



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

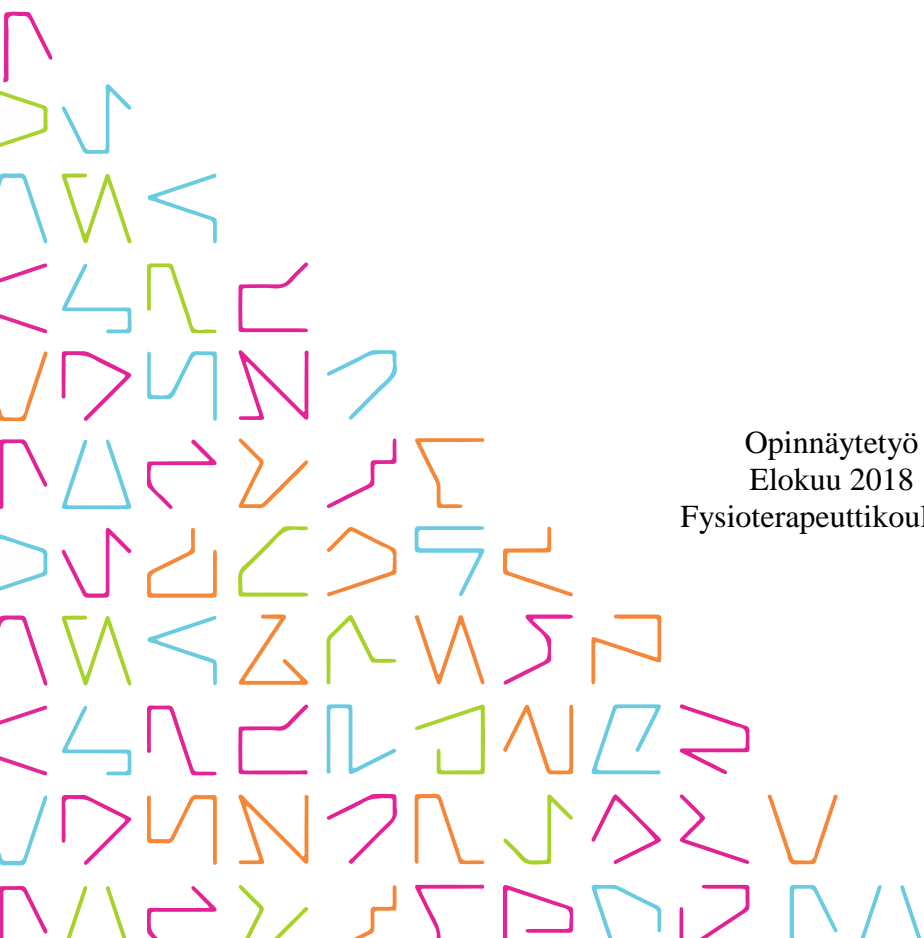
ITSESEURANTA ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN TUKENA TYÖIKÄISILLÄ

Motivaatiota hyvinvointikalenterista

Satu Andersson

Eeva Kanerva

Opinnäytetyö
Elokuu 2018
Fysioterapeuttikoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Fysioterapeuttikoulutus

ANDERSSON, SATU & KANERVA, EEVA:
Itse seuranta elämäntapamuutoksen tukena työikäisillä
Motivaatiota hyvinvointikalenterista

Opinnäytetyö 78 sivua, joista liitteitä 37 sivua
Elokuu 2018

Elintapasairaudet ovat Suomessa lisääntyneet viime vuosina, vaikka tietotaitoa terveellisistä elämäntavoista ja niiden merkityksestä on kattavasti. Tämä osoittaa, että elämäntapamuutoksen onnistumiseen tarvitaan uusia innovatiivisia tuotteita, jotka lisäävät terveydenhuollon tuloksellisuutta, taloudellisuutta ja vaikuttavuutta. Opinnäytetyön tavoitteena oli etsiä ja analysoida jo olemassa olevaa tietoa motivaatiosta ja itse seurannasta elämäntapamuutoksessa sekä pohtia niiden välille yhteyksiä. Työn tarkoituksena oli tuottaa hyvinvointikalenteri, joka perustuu tutkittuun tietoon itse seurannasta, motivaatiosta sekä niitä tukevista menetelmistä.

Opinnäytetyössä käytettiin toiminnallista, tuotokseen painottuvaa tutkimusmenetelmää. Hyvinvointikalenterin ideaa aloitettiin kehittämään Lempäälän kunnan työntekijöiden työhyvinvointiryhmässä, jossa toimimme ohjaajina. Valmiiksi tuotteeksi se toteutettiin yhteistyössä Tredun graafikko-opiskelijoiden kanssa. Yhteistyökumppani vireysvalmennusyritys Vitalgon omistaja osallistui opinnäytetyön raporttiosuuden arviointiin sekä antoi hyvinvointikalenteriin näkökulman työelämän kannalta.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että itse seuranta on merkittävässä osassa pysyvän elämäntapamuutoksen saavuttamista. Itse seuranta on menetelmä, jolla voi arvioida omaa edistymistään. Motivaatio on välttämätön, jotta ajatus elämäntapamuutoksesta käynnistyy. Lisäksi sitä tarvitaan uusien valintojen tekemiseen sekä niiden ylläpitämiseen. Transteoreettinen muutosvaihemalli auttaa ymmärtämään, milloin ihminen on valmis aloittamaan muutoksen. Se kertoo myös repsahduksista, eli käännekohdista, joissa tehdyt päätökset vaikuttavat muutosprosessin jatkumiseen.

Opinnäytetyössä tuotettiin kattavasti asiasisältöä hyvinvoinnin eri osa-alueilta, kuten liikunnasta, ravinnosta ja palautumisesta hyvinvointikalenteriin. Se on tehty motivoimaan käyttäjää hyödyntämään itse seurannan eri menetelmiä. Niitä ovat esimerkiksi erilaiset taulukot, pohtimaan kannustavat kysymykset ja päiväkirjojen täyttämiset. Opinnäytetyön jatkokehittämissuunnitelmissa ovat hyvinvointikalenterin toimivuuden tutkiminen käytännössä sekä sähköisten oheistuotteiden kehittäminen.

Asiasanat: itse seuranta, motivaatio, elämäntapamuutos, työhyvinvointi, hyvinvointikalenteri

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

ANDERSSON, SATU & KANERVA, EEVA
Importance of Self-monitoring for Working-age Population When Changing Lifestyle
Motivation with Help of a Wellbeing-calendar

Bachelor's thesis 78 pages, appendices 37 pages
August 2018

The objective of this study was to find and analyse existing knowledge of motivation and self-monitoring when changing lifestyle. The purpose was to produce wellbeing-product that motivates for healthier lifestyle. A need for wellbeing-calendar emerged due to lack of motivation towards therapeutic exercise.

This study had a functional approach. The wellbeing-calendar was designed in co-operation with the municipality of Lempäälä, media students of Tampere Vocational College Tredu and the owner of wellbeing-company Vitalgo. The study process lasted from January 2017 till August 2018.

The findings of studies have shown that self-monitoring and motivation are in significant role when changing lifestyle. Motivation is required for a person to adopt a healthier lifestyle, and to maintain the new habits.

The concrete product of this study process was a wellbeing-calendar with a variety of health-related elements. The calendar contains different motivating tools for self-monitoring. A suggestion for further study is to examine the usability of the wellbeing-calendar and developing related electronic products.

Key words: self-monitoring, motivation, lifestyle-change, wellbeing, wellbeing-calendar

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	5
1.2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	6
1.3	Opinnäytetyön rajaus	6
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	7
2.1	Toiminnallisen opinnäytetyön kuvaus	7
2.2	Prosessin eteneminen	7
2.3	Tiedonhaku	9
3	LIIKUNNASTA TYÖKYKYÄ JA HYVINVOINTIA	11
3.1	Koettu terveys ja työmotivaatio	11
3.2	Liikunta työkyvyn näkökulmasta.....	12
3.3	Fyysinen ja psyykinen kuormitus työssä fysiologisesti	13
3.4	Sairauspoissaolot	14
4	MOTIVAATIO	17
4.1	Motivaatioteoriat.....	17
4.2	Motivaation ylläpito.....	19
4.3	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	20
5	ELÄMÄNTAPAMUUTOS.....	22
5.1	Transteoreettinen muutosvaihemalli	22
5.2	Muutosvalmius.....	24
6	ITSESEURANTAMALLI ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA	26
6.1	Itse seuranta	26
6.2	Kirjaaminen menetelmänä	27
6.3	Tavoitteiden asettaminen	28
6.4	Sosiaalinen äly	30
7	HYVINVOINTIKALENTERI.....	32
7.1	Eteneminen valmiiksi tuotteeksi	32
7.2	Kalenterin asiasisältö	33
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	36
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	42

1 JOHDANTO

1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Idea opinnäytetyöhön lähti tuki- ja liikuntaelin ryhmästä, jonka järjestimme Lempäälän kunnan työntekijöille. Ryhmää suunnitellessamme huomasimme, että ryhmäläisten suurin ongelma oli motivaation- ja ajanpuute liikkumista kohtaan. Monella oli ollut hyviä kokemuksia Aslak-kuntoutuksesta, mutta motivaatio omaehtoiseen harjoitteluun oli loppunut heti sieltä kotiuduttua. Tästä syntyi ajatus tutkia, mitä tieteellisiä julkaisuja sekä menetelmiä motivaatiosta ja elämäntapamuutoksesta on jo olemassa. Halusimme kehittää tavan, jolla motivaatiota voisi ylläpitää myös kotioloissa. Mielestämme tämä oli merkittävin asia pysyvän elämäntapamuutoksen mahdollistamiseksi. Tästä syntyi tarve hyvinvointikalenterille, joka auttaisi löytämään motivaatiota ja toimisi itse seurannan välineenä omaa tavoitetta asettaessa sekä matkalla kohti pysyvää elämäntapamuutosta.

Hyvinvointikalenterin on tärkeää tukea ja kannustaa ihmistä läpi koko vuoden elämäntapamuutoksen kynnyksellä. Tavoitteena olisi, että uusista ja terveellisemmistä elämäntavoista muodostuisi rutiineja eli tapoja, jotka kestäisivät läpi elämän ilman suurempia ponnisteluja. Opinnäytetyön raporttiosuus tukee hyvinvointikalenterin sisältöä, sillä teemat kalenterissa ja opinnäytetyön raportissa kulkevat käsikädessä. Opinnäytetyö sisältää tutkittua tietoa motivaatiosta, tavoitteiden asettamisesta, elämäntapamuutoksesta sekä käyttäytymispsykologiasta. Näiden tietojen pohjalta olemme rakentaneet opinnäytetyömme tuotteen eli hyvinvointikalenterin. Halusimme tehdä kalenterista sellaisen, että sitä pystyy käyttämään yksistäänkin, mutta parhaan mahdollisen tuen muutokseen saa yhdistämällä sen ryhmämuotoiseen ohjaukseen. Tutkimusten mukaan ryhmätoiminta yhdessä oman itse seurannan kanssa moninkertaistaa onnistumisen elämäntapamuutoksessa.

1.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tietoa itseseurannan merkityksestä elämäntapamuutoksessa sekä työhyvinvoinnista. Tarkoituksena on kehittää hyvinvointikalenteri, joka perustuu tutkittuun tietoon, ja joka toimii työvälineenä pysyvään elämäntapamuutokseen. Kalenteri perustuu itseseurantaan ja pyrkii auttamaan ihmisiä löytämään motivaationkeinoja esimerkiksi liikunta- ja ruokailutottumusten muuttamiseksi. Kalenteri sisältää erilaisia itseseurannan tapoja, joita ovat esimerkiksi kirjaaminen taulukoihin sekä oma pohdinta ja itsearviointi ohjattujen kysymysten avulla. Kalenteri ohjaa pohtimaan realistisia tavoitteita ja kannustaa miettimään omaa ajankäyttöä sekä sitä, mikä henkilökohtaisesti motivoi elämäntapamuutokseen. Kalenteri sisältää tutkittua tietoa siitä, miten muutoksesta voi tulla pysyvä sekä kuinka kohdata repsahdukset muutosprosessissa.

1.3 Opinnäytetyön rajaus

Opinnäytetyössä tutkimme, kuinka itseseuranta voisi vaikuttaa työikäisten motivaatioon elämäntapamuutosta kohtaan. Aluksi aiheen rajaaminen oli todella haastavaa, koska aihe oli pitkään niin avoin. Lempäälän kunnalta tullut opinnäytetyön aihe ei ollut rajattu, joten toimeksiannosta oli haastavaa lähteä rakentamaan tiettyä aihetta. Toisaalta oli mielenkiintoista lähteä toteuttamaan opinnäytetyötä, jonka aihetta ei ollut valmiiksi asetettu, jolloin omat mielenkiinnon kohteet antoivat opinnäytetyölle suunnan. Aiheen rajauksen haasteiden jälkeen alkoi opinnäytetyön jäsenitys selkeytyä. Opinnäytetyön rajauksessa käyimme apuna seuraavia ohjaavia kysymyksiä:

1. Kuinka liikunta ja aktiivinen elämäntapa vaikuttavat työkykyyn ja hyvinvointiin?
 - Työntekijän ja -antajan näkökulmat
2. Mikä on motivaation merkitys elämäntapamuutoksessa?
 - Mikä motivoi muuttamaan elämäntapoja terveellisemmäksi?
 - Minkälaisia motivaatioteorioita on?
 - Miten muutos tapahtuu?
3. Mitä on itseseuranta?
 - Miten itseseurantaa voidaan hyödyntää elämäntapamuutoksessa?

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Toiminnallisen opinnäytetyön kuvaus

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa työssä toiminnan ohjeistamista tai opastamista. Se pyrkii järjeistämään ja järjestämään käytännön toimintaa. Se on usein projekti, johon sisältyy raportti ja produkti. (Airaksinen 2009, 5-7.) Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi oman alan ohjeistamista, tapahtuman toteuttamista. Toteutustapana voidaan tehdä myös tuote esimerkiksi kalenteri tai opas. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Isoin eroavaisuus toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välillä on, että työn kehittäminen edellyttää muita opinnäytetyössä olevia toimijoita osallistumaan. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön vaaditaan yhteistyökumppaneiden ja opinnäytetyön kirjoittajien välistä vuorovaikutteista työskentelytapaa. (Salonen 2013, 5-6.)

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kaksi osaa, joista toinen on toiminnallinen eli produktiosuus, toinen on prosessin dokumentointia ja arviointia eli opinnäytetyöraportin kirjoittamista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kirjoittaminen ja tekeminen kulkevat käsi-kädessä prosessin alusta loppuun asti. Raportissa käsitellään ideat, tavoitteet, toteutustavat, lähteiden haku, tiedon ja teorian tieteellisyys sekä pohdinta. (Airaksinen 2009, 10-12.) Opinnäytetyömme muodostui selkeästi toiminnalliseksi opinnäytetyöksi sen täyttäessä kaikki siihen vaadittavat kriteerit. Opinnäytetyömme koostuu toiminnallisesta kalenterin valmistamisen toteuttamisesta sekä kirjallisesta opinnäytetyöraportista.

2.2 Prosessin eteneminen

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen suunnitteleamalla aikataulun (kuvio 1). Keväällä 2017 teimme opinnäytetyön ideapaperin ja pohdimme aihetta sekä aiherajausta. Syysy kului opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessä, jonka palautimme tammikuussa 2018. Opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessämme törmäsimme aiheen rajauksen haastavuuteen ja jouduimme paljon pohtimaan sitä, minkä muotoinen opinnäytetyöstämme tulisi ja missä aiheissa olisi opinnäytetyömme pääpaino. Aloimme jäsenellä sisällysluetteloa ja pohti-

maan opinnäytetyötä ohjaavia kysymyksiä. Myös opinnäytetyön otsikko alkoi muotoutua. Suunnitelman pohjalta lähestyimme yhteistyökumppaneitamme ja teimme heidän kanssaan yhteistyösopimukset. Saimme myös Lempäälän kunnalta tutkimusluvan.

2018 vuoden kevättalvella kirjoitimme suurimman osan opinnäytetyön raporttiosuudesta valmiiksi. Tämän jälkeen keväällä 2018 aloimme jäsenellä opinnäytetyömme tuotetta eli hyvinvointikalenteria. Tällöin yhteistyö Tredun kanssa alkoi. Kesällä 2018 hyvinvointikalenteri valmistui lopulliseen muotoon. Elokuussa hyvinvointikalenteri painettiin. Kesä-, heinä- ja elokuussa viimeistelimme opinnäytetyön raporttiosuuden. Elokuun lopussa tapahtui opinnäytetyön palautus.



