologian hyödyntäminen on kustannustehokasta verrattuna esimerkiksi toistuviin fysioterapeutin tapaamisiin ja tulee näin ollen oletettavasti lisääntymään työmaailmassa. (Melzner, Heinze, & Fritsch 2014; Bice, Ball & McClaran 2015.)

### **HeiaHeia-palvelu**

Tässä opinnäytetyössä käytetään HeiaHeia-nimistä terveyssovellusta/-palvelua. HeiaHeia-palvelua voi käyttää verkkoselaimella tai mobiilisovelluksen kautta. Palvelu sisältää valikoiman eri työkaluja, joista käyttäjä voi vapaasti valita mitä niistä käyttää ja miten. (HeiaHeia 2016 a; HeiaHeia 2016 b.)

Sovellus toimii aktiivisuuspäiväkirjana, aktiivisuusmittarina, ja siihen on mahdollista luoda esimerkiksi koko työyhteisölle oma ryhmä. Sen avulla voi asettaa erikseen itselle tai ryhmälle omat fyysisen aktiivisuuden tavoitteet. Sovelluksen kautta on myös mahdollista kannustaa kaveria, kommentoida julkaistuja aktiivisuustietoja sekä lähettää viestejä. (HeiaHeia 2016 b.)

HeiaHeia täyttää monet hyväksi tunnistetut liikuntasovelluksen kriteerit. Tarkkuus, validius, turvallisuus, käyttämiseen vaadittu vaivannäkö ja suorat vaikutukset mielentilaan ovat merkittävimiksi tekijöiksi koettuja ominaisuuksia terveys- ja liikuntasovellusten käytössä. Tärkeiksi tekijöiksi on mainittu myös mahdollisuus dokumentoida, tallentaa ja seurata käyttäytymistä ja tavoitteita, sekä tarvittaessa mahdollisuus saada neuvontaa ja informaatiota, missä ja milloin tahansa. Asiatyhteyksiä aistivat sovellustoiminnot (esimerkiksi sovellus ehdottaa toimintoja aikaisemman sovellusaktiivisuuden pohjalta) sekä sosiaaliseen mediaan liittyvät lisätoiminnot koetaan puolestaan turhiksi ja ärsyttäviksi. (Dennison, Morrison, Conway & Yardley 2013; Ahtinen 2015.)

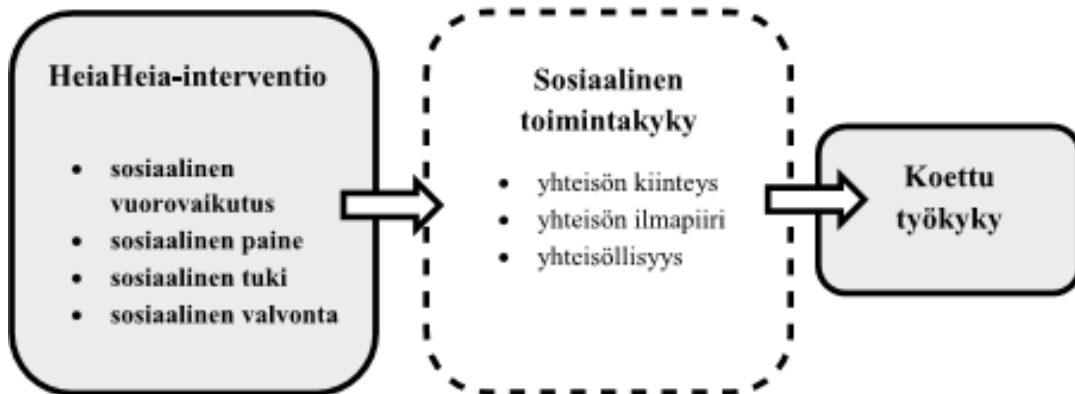
Monimutkaisuus on yksi hyvinvointisovellusten käytön riskeistä. HeiaHeia voidaan pitää melko yksinkertaisena sovelluksena. Sovellukseen luotu tili on käytävissä sekä älypuhelimella että tietokoneella. Sovelluksessa pääsee yhdellä painalluksella kirjaamaan manuaalisesti uuden aktiivisuustapahtuman tai käynnistämään GPS-seurannan mittaamaan aktiviteetin matkaa. Sovelluksen

GPS-paikantimen reitti vastaa tarkkuudeltaan samaa kuin muidenkin yleisimpien liikuntasovellusten seurantaominaisuudet, eli oman puhelimen GPS:n tarkkuutta. Aktiivisuustapahtumaa kirjatessa valitaan sovelluksen valikosta aktiviteetti sekä kirjoitetaan siihen käytetty aika. Edellä mainittu on yksinkertaisin keino aktiivisuustietojen tallentamiseen. Sovellus tarjoaa mahdollisuuden myös monien muiden tietojen kirjaamiseen ja tallentamiseen, kuten: mieliala, rasittavuustaso, valokuvat sekä vapaat muistiinpanot. Sovelluksessa voidaan asettaa yksilökohtaisia tavoitteita sekä haastaa esimerkiksi koko työryhmä yhteiseen tavoitteeseen. Tavoite voi olla jokin tietty askel- tai kilometrimäärä, kirjattujen tapahtumien lukumäärä tai aktiivisen ajan määrä. (Tanskanen 2016; HeiaHeia 2016 b.)

HeiaHeia-sovellukseen on mahdollista liittää myös muita hyvinvointiteknologian tuotteita, kuten aktiivisuusranneke ja sykemittari, sekä yhdistää sovellus toimimaan yhteistyössä muiden sovellusten kanssa. Esimerkiksi Polarin aktiivisuus- ja sykemittareista on mahdollista siirtää automaattisesti aktiivisuustietoja HeiaHeia-sovellukseen Polar Flow -tilin välityksellä. Käytettäessä muiden sovellusten kanssa on omaan HeiaHeia-tiliin mahdollista tuoda lisää kerättyä dataa ilman varsinaisia lisälaitteita. Liittämällä Google Fit -sovelluksen palvelut omaan tiliin, on sovellukseen mahdollista sisällyttää askelmittari sekä taustalla toimiva GPS-ominaisuus, joka mittaa ja piirtää kartalle päivän aikana kuljettuja matkoja. Nämä lisäominaisuudet vaativat sovelluksen käyttäjältä jo hieman enemmän perehtyneisyyttä sekä käytössä olevalta älypuhelimelta tietynlaisia ominaisuuksia. Yksinkertaisimmillaan käytettynä sovellusta voidaan pitää helppokäyttöisenä. Sellaisenaan sitä on mahdollista käyttää myös tietokoneen kautta. (HeiaHeia 2016 b.)

HeiaHeia sovellusta hyödyntäen on tehty aiempi tutkimus, jonka tulokset puoltavat sen valintaa sekä lisätestausta. Penkkimäen ym. (2015) tutkimuksessa HeiaHeia-liikuntainterventiolla oli positiivinen vaikutus työyhteisön jäsenten liikuntakäyttäytymiseen sekä koettuun sosiaaliseen toimintakykyyn työpaikalla, minkä kautta koetun työkyvyn nähtiin parantuneen (Kuvio 1). (Penkkimäki, Wallin, Saarinen-Kauppinen & Eskola 2015.)





Kuvio 1. HeiaHeia-interventioon liittyneen sosiaalisen toiminnan ja koetun työkyvyn suhde (Penkkimäki ym. 2015)

### Pelillistäminen

Ahtinen (2015) havaitsi erilaisten liikuntasovellusten toimivuutta tutkiessaan, että pelilliset ominaisuudet lisäävät innostusta sovelluksia kohtaan. Esimerkkeinä hän mainitsee virtuaalisen matkan etenemisen kartalla sekä erilaiset pienet palkinnot tai muuttuvat pelihahmot. Hyväksi havaittua pelillisyyttä on myös se, että sovellus mukautuu ja kehittyy käyttäjänsä mukana, eikä ole staattisesti samanlainen koko ajan. Sovelluksen tulee tarjota käyttäjälleen yllätyksiä ja pitää näin yllä käyttäjän mielenkiintoa. (Ahtinen 2015.)

Pelillistämistä on käytetty hyväksi myös HeiaHeia-sovelluksessa. Sovellus näyttää kuinka paljon käyttäjä on päivittäisestä tavoitteestaan saavuttanut ja raportoi sen. Sovelluksen työpaikoille kohdennetussa versiossa on mahdollista muun muassa asettaa ryhmälle yhteinen tavoite, jonka toteutumista voi seurata sovelluksen eri tavoin esittämänä. (HeiaHeia 2016 a.)

Sovellusten haasteena on niiden lyhyt käyttöikä. Syiksi laitteiden hylkäämiselle mainitaan käytön hankaluus, heikko akunkesto ja koettujen hyötyjen puute. Käytön jatkamiseen puolestaan kannustaa yhteisöllisyys, joka saa laitteen käyttäjän sitoutumaan elämäntapamuutokseen. Esimerkiksi vuoden 2017 villitys, Pokémon Go -peli, on onnistunut koukuttamaan pelaajansa ja osoittamaan pelien mahdollisuuden liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Pokémon Go -pelissä toteutuvat

sekä pelilliset piirteet, kuten mukautuvat haasteet ja palkinnot, että myös yhteisölliset ominaisuudet. Jotta pelillisten hyvinvointisovellusten mahdollisista hyödyistä saataisiin kaikki irti, tulisi niissä vielä nykyistä paremmin huomioida käyttäytymisen muutoksen kaikki osa-alueet. (Tanskanen 2016.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda hyvinvointiteknologiaa hyödyntävä, fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä tavoitteleva työssä jaksamisen kurssi ja testata sen toimivuutta kolmen kuukauden intervention aikana.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten työssä jaksamisen kurssi vaikuttaa lappeenrantalaisen alakoulun henkilöstön koettuun työssä jaksamiseen kolmen kuukauden intervention aikana?
2. Miten työssä jaksamisen kurssi vaikuttaa lappeenrantalaisen alakoulun henkilöstön arvioituun fyysiseen aktiivisuuteen kolmen kuukauden intervention aikana?
3. Minkälaisena osallistujat kokevat hyvinvointiteknologian käytön intervention aikana?

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

### **6.1 Kohderyhmä**

Tämän työssä jaksamisen kurssin koettua vaikuttavuutta tutkivan opinnäytetyön kohderyhmänä oli lappeenrantalaisen alakoulun henkilöstö. Koulun kokonaishenkilöstömäärä on 24. Heistä interventioon osallistui 11, 10 naista ja 1 mies (n=11). Ikähaarukka oli 37–59 vuotta. Osallistujat olivat omasta tahdostaan ilmoittautuneet mukaan kurssille.

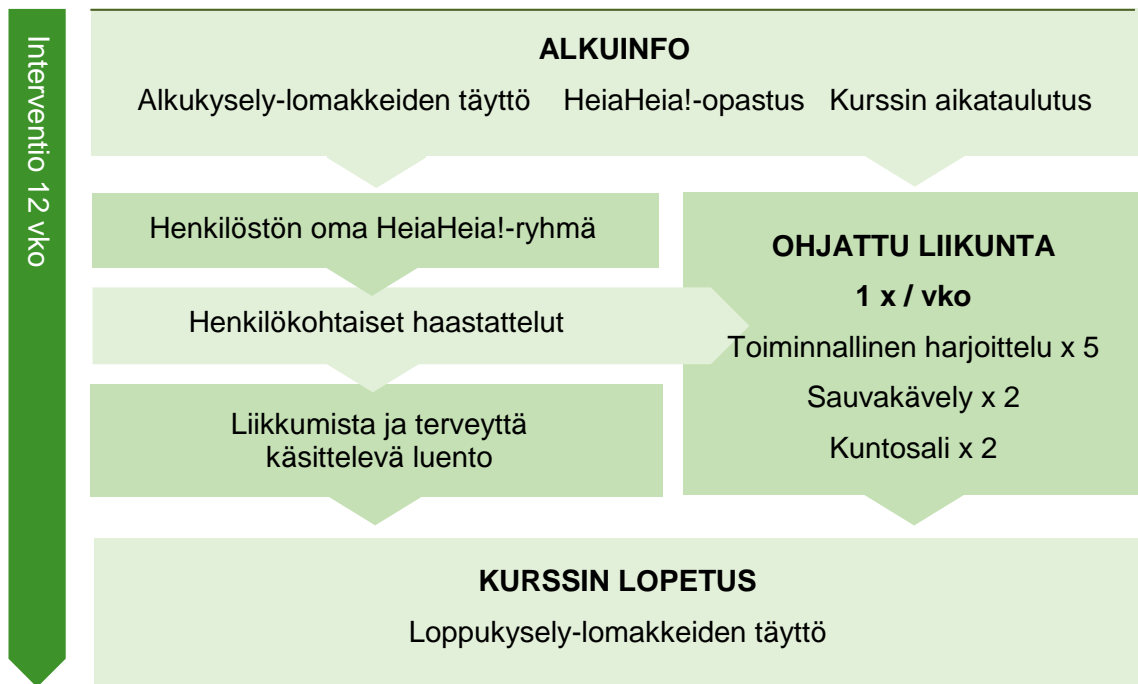
Kurssin ainoana vaatimuksena osallistujien osalta oli täyttää tarvittavat lomakkeet (Liite 1, Liite 2, Liite 3, Liite 4). Itse aktiviteetteihin osallistuminen oli vapaaehtoista, vaikkakin osallistumisen tärkeyttä painotettiin.

