



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Terveyttä työelämään

Terveyttä edistävän hyvinvointitapahtuman toteuttaminen Laurean kansainvälisen viikon työkäisille vierailijoille

Koskinen, Noora
Orava, Elina

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Terveyttä työelämään

Terveyttä edistävän hyvinvointitapahtuman toteuttaminen Laurean kansainvälisen viikon työkäisille vierailijoille

Koskinen, Noora; Orava, Elina
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2018

Sairaanhoidaja AMK

Koskinen, Noora; Orava, Elina

Terveyttä työelämään – Terveyttä edistävän hyvinvointitapahtuman toteuttaminen Laurean kansainvälisen viikon työikäisille vierailijoille

Vuosi 2018

Sivumäärä 40

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa osana vuosittain järjestettävää kansainvälistä viikkoa. Työ on osa Laurea-ammattikorkeakoulun Ohjaus hoitotyössä- hanketta, ja sen tarkoituksena oli toteuttaa hyvinvointitapahtuma Laurean kansainvälisen viikon työikäisille vierailijoille. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää työikäisten terveyttä ja hyvinvointia.

Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Teoreettisessa viitekehyksessä avataan opinnäytetyölle olennaiset käsitteet ja niihin liittyvät tietoperustat. Keskeisiä käsitteitä ovat työhyvinvointi, terveyden edistäminen, ohjaus hoitotyössä sekä hyvinvointitapahtuma.

Hyvinvointitapahtumassa hoitotyön opiskelijat pitivät terveyttä edistäviä pisteitä työikäisille vierailijoille, joihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Vierailijoille tarjottiin verenpaineen, hemoglobiinin, kehonkoostumuksen sekä PEF-arvojen mittausta. Lisäksi heillä oli mahdollisuus osallistua liikunta- ja rentoutumishetkeen. Työn arviointia varten palautetta kerättiin sähköisesti ja suullisesti niin vierailijoilta kuin hoitotyön opiskelijoiltakin. Kerättyä palautetta voidaan hyödyntää Laurea ammattikorkeakoulun tapahtumien suunnittelemisessa tulevaisuudessa. Palaute tapahtumasta oli yhteneväistä ja relevanttia. Tapahtuma täytti valtaosan odotukset ja erityistä kiitosta koettiin opiskelijoiden ystävällisyydestä. Ongelmia koitui yllättävistä muutoksista, tiedonkulusta sekä aikataulusta tapahtumapäivänä.

Asiasanat: Ohjaus, terveyden edistäminen, työikäiset, hyvinvointi, hyvinvointitapahtuma

Degree Programme in Nursing

Koskinen, Noora; Orava, Elina

Health to work life – Implementation of a wellness event for working-age guests of Laurea International Week

Year	2018	Pages	40
------	------	-------	----

This Bachelor's thesis is carried out in co-operation with Laurea University of Applied Sciences as part of an annual international week. This thesis is a part of the Ohjaus hoitotyössä-project [Guidance in nursing] in Laurea University of Applied Sciences and its purpose was to implement wellness event to working-age guests of Laurea international week. The objective of the thesis was to promote health and wellbeing of working-ages.

Thesis implemented as a practice-based thesis. The theoretical framework discusses wellbeing at work, health promotion, guidance in nursing and wellness event.

Nursing students considered health promoting points for working-age visitors, which were volunteer to participate in wellness event. Visitors were offered blood pressure, hemoglobin, body composition and PEF value measurement. In addition, they had the opportunity to take part in sports and relaxation moments. Feedback was collected electronically and verbally both from the visitors and the nursing students that can be develop in the future planning of Laurea University of Applied Sciences events. The feedback about the event was consistent and relevant. The event met the expectations of the majority and special appreciation was felt for the kindness of the students. Problems came from unexpected changes, information flow, and schedule of the event.

Keywords: Guidance, health promotion, working-age, wellness, wellness event

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Työikäisen hyvinvointi	7
2.1	Ravitsemus hyvinvoinnin tukena	8
2.2	Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä	10
2.3	Uni ja lepo	11
2.4	Psyykinen hyvinvointi	12
3	Terveyden edistäminen	13
4	Ohjaus hoitotyössä	14
5	Hyvinvointitapahtuma	16
6	Opinnäytetyön työelämäkumppani	17
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	18
8	Opinnäytetyöprosessi	18
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
8.2	Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma ja toteutus.....	19
8.3	Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen arviointi	22
9	Pohdinta.....	24
9.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	24
9.2	Opinnäytetyön toteutuksen tarkastelu	26
9.3	Opinnäytetyön oppimisprosessin reflektointi	27
10	Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset	28
	Lähteet	30
	Kuviot	34
	Liitteet.....	35

1 Johdanto

Tilastokeskuksen mukaan kaikki 15–74 vuotiaat kuuluvat Suomessa työikäisiin, joista noin 70 % on työelämässä (Tilastokeskus 2018). Vaikka moni jatkaa työelämässä vielä pitkälle yli annetun eläkeiän, on tässä opinnäytetyössä keskitytty alle 65-vuotiaiden työssäkäyvien hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen. Nyky-yhteiskunnassa vallitsee piirre, jossa työ ja pyrkimykset uralla hallitsevat monien elämää. Pyritään siihen, etteivät ihmiset kuormittaisi itseään liikaa ja, että työtä ei pidettäisi muun tieltään pois työntävänä velvollisuutena. Työ, työmenetelmät ja organisaatio kehittyvät nykypäivänä kovaa vauhtia, jota varten tarvitaan työhyvinvoinnin antamaa energiaa. (Kasvio 2014, 228–229.)

Yhteiskunnassa ei riitä se, että työterveyshuolto tekee jälkikäteen korjaavaa huoltotyötä, vaan terveyttä tulisi edistää jo varhaisessa vaiheessa (Liukkonen 2006, 10–11). Ongelmat kasaantuvat työttömyyteen, lomautuksiin, poissaoloihin ja syrjäytymiseen. Sairauspoissaoloja on elinkeinoelämän keskuksiin tilastojen mukaan keskimäärin 12 työpäivää vuodessa työntekijää kohti. Lisäksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja mielenterveysongelmat ovat saaneet työikäiset ennenaikaisesti eläköitymään. Yksilön ja koko työyhteisön työhyvinvointia, työterveyttä ja voimavaroja edistävät työntekijän mahdollisuudet hyödyntää omaa ammatillista osaamistaan työssään ja työyhteisössä, työn tarkoituksenmukaisuus, itsenäisyys sekä onnistumisen kokemukset. (Työterveyslaitos 2016.)

Toiminnallisen tutkimuksen tuotoksena toteutettiin hyvinvointitapahtuma Laurean kansainvälisen viikon työikäisille vierailijoille. Kansainvälinen viikko toteutettiin Laurean eri kampuksilla vuosittain ja siihen oli mahdollisuus osallistua sekä opetushenkilöstön, että muunkin henkilökunnan. Kansainvälisen viikon ohjelma koostui erilaisista ajankohtaisista aiheista ja viikon aikana vierailulla oli mahdollisuus päästä kattavien luentojen ja workshoppien lisäksi tutustumaan suomalaiseen kulttuuriin opastettujen retkien kautta. Hyvinvointitapahtuma toteutettiin Leppävaaran kampuksella, jossa Laurean hoitotyönopiskelijat pitivät eri hyvinvoinnin osa-alueisiin liittyviä pisteitä. Tapahtuman pisteet tarjosivat lehtoreille rentoutumista, taukojumppaa, kehonkoostumuksen-, verenpaineen- ja hemoglobiinin mittausta sekä PEF- puhalluksia. Mittausten ohella opiskelijat antoivat ravitsemusohjausta ja neuvoivat arvojen tulkitsemisessä.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin Laurea-ammattikorkeakoulun Ohjaus hoitotyössä-hankkeessa, jonka tavoitteena on tuottaa potilas- ja opiskelijaohjaukseen ja niiden kehittämiseen tähtäviä opinnäytetöitä. Työn tavoitteena on edistää työikäisten terveyttä ja hyvinvointia. Tietoperustaltaan työ tuo esille laajemmat vaikutukset terveyteen, jaksamiseen ja hyvinvointiin. Työ painottaa osa-alueita, joissa hyvinvointi koostuu terveyden edistämisen näkökulmasta. Lisäksi työssä tuodaan esille ohjauksen tärkeyttä hoitotyössä.

2 Työikäisen hyvinvointi

Ihmisen hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä (Aura & Sahi 2006). Hyvinvointi voidaan kokonaisuudessaan siis käsittää monen eri tekijän summana. Jatkuvan hyvinvoinnin avainasemassa ovat tarpeellisten resurssien täyttyminen, toiminnan muodot, yhteydet sekä ihmisen olemisen muodot. Hyvinvointia tukevia resursseja kuten: ruoka, vesi, vaatetus sekä taloudelliset resurssit luovat pohjaa hyvinvoinnin rakentamiselle. Hyvinvoiva ihminen kokee tarvitsevansa ansiotyön, harrastuksia, sosiaalista toimintaa sekä uuden oppimisen kokemuksia. Sosiaaliset suhteet esimerkiksi perhe, suku, ystävät, yhteisöt sekä yhteiskunta ovat myös yksi hyvinvoinnin peruspilareista. Psyykkisen hyvinvoinnin tukena on ihminen itse, joka muodostuu mahdollisuudesta toteuttaa itseään, läsnäolosta sekä mielen hyvinvoinnista. (Hirvilampi 2015.)

Työhyvinvoinnin käsitys saadaan tarkastelemalla ihmistä kokonaisuutena. Kokemus työhyvinvoinnista tulee työstä ja muiden ulkopuolisten tekijöiden kautta. Työntekijän terveys on kuvattu työkyvyn, työhyvinvoinnin ja organisaation hyvinvoinnin yhdistelmänä (kuvio 1). Lisäksi työyhteisön hyvinvointi ylettyy työsuojeluun, yhteistyöhön, yhteisöllisyyteen ja ilmapiiriin asti (Kumpulainen 2013). Yleisin näkökulma työhyvinvoinnille muodostuu elämäntavoista, terveydestä ja työkyvystä. Työelämän näkökulmasta ajatellaan, että yksilöiden tulee pitää itsestään huolta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti työhön liittyvien vaatimusten kiristyessä. Toinen ajattelumalli näkee työympäristön kehityksen kohteena: toimintatapojen, työmenetelmien ja henkilöstön osaamisen kehittämistä. Kaikkia osapuolia huomioivassa ajattelumallissa korostetaan sitä, että sekä työntekijän että työnantajan kuuluu pitää huolta työhyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti. Edellä mainittu ajattelutapa ei ole ollut esillä esimerkiksi työhyvinvointikeskusteluissa, koska asiaa on tarkasteltu vain yhdestä näkökulmasta. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi kostuu elämäntavoista, liikunnasta sekä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisestä, jotka ovat kaikkien osatekijöiden mm. esimiesten, henkilöstön sekä asiantuntijoiden vastuulla. Viime vuosien ilmiönä myös on kasata työhyvinvoinnin vastuuta työnantajalle. Fyysisen terveyden lisäksi näkökulmaa on laajennettu henkisen työkyvyn, työkuormituksen ja stressin alueille. (Kunnari 2017.)

Nykyaikainen työhyvinvointi ottaa siis huomioon työntekijän kuormitustekijöitä, mutta myös asioita, joista työntekijä saa onnellisuutta ja mielekkäitä kokemuksia. Lisäksi hyvinvointi koetaan henkilökohtaisesti omista kokemuksista (Laine, Tilander & Ranta 2014, 9–11). Työhyvinvoinnin saavutukset näkyvät sairauspoissaolo- ja vaihtuvuusprosentteissa. Mikä sitten heikentää hyvinvointia työelämässä? Husman`in ja Liiran (2009) mukaan suurimpia tekijöitä ovat alkoholin liikakulutus, huono ruokavalio ja vähäinen liikunta. Edellä mainitut tekijät ovat vahvasti liitoksissa useisiin kansansairauksiin ja ennen aikaisiin kuolemiin. Eräissä tutkimuksissa kävikin ilmi, että suurimmat huolet hyvinvointiin liittyen kohdistuivat vähäiseen liikuntaan, epäterveellisiin ruokailutottumuksiin, huonoihin nukkumistottumuksiin, liialliseen päihteiden

onnistu. Suurimpia haasteita ruokavalion terveellisenä pitämiseen työympäristössä on liikkumattomuus, palaverien määrä, lyhyet lounastauot, napostelu, informaatiotulva, suorituspainet ja liian pitkät työpäivät työpaikoilla. Kultaisena keskitienä voitaisiin pitää, että ruokavälit eivät venyisi yli 3-5 tuntiin, koska liian pitkät ruokailuvälit johtavat tutkitusti ylilyönteihin aterioilla. Epäterveelliset elintavat ovat tutkimusten mukaan yleisimpiä etenkin miestyöntekijöillä sekä niillä, jotka kokevat, ettei johto ole kiinnostunut työntekijöiden hyvinvoinnista. (Laatikainen & Rannikko 2015, 12, 29)

Ihmiselle välttämättömiä ravintoaineita ovat vesi, energian lähteet ja suojaravintoaineet. Energian lähteitä saadaan hiilihydraateista, rasvoista ja proteiineista. Suojaravintoaineet koostuvat aminohapoista, rasvahapoista, vitamiineista ja kivennäinaineista. Elintarvikkeen energiamäärä eli energiatiheys on ratkaiseva tekijä. Energiatiheys kertoo, kuinka paljon ruoka-aineessa on vettä, rasvoja, hiilihydraatteja ja proteiineja. Mitä enemmän tuote sisältää vettä, sitä vähemmän se sisältää energiaa esimerkiksi vihannekset. Rasvaiset ja sokeriset tuotteet puolestaan sisältävät pieneen määrään nähden valtavan määrän energiaa. Ravintoainetiheys vertailuttaa ruoka-aineita todenmukaisemmin: esimerkiksi rasvattoman maidon kalsium määrä on kaksinkertainen verrattuna täysmaidon määrään. (Voutilainen ym. 2015, 24, 27, 30.)