KUVIO 1. Opinnäytetyön aikataulu

2.3 Tiedonhaku

Aloitimme tiedonhaun kirjoista sekä tieteellisistä artikkeleista. Aluksi etsimme tietoa motivaatiosta, motivaatioteoriasta, työhyvinvoinnista sekä sairauspoissaoloista. Käytimme teosten löytämiseen kirjaston hakukantaa eli Finnaa, artikkeleita etsimme PubMedistä sekä PEDrosta. Hakusanoja käytimme todella paljon, mutta parhaat osumat saimme esimerkiksi seuraavilla hakusanoilla **motivation AND physiotherapy** **motivation AND theory** **motivaatioteoria** **motivaatio AND liikunta**. Motivaatioon ja motivaatioteorioihin liittyviä teoksia löytyi paljon suomen- ja englannin kielisenä. Samoista tietokannoista löysimme tietoa myös sairauspoissaoloista Suomessa sekä työssä jaksamisesta. Hakusanoina käytimme esimerkiksi **sairauspoissaolot**, **työssä jaksaminen** ja **liikunta AND työkyky**.

Huomasimme, että itसेsurannasta löytyi hyvin niukasti suomenkielisiä julkaisuja. Kun vaihdoimme hakutermin **self-monitoring** **physiotherapy**, saimme hyviä tuloksia tieteellisiin artikkeleihin. Nämä artikkelit löytyivät silloisesta NELLI-portaalista, PubMedistä ja PEDrosta. **self-monitoring** -hakutermin kautta löysimme tieteellisiä artikkeleita käyttäytymispsykologiasta, jonka kautta pääsimme lähemmäs elämäntapamuutokseen vaikuttaviin tekijöihin. Sieltä löysimme tietoa mm. liikuntakäyttäytymisestä, syömiskäyttäytymisestä sekä itsehillinnästä. Osa lähteistä löytyi kirjaston hyllystä muuta aiheeseen liittyvää teosta etsiessä. Tiedonhaku helpottui, mitä enemmän ja monipuolisemmin hakuja teki. Lopuksi hyviä lähteitä löytyi niin runsaasti, että aloimme valitsemaan tulosten joukosta vain kaikkein täsmällisimmät lähteet.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on etsiä aiheesta jo tutkittua tietoa, teorioita sekä mahdollisesti kehittää teorioita eteenpäin. Kirjallisuuskatsaus pohjautuu alkuperäisistä tutkimuksista kerättyyn tietoon ja siitä tuotettaviin johtopäätöksiin. Terminä kirjallisuuskatsaus on hieman harhaanjohtava, sillä se tarkoittaa aineiston yhteenvedon lisäksi myös kriittistä arviointia sekä analysointia. (Salminen 2011, 3-4.) Olisi hyvä, että lähteenä käytettävä julkaisu on relevantti ja sopii aiheeseen todella hyvin. Tulisi pohtia tekijöitä, jotka määrittävät lähteen laadun. Tällaisia laadukkaita julkaisuita voisivat olla esimerkiksi akateemiset julkaisut, tuore kirjallisuus sekä yleisesti tunnettujen ja käytettyjen julkaisijoiden julkaisut. (Scribbr 2017.)

Liitteessä 1 olevaan tiedonhakutaulukkoon keräsimme hakukoneiden tuottamia tuloksia esimerkkinä julkaisujen saatavuudesta. Nelliportaalin kautta saimme myös hakutuloksia, niitä emme kuitenkaan kirjanneet taulukkoon, sillä Nelliportaali ei ole ollut enää käytössä 1.1.2017 alkaen. Vaikka teoksia ja tutkimuksia löytyi paljon, haasteellista oli löytää tutkittua tietoa, joka kokoaisi käsittelemämme asiat yhteen. Pyrimme käyttämään relevantteja, enintään 10 vuotta vanhoja lähteitä, muutamaa vanhempaa teosta lukuun ottamatta. Jos tuloksia tuli tietyllä hakusanalla paljon, rajasimme hakua kirjaan tai lehtiartikkeliin.

3 LIIKUNNASTA TYÖKYKYÄ JA HYVINVOINTIA

3.1 Koettu terveys ja työmotivaatio

Terveelliset elämäntavat sisältävät säännöllistä liikuntaa, terveellistä ja monipuolista ravintoa, päihteiden kohtuukäyttöä, tupakoimattomuutta sekä riittävästi unta ja lepoa. Terveys on elämän voimavara, johon jokainen voi itse omilla valinnoillaan vaikuttaa. Kohtuullinen, monipuolinen ja säännöllinen liikunta vaikuttavat merkittävästi sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Hyvä fyysinen kunto lisää työssäjaksamista ja edistää toimintakykyä sekä lisää henkisiä voimavaroja ja stressinsietokykyä. Liikunnalla voidaan edistää terveyttä jopa 20:llä lisävuodella. Liikunnalla on positiivinen vaikutus myös työntekoon: työvireys paranee, työn laatu paranee, tehdyn työn määrä kasvaa, poissaolot, tapaturmat ja sairauskustannukset vähenevät. (Rauramo 2008, 60-61.)

Useiden tutkimusten mukaan hyväksi koettu terveys on yksi tärkeimmistä työssä jatkamisen selittävästä tekijöistä. Kun taas huonoksi koettu terveys on syynä valitettavan usein ennenaikaiselle eläköitymiselle. On todettu, että myös koulutustaso vaikuttaa koettuun työkykyyn, alemman koulutustason omaavat kokevat heidän työnsä olevan fyysisesti raskempaa kuin korkeammin koulutetut. Yli 55 -vuotiaille työssäkäyville tehdyssä motivaatiokyselyssä käy ilmi, että sisäinen motivaatio lisää työhön keskittymistä ja halukkuutta suoriutua annetuista työtehtävistä. Kyselyssä tarkastellaan terveyden, osaamisen ja motivaation suhdetta toisiinsa. Osaamista ja motivaatiota organisaatiossa lisää eniten koettu terveys, sillä työntekijän ollessa hyvässä kunnossa, on hän valmis panostamaan työhönsä. (Peltonen & Wallin 2014, 13-25.)

Mikäli organisaation kilpailukyky perustuu henkilöstön työmotivaatioon ja -hyvinvointiin, olisi tärkeää panostaa terveyttä ja työkykyä ylläpitävään toimintaan, joka keskittyy sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Tällainen toiminta tähtää yhteistyökyvyn ja työturvallisuuden lisäämiseen, sairaspöissaolosten vähentämiseen sekä lisää työhyvinvointia yksilön ja organisaation näkökulmasta. (Peltonen & Wallin 2014, 30-31.) Mikäli organisaatio kokee yhteistyön työterveyshuollon kanssa toimivan hyvin, tutkimuksessa tulee ilmi, että heillä on käytössään työkykyä ylläpitävä eli ennaltaehkäisevä toimintamalli. Tämä toimintamalli johtaa siihen, että kyselyn mukaan heillä ei ole yhtään työntekijää työkyvyttömyyseläkkeellä. (Peltonen & Wallin 2014, 38.)

Vaikka yritykset voivat vaikuttaa työntekijöidensä työhyvinvointiin erilaisilla palveluilla ja liikuntamäärärahoilla, tämä ei usein kuitenkaan onnistu tarkoituksen mukaisesti. Ainoastaan 20% jo aktiivisesti urheilevasta henkilöstöstä käyttää jopa 80% määrärahoista. Ongelmaksi nousee se, miten saadaan loput 80% passiivisen elämäntavan, tuki- ja liikuntaelin vaivoista sekä elämäntapasairauksista kärsivästä henkilöstöstä motivoitumaan liikkumaan enemmän. (Rauramo 2008, 61.)

Tämän vuosituhannen suurimmaksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi on sanottu olevan ihmisten liikkumattomuus. Erilaisia syitä liikkumattomuudelle voi olla: sosiaalisen tuen puute, tiedon puute, liikunnan kokeminen epämiellyttäväksi. Liikunnanammattilaisten olisi tärkeä keskittyä juuri tähän kohderyhmään, joka liikkuu terveyden kannalta liian vähän. Sopivilla ja yksilöllisillä motivoinnin keinoilla ja liikunta- ja terveysneuvonnalla voidaan saada passiivisen elämäntavan omaavaa ryhmää lisäämään liikuntaa arkeensa. (Rieger, Naclerio, Jimenez & Moody 2016, 204-205.)

3.2 Liikunta työkyvyn näkökulmasta

Ei ole väliä, onko työ fyysisesti vai henkisesti raskasta, liikunnalla on todettu olevan kummassakin tapauksessa merkittävä vaikutus työhyvinvointiin ja –kykyyn. Työtä ja liikuntaa ei pidä sekoittaa tai yhdistää keskenään. Tutkimuksista nimittäin käy ilmi, ettei fyysisesti rasittavakaan työ täytä liikuntakriteereitä. Työ itsessään ei kykene ylläpitämään eikä kehittämään ihmisen fyysistä suorituskykyä. Selitys tälle löytyy siitä, että fyysisesti rasittavan työn aiheuttama kokonaiskuormitus on jokapäiväistä ja liian pitkäkestoista suhteessa palautumiseen. Usein fyysisesti haastavat työt vaativat paljon staattista lihastyötä ja haastavia työasentoja työergonomian kannalta. Jotta ihmisen tuki- ja liikuntaelimestö kestäisi tällaista fyysisesti rasittavaa työtä, on hänen pidettävä entistä parempaa huolta lihaskunnostaan. (Hiltunen 2001, 137-139.)

Taukoliikunta on ollut aliarvostettua ja unohdettua, joskin nyt sen tärkeyteen ja hyötyihin on alettu heräämään. Sitä on pidetty työajan tuhlaamisena, vaikka sillä voisi helposti lisätä työtehoa ja -vireyttä sisällyttämällä se työn oheen osaksi arkirutiineja. Taukoliikunta tarkoittaa työn lomassa tapahtuvaa, oma-aloitteista ja jokaisen omiin tarpeisiin sopivaa hyötyliikuntaa. Taukoliikunta auttaa aivoverenkiertoa tehostumaan ja näin ollen piristää sekä tekee työnteosta mukavampaa ja tehokkaampaa. Tutkitusti työteho alkaa laskea jo tunnin

istumisen jälkeen, jonka vuoksi työntekijän tulee itse pitää huoli, että oma työ tulee tauotetuksi useamman kerran päivässä. (Hiltunen 2001, 141.)

Se, missä taukoliikunnan hyödyt selkeimmin huomataan, on vuosien varrella hyvänä säilynyt työkyky. Keho jaksaa kyllä hetkellisesti palautua tauottamattomasta työstä, mutta pidemmän päälle taukoliikunnalla on työhyvinvoinnille mittavat vaikutukset. Taukoliikunnaksi soveltuu esimerkiksi helpot venyttelyt, kävely ja kevyet lihasvoimaharjoittelut. Mikäli työnantaja on henkilöstön työtehosta ja –hyvinvoinnista kiinnostunut, hän on varmasti valmis pieniin terveyttä edistävien laitteiden hankintaan työpisteellä. Esimerkiksi jumppamatot, kepit, pienet käsipainot tai jumppapallo auttavat jo paljon taukoliikunnan toteuttamisessa. Hyvä vaihtoehto on myös kulkea työmatkat tai ainakin osan niistä jalkaisin tai pyörällä moottoriajoneuvon sijaan, mikäli mahdollista. Tulee muistaa, ettei taukoliikunnalla ole tarkoitus lisätä lihasvoimaa tai kestävyyttä, vaan lisätä verenkiertoa ja tehostaa aineenvaihduntaa. (Hiltunen 2001, 142-143.)

3.3 Fyysinen ja psyykinen kuormitus työssä fysiologisesti

Ihminen tarvitsee kuormitusta ja haasteita luiden, lihasten, verenkierron, aivojen ja hermoston hyvinvoinnin kannalta. Työn kuormituksen ollessa sopiva, edistää se työkykyä ja terveyttä yhdessä vapaa-ajan kuormituksen kanssa. Palautumisen tulisi olla riittävää joka päivä, jotta virkeä ja tasapainoinen vapaa-aika olisi mahdollista. Mikäli palautumista ei tapahdu, joutuu työstä selviytyäkseen ponnistelemaan aina enemmän ja enemmän. Työn rasituksen jaksottamisella, tauotuksella sekä päivittäisen riittävän unen varmistamisella voidaan ennaltaehkäistä väsymystä ja saavuttaa hyvä työteho koko päiväksi. Ihmisen rasituksen sietokyky on yksilöllistä, jokaisen henkilökohtaisten voimavarojen mukaista. (Rauramo 2008, 37-39.)

Fyysinen rasitus työssä tarkoittaa verenkiertoelimistöön ja liikuntaelimistöön kohdistuvaa kuormitusta. Tällaisia kuormittavia tekijöitä ovat esimerkiksi työasennot, tavaroiden siirrot, toistuvat yksipuoliset liikkeet ja paikallaan istuminen. Jos työ vaatii paljon paikallaan oloa tai istumista, on vapaa-ajan liikunta erittäin tärkeää. Työn liiallinen ruumiillinen rasitus, suhteessa vapaa-ajan vähäiseen liikuntaan, aiheuttaa usein toimintakykyä haittaavia tuki- ja liikuntaelinoireita. Raskas työ tai staattiset työvaiheet lisäävät niska- ja

hartiaseudun, selän tai alaraajojen kipuoireilua, mikäli tukilihakset eivät ole riittävät kuormitukseen nähden. Lisääntynyt rasitus aiheuttaa nivelten kulumista sekä virheasentoja ja lihasten liiallinen väsyminen heikentää aineenvaihduntaa. Jos työn vaatimat mekaaniset voimat ylittävät kudosten kestävyuden, syntyy kudonvaurioita ja -tulehduksia. (Rauramo 2008, 42.)

Fyysisesti kuormittavissa ammateissa epäsäännölliset työajat tai vuorotyö vaikeuttavat työstä palautumista. Stressin, hermostuneisuuden, unettomuuden ja kroonisen väsymyksen on todettu vaivaavan epäsäännöllistä työaikaa tekeviä muita enemmän. Tämä altistaa sydämenrytmihäiriölle, sepelvaltimotaudille, närästykselle, ylipainolle sekä 2 tyypin diabetekselle. Liikunta, uni sekä nestetasapainosta huolehtiminen auttavat tasapainottamaan epäsäännöllisen työn aiheuttamaa rasitusta. Työpäivän pituus tulisi pitää kohtuullisena ja varmistaa riittävä lepo työpäivien välissä. Työntekijät jotka tekevät pidempää työpäivää käyttävät tutkitusti terveys suositusten kannalta enemmän alkoholia. (Korkiakangas & Laitinen 2016, 3-4.)

Muuttuneessa yhteiskunnassa työn psykososiaaliset kuormitukset ovat kasvaneet viimeisten vuosikymmenten aikana. Puutteellinen ajanhallinta tai työn liiallinen määrä aiheuttaa kiireen tunnetta. Kiire on subjektiivinen, henkilökohtainen kokemus, eikä sitä voida mitata millään tavalla. Pitkittyessään kiire vaikuttaa myös ihmisen omiin arvoihin, jolloin työnlaatu ja ihmissuhteet saattavat menettää merkityksensä. Kun paineisiin aletaan reagoida passiivisesti ja elämän hallinta menetetään, pitkään jatkunut stressi johtaa työuupumukseen. Uupumuksen voi aiheuttaa jokin suuri muutos tai kriisi elämässä, joka ylittää yksilön sen hetkiset käytössä olevat voimavarat. Muita psykososiaalisesti kuormittavia tekijöitä työpaikalla voivat olla esimerkiksi yhteistyön ja vuorovaikutuksen aiheuttama henkinen kuormitus. (Rauramo 2008, 54-57.)

3.4 Sairauspoissaolot

Sairauspoissaolojen kokonaismäärän keskiarvo organisaatioissa on tutkimuksen mukaan 4,8% kaikista työpäivistä (Peltonen & Wallin 2014, 48-49). Palkkakustannukset sairauspoissaoloista vaihtelevat 2,9 %-11 % välillä, keskimääräisesti 6,17 % vuotuisesta palkkasummasta (Terveystalo 2017, 2). Sairauspoissaolojen päivähinta yrityksissä vaihtelee 300-450 euron välillä. Kustannusten vertailussa julkisorganisaatioiden sairauspoissaolot

ovat selvästi suuremmat kuin yrityspuolella. (Peltonen & Wallin 2014, 48-49.) Tutkimuksessa selvisi, että organisaatiot kokevat työkyvyttömyyseläkkeiden olevan merkittävä taloudellinen haitta. Neljäsosa organisaatioista maksaa yli 100 000 euroa yhdestä työkyvyttömyyseläkkeestä ja alle 35- vuotiaiden eläköitymismaksut ovat vähintään kolminkertaiset ikääntyneisiin nähden. (Peltonen & Wallin 2014, 59.)