## 6.2 Kurssin toteutus ja asetelma

Kurssin kokonaiskesto oli 12 viikkoa. Sisältönä olivat alkuinfo, henkilökohtaiset haastattelut, kerran viikossa järjestetty ohjattu liikunta (toiminnallinen harjoittelu, sauvakävely ja kuntosaliharjoittelu), liikkumista ja terveyttä käsittelevä luento sekä kurssin lopetus. Ohjatun sisällön rinnalla kurssissa käytettiin HeiaHeia-palvelua. (Kuvio 2.) Kurssin ohjatut sisällöt toteutettiin pääasiassa alakoulun tiloissa sekä lähimaastossa. Kuntosaliharjoittelua varten henkilöstön käytössä oli paikallisen liikuntakeskuksen kuntosalivuoro kaksi kertaa viikossa. Ohjatut sisällöt oli aikataulutettu ja järjestetty niin, että ne sisältyivät henkilöstön työaikaan ja ajoituivat heti työpäivän loppuun.

Kurssi alkoi noin tunnin mittaisella info-luennolla. Luennon aluksi osallistujille annettiin täytettäväksi alkukyselylomake (Liite 3). Infossa käytiin läpi kurssin sisältö, annettiin opastus HeiaHeia-sovelluksen käyttöön ja vastattiin esiinnousseisiin kysymyksiin. Osallistujien kysymykset koskivat lähinnä aikatauluun liittyviä asioita sekä kurssisisältöä.

Infossa kerrottiin minkälaista harjoittelua kurssi sisältää ja painotettiin etenkin sitä, että toimintaan voi osallistua kuka tahansa ja että harjoitteet ovat muokattavissa omalle tasolle sopiviksi. Tällä haettiin matalaa kynnystä liikunnalliseen sisältöön osallistumiseen. Infoluennon lopuksi kerätiin osallistujien sähköpostiosoitteet, joihin lähetettiin kutsut HeiaHeia-palveluun perustettua työyhteisön ryhmää varten.



Kuvio 2. Tutkimusasetelma

### Henkilökohtaiset haastattelut

Alkuinfon jälkeen tehtiin osallistujien henkilökohtaiset haastattelut. Haastatteluiden tarkoituksena oli selvittää jokaisen kurssilaisen lähtötilanne ja saada lisätietoa mahdollisista tuki- ja liikuntaelinongelmista. Tietoa hyödyntämällä toiminnallisen harjoittelun tunnit pystyttiin rakentamaan terapeuttisen harjoittelun periaatteiden mukaisesti keskittyen heikkojen osa-alueiden vahvistamiseen. Haastattelussa kerätty tieto myös mahdollisti kurssin liikunnallisen sisällön suunnittelun siten, että jokainen osallistuja pystyi suorittamaan liikkeitä tai saamaan tilalle vaihtoehdoisen harjoitteen. Haastattelun tueksi alkukyselylomakkeessa (Liite 3) tiedusteltiin avoimilla kysymyksillä ennakkoon osallistujien mahdollisia tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia sekä muita syitä, jotka saattaisivat estää kurssin aktiviteetteihin osallistumisen.

Haastattelussa annettiin tarpeen mukaan lisäohjeistusta HeiaHeia:n käyttöön. Osallistujia opastettiin asettamaan itselleen sopiva liikunnallinen tavoite. Tavoitteita oli monenlaisia: osa piti tavoitteenaan viikoittaiseen ohjattuun liikuntaan osallistumista, osalle käynnistettiin HeiaHeia:sta juoksu- tai venyttelyohjelma ja osa toivoi löytävänsä uudestaan motivaation liikkumista kohtaan. Jokaista ohjattiin tutustumaan palvelun tarjoamaan ohjelma- ja harjoitevalikoimaan.

Tavoitteiden asettaminen on tärkeää, sillä sen on todettu vaikuttavan käyttäytymisen muutokseen. Tavoitteiden tulee olla yksilön omien tarpeiden ja halujen mukaisia, siten että ne kuitenkin ohjaavat kurssilaista oikeaan suuntaan. Tavoitteiden asettelussa pitää ottaa huomioon henkilön voimavarat ja kyvykkyys tavoitteen saavuttamiseen. (Biddle & Mutrie 2008; Wade 2009; Friederichs ym. 2015.)

### **Toiminnallinen harjoittelu**

Toiminnallisen harjoittelun tunnit aloitettiin alkuinfon jälkeisellä viikolla. Koska haastatteluja ei oltu tuolloin vielä tehty, pidettiin ensimmäisen tunnin sisältö kevyenä ja painotettiin varovaisuutta. Haastatteluiden jälkeen nostettiin harjoitteiden tehoa, kun tiedettiin mitä harjoitteita on turvallista teettää. Ryhmän tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat painottuivat pääosin niskan ja hartiasrudun ongelmiin sekä olkapäävaivoihin. Tämän vuoksi harjoitteisiin sisällytettiin joka viikko lavanhallinnanharjoitteita ja kiertäjäkalvosimen voimaa vahvistavia harjoitteita, sekä niskan hartiasrudun liikkuvuutta ja lihasvoimaa lisääviä harjoitteita. Yleisten ongelma-kohtien lisäksi ryhmän yksilöllisiin haasteisiin vastattiin tarpeen mukaan liikkeitä mukauttamalla.

Esiinnousseista tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien lisäksi jokaisella toiminnallisen harjoittelun tunnilla oli mukana myös muiden kehon osien harjoitteita. Osallistujille pyrittiin opastamaan kokonaisvaltaisesti uusia liikkeitä, joita he voisivat tehdä myös kotona. Tällä pyrittiin lisäämään mahdollisuuksia omatoimiseen liikumiseen. Harjoitteita tehtiin kattavasti monilla välineillä, jotta jokainen oppisi käyttämään käytettyjä perusvälineitä ja tekniikoita.

Toiminnallisen harjoittelun on todettu vaikuttavan positiivisesti elämänlaatuun sekä sydän- ja verenkiertoelimestön autonomiseen säätelyyn etenkin naisilla (Rezende Barbosa, Netto, Cassemiro, Souza, Bernardo, Silva, Pastre & Vanderlei 2015). Sen on myös todettu parantavan lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta sekä helpottavan päivittäisissä toimissa selviytymistä ikääntyneillä (Liu, Shiroy, Jones & Clark 2014).

## **Sauvakävely**

Sauvakävelyä oli kurssin aikana kaksi kertaa. Tunnin sisältöön kuului alkulämmittely, yhteinen lenkki, mäkiharjoitteita ja loppulämmittely. Ensimmäisellä tunnilla käytiin läpi oikea sauvakävelytekniikka. Lenkkiosuus tehtiin pääsääntöisesti yhdessä, mutta joukon hajautuessa kurssin kaksi ohjaajaa jakautuivat tasaisesti siten, että olivat tarpeen vaatiessa tavoitettavissa.

Sauvakävelyn on todettu vaikuttavan hyödyllisesti leposykkeeseen, verenpaineeseen, maksimaaliseen hapenkulutukseen, rasiuskapasiteettiin ja elämänlaatuun ja sitä voidaan suositella laajalti eri kohderyhmille (Tschentscher, Niederseer & Niebauer 2013). Etenkin suomalaiselle väestölle, jonka sydän- ja verisuonitautien määrä on suuri, laji sopii hyvin. Sauvakävelyä voi harrastaa myös talvella ja sauvat tuovat lisäturvaa jäisillä alueilla verrattaessa lenkkeilyyn ilman sauvoja. Viimeisimmän ns. vihreän harjoittelun tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus luonnonmukaisessa paikassa, kuten ulkona, tuo lisää positiivisia vaikutuksia harjoitteluun. Se vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen ja kortisolitasoihin. Tutkimuksessa on myös ilmennyt, että ulkona harjoitelleet ihmiset ovat kokeneet itsensä energisemmiksi ja elinvoimaisemmiksi kuin sisätiloissa liikkuneet. Sen on myös havaittu parantavan henkistä palautumista ja nostavan motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen. (Loureiro & Veloso 2017.)

## **Liikkumista ja terveyttä käsittelevä luento**

Kurssin alkupuolella osallistujille pidettiin liikkumista ja terveyttä käsittelevä luento. Luennon tarkoituksena oli tietoa lisäämällä tukea ja motivoida aktiivisiin ja terveellisiin elämäntapoihin sekä mahdollistaa turvallinen ja terveellinen liikkuminen. Tiedon jakamisen lisäksi luennolla keskusteltiin osallistujien kokemuksista ja kysymyksistä liikuntaa koskien. Kurssilaisille, jotka eivät päässeet osallistumaan luennolle, jaettiin läpikäyty materiaali sähköisesti. Luento toimi myös alustuksena seuraavaa tapaamista varten, jolloin ohjelmassa oli kuntosaliharjoittelu.

Luento käsitteli seuraavia aiheita:

- UKK-instituutin liikuntasuositukset
- liikunnan vaikutus side- ja tukikudoksiin

- liikunnan vaikutus lihaksistoon
- liikunnan vaikutus hengitys- ja verenkiertoelimistöön
- muita huomioitavia liikunnan vaikutuksia
- liikunta ja painonhallinta
- optimaalinen harjoittelu terveyden kannalta
- superkompensaatio
- kestävyysharjoittelu
  - o säännöllisyys
  - o sykealueet
  - o apuvälineet: Sykemittari, aktiivisuusmittari, askelmittari, sovellukset
- lihasvoiman harjoittaminen
  - o turvallisuus, tekniikat
  - o sopiva annostelu ja säännöllisyys.

### **Kuntosaliharjoittelu**

Ohjattujen kuntosalikäyntien tarkoituksena oli tutustuttaa osallistujat kuntosaliharjoitteluun. Kuntosalilla näytettiin oikeat suoritustekniikat yleisimpiin kuntosalilaitteisiin ja opastettiin niiden käytössä. Kurssilaisille jaettiin Physiotools-ohjelma kuntosaliharjoittelun tueksi. Ohjaajat olivat valvomassa turvallista harjoittelua ja antamassa vinkkejä. Osa osallistujista oli kuntosalilla ensimmäistä kertaa, osa halusi tarkistusta omiin tuttuihin saliharjoitteisiin.

Alkuhaastatteluissa ilmeni, että moni karttoi kuntosaliharjoittelua tiedon puutteen vuoksi. Heillä ei ollut perustietoa sopivien painojen asettamisesta tai yleisesti suoritustekniikoista. Tämän vuoksi kuntosaliharjoittelut ajoitettiin siten, että ne alkoivat vasta kurssiin sisältyneen luennon jälkeen. Luennolla läpikäytiin tarvittava perustieto. Tällä pyrittiin madaltamaan kynnystä ohjattuun kuntosaliharjoitteluun osallistumiseen. Osallistumista edesauttoi myös se, että liikuntakeskuksessa, jossa harjoittelu järjestettiin, oli erillinen sali naisille.

Työssä jaksamisen kannalta vastusharjoittelun tavoitteena on lisätä lihasvoimaa ja lihasmassaa, joista on hyötyä fyysisen jaksamisen kannalta. Sillä on myös hyödyllisiä vaikutuksia aineenvaihduntaan ja verenpaineeseen, mikä on työikäisten kannalta suotuisaa. (Sundel 2011.)

## HeiaHeia osana kurssia

Kurssilaisille luotiin kurssin ajaksi työyhteisön oma HeiaHeia-ryhmä. Ryhmän kautta osallistujat pystyivät tallentamaan omaa aktiivisuuttaan, seuraamaan muiden kirjauksia ja kannustamaan toisiaan. Palvelun keskeisin tehtävä oli toimia kurssilaisten henkilökohtaisena seurantakeinona sekä motivaattorina.

Työyhteisölle tarkoitettu ryhmä tarjosi HeiaHeian ilmaista käyttäjäversiota kattavamman valikoiman harjoitusohjelmia ja ohjeistusvideoita esimerkiksi venyttelyyn, taukojumppaan, ergonomiaan, kehonpainoharjoitteluun ja eri liikuntavälineille. Lisäksi palvelun kautta jaettiin kurssilaisille erilaisia internetin kautta löytyneitä harjoitteluvinkkejä sen mukaan, millaisia toiveita he ohjattujen tuntien aikana ilmaisivat. Tällaisia olivat esimerkiksi koosteet kuminauhalla tehtävistä harjoitteista. Näin pyrittiin tukemaan osallistujien omatoimisen liikunnan lisääntymistä. Koska kaikki eivät olleet kiinnostuneet HeiaHeia-palvelusta ja osa tarvitsi spesifimpää ohjeistusta, tehtiin yhdelle osallistujalle henkilökohtainen kuntosaliohjelma ja kolmelle osallistujalle terapeutin harjoitusohjelma. Lisäksi kaikille kurssilaisille tehtiin yksi yhteinen ohjelma kuntosaliharjoitteluun. Näiden teossa hyödynnettiin Physiotoolsia ja Wordia.

HeiaHeia-palvelua hyödynnettiin ryhmän sisäisenä tiedotusvälineenä. Jokaista ohjattua liikuntakertaa edelsi ryhmäviesti, jossa kerrottiin mitä seuraava ohjattu tunti tulee sisältämään ja miten siihen tulee varustautua. Ryhmälle asetettiin erilaisia tavoitteita, joissa pyrittiin joukkona kerryttämään esimerkiksi tietty määrä kilometrejä, hyvinvointimerkintöjä tai liikuntaan käytettyjä tunteja tietyn aikavälin puitteissa.