Suomalaisten ruokavalio on kehittynyt hyvään suuntaan viime vuosina: kasvien ja hedelmien käyttö on lisääntynyt ja kasviöljyjen sekä kalan syöminen on saanut suosiota. Sen sijaan kuidun saanti on vähentynyt hieman täysjyvävilja tuotteiden käytön vähentyessä. Tutkimuksen mukaan miehet sekä naiset saavat Suomessa keskimääräisesti suositusten mukaisen määrän suojaravintoaineita, lukuun ottamatta folaattia, jodia sekä rautaa. Finravinto- tutkimuksen myötä havaittiin myös D-vitamiini saannin olevan keskimääräisesti suositusten mukaisella tasolla. Samassa tutkimuksessa vuonna 2012 havaittiin, että tyydyttyneiden eli kovien rasvojen määrä on noussut vuosien aikana, joka heijastuu kohentuneina kolesteroliarvoina. Ilmiö voi johtua esim. runsaasti voita sisältävien levitteiden tai rasvaisten juustojen suosiosta. Lisäksi sokerin kulutus on pysynyt tasaisesti samanlaisena ja suolan saanti on edelleen liian runsasta. Jotta päästäisiin ravitsemussuositusten terveyttä edistäviin vaikutuksiin olisi panostettava kasviksiin, hedelmiin, kalaan ja iltasyömisestä laatuun. (THL 2016; Laatikainen & Rannikko 2015, 181–182.)

Ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää terveyttä sekä sen myönteistä kehitystä. Suositukset antavat pohjan terveyden edistämiseksi ja sairauksien hoitamisen ravitsemusohjaukselle. Monessa työpaikassa on käytössä henkilöstöravintolaketti, jotka ovat sitoutuneet noudattamaan ravitsemussuosituksia. Tämän seurauksena henkilöstöruokala on hyvä keino turvata työntekijöiden ravintoaineiden monipuolinen saanti. (Haglund, Huupponen, Ventola & Lahtinen-Hakala 2010; Laatikainen & Rannikko 2015, 133.)

2.2 Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä

Työikäisistä 17,9 % on kokenut, että heidän fyysinen terveys on hyvinvointia heikentävä tekijä. Työikäisten huoli omaan fyysiseen terveyteen liittyy vahvasti mahdollinen sairastuminen, ja sen negatiivinen vaikutus työelämään ja taloudelliseen tilanteeseen. Huolia liittyy myös jaksamisen heikentymiseen sekä sen rajoittavaan tekijään elämässä. Tutkittavat kokivat, että fyysisen terveyden menetys voi viedä työkyvyn ja mahdollisuuden jatkaa työelämässä. Syynä vähäisille liikuntatottumuksille oli tutkittavien mukaan ajan puute. (Kunnari 2017.)

Säännöllinen liikunta kuuluu pitkäaikaissairauksien, diabeteksen, valtimotautien, ylipainon, depression, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutumiseen. Aikuisten liikuntasuositusten mukaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa vähintään 150 minuuttia viikossa, mikä tarkoittaa esimerkiksi reipasta kävelyä. Vastaavasti juokseminen vähintään 75 minuuttia viikossa takaa hyvän kestävyysliikunta harjoitteen. Lihasvoimaa ylläpitäen tulisi lihasta kehittää tai voimaa ylläpitää vähintään kahtena kertana viikossa. (Käypähoito 2016.)

Enemmän liikuntaa harrastavilla on vähemmän fyysisiin vaivoihin ja mielenterveydellisiin syihin johtuvia poissaoloja työssä. Tutkimuksen mukaan verisuonitautiriskiä voidaan vähentää jopa puolella, liikkumalla 2 tuntia kohtalaisen reipasta liikuntaa kolme kertaa viikossa. Kohtalainen liikunta voi olla esimerkiksi hölkkää tai pyöräilyä. Lisäksi jo 20 minuutin reipas kävely päivittäin laskee verisuonisairausriskiä noin 30–40 %. (Holstila 2017; Kettunen 2015.)

Liikunta lievittää työstä kasautuvaa stressiä viemällä ajatuksia pois työstä ja parantamalla unen laatua. Huomio kiinnittää arjen hyötyliikuntaan sen sijasta, että vapaa-ajalle keksittäisiin ylimääräisiä harrastuksia. Lisäämällä arjen hyötyliikuntaa, esimerkiksi tekemällä töitä seisten, kävelemällä portaat, puhumalla työpuhelut seisten sekä kävelemällä tai pyöräilemällä työmatkat vähentävät huomattavasti istumisesta johtuvia haittoja. Lisäksi kevytliikunta antaa positiivisia vaikutuksia esimerkiksi suoliston toimintaan, sokeriaineenvaihduntaan ja väsymykseen. Kun liikunnasta tulee rutiini, on sillä terveyttä edistäviä vaikutuksia. (Laatikainen & Rannikko 2015, 65–67.)

Työmatka kuuluu miltei jokaisen työssäkäyvän arkeen. Työmatka nähdään lain ja myös työn tekijän näkökulmasta aikaa ja rahaa vievänä haittana. Työmatkoihin kuluva aika on hyvä hyödyntää, koska suurelle osalle ihmisistä liikunnan yhdistäminen arkirutiineihin voi olla ainoa tapa liikkua säännöllisesti. Pääkaupunkiseudulla työmatkoihin menee keskimäärin puoli tuntia, muualla Suomessa noin 10 minuuttia vähemmän. Työmatka on lähes arkipäiväinen rutiini, jolloin sen kulkumuodostakin voi muodostaa rutiinin. Suurin osa työmatkoista tehdään siltikin

esimerkiksi henkilöautolla, vaikka se olisi hyödynnettävissä liikuntaan päivittäin. (Aura & Sahi 2006.)

2.3 Uni ja lepo

Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto aktivoituu stressin seurauksena ja parasympaattinen hermosto vastaa rentoutumisesta ja palautumisesta. Rentoutumisen avulla vaikutetaan moneen työkykyyn vaikuttavaan tekijään: verenpaine laskee, syke, hengitystiheys ja aineenvaihdunta hidastuvat, jännitystilat poistuvat ja keskittymiskyky paranee. Pitkäkestoisen unettomuuden seurauksena voi olla yliviireystila, jolloin rentoutuminen on ehto sen poistamisessa. (Järnefelt 2012, 84.)

Uni ja lepo ovat ihmisen hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeitä: taukoamaton rasitus kuluttaa ihmisen perustoimintoja liikaa. Univaje ja levon huomioimatta jättäminen vaikuttaa muistiin, mielialaan, oppimisiin sekä tarkkaavaisuuteen. Työstä aiheutuvasta rasituksesta on hyvä palautua niin kehollisesti kuin mielisäisestikin. Palautunut ja hyvin nukkunut työntekijä on työssään tuottelias, aktiivinen ja vastaanottavainen. (Työterveyslaitos.)

Unihäiriöt ja kasautuva unettomuus yleistyvät nyky-yhteiskunnassa muodostaen kansanterveyttä ja taloutta uhkaavan ongelman. Univajetta kerääntyy usein työperäisen stressin seurauksena. Univajeesta kärsivä työntekijä joutuu niin sanotusti univaikeuksien kierteeseen. Työelämä itsessään voi olla univaikeuksien aiheuttaja, mutta toisinaan työnteko myös kärsii siitä. (Työsuojelurahasto, 2016.)

Vähäisiksi jääneet yöunet vaikuttavat negatiivisesti kolesteroliaineenvaihduntaan. Tämän kroonistuessa riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin kasvaa. Sleep Team Helsinki-tutkimusryhmässä univaje on ollut tutkimuksen kohteena varsinkin sydän- ja verisuonitautien riskitekijänä. Tutkimusryhmän havaintojen perusteella Vilma Aho on kirjoittanut väitöskirjan, joka todistaa univajeen vaikutuksen sydän- ja verisuoniteihin. Väitöskirjassa tutkija esittää muutoksia immuunijärjestelmässä ja aineenvaihdunnassa molekyylitasolla. Esimerkiksi immuunitoiminnoilla on tärkeä rooli kansansairauksien synnyssä. Lisäksi univaje korreloi hiilihydraattiaineenvaihduntaa insuliiniresistenssiin päin, jolloin 2. tyypin diabeteksen riski lisääntyy. (Aho ym. 2016; Työsuojelurahasto, 2016.)

Myös Haaramon (2014) väitöstutkimuksessa unettomuusoireet yhdistettiin myöhempään sairastavuuteen ja työkyvyttömyyteen. Unettomuuden erittäin voimakas vaikutus nähtiin mielenterveysongelmien ja sydäntautien riskien synnyssä. Yhteyttä huomattiin olevan myös tuki- ja liikuntaelämistön sairauksien välillä. (Haaramo 2014.)

2.4 Psykkinen hyvinvointi

Mielen hyvinvointiin lukeutuu emotionaalinen, psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Emotionaalisen hyvinvoinnin kautta ihminen kuvaa yleistä tyytyväisyyttä elämään ja kokee positiivisia tunteita. Oleellisinta on psykkinen hyvinvoinnin edistämässä, että saa ajatukset irti työstä, eikä jatka työntekoa työajan ulkopuolella. Mielen palautumista edistää oleskelu, urheilu, harrastukset sekä sosiaaliset kontaktit. On tärkeää löytää se omanlainen palautumiskeino arjen työstä. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi kattaa ihmisen kokemat kokemukset: elämän tarkoituksellisuus, henkinen kasvu, itsensä toteuttaminen ja sosiaalisen ympäristön hallittavuus sekä sen tarjoama hyväksyntä. (Kokko 2017; Työterveyslaitos.)

Lapsesta aikuiseksi- pitkäaikainen tutkimus osoittaa, miten mielen hyvinvoinnin eri ulottuvuudet korreloivat keskenään. Ennen mielen hyvinvoinnin on katsottu yleensä heikkenevän, mitä enemmän ikää ihmiselle tulee. On ajateltu, että kun fyysinen terveys, liikkumiskyky, kognitiiviset kyvyt heikkenevät ja sosiaaliset suhteet vähenevät, aiheutuu ongelmia mielen hyvinvoinnin kanssa. Tällainen ajattelutapa perustuu tulkintaan, jossa hyvinvointia mitataan masentuneisuuden kautta: masentuneisuus kertoo heikosta hyvinvoinnista. Selkeä hyvinvoinnin määrittely korjaa mielen hyvinvointiin liittyviä virheellisiä ajattelutapoja. Mielen hyvinvointi on paljon enemmän kuin pahoinvoinnin puuttumista tai onnellisuuden maksimointia: se on aktiivista oman näköisen elämän etsimistä. (Kokko 2017.)