Liikuntaelinsairaudet ja mielenterveysongelmat muodostavat suurimman osan työkyvyttömyyseläköitymisistä. Myönnettyistä työkyvyttömyyseläkkeistä 25 % johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Nämä eläkemenot aiheuttavat noin 2 miljardin euron työpanoksen menetyksen vuonna 2004. 37 000 ihmistä jäi masennuksen vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2007, josta työkyvyttömyys- ja sairauspäivärahaikulut olivat noin 600 miljoonaa euroa. Mikäli organisaatio haluaa vähentää pitkittyneitä sairauslomia, on kuntouttava toiminta ja terapeuttinen harjoittelu aloitettava mahdollisimman varhain, jotta työhön paluu nopeutuisi. (Peltonen & Wallin 2014, 42-43.)

Mielenterveyden häiriöt ovat yleistyneet nuorten aikuisten työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen syynä (Peltonen & Wallin 2014, 43). Kelan maksamien sairauspäiväraha-hakemusten määrä on mielenterveysongelmien osalta lisääntynyt vuodesta 2016 lähtien. Muissa diagnooseissa ei ole ollut tällaista kasvua. (Uusi Suomi 2018.) Tästä johtuen stressin ehkäisemisen keinoja tulisi laajentaa työkykyä ylläpitävään toimintaan myös työpaikan ulkopuolisessa toiminnassa. Tuki- ja liikuntaelin sairauksissa eläköityneiden määrä on puolestaan vähentynyt viime vuosi kymmenten aikana. Jos organisaatiossa voidaan ennustaa ja ennaltaehkäistä työkyvyttömyys eläkkeiden määrää, saadaan siitä merkittävää taloudellista hyötyä. (Peltonen & Wallin 2014, 43.)

Viimeisten vuosien aikana tekemättömän työn kustannukset ovat laskeneet työterveyshuollon alettua panostamaan ennaltaehkäisevään työhön. Edelleen sairauspoissaolojen vähentämisessä olisi tehtävää, sillä tutkimustulokset suhteutettuna koko Suomen yksityiseen sektoriin sairauspoissaolokustannukset ovat 3,5 miljardia euroa. (Terveystalo 2017, 7.) Terveystalon sisäisen toiminnan tutkimusten mukaan organisaatio on onnistunut vähentämään TULE- ja mielenterveysongelmista aiheutuneita sairauspoissaoloja. Onnistuneessa työterveydenhoidossa pääroolissa ovat olleet riskiryhmien varhainen tunnistaminen, ennaltaehkäisevä toiminta sekä moniammatillinen työskentely. (Terveystalo 2018.)

Eroavaisuuksia eri tutkimuksissa kuitenkin löytyy, sillä Kunta10 -tutkimuksessa selvitetiin, että etenkin palveluammateissa sekä ruumiillista työtä tekevillä aloilla sairauspoissaolojen määrä on lisääntynyt vuodesta 2015 (Työterveyslaitos 2017). Ei ole kuitenkaan yksiselitteistä, mitkä tekijät vaikuttavat sairauspoissaolojen määrään, sillä pitkän aikavälin havainnoinnissa on todettu, että sairauspoissaolojen määrä seuraa maan taloudellista tilannetta. Noususuhdanteen aikana poissaolot lisääntyvät, kun taas laskusuhdanteen aikana ne vähenevät. (Talouselämä 2016.)

4 MOTIVAATIO

4.1 Motivaatioteoriat

"Kaikki ihmiset ovat motivoituneita, mutta motivaation kohde on erilainen" kertovat Nummenmaa ja Seppänen kirjassaan "kestävä muutos" (Nummenmaa & Seppänen 2014). Toista motivoi sohva, siinä missä toista kiinnostaa enemmän kuntosalit. Erilaisilla motivaatioteorioilla ja -tutkimuksilla on pyritty selvittämään, mikä motivoi ihmistä liikkumaan (kuviot 2). Useille nykyisille motivaatioteorioille on tyypillistä, että eri käsitteillä kuvataan samoja asioita. Monet teorioista pohjautuvat minäkuvaan ja muihin vaikuttaviin taustatekijöihin kuten omaan kiinnostukseen kohteisiin ja muiden ihmisten suhtautumiseen motivaation kannalta. Nykyaikainen motivaatiotutkimus käsittää neljä käytetyintä motivaatioteoriaa: itsemääräämisteoria, odotusarvoteoria, tavoiteorientaatioteoria sekä tavoiteteoria. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 14-15.)

Itsemääräämisteoria perustuu yksilön autonomiaan päättää ja vastata itse omista tekemisistään. Omat päätöksentekomahdollisuudet motivoivat enemmän kuin ulkopuolelta tulevat käskyt. Nykytutkimusten valossa vaikuttaminen nähdään uutena, neljäntenä, psykologisena perustarpeena omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden lisäksi. Odotusarvoteorian mukaan ihmisen minäkäsitys, odotukset sekä arvot motivoivat uuden oppimiselle. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 14-15.) Ihminen ryhtyy toimimaan tavoitteensa mukaisesti, mikäli lopputulos on ihmisen odotusten mukainen ja lopputulos palkitseva (Vroom 1967, 29). Esimerkiksi jos ihminen kokee painon pudotuksen palkitsevana ja hänelle tärkeänä, on onnistuminen elämäntapamuutoksessa todennäköisempää kuin ”pakosta” aloitettu laihdutus.

Tavoiteorientaatioteoriaa on kuvattu merkittävimmäksi oppimismotivaatiota käsitteleväksi teoriaksi. Siinä tarkastellaan oppimista suhteessa tavoitteen asetteluun. Tavoiteorientaatioteoria erottaa ihmiset sen mukaan, motivoiko ihmisen oppimista minäsuuntautuneisuus vai tehtäväsuuntautuneisuus. Minäsuuntautuneet haluavat osoittaa suoriutuvansa tehtävästä muita paremmin, tämä on yleistä esimerkiksi kilpaurheilussa. Tehtäväsuuntautuneita taas motivoi itse tehtävä ja sen suorittaminen. Tavoiteteoriassa ympäristö ja elämäntilanne vaikuttavat tavoitteiden kohdistamiseen. (Salmela-Aro & Nurmi

2017, 14-15.) Tavoiteteoriassa tärkeintä on riittävän haastava tavoite, joka on itse asetettu. Mikäli tavoite on epärealistinen tai liian helposti saavutettavissa tai sen on asettanut joku muu kuin ihminen itse, katoaa motivaatio pyrkiä tavoitteeseen. (Miner 2015, 172-173.)



KUVIO 2. Motivaatioteoriat (Salmela-Aro & Nurmi 2017)

Yksilöllisesti toimivia motivointitapoja on kuitenkin haastava löytää, sillä mikä toimii yhdelle, ei välttämättä kannusta toista liikkumaan. Motivoinnin rakentaminen perustuu kerättyyn tietoon yksilöstä, mikä juuri häntä motivoi liikkumaan. Ihmisten tavoitteet liikunnan suhteen eroavat toisistaan huomattavasti, siinä missä toinen haluaa lihaksikkaan vartalon, toinen tarvitsee lihaskestävyyttä työssään. Osa ihmisistä haluavat harjoitella itselleen kuntosalilla, osa taas kaipaa enemmän ryhmän tukea esimerkiksi ryhmäliikuntatunneilla. Jokaisella on erilaiset toiveet ja tavoitteet, jotka tulee selvittää perinpohjaisesti ennen motivaation etsimistä. (Rieger ym. 2016, 239-240.)

Sosiaalinen tuki koetaan toiseksi tärkeimmäksi motivoinnin keinoksi tavoitteiden asettamisen jälkeen. Tärkeitä tekijöitä liikuntatottumusten muuttamiseksi ovat sosiaalisen tuen määrä ja laatu. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa viiteen erilaiseen alaluokkaan: instrumentaalinen tuki, emotionaalinen tuki, informatiivinen tuki, kumppanuuteen perustuva tuki, vahvistava tuki. Instrumentaalinen tuki tarkoittaa käytännön asioita, jotka mahdollistavat

tavoitteiden saavuttamisen. Näitä ovat esimerkiksi lapsiparkit kuntokeskuksissa ja työpaikan tuki liikuntakokeiluihin. (Rieger ym. 2016, 242-243.)

Emotionaalisen tuen tarkoituksena on lievittää pelkoja ja vahvistaa itsetuntoa läheisten tai ammattilaisten sanallisella avulla. Se voi kannustaa henkilöä jatkamaan, kun hän itse olisi valmis luovuttamaan. Informatiivinen tuki on tiedon jakamista turvallisesta ja tehokkaasta liikunnan harrastamisesta. Kumppanuuteen perustuvaa tukea saa harjoittelukumppanilta, joka saattaa auttaa vähentämään negatiivisten tunteiden, kuten kivun tai väsymyksen kokemista harjoittelun aikana. Vahvistavassa tuessa peilataan omaa kehitystään toisiin nähden. Positiivisten kokemusten jakaminen samassa tilanteessa olleista henkilöistä on vahvistavaa tukemista. (Rieger ym. 2016, 242-243.)

4.2 Motivaation ylläpito

Kerran löydetty motivaatio ei ole pysyvää, vaan sen eteen täytyy tehdä jatkuvaa työtä. Tätä voisi kuvailla tilanteella, jossa puhallat ilmapallon täyteen ilmaa. Ilma ei pysy pallossa, vaan karkaa pois, jos sitä ei solmita kiinni. Motivaation ylläpitoon tarvitaan sitoutumista ja itsetarkkailua. Aktiivinen osallistuminen tavoitteiden asettamiseen sekä henkilön itse määrittelemät motivaatiokeinot tekevät muutosprosessista mielekkäämmän. On tärkeää ymmärtää, että onnistumisen kokemukset vaikuttavat motivaatioon myönteisesti, kun taas kielteiset kokemukset ja vastoin käymiset vaikuttavat motivaatiota laskevasti. Edistymisestä seuraava hyvän olon tunne motivoi ihmistä tavoittelemaan seuraavaa tasoa. Motivoinnin keinoissa pienryhmien on havaittu olevan tehokkaampia verraten isompiin ryhmiin. (Denny 2006, 13-26.)

Vaikka fysioterapeutin on tärkeä tietää ja ymmärtää motivoinnin keinot, yhtä tärkeää on tiedostaa asiat, jotka syövät ihmisen motivaatiota. Fysioterapeutti voi päätellä ulkoisista merkeistä asiakkaan motivaation puutteen havainnoimalla ja kuuntelemalla. Ulkoisia merkkejä voivat olla huolittelematon ulkonäkö, yli- tai alipaino, kehon kieli, kasvojen eleet sekä puheesta selville tuleva tyytymättömyys itseensä. Usein motivaation puutteen takana on itseluottamuksen vähyys. Itseluottamuksen puutteeseen on kolme tekijää: Toisen henkilön aiheuttamana, elinolot lapsuudessa sekä aikaisemmat kokemukset. Hyvät kokemukset lisäävät itseluottamusta, negatiiviset kokemukset laskevat sitä ja tuovat esiin

tunteita kuten en pysty, en osaa. Nämä tuntemukset saattavat jäädä tiukasti ihmisen mieleen. Fysioterapeutin tulee varoa, ettei hän lannista henkilön itsetuntoa, sillä se laskee motivaatiota ja vaikuttaa heidän väliseen luottamussuhteeseen. (Denny 2006, 27-30.)

Liika huolehtiminen saattaa johtaa motivaation laskuun ja pelkotiiloihin. Pelkoja voi olla erilaisia: virheentelemisen pelko, oman turvallisuuden pelko sekä huoli omasta ulkomuodosta voi aiheuttaa pelkoa yleisiä liikuntatiloja kohtaan. Huolet ja pelot voivat aiheuttaa myös uniongelmia, ihmissuhdeongelmia sekä terveydellisiä ongelmia. Motivoiva ja kannustava ohjaus ei aiheuta epäonnistumisen pelkoa. Tärkeää on tehdä selväksi, että tulokset voivat epäonnistua, mutta ihminen ei ole epäonnistuja. Negatiiviset ajatukset leviävät kulovalkean tavoin ryhmissä. On vaikea motivoida henkilöä, joka ei ymmärrä negatiivisten ajatusten seurauksia. Fysioterapeutin tehtävä on kylvää positiivisia ajatuksia harjoittelusta. Henkilön ideoiden tyrmääminen on varma tapa lannistaa tämän motivaatio pitkäksi ajaksi. Ohjaajan on hyvä opettaa, että negatiivinen mielipide on vain mielipide, tärkeintä on oppia suhtautumaan siihen oikein. (Denny 2006, 30-33.)

4.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

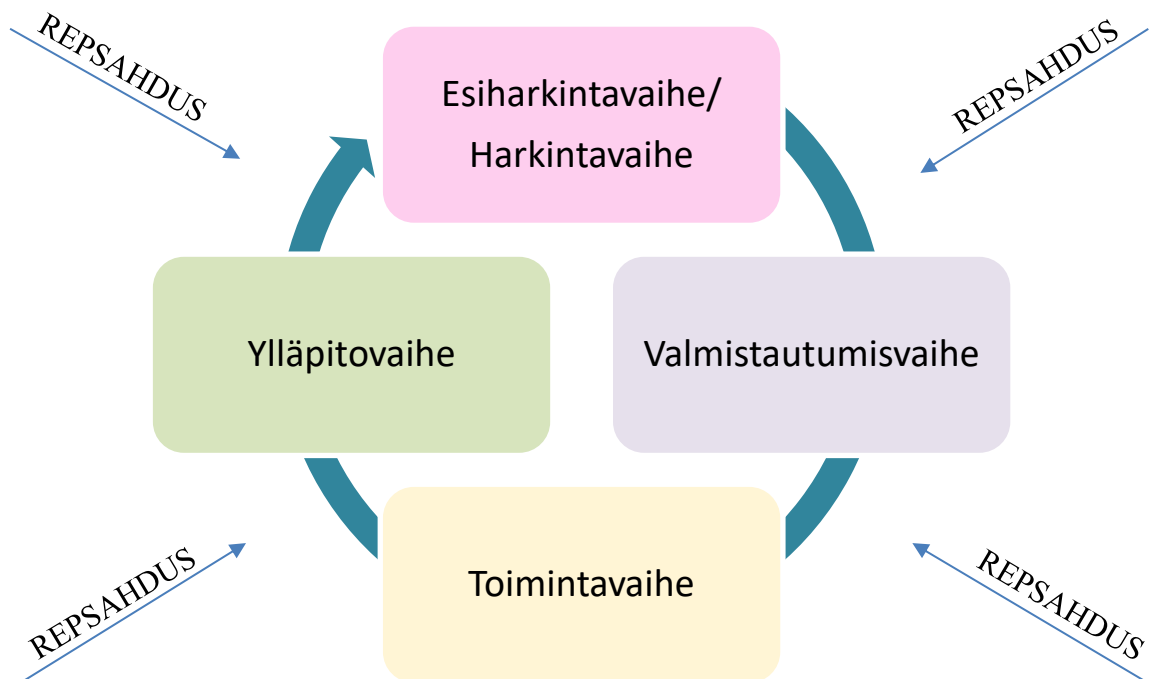
Sisäisesti motivoituneet ihmiset asettavat itse omat tavoitteensa, kun taas ulkoisesti motivoituneet toimivat muiden asettamien toiveiden mukaisesti. Sisäinen motivaatio on usein pitkäkestoisempaa ja pysyvämpää kuin ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio koostuu kolmesta psykologisesta osiosta: pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Ihmisen autonomian tunteen täyttää, kun hän saa itse osallistua liikuntatoiveiden ja -tavoitteiden laatimisessa. Onnistumisen tunne on tärkeässä osassa pätevyyskokemuksessa, joten liian haastavat lajit eivät ehkä ole paras vaihtoehto. Yhteenkuuluvuuden tunne luo sosiaalisia kokemuksia ja elämyksiä sekä läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Sisäinen motivaatio toimii ilman ulkoista palkintoa, se koetaan tyydyttävänä jo itsessään. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa ulkoisista yllykkeistä saatua motivaatioita. Ulkoisia yllykkeitä ovat esimerkiksi painostus, erilaiset palkinnot, kunnia tai kiitos. Kun ulkoiset palkinnot poistetaan, todennäköisesti myös ihmisen motivaatio loppahtaa elämäntapamuutosta kohtaan. (Eerikkilä, Kupila & Kuronen 2011, 21-23.)