Työyhteisöryhmän ylläpitäjät, eli kurssin ohjaajat, kirjasivat itsensä palvelussa kurssilaisten valmentajiksi, mikä antoi ohjaajille mahdollisuuden tehdä muutoksia kurssilaisten henkilökohtaisiin harjoitusohjelmiin. Tätä mahdollisuutta hyödynnettiin kahden osallistujan kohdalla: toiselle valikoitiin sopivia liikkeitä venyttelyohjelmaan ja toiselle räätälöitiin harjoitteet tukemaan juoksuohjelmaa.



Kurssilaisille informoitiin myös mahdollisuudesta lähettää viestiä ohjaajille palvelun kautta. Tämän tarkoituksena oli tarjota osallistujille väylä ottaa yhteyttä ohjaajiin kysymysten tai avun tarpeen ilmetessä liittyen kurssiin, liikuntaan tai terveyteen. Kurssin aikana tätä mahdollisuutta hyödynsi yksi osallistuja.

### **6.3 Tiedonkeruumenetelmät**

Intervention alussa ja lopussa kerättiin tietoa osallistujien arvioidusta fyysisestä aktiivisuudesta sekä koetusta työssä jaksamisesta kyselylomakkeella (Liite 3, Liite 4), joka sisälsi kummassakin vaiheessa samat suljetut kysymykset. Tämän avulla voitiin vertailla alku- ja lopputilannetta kvantitatiivisesti. Suljettujen kysymysten lisäksi intervention lopussa kerättiin tietoa kvalitatiivisesti avoimilla kysymyksillä. Kyselylomakkeet oli laadittu tätä opinnäytetyötä varten. Kysymysten sisällön luomisessa oli hyödynnetty aiempia samankaltaisia kyselylomakkeita, kuten, työn imun arviointimenetelmä ja työhyvinvointikysely. Kokonaisuutena kyselylomake oli uusi, joten lomakkeen toimivuuden varmistamiseksi se esitettiin kolmella kurssin ikäryhmää vastaavalla henkilöllä.

#### **Kyselylomake**

Kyselylomakkeen suljetut kysymykset keräsivät numeerista dataa työssä jaksamisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Avoimet kysymykset intervention lopussa selvittivät kurssin vaikutuksia osallistujien koettuun työssä jaksamiseen sekä keräsivät tietoa siitä, millaiseksi he kokivat hyvinvointiteknologian käyttämisen kurssin yhteydessä ja miten se mahdollisesti vaikutti heidän fyysiseen aktiivisuuteensa. Sekä suljettujen että avointen kysymysten oli vastattava asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Taulukko 1.)

Lomakkeen kysymykset kategorisoitiin siten, että osa kysymyksistä koski fyysistä aktiivisuutta ja osa muita työssä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä. Fyysistä aktiivisuutta selvittivät kyselylomakkeissa kysymykset 1–12, työssä jaksamisen osaluetta kysymykset 13–40.

Loppukyselylomakkeessa avointen kysymysten tehtävänä oli kerätä tietoa osallistujien kokemuksista. Kysymykset teemoitettiin siten, että ne vastasivat tutkimuskysymyksiin. Kysymys 42 *Millä tavalla koette kurssin vaikuttaneen työssä*

*jaksamiseenne?* keräsi tietoa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen sekundaarisesti. Sen tehtävänä oli täydentää suljetuilla kysymyksillä 13–40 kerättyä tietoa. Kysymys 43 *Millä tavalla koette kurssin vaikuttaneen fyysiseen aktiivisuuteenne?* keräsi tietoa toiseen tutkimuskysymykseen sekundaarisesti. Sen tehtävänä oli täydentää suljetuilla kysymyksillä 1–12 kerättyä tietoa. Kysymys 44 vastasi primarisesti kolmanteen tutkimuskysymykseen *Millaiseksi koit HeiaHeia! -palvelun käytön osana kurssia? Miten se vaikutti? Käytitkö muuta hyvinvointiteknologiaa HeiaHeia!:n lisäksi?* (Taulukko 1.)

Tutkimuskysymys	Kysymysnumero					
	1–12	13–40	41	42	43	44
1		XX		x		
2	XX				x	
3			x			XX
Primaarinen tiedonkeruumenetelmä = XX						
Sekundaarinen tiedonkeruumenetelmä = x						

Taulukko 1. Tutkimuskysymykset ja niihin vastaavat menetelmät

#### 6.4 Aineiston analysointi

Aineiston analyysiin otettiin mukaan kaikki sellaiset kurssille osallistuneet, jotka täyttivät alkukyselylomakkeen, olivat haastateltavana, osallistuivat ohjattuun liikuntaan (ei määrävaatimuksia), kirjasivat itsensä HeiaHeia-palvelun työyhteisöryhmään, sekä täyttivät loppukyselylomakkeen. Näillä kriteereillä muodostui 11 hengen kohderyhmä. 13:sta kurssille ilmoittautuneesta 2 jättäytyi pois kurssin eri vaiheissa, eikä näin ollen ollut mukana analyysissa.

Alku- ja loppukyselylomakkeen (Liite 3, Liite 4) kysymykset 1–40 analysoitiin määrällisesti IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmaa käyttäen. Kysymykset 13–39 pisteytettiin (1–5) ja näistä laskettiin saadut kokonaispisteet. Kysymyksissä 17–20 pisteytys toteutettiin käänteisenä, sillä niiden positiivisempi tulos oli negatiivisempi arvo. Maksimikokonaispistemäärä oli 135, mutta koska kahdessa vastauslomakkeessa oli yhteen kysymykseen unohdettu vastata (jolloin maksimi muuttui 130:ksi), muutettiin pistemäärä prosenttiosuudeksi maksimista, jolloin niiden vertaileminen SPSS-ohjelmalla oli totuudenmukaisempaa. Vastaukset kysymyksistä

13–39 analysoitiin myös erikseen, jolloin nähtiin, oliko yksittäisiin kysymyksiin tulleet merkitsevä muutos kurssin aikana.

Määrällinen aineisto analysoitiin siten, että normaalisti jakautuneet tulokset analysoitiin SPSS-ohjelman Paired Samples T Testiä käyttäen. Tulokset, jotka olivat vähintään toisella mittauskerralla epänormaalisti jakautuneet, analysoitiin Wilcoxonin testiä käyttäen.

Loppukyselylomakkeen (Liite 4) avoimet kysymykset litteroitiin ja aineisto analysoitiin laadullisesti. Aineisto luettiin kokonaisuudessaan läpi useita kertoja. Koko aineistosta alleviivattiin toistuvia, samaan näkökulmaan liittyviä teemoja, jotka eriteltiin omiksi kokonaisuuksiksi. Toistuvista teemoista muodostettiin käsitteelliset kokonaisuudet, jotka taulukoitiin (Taulukko 3, Taulukko 5, Taulukko 6). Aineistosta pyrittiin löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin ja saamaan tietoa kurssisisällön toimivuudesta. Esiin nostettiin myös muita toistuvia teemoja. Analysoinnin taustalla hyödynnettiin kurssin suunnittelun pohjalla käytettyä tutkimusnäytettä, jonka mukaan oletettiin, että fyysisellä aktiivisuudella on yhteys työssä jaksamiseen (Räisänen & Karila 2007; Heikkinen & Ilmarinen 2001), hyvinvointisovelluksen käyttäminen aktivoi ihmisiä liikkumaan (Tanskanen 2016), yhteisöllinen hyvinvointisovellus lisää ryhmäläisten liikuntamotivaatiota (Ahtinen 2015; Tanskanen 2016), aktiivisuuden määrän seuraaminen ja kirjaaminen lisää liikuntaaktiivisuutta (Lyons ym. 2014) ja pelillistäminen koukuttaa aktiivisuuden pariin (Ahtinen 2015; Tanskanen 2016). Luokitus muodostettiin sekä teoriaan pohjaten, että aineistolähtöisesti. Aineistosta muodostettiin käsitteelliset kokonaisuudet Työssä jaksaminen (Tutkimuskysymys 1, Taulukko 3) sekä Matala kynnys (Tutkimuskysymys 2, Taulukko 5). HeiaHeia-palveluun liittyvä aineisto teemoitettiin omaksi kokonaisuudeksi Hyvinvointiteknologiakokemukset (Tutkimuskysymys 3, Taulukko 6).

Tutkimuksessa ei tilastoitu tai analysoitu HeiaHeia-palveluun kirjattua määrällistä aktiivisuutta. Palvelu toimi kurssilaisten henkilö- ja yhteisökohtaisena seuranta-keinona ja motivaattorina.

## 7 Tulokset

Opinnäytetyön tulokset on jaoteltu vastaamaan kuhunkin tutkimuskysymykseen. Kunkin tutkimuskysymyksen kohdalla käsitellään sekä kvantitatiivisten että kvalitatiivisten menetelmien kautta saatuja tuloksia.

### 7.1 Kurssin vaikutukset työssä jaksamiseen

Työssä jaksamisen osion (kysymykset 13–39) kokonaispistemäärään keskiarvo nousi noin 3%. Nousu ei kuitenkaan ollut analyysissä tilastollisesti merkitsevä ( $p=0,057$ ) (Taulukko 2).

Kysymyksiä erikseen analysoituna ei kahta kysymystä lukuun ottamatta havaittu merkitseviä muutoksia. Kysymyksessä 30 (Töihin mennessä olen energinen) ja 35 (Työyhteisössäni tehtävät, roolit ja vastuut ovat kaikille selkeät) havaittiin tilastollisesti melkein merkitsevä muutos ( $p=0,045$ ) (Taulukko 2).

Muuttuja	alkumittaus, keskiarvo	loppumittaus, keskiarvo	Muutos, p-arvo
Työssä jaksaminen (kysymykset 13–39)	75,89%	78,97%	<b>p=0,057</b>
(Kysymys 30) Töihin mennessä olen energinen <i>Asteikko 1–5 täysin erimieltä – täysin samaa mieltä</i>	3,73	4,09	<b>p=0,045</b>
(Kysymys 35) Työyhteisössäni tehtävät, roolit ja vastuut ovat kaikille selkeät <i>Asteikko 1–5 täysin erimieltä – täysin samaa mieltä</i>	3,82	4,18	<b>p=0,045</b>

Taulukko 2. Työssä jaksamisen kvantitatiivisia tuloksia

Työssä jaksaminen oli yksi kvalitatiivisen analyysin käsitteellisistä kokonaisuuksista (Taulukko 3). Sen muodostivat teemat Jatkuvuus, Fyysinen aktiivisuus, Jaksaminen sekä Yhteishenki. Fyysisen aktiivisuuden ja jaksamisen koettiin pääasiassa parantuneet. Yhdessä harrastetun liikunnan koettiin parantaneen työyhteisön yhteishenkeä.

	Teema	Osallistujien kommentteja
TYÖSSÄ JAKSAMINEN	Jatkuvuus	<i>Jos viikottainen jumppa jatkuisi, olisi sillä kauaskantoisemmat vaikutukset.</i>
		<i>Olenkin toivonut jatkoa.</i>
		<i>Toivottavasti vastaavan kaltainen malli järjestyy muuallekin tai mieluiten meille uudelleen.</i>
		<i>-- voitaisko jatkaa, please!</i>
		<i>Jään odottamaan jatkoa!</i>
	Fyysinen aktiivisuus	<i>-- saanut aikaiseksi jotain oman kunnon hyväksi.</i>
		<i>Kurssi antoi joitakin uusia ajatuksia ja toimintamalleja liikkumiseeni.</i>
		<i>Oma fyysinen aktiivisuus on mielestäni pysynyt samana.</i>
		<i>Vaikutus oli positiivinen. Aloin käydä lenkillä useammin ja aktivoin juoksun uudelleen.</i>
		<i>On tullut liikuttua yksi kerta enemmän viikossa.</i>
		<i>Peruskunto on ollut mielestäni suht. hyvä jo aiemmin, joten sen puoleen ei merkittävää muutosta. Mutta uusia lihasryhmiä on löytenyt jumppien myötä.</i>
		<i>Kuntosali oli uusi tuttavuus ja varmaan tulee käytyä jatkossakin.</i>
	Jaksaminen	<i>Uusia liikkeitä esim. jumppapallolla tuli ja vanhat tutut palasivat mieleen.</i>
		<i>Antoi lisäpontta.</i>
		<i>-- sai yhteistä virtaa eteenpäin.</i>
		<i>Työssä jaksaminen on mielestäni parantunut.</i>
		<i>Nyt jaksaa heilua töissä tarmokkaammin.</i>
		<i>Mieleni on pirteämpi aina kun saan tehtyä jonkun lenkin tai venyttelyn.</i>
		<i>Positiivisella tavalla (kys. 42)</i>
		<i>Hyvää fiilistä ja intoa (kys 42)</i>
<i>Arvelisin, että jaksan nyt paremmin kuin syksyllä.</i>		
Yhteishenki	<i>Oikein hyvä työhyvinvoinnin kehittäjä.</i>	
	<i>Ehkä teidän ansiostanne päivittäinen soutu ja muu kotiharjoittelu ei ole nyt tuntunut raskaalta.</i>	
	<i>-- on tullut hyvä mieli kun on saanut liikkua hyvässä porukassa.</i>	
	<i>-- yhteiset jummat olivat mukavia</i>	
	<i>-- mukava harrastaa yhdessä työkavereiden kanssa. On luonut yhteenkuuluvuutta työkavereiden kesken.</i>	
	<i>Yhteiset liikuntatunnit toi viikkoon hyvän rytmin.</i>	
<i>-- yhteishenki parani.</i>		

Taulukko 3. Laadullisen aineiston käsitteellinen kokonaisuus: Työssä jaksaminen

## 7.2 Kurssin vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen

Kyselylomakkeiden fyysistä aktiivisuutta mitaavilla kysymyksillä (kysymykset 1–12) ei löydetty tilastollisesti merkitsevää muutosta liikuttuun aikaan ( $p=0,082$ ) tai

säännöllisyyteen ( $p=0,083$ ). Raskaiden kotitöiden tekeminen puolestaan lisääntyi melkein merkitsevästi ( $p=0,014$ ) alku- ja loppumittauksen välillä. (Taulukko 4.)