Suomessa joka viidennellä miehellä sekä joka kolmannella naisella on työstä johtuvia psykkinisiä oireita (Virolainen 2012, 18). Fyysisen kunnon suojeleminen ja edistäminen ovat nykypäivää, sekä tärkeitä osa-alueita, mutta nykytyöelämän vaatimukset tarvitsevat myös henkisiä voimavaroja. Tavoitteena on aktiivinen ja kestävä osallistuminen työelämään: ollaan terveitä ja työkykyisiä sekä voimavaroja riittää vastoinkäymisten ylittämiseen arjessa. Viime vuosina Suomessa työhyvinvointi on parantunut: Henkinen rasittavuus ja stressi ovat vähentyneet selkeästi. Työolot eivät saa liikaa koetella työntekijän psyykettä, työyhteisön henkeä ja kestävyttä tulee suojella. Mielen hyvinvoinnin kokonaisuus koostuu monista asioista: innostavista, haastavista, kehittävästä, virkistävästä, mielekkäistä ja tulosta tuottavista elementeistä. Nykypäivänä työtä tehdään hyvin pitkälti henkisin voimavaroin. Hyvässä työympäristössä mielen kapasiteetti tulee käyttöön sopivasti. Henkistä hyvinvointia edistetään hallitsemalla työtehtävien laajuutta, huolehditaan yksilöllisen palautumisen edellytyksistä, sekä virkistetään työyhteisön keskinäistä kanssakäymistä. Työelämän henkistä hyvinvointia voidaan arvioida neljän eri käsitteen avulla: kokonaisuuden hallittavuus, psykkinen kestävyys, työyhteisön kestävyys, osallistuminen ja oikeudenmukaisuus. (Kauppinen ym. 2013; Kallio & Kivistö 2013, 10.)

Työyhteisö koostuu ihmisistä, joista jokaisella on yhtä merkittävä rooli tuloksen saamiseksi. Jokaisella yhteisöön kuuluvalla on oikeus olla oma itsensä sekä oikeus saada hyvää ja tasapuolista kohtelua. Hyvässä työyhteisössä pyritään siihen, että työntekijät kokisivat työmääränsä ja saisivat mielihyvää työstään työyhteisöä tukevasti. Työyhteisön voimavaroja vahvistamalla

esimerkiksi virkistyspäivillä ja yhteisillä hetkillä edistetään parempaa työhyvinvointia. Tämä vaatii työntekijöiltä pysähtymistä työn keskellä. Yhtenä toimivan työyhteisön peruspilarina voidaan pitää työntekijöiden välistä luottamusta, joka kasvaa pienin askelin. Luottamuksen osoittaminen työyhteisössä luo hyvän pohjan positiiviselle ilmapiirille. Kun vastuuta annetaan työntekijöille, he myös ottavat sitä enemmän työstään. (Lerssi-Uskelin, Vanhala & Vähätiitto 2011.)

Työnantajalle hyvinvoivat työntekijät ovat pääomaa: Hyvinvoivat työntekijät ovat motivoituneita, innostuneita sekä vastaanottavaisia uusille työtavoille. Psykkiseen hyvinvointiin voi jokainen yksilöllisesti vaikuttaa, kukaan ei tee sitä kenenkään puolesta. Positiiviseen psykologiaan liittyvä näkemys korostaa työhyvinvoinnissa työn voimavarojen tärkeyttä. Voimavarojen kautta työntekijät asennoituvat myönteisesti ja motivoituneesti työtä kohtaan. Positiiviset voimavarat vapauttavat luovuutta ja mahdollistavat tulevaisuuden arvokkaille ajatuksille. Psykkisesti hyvinvoivan työyhteisön ilo tarttuu asiakkaisiin parantamalla työn laatua. Psykkinen hyvinvointi on yksi tärkeä osa työpaikan strategista menestystä. Työhyvinvoinnin psykkinen tekijä koostuu siis organisaatiosta, työn piirteistä, johtamisesta, työyhteisöstä ja ihmisestä itsestään. (Laine ym. 2014, 89–93.)

3 Terveyden edistäminen

Yhden määritelmän mukaan terveys on täydellinen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, joka on laajempi käsitys kuin pelkästään sairauden puute (WHO 2011). Tätä WHO:n määritelmää on kuitenkin usein kritisoitu sen kapeakatseisuuden ja mahdottomuuden vuoksi. Täydellisyyden tavoittelun sijaan olisikin hyvä pyrkiä sellaiseen terveydelliseen tilaan, joka mahdollistaisi ihmiselle yksilöllisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti hyvää ja tyydyttävää elämää. Terveystieteistä puhuttaessa tulisi huomioida käsitteenä sen moninaisuus ja tarkastella sitä elämän voimavarana ja ihmiselle tärkeänä arvona. Erityisen tärkeää on korostaa jokaisen ihmisen yksilöllistä ja henkilökohtaista kokemusta omasta terveydestään, joka voi erota paljonkin muiden ihmisten terveystieteistä. Tähän vaikuttaa Huttusen (2018) mukaan erityisesti ihmisen fyysinen ja henkinen elinympäristö, sekä mahdollisuus vaikuttaa ja huolehtia itseltään. Terveys on sellainen elämän osa-alue, johon jokaisella ihmisellä tulisi olla oikeus riippumatta siitä, mitä syntyperää hän on, mitä uskontoa hän edustaa, tai millaisessa asemassa hän on niin sosiaalisesti kuin taloudellisesti (Green & Tones 2010, 9; Koskenvuo & Mattila 2009; Pietilä 2010, 16–17.)

Terveyden edistäminen vaatii toteutuakseen tietyt perusedellytykset. Tällaisia tekijöitä ovat Koskenvuon ja Mattilan (2009) mukaan muun muassa tasa-arvo, turvallisuus, rauha, oikeudenmukaisuus ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen. He myös tuovat ilmi näiden tekijöiden vaiku-

tuksen terveyden edistämiseksi tärkeiden voimavaratekijöiden, kuten tulojen, ravinnon, koulutuksen ja ihmissuhteiden takaamiseksi. Näiden perusedellytysten täyttämiseen pyrkii myös Terveydenhuoltolaki (1326/2010), jonka pyrkimyksenä on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä ja hyvinvointia, sekä taata yhtenäiset palvelut asuinkunnasta riippumatta. Myös Suomen terveyspolitiikan asettamat tavoitteet väestön terveydentilan parantamisesta ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentämisestä tukevat terveyden edistämistä väestö tasolla (Koskinen 2009).

Terveyden edistämisen katsotaan olevan yksi terveydenhuollon ja hoitotyön perustehtävistä, sillä se kattaa kaikki ne toimet, joita tehdään sekä yksilö, että väestö tasolla parantaakseen ihmisten terveyttä. Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy kulkevat tiiviisti käsi kädessä ja näiden pohjalta tehtyä ennakoivaa työtä voidaan kutsua terveysneuvonnaksi. Terveysneuvontaa toteutetaan monia eri väyliä hyödyntäen terveydenhuollon ammattilaisten toimesta ja siihen sisältyy aina vuorovaikutuksen lisäksi yksilöllistä ohjausta, sekä asiakkaan kokonaisvaltaista tukemista. Terveysneuvonnan pyrkimyksiksi voidaan katsoa yksilön lähtökohtien tunnistaminen ja tukeminen elämäntapamuutoksessa. Tämän tavoitteen toteuttaminen vaatii terveydenhuollolta vahvaa ammattitaitoa ja kykyä huomioida ja tunnistaa yksilön valmiudet tehdä muutoksia sen hetkessä elämäntilanteessa. Väärin ajoitettuna terveyskäyttämisen muutokseen pyrkivällä neuvonnalla tuhlataan sekä asiakkaan motivaatiota, että terveydenhuollon voimavaroja. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 14–24; Koskenvuo & Mattila 2009; Vertio 2009.)

Työikäisillä työssäkäyville terveysneuvontaa annetaan pääasiassa työterveyshuollossa. Työterveyshuollon ensisijainen tarkoitus on työntekijän terveyden edistäminen ja työstä johtuvien riskien ja haasteiden tunnistaminen työkyvyn tukemiseksi (Työterveyslaki 1383/2001). Vaikka työpaikat ovat ensisijaisesti tarkoitettu työn tekemiseen, on todettu, että työntekijän terveyden edistäminen on laajemmassa mittakaavassa tärkeä investointi työnantajalle. Erilaiset terveyden edistämiseen pyrkivät tavoitteelliset ja pitkäkestoiset muutokset tukevat työntekijän hyvinvointia ja voivat vähentää sairauspoissaoloja. (Husman & Liira 2009.)

4 Ohjaus hoitotyössä

Ohjaus on yksi hoitotyön tärkeimmistä auttamiskeinoista ja keskeinen osa asiakkaan hoitoa. Se on ohjaajan ja ohjattavan välistä tasa-arvoista yhteistyötä, jossa kunnioittavan vuorovaikutuksen merkitys korostuu. Ohjaus kuuluu jokaisen hoitotyössä toimivan hoitajan tehtäviin ja hyvät ohjaustaidot voidaan katsoa edellytyksenä hyvälle ammattitaidolle. Hoitajien ohjaustaidoissa on tapahtunut 2000-luvun aikana kehitystä, kun taas ohjauksen tarpeen arviointi, tavoitteiden asettaminen ja tuloksellinen ohjaaminen laahaavat vielä toistaiseksi perässä. Jotta hoitajien ammattitaitoa voidaan jatkuvasti kehittää, vaaditaan aktiivisuutta hoitajien lisäksi

myös työnantajilta ja organisaatioilta. Laadukkaasti toteutettuna ohjaus edistää asiakkaan terveyttä ja on näin myös yhteiskunnallisesti ja kansantaloudellisesti merkittävässä roolissa. (Eloranta, Katajisto & Leino-Kilpi. 2014; Kyngäs ym. 2007, 5–12, 145; Lipponen 2014, 17–58.)

Ohjauksen määritelmä on muuttunut ja hioutunut viime vuosien aikana yhä asiakaslähtöisempään ja asiakasta aktivoivampaan suuntaan. Hoitoaikojen lyhentyessä, väestön ikääntyessä ja asiakkaiden tietoisuuden lisääntyessä, on ohjauksen merkitys korostunut entisestään terveydenhuollossa. Ohjauksen tulisi olla tehokasta ja näyttöön perustuvaa ja sen tulisi kannustaa asiakasta ottamaan vastuuta omasta hoidostaan ja terveydestään. (Kyngäs ym. 2007, 5–12; Lipponen 2014, 17.)

Kyngäs ym. (2007, 12–43) korostavat, että ohjauksen tarve lähtee usein asiakkaan itse esille tuomista asioista, joiden ympärille ohjaustilanne ja ohjaussuhde rakentuu. Keskeistä ohjausta suunniteltaessa on pohtia asiakkaan taustatekijät huomioiden, mitä tietoa hän tarvitsee, millaista tietoa hän haluaa ja kuinka hän kykenee omaksumaan sen parhaiten. Taustatekijöiden huomioiminen on edellytys laadukkaaseen ja yksilölliseen ohjaukseen mahdollistamiseksi. Taustatekijät voidaan jakaa fyysisiin ja psyykkisiin, sekä sosiaalisiin ja muihin ympäristöön liittyviin tekijöihin, jotka vaikuttavat asiakkaan ohjaustarpeisiin. Fyysiset taustatekijät, kuten ikä, sukupuoli ja terveydentila vaikuttavat siihen, miten asiakas kykenee ottamaan ohjausta vastaan, jolloin ohjaajan on tärkeä priorisoida ohjauksessa käsiteltäviä asioita. (Kyngäs ym. 2007, 12–44.) Onnismaa (2011, 68) puolestaan kuvaa aikuisten ohjausta vuorovaikutustyöksi, johon kuuluu sekä opetus, että terapeuttinen työ.

Psyykkiset tekijät, kuten asiakkaan aiemmat kokemukset, odotukset, mieltymykset ja erityisesti se, millaiseksi hän kokee oman terveydentilansa, ovat ohjauksen kannalta merkittäviä seikkoja. Ohjaajalta vaaditaan asiantuntijuutta, sekä herkkyyttä huomata asiakkaan tarpeita ja toiveita. Myös ohjaajan oma asenne ja motivaatio vaikuttavat ohjauksen onnistumiseen merkittävästi. Jotta ohjaajan on mahdollista ymmärtää asiakkaan käyttäytymistä, tulee hänen huomioida asiakas osana hänen omaa maailmankatsomustaan ja ympäristöään. Näiden sosiaalisten taustatekijöiden, kuten uskonnon, kulttuurin ja eettisten tekijöiden huomioiminen on välttämätöntä, jotta ohjaus on kunnioittavaa ja asiakkaan itsemääräämisoikeutta tukevaa. Muilla ympäristöön liittyvillä tekijöillä voidaan joko tukea, tai heikentää ohjaustilanteen sujuvuutta. Ohjaustilanteen onnistumiseksi tulisi ohjaukselle taata kiireetön ja rauhallinen hetki sellaisessa tilassa, jossa keskeytyksiltä voidaan välttyä mahdollisimman hyvin. (Kyngäs ym. 2007, 25–49.)