Sisäisen ja ulkoisen motivaation taustoja voidaan itsearvioida. Tavoitteisiin tähtäävää henkilöä voidaan pyytää pohtimaan, miksi hän tähtää kyseiseen tavoitteeseen. Tulee selvittää, ovatko tavoitteet asetettu siksi, että ne ovat itselle tärkeitä sekä kokeeko hän tavoitteen kiinnostavana ja mielihyvää tuottavana. Jos vastaus on myönteinen, on kyseessä sisäisesti motivoitunut henkilö ja tavoitteet saavutetaan helpommin. Ulkoista motivaatiota arvioitaessa voidaan selvittää, aiheuttaako tavoitteeseen pyrkimättömyys syyllisyyden tunnetta, koska muut ihmiset haluavat sinun tavoittelevan tiettyä päämäärää tai vaatiiko elämäntilanne muutosta. Esimerkiksi jokin sairaus saattaa vaatia elämäntapamuutosta. Ulkoinen motivaatio näyttäytyy jonkin pakon tai ulkoisen hyödyn seurauksena. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 47.)

5 ELÄMÄNTAPAMUUTOS

5.1 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Prochaskan ja DiClementen tutkivat ja kehittivät vuonna 1983 käyttäytymisen transteoreettisen muutosvaihemallin (kuvio 3). Sen teoria pohjautuu ihmisen tapaan muuttaa käyttäytymistään terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi, kun tavoitellaan muutosta. Transteoreettinen muutosvaihemalli on viisiportainen toimintaa ja ajatusta muuttamaan pyrkivä malli, jonka vaiheet ovat: Esiharkinta, harkinta, valmistautuminen, toiminta ja ylläpitäminen. Malliin kuuluu oleellisena osana myös repsausvaihe, joka on mahdollista esiintyä missä tahansa vaiheessa edellä mainittujen välissä. Malli soveltuu kaikille parempaa elämäntapaa tavoitteleville, kokemustasoon katsomatta. (Rieger ym. 2016, 247-248.)



KUVIO 3. Transteoreettinen muutosvaihemalli (Rieger ym. 2016)

Muutosvaihemallin ensimmäinen ja usein tiedostamaton vaihe on esiharkintavaihe. Tässä vaiheessa olevilla, ei tavallisesti ole elämäntapamuutokselle minkäänlaisia tulevaisuuden tavoitteita ja huono itsetuottamus on yleistä. Muutoksen kynnyksellä oleva saattaa olla yliherkkä aiheelle ja perustelut muutokselle ovat epäselviä. Harkintavaiheeseen edenneet toivovat elämäntapamuutosta arkeensa. Tässä vaiheessa elämäntapamuutoksen myönteiset vaikutukset ovat jo tutumpia, mutta motivaatio ei riitä vielä muutokseen. Tämä vaihe saattaa kestää pitkään ja ihmiset hyötyvätkin ulkopuolisen tuesta eniten tässä tilanteessa. (Rieger ym. 2016, 248.)

Valmistautumisvaiheessa oleva on päättänyt ryhtyä elämäntapamuutokseen. Tässä kohtaa elämäntapamuutoksen hyvät ja huonot puolet on punnittu ja hyviä puolia on havaittu olevan enemmän kuin haittoja. Ihminen on valmis aloittamaan elämäntapamuutoksen kuukauden aikana. Arkiaktiivisuus alkaa lisääntyä ja aletaan tehdä muutoksia, jotka valmistavat kohti seuraavaa toimintavaihetta. Toimintavaihe on aktiivista elämäntapamuutoksen toteuttamisen aikaa. Motivointiin perehtyneellä ammattilaisella on nyt tärkeä rooli auttaa ihmistä välttämään repsahduksia sekä varmistaa, että tavoitteet on asetettu realistisesti. Sillä uudet elämäntavat eivät ole vielä vakiintuneet ja ne näyttävät odotettua haasteellisemmilta, repsahduksia on odotettavissa tässä kohtaa enemmän kuin muissa muutoksen vaiheissa. (Rieger ym. 2016, 248-249.)

Ylläpitovaiheessa uutta elämäntapaa on ylläpidetty yli kuuden kuukauden ajan ja uudet elämäntavat ovat vakiintuneet. Terveellisistä elämäntavoista on tullut osa arkea ja ne aletaan kokea nautinnallisina. Repsahtaminen on epätodennäköisempää kuin aiemmissa vaiheissa. Nyt tulee tarkistaa ja asettaa mahdollisesti uudet tavoitteet, jotta motivaatio pysyy yllä. Näitä neljää vaihetta tarkasteltaessa tulee huomioida elämäntapamuutoksessa olevan ihmisen yksilöllisyys, mitä paremmin ihmisen tuntee, sitä yksilöllisemmät tavoitteet voidaan asettaa. Motivointi on tässä vaiheessa helpompaa, kuin muissa vaiheissa. (Rieger ym. 2016, 249-251.)

muutosta kohtaan. Muutoksen eteenpäin viemiseen tarvitaan aineellisia ja aineettomia työkaluja. Aineellisia ovat konkreettiset välineet ja teot, kun symbolisia työvälineitä ovat teoria ja käsitteet, joiden avulla muutoksen suunnittelu rakentuu. Kannustaminen ja motivointi auttavat oppimaan virheistä ja yrittämään muutosta aina uudestaan. (Luukkala 2011, 187-188.)

6 ITSESEURANTAMALLI ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA

6.1 Itse seuranta

Itse seuranta voi olla yksinkertaisimmillaan harjoituspäiväkirjan ylläpitoa, jossa tarkastellaan omia tuloksia ja kehitystä. Yksinkertainen ja kannustava itse seurantamalli, joka ei keskity epäonnistumisten pohdintaan, sopii parhaiten niille, jotka ovat vaikeasti motivoitavissa. Itse seurannasta saadaan tuloksellisempaa, kun siihen lisätään pohdintaa, itsensä arviointia sekä hyvässä että huonossa. Tässä mallissa pohditaan myös epäkohtia ja -onnistumisia, jotka heikentävät mahdollisuuksia päästä tavoitteisiin. Myös ympäristötekijöiden vaikutus otetaan huomioon. Itse seuranta on omien tavoitteiden arviointia pohtimalla seuraavia tekijöitä:

- Kuinka tärkeä tavoite on?
- Onko valmis sitoutumaan tavoitteeseen?
- Miten on edistytty?
- Onko vastaan tullut onnistumisia tai epäonnistumisia?
- Ovatko tavoitteet konkreettisia?
- Mitkä ovat sosiaalisten tekijöiden vaikutukset tavoitteen saavuttamiseksi, saatko riittävästi tukea, onko sinulla riittävästi aikaa keskittyä itseesi?
- Estääkö stressi tavoitteeseen pääsemistä?
- Mikä vaikeuttaa tavoitteeseen pääsemistä?
- Ovatko omat tavoitteet asetettu itse?

(Salmela-Aro & Nurmi 2017, 43-46.)

Itse seurannassa edellä mainittuja kysymyksiä arvioimalla voidaan saada selville, uskooko ihminen mahdollisuuteensa saavuttaa tavoitteensa vai kokeeko hän tavoitteensa saavuttamattomaksi. Mikäli mahdollisuudet saavuttaa tavoitteet tuntuvat heikoilta, on asetettava konkreettisemmat ja pienemmät tavoitteet. On tärkeää, että ihminen uskoo hallitsevansa omaa elämäänsä ja valintojansa. Pohdittaessa sosiaalisia tekijöitä, saadaan selville, onko tukena kannustavia vai kritisoivia ja epäileviä henkilöitä sekä edistävätkö ympäristötekijät tavoitteiden saavuttamista. Tulee selvittää, onko henkilöllä riittävästi voimavaroja tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteeseen on helpompi päästä, mikäli siitä ei koe liikaa stressiä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 46.)

Oli ihmisen tavoite muuttaa ruokailu-, uni- tai liikkumistottumuksiaan, kirjaamien toimii tehokkaana reflektoinnin välineenä. (Liite 7.) Kirjaamisen avulla ihminen pystyy tarkastelemaan omia tottumuksiaan ja käyttäytymistään ja sitä kautta huomaamaan asiat, joihin toivoisi muutosta. Tällä tavalla on mahdollista muuttaa omaa käyttäytymistään ja tapojaan terveellisempään suuntaan. (Kaiser Permanente 2008.) Kirjaaminen muuttaa tavoitteiden saavuttamisen konkreettisemmalle tasolle. Kirjattujen asioiden tarkastelu myöhemmin mahdollistaa kehityksen arvioinnin ja tulosten laajemman analysoinnin sekä itsearvioinnin. Koska kirjaaminen on helppo toteuttaa, soveltuu se kaikille käyttäjille ikään ja tavoitteeseen katsomatta. Jokainen voi toteuttaa kirjaamista, itseseurantaa ja analysointia omalla valitsemallaan tavalla ja tasolla.

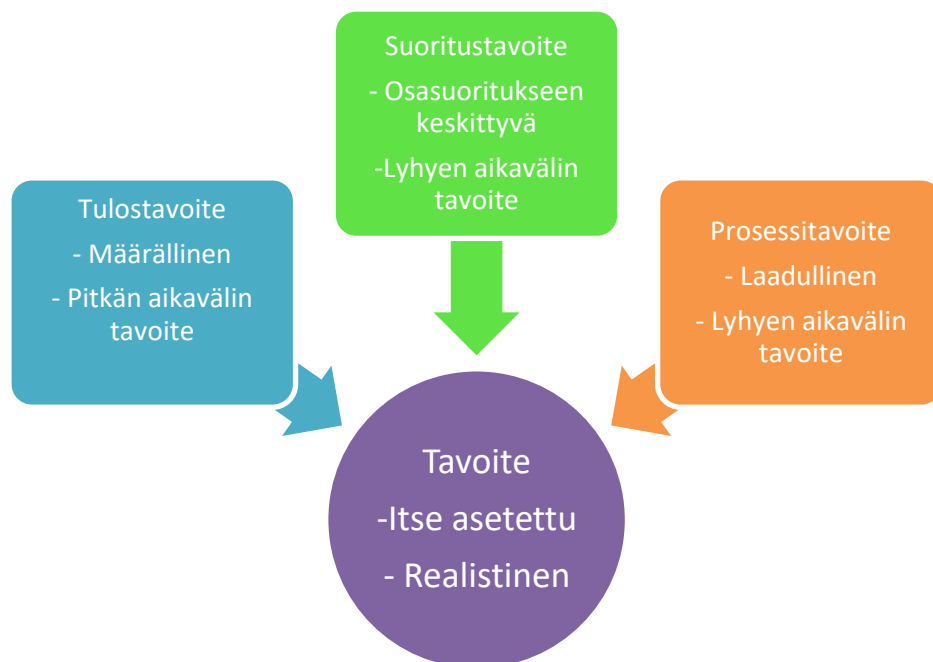
Torinon yliopiston tekemässä tutkimuksessa nuorille aikuisille selvitettiin älypuhelinsovellusten vaikutusta neljässä eri kategoriassa: Ravinto, fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen, elämäntavat ja vanhusten terveys. Tutkimuksessa saatiin paljon positiivista palautetta liittyen kyseessä olevien sovellusten hyödyllisyydestä. Esimerkiksi kolmen kuukauden mobilehealth (mhealth) intervention jälkeen huomattiin, että useat osallistujat olivat onnistuneet pudottamaan painoa, lisäämään kasviksia ja kevyttä liikuntaa sekä vähentämään sokeria. Kyseisen puhelinsovelluksen käytössä hyödylliseksi oltiin koettu vinkit koskien ravintoa ja ruokavaliota. Puhelinsovelluksia käyttäneiden tulokset olivat parempia verraten ihmisiin, jotka täyttivät paperista versiota. (Bert, Giacometti, Gualano & Siliquini 2014, 1-12.) Internetin, puhelinsovellusten ja sosiaalisen median käytön yleistyminen avaa uuden näkökulman, toimitasivatko digitaaliset itseseurannan kirjaamisen menetelmät paremmin kuin paperiset versiot tietyillä ryhmillä.

6.3 Tavoitteiden asettaminen

Itseseuranta lähtee liikkeelle tavoitteiden asettamisesta. Tavoitteisiin pyrkiminen, sosiaalinen tuki ja itseseuranta ovat tärkeimpiä lähestymistapoja liikuntamotivaation löytämiseksi. (Rieger ym. 2016, 240.) Yleensä ihmisillä on jo käsitys siitä, mitä he haluavat liikunnan avulla saavuttaa, mutta realististen tavoitteiden asettaminen ilman opastusta voi olla vaikeaa. Saavutettavissa olevat tavoitteet ovat tärkein tapa motivoida asiakasta pysyvään elämäntapamuutokseen. Tavoitteiden asettaminen ja niiden uudelleenjärjestely ovat tärkeä osa itseseurantaa. (Rieger ym. 2016, 240-241.)

Ihmisen ollessa motivoitunut, hän tekee asioita, joita tavoittelee. Yleensä matkalla tavoitteisiin tulee eteen haasteita, jotka antavat lisää virtaa ja ohjailevat kohti oikeita valintoja. Itsensä motivointi on tärkeää taito, jotta voi tehdä niitä asioita, joista nauttii ja joissa tuntee menestyvänsä. Omia tavoitteita kohti kulkiessaan, on nähtävä oma kehitys ja edistyminen, jotta motivaatio elämäntapamuutoksen varrella pysyy yllä. (Hiltunen 2001, 28.) Kirjallisuudessa määritellään kolme erilaista tavoitetyyppiä: Tulostavoite, suoritustavoite ja prosessitavoite (kuvio 4). (Rieger ym. 2016, 240.)

Tulostavoite tarkoittaa toivotun tuloksen asettamista, esimerkiksi ihminen voi asettaa itselleen tulostavoitteen, jossa vuoden päästä hän on tiputtanut painoaan 10 kiloa. Tulostavoite on yleensä pitkän aikavälin tavoite. Suoritustavoite keskittyy johonkin tiettyyn tulevaan osasuoritukseen. Esimerkiksi hiihtokilpailussa ei tarvitse voittaa, vaan parantaa omaa henkilökohtaista tulostaan. Prosessitavoite taas keskittyy pienempään osasuoritukseen, esimerkiksi harjoittelussa hiihtotekniikan hiomiseen. Suoritus- ja prosessitavoitteet ovat lyhyemmän aikavälin tavoitteita verraten tulostavoitteeseen. (Rieger ym. 2016, 240-241.)



KUVIO 4. Tavoitetyypit (Rieger ym. 2016)

Perimä- ja ympäristötekijät vaikuttavat siihen, millaisia henkilökohtaisia tavoitteita ihminen asettaa. Toinen keskittyy hyvän työuran rakentamiseen, siinä missä toinen taas vaalii terveyttä ja hyvinvointia. Perintötekijät säilyvät samanlaisina läpi elämän, ympäristöstä tuleviin tekijöihin kaikki kuitenkin reagoivat erilaisilla, yksilöllisillä tavoilla. Historiassa

perinteet ja kulttuurien normit ovat vahvasti ohjanneet tavoitteita, siksi joskus voi olla vaikea ymmärtää tavoitteiden olevan tänä päivänä ihmisen vapaasti valittavissa. Perimän ja ympäristötekijöiden vaikutusta henkilökohtaisten tavoitteiden asettamiseen voidaan tutkia käyttäytymisgenetiikan avulla. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 18-19.)