Muuttuja	alkumittaus, keskiarvo	loppumittaus, keskiarvo	Muutos, p-arvo
Itsearvioitu liikuntamäärä viikossa (kysymys 2)	248,18 min	256,36 min	<b>p=0,082</b>
Arvioitujen liikunta kertojen määrä viikossa (kysymys 1) 1 = 0 2 = 1-2 3 = 3-4 4 = yli 5 kertaa viikossa	2,9	3,2	<b>p=0,083</b>
Raskaiden kotitöiden tekeminen (kysymys 12) 1 = useita kertoja päivässä 2 = päivittäin 3 = useita kertoja viikossa 4 = viikoittain 5 = harvemmin	3,73	3,18	<b>p=0,014</b>

Taulukko 4. Fyysisen aktiivisuuden kvantitatiivisia tuloksia

Kvalitatiivisen aineiston vastauksissa fyysinen aktiivisuus teemoitettiin teoriasidonnaisen tarkastelun mukaisesti työssä jaksaminen alle (Taulukko 3). Osallistujien vastauksissa toistuivat aiheet: liikuntaan suhtautumisen muuttuminen, lisääntynyt fyysinen aktiivisuus sekä uudenlaisten liikuntatapojen sisäistäminen. Käsitteellinen kokonaisuus Jaksaminen, piti sisällään positiivissävytteisiä kommentteja jaksamisen ja työssä jaksamisen parantumisesta. (Taulukko 3.)

### **Matala kynnys fyysisen aktiivisuuden lisääjänä**

Intervention aikana tarjotuilla ohjatun liikunnan tunneilla pyrittiin mahdollisimman matalaan osallistumiskynnykseen. Kvalitatiivisessa analyysissä esiin nousivat teemat Tilaisuudet ja saatavuus, Kyvykkyys sekä Motivaatio. Yhdessä ne muodostivat käsitteellisen kokonaisuuden Matala kynnys. Yksilöt pitivät hyvänä kurssin ohjatun liikunnan ajankohtaa, joka madalsi osallistumiskynnystä. Ohjatun liikunnan sisällön koettiin olleen huolellisesti suunniteltu sekä mahdollistavan oman tason mukaisen harjoittelun. Liikuntahetkien tunnelma koettiin mielekkääksi. Ajatukset ja asenne liikumista kohtaan olivat muuttuneet positiiviseen suuntaan. (Taulukko 5.)

	Teema	Osallistujien kommentteja
MATALA KYNNYS	Tilaisuudet ja saatavuus	<i>On ollut plussaa, että on saanut liikkua työajalla – – .</i>
		<i>– – erittäin hyvä, että liikuntatunnit oli HETI ns. töiden jälkeen.</i>
		<i>– – kiitos viikottaisesta liikutuksesta – – .</i>
		<i>Koulun jälkeen suoraan on helppo jäädä ohjattuun liikuntaan.</i>
	Kyvykyys	<i>Mukavasti suunnitellut liikuntatuokiot, veditte hienosti. Rasiustaso oli sopivaa työn päätteeksi. Olette perehtynyt ja valmistautunut huolellisesti ja liikkeet olivat kiinnostavia ja tasoon sopivia.</i>
		<i>– – tunnit olivat hyviä ja olette mukavalla tavalla kannustavia (ette yli innokkaita).</i>
		<i>Liikuntatuokiot olivat erittäin huolellisesti suunniteltu ja toteutettu.</i>
		<i>Jaksoitte kannustaa meitä tilanteessa kuin tilanteessa.</i>
		<i>Ohjatut toiminnalliset harjoitteet olivat loistavia.</i>
		<i>Sauvakävely on minun juttu ja toiminnalliset tunnit salissa olivat minun mieleen.</i>
		<i>Jumpat loistavia! Jokainen pystyi tekemään kuntopiiristä oman tason mukaiset. Hyvin tsemppasitte meitä!</i>
		<i>Jumpat oli mukavia – – .</i>
		<i>Ohjatut liikunnat olivat monipuolisia ja innostavia.</i>
		<i>Ohjatuille tunneilla oli rento tunnelma – – .</i>
	<i>Ihana rento meininki, aina oli kiva osallistua. Olette mukavia ja kannustavia. &lt;3</i>	
	Motivaatio	<i>– – herättänyt taas ajatuksia ja haluja panostaa omaan fyysiseen kuntoon. Jos meinaa tässä kauan vielä työelämässä jatkaa.</i>
		<i>Innostuin kyllä vähän eri tavalla taas liikkumaan.</i>
		<i>Olen saanut tsemppattua itseäni enemmän liikkeelle.</i>

Taulukko 5. Laadullisen aineiston käsitteellinen kokonaisuus: Matala kynnys

### 7.3 Hyvinvointiteknologian toimivuus osana kurssia

Kysymys 41 haki sekundaarisesti vastausta tutkimuskysymykseen *Minkälaisena osallistujat kokevat hyvinvointiteknologian käytön intervention aikana?* Osallistujien pisteyttämän hyödyllisyyden mukaan (Taulukko 8) HeiaHeia koettiin kurssin neljästä arvioitavasta sisällöstä toiseksi hyödyllisimmäksi (41/55 pistettä).

HeiaHeia-palvelua koskevat laadullisen aineiston vastaukset (Taulukko 6) teemoitettiin seuraavasti: Asennoituminen, Liikunnan apuväline sekä Yhteisö. Käsitteellisenä kokonaisuutena nämä kaikki kuuluvat hyvinvointiteknologiakokemusten alle. (Taulukko 6.)

Kurssilaisten asennoituminen HeiaHeia-palvelua kohtaan vaihteli negatiivisesta positiiviseen. Keskimäärin HeiaHeia:sta annettu palaute oli kuitenkin positiivista.

HeiaHeia-palvelu koettiin liikunnan apuvälineenä. Vastauksissa nostettiin esille esimerkiksi palvelun tarjoamat harjoitusohjelmat ja niiden tarjoama tuki sekä motivoituminen. Kahdessa vastauksessa mainittiin sovelluksen hyödyllisyydestä liikuntamäärien seuraamisessa. Yhteisöön liittyen tuotiin esille muiden tekemien kirjausten seuraaminen, mikä koettiin positiivisena asiana. (Taulukko 6.)

	HeiaHeia-palvelu	Osallistujien kommentteja
HYVINVOINTITEKNOLOGIAKOKEMUKSET	Asennoituminen	<i>Varmasti todella hyvä, mutta itsellä tuli käytettyä tosi vähän joutu- en ihan siitä, että en muutenkaan käytä sos. mediaa ynm. juuri ollenkaan.</i>
		<i>En halua edelleenkään kirjata suorituksiani kenellekkään muulle. Luin kyllä pikaisesti muiden viestejä, mutta en itse kyllä tehnyt merkintöjä.</i>
		<i>-- ei ole minun juttu!</i>
		<i>Helppo sovellus.</i>
		<i>Hauska lisä!</i>
		<i>HeiaHeia!:n käyttö oli minusta ihan ok.</i>
		<i>-- heian käyttö tuli kivana lisänä.</i>
		<i>Tykkäsin. Olen käyttänyt palvelua ennen kurssia.</i>
	Liikunnan apuväline	<i>-- helppo seurata omaa kuntoilua.</i>
		<i>Suoritin pari ohjelmaa Heia Heian kautta.</i>
		<i>Merkkaamisen kautta tajusi / hahmotti omaa liikkumista eri tavalla.</i>
		<i>-- mukavia vinkkejä ja tukea harjoitteluun.</i>
		<i>Heia Heiaa olen käyttänyt aiemminkin ja se motivoi minua liikku- maan.</i>
		<i>Kiitos juoksu-ohjelmasta!</i>
		<i>Muutaman kerran "piti" lähteä lenkille kun muut oli aktiivisempia – – .</i>
	Yhteisö	<i>Uskon kuitenkin, että hyödynnän palvelua jatkossa toivonmukaan enemmän esim. niitä harjoitteluohjelmia.</i>
		<i>Minusta oli kiva seurata HeiaHeia-palvelua. En käyttänyt muuten. On ollut kiva seurata heia:n kautta muidenkin aktiivisuutta.</i>

Taulukko 6. Laadullisen aineiston käsitteellinen kokonaisuus: Hyvinvointitek-  
nologiakokemukset



## **8 Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet**

### **8.1 Kohderyhmä**

Intervention kohderyhmä valikoitui lappeenrantalaisen alakoulun henkilökunnasta tiedottamalla koko henkilökunnalle mahdollisuudesta osallistua kurssille. Osallistuminen oli vapaaehtoista. Kurssille ilmoittautui alun perin 13 henkeä, joista yksi jäi pois alkuinfon jälkeen, toinen kesken kurssin. Syynä pois jäämiselle oli osallistujien jo riittävä liikuntamäärä sekä oletus rankemmista ja harvinaisemmista lajeista.

Tutkimuksen analyysiin haluttiin sisällyttää mukaan kaikki ne kohderyhmän edustajat, jotka osallistuivat alku- ja loppukyselyyn, ohjattuun liikuntaan (määrästä riippumatta) sekä kirjasiivat itsensä HeiaHeia:n työyhteisö-ryhmään. Tämä ratkaisu tehtiin, koska ajateltiin, että jos vastaavanlainen kurssi todellisuudessa järjestettäisiin, perustuisi sekin todennäköisesti vapaaehtoisuuteen, eikä sillekään olisi pakollista osallistua joltain tiettyä kertamäärää. Lisäksi näin saatiin tarkempaa tietoa siitä, millaisia ajatuksia suuremmalla interventioon osallistuneella joukolla kurssisisällöstä oli.

### **8.2 Tutkimuksen eettiset näkökulmat**

Kurssille osallistujat olivat tutkimuksessa mukana omasta vapaasta tahdostaan ja saivat keskeyttää tutkimukseen osallistumisensa koska tahansa. Ennen tutkimuksen alkua tutkittavat täyttivät suostumuslomakkeen (Liite 2), jolla he vakuuttivat saaneensa riittävästi tietoa opinnäytetyöstä ja ymmärtäneensä osallistumisensa vapaaehtoisuuden. Opinnäytetyön tekijät allekirjoittivat saman suostumuslomakkeen vakuuttaakseen saaneensa tietoa osallistujien kannasta. Tutkimuksessa kerätty aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti ja hävitettiin tutkimuksen päätyttyä. Kerätty aineisto säilytettiin tutkimuksen ajan lukkojen tai salasanan takana. Kenenkään tutkittavan henkilöllisyys ei ollut esillä tuloksia raportoitaessa, eikä kenenkään ulkopuolisen nähtävissä työn muissakaan vaiheissa.

Tutkimuksen yhteistyötaho, HeiaHeia.com-yritys, ei vaikuttanut interventiossa hyödynnettävän sovelluksen valintaan. Kyseiseen sovellukseen päädyttiin aiem-

piin tutkimuksiin ja katsauksiin nojaten ennen kuin yritykseen otettiin yhteyttä yhteistyökyselyn merkeissä. Yritys ei muutoinkaan osallistunut interventioon millään tavoin, vaan ainoastaan tarjosi sovelluksen työyhteisöversion kurssin ohjaajien omatoimiseen käyttöön.

### **8.3 Interventio**

Kurssin sisältö toimi kokonaisuutena melko hyvin. Valikoidut lajit oli helppo järjestää ja niiden soveltaminen onnistui eri tasoiselle osallistujajoukolle hyvin. Yhden kerran viikossa järjestetty ohjattu toiminta vaikutti kohderyhmälle sopivalta määrältä. Mikäli kertoja olisi ollut enemmän viikossa, olisi osallistumisprosentti todennäköisesti ollut alhaisempi, ja kurssiin alustavasti sitoutuneiden määrä olisi laskenut. Kerran viikossa harrastettu liikunta ei riitä fyysisen kunnon kasvattamiseen, joten ohjatun liikunnan ja HeiaHeia:n yksi päätarkoitus oli tarjota virikkeitä myös omatoimisen liikunnan lisäämiseen. Etenkin toiminnallisen harjoittelun liikkeistä oltiin varsin kiinnostuneita ja osallistujat halusivat usein ohjatut liikkeet itselleen talteen sähköisenä tai paperiversiona.

Kurssilaisten osallistumisaktiivisuus, 75,5% kaikista kerroista, oli melko hyvä. Osallistujakohtainen osallistumisprosentti vaihteli kurssilaisten välillä 40%–100%. (Taulukko 7). Valikoiduista lajeista kiitosta sai erityisesti toiminnallinen harjoittelu. Laadullisten vastausten mukaan vaikutti, että kurssin matalassa kynnyksessä onnistuttiin ja se lisäsi osallistujien kyvykkyyden tunnetta sekä mahdollisesti myös kasvatti motivaatiota. Myös ohjattujen tuntien ajankohta toimi, toista kuntosaliaikaa lukuun ottamatta. (Taulukko 5.) Lähes kaikki osallistujat pitivät ohjattua liikuntaa erittäin hyödyllisenä kurssisisältönä (Taulukko 8). Toisaalta on huomioitava, että ohjatulla liikunnalla oli suurin osuus kurssin sisällöstä.