Ohjauksen onnistumiseksi tulisi sekä ohjaajan, että asiakkaan toimia tilanteessa aktiivisesti ja tavoitteellisesti niin, että asiakas itse toimisi aktiivisena asian ratkaisijana, hoitajan edistessä hänen tekemiään valintoja tutkittuun tietoon pohjautuen. Ohjaustilanne tapahtuu useimmiten suullisesti sen vuorovaikutuksellisuuden takia, joka tekee tilanteesta ainutkertaisen.

Sanallisen viestinnän sijaan, tulisi hoitajan kuitenkin huomioida erityisesti sanatonta viestintää, kuten eleitä, ilmeitä, tekoja ja kehonkieltä. Sanattomalla viestinnällä voidaan vaikuttaa paljon ohjaustilanteeseen ja ohjaussuhteeseen. (Kyngäs ym. 2007, 25–63; Onnismaa 2011, 21.) Onnismaa (2011, 47) painottaa ohjaustilanteessa erityisesti kuuntelun tärkeyttä. Hän korostaa hyvän ohjaajan kuuntelevan aktiivisesti, sillä asiakkaan kuullessaan omaa puhettaan, voivat asiat tuntua helpommin ymmärrettäviltä ja selkeämmiltä. Samaa painottavat myös Kyngäs ym. (2007, 79), jotka muistuttavat kuulemisen ja kuuntelemisen olevan eri asioita ja korostavat tarkkaavaisen kuuntelun tärkeyttä, jotta ohjaus olisi asiakkaan voimavaroja tukevaa.

5 Hyvinvointitapahtuma

Tapahtuma käsitteenä kattaa niin pienet kuin suuretkin tilaisuudet ja tapahtumat, kuten esimerkiksi messut, markkinat, konsertit ja monenlaiset muut yleisötilaisuudet. Tapahtumilla yleisesti ottaen on aina ollut suuri vaikutus. Niitä järjestetään organisaation maineen, sekä brändin kohottamiseksi. Tapahtumia voidaan pitää totuuden hetkinä, sillä nykypäivänä ihmisten tietämyksen kasvaessa ja teknologian lisääntyessä, myös tapahtumien odotukset ovat korkeammalla kuin aikaisemmin. Tapahtumassa kohdataan kohderyhmä henkilökohtaisesti ja pyritään vaikuttamaan suoraan heihin. Onnistuneessa tapahtumassa kohtaavat sekä tunne, että sisältö. Jotta nämä saadaan varmistettua, tulee tapahtuman ideointiin ja suunnitteluun käyttää reilusti aikaa. (Häyrinen & Vallo 2014, 36–37; Iiskola-Kesonen 2004, 23–23; Korhonen, Korkalainen, Pienimäki & Rintala 2015, 7; Shone & Parry 2006, 18.)

Tapahtuman järjestämiseen vaaditaan sen tekijöiltä ammattimaisuutta ja ymmärrystä tapahtuman järjestämisestä. Kuka tahansa voi järjestää tapahtuman, mutta sen onnistuminen ei ole itsestäänselvyys. Tapahtuman järjestäjien tulisi olla sitoutuneita tapahtumaan ja herättää huomioillaan ja kysymyksillään ajatuksia pienimmistäkin yksityiskohdista. Heidän tulee asettaa itsensä sellaiseen asemaan, jossa he kykenevät tarkastelemaan tapahtuman syvintä tarkoitusta, sekä myöntämään mahdolliset virheensä. Jotta kehittyisi hyväksi tapahtuman järjestäjäksi, on hyvä käydä mahdollisimman monessa erilaisessa tilaisuudessa ja tapahtumassa. Kokemus tuo oppia, ja mitä useampia tapahtumia järjestää, sitä paremmaksi siinä on mahdollisuus kehittyä. (Häyrinen & Vallo 2014, 93–96.)

Jo ennen kuin tapahtuman suunnitelmaa aletaan työstämään, tulisi tapahtuman kannalta oleellimmat raamit olla selvillä. On tärkeää pohtia heti aluksi, miksi tapahtuma järjestetään, mitä sillä halutaan viestiä ja mitkä sen tavoitteet ovat. Myös kohderyhmä ja tapahtuman lähtökohdat tulisi olla tiedossa jo heti alusta alkaen. Kun nämä asiat ovat selvillä, valitaan tapahtuman idea ja etsitään sen punainen lanka, jonka ympärille tapahtuma kokonaisuudessaan rakennetaan. Jotta päästään etenemään suunnitteluvaiheeseen, tulee määrittää

vielä, millaista tapahtumaa ollaan järjestämässä ja miten asetetut tavoitteet saadaan täytettyä. Viimeistään tässä vaiheessa tulisi tapahtuman budjettia tarkastella tarkemmin, sillä käytettävissä oleva raha määrittää tapahtuman sisältöä ja kulkua suurelta osin. (Häyrinen & Vallo 2017, 121–128; Häyrinen & Vallo 2014, 36–37, 251–252; Korhonen ym. 2015, 10.)

Kuten jo aiemmin mainittiin, tehdään tapahtumaa järjestettäessä suurin työ usein jo ennen itse tapahtumapäivää. Jotta tapahtumasta saadaan onnistunut paketti ja jotta sitä saadaan hyödynnettyä myös itse toteutuksen jälkeen, tulee sen markkinointiin ja sisältöön panostaa. Vaikka tapahtumaa käytetään usein markkinoinnin välineenä, on tärkeää markkinoida myös itse tapahtumaa. Tapahtuman markkinoinnissa tulisi huomioida erityisesti ne ihmiset tai yritykset, joille tapahtumaa järjestetään. Näin saadaan varmistettua, että mainonta ja viestintäkeinot ovat kohderyhmälle sopivia ja että ne löytävät halutun ryhmän tietoisuuteen. (Häyrinen & Vallo 2014, 58–59; Iiskola-Kesonen 2004, 56.)

Kun tapahtuman suunnitteluun ja aikataulutukseen on käytetty aikaa ja vaivaa, tietävät kaikki järjestäjät tehtävänsä ja työnkuvansa toteutuspäivänä. Kun kaikki hoitavat oman osuutensa, on riskien mahdollisuus heti huomattavasti pienempi ja yleisilmapiiri saadaan pidettyä rentona ja kevyenä. Nykypäivän hektisyydessä parasta tarjontaa tapahtumaan osallistuville on tarjota pysähtymispaikka, jossa keskittyä hetkeksi vain tapahtuman tarjontaan. Vaikka tapahtumassa ensisijaista onkin huolehtia vierailijoiden viihtyvyydestä, ei järjestäjien osuutta tule unohtaa. Kun järjestäjät viihtyvät ja ovat motivoituneita työhönsä, välittyy se myös tapahtumaan osallistuville. Tapahtuman toteutuksessa tulisikin panostaa tunnelmaan, sillä hyvän tunnelman avulla pienet haasteet ja ongelmatkin ovat helpommin siedettävissä. (Korhonen ym. 2015, 10, 17–18; Häyrinen & Vallo 2014, 252; Häyrinen & Vallo 2017, 291–292.)

6 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Laurea-ammattikorkeakoulu on Uudellamaalla toimiva ammattikorkeakoulu, jonka keskeisten strategioiden ja kehittämispohjaisen toimintamallin avulla pyritään tukemaan joustavaa ja mahdollisimman työelämää kohti tukevaa opiskelua. Laurean toiminnan arvoperustana toimivat laajalti hyväksytyt ja kestävät arvot, joiden tavoitteena on tukea tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, sekä auttaa opiskelijoita löytämään omia vahvuuksiaan tulevaisuuden ammattilaisina. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2015.)

Opinnäytetyö toteutetaan Laurea-ammattikorkeakoulun Ohjaus hoitotyössä-hankkeessa, jonka tavoitteena on tuottaa potilas-, asiakas- ja opiskelijaohjaukseen ja niiden kehittämiseen tärkeitä opinnäytetöitä.

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa hyvinvointitapahtuma Laurean kansainvälisen viikon työkäisille vierailijoille. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää työkäisten terveyttä ja hyvinvointia.

8 Opinnäytetyöprosessi

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja sen tavoitteena on osoittaa opiskelijan kyky yhdistää ammatillinen tietopohja ja käytännön toteutus, sekä raportoida niistä oikeita viestintäkeinoja hyödyntäen. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa monin eri tavoin ja siitä voidaan puhua myös kehittämistyönä. Toteutus voi olla alaan liittyvä tapahtuma, ammatilliseen käyttöön tarkoitettu ohje, opastus tai esimerkiksi kirja, kotisivut, portfolio tai muu vastaava konkreettinen tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen ja siinä tulee näkyä työtä tukeva teoreettinen viitekehys, sekä opiskelijan oman alansa riittävä tieto- ja taitotaso. Työelämälähtöinen opinnäytetyö tukee osaltaan opiskelijan ammatillista kasvua ja siitä voi olla hyötyä työelämässä valmistumisen jälkeen. (Hakala 2004, 9, 23; Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–17, 82.)

Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi alkaa aiheen valinnasta ja ideoinnista. Aihetta pohtiessa opiskelijan on hyvä tarkastella omia vahvuuksiaan ja mielenkiinnon kohteitaan, jotta opiskelijalla on mahdollisuus syventyä erityisesti itseään kiinnostavaan aiheeseen. Aiheen ajankohtaisuutta ja merkittävyyttä on myös hyvä huomioida. Kun opinnäytetyön aihe on valikoitunut, alkaa varsinainen työn suunnittelu. Toiminnalliselle opinnäytetyölle on hyvä tehdä toimintasuunnitelma, jonka tarkoituksena on selkeyttää opiskelijalle itselleen, mitä hän on tekemässä ja osoittaa muille, että opinnäytetyön idea ja tavoitteet ovat harkittuja ja perusteltuja, ja näin paremmin arvioitavissa. Suunnitelmassa tulee ilmetä tuotosta tai toteutusta tukeva teoreettinen viitekehys, sekä opinnäytetyön alustava aikataulu. (Hakala 2004, 29; Vilkkä & Airaksinen 2003, 23–38.)

Toimintasuunnitelmaa käytetään alustavana pohjana, kun opinnäytetyö kirjoitetaan opinnäytetyöraportiksi. Kirjallinen raportti viimeistelee työn ja varmistaa, että työtä voidaan kutsua opinnäytetyöksi. Raportista selviää, mitä on tehty, miksi on tehty ja miten siinä on onnistuttu. Raportti viimeistellään laadukkaalla ja kattavalla pohdinta osiolla, josta ilmenee opiskelijan oma arviointi prosessin kulusta ja sen onnistumisesta, sekä johtopäätökset. Opinnäytetyön kirjallinen raportti muokkaantuu jatkuvasti, sillä alkuperäisiä kirjoituksia muokataan, hiotaan, karsitaan ja täydennetään. Kirjoituksen johdonmukaisuus ja asiantuntijuus kehittyvät opiskelijan taitojen karttuessa, opinnäytetyöprosessin edetessä. Parhaimmillaan lopullinen

opinnäytetyöraportti kuvastaa opiskelijan asiantuntijuutta ja on laadukkaasti jäsennelty ja perusteltu, uskottava osa ammatillista keskustelua. (Hakala 2004, 29; Vanhanen-Nuutinen & Lambert 2005, 63; Vilka & Airaksinen 2003, 9, 65, 96.) Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen toteutustapa oli hyvinvointitapahtuman toteuttaminen Laurean kansainvälisille työkäisille vierailijoille.

Tämän opinnäytetyön menetelmä valikoitui jo ennen työn varsinaista aloitusta, kun työelämän yhteistyökumppani toi esille mahdollisuuden toteuttaa hyvinvointitapahtuma yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Usein vastaavanlaisen yleisötapahtuman järjestäminen kiehtoo opinnäytetyöntekijöitä, mutta Hakalan (2004, 23–24) mukaan on kuitenkin muistettava työn vaativuus ja projektin taustalle tarvittavan työryhmän laajuus. Tämän opinnäytetyön tekijöille projektin tuomat haasteet ja sen toiminnallinen toteutus olivat mieleisiä seikkoja, sillä se mahdollisti käytännönläheisen opinnäytetyön tekemisen lisäksi uudenlaisia ammatillisia haasteita.