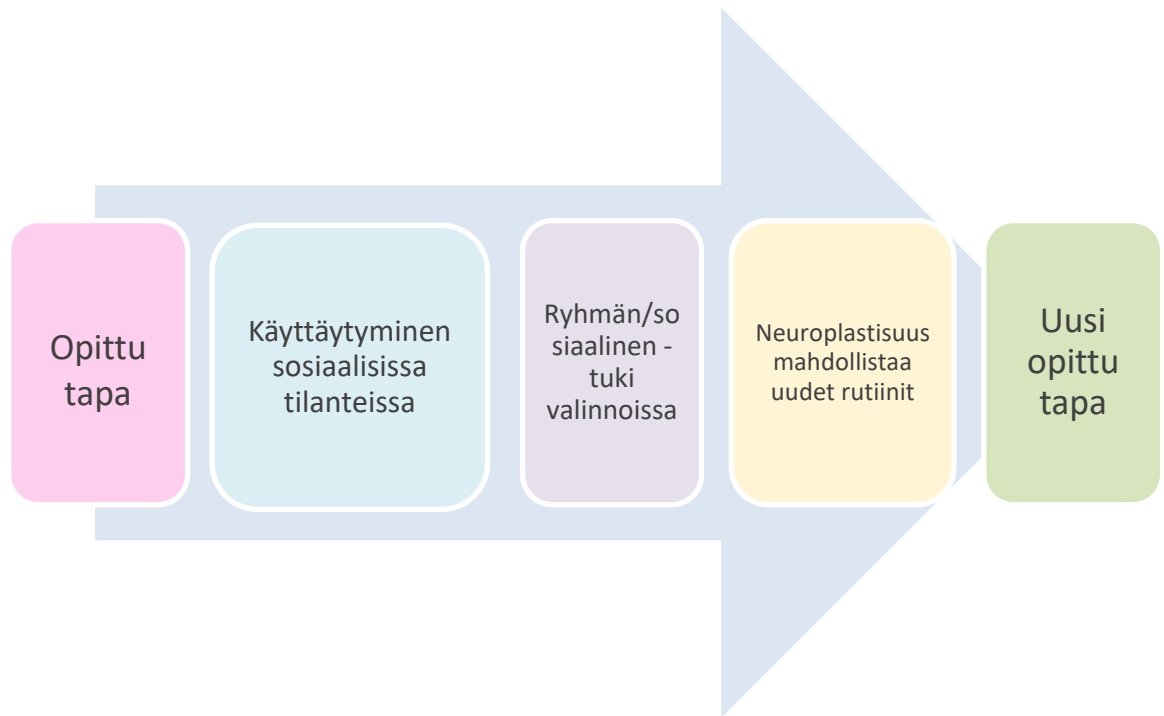
6.4 Sosiaalinen äly

Sosiaalinen äly tarkoittaa sellaista opittua tapaa, kuinka ihminen käyttäytyy sosiaalisissa tilanteissa. Mark Snyder kertoo artikkelissaan vuonna 1974, kuinka itse seuranta vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen. Jotta ihmisen käytös olisi sosiaalisesti hyväksyttävää, vaatii se kaikissa tilanteissa itsetarkkailua ja –sääteilyä ihmiseltä itseltään. (Snyder 1974, 526.) Sosiaaliset vuorovaikutustilanteet taas säätelevät tunteiden ja aivojen toimintaa, näin ollen sosiaalinen äly liittyy itse seurantaan. Koska ihmisellä on taipumus käyttäytyä sosiaalisen älyn mukaisesti sosiaalisissa tilanteissa, voidaan sitä käyttää hyödyksi ryhmämuotoisessa elämäntapavalmennuksessa, jossa tavoite on muuttaa asenteita liikuntaa kohtaan positii-visemmäksi. (Goleman 2014, 14.)

Ihminen tarvitsee tällaista itsetarkkailua kaikissa arjen valinnoissaan. Sosiaalinen paine saattaa useinkin vaikuttaa tehtyihin päätöksiin, esimerkiksi jos työkavereiden kesken on tehty yhteinen haaste pudottaa painoa, on päätöksessä pysyminen helpompaa, kun haluat esimerkiksi lounastauolla valita kasvisvaihtoehdon, vaikka tekisi mieli pihviä. Jotta oikeista valinnoista syntyisi rutiineja eli automaattisia toimintoja, on samojen valintojen mukaisesti toimittava lukuisia kertoja. Näin voimme ymmärtää aivojen neuroplastisuuden, eli aivojen kyvyn muokkaantua jatkuvasti kokemustemme perusteella. (Goleman 2014, 59-60.)

Neuroplastisuuden vuoksi uusia hermoyhteyksiä voidaan luoda uuden tavan oppimiseksi, sillä uusia aivosoluja syntyy päivittäin. Väärin tekemisen tapa on saattanut muodostua niin vahvaksi hermoyhteydeksi, että toiminnasta on tullut automaattista ja rutiininomaista. Kun halutaan oppia uusi tapa, pois vanhasta huonosta tavasta, voidaan hyödyntää aivojen neuroplastisuutta. Tämä tarkoittaa, että vaaditaan lukuisia uuden tavan toistoja, jotta uusi hermoyhteys kykenee kilpailemaan vanhan vahvaksi muodostuneen tavan kanssa. (Goleman 2006, 59-62.) Esimerkiksi hissien valitseminen portaiden sijaan on usein rutiinin omaista, sillä hissillä kulkeminen koetaan kevyemmäksi kuin raskas portaita.

Jotta pääsisimme tästä hissillä kulkemisen tavasta eroon, on meidän tehtävä päätös kulkea portaita pitkin aina uudelleen ja uudelleen, epämukavuuden tunteesta huolimatta, kunnes siitä tulee meille automaattinen malli eli rutiini (kuvio 5).



KUVIO 5. Sosiaalinen äly uuden tavan oppimisen tukena (Goleman 2006)

7 HYVINVOINTIKALENTERI

7.1 Eteneminen valmiiksi tuotteeksi

Tulevaisuuden sosiaali- ja terveysalan muutokset luovat uusia mahdollisuuksia työn kilpailuttamiseen, tuotteistamiseen, uusiin innovatiivisiin keksintöihin sekä oman osaamisen esille tuomiseen. Taloudelliset paineet lisääntyvät ja henkilöresursseja vähennetään. Tämän ei kuitenkaan tarvitse olla negatiivinen asia, vaan se voidaan nähdä mahdollisuutena tuottaa jotain uutta toiminnalle. (Jämsä & Manninen 2000, 5-6.) Tänä päivänä sosiaali- ja terveydenhuollon peruslähtökohtina pidetään tehokkuutta, jotka sisältävät tulos- ja kustannustehokkuuden. Tehokkuutta voidaan lisätä esimerkiksi ostamalla tuotettavia palveluja terveydenhuollon ulkopuolelta, jolloin säästetään mahdollisesti materiaali, laite- ja välinekuluissa. Tämä mahdollistaa laatuvaatimusten ja kilpailukyvyn kasvamisen, sillä pienetkin yritykset voivat kilpailla erityisosaamisellaan. Tuotteistaminen lisää sosiaali- ja terveysalan kehitystä eteenpäin. (Jämsä & Manninen 2000, 7-10.)

Idea hyvinvointikalenteriin syntyi jo vuoden 2017 tammikuussa, kun aloitimme pilottiryhmämme kanssa työhyvinvointiryhmän suunnittelun. Kuuntelimme ryhmäläisten tarpeita ja toiveita, joiden pohjalta kehitelimme ensimmäisen hyvinvointikalenterin version ryhmätoiminnan tueksi. Pohdimme, voisiko hyvinvointikalenteri itse seurannan menetelmänä olla hyvä tapa sitouttaa osallistujia ryhmän toimintaan. Ensimmäinen tuotos oli hyvin yksinkertainen ja vasta ajatuksen tasolla toteutettu. Myöhemmin keväällä ryhmäläisiltä oli tullut ehdotus TAMK:lle opinnäytetyön aiheesta, ja tartuimme tietysti siihen, koska olimme jo ehtineet aloittamaan projektia ryhmän kanssa. Näimme mahdollisuuden päästä kehittämään kalenterista toimivampaa ja monipuolisempaa työkalua itse seurannan ja motivaation lisäämiseksi. Pilottiryhmää ohjatessa oivalsimme, miten monipuolisesti pystyisimme käyttämään kalenteria Työhyvinvointiryhmä- konseptimme kanssa. Halusimme kuitenkin tehdä kalenterista niin monipuolisen ja selkeän, että sitä pystyisi käyttämään myös itsenäisesti ilman ohjausta.

Kalenterin työstäminen alkoi teorian ja tiedon etsimisellä, koska halusimme tuotoksemme perustuvan tutkittuun tietoon. Ennen kalenterin asiasisällön tuottamista kirjoitimmekin lähes koko teoriaosuuden opinnäytetyöraporttiin valmiiksi. Sen jälkeen käytimme puoli-

vuotta kalenterin asiasisällön kehittämisen parissa. Kysyimme pilottiryhmältä mielipiteitä, minkälainen olisi heidän mielestään toimiva kalenteri, saimme myös yritys yhteistyökumppaniltamme, Vitalgolta, palautetta kalenterin toimivuudesta ja sisällöstä. Ensimmäisen raakaversion teimme käsin vihkoon, jotta pystyimme hahmottamaan konkreettisesti, mitä millekin sivulle oli suunniteltu. Kalenteri alkoi olla luonnosvaiheessa, kun ymmärsimme että emme pysty omalla ammattitaidolla tuottamaan hyvännäköistä ulkoasua kalenterille. Saimme moniammatilliseen yhteistyöhön TREDUN graafikkopuolen aikuisopiskelijoita, jotka alkoivat suunnitella kalenterimme ulkoasua. Saimme useita upeita luonnoksia, joista valitsimme lopulta yhden työn, jota lähdimme toteuttamaan yhdessä opiskelijan kanssa.

Kun kalenterin ulkomuoto oli löytynyt, tuotimme asiasisällön loppuun asti valmiiksi. Otimme kalenterin valokuvat valokuvaajan kanssa studiossa sekä ulkokuvat itse. Halusimme tuottaa kalenterin niin, että se kulkisi vuodenaikojen mukaan tarjoten erilaisia vi rikkeitä eri vuodenaajoille. Tavoitteemme oli tuottaa kalenterista mielenkiintoinen ja energinen, joka motivoisi jatkamaan kalenterin täyttämistä koko vuoden ajan. Halusimme sisällön olevan informatiivinen ja monipuolinen, tarjoten kaikille käyttäjille täytettävää lähtötasoon ja tavoitteisiin katsomatta. Tahdoimme kalenterin olevan työkalu itसेsurannan ja kirjaamisen muodossa, jotta voidaan myöhemmin palata taaksepäin tarkastelemaan kehitystä ja pohtimaan omaa edistymistään.

7.2 Kalenterin asiasisältö

Tuote voi olla materiaallinen tuote, palvelutuote tai niiden yhdistelmä. Sosiaali- ja terveysalan tuotteet edesauttavat alan kansallisia ja kansainvälisiä tavoitteita ja noudattavat alan eettisiä ohjeita. Tuotetta kehitettäessä tulisi huomioida kohderyhmän vaatimukset. Keskeisenä asiana on myös se, että tuote ostetaan terveyttä ja hyvinvointia edistämään. Laadukas, kilpailukykyinen ja elinkaareltaan pitkäikäinen tuote syntyy vision, innovaation ja asiakkaan tarpeiden kautta. (Jämsä & Manninen 2000, 13-16.) Sosiaali- ja terveysalan tuotteen sisällön tuottamisessa on hyvä hyödyntää alan osaamista: kykyä soveltaa tutkittua tietoa toiminnassa sekä perustella näkemyksiä tutkittuun tietoon. Vastuullisuus ja eettisyys sekä moniammatillisuus ovat myös osaamisen periaatteita. (Jämsä & Manninen 2000, 23-26.)

Laadukkaan tuotteen aikaansaamiseksi on analysoitava erilaisia tekijöitä. Joita ovat:

- Asiakasryhmä: minkälaisia ovat tuotteen käyttäjät ja hyödynsaajat?
- Keitä ovat muut henkilöt tai yritykset, jotka osallistuvat tuotteen käyttöön?
- Mitkä ovat tuotteen pitkän tähtäimenkäytön tavoitteet ja mitä niiden saavuttaminen vaatii?
- Mitkä arvot ja periaatteet ohjaavat tuotteen suunnittelua ja sen valmistamista?
- Mitkä ovat tuotteen yksilöidyt asiasisällöt?
- Mitä osia, oheistuotteita tuotteeseen ja sen laadintaan liittyy?

(Jämsä & Manninen 2000, 43-52.)

Toimivan painotuotteen asiasisältö on suunnattu tietylle asiakasryhmälle sekä valittuun tarkoitukseen. Yleensä sosiaali- ja terveystalalla tuotetut painotuotteet ovat tarkoitettu ohjaamaan ja antamaan tietoa tuotteen käyttäjälle. Asiasisällön jäsentelyn ja sanoman on oltava selkeää ja helposti ymmärrettävissä. Painotuotteen teksti, tyyli, kuvat, perustelut ja puhuttelutapa välittävät viestiä tehokkaammin haluttuun suuntaan tai vaihtoehtoisesti estää viestin välittymistä lukijalle. Värit toimivat kontrasteina tehostamassa tekstiä ja jäsentämässä eri aihealueita toisistaan erotettavaksi. Ulkoasun organisaatiokohtaisella tyylillä voidaan yhtenäistää tuotteiden valikoimaa helpommin tunnistettavaksi. (Jämsä & Manninen 2000, 56-57.)

Lähdimme kokoamaan hyvinvointikalenterin asiasisältöä etenkin työikäisille, kenen tavoitteena on lisätä aktiivisen liikunnan määrää arjessa. Hyvinvointikalenterin käyttäjän ensimmäinen tehtävä on pohtia omat tavoitteet. Pää tavoitteeseen päästään pienin askelin, osatavoitteiden kautta. Itseseuranta jatkuu läpi koko kalenterin, esimerkiksi liikunta-, uni- ja ruokapäiväkirjan avulla. Liikuntapäiväkirjaan on tarkoitus merkitä päivän aktiivisen liikunnan aika, tuntemukset sekä halutessaan syke-, matka- ja lisätietoja. Ruokapäiväkirjan tarkoituksena on pohtia omia ruokailutottumuksia, kuten ruokailun säännöllisyyttä, määrää sekä laatua. Unipäiväkirjassa pohditaan oman nukkumisen rytmiä, laatua, määrää sekä palautumista. Kalenteri esittää pohtivia kysymyksiä liittyen kaikkiin edellä mainittuihin teemoihin, joiden tarkoituksena on herätellä käyttäjää miettimään omia rutiineja ja tottumuksiaan.

Lisäksi itse seuranta näkyy esimerkiksi kuukausihaasteissa, joissa pohditaan omaa edistymistä, liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä tietoista syömistä. Kalenterin lopussa on taulukoita, joita on mahdollista halutessaan täyttää koko vuoden ajan, seuratakseen kehitystään mm. painon pudotuksessa, lenkkeilyn matkassa sekä sykkeen osuudessa. Hyvinvointikalenteri pitää sisällään paljon erilaisia liikuntaneuvoja, liittyen mm. taukojumppaan, liikkuvuusharjoitteluun, keskivartalon vahvistamiseen sekä kahvakuulajumppaan. Ohjeet sisältävät laadukkaat kuvat sekä sanalliset ohjeet toistomäärineen. Kalenterin avulla pyrimme antamaan ihmiselle mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikuntamuotoja, joihin ei tarvitse paljoa välineitä eikä aikaa ja jotka on helppo toteuttaa kotona tai työpaikalla. Lisäksi kalenteri sisältää tietoiskuja esimerkiksi, syke- ja voimaharjoittelusta, ergonomiasta ja palautumisesta. Mukana on myös terveellisempiä vaihtoehtoja välipaloille.

Hyvinvointikalenteri on rakennettu niin, että se tukee työhyvinvointiryhmätoimintaa, joka sekin on vuoden mittainen jakso. Aiheet kalenterissa sekä ryhmätapaamisissa täydentävät toisiaan ja kalenteri toimii hyvänä työkaluna pitämään motivaatiota yllä aina ryhmätapaamisten välissä. Rakenteeltaan kalenteri on pyritty pitämään ennen kaikkea helposti täytettävänä ja seurattavana, säännöllisesti teemaa vaihtavana sekä mielenkiinnon ylläpitävänä erilaisten käyttäjää aktivoivien tehtävien kautta. Ryhmän tuki auttaa motivoitumaan ja sitoutumaan ryhmätoimintaan, sekä yksilöllisesti ryhmän tuella saavuttamaan omat tavoitteet.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Vuosikymmenten ajan terveys on ollut suomalaisten tärkein arvo. Miksi kuitenkin niin moni suomalainen kärsii elintapasairauksista? Lähtökohtaisesti kaikki Suomessa tietävät, millaisia ovat terveelliset elämäntavat. Tämä todistaa sen, ettei tieto ole ainut motivaatiota ylläpitävä tekijä, vaan siihen vaikuttavat myös esimerkiksi tunteet, uskomukset ja ympäristötekijät. (Salmela-Aro 2017, 202.) Motivaation löytäminen ja ylläpitäminen onkin hyvin haastava prosessi. Eikä uuden elämäntavan ylläpitäminenkään ole helppoa, sillä se vaatii jatkuvaa itsearviointia sekä uuden tavan muuttumista rutiiniksi ja valintojensa seurauksista tietoiseksi tulemista. Siihen tarvitaan taitoa asettaa realistisia tavoitteita sekä motivaatiota kulkea tavoitettaan kohti.