Ohjattujen aktiviteettien kokonaisosallistumisprosentti vaihteli 27,3%–100% välillä. Pienin osallistujamäärä oli toisella ohjatulla kuntosalikerralla. On mahdollista, että tähän vaikutti kuntosalikertojen muista aktiviteeteista poikkeava ajankohta, joka ei ollut sopiva suurimmalle osalle kurssilaista heidän omien menojojensa vuoksi. Kuntosaliajankohdan poikkeaminen kurssin tavallisesta aikataulusta joh-

tui koulun oman kuntosalivuoron ajoituksesta, joka mahdollisti käytön vain tiettyinä viikonpäivinä. Kyseistä aktiviteettia lukuun ottamatta aktiviteettikohtainen osallistuminen oli aina yli 63,6%. (Taulukko 7.)

Osal- listuja	TH	SK	TH	L	KS	TH	SK	TH	KS	TH	%
1	x	x	x	x		x		x		x	70%
2	x	x	x	x	x	x	x	x		x	90%
3		x	x		x	x					40%
4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	100%
5		x	x		x	x	x			x	60%
6	x	x	x	x	x	x	x	x		x	90%
7	x	x	x	x		x	x	x		x	80%
8	x	x	x	x	x	x			x	x	80%
9	x	x	x	x	x	x		x		x	80%
10	x	x	x		x	x	x		x		70%
11	x	x	x		x		x	x		x	70%
%	81,8%	100%	100%	63,6%	81,8%	90,9%	63,6%	63,6%	27,3%	81,8%	75,5%
<b>TH</b> = toiminnallinen harjoittelu, <b>SK</b> = sauvakävely, <b>L</b> = luento, <b>KS</b> = kuntosali											

Taulukko 7. Kurssin ohjattuun toimintaan osallistuminen

Yksilöhaastatteluiden alkuperäisenä ajatuksena oli, että osallistujille voitaisiin luoda HeiaHeia-palveluun selkeät määrälliset fyysisen aktiivisuuden tavoitteet. Valtaosa osallistujista oli kuitenkin jo ennalta hyvin aktiivisia ja täytti reippaasti liikuntasuositukset (vrt. Käypä hoito 2016; UKK-instituutti 2016), eikä heille näin ollen ollut perusteltua asettaa määrällisiä lisätavoitteita. Heille ohjeistettiin joitain sopivia HeiaHeia-palvelun tarjoamia valmisohjelmia ja opastusvideoita, joista useimmat olivat kiinnostuneita. Epäaktiivisimmat kurssilaiset kokivat määrälliset tavoitteet liian kuormittaviksi ja pitivät sopivana päämääränä osallistumista ohjatuille liikuntatunneille. Tämä sallittiin, sillä motivaatio rakentuu parhaiten yksilön oman kiinnostuksen kautta ja tavoitteet pitää asettaa henkilön omien voimavarojen ja kyvykkyyden mukaisesti (Ryan & Deci 2000; Wade 2009). Yksilöhaastattelussa jokaista kuitenkin kannustettiin tavoitteellisuuteen ja pyrittiin tarjoamaan väyliä joko aktiivisuuden lisäämiseen tai uudenlaiseen aktiivisuuteen. Yksilöhaas-

tatteluista oli aikaisempiin kursseihin verrattuna karsittu pois tuki- ja liikuntaelimityksen tutkiminen. Tällä säästettiin aikaa. Toisaalta haastatteluiden jälkeen ajateltiin, että tarkempi tuki- ja liikuntaelimityksen tutkiminen olisi saattanut olla hyödyllinen, sillä muutaman kurssilaisen osalta haastattelijoille/kurssin ohjaajille jäi tunne, että tarkempi tutkiminen olisi antanut lisätietoa terapeuttisten harjoitteiden suunnitteluun. Näin ollen jatkossa osallistujien tuki- ja liikuntaelimityksen tarkempi tutkiminen olisi mahdollisesti hyvä säilyttää osana kurssien kokonaisuutta.

Sisältö	Hyödyllisyys (5=erittäin hyödyllinen, 1=hyödytön)											Yhteensä
Ohjattu liikunta	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	54 / 55
HeiaHeia! -sovellus	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2	41 / 55
Haastattelu	3	5	4	4	5	3	2	4	2	3	5	40 / 55
Luento	3	4	-	4	-	3	2	5	3	-	3	27 / 40
<b>Kokonaisuus</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>47.5 / 55</b>

Taulukko 8. Kurssisisältöjen koettu hyödyllisyys

Loppukyselylomakkeen kysymyksellä 41 kartoitettiin kurssin osioiden koettua hyödyllisyyttä (Taulukko 8). Ohjattu liikunta koettiin kurssin hyödyllisimmäksi osaksi (54/55 pistettä). Tämä vastaa avoimista kysymyksistä saatua tulosta. Suhteessa vähiten pisteitä sai järjestetty luento (27/40). Kurssin kokonaisuuden osallistujat olivat arvioineet hyödylliseksi (47,5/55 pistettä).

Luento koettiin suhteessa kurssin muuhun sisältöön hyödyttömimmäksi. Tämä on sinänsä yllättävää, sillä suuri osa osallistujista kaipasi yksilöhaastatteluiden mukaan perustietoa harjoittelusta. Toisaalta suuren osan luennosta vei liikunnan vaikutusten käsitteleminen. Mikäli tulevilla kursseilla päätetään luennoista luopua kokonaan, olisi siis hyvä sisällyttää tietoa kestävyys- ja voiman harjoittamisesta toisin keinoin. Esimerkiksi jaettava materiaali ennen tiettyä harjoittelua voisi mahdollisesti korvata luennon.

HeiaHeia toimi osana kurssia odotettua paremmin, sillä alkuinfossa ja yksilöhaastatteluissa vaikutti, etteivät kovin monet olleet siitä kiinnostuneita. Loppukyselylomakkeesta kävi ilmi, että suurin osa koki HeiaHeia:n hyödylliseksi osaksi kurssia (Taulukko 8). Erilaisista asenteista huolimatta palvelu nähtiin toimivana liikunnan

apuvälineenä ja sen yhteisölliset ominaisuudet huomioitiin (Taulukko 6). Ketään ei pakotettu ottamaan osaa kurssin HeiaHeia-osuuteen, vaikka palvelun työyhteisöön liittyminen oli yksi vaatimus aineiston analyysin saamisesta. Poissulkukriteereistä ei kerrottu osallistujille. Penkkimäki ym. (2015) arvelivat HeiaHeia:a hyödyntäneessä tutkimuksessaan positiivisen suhtautumisen hyvinvointiteknologiaa kohtaan johtuneen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Pakottaminen ei ole tehokas tapa motivoida (Ryan & Deci 2000), joten vapaaehtoisuus saattoi olla osatekijänä tässäkin interventiossa, sillä kurssin loppuun mennessä jokainen 11 mukana pysyneestä osallistujasta oli kirjannut itsensä palveluun.

#### **8.4 Tiedonkeruumenetelmät**

Kurssi oli tarkoitus järjestää siten, että sen sisältö muotoutuu kohderyhmän tarpeen mukaisesti. Siksi oli tärkeää kerätä tietoa kohderyhmän yksilöistä heti kurssin alussa. Tätä tietoa kerättiin sekä alkukyselylomakkeen että haastatteluiden avulla. Alkukyselylomakkeen (Liite 3) avoimiin kysymyksiin (Lisätiedot) vastattiin melko tiivistetysti, joten haastatteluiden avulla täydennettiin lomakkeiden pohjalta saatua tietoa. Lomake säästi hieman aikaa yksilöhaastatteluista ja oli toimiva ratkaisu kurssin sisällön suunnittelemisen kannalta.

Kurssin vaikuttavuuden arvioinnin kannalta tärkeimpänä tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomakkeita. Lomakkeiden työssäjaksamista ja työhyvinvointia kartoittavat kvantitatiiviset kysymykset 13–40 toimivat arvioinnissa hyvin. Kysymykset koottiin aikaisempien jo käytössä olevien kysymyslomakkeiden pohjalta.

Lomakkeen fyysistä aktiivisuutta kartoittavassa osiossa havaittiin tuloksia kerätessä ja analysoitaessa monia haasteita. Osion kysymyksissä, joissa määriteltiin liikuntakertojen viikoittaista määrää, käytettiin vastausvaihtoehtoina luokiteltua asteikkoa: 0/1-2/3-4/yli 5 kertaa. Kyseinen asteikko ei kuitenkaan ole riittävän herkkä, jotta mahdolliset muutokset näkyisivät. Esimerkiksi jos yksi liikuntakerta on muuttunut kahteen, tulee kysymykseen sama tulos, kun vastaus (1-2) ympyröidään. Näissä kysymyksissä olisi ollut huomattavasti parempi käyttää avoimia vastauksia. Itsearvioitu liikuntakertojen määrällinen arvioiminen voi olla muutoinkin haastavaa, eikä se näin ollen ole kovin tarkka mittari. Fyysisen aktiivisuuden

tarkempi mittaaminen olisi vaatinut laitteistoa, kuten aktiivisuusmittarit, joihin resurssit eivät opinnäytetyön puitteissa olleet riittävät.

Avoimet kysymykset keräsivät lisätietoa siitä, mikä kurssissa toimi tai ei toiminut ja millaisia vaikutuksia osallistujat kokivat kurssilla olleen. Vastausten toistuvat teemat nousivat selkeästi esiin. Teemoissa näkyi sekä taustateorian mukaisia, ennalta oletettuja asioita että uusia aiheita. Esille oli nostettu lähinnä positiivisia asioita. Kehittämisen kohteita ei juuri tuotu ilmi. Suora kysymys, joka keräisi tietoa kehittämisehdotuksista tämän kaltaiselle kurssille, olisi voinut tuoda tärkeää lisätietoa. Nyt tämän asiaa ajoi loppukyselylomakkeen viimeinen kysymys 45: *Muuta kommentoitavaa? Mistä pidit, mistä et pitänyt?*. Myös tähän kuitenkin vastattiin valtaosin positiivisin mieltein, joten kysymyksen muotoilua voisi kehittää toimivammaksi.

## **8.5 Tulokset**

### **Työssä jaksaminen**

Määrällisen aineiston perusteella ei saada tilastollisesti merkitsevää yhteyttä kurssin ja työssä jaksamisen parantumisen välille. Melkein merkitseviä löydöksiä saatiin työpäivän alun energisyyden lisääntymisestä sekä siitä, että työyhteisön tehtävät, roolit ja vastuut olivat kurssin lopussa selkeämmät. Suoraa yhteyttä kurssin sisällöllä ja työyhteisön rooleilla ei ole, joten tämä löydös on mahdollisesti yhteydessä yhteisölliseen tekemiseen. Energisyyden lisääntyminen voi viitata joko levon lisääntymiseen tai voimavarojen kasvamiseen. Voimavarojen kasvaminen voi olla yhteydessä viikoittaiseen ohjattuun fyysiseen harjoitteluun.

Määrällisestä aineistosta poiketen, voidaan laadullisen aineiston mukaan työssä jaksamisen tulkita parantuneen. Tähän voi vaikuttaa se, että avoimeen kysymykseen vastatessa on helpompi tuoda ilmi sellaisia asioita, joihin kvantitatiiviset kysymykset eivät ole riittävän herkkiä. On myös mahdollista, että koska kurssille toivottiin jatkuvuutta, vastattiin kysymyksiin positiivisävytteisesti. Saman asian taustalla voi vaikuttaa se, että interventioon osallistujat tiedostivat, mihin kurssi pyrkii vaikuttamaan. Hyvä suhde kurssin ohjaajien ja osallistujien välillä saattoi vaikuttaa myönteisiin vastauksiin.

Kvantitatiivisen aineiston keskiarvo oli positiivisen suuntainen, ja myös kvalitatiivisessa analyysissä saatiin työssä jaksamisen parantumista puoltavia vastauksia. Näin ollen on mahdollista, että järjestetyn kaltainen kurssi pidemmällä aikavälillä saisi aikaan merkitseviä tuloksia myös kvantitatiivisessa tutkimuksessa.

### **Fyysinen aktiivisuus**

Fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen käytetyt mittarit eivät olleet tarpeeksi herkkiä. Tämän takia vaihtelu liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrässä näkyi huonosti ja jäi epäselväksi. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa raskaiden kotitöiden tekemisen lisääntymisestä saatiin melkein merkitsevää näyttöä. Tähän luultavasti vaikutti kurssin loppuminen hieman ennen kesälomakautta, jolloin esimerkiksi pihatöiden määrä saattaa olla kasvussa. Näin ollen tulosta ei voida varmuudella pitää oikeana.

Vaikkei kvantitatiivinen tutkimus antanut riittävää tietoa fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä, kvalitatiivista aineistoa tarkastellessa saadaan kuitenkin taustateoriaa puoltava yhteys fyysisen aktiivisuuden ja työssäjaksamisen välille (Heikkinen & Ilmarinen 2001; Räisänen & Karila 2007).