8.2 Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma ja toteutus

Toiminnallinen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on aiheen ideointi, eli aiheanalyysi (Vilka & Airaksinen 2003, 23). Tämän opinnäytetyön aiheanalyysi toteutettiin tammikuussa 2018, jolloin työelämänedustaja teki ehdotuksen tapahtuman järjestämisestä osana Laurea-ammattikorkeakoulun järjestämää kansainvälistä viikkoa. Opinnäytetyön ensimmäisessä hankekoukussa käytiin vielä tarkemmin läpi työn sisältöä, jonka jälkeen päästiin aloittamaan työn tarkempaa suunnittelua. Tapahtuma järjestettiin Laurea-ammattikorkeakoulun tiloissa, Lepävaaran kampuksella huhtikuussa 2018, jonka jälkeen kansainväliset vierailijat jäivät illalliselle kampuksen ravintolaan. Tapahtuman pisteet järjestettiin ensimmäisen lukuvuoden sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden toimesta, josta he saivat opintopisteitä osana terveyden edistämisen opintojaksoa. Tapahtuman pisteiksi valikoituivat liikuntatuokio, kehonkoostumusmittaus, rentoutustuokio, PEF-mittaus, hemoglobiinin mittaus, sekä verenpaineen mittaus ja ravitsemusneuvonta. Pisteiden sisältö ja ohjaus oli suunniteltu niin, että ne tukivat osallistujien hyvinvointia ja terveyden edistämistä.

Tapahtuman järjestäminen voidaan katsoa jakautuvan Häyrisen ja Vallon (2014, 151) mukaan suunnittelu-, toteutus- ja jälkimarkkinointivaiheeseen. Näistä vaiheista suunnitteluvaihe on heidän mukaansa suurin ja eniten töitä vaativin, jonka takia tapahtuman suunnittelu aloitettiin heti hankekoukun jälkeen tammikuussa 2018. Tapahtumaan osallistuviin järjestäjiin oltiin yhteydessä heti suunnittelun alussa ja sen jälkeen lähdettiin yhdessä selvittämään pisteiden sisältöä, tapahtuman kulkua ja tarkempaa aikataulua. Kaikkien järjestäjien mukaan ottaminen heti suunnitelmavaiheen alussa, tukee tapahtuman onnistumisen todennäköisyyttä ja sitouttaa järjestäjät tapahtumaan paremmin. Aikataulutuksen merkitystä tuli tarkastella

realistisesti jo mahdollisimman alkuvaiheessa, jotta säästyttäisiin myöhemmässä vaiheessa ilmeneviltä ongelmilta ja haasteilta (Häyrinen & Vallo 2014, 162; Conway 2009, 18; Ruuska 2007, 50–51.)

Tapahtuman onnistumista voidaan arvioida tavoitteiden täyttymisellä. Siksi jo suunnitteluvaiheen alussa tapahtumalle tulee asettaa jokin tavoite. Tavoitetta asetettaessa on hyvä pohtia niitä asioita, joita tapahtumalla halutaan saavuttaa kohderyhmässä ja mitä sillä halutaan viestiä. Kun tavoite on asetettu, tulee kaikki päätökset ja muutokset tehdä asetettuja tavoitteita kohti. Tapahtuma on viesti itsessään, mutta siihen voidaan katsoa vaikuttavan tavoitteiden lisäksi tapahtuman ajankohta, sisältö, sekä järjestäjien käyttäytyminen. (Häyrinen & Vallo 2014, 111–118.) Tämän hyvinvointitapahtuman tavoitteena oli edistää työikäisten terveyttä ja hyvinvointia ja antaa tapahtumaan osallistuville työkaluja ja monipuolista ohjausta oman hyvinvoinnin huomioimisessa. Tapahtuman tarkoituksena oli viestiä terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin tärkeyttä lempeästi ja osallistuja lähtöisesti, sekä tehdä tapahtumasta mahdollisimman viihtyisä.

Tapahtumaa markkinoivan mainoksen on tarkoitus luoda mielikuvia tulevasta tapahtumasta, sekä antaa informaatiota sen sisällöstä. Hyvä mainos on suunniteltu kohderyhmäänsä huomioiden ja julkaistu, tai lähetetty sellaista väylää hyödyntäen, jossa se saavuttaa kohderyhmänsä parhaiten. (Häyrinen & Vallo, 2014, 128–134; Conway 2009, 65–71.) Helmikuussa 2018 suunnitteluvaihe oli hyvin käynnissä ja tapahtuman järjestämistä päästiin edistämään konkreettisesti pisteiden pikkuhiljaa muotoutuessa. Helmikuun aikana tapahtumalle suunniteltiin ja toteutettiin mainos (liite 1), tapahtuma-alueen opaskartta (liite 2), sekä sähköiset palautekyselylomakkeet (liite 3 ja liite 4). Suunniteltu mainos pyrittiin pitämään selkeänä ja yksinkertaisena, mutta kuitenkin tarpeeksi informatiivisena. Mainos lähetettiin sähköpostitse työelämän edustajalle, joka välitti sen eteenpäin kansainvälisille lehtoreille.

Opaskartassa painotettiin pisteiden sijainteja havainnoiden niitä eri värein ja symbolein, sanallisen opastuksen lisäksi. Opaskartta pyrki mukailemaan tapahtuma-alueen pohjapiirrosta niiltä osin, kuin se oli tarpeellista. Kartasta ilmeni pisteiden lisäksi myös tapahtuman kannalta muut oleelliset paikat, kuten pääsisäänkäynti ja info. Opaskartan toiselle puolelle saatiin lisättyä tarkempaa tietoa tapahtumapäivän aikatauluista, jotka auttoivat osallistujia valitsemaan mieluisia pisteitä itselle mielekkäältä tuntuvassa järjestyksessä. Opaskartat tulostettiin konkreettisiksi oppaiksi ja ne sijoitettiin tapahtumapäivänä Leppävaaran kampuksen ensimmäisen kerroksen info-pisteen pöydälle, jossa ne olivat helposti näkyvillä ja saatavilla tapahtuman mainoksen läheisyydessä. Opaskarttojen sijaan pisteiden löytämisen kannalta olisi ollut järkevämpää useampiin pistekyltteihin eri puolille tapahtumapaikkaa.

Suunnitelmavaihe kesti maaliskuuhun 2018 asti, jolloin opinnäytetyösuunnitelma esitettiin toisessa hankekokouksessa. Tämän jälkeen opinnäytetyöprojektille haettiin tutkimuslupaa

Laurea-ammattikorkeakoululta. Alustavan suunnitelman mukaan tapahtumaa oltiin järjestämässä Otaniemen kampuksella, mutta suunnitelman esityksen aikoihin suunnitelmat kuitenkin muuttuivat ja tapahtuma siirrettiin Leppävaaraan. Kampuksen vaihtuminen muutti osittain alkuperäistä suunnitelmaa ja monia tapahtumaan liittyviä asioita jouduttiin pohtimaan uudelleen. Maaliskuun lopulla tuli mahdollisuus päästä tutustumaan Leppävaaran tiloihin, jonka jälkeen kokonaiskuva uusista tiloista alkoi selkeytymään ja tilavaraukset tehtiinkin välittömästi. Tilat valittiin pisteiden sisällöille sopiviksi ja niiden sijainneissa huomioitiin tilojen helppo löydettävyys ja esteettömyys. Tilat olivat monipuoliset ja niiden valinnassa pyrittiin kriittiseen ja monipuoliseen tarkasteluun, joka on Häyrisen ja Vallon (2014, 141–144) mukaan tärkeää tapahtumapaikan soveltuvuutta mietittäessä.

Tapahtumaan liittyvistä muutoksista informoitiin hyvinvointipisteitä järjestäviä opiskelijoita, sekä heidän kurssistaan vastaavaa lehtoria, ja huolehdittiin, että kaikki ovat ajan tasalla prosessin kulusta. Koska tapahtumapaikan muutos tuli vain vajaa kuukausi ennen tapahtumaa, päädyttiin ratkaisuun, jossa opinnäytetyön tekijät huolehtivat tavaroiden siirrosta kampusten välillä yhdessä työelämän edustajan kanssa. Tapahtuman järjestämisessä mukana olevat opiskelijat huolehtivat kuitenkin pisteillensä tarvittavien tarvikkeiden varauksista ja käytettävyydestä.

Itse opinnäytetyön toteutus tapahtui huhtikuussa 2018, jolloin hyvinvointitapahtuma järjestettiin. Tapahtumaa edeltävänä iltana kansainvälisille vierailijoille laitettiin vielä lisätietoa hyvinvointitapahtumasta sähköpostitse, jotta mahdollisimman moni osaisi suunnitella päivän ohjelmansa tapahtuman huomioiden. Hyvinvointitapahtumaa varten tehtävät järjestelyt suoritettiin tapahtumapäivänä, jolloin tilat saatiin käyttöön ja varattuja tavaroita päästiin siirtämään Otaniemen kampukselta Leppävaaraan. Opinnäytetyön tekijät huolehtivat tarvikkeet Leppävaaraan, josta pisteitä järjestävät opiskelijat saivat helposti siirrettyä ne omille pisteillensä. Pisteille tehtiin lisäksi kyltit, joista niiden nimet kävivät ilmi selkeästi. Kaikilla tapahtuman järjestämisessä mukana olevilla opiskelijoilla oli tapahtuman ajan nimikyltti Laurean logolla varustettuna. Hyvinvointitapahtuma alkoi kello 15.30 ja päättyi 18.30, jonka aikana hyvinvointipisteet olivat toiminnassa jatkuvasti ja tapahtumaan sai osallistua silloin, kun se itselle parhaiten sopi.

Hyvinvointitapahtuman järjestämisen jälkeen aloitettiin palautteiden läpi käyminen ja opinnäytetyöraportin pohjustaminen. Alustavan aikataulun mukaan valmis opinnäytetyö ja sen prosessi esitettiin kolmannessa hankekokouksessa toukokuussa 2018. Hyvinvointitapahtuman järjestämisestä ei koitunut ylimääräisiä kuluja Laurea-ammattikorkeakoululle, tai muille tapahtuman järjestämiseen osallistuville.

8.3 Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää arvioida sen toteutusta ja sille asetettujen tavoitteiden täyttymistä. Lisäksi opinnäytetyön arviointiin kuuluu opiskelijan itsearvio omasta osaamisestaan ja kehittymisestään. Tapahtuman onnistumisen kannalta osallistujien mielipiteet ja palaute ovat ensisijaisen ratkaisevia silloinkin, kun järjestäjät kokevat onnistuneensa tapahtuman järjestelyissä erityisen hyvin. Palautteen avulla saadaan myös tukea toteutuksen onnistumisesta lopulliseen opinnäytetyöraporttiin. (Häyrinen & Vallo 2014, 188–191; Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–161.)

Jotta tapahtuman järjestämiseen osallistuvat opiskelijat ja lehtorit olisivat mukana myös tapahtuman arvioinnissa, lähetettiin alustavia suunnitelmia puolin ja toisin työn suunnitteluvaiheessa. Pisteitä järjestävät opiskelijat lähettivät omat suunnitelmansa opinnäytetyöntekijöille, jonka jälkeen kaikista suunnitelmista koostettiin yhteenveto ohjaavalle lehtorille arvioitavaksi. Lopullinen suunnitelma esitettiin työelämän edustajalle, kun suurin osa muutoksista oli saatu kirjalliseen muotoon. Muutoksia ja parantelu ehdotuksia pohdittiin yhdessä tapahtumaa järjestävien opiskelijoiden kesken, jolla pyrittiin kaikkia miellyttäviin ja tapahtuman kannalta mahdollisimman edullisiin ratkaisuihin. Tapahtumapäivää varten opinnäytetyön tekijät valmistivat palautepisteen, jossa osallistujilla oli mahdollisuus antaa sähköisesti palautetta tapahtuman mielekkyydestä, ja kokonaisuuden toimivuudesta.

Palautelomake toteutettiin Google Forms:ia hyödyntäen sähköiseen muotoon, jotta palautteen antaminen olisi mahdollisimman vaivatonta ja nopeaa. Palautelomake (liite 3) laadittiin yksilöidysti juuri tälle tapahtumalle ja kysymyksissä pyrittiin saamaan mahdollisimman laaja kuvaus tapahtuman onnistumisesta, mikä on Häyrisen & Vallon (2014, 188–191) mielestä tärkeää kirjallista palautetta pyydetessä. Lisäksi he korostavat myös tapahtuman aikana kerätävän suullisen palautteen merkitystä, jota tapahtumassa pyrittiin opinnäytetyön tekijöiden toimesta keräämään myös niiltä osallistujilta, jotka eivät kirjallista palautetta jättäneet. Kirjalliset ja suulliset palautteet kerättiin tapahtuman jälkeen lyhyeksi yhteenvedoksi ja lähetettiin kaikille tapahtuman järjestämisessä olleille opiskelijoille, sekä ohjaaville lehtoreille ja työelämän edustajalle. Opinnäytetyön tekijöiden keräämän palautteen lisäksi tapahtuman onnistumisen arvioinnissa huomioitiin myös Laurea-ammattikorkeakoulun keräämää laajempaa kokonaispalautetta kansainvälisestä viikosta, jossa myös hyvinvointitapahtumaa arvioitiin.