Kun aloitimme kirjoittamaan opinnäytetyötämme, huomasimme, miten tärkeä aiheemme on fysioterapiaa kokonaisuutena ajatellen. Ilman asiakkaan motivaatiota ja itse seuranta-taitoa ei kuntoutuminenkaan mahdollistu. Raportin edetessä ymmärsimme, että itse asetettujen tavoitteiden saavuttaminen voi onnistua keneltä tahansa, kunhan siihen on riittävästi motivaatiota. Haasteellista elämäntapamuutosprosessin kuvaamisessa oli lähteiden niukka käsittely näin laajassa asiakokonaisuudessa. Pikkuhiljaa palapelin palaset alkoivat loksahdella paikoilleen ja löysimme muutosprosessin punaisen langan kokoamalla eri lähteistä löytyneistä tiedoista laajemman kokonaisuuden. Tämän vuoksi koemme, että opinnäytetyömme oli tarpeen selkeyttämään käsityksiä siitä, kuinka elämäntapamuutos toteutetaan alusta loppuun ja kuinka fysioterapeutti voi hyödyntää tätä tietoa työelämässä.

Johtopäätelmämme elämäntapamuutoksesta etenee seuraavasti; Ensimmäisenä tulee miettiä omat arvot siitä, mikä on elämässä tärkeää. Jos ei henkilökohtaisesti arvosta asettamaansa tavoitetta, on hankalampi motivoitua sen toteuttamiseen. Valitettavan usein pakolla asetettu tavoite jää saavuttamatta. Kun tavoite on mietitty ja asetettu, voidaan se jakaa aina pienempiin ja pienempiin osiin. Näin saadaan tavoite tuntumaan helpommin saavutettavalta ja konkreettiselta. Elämäntapamuutos vaatii tahtoa muuttaa vanhoja tapojaan uudellaisiin, terveellisempiin valintoihin. Riittävän usein toistettuna uudet tavat muuttuvat automaattisiksi toimintatavoiksi, eli rutiineiksi, eikä näin ollen uuden tavan valitsemiseen tarvitse enää käyttää niin paljon energiaa ja motivaatiota.

Muutos vaatii epämukavuusalueelle astumista ja sen sietämistä. Jotkut muutokset tapahtuvat vähän helpommin kuin toiset, toisinaan se vaatii paljonkin itsekuria. Muutos syntyy ajatuksesta ja käynnistyy alkuun, kun motivaatiota on riittävästi sen toteuttamiseen. Siihen kuuluu repsahduksia ja ne on opittava hyväksymään sekä estää niitä keskeyttämästä muutosprosessia. Repsahdukset tulisi oppia tunnistamaan ajoissa ja löytää keinoja niiden välttämiseksi. Muutos vaatii itsekuria ja -seurantaa enemmän tai vähemmän elämän loppuun asti. Muutoksen voi vielä vuosien jälkeen vesittää repsahdus, joka johtaa takaisin vanhan tavan noudattamiseen. Sosiaalinen tuki on tärkeä osa tässä kohtaa prosessia: se auttaa jaksamaan, kun oma usko muutosta kohti vähenee sekä auttaa selviytymään repsahduksista ja aloittamaan uuden alun. Sosiaalisen tuen tehtävä on kannustaa ja helpottaa valintojen tekemistä, näin onnistumisen mahdollisuudet paranevat.

Sosiaalinen äly muokkaa vahvasti tapakäyttäytymistä, tästä syystä ryhmätoiminta ja ulkopuolinen tuki auttaa muutosprosessin onnistumisessa. Sosiaalinen äly vaikuttaa esimerkiksi siihen, minkälaisia valintoja teemme ja muodostuuko uusista valinnoista uusia tapoja. Elämäntapamuutoksen onnistumisen mahdollisuuksia saadaan parannettua yhdistämällä itseseuranta ja ryhmätoiminta yhteen. Ryhmästä saadaan apua silloin, kun omat voimavarat vähenevät ja usko omaan onnistumiseen vähenee. Onnistumiseen ei usein ole vain yhtä tiettyä menetelmää, vaan paras lopputulos syntyy käyttämällä monia menetelmiä yhdessä tukeakseen toinen toista. Siksi uskomme, että kalenterimme lisää motivaatiota elämäntapamuutokseen ja osa varmasti onnistuu sen avulla itsenäisesti muuttamaan elämäntapojaan. Jotkut taas saattavat tarvita enemmän tukea ohjatusta ryhmätoiminnasta onnistuakseen pysyvästi. Muutosvalmius on yksilöllistä ja osa saavuttaa tavoitteen nopeammin, kun osalla se vie enemmän aikaa ja energiaa.

Opinnäytetyön tuotteena toteutuneen hyvinvointikalenterin asiasisällön tuottaminen oli työläs, mutta antoisa prosessi. Saimme tiivistettyä siihen monta hyvinvointiin vaikuttavaa teemaa, esimerkiksi liikuntaa, unta ja ravintoa koskevista aiheista. Tavoitteena oli syventää lukijan tietoa tutuista aiheista ”laatu korvaa määrän” -ajattelutavalla, joka tuo kalenteriin lisää terapeutista näkemystä. Lisäsimme kalenterin käyttömielekkyyttä värikkäillä kuvilla ja monipuolisilla liikuntaharjoitteilla sekä kuukausittain tehtävillä haasteilla. Näiden tarkoitus on aktivoida ja sitouttaa käyttäjää läpi vuoden. Itse täytettävän kalenterin käyttöön liittyy aina haasteita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi merkinnöille varatun tilan

riittämättömyys, kirjaamisessa kaunistelu, virheelliset merkinnät sekä kirjaamisen muistamisen vaikeus, tästä syystä olisi hyvä ottaa isompi pilottiryhmä testaamaan kalenterin toimivuutta. Panostimme kalenterin ulkoasuun, jotta innostus kalenterin käyttöä kohtaan säilyy ja uteliasuus selata kalenteria eteenpäin pysyy yllä. Lopputulos oli erittäin raikas, positiivinen ja innostava kokonaisuus. Mielestämme onnistuimme asettamissamme tavoitteissa tehdä kalenterista sellainen, joka ohjaa käyttäjää uudenlaiseen elämäntapaan ja perustuu tutkittuun tietoon. Hyvinvointikalenterista tuli sosiaali- ja terveystieteen alan laatuvaatimusten mukainen, jossa näkyy fysioterapia-alan osaaminen. Se edistää terveyttä ja hyvinvointia, on laadukas ja kilpailukykyinen, ohjaa ja antaa tietoa, noudattaa alan eettisiä ohjeita sekä soveltaa tutkittua tietoa.

Raporttiosuutta kirjoittaessamme ymmärsimme, että taustatietojen huolellinen tutkiminen lisää tuotteen vakuuttavuutta ja käytettävyyttä. Tästä syystä kirjoitimme opinnäytetyön teoriaosuuden hyvin pitkälti valmiiksi ennen kuin laadimme kalenterin asiasisältöä. Opinnäytetyön kirjoittaminen eteni suunnitellussa aikataulussa. Tähän vaikuttivat hyvin toimiva yhteistyö kaikkien osapuolten kanssa sekä kiinnostus aihetta kohtaan. Hyvä yhteistyö näkyy opinnäytetyöraportin yhtenäisessä linjassa sekä selkeästi etenevässä tekstissä. Työskentelytapamme olikin kirjoittaa ja muokata tekstiä yhdessä opinnäytetyöparina alusta loppuun. Hyvinvointikalenterin yksityiskohtia kehiteltiin yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa, ja se näkyy lopputuloksessa. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyö onnistui hyvin ja pystymme hyödyntämään sitä tulevaisuudessa fysioterapeutin työssä.

Jatkokehittämissuunnitelma opinnäytetyölle voisi olla hyvinvointikalenterin toimivuuden testaaminen käytännössä pilottiryhmälle. Voisi selvittää, kuinka se vaikuttaa motivaatioon ja elämäntapamuutoksen onnistumiseen. Olisi mielenkiintoista tietää lisääntykö kalenterin käyttäjän aktiivisen liikunnan määrä arjessa tai onko jokin osa-alue hyvinvoinnista mennyt positiiviseen suuntaan pidemmän aikavälin seurannassa. Voisi arvioida kalenterin käyttökokemuksia, sisällön kattavuutta sekä muutostarpeita. Hyvinvointikalenterin oheen voisi kehittää lisätuotteita, kuten mobiiliapplikaatioita sekä toimivia internetsivuja mahdollistaen kalenterin sähköisen käytön.

LÄHTEET

Airaksinen, T. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Julkaistu 30.6.2009. Luettu 29.05.2018. <https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>

Bert, F., Giacometti, M., Gualano, M. & Siliguini, R. Smartphones and Health Promotion: A Review of the Evidence. 01/2014. Journal of Medical Systems. Luettu 15.5.2018. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10916-013-9995-7>

Blomgren, J. Uusi Suomi. Käännös sairauspoissaoloissa 10 vuoden jälkeen – Tutkija löysi selkeän syyn kasvulle. Julkaistu 20.3.2018. Luettu 15.8.2018. <https://www.uusi-suomi.fi/kotimaa/244476-kaanne-sairauspoissaoloissa-10-vuoden-jalkeen-tutkija-loytaa-selkean-syyn-kasvulle>

Denny, R. 2006. Motivate to win. London: Kogan Page.

Eerikkilä, E., Kupila, A., Kuronen, H. 2011. Artikkeleita, opinnäytetöitä, tiedotteita. Terveystoimintaprojektin vaikutus työikäisten liikuntamotivaatioon ja -käyttäytymiseen. Mikkeli: Ammattikorkeakoulu.

Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia-Kustannus.

Goleman, D. 2014. Aivot ja tunneäly – Uusimmat oivallukset. Tallinna: Samsaraa.

Goleman, D. 2006. Social Intelligence. New York: Bantam Dell.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Jämsä, K. & Manninen E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kaiser Permanente. Kaiser Permanente Study Finds Keeping a Food Diary Doubles Diet Weight Loss. Julkaistu 8.7.2008. Luettu 8.5.2018. <https://share.kaiserpermanente.org/article/kaiser-permanente-study-finds-keeping-a-food-diary-doubles-diet-weight-loss/>

Koivula, A., Schugk, J., Haring, K., Puhakka, H., Marttila, S., Mäkinen, C., Malinen, H., Hussi, T., Tolvanen, S., Huoponen, K., Pekka, T., Kankainen, H. & Lindström, M. Terveystalo. Tekemättömän työn vuosikatsaus. Yhteenveto tuloksista. Julkaistu: 12.10.2017.

Luettu 15.8.2018. <https://www.terveystalo.com/Global/tth/Tekemättömän%20työn%20vuosikatsauksen%20tulosraportti%20%2012102017.pdf>

Korkiakangas, E. & Laitinen J. 2016. Terveelliset elintavat ovat tärkeitä fyysisesti kuormittavasta työstä palautumisessa. ePooki 34/2016. Luettu 10.10.2017. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121431/oki+34_2016+Terveelliset+elintavat+ovat+tarkeita+fyysisesti+kuormittavasta+tyosta+palautumisessa.pdf;jsessionid=3DE761320ACEAF95645A82D1C86B0CCD?sequence=1

Luukkala, J. 2011. Jaksaa, jaksaa, jaksaa... työhyvinvointitaitojen kirja. Helsinki: Tammi.

Miner, J. 2015. Organizational Behavior 1: Essential Theories of Motivation and Leadership. New York: Routledge.

Nummenmaa, M. & Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos. Lahti: Fitra Oy.

Oksanen, T. & Salo, P. Työterveyslaitos. Tiedote 29/2017. Sairauspoissaolojen määrä ei enää vähene kunnissa. Julkaistu 19.5.2017. Luettu 15.8.2018. <https://www.ttl.fi/sairauspoissaolojen-maara-ei-enaah-vahene-kunnissa/>

Peltonen, P. & Wallin, O. 2014. Ikääntyneiden työntekijöiden työurien jatkaminen – työntekijän, organisaation ja talouden näkökulmasta. Ikästrategia – hankkeen tutkimusraportti. Tampere: Juvenes Print.

Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat, viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita

Rieger, T., Naclerio, F., Jimenez, A., Moody, J., 2016. Liikuntafysiologian perusteet. Suom. Langinkosi, A., Lappalainen, J., Lahti: Fitra Oy.

Salmela-Aro, K. Nurmi, J-E. 2017. PS-kustannus. Mikä meitä liikuttaa, Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Luettu 14.8.2018. <https://docplayer.fi/94102-Mika-kirjallisuuskatsaus.html>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print Oy.

Samdal, G. Eide, G. Barth, T. Williams, G. Meland, E. Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; Systematic review and meta-regression analyses. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Julkaistu 28.11.2017. Luettu 15.5.2018. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0494-y>

Schugk, J. Talouselämä. Sairauspoissaolot vähenivät – EK:n lääkäri epäilee ”raadollisempaa” selitystä. Julkaistu 28.9.2016. Luettu 15.8.2018. <https://www.talouselama.fi/uutiset/sairauspoissaolot-vahenivat-ekn-laakari-epailee-raadollisempaa-selitysta/700fb02fa567-3757-bb5a-172195a99664>

Scribbr. Opinnäytetyön rakenne. Miten kirjallisuuskatsaus tehdään. Julkaistu 23.2.2017. Luettu 15.8.2018. <https://www.scribbr.fi/opinnaytetyon-rakenne/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyo/>

Snyder, M. 1974. Self-monitoring of expressive behavior. Journal of Personality and Social Psychology. University of Minnesota. Julkaistu 5.1.1984. Luettu 16.5.2018. <http://garfield.library.upenn.edu/classics1984/A1984SA89100001.pdf>

Terveystalo. Näin Suomi sairasti 2017 – Pisimpiä sairauspoissaoloja onnistuttu vähentämään. Julkaistu 28.2.2018. Luettu 15.8.2018. <https://www.terveystalo.com/fi/Tyoterveys/Ajankohtaista/Uutiset/Nain-Suomi-sairasti-2017/>

Vilka, H., Airaksinen, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Vroom, V. 1967. Work and motivation. Carnegie Institute of Technology. Pittsburgh, PA. Julkaistu 18.6.1985. Luettu 16.5.2018. <http://garfield.library.upenn.edu/classics1985/A1985AKX9100001.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Talulukko tiedonhaun tuloksista 1(2)

Hakukone	hakusana	osumia
Finna	motivation AND physiotherapy	91
Finna	motivation AND theory	3158
Finna	motivation AND theory, rajattu kirja haku	1561
Finna	motivaatioteoria	2600
Finna	motivaatio teoria, rajattu kirja haku	274
Finna	motivaatio AND liikunta	1876
Finna	motivaatio AND liikunta, rajattu kirja haku	249
Finna	sairauspoissaolot	1062
Finna	työssäjaksaminen	158
Finna	liikunta AND työkyky	3207
Finna	liikunta AND työkyky, rajattu kirja ja lehti/artikkeli	968
Finna	liikunta AND työkyky, rajattu lehti/artikkeli haku	312
Finna	työhyvinvointi, rajattu kirja haku	8295
PEDro	self-monitoring	351
PEDro	self-monitoring physiotherapy	7

Liite 1. Taulukko tiedonhaun tuloksista 2(2)

PEDro	telemonitoring	24
PEDro	food diary	7
PEDro	behaviour change	1642
Pubmed	self-monitoring	10465
Pubmed	self-monitoring physiotherapy	347
Pubmed	telemonitoring	1236
Journal of physiotherapy	self-monitoring	352
Journal of physiotherapy	self-monitoring physiotherapy	939
Journal of physiotherapy	telemonitoring	5

Liite 2. Hyvinvointikalenterin kansi



Liite 3. Hyvinvointikalenterin tekijät

Hyvinvointikalenterin sisältö pohjautuu tutkittuun tietoon motivaatiosta, itseseurannasta ja terveystiikunnan hyödyistä.

Kalenterin sisältö	Eeva Kanerva Satu Andersson
Taitto ja kuvitus	Merilii Simonen
Jumppaohjevalokuvat ja ergonomiakuva	Leila Luodema
Painopaikka	Tampereen seudun ammattipisto Tredu
Yhteistyössä	Vitalgo

tredu
TAMPEREEN SEUDUN AMMATTIOPISTO


VITALGO
www.vitalgo.fi

 TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

© Hyvinvointikalenteri

Liite 4. Hyvinvointikalenterin alkusanat

Matka alkaa...