Intervention aikana ohjatulla liikunnalla haluttiin olevan matala osallistumiskynnyks. Tällä haluttiin vastata käyttäytymiseen vaikuttaviin osa-alueisiin: tilaisuudet ja saatavuus, kyvykkyys sekä motivaatio (Michie ym. 2011.) Jokainen näistä osa-alueista oli löydettävissä laadullisten kysymysten kautta kerätystä aineistosta. (Taulukko 5).

### **Hyvinvointiteknologia**

Vastausten perusteella HeiaHeia-palvelu aktivoi osallistujia liikkumaan kurssin aikana. Se ei kuitenkaan lisännyt kokonaisliikuntamäärää intervention aikana vaan vaikutti liikuntamuotoihin tarjoamalla esimerkiksi harjoitusohjelmia ja videoita.

Kvalitatiivisesta aineistosta ei muutaman osallistujan vastausta lukuun ottamatta, voida varmuudella tehdä taustateorian mukaista johtopäätöstä, jonka mukaan hyvinvointisovelluksen yhteisöllisyys olisi lisännyt ryhmäläisten liikuntamotivaatiota (Ahtinen 2015; Tanskanen 2016). Vastauksista ei löydy puoltavia kommentteja sille, että palvelun tarjoama pelillisuus koukuttaisi aktiivisuuden pariin (Ahtinen

2015; Tanskanen 2016). Myöskään oman kirjaamisen ei mainittu lisäävän liikunta-aktiivisuutta (Lyons ym. 2014), vaikka muutama osallistuja arveli fyysisen aktiivisuutensa nousseen intervention aikana. Näihin tekijöihin voi vaikuttaa se, että kurssin kohderyhmän keski-ikä oli korkeampi kuin taustateorian tutkimuksissa. Myös kurssilaisten vaihteleva asennoituminen saattoi vaikuttaa tuloksiin.

## **8.6 Jatkotutkimusaiheet ja kurssin kehittäminen**

Kurssi toimi kohderyhmän toiveiden mukaisesti, vaikkakin siinä on vielä reilusti jatkojalostettavaa. Kurssin arvioinnin kannalta etenkin kyselylomakkeen fyysistä aktiivisuutta kartoittavaa osiota olisi hyvä kehittää, jotta kurssin seuraavaa kokeilua olisi parempi arvioida.

Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia tämän kurssikokonaisuuden eri osa-alueiden toimivuutta yksittäin: esimerkiksi eri hyvinvointiteknologisten palveluiden ja laitteiden yksittäistä vaikutusta työssäjaksamiseen. Tämä olisi hyödyllistä tutkimusta myös siinä mielessä, että eri mahdollisuuksia kokeilemalla voitaisiin löytää laajasta valikoimasta kustannustehokkaimmat ja toimivimmat ratkaisut.

Vastaavanlainen kurssi olisi hyvä kokeilla järjestää myös siten, että fyysisessä aktiivisuudessa tapahtuvia muutoksia rekisteröitäisiin tarkemmin, esimerkiksi aktiivisuusrannekkeiden avulla. Tällä olisi mahdollista korvata kyselylomakkeessa heikoksi jäänyt data jokaisen yksilön aktiivisuudesta. Myös oman arvioinnin virheen mahdollisuus jäisi pois, kun data saataisiin systemaattisemmin. Tarkempaa tietoa kurssin vaikuttavuudesta saataisiin, jos tutkimukseen sisällytettäisiin verrokiryhmä, joka ei ottaisi osaa kurssiin. Olisi kiinnostavaa tutkia, millaisia tuloksia yli kolme kuukautta kestävä interventio saisi aikaan.

Eroa liikunta-interventioiden ja hyvinvointiteknologiaa hyödyntävien interventioiden välillä olisi hyvä vertailla, jotta kurssin sisältöä suunniteltaessa osattaisiin painottaa oikeita osa-alueita kurssiin järjestetyn ajan puitteissa. Onko kannattavaa esimerkiksi järjestää ohjattua liikuntaa, jos se loppuu kurssin jälkeen? Vai olisiko kannattavampaa ajaa organisaation sisään hyvinvointiteknologisia-ratkaisuja ja yksilöneuvontaa? Kummalla on kauaskantoisemmat vaikutukset? Myös erilaisia sisältöratkaisuja liikunnan ja harjoittelun suhteen olisi hyvä kokeilla, jotta löydetäisiin toimivimmat lajit ja harjoitteet työyhteisöjä varten.



Jatkon kannalta yksilöhaastatteluihin olisi hyvä luoda selkeä pohja: mitä tulisi selvittää ja tehdä. Valmiit pohjat helpottaisivat fysioterapeuttien välistä suorittamista tärkeimpien tekijöiden kannalta. Kurssin ohjaajan näkökulmasta myös tarkempi fysioterapeuttinen tutkiminen olisi hyvä liittää alkuhaastattelun yhteyteen, vaikkakin se veisi hieman lisää resursseja. Tätä olisi ainakin kiinnostava kokeilla, ja pohtia sen hyötyä suhteessa karsittuun suulliseen haastatteluun.

## 9 Johtopäätökset

Tutkimuksen perusteella vaikuttaisi, että hyvinvointiteknologiaa hyödyntävä ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävä kurssi saattaa olla toimiva keino työssä jaksamisen edistämiseksi. Saadut kvantitatiiviset tulokset eivät pääosin olleet tilastollisesti merkitseviä, mutta kolmen kuukauden intervention aikana työssä jaksamisen keskiarvossa tapahtunut muutos oli tavoitteen suuntainen.

Tutkimus ei antanut näyttöä siitä, että kohderyhmän fyysinen aktiivisuus olisi muuttunut merkitsevästi kolmen kuukauden intervention aikana.

Intervention kautta saaduista tuloksista on vaikea osoittaa, mikä kurssin osa-alue vaikutti työssä jaksamisen parantumiseen. Saatujen kvalitatiivisten tulosten perusteella voidaan sanoa, että kurssin ohjatun sisällön matala kynnys onnistui ja osallistujat kokivat jaksamisensa sekä työyhteisön yhteishengen parantuneen intervention aikana. Hyvinvointiteknologian käyttö osana interventiota jakoi mielipiteitä, mutta keskimäärin sitä pidettiin hyödyllisenä kurssin osana.

Tämä tutkimus tehtiin, sillä pitkä elinikä tekee työikäisen väestön tuki- ja liikunta-elinsairauksista ja mielenterveydellistä ongelmista yhteiskunnalle kalliita. Pitkään jatkuessaan ne heikentävät yksilöiden toimintakykyä ja näin ollen myös työkykyä. Varhaiskuntoutukset ovat pyrkineet vastaamaan tähän tilanteeseen ennaltaehkäisevästi, mutta niiden vaikuttavuudesta saatu näyttö ei ole ollut kuntoutukseen käytettyihin rahamääriin nähden riittävää. Tämän tutkimuksen tulokset antavat kliinistä näyttöä siitä, että pelkästään fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävä työhyvinvoinnin kurssi, saattaa olla toimiva keino edistää työyhteisön työssä jaksamista.

Fysioterapeutin voidaan nähdä olevan perusteltu valinta tämän kaltaisen kurssin tarjoajaksi tavoitteen painottuessa kohderyhmän ongelmat huomioivaan kuntoiluun ja liikunnan aktivoimiseen. Paitsi että ohjattu liikunta tarjoaa keinon motivoitumiseen, se voi myös parantaa ryhmän yhteishenkeä, jolla on vaikutusta työssä jaksamiseen (Räisänen & Karila 2007; Sosiaali- ja terveysministeriö 2016).

Hyvinvointiteknologia on edullinen apuväline liikunnan tueksi, toimiva etätyöväline ohjaajan ja kurssilaisten välille, sekä yksi lisäkeino työryhmän yhteisöllisyyden lisäämiseksi. Lisäksi hyvinvointiteknologian voidaan tulkita aktivoineen osallistujia liikkumaan uudella tavalla tämän opinnäytetyön intervention aikana.

## **Kuviot**

Kuvio 1. HeiaHeia-interventioon liittyneen sosiaalisen toiminnan ja koetun työkyvyn suhde (Penkkimäki ym. 2015), s. 17

Kuvio 2. Tutkimusasetelma, s. 20

## **Taulukot**

Taulukko 1. Tutkimuskysymykset ja niihin vastaavat menetelmät, s. 26

Taulukko 2. Työssä jaksamisen kvantitatiivisia tuloksia, s. 28

Taulukko 3. Laadullisen aineiston käsitteellinen kokonaisuus: Työssä jaksaminen, s. 29

Taulukko 4. Fyysisen aktiivisuuden kvantitatiivisia tuloksia, s. 30

Taulukko 5. Laadullisen aineiston käsitteellinen kokonaisuus: Matala kynnys, s. 31

Taulukko 6. Laadullisen aineiston käsitteellinen kokonaisuus: Hyvinvointitekniakokemukset, s. 32

Taulukko 7. Kurssin ohjattuun toimintaan osallistuminen, s. 35

Taulukko 8. Kurssisisältöjen koettu hyödyllisyys, s. 36

## Lähteet

- Ahtinen, A. 2015. Käyttäjänsä tunteva liikuntasovellus motivoi istumatyötä tekevää. *Liikunta & tiede* 52(6) 16-20.
- Bice, M., Ball, J. & McClaran, S. 2015. Technology and physical activity motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 14(4), 295-304. Routledge. DOI: 10.1080/1612197X.2015.1025811. Luettu 5.1.2017.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 2008. *Psychology of Physical Activity Determinants, well-being and interventions*. 2nd edition. Canada: Routledge.
- Dennison, L., Morrison, L., Conway, G. & Yardley, L. 2013. Opportunities and Challenges for Smartphone Application in Supporting Health Behavior Change: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research* 15(4):e86. DOI:10.2196/jmir.2583. Luettu 2.12.2016.
- Friederichs, S., Bolman, C., Oenema, A. & Lechner, L. 2015. Profiling physical activity motivation based on self-determination theory: a cluster analysis approach. *BMC Psychology* (2015) 3, 1-12.
- HeiaHeia 2016 a, HeiaHeia työyhteisöille. <https://www.heiaheia.com/info/fi/> Luettu 2.12.2016.
- HeiaHeia 2016 b, Perustietoa. <https://www.heiaheia.com/pages/guide> Luettu 2.12.2016.
- Heikkinen, E. & Ilmarinen, J. 2001. *Lääketeollinen Aikakauskirja Duodecim, Katsaukset, Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä*.
- Hinkka, K., Aalto, L. & Toikka, T. 2015. Uudenlaiseen Kelan työhönkuntoutukseen? Viiden kuntoutusmallin arvioinnin tuloksia. Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 134. Tampere: Juvenes Print.
- Jäntti, E. 2013. *Miten työssä jaksamista on tutkittu? Itä-Suomen yliopisto. Lääketieteen koulutusohjelma. Opinnäytetyö*.
- Käypä hoito 2016, Liikunta. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075#R9> Luettu 1.11.2016.
- Lehto, A. Sutela, H. & Pärnänen, A. 2015. Työn henkinen ja ruumiillinen rasittavuus. STM:n tilaama selvitys tilastokeskukselta. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden raportteja ja muistioita 2015:33.
- Liu, C.J., Shiroy, D.M., Jones, L.Y. & Clark, D.O. 2014, 'Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults' *European Review of Aging and Physical Activity*, 11(2), 95-106. DOI: 10.1007/s11556-014-0144-1.

Loureiro, A. & Veloso, S. 2017. Green exercise, Health and Well-Being. Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research. International Handbooks of Quality-of-Life. Springer.

Lyons, E., Lewis, Z., Mayrsohn, B. & Rowland, J. 2014. Behavior Change Techniques Implemented in Electronic Lifestyle Activity Monitors: A Systematic Content Analysis. *Journal of Medical Internet Research* 16(8):e192. DOI:10.2196/jmir.3469. Luettu 5.1.2017.

Melzner, J., Heinze, J. & Fritsch, T. 2014. Mobile health applications in workplace health promotion: an integrated conceptual adoption framework. DOI:10.1016/j.protcy.2014.10.155. Luettu 4.1.2016.

Michie, S., van Stralen, M.M. & West, R. 2011. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science* 6(1) p.42.

Penkkimäki, L., Wallin, A., Saaranen-Kauppinen, A. & Eskola, J. 2015. Erikseen yhdessä – sosiaalisen toiminnan merkitys koetulle työkyvylle verkkoympäristöä hyödyntävässä liikuntainterventiossa. *Liikunta & tiede* 52(1), 40-46.

Perkiö-Mäkelä, M. & Kauppinen, T. 2012. Työ, terveys ja työssä jatkamisajatukset. Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 41. Helsinki: Työterveyslaitos.

Pärkkä, J. 2011. Analysis of Personal Health Monitoring Data for Physical Activity Recognition and Assessment of Energy Expenditure, Mental Load and Stress. Helsinki: VTT Publications 765.

Rezende Barbosa, M., Netto, J., Cassemiro, B., Souza, N., Bernardo, A., Silva, A., Pastre, C., Vanderlei, L. 2015. Impact of functional training on cardiac autonomic modulation, cardiopulmonary parameters and quality of life in healthy women. *Clinical Physiology and Functional Imaging* 36(4) 318-325.

Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55(1), 68-78.

Räisänen, K. & Karila, I. 2007. Miten työstressiä voi hallita? *Duodecim* 123(6), 743–750.

Saltychev, M. 2012. The effectiveness of vocationally oriented medical rehabilitation (ASLAK®) amongst public sector employees. Turun yliopisto. Kansanterveystieteen laitos. Väitöstutkimus.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, Työhyvinvointi. <http://stm.fi/tyohyvinvointi> Luettu 28.10.2016.