Sekä tapahtumassa kerätty, että kansainvälisen viikon kokonaisarvioinnista saatu palaute oli yhteneväistä ja pääasiassa positiivista. Yli puolet osallistujista arvioi tapahtuman kokonaisarviona erittäin hyväksi ja loputkin hyväksi tai melko hyväksi. Tapahtumasta saadun suullisen palautteen mukaan osa vierailijoista koki mielekkäimmäksi käydä vain niillä pisteillä, joista he saivat konkreettisia tuloksia terveydestään. Kuitenkin palautelomakkeen perusteella erityisesti rentoutuspiste oli siihen osallistuneiden mieleen. Suurin osa palautteen antajista koki saaneensa tarvitsemansa informaation ja koki tapahtuman täyttäneen odotukset. Tapahtuman

organisointia kuvattiin vastauksissa erittäin hyväksi tai hyväksi. Erityistä kiitosta palautteessa annettiin opiskelijoiden ystävällisyydestä, jota tuki myös tapahtumassa suullisesti saatu palaute.

Palautetta kerätessä oli tärkeää huomioida myös tapahtuman järjestämiseen osallistuneiden opiskelijoiden ajatuksia ja kokemuksia. Opiskelijoilta kerättiin palautetta, jotta opinnäytetyön tekijät saisivat mahdollisimman laajan kuvauksen sekä suunnittelun, että toteutuksen onnistumisesta. (Häyrinen & Vallo 2014, 189–191.) Opiskelijoita varten koostettiin oma sähköinen palautelomake (liite 4), jossa korostettiin opiskelijoiden kokemuksia tapahtuman järjestämisestä ja opinnäytetyöntekijöiden yhteydenpitoa ja ohjausta prosessin aikana. Linkki palautelomakkeeseen lähetettiin tapahtuman jälkeen sähköpostitse, jolloin jokainen palautetta antava sai vastata oman aikataulun puitteissa. Vähäisen vastausmäärän vuoksi opiskelijoille lähetettiin vielä muistutus sähköposti myöhemmin, jonka avulla saatiin palautteiden määrää nostettua. Kokonaispalautemäärä jäi kuitenkin vähäiseksi, ottaen huomioon, että palautelomakkeesta pyrittiin kokoamaan mahdollisimman lyhyt ja helposti lähestyttävä. Myös opiskelijoille suunnattu palautteen anto tapahtui täysin anonyymisti, jotta jokainen uskaltaisi antaa mahdollisimman rehellisen palautteen.

Opiskelijoilta saatu palaute käytiin läpi opinnäytetyön tekijöiden toimesta ja siitä koostettiin lyhyt yhteen veto työelämän edustajalle lähetettäväksi. Opiskelijat kuvasivat tapahtuman järjestämistä joko melko miellyttäväksi tai miellyttäväksi. Ohjausta opiskelijat kokivat saaneensa riittävästi, vaikka osa oli sitä mieltä, ettei varsinaista ohjausta tarvinnut lainkaan. Yhteydenpito opinnäytetyön tekijöiden kanssa koettiin melko hyväksi tai hyväksi. Kokonaisarvosanaksi tapahtumalle valtaosa antoi kahdeksan ja loput yksittäiset vastaukset vaihtelivat seitsemästä kymmeneen. Avoimissa palautteissa kiitosta annettiin ohjauksesta ja harmiteltiin vierailijoihin kohdistuvan informaation katkeamisista. Tapahtuma koettiin kuitenkin ideana ja toteutuksena mukavaksi ja vaikeuksista huolimatta onnistuneeksi.

Toteutuksen lisäksi toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää arvioida myös opinnäytetyöraportin johdonmukaisuutta ja uskottavuutta, sekä tarkastella kriittisesti aiheen kiinnostavuutta ja teoriapohjan vaikuttavuutta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–159). Tässä opinnäytetyössä opinnäytetyön tekijät eivät ole itse määritelleet aihetta, vaan aihe on esitetty valmiina ehdotuksena työelämän edustajan taholta. Aihetta on hyvä kuitenkin arvioida ja tarkastella näkökulmia, joita työhön on valittu. Tämän opinnäytetyön aihe voidaan nähdä ajankohtaisena ja teoriapohja toteutusta tukevana. Työn teoreettinen pohja on rakennettu toteutuksen kohderyhmää, työikäisiä silmällä pitäen. Teoreettinen pohja koettiin laajuudeltaan toteutuksen kannalta riittäväksi, vaikkakin työn vaikuttavuuden kannalta näkökulmia olisi voinut olla enemmän. Työn kirjallista osuutta työstettäessä pyrittiin kuitenkin pitämään mahdollisimman neutraali ja informatiivinen ote. Opinnäytetyöraporttia koostettaessa kappalejaot ja

lauserakenteet pyrittiin rakentamaan niin, että oleelliset asiat ovat helposti löydettävissä. Kirjallisen työn ulkoasussa painotettiin selkeyttä ja helppolukuisuutta.

9 Pohdinta

9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys on jatkuvaa kysymysten asettelua oikeasta ja väärästä, sekä pohdintaa siitä, minkä voidaan katsoa olevan oikein ja minkä väärin. Eettisiin kysymyksiin ei ole vain yhtä oikeata vastausta, vaan ratkaisut tulee tehdä aina tilanne- ja tapauskohtaisesti. Eettiset ratkaisut korostuvat erityisesti tutkimuksissa ja tieteissä, joissa ihmiset tai inhimillinen toiminta on keskiössä. Jotta tutkimusta voidaan pitää eettisesti ja luotettavasti hyväksyttävänä, tulee tekijän olla tietoinen tutkimusetiikkaa säätelevistä normeista. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 21–23, 362–364.)

Opinnäytetyötä tekevien odotetaan noudattavan hyvää tieteellistä käytäntöä ja käyttävän kestäviä tiedonhaku- ja tutkimusmenetelmiä. Lisäksi työn toteuttamiseksi tarvitaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö eroaakin huomattavasti tieteellisestä tutkimuksesta, edellytetään toiminnallisen työn tekijöiltä samaa tutkimuksellista asennetta. Myös tutkimuksen metodit ja etiikka ovat samoja tutkimuksen laadusta riippumatta. Opinnäytetyössä on tärkeää huomioida sekä tunnustaa tutkijoiden tekemät työt ja saavutukset tarkoin lähdeviittein. Opinnäytetyön tekijöiden tulee itse huolehtia, että eettisiä periaatteita noudatetaan opinnäytetyössä, mutta päävastuu perustutkimuksen opinnäytetyön eettisten periaatteiden noudattamisesta on kuitenkin opinnäytetyön ohjaajilla. (Vilka 2015, 30–32, 41–47; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Leino-Kilpi & Välimäki (2014, 366) korostavat laajaa eettisten kysymysten kirjoa tutkimusta tehdessä ja painottavat niiden erityistä huomioimista heti aiheen valinnasta lähtien. He myös tuova ilmi, ettei aihe ei saa loukata, tai aiheuttaa ylimääräistä harmia kenellekään. Tutkimuksen tekijältä odotetaan tietoisuutta siitä, mitä hän haluaa selvittää ja millaista tietoa hän siihen tarvitsee (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 366). Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä on työikäiset ja heidän terveyden edistäminen. Tässä opinnäytetyössä opinnäytetyöntekijät eivät ole määritelleet kohderyhmää itse, vaan aihe ja kohderyhmä olivat tiedossa jo valmiiksi. Opinnäytetyön kirjallista osiota ja tapahtuman sisältöä on kuitenkin tarkasteltu kohderyhmää huomioiden ja pyritty neutraaliin lähestymistapaan.

Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei ole varsinainen tutkimus, tai sisällä varsinaista tutkimuskysymystä, tulee opinnäytetyön täyttää tutkimusviestinnälle asetetut tavoitteet. Uskotta-

vasta opinnäytetyöraportista tulee käydä ilmi työn teoreettinen viitekehys, sekä johdonmukainen selvitys, miksi se on koostettu. Työn luotettavuutta vahvistetaan viittaamalla uskottaviin ja aiheenmukaisiin lähteisiin, jotka ovat raportista selkeästi nähtävillä. Lähteiden laadukkuutta ja käytettävyyttä on hyvä tarkastella jo ennen niihin tarkempaa syventymistä ja muistaa, ettei lähdeluettelon pituudella ole sen laadukkuuden kanssa suoranaista yhteyttä. Tärkeämpää käytännönläheistä opinnäytetyötä tehdessä on löytää työhön soveltuvia lähteitä, joiden valinnat opinnäytetyön tekijöiden tulee kyetä työssään perustelemaan. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 366–367; Vilka & Airaksinen 2003, 72–76, 82.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimusetiikkaa on tarkasteltu jatkuvasti opinnäytetyöprosessin edessä ja sen voidaan arvioida toteutuneen monin tavoin. Teoriapohjaa tukevia lähteitä valitessa on pyritty lähdekriittisyyteen, joka on luotettavuuden kannalta erityisen tärkeää. Aineiston luotettavuutta voidaan arvioida lähteiden alkuperäisyyden, luotettavuuden, riittävyyden ja julkaisupäivämäärän perusteella. (Tampereen Yliopisto 2014.) Tieteellisille lähteille on annettu painoarvoa ja työtä on monipuolistettu kansainvälisten väitöstutkimusten avulla. Lähteet ja viitteet on raportoitu huolellisesti, hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen ja valittu tietoisesti opinnäytetyön teoreettista viitekehystä silmällä pitäen. Opinnäytetyön toteutuksena järjestettiin hyvinvointitapahtuma, jossa huomioitiin kaikkien osallistujien olevan tasavertaisia ja pyrittiin välttämään kaikenlaisen mielipahan syntymistä mahdollisimman hyvin. Pisteiden sijainnit valittiin niiden henkilökohtaisuutta huomioiden ja varmistettiin tapahtumaan osallistuvien intimitteetti, sekä rauhallinen ympäristö niille pisteille, joille se oli erityisen tarpeellista.

Tapahtumasta kerättiin palautetta sähköisellä palautelomakkeella, johon osallistujat saivat vastata vapaaehtoisesti, eikä heidän tarvinnut ilmoittaa siinä mitään henkilökohtaisia tietojaan. Tällä mahdollistettiin palautteeseen vastaajien täydellinen anonymiteetti. Tutkimuslupa palautteiden keräämiseen haettiin Laurea-ammattikorkeakoululta, joka voidaan nähdä edellytyksenä eettisesti luotettavalle opinnäytetyölle. Tutkimusluvan saadakseen opinnäytetyön tekijät sitoutuivat käyttämään kyselyissä saatuja tietoja hakemuksessa ilmoitetussa hankkeessa ja hävittämään materiaalin asianmukaisesti. (Laurea-ammattikorkeakoulu.)

Opinnäytetyöprosessia on kuvattu rehellisesti ja tapahtuman järjestämiseen osallistuvien työpanokset on tuotu ilmi kirjallisessa raportissa. Opinnäytetyöprosessia on arvoitu kokonaisuutena kriittisesti ja opinnäytetyön tekijöiden omia havaintoja tapahtumasta ja prosessin sujuvuudesta on tarkasteltu useista eri näkökulmista. Opinnäytetyö on avoin julkaisu, joka on helpposti kaikkien saatavilla ja sitä voidaan käyttää hyväksi tulevia tapahtumia järjestettäessä. Opinnäytetyön tekijät vastasivat tapahtuman organisoinnista järjestämisestä yhdessä työelämän kumppanin kanssa. Tapahtuman pisteiden järjestämisestä vastasi Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijat yhdessä ohjaavan lehtorin ja opinnäytetyön tekijöiden kanssa. Opinnäytetyöhön ei ole saatu ulkopuolista rahoitusta, eikä opinnäytetyön tekijöillä ole sidonnaisuuksia.

9.2 Opinnäytetyön toteutuksen tarkastelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää arvioida sekä itse opinnäytetyötä, että sen toteutuksen tavoitteiden täyttymistä yhtenä kokonaisuutena. Arviointimenetelmiä valitessa oli tärkeää pohtia niiden soveltuvuutta opinnäytetyön toteutusta silmällä pitäen. Tämän opinnäytetyön toteutuksena järjestettiin hyvinvointitapahtuma, jolloin arvioinnissa tuli ottaa huomioon lopullisen toteutuksen onnistumisen lisäksi tapahtuman käytännön järjestelyiden, aikataulutuksen onnistuminen, sekä tavoitteiden täytyminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 154–161; Häyrinen & Vallo 2014, 188–189; Vanhanen-Nuutinen & Lambert 2005, 62–63.) Tässä luvussa tarkastellaan prosessia kokonaisuudessaan ja pohditaan, missä olisi voitu tehdä paremmin ja missä taas onnistuttiin.