Nyt on oikea hetki tarttua tilaisuuteen ja ottaa ensimmäinen askel kohti terveellisempiä elämäntapoja.

Tämän hyvinvointikalenterin avulla sinulla on hyvät mahdollisuudet toteuttaa tavoitteesi seuraavan vuoden aikana. Hyvinvointikalenteri auttaa seuraamaan aktiivisen liikunnan määrää arjessa sekä johdattaa sinut pohtimaan kokonaisvaltaisesti elämänlaatua parantavia tekijöitä elämässäsi.

Kalenterin sisältö auttaa löytämään hukassa olleen motivaation ja pyrkii johdattamaan sinut kohti pysyvää elämäntapamuutosta. Uskomme, että...

...Sinä pystyt siihen!
Eeva ja Satu

1

Liite 5. Hyvinvointikalenterin sisällysluettelo



Sisällysluettelo

TIETOISKUT

Liikuntapiirakka	4
Lihaskuntoharjoittelu	10
Painoindeksi (BMI) ja vyötärön ympärys	13
Tietoinen syöminen	26
Uni ja palautuminen	44
Sykeharjoittelu	52
Ajanhallinta	76
Ergonomia	90

© Hyvinvointikalenteri

TREENIT

Liikkuvuusharjoittelu /venyttely	18
Taukojumppa	38
Porrastreeni	60
Kahvakuulatreeni	68
Keskivartalotreeni	80
Vauhtivartti	86
Kuminauhatreeni	102

TAULUKOT

Ruokapäiväkirja	30
Unipäiväkirja	50
Energia- ja vireystasot	94
Paino	110
Vyötärön ympärys	110
Keskisyke lenkin aikana	111
Matka	111

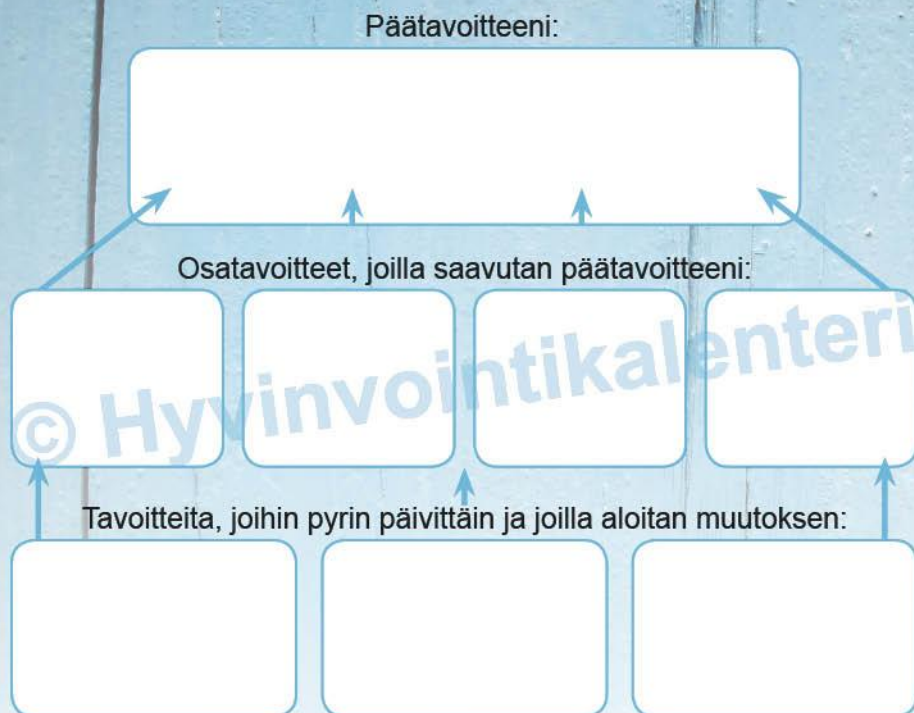
2

Liite 6. Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteiden asettaminen on tärkein askel kohti elämäntapamuutosta. **Aloita siis tavoitteiden asettamisella, aloititpa kalenterin täyttämisen mihin vuodenaikaan tahansa, ja palaa vuoden kuluttua tarkastelemaan tavoitteiden toteutumista (s. 109).**

Ota itsellesi hetki aikaa ja pohdi ensin rauhassa, mikä on suurin päätavoitteesi. Sen jälkeen täytä osatavoitteet mahdollisimman realistisesti, jotta ne ovat mahdolliset toteuttaa. Mieti vielä pienemmät päivittäiset osatavoitteet, joista aloitat elämäntapamuutoksen.



Liite 8. Tsemppipäivä 1

Tsemppipäivä

Jokaista kuukautta kohden kalenterista löytyy tsemppipäivä: silloin valitset tulevalta viikolta yhden päivän, jolloin keräät rasteja.

Tässä tsemppipäivässä sinulla on mahdollisuus asettaa omat tavoitteesi ja palkita itsesi saavuttaessasi ne. **Jokaisesta 10 minuuttia kestäneestä aktiivisesta liikunnasta voit merkitä yhden rastin ruudukkoon.** Tavoite-esimerkki on 12 rastia eli 120 minuuttia / tsemppipäivä tai oma tavoite: ___ rastia.

120 minuuttia saat täyteen esimerkiksi näin: 50 minuuttia kävelyä, 60 minuuttia sulkapalloa ja 20 minuuttia työmatkaliikuntaa.

Tsemppaal!

Hyvin menee.

Loistavaa!

Palkintoni saavutetusta tavoitteesta on:

© Hyvinvointikalenteri

Lihasvoimaharjoittelu

Lihasvoimaharjoittelulla saat aikaan monenlaisia hyötyjä. Se on oiva keino esimerkiksi ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelinvammojen syntyä, pitää paino hallinnassa sekä pienentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen.

On olemassa erilaisia voiman osa-alueita. Yleensä ne jaetaan neljään luokkaan: perus-, maksimi-, kesto- ja nopeusvoima. Lihasvoimaa treenatessa on hyvä muistaa harjoittelun monipuolisuus! Pyri kuitenkin kehittämään erityisesti sitä osa-aluetta, josta koet saavasi hyötyä arkeesi sekä työkykyyn.

Perusvoimaa harjoittaessa vahvistuvat lihasten lisäksi jänteet, nivelsiteet, nivelet ja sidekudokset. Perusvoimaharjoittelu kasvattaa hitaiden ja nopeiden lihassolujen poikkipinta-alaa ja antaa lihakselle muodon.

Parhaiten perusvoimaa voit harjoittaa kuntosalilla lisäpainoharjoitteissa laitteilla ja vapailla painoilla. Tällöin sarjamäärät pysyvät 3–5 sisällä ja toistoja tehdään 6–12. Lisäpainojen suuruus harjoitteissa on hyvä olla n. 60–85 % maksimisuorituksesta.

Maksimivoiman harjoittaminen vaikuttaa enemmänkin lihasten tahdonalaisen hermottamisen kehittymiseen. Maksimivoimaa voit harjoittaa tekemällä 1–5 toiston sarjoja, jolloin harjoituksen kuorma on 90 % maksimisuorituksesta. Usein maksimivoimaa kehitetään esimerkiksi jalkakyyky-, maastaveto- ja penkki-punnerrusharjoitteilla.

© Hyvinvointikaverit



Liite 9. Lihasvoimaharjoittelu 2(2)

© Hyvinvointikalenteri

Kestovoimaa harjoitellessa tehdään pitkiä harjoitussarjoja lyhyellä palautumisajalla sekä pienellä kuormalla tai oman kehon painolla. Kestovoimaa voit harjoittaa esimerkiksi kuntopiirityyppisellä harjoittelulla, tehden pidempiä sarjoja useamman kierroksen.

Nopeusvoimaa harjoittaessa vaikutus kohdistuu nopean hermostuksen kehittymiseen sekä lihasten kimmoisuuteen. Nopeusvoimaa harjoittaessa toistomäärät jäävät alle 10 toiston ja kuorma on tällöin n. 50 % maksimikuormasta.

Hauskoja harjoitteluhetkiä lihasvoiman parissa!

RESEPTI: Vihanneslautanen

KUORI JA PILKO TIKUIKSI SUOSIKKI-VIHANNEKSESI (ESIM. KUKKAKAALIA, KURKKUA, PORKKANAA) JA DIPPAA NE DIPPIIN (KERMAVIILIDIPPI, HUMMUS, TSATSIKI...)

HELPPO, KEVYT JA MAUKAS
VAIHTOEHTO ARKEEN VÄLITAI ILTAPALAKSI - NAUTI!

11

Liite 10. Edistymisen pohdinta

Miten onnistuit viime kuussa?

Nyt on aika kerrata kuluneen kuukauden saavutuksia. Tarkista kalenterista, montako tuntia harrastit liikuntaa kuluneen kuukauden aikana, ja pohdi seuraavia asioita:

Saavutitko tavoitteesi?

Mikä sai sinut lisäämään liikuntaa?

© Hyvinvointikalenteri

Jos et saavuttanut tavoitteitasi – miksi?

Missä ylitit itsesi?

Liite 11. Keskivartalotreeni 1(2)

Keskivartalotreeni

Keskivartalon lihasten harjoittaminen luo tuen ryhdin ylläpitämiseksi. Hyvä keskivartalon tuki ehkäisee tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuten esimerkiksi selkä- ja lonkkavaivoja. Keskivartalon tukea tarvitset liikunnassa, jotta vältyt liikuntavammoilta.

Sekä istumatyö että fyysisesti raskas työ vaativat erityisen vahvoja keskivartalon lihaksia yhdessä oikeaoppisen ergonomian kanssa. Keskivartalon lihasten ollessa vahvat jaksat ylläpitää hyvää asentoa koko päivän ajan.

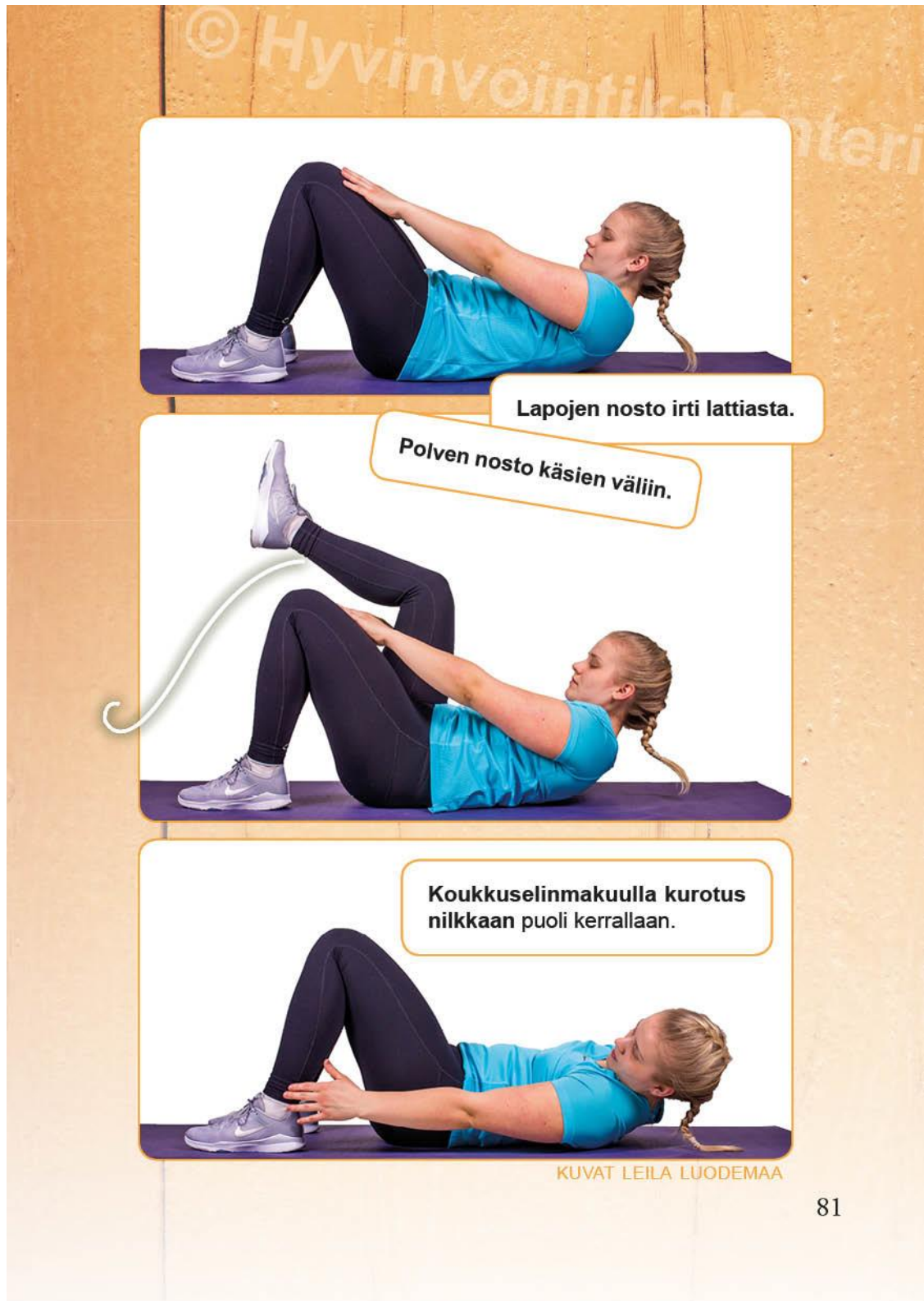
Vastakkaisten käden ja jalan nosto. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.



Lankku.



Liite 11. Keskivartalotreeni 2(2)



Liite 12. Tsemppipäivä 2.

Tsemppipäivä

Hyötyliikunta 30 min

Hyötyliikunta 30 min **Tsemppaa!**

Valitsin portaat hissien sijaan

Kuntoliikunta hikoillen, min. 30 min

Yöuni min. 7 h

Hyvin menee.

Alkoholiton päivä

© Hyvinvointikeskus

Tupakoimaton päivä

Kevyempi lounas

Kevyempi päivällinen

Napostelematon päivä

Loistavaa!

Rastia nautuun...

© Hyvinvointikalenteri

Vauhtivartti

Arjessa tuntuu usein haastavalta löytää aikaa urheilulle. Pienikin taukoliikunta päivän välissä lisää vireyttä ja tuo jaksamista päivään. Jos on ollut pitkän aikaa harrastamatta liikuntaa, jo pienikin 15 minuutin harjoittelu päivässä voi auttaa löytämään kipinän liikkumiseen. Vaikka se kuulostaa lyhyeltä ajalta, on se kymmenesässä päivässä kuitenkin jo kaksi ja puoli tuntia liikuntaa!

Haasta itsesi viikon ajan pitämään yksi 15 minuutin vauhtivartti joka päivä ja huomaa, kuinka se vaikuttaa vireystilaasi. Liikunta voi olla mitä vain mielekästä aktiivista liikuntaa: kuminauhatreeni, reipas kävely- tai juoksulenkki, jumppapallo- tai kahvakuulaharjoitus... Pääasia on, että harjoittelu on jotain sinulle mielekästä. Alla on esimerkki nopeasta jumppapallotreenistä, jota voit kokeilla.



Selän ojennus.



Lantion nosto.

86

Liite 13. Vauhtivartti 2(2)



Ergonomia


© Hyvinvointikalenteri

Pohdi omaa ergonomiaasi.

Onko sinulla tuki- ja liikuntaelinkipuja?

Koetko jonkin asian kuormittavan kehoasi (esimerkiksi koneella istuminen, seisomatyö, toistuvat yksipuoliset liikkeet, raskaat taakat)?

Millainen on keskivartalosi ja kehoa ylläpitävien lihasten kunto? Hyvä keskivartalon tuki ja hallinta auttaa pitämään hyvän asennon koko päivän. Jos tukilihakset ovat vahvat, jaksat istua ja seistä hyvässä ryhdissä.

Onko käytössäsi riittävästi ergonomian apuvälineitä vähentämään kuormitusta (esim. sähköpöytä, satula-tuoli, hyvät työkengät, nosturit jne.)?

Pidätkö riittävästi taukoja työpäivän aikana?

Oletko kokeillut ergonomisempaa työtapaa? Joskus uuden oppiminen vie aikaa. Ole maltillinen!