Sundel, J., 2011. Resistance Training is Effective Tool Against Metabolic and Frailty Syndromes. *Advances in Preventive Medicine*. DOI: 10.4061/2011/984683.

Tanskanen, M. 2016. Go Pokémon! *Liikunta & Tiede* 53(4), 57-59.

Tilastokeskus 2015, Väestöennuste.  
[http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_2015-10-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html)  
Luettu 27.10.2016.

Tirkkonen, M. & Kinnunen, U. 2010. Työhyvinvointi vahvistuu varhaiskuntoutuksessa: Aslak-kuntoutuksen ja työhyvinvointi kuntoremontin vaikuttavuus. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.

Tschentscher, M., Niederseer, D., Niebauer, J. 2013. Health benefits of Nordic walking: a systematic review. American Journal of Preventive Medicine 44(1) 76-84.

Työterveyslaitos 2014, Työkyky. [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita\\_on\\_tyokyky/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/Sivut/default.aspx) Luettu 1.11.2016.

UKK-instituutti 2016, Liikuntapiirakka aikuisille. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka-2-2> Luettu 28.12.2016.

Wade, DT. 2009. Goal setting in rehabilitation: and overview of what, why and how. Clinical Rehabilitation 23(4), 291-295.



## Saatekirje

Hyvä työssä jaksamisen -kurssille osallistuja,

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyön keväällä 2017. Työn tavoitteena on parantaa osallistujien työssä jaksamista. Tarkoituksena on luoda uudenlainen työssä jaksamisen -malli ja testata sen osallistujakokemuksia käytännössä. Korostamme aiheen lähestymisessä fyysisen aktiivisuuden roolia. Työssä hyödynnetään hyvinvointiteknologiaa helppokäyttöisen verkkosivuston- ja / tai älypuhelinsovelluksen muodossa. Teemme työmme tiimoilta yhteistyötä kyseisen sovelluksen suunnittelijoiden kanssa ja raportoimme tutkimuksen päätyttyä heille tutkimuksen tuloksia ja käyttökokemuksianne.

Tutkimus rakentuu alkukyselystä, interventiojaksosta ja loppukyselystä. Kyselyt kartoittavat kokemuksianne kurssin toimivuudesta. Kolme kuukautta kestävästä interventiojakson aikana tarjoamme teille kerran viikossa mahdollisuuden osallistua ohjattuun ryhmäliikuntaan, jonka vaihtelevan sisällön myötä pääsette kokeilemaan useita eri liikuntamuotoja. Ohjattu liikunta on aina matalan kynnyksen liikuntaa, johon kuka tahansa pystyy osallistumaan aiemmasta liikuntataustasta riippumatta. Kurssin alussa pidämme teille info-luennon, jossa kerromme tutkimuksen kulusta, ohjatun liikunnan aikataulusta ja sisällöistä sekä opastamme teitä hyvinvointisovelluksen käyttöön. Intervention alkupuolella järjestämme teille myös yksilötapaamisen, jossa teille asetetaan henkilökohtaiset fyysisen aktiivisuuden tavoitteet sekä keskustellaan mahdollisista esille tulleista kysymyksistä.

Osallistumisenne on meille ensiarvoisen tärkeää. Muistettehan kuitenkin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siitä voi jättäytyä pois koska vain. Kaikki työn aikana kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään tutkimuksen päätyttyä. Mikäli teillä on jotain kysyttävää tutkimukseen liittyen, vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

Kiitos osallistumisestanne ja tapaamisiin!

Tuuna Ahola  
*tuuna.ahola@student.saimia.fi*  
Puh. 045 6712 416

Eetu Hannula  
*eetu.hannula@student.saimia.fi*  
Puh. 050 5453 172



Suostumus

**Hyvinvointiteknologiaa hyödyntävä  
työssä jaksamisen -kurssi**

Ahola Tuuna, Hannula Eetu

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

---

Aika ja paikka

---

Osallistuja

---

Opiskelijat



Tämä on työssä jaksamisen -kurssin alkukyselylomake. Lomake koostuu 42 kysymyksestä, joilla kartoitetaan fyysistä aktiivisuutta, työssä jaksamista ja mahdollisia lisätietoja. Vastaattehan jokaiseen kysymykseen. Vastausohjeet kysymysten yhteydessä.

Perustiedot & kysymykset 1-40: valitkaa tätä hetkeä parhaiten vastaava vastausvaihtoehto ympäröimällä tai kirjatkaa vastauksenne avoimelle viivalle.

### Perustiedot

Nimi ja päivämäärä \_\_\_\_\_

Sukupuoli \_\_\_\_\_ mies / nainen

Syntymäaika (pp.kk.vvvv) \_\_\_\_\_

Olen työskennellyt nykyisessä organisaatiossa \_\_\_\_\_ vuotta

### Fyysinen aktiivisuus

1. Harrastan liikuntaa \_\_\_\_\_ 0 / 1-2 / 3-4 / yli 5 kertaa viikossa

2. Liikuntamääräni viikossa on yhteensä noin \_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

3. Harrastan kevyttä liikuntaa (esim. kävely) \_\_\_\_\_ 0 / 1-2 / 3-4 / yli 5 kertaa viikossa

4. Harrastan keskiraskasta liikuntaa (esim. reipas kävely, hölkkä) \_\_\_\_\_ 0 / 1-2 / 3-4 / yli 5 kertaa viikossa

5. Harrastan raskasta liikuntaa (esim. juoksu, nopea pyöräily) \_\_\_\_\_ 0 / 1-2 / 3-4 / yli 5 kertaa viikossa

6. Matkakynnys, jonka yli menevät matkat kuljen yleensä autolla/ linja-autolla \_\_\_\_\_ km

7. Työmatkani pituus on \_\_\_\_\_ km

8. Kuljen työmatkani keväällä, kesällä ja syksyllä yleensä kävellen / pyörällä / autolla

2(4)

9. Kuljen työmatkani talviaikaan yleensä kävellen / pyörällä / autolla
10. Kuljen kauppa- ja muut asiointimatkat yleensä kävellen / pyörällä / autolla
11. Teen kevyitä kotitöitä (esim. imurointi, pölyjen pyyhkiminen) useita kertoja päivässä / päivittäin / useita kertoja viikossa / viikoittain / harvemmin
12. Teen raskaampia kotitöitä (työt, joissa hengästyy) päivittäin / useita kertoja viikossa / viikoittain / harvemmin

**Työssä jaksaminen**

	<i>täysin eri mieltä</i>	<i>osin eri mieltä</i>	<i>ei samaa eikä eri mieltä</i>	<i>osin samaa mieltä</i>	<i>täysin samaa mieltä</i>
13. Työkykyni on hyvä	1	2	3	4	5
14. Jaksan työssäni hyvin	1	2	3	4	5
15. Työni on mielekästä	1	2	3	4	5
16. Koen olevani hyvä työssäni	1	2	3	4	5
17. Minulla on sairaus, joka häiritsee työntekoani	1	2	3	4	5
18. Minulla on sairaus, joka häiritsee vapaa-aikaani	1	2	3	4	5
19. Työni on henkisesti kuormittavaa	1	2	3	4	5
20. Työni on fyysisesti kuormittavaa	1	2	3	4	5
21. Työn henkiset vaatimukset ovat tasapainossa voimavarojeni kanssa	1	2	3	4	5
22. Työn fyysiset vaatimukset ovat tasapainossa voimavarojeni kanssa	1	2	3	4	5
23. Töistä lähtiessäni olen energinen	1	2	3	4	5
24. Jaksan vapaa-ajallani tehdä haluamiani asioita	1	2	3	4	5

3(4)

	<i>täysin eri mieltä</i>	<i>osin eri mieltä</i>	<i>ei samaa eikä eri mieltä</i>	<i>osin samaa mieltä</i>	<i>täysin samaa mieltä</i>
25. Yleinen mielialani on hyvä	1	2	3	4	5
26. Olen ollut viime aikoina toimelias ja vireä	1	2	3	4	5
27. Saan kotona levähtyä riittävästi	1	2	3	4	5
28. Nukun mielestäni hyvin	1	2	3	4	5
29. Nukun mielestäni riittävästi	1	2	3	4	5
30. Töihin mennessä olen energinen	1	2	3	4	5
31. Koen itseni terveeksi	1	2	3	4	5
32. Koen olevani fyysisesti hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5
33. En sairastu helposti	1	2	3	4	5
34. Työilmapiiriin liittyvät asiat ovat kunnossa	1	2	3	4	5
35. Työyhteisössäni tehtävät, roolit ja vastuut ovat kaikille selkeät	1	2	3	4	5
36. Työni on riittävän haastavaa	1	2	3	4	5
37. Saan tarvittaessa tukea työyhteisöltäni	1	2	3	4	5
38. Lähipiirissäni on ihminen, jonka kanssa voin puhua henkilökohtaisista asioistani ja ongelmistani	1	2	3	4	5
39. Työ ja vapaa-aikani ovat tasapainossa	1	2	3	4	5
40. Viimeisen 3 kk aikana olen ollut sairauslomalla _____ päivää					



Tämä on työssä jaksamisen -kurssin loppukyselylomake. Lomake koostuu 45 kysymyksestä, joilla kartoitetaan fyysistä aktiivisuutta, työssä jaksamista ja kokemuksianne kurssista. Vastatathan jokaiseen kysymykseen. Vastausohjeet kysymysten yhteydessä.

Perustiedot & kysymykset 1-40: valitkaa tätä hetkeä parhaiten vastaava vastausvaihtoehto ympyröimällä tai kirjatkaa vastauksenne avoimelle viivalle.

### Perustiedot

Nimi ja päivämäärä

---

### Fyysinen aktiivisuus

- Harrastan liikuntaa 0 / 1-2 / 3-4 / yli 5 kertaa viikossa
- Liikuntamääräni viikossa on yhteensä noin \_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia
- Harrastan kevyttä liikuntaa (esim. kävely) 0 / 1-2 / 3-4 / yli 5 kertaa viikossa
- Harrastan keskiraskasta liikuntaa (esim. reipas kävely, hölkkä) 0 / 1-2 / 3-4 / yli 5 kertaa viikossa
- Harrastan rasittavaa liikuntaa (esim. juoksu, nopea pyöräily) 0 / 1-2 / 3-4 / yli 5 kertaa viikossa
- Matkakynnys, jonka yli menevät matkat kuljen yleensä autolla/ linja-autolla \_\_\_\_\_ km
- Työmatkani pituus on \_\_\_\_\_ km
- Kuljen työmatkani keväällä, kesällä ja syksyllä yleensä kävellen / pyörällä / autolla

9. Kuljen työmatkani talviaikaan yleensä kävellen / pyörällä / autolla
10. Kuljen kauppa- ja muut asiointimatkat yleensä kävellen / pyörällä / autolla
11. Teen kevyitä kotitöitä (esim. imurointi, pölyjen pyyhkiminen) useita kertoja päivässä / päivittäin / useita kertoja viikossa / viikoittain / harvemmin
12. Teen raskaampia kotitöitä (työt, joissa hengästyy) päivittäin / useita kertoja viikossa / viikoittain / harvemmin

**Työssä jaksaminen**

	<i>täysin eri mieltä</i>	<i>osin eri mieltä</i>	<i>ei samaa eikä eri mieltä</i>	<i>osin samaa mieltä</i>	<i>täysin samaa mieltä</i>
13. Työkykyni on hyvä	1	2	3	4	5
14. Jaksan työssäni hyvin	1	2	3	4	5
15. Työni on mielekästä	1	2	3	4	5
16. Koen olevani hyvä työssäni	1	2	3	4	5
17. Minulla on sairaus, joka häiritsee työntekoani	1	2	3	4	5
18. Minulla on sairaus, joka häiritsee vapaa-aikaani	1	2	3	4	5
19. Työni on henkisesti kuormittavaa	1	2	3	4	5
20. Työni on fyysisesti kuormittavaa	1	2	3	4	5
21. Työn henkiset vaatimukset ovat tasapainossa voimavarojeni kanssa	1	2	3	4	5
22. Työn fyysiset vaatimukset ovat tasapainossa voimavarojeni kanssa	1	2	3	4	5
23. Töistä lähtiessäni olen energinen	1	2	3	4	5
24. Jaksan vapaa-ajallani tehdä haluamiani asioita	1	2	3	4	5
25. Yleinen mielialani on hyvä	1	2	3	4	5

3(5)

	<i>täysin eri mieltä</i>	<i>osin eri mieltä</i>	<i>ei samaa eikä eri mieltä</i>	<i>osin samaa mieltä</i>	<i>täysin samaa mieltä</i>
26. Olen ollut viime aikoina toimielias ja vireä	1	2	3	4	5
27. Saan kotona levähtyä riittävästi	1	2	3	4	5
28. Nukun mielestäni hyvin	1	2	3	4	5
29. Nukun mielestäni riittävästi	1	2	3	4	5
30. Töihin mennessä olen energinen	1	2	3	4	5
31. Koen itseni terveeksi	1	2	3	4	5
32. Koen olevani fyysisesti hyvässä kunnossa	1	2	3	4	5
33. En sairastu helposti	1	2	3	4	5
34. Työilmapiiriin liittyvät asiat ovat kunnossa	1	2	3	4	5
35. Työyhteisössäni tehtävät, roolit ja vastuut ovat kaikille selkeät	1	2	3	4	5
36. Työni on riittävän haastavaa	1	2	3	4	5
37. Saan tarvittaessa tukea työyhteisöltäni	1	2	3	4	5
38. Lähipiirissäni on ihminen, jonka kanssa voin puhua henkilökohtaisista asioistani ja ongelmistani	1	2	3	4	5
39. Työ ja vapaa-aikani ovat tasapainossa	1	2	3	4	5
40. Viimeisen 3 kk aikana olen ollut sairauslomalla _____ päivää					
41. Numeroi 5-1, kuinka hyödylliseksi koit kurssin eri sisällöt					<i>5=erittäin hyödyllinen 1=hyödytön</i>