Tapahtuman suurimpana kompastuskivenä oli kampuksen yllättävä vaihtuminen Otaniemen kampukselta Leppävaaraan. Vaihtuminen aiheutti suurimmat haasteet niin opiskelijoille kuin opettajillekin, sillä tapahtumassa pyörivien pisteiden laitteet ja tarvikkeet sijaittivat Otaniemen kampuksella, jolloin niiden siirtäminen Leppävaaraan aiheutti lisätyötä kuljetusvaikeuksineen. Pisteitä järjestävät opiskelijat huolehtivat, että heidän tarvitsemansa tarvikkeet ovat käyttökuntoisia ja käytettävissä tapahtumapäivänä. Tapahtumapäivän tiiviistä aikataulusta johtuen, tavarat kerättiin kuljetettavaksi sen tarkemmin niitä tarkastelematta, jolloin vasta pisteitä järjestettäessä huomattiin yksittäisiä puutteita. Pienet materiaali puutokset saatiin kuitenkin paikattua Leppävaarasta löytyvien tarvikkeiden avulla, eikä niistä koitunut haittaa enää myöhemmässä vaiheessa.

Tiedonkulku kaikkien järjestäjien kesken tulisi olla sujuvaa, jotta tietoa saadaan katkeamattomana välitettyä eteenpäin (Iiskola-Kesonen 2004, 38, 63–64). Tapahtumaa järjestettäessä kärsittiin kuitenkin yksittäisistä tiedonkulussa ilmenevistä haasteista. Tiedonkulun haasteet kohdistuivat sekä tapahtuman järjestäjien väliseen, että vieraille kulkevaan tietoon. Nämä tiedonkulkuun kohdistuvat haasteet saattoivat osaltaan vaikuttaa tapahtuman melko vähäiseen kävijämäärään erityisesti tapahtuman alkuvaiheessa. Häyrinen ja Vallo (2014, 220) painottavat, että tapahtuma tulisi avata, jotta se lähtisi selkeästi käyntiin. Tässä hyvinvointitapahtumassa tapahtumaa ei pystytty varsinaisesti avaamaan, sillä osallistujat saapuivat paikalle oman aikataulunsa puitteissa. Aikatauluttomuus ja vapaa kulkaisuus oli kuitenkin tapahtuman tarkoitus ja siihen kannustettiin myös tapahtumapäivää ennen lähetetyssä sähköpostiviestissä.

Jotta vieraat saisivat mahdollisimman hyvän kokemuksen tapahtumasta, tulee tapahtuman järjestäjien ja vierailijoiden kohtaamisiin panostaa erityisesti (Iiskola-Kesonen 2004, 25). Tapahtuman pisteillä olevat opiskelijat olivat hyvin valmistautuneita ja osasivat ohjata vieraili-

joita ammattimaisesti. Opinnäytetyön tekijät toimivat tapahtuman isäntinä ja toivottivat vieraita tervetulleiksi. He pyrkivät auttamaan siellä, missä apua tarvittiin ja muutoin ohjaamaan ja keskustelemaan tapahtumaan osallistuvien kanssa. Työn tekijät myös huolehtivat palautepisteen toiminnasta ja ohjasivat sähköisen palautteen antamisessa, mikäli siihen oli tarvetta.

Tapahtuma voidaan järjestää lähes missä vain. Paikkaa mietittäessä tulisikin keskittyä pohtimaan tilan soveltuvuutta yksilöllisesti tapahtuman toiminnan kannalta. (Korhonen ym. 2015, 13–14; Häyrinen & Vallo 2014, 141.) Tilojen Kampuksen vaihtumisen yhteydessä tapahtuman tilavaraukset jouduttiin muodostamaan uudestaan, sillä Leppävaaran kampuksella ei ollut Otaniemen kaltaisia tiloja käytössä. Leppävaarassa tilat pyrittiin järjestämään niin, että ne palvelivat pisteen tarpeita mahdollisimman hyvin. Luokkatilat olivat varattuna, eikä niiden käytössä ilmennyt odottamattomia haasteita. Muita pisteitä varten suunniteltu tila olisi pitänyt varata muuta kautta, eikä se näin ollen ollut varattuna tapahtuman käyttöön. Tapahtumapäivänä ilmennyt tilapuutos saatiin kuitenkin korjattua nopeasti siirtämällä pisteitä aulatilaa. Pisteiden hajanaisuus ensimmäisen ja toisen kerroksen välillä oli valitettavaa ja tapahtuman kannalta ihanteellista olisi ollut yhtenäiset tilat, jossa kaikki pisteet olisivat olleet helposti nähtävissä ja löydettävissä. Opiskelijoiden auttavainen asenne ja ohjaus herkkyytensä auttoivat kuitenkin tässä ja tapahtumaan osallistuvat löysivät kaikille pisteille. Opaskylttejä pisteille olisi saanut olla runsaasti enemmän ja ne olisivat voineet olla selkeämpiä ja järjestyksellisesti aseteltuja. Opaskylttien laatua ja määrää korostavat myös Häyrinen ja Vallo (2014, 178–179), joiden mielestä opastekylttejä tulisi olla enemmän liikaa, kuin liian vähän.

9.3 Opinnäytetyön oppimisprosessin reflektointi

Opinnäytetyön toteutustapa oli selvillä heti prosessin alusta lähtien, mutta haasteita tuotti teoreettisen viitekehyksen rakentaminen ja toisaalta taas sen rajaaminen. Viitekehyksen rajaamisessa päädyttiin tarkastelemaan kohderyhmän, eli työikäisten hyvinvointiin vaikuttavia seikkoja terveyden edistämisen näkökulmasta. Lisäksi työhön tuotiin tapahtuman järjestämiseen koskevaa teoriaa ja nostettiin esille ohjauksen merkitystä. Näin kirjallista tuotosta saatiin yhtenäistettyä eheämmäksi kokonaisuudeksi yhdessä tapahtuman kanssa. Kokonaisuudessaan voidaan nähdä sekä opinnäytetyöprosessin, että sen toteutuksen olleen onnistunut. Vaikka haasteita hyvinvointitapahtuman järjestämisessä ja itse tapahtumapäivänä ilmenikin, saavutettiin tapahtumalla kuitenkin sille asetetut tavoitteet. Tapahtumasta saatu palaute oli positiivista ja tuki tapahtumaa järjestävien opiskelijoiden omia kokemuksia.

Opinnäytetyö toteutettiin parityöskentelynä, jolloin hyvä työnjako ja suunnitelmallisuus korostuivat. Teoriaosuuksia kirjoittaessa osa-alueet jaettiin niiltä osin, kun se oli työn kannalta järkevää, ja muut osuudet työstettiin limittäin etäyhteyden avulla. Tämä mahdollisti työn tekemisen omien aikataulujen puitteissa ja oli myös molemmille luontaisin tapa työskennellä.

Opinnäytetyön tekijöiden lisäksi opinnäytetyöhön kuului oleellisena osana työelämän edustaja, pisteitä järjestävät hoitotyön opiskelijat, sekä heidän lehtorinsa. Lähes kaikki asiat hoidettiin sähköpostitse jommankumman opinnäytetyön tekijöistä kautta. Aikataulusta johtuvien haasteiden takia varsinaisia yhteisiä tapaamisia oli vain muutama, mutta yhteydenpito puhelimitse ja sähköpostin välityksellä takasivat, että molemmat tiesivät koko ajan missä vaiheessa prosessi on, ja työtä saatiin edistettyä suunnitellusti. Opinnäytetyölle asetettu aikataulu päätettiin yhdessä ja siitä pidettiin kiinni.

Vasta prosessin aikana työn laajuus selkeytyi ja aiheutti monenlaisia kysymyksiä ja ajatuksia. Opinnäytetyöprosessi oli molemmille työn tekijöille uusi, eikä aiempaa kokemusta vastaavalaisesta ollut. Tämä vaati molemmilta aktiivisuutta ja ongelmanratkaisukykyä, sekä luottoa omiin taitoihin. Erityistä haastetta tuotti oman aseman hakeminen tapahtumaa organisoimassa, kun järjestäjänä toimivat opiskelijakollegat. Opiskelijoilta saadun positiivisen palautteen perusteella tässä kuitenkin onnistuttiin. Prosessin aikana on selvästi nähtävillä molempien taitojen kehittyneen kokonaisvaltaisesti, sekä itsevarmuuden kasvaminen. Koska tapahtuma toteutettiin yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa, opinnäytetyön tekijöiden oli ajoittain haastavaa arvioida, milloin lehtoreiden apua olisi tarvittu itse opinnäytetyöprosessiin ja milloin taas yleisesti tapahtuman järjestämiseen. Opinnäytetyöprosessi on tukenut molempien työn tekijöiden ammatillista kehittymistä ja haastanut tarkastelemaan omaa oppimista ja työskentelyä ulkopuolisen silmin.

10 Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa hyvinvointitapahtuma Laurean kansainvälisen viikon työkäisille vierailijoille. Tapahtuman pisteet suunniteltiin ja toteutettiin opinnäytetyön tekijöiden ja Laurean hoitotyön opiskelijoiden toimesta. Pisteille osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja niille oli mahdollisuus osallistua oman aikataulun mukaisesti. Tapahtuman kokonaisuuden toimivuudesta vastasivat opinnäytetyön tekijät. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää työkäisten terveyttä ja hyvinvointia ja tapahtuman avulla pyrittiin tarjoamaan siihen uutta tietoa ja työkaluja.

Opinnäytetyön keskeisinä teemoina tarkasteltiin tapahtuman lisäksi hyvinvointitapahtumaan oleellisena osana kuuluvia teemoja, joita olivat työkäisen hyvinvointi, terveyden edistäminen ja ohjaus hoitotyössä. Nykypäivän työmaailma on muuttunut suorituskeskeisempään ja vaativampaan suuntaan, joka näkyy yhä enemmän työkäisten uupumuksena ja sairauspoissaolojen lisääntymisenä. Työterveyshuollon jälkeensä tapahtuva korjaava työ ei riitä, vaan työkäisten terveyttä tulisi pyrkiä edistämään jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Liukkonen 2006, 10–11.) Ennaltaehkäisevään terveystyöhön tulisi panostaa yhä etenevissä

määrin ja sen vaikutuksista tulisi saada lisää tietoa ja tutkimustuloksia. Olisi tärkeää selvittää, millä keinoin ihmisiä voitaisiin motivoida oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi olisi hyvä tietää, millaisia väyliä hyödyntäen tätä ennaltaehkäisevää työtä olisi kannattavinta tehdä. Voidaanko vastaavanlaisilla hyvinvointitapahtumilla saada laajempia vaikutuksia, vai olisiko jokin muu keino parempi, jotta työikäisten hyvinvointia voitaisiin jatkossa edistää ja ylläpitää mahdollisimman tehokkaasti.

Lähteet

- Aho, V. 2016. Effects of cumulative sleep loss on immune functions and lipid metabolism. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 2.5.2018 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/167475/Kuolemak.pdf?sequence=1>
- Aura, O & Sahi, T. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima.
- Conway, D. 2009. The Event Manager's Bible. The Complete Guide to Planning and Organising a Voluntary or Public Event. 3. painos. Oxford: How To Books.
- Eloranta, S., Katajisto, J & Leino-Kilpi, H. 2014. Toteutuuko potilaslähtöinen ohjaus hoitotyöntekijöiden näkökulmasta? Hoitotiede, vol. 26, no. 1, pp. 63–73. Viitattu 4.4.2018 <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/1509762844/fulltextPDF/DBDB609E29DD4EA1PQ/1?accountid=12003>
- Green, J & Tones, K. 2010. Health Promotion. Planning and strategies. 2.painos. London: Sage.
- Haaramo, P. 2014. Insomnia, ill health and work disability. A longitudinal study among employees. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L & Lahtinen-Hakala, P. 2010 Ihmisen ravitseminen. 10. painos. WSOY pro.
- Hakala, J. T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirvilampi, T. 2015. Kestävän hyvinvoinnin jäljillä: Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen. Väitöskirja. Viitattu 5.2.2018 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154175/Tutkimuksia136.pdf>
- Holstila, A. 2017. Changes in leisure-time physical activity, functioning, work disability and retirement: a follow-up study among employees. Väitöskirja. Viitattu 5.3.2018 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/195630/CHANGESI.pdf?sequence=1>
- Husman, P & Liira, J. 2009. Työpaikka terveyden edistämisen areenana. Työterveys ja kuntoutus. Terveysportti. Viitattu 8.3.2018. <http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/tyt/koti>
- Huttunen J, 2018. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 2.3.2018 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Häyrynen, E & Vallo, H. 2014. Tapahtuma on tilaisuus - Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 4. painos. Helsinki: Tietosanoma.
- Häyrynen, E & Vallo, H. 2017. Tapahtuma on tilaisuus - Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 5. painos. Helsinki: Tietosanoma.
- Iiskola-Kesonen, H. 2004. Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja Tapahtumajärjestäjille. Suomen Liikunta ja Urheilu ry.
- Järnefelt, H. 2012. Psykoedukaatio, unen huolto ja rentoutuminen. Työikäisten unettomuuden hoito. Tampere: Työterveyslaitos.
- Kallio, E & Kivistö, S. 2013. Mieli työssä. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint.