Sisältö	Hyödyllisyys (5-1)
Luento	
Haastattelu	
Ohjattu liikunta	
HeiaHeia! -sovellus	
Kokonaisuus	





44. Millaiseksi koit HeiaHeia! -palvelun käytön osana kurssia? Miten se vaikutti?  
Käytitkö muuta hyvinvointiteknologiaa HeiaHeia!:n lisäksi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

45. Muuta kommentoitavaa? Mistä pidit, mistä et pitänyt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Kiitos vastauksistanne!*

## TYÖSSÄ JAKSAMISEN -KURSSIN AIKATAULU JA SISÄLTÖ

### Toiminnallinen harjoittelu

- Koulun tiloissa
- Harjoittelua erilaisilla välineillä ja kehon omalla painolla, tuntisisältö vaihtelee
- Harjoitetaan voimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja kehonhallintaa
- Ns. "tavoitteellista perusjumppaa"
- Osalla kerroista lyhyt loppurentoutus

### Kuntosali

- Huhtarissa, vaatii mahdollisesti enemmän aikaa
- Omatoimista harjoittelua
- Ohjaajat mukana opastamassa ja neuvomassa tarpeen mukaan

### Sauvakävely

- Lähtö koululta
- Perustekniikka ja lenkki

### HELMIKUU

Vko	Pvm/Klo	Sisältö
7	14.2. 14:30	Orientaatio
8	20.2. 14:30	Toiminnallinen harjoittelu

### MAALISKUU

Vko	Pvm/Klo	Sisältö
10	6.3. 14:30	Sauvakävely
11	13.3. 14:30	Toiminnallinen harjoittelu
12	20.3. 14:30	Luento
13	28.3. 14:30	Kuntosali

### HUHTIKUU

Vko	Pvm/Klo	Sisältö
14	3.4. 14:30	Toiminnallinen harjoittelu
15	10.4. 14:30	Sauvakävely
16	20.4. 14:30	Toiminnallinen harjoittelu
17	28.4. 14:30	Kuntosali

### TOUKOKUU

Vko	Pvm/Klo	Sisältö
18	4.5. 14:30	Toiminnallinen harjoittelu
19	8.5. 14:30	Lopetus



Tuuna Ahola  
tuuna.ahola@student.saimia.fi  
Puh. 045 6712 416

Eetu Hannula  
eetu.hannula@student.saimia.fi  
Puh. 050 5453 172

## OHJEISTUS HEIAHEIA!-N KÄYTTÖÖN

## ALKUNÄYTTÖ

**Alkunäyttösiivu**

Aloitussivu, jossa näkyy aktiivisuustietojen syöte sekä valinnaisia lisätietoja kuten askelmittari ja harjoitusten kesto

**Ilmoitukset**

Sivu, jolle saat ilmoituksia muiden käyttäjien reaktioista julkaisuihisi

**Harjoitteet**

Tällä sivulla on lista erilaisia valmiita harjoitusohjelmia, joita voi aktivoida

**Tili**

Sisältää: käyttäjän perustiedot, lisää harjoitusohjelmia, treenilokin, kooste omista lajeista, kaverit ja viestit sekä sovellukseen lisättävät laitteet.

**Viikon ohjelma**

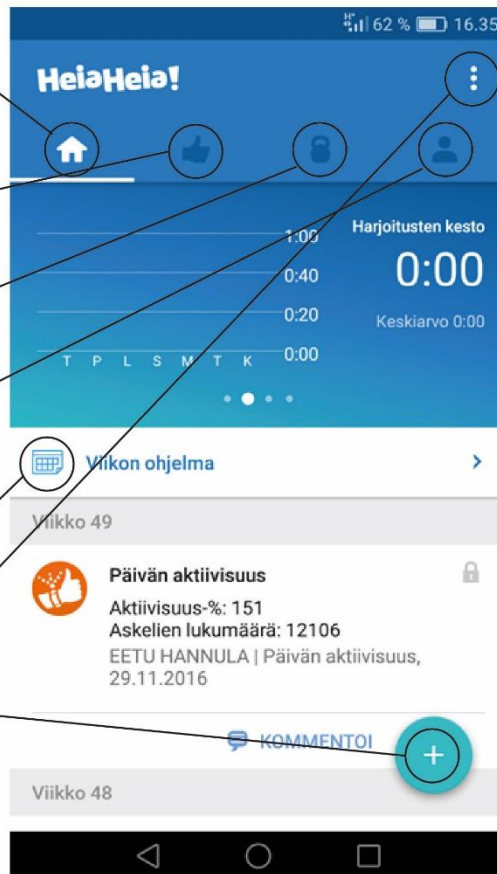
Näyttää aktivoimiesi harjoitusohjelmien aikataulun.

**Lisävalikko**

Lisävalikon kautta pääset käsiksi sovelluksen asetuksiin ja ohjeisiin sekä pystyt kirjautumaan ulos tililtä.

**Harjoituksen kirjaaminen**

Tämän painikkeen takaa pääset kirjaamaan uuden harjoitteen. Harjoitteen kirjaamisesta lisää myöhemmin tässä ohjeistuksessa.



## OHJEISTUS HEIAHEIA!N KÄYTTÖÖN

## ALOITUS

Sovelluksen asentamisen jälkeen se on heti käyttövalmis. Mikäli kuitenkin haluat saada kaiken irti sovelluksesta, on suositeltavaa selata kaikki valikot ainakin kerran läpi, jotta tiedät mitä kaikkea sovellus sisältää ja mistä halutessasi löydät tarvitsemasi toiminnot. Tähän on koottuna muutama kohta, mihin ainakin kannattaa aluksi tutustua.

**Omien perustietojen asettaminen.**

Mene tili sivulle ja paina asetus kuvaketta (hammasratas). Asetukset osiossa pääset valitsemaan ketkä näkevät profiilisi ja merkintäsi. Asetuksissa voit myös muuttaa mitä mittayksiköitä käytät ja asettaa perustietoihin unitavoitteesi sukupuolesi ja syntymäpäiväsi. Myös harrastukset voi kirjata halutessaan.

**Etsi tuttavasi**

Tili sivulla valitse välilehti "Kaverit". Tämä ohjaa sinut sivulle joka listaa kaverisi ja jonka kautta voit hakea uusia kavereita sovelluksen käyttäjistä.

Lisää ainakin kurssin ohjaajat jotta voit tarvittaessa olla heihin yhteydessä.

**Aseta alkunäytölle haluamasi kuvaajat**

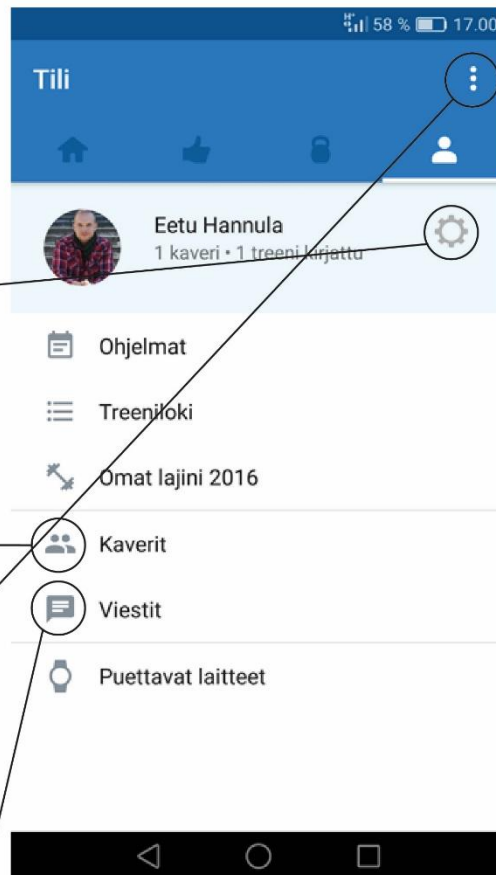
Lisävalikko (kolme pistettä yläkulmassa) -> Asetukset -> Yleiset asetukset -> Kuvaajien asetukset.

Sivulta voit valita alkunäytöllä näkyvät kuvaajat

**Asetukset**

Tutustu asetuksiin yleisesti.

Etenkin, jos käytät GPS merkintää tai yhdistät Google Fit palvelun ohjelmaan, käy selaamassa läpi niihin liittyvät asetukset.

**Viestit**

Sovelluksen sisäinen viestintäpalvelu, jossa voit ottaa yhteyttä työyhteisösi jäseniin tai kurssin ohjaajiin.

## OHJEISTUS HEIAHEIA!N KÄYTTÖÖN

AKTIIVISUUSMERKINNÄN  
KIRJAAMINEN

Paina alkunäytön (+) merkkiä, jolloin oikeiden kuvien valikko ilmestyy.

**Valittavissa:**

1. Uusi merkintä
2. GPS

**1. Manuaalinen merkintä  
(Uusi merkintä)**

Mikäli haluat tehdä merkinnän manuaalisesti valitse painike "Uusi merkintä" Tämän jälkeen ruutuun ilmestyy lajivalikko josta valitset sopivan lajin aktiivisuuden kirjaamiseen. Suosittelemme tutustumaan lajivalikoimaan.

Eniten käytetyt aktiivisuuslajit ilmestyvät **TOP-LAJIT** listan alle josta ne on jatkossa nopeampi valita.

Valittavissa näkyy myös pelkän muistiinpanon tekeminen sekä painike painon ja sairaspäivän kirjaamiseen.

Seuraavana ruutuun ilmestyy itse kirjattava osa. Jotta saat kirjauksen tehtyä, tulee sinun täyttää vähintäänkin yksi informaatiolaatikko esim. kesto. Laajempi kirjaaminen on täysin vapaavalinnaisista, oman mielen mukaan.

The image displays two screenshots from the Heiaheia! mobile application. The left screenshot, titled "Valitse laji" (Choose sport), shows a grid of activity icons categorized into "TOP-LAJIT" (Walking, Running, Cycling, etc.), "EKSTRAT" (Mood, Pain, Illness), and "KATEGORIAT" (Ammunna ja jousiammunta, Eläin-lajit, Extreme-lajit, Fitness, Hyötyliikunta, Jooga, Joukkuelajit, Kamppailu- ja taistelulajit, Kiipeily, Kuntosali, Lifestyle-lajit, Luistelu, Mailapelit, Moottonurheilu, Paralympia-lajit, Pelit, Pyöräily, Specials, Talvilajit, Tanssi, Ulkoilma-lajit, Urban sports, Vesiturheilu, Wearables, Yleisurheilu). The right screenshot, titled "Uusi merkintä" (New entry), shows the form for "Kävely" (Walking). It includes fields for "Pvm" (Date) set to "keskiviikkona 7.12.2016", "Sijainti" (Location) with a "Lisää paikka" (Add location) button, "Kesto (h:min:sek)" (Duration) with fields for hours, minutes, and seconds, "Matka (km)" (Distance) and "Nousu (m)" (Ascent) fields, "Askelen lukumäärä" (Step count), "Muistiinpanot" (Notes) with a "LISÄÄ KUVA" (Add photo) button, "Fiilis" (Mood) with five smiley face icons, "Tagit" (Tags) with buttons for "TYÖMATKA" (Work trip), "KEVYT" (Light), "KESKIKOVA" (Medium), and "KOVA" (Hard), and "Kalorit" (Calories), "Keskisyke" (Avg heart rate), and "Max-syke" (Max heart rate) fields. At the bottom, there are toggle switches for "Yksityinen" (Private), "Suosikki" (Favorite), and "Poista tilastoista" (Remove from stats).

## OHJEISTUS HEIAHEIA!-N KÄYTTÖÖN

### 2. Reittimerkintä (GPS)

Mikäli haluat tehdä merkinnän paikantimen avulla, valitse painike "GPS"

Tämän jälkeen ruutuun ilmestyy karttapohja, jonka tulisi osoittaa oma sijaintisi.

Paina **vihreää käynnistyspainiketta** aloittaaksesi aktiivisuuden seurannan, jolloin ohjelma piirtää kulkemasi reitin kartalle myöhemmin tarkasteltavaksi.

Paikannin kertoo tallennetun matkan pituuden, keston ja nopeuden.

### SOVELLUKSEN KÄYTTÄMINEN KURSSIN AIKANA

Kurssin aikana sovellus toimii työyhteisön jäsenten ja ohjaajien välisenä yhteydenpitoväylänä sekä työkaluna oman aktiivisuuden seurannassa.

**Tavoite on että jokainen tekisi vähintäänkin yhden merkinnän päivässä.**

Ohjaajilta saa tarvittaessa tukea sovelluksen viestimen kautta tai sähköpostilla.

#### Tuuna Ahola

tuuna.ahola@student.saimia.fi

Puh. 045 6712 416

#### Eetu Hannula

eetu.hannula@student.saimia.fi

Puh. 050 5453 172