Kauppinen, T. Mattila-Holappa, P. Perkiö-Mäkelä, M. Saalo, A. Toikkanen, J. Tuomivaara, S. Uuksulainen, S. Viluksela, M & Virtanen, S. Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Työterveyslaitos, Helsinki 2013. Viitattu 9.3.2018 <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyo-ja-terveys-suomessa-2012.pdf>

Kasvio, A. 2014. Kestävä työ ja hyvä elämä. Tampere: Tammerprint.

Kettunen, O. 2015. Effects of physical activity and fitness on the psychological wellbeing of young men and working adults: associations with stress, mental resources, overweight and workability. Väitöskirja. Viitattu 5.3.2018 <http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/103576/AnnalesD1161Kettunen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kokko, K. 2017. Mitä on mielenhyvinvointi? Jyväskylän yliopisto, tiedeblogi. Viitattu 28.2.2018. <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko>

Korhonen, H., Korkalainen K., Pienimäki, T & Rintala, S. 2015. Tapahtumajärjestäjän opas. Laurea Julkaisut I 58. Viitattu 4.4.2018 <https://www.laurea.fi/tiedotteet/Documents/58%20Tapahtumaj%C3%A4rjest%C3%A4j%C3%A4n%20opas.pdf>

Koskenvuo, M & Mattila, K. 2009. Terveiden edistäminen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Sairaanhoidajan tietokannat. Viitattu 2.3.2018 http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=seh00001

Koskinen, S. 2009. Suomalaisten terveys ja haasteita sen parantamiseksi. Sairaanhoidajan tietokannat. Viitattu 2.3.2018 <http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/koti>

Kumpulainen, K. 2013. Henkilöstön työssä koettu hyvinvointi: Pitkittäisseuranta muuttuvassa koulutusorganisaatiossa. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 10.2.2018 http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1215-2/urn_isbn_978-952-61-1215-2.pdf

Kunnari, M. 2017. Aikuisväestön hyvinvointiin liittyvät huolet ja hyvinvoinnin heikentäjät. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 28.2.2018 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526215723.pdf>

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E & Rentous, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Käypä hoito. 2016. Liikunta. Viitattu 5.3.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>

Laatikainen, R. & Rannikko, H. 2015. Toimistotyöläisen ruokapäivä. Helsinki: Talentum pro.

Laine, P., Tilander, E. & Ranta, I. 2014. Työhyvinvoinnin keinot. Helsinki: Fioca.

Laurea-ammattikorkeakoulu. Tutkimus, kehitys ja innovaatiot. Tutkimusluvut. Viitattu 3.5.2018 <https://www.laurea.fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tutkimusluvut>

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2015. Laurean strategia 2020. Viitattu 5.3.2018 <http://markkinointi.laurea.fi/strategia2020/#/article/1/page/1>

Leino-Kilpi, H & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8.-9. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Lerssi-Uskelin, J, Vanhala, A & Vähätiitto, H. 2011. Kohti innostunutta työyhteisöä. Työterveyslaitos. Helsinki. Viitattu 4.4.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114843/Kohti_innostunutta_tyoyhteisoa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Lipponen, K. 2014. Potilasohjauksen toimintaedellytykset. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 15.2.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526203720.pdf>
- Onnismaa, J. 2011. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. 3. painos. Helsinki: Hakapaino.
- Pietilä, A-M. (toim.) 2010. Terveystieteen edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro
- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallussa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7. painos. Vantaa: Hansaprint.
- Shone, A & Parry, B. 2006. Successful Event Management. A Practical Handbook. 2. Painos. Thomson.
- Tampereen yliopisto. 2014. Viitattu 25.5.2018 <http://www.uta.fi/hes/tiedostot/Kirjoittamisen%20perusopas%20kokonaisuudessaan.pdf>
- Terveystietolaki 1326/2010. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos, THL. 2016. Viitattu 3.5.2018 <https://thl.fi/fi/web/elintat-jarjestys-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisen-ravitsemus-ja-ruokailu/tyoikaiset>
- Tilastokeskus. 2018. Työvoimatutkimus. Viitattu 9.5.2018 http://www.stat.fi/til/tyti/2018/03/tyti_2018_03_2018-04-24_fi.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 29.3.2018 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Työhyvinvointiopas. 2007. Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos, Tampereen yliopisto & Euroopan Sosiaalirahasto. Viitattu 3.4.2018. <http://www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi/tyhyopas.pdf>
- Työsuojelurahasto. Työikäisten univaje sydän- ja verisuonitautien riskitekijänä - väitöskirjatyö. 2016. Viitattu 29.3.2018. <https://www.tsr.fi/valmiit-hankkeet/hanke?h=115314#tiedote>
- Työterveyslaitos. Työntekijä: Uni ja palautuminen. Viitattu 29.3.2018 <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>
- Työterveyslaki 1383/2001. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>
- Vanhanen-Nuutinen, L & Lambert, P. (toim.) 2005. Hankkeesta julkaisuksi. Kirjoittaminen ammattikorkeakoulun ja työelämän kehityshankkeissa. Helsinki: Edita.
- Vertio, H. 2009. Terveystieteen neuvonnan periaatteet. Sairaanhoidajan tietokannat. Viitattu 2.3.2018 <http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/koti>
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppimäntetyö. Helsinki: Tammi.

Violainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. BoD-Books on Demand: Helsinki

Voutilainen, E., Fogelholm, M & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro.

WHO 2011. World Health Organization. Health Systems Strengthening Glossary. Viitattu 2.3.2018 http://www.who.int/healthsystems/Glossary_January2011.pdf

Kuviot

Kuvio 1: Työhyvinvoinnin lähtökohdat (Työhyvinvointiopas 2007)	8
--	---

Liitteet

Liite 1: Mainos	36
Liite 2: Opaskartta.....	37
Liite 3: Sähköinen palautelomake osallistujille	38
Liite 4: Sähköinen palautelomake opiskelijoille	40

Liite 1: Mainos

A vertical poster for a wellness event. The background is a sunset over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a warm orange and red glow. The text is overlaid in white. The title 'Wellness event' is in a large, elegant script font. Below it, the date '18.4.2018' and time 'AT 15.30-18.30' are in a bold, sans-serif font. The list of activities is in a smaller, all-caps sans-serif font. The location is at the bottom in a small, all-caps sans-serif font.

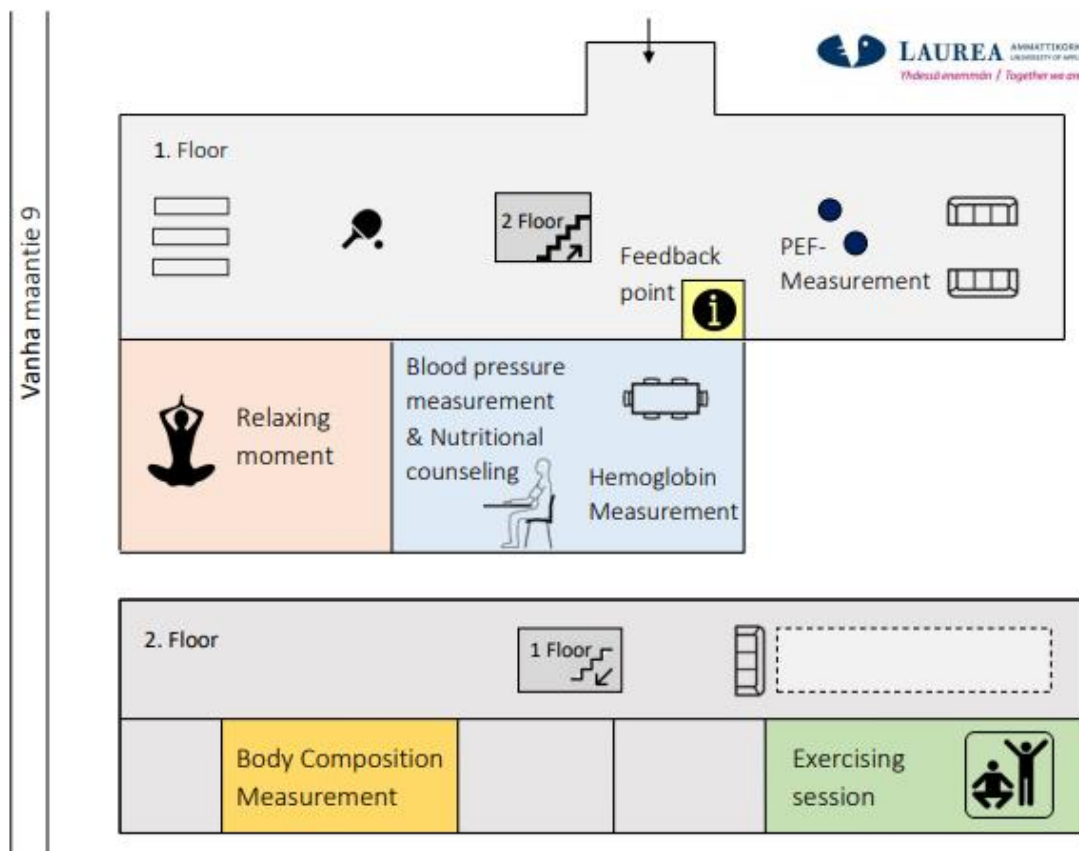
Wellness event

18.4.2018
AT 15.30-18.30

HEMOGLOBIN MEASUREMENT
PEF - MEASUREMENT
BLOOD PRESSURE MEASUREMENT &
NUTRITION COUNSELING
BODY COMPOSITION MEASUREMENT
MOMENT FOR YOURSELF BY EXERCISING &
RELAXING

LAUREA OTANIEMI CAMPUS, 1. FLOOR
METSÄNPOJANKUJA 3 02130 ESPOO

Liite 2: Opaskartta



Wellness -event

Choose the time that best suits you



Relaxing moment starts at:

15:40 – 16:00

16:10 – 16:30

16:40 – 17:00

17:10 – 17:30

17:40 – 18:00

18:10 – 18:30

Exercising moment starts at:

15:40 – 15:55

16:00 – 16:15

16:20 – 16:35

16:40 – 16:55

17:00 – 17:15

17:20 – 17:35

17:40 – 17:55

18:00 - 18:15

Liite 3: Sähköinen palautelomake osallistujille

Feedback

Please let us know how we did today!

1. Overall, how would you rate the event?*Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
It wasn't good at all	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	It was very good

2. Did the event meet your expectations?*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- Yes, everything was like I expected
- There were a few things that didn't work
- No, not at all
- I didn't have any expectations

3. What did you like the most?*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- Blood pressure measurement & Nutritional counseling
- PEF- measurement
- Hemoglobin measurement
- Body composition measurement
- Relaxing moment
- Exercising session

4. Prior to the event. Did you get the information you needed?*Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
No, I did not	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yeas, I did

5. How friendly were the students?*Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
Not friendly at all	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Very friendly

2.4.2018

Feedback

6. How was the event organized?*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- Very well
- Fairly well
- Not well
- Badly

7. Is there anything else you'd like to comment about the event?

Liite 4: Sähköinen palautelomake opiskelijoille

Palautekysely

1. Millaiselta tapahtuman järjestäminen tuntui?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Haastavalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Miellyttävältä

2. Minkä verran sait ohjausta pisteen toteuttamiseen?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Liian vähän
- Puutteellisesti
- En osaa sanoa
- Sopivasti
- Liian paljon

3. Millaiseksi koit yhteydenpidon Nooran ja Elinan kanssa?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Yhteydenpito ja tiedonsaanti oli haastavaa
- Yhteydenpito ja tiedonsaanti oli puutteellista
- En osaa sanoa
- Yhteydenpito ja tiedonsaanti oli melko hyvää
- Yhteydenpito ja tiedonsaanti oli hyvää

4. Millaisen kokonaisarvosanan antaisit tapahtumalle?

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Huonoin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Paras

5. Sana on vapaa!

Risut ja ruusut ovat kaikki tervetulleita :)