90

Liite 14. Ergonomia 2(2)

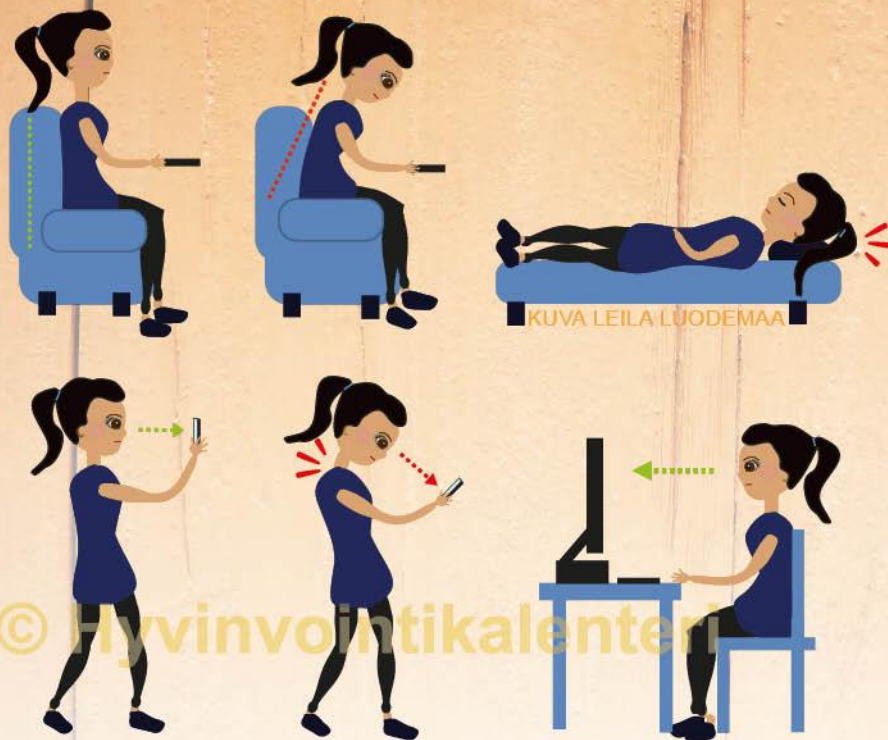
Ovatko sängkysi, patjasi ja tyynysi oikeanlaiset? Jos koet aamulla selkä-, olkapää- tai niskakipua, olisi syytä miettiä nukkumisasentoja ja patjan/tyynyn sopivuutta.



Miten ergonomia toteutuu vapaa-ajallasi? ”Kännykkä-niska” vaivaa yhä useampia.



Harrastatko riittävästi liikuntaa ja elimistöä palauttavaa venyttelyä työn kuormittavuustason vastapainoksi?



Liite 15. Painoindeksi ja vyötärönympärys 1(2)

Painoindeksi (BMI) ja vyötärönympärys

Pelkästään paino ei kerro sitä, onko ihminen ylipainoinen vai ei – paino tulisi aina suhteuttaa pituuteen. Alla olevalla BMI-kaavalla lasket oman painoindeksisi. Sama painoindeksin laskukaava so-
pii sekä naisille että miehille. Huomaa, että painoindeksi ei ole luotettava urheilijoilla.

$$\text{BMI} = \text{paino} : \text{pituuden}^2$$

eli henkilö, joka on 175 cm pitkä ja painaa 80 kg:

$$80 : (1,75 \times 1,75) = 80 : 3,06 = 26,1$$

Painoindeksi on ≈ 26

Oma painoindeksini:

Painoindeksin viitearvot:

- 18,5–25: normaali
- 25–30: lievä lihavuus
- 30–35: merkittävä lihavuus
- 35–40: vaikea lihavuus
- 40 tai yli: sairaaloinen lihavuus

Lähde: Terveyskirjasto

© Hyvinvointikalenteri

Liite 15. Painoindeksi ja vyötärön ympäryys 2(2)

Keskivartalolihavuus on kansanterveydellinen ongelma Suomessa. Ylipainoa kertyy keskivartaloon, ja liika rasva kertyy suolten ja sisäelinten väliin sekä maksan ympärille. Se aiheuttaa monia sairauksia, kuten rasvamaksaa, aikuistyyppin diabetestä, verenpainetautiä, uniapneaa, metabolista oiryhtymää, sepelvaltimotautia, kihtiä sekä naisilla hormonaalisia häiriöitä.

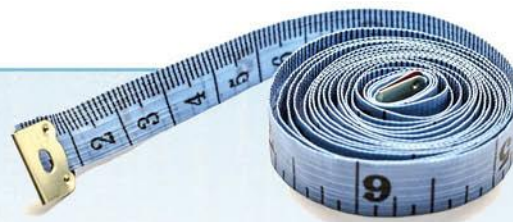
Viskeraalisen rasvan määrää voidaan yksinkertaisesti mitata mittanauhalla. Tämä on aiheellista silloin, kun painoindeksi on 25–32. Jos mittaamalla todetaan vyötärölihavuus, on siitä eron pääsy tärkeää vaikkei liikakiloja paljoa olisikaan, koska sen terveydellinen vaikutus on merkittävä.

Mittaa vyötärön ympäryys seisten paljaalta iholta. Mittauskohta on kyljissä alimman kylkiluun ja suoliluun harjun puolivälissä (noin navan korkeudella), mittanauhan tulee olla yhtä korkealla edestä, takaa ja sivuilta. Ensin hengitetään sisään ja sitten ulos, ja mittanauhan lukema katsotaan uloshengityksen lopulla. Mittanauha ei saa olla liian löysällä tai kireällä.

Vyötärön ympärysmitta (cm) ja siihen liittyvät terveyshaitat:

	Tavoitearvo	Lievä terveyshaitta	Huomattava terveyshaitta
Miehet	< 94	94–101	> 102
Naiset	< 80	80–87	> 88

Lähde: Käypähoito



Sykeharjoittelu

Mikäli kaipaat vaihtelua ja lisää tehoa harjoitteluusi, on hyvä tietää, että eri sykealueilla tapahtuva harjoittelu monipuolistaa treenejäsi! Alla näet helpot laskukaavat, joilla voit laskea omat harjoittelusykkeesi erilaisiin harjoituksiin. Jotta saat tietää henkilökohtaiset sykerajasi, on aluksi tiedettävä oma maksimisyke. Mikäli sinulla ei ole tiedossa omaa maksimisykettäsi, voit laskea sen karkeasti seuraavalla laskukaavalla:

$$205 - 0,5 \times \text{oma ikä} = \text{sinun maksimisykkeesi}$$

Esimerkiksi jos olet 49-vuotias, voit laskea maksimisykkeesi seuraavasti: $205 - 0,5 \times 49 = 180$.

Oma maksimisykkeeni on:

Mikäli harjoittelu tapahtuu 50–60 %:lla maksimisykkeestäsi, luokitellaan se **kevyeksi ja palauttavaksi liikunnaksi**. Kevyttä liikuntaa on esimerkiksi arkiliikunta, jolla on terveyttä edistävä vaikutus. Pitkäkestoisena tällä sykevälillä liikunta edistää mm. rasva-aineenvaihduntaa. Esimerkkiliikuntamuotoja kevyestä liikunnasta ovat keuhonhuolto, kävely ja puutarhan hoito.

Peruskuntoharjoitteluksi luetaan liikunta, joka tapahtuu sykealueella 60–75 % maksimisykkeestä. Peruskuntoa harjoittaessa kuntoilijan sydän- ja verisuonielimistö vahvistuu. Liikunta tuntuu tällöin kohtuullisen rasittavalta ja hikoiluttavalta. Mikäli tavoitteena on pudottaa painoa, tämä on oiva sykealue harjoitteluun, sillä

Liite 17. Sykeharjoittelu 2(2)

nyt lihassolut ottavat energiansa pääosin rasvahappoyhdisteistä. Esimerkkilajeja peruskuntoharjoitteluun ovat sauvakävely, uinti, hiihto ja pyöräily.

Vauhtikestävyysharjoittelua on liikunta, jossa syke on yli 75 % maksimisykkeestä. Tällaisia tehotreenejä suositellaan kuntoilijalle tehtäväksi enintään 1–2 kertaa viikossa, vasta sitten kun peruskunto on riittävä. Vauhtikestävyyttä harjoittaessa liikunta tuntuu raskaalta ja siinä tapahtuu hengästymistä sekä hikoilua. Tällöin lihakset käyttävät energianlähteenään pääosin hiilihydraatteja ja kehon kyky kuljettaa happea lihaksille kehittyy. Esimerkkilajeja vauhtikestävyys

© Hyvinvointikalenteri
RESEPTI: *Helppo henkkuleipä*

LEVITÄ RIISIKAKUN PÄALLE AVO-
KADO. RIPOTTELE PÄALLE MUSTA-
PIPPURIA JA SUOLAA.

NAUTI NOPEASTA
HERKUSTA – HYVIA
ÖLJYJÄ KAUPAN
PÄALLE!



Kahvakuulatreeni

Kahvakuula tuo vaihtelua ja lisää tehoa kotona toteutettavaan harjoitteluun. Toki monelta kuntosaliiltakin löytyy kyseinen väline, joten alla olevat harjoitteet voit toteuttaa myös siellä. Kahvakuulan kanssa voit harjoitella monipuolisesti voimaa, lihaskestävyyttä sekä tasapainoa – vain mielikuvitus on rajana!

Alla on muutamia malliliikkeitä, jotka harjoittavat samanaikaisesti useita lihasryhmiä. Ota rohkeasti käyttöön riittävän raskas kuula: naisille aloituskuulan paino voisi olla 8–14 kg, miehille 10–20 kg. Lämmittele ennen treeniä!

Vartalonkierto
3 x 10 / puoli.



Istumaannousu + kurotus 3 x 15.
Aloita selinmakuulta polvet koukussa, kahvakuula rinnalla. Tee istumaannousu ja lopuksi työnnä kahvakuula ylös suorille käsille.



Etuheilautus 3 x 15.
Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan, ota voima lantiosta.



Liite 18. Kahvakuulatreeni 2(2)

© Hyvinvointikalenteri

Kyykky + ylöstyöntö 3 x 15.

Soutu 3 x 10 / puoli.
Nojaa vapaalla kädellä etummaiseen jalkaan. Laske kahvakuula polven korkeudelle ja vedä kyynärpäätä edellä ylös.

Sumokyykky + pystysoutu 3 x 10.
Ota voima liikkeeseen lantiosta.

KUVAT LEILA LUODEMAA

69

Porrastreeni

Jos kaipaat vaihtelua treeneihisi, kokeile tehokasta porrastreeniä. Portaissa ravaaminen polttaa tehokkaasti rasvaa, kiihdyttää aineenvaihduntaa sekä vahvistaa monipuolisesti koko kehon lihaksia, erityisesti alaraajojen lihaksistoa.

Alla on muutamia liikkeitä, joista voit koostaa porrastreenisi. Toistomäärät vaihtelevat käytössäsi olevien rappusten määrästä riippuen – sinulle sopivimman harjoittelun saat aikaiseksi kuuntelemalla kehoasi. Porrastreenin sopiva kesto on noin 30–40 minuuttia alkulämmittelyineen; lämmittelyksi voit kävellä portaat muutaman kerran ylös ja alas.

Mittarimato. Nouse käsillä askelma kerrallaan ylöspäin niin pitkälle kuin pääset ...



... Tämän jälkeen jalat seuraavat perässä askelma kerrallaan.



Liite 19. Porrastreeni 2(2)



Liite 20. Puhtia syksyyn - pohdinta

Puhtia syksyyn

Kesä, lomat ja juhlat usein sekoittavat rutiineja. Loppukesän nurkilla on aika ryhdistäytyä ja kaivaa lenkkarit kaapista pölyttymästä, jos et sitä ole vielä tehnyt. Istu alas ja pohdi:

Miten pidät motivaatiota elämäntapamuutosta kohtaan yllä?

Saisitko jostakin seuraa liikuntaharrastukseen? Haluaisitko kokeilla uutta liikuntaharrastusta?

Mitä rutiineja toivoisit syksyyn? Mitä olet valmis tekemään sen eteen?

Mitä hyviä puolia elämäntapamuutoksesta on seurannut?

Liite 21. Tietoinen syöminen 1(2)

© Hyvinvointikalenteri

Tietoinen syöminen

Ruoalla ja syömisellä on hoidollisia ja terveydellisiä vaikutuksia esimerkiksi diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien sekä lihavuuden hoidossa. Pyrkimys on tietoiseen hallintaan. Pakonomainen laihduttaminen on epämieluisaa, ja siitä tulee helposti kuuriluonteista: paino kyllä putoaa, mutta tulee helposti takaisin kuurin loputtua. Ongelmana on myös se, että painon pudottamista ei useinkaan pidetä tarpeellisena, jos siitä ei koidu terveydellistä haittaa. Syömisestä pitäisi olla vapaaehtoista, helppoa ja motivoivaa, jotta pysyvä muutos ruokailutottumuksissa onnistuisi. Ratkaisut syömisestä on jokaisella itsellään, ne vain täytyy saada otettua käyttöön.

Liian tiukan ruokavalion haittapuoli on usein se, että ihmiset eivät noudata annettuja ohjeita. Tästä syystä sisältä syntynyt motivaatio ja halu muuttaa tapojaan on usein tehokkaampaa ja pitkälle kantavampi menetelmä, joka ennen pitkää muuttuu pysyväksi tavaksi. Ruokatottumusten parantaminen on oppimisprosessi siinä, missä muutkin elämäntapamuutokset: syömisestä hallinta on taito. Kun tottumuksia halutaan muuttaa, on ensin opeteltava tietoisesta syömisestä taito.

Tietoinen syöminen on huomion kiinnittämistä omaan ruokatottumukseen, syömiskäyttäytymiseen ja sen merkitykseen sekä muutostarpeen pohtimista.

Tavoitteiden tulee olla itse asetettuja ja mahdollisimman konkreettisia, jotta muutos on mahdollista. Jokainen päättää itse, mitä

Liite 21. Tietoinen syöminen 2(2)

on valmis tekemään ja mitä ei halua tehdä, mitä on mahdollista muuttaa ja mitä ei ole. Näin saavutetaan ajan mittaan uudenlaiset näkökulmat, asenteet ja syömiskäyttäytymisen muutoksen.

Ennen kaikkea tarvitaan halu ja sitoutuminen muutokseen. Jotta painopudotus onnistuu pysyvästi, on syömisen tarkkailun jatkuttava enemmän tai vähemmän jatkuvasti läpi elämän. Opittu tapa vaatii aktiivista ylläpitämistä, jotta vanhat tottumukset eivät huomaamatta palaa takaisin. Muutosprosessi on pitkäjänteistä toimintaa, johon kuuluu taantumavaiheita ja repsahduksia. Repsahdukseen tulisi suhtautua armollisesti. Olennaista on se, kuinka pitkäksi aikaan repsahdus jää päälle.

Lähde: Heinonen, L. Suomen Diabetesliitto ry. 1998. Ratkaisuja ravitsemusneuvontaan

RESEPTI: Omenasipsit

KUORI OMENAT JA POISTA SIEMENKODAT, PILKO OHUIKSI LASTUIKSI JA KUIVATA UUNISSA (70°C) MUUTAMAN TUNNIN AJAN.

NAUTI TERVEELLISISTÄ SIPSEISTÄ: "OMENA PÄIVÄSSÄ PITÄÄ LÄÄKÄRIN LOITOLLA!"

Uni ja palautuminen

Sopiva kuormitus on elimistölle suotuisaa, mutta kuormituksen ja palautumisen tasapaino on jaksamisen kulmakiviä. Uni ja palautuminen ovat edellytyksiä sille, että elimistö palautuu työn ja arjen rasituksista. Se, että saa aikaan töissä ja vapaa-aikana ja tarttuu aktiivisesti asioihin, on merkki riittävästä palautumisesta. Palautumista tapahtuu jo kahvitaukojen aikana, mutta urheilu, mieluisa tekeminen ja leppoisa oleskelu edistävät sitä huomattavan paljon.

Liikunta on ihmelääke, joka lisää fyysisiä ja henkisiä voimavaroja, helpottaa stressiä, auttaa irtaantumaan töistä, vähentää psyykkistä kuormitusta sekä työuupumusta sekä tutkitusti edistää terveyttä ja ennaltaehkäisee sairauksia. Mitä enemmän saa liikuntaa lisättyä päivärutiineihin, sen paremmaksi on koettu palautuminen. Liikunta auttaa myös syventämään unta.

Hyvä yöuni on olennaisen tärkeä palautumisen kannalta. **Uni palauttaa fyysisestä, henkisestä ja kognitiivisesta kuormituksesta.** On tärkeää huolehtia riittävästä unen saannista, sillä univaje aiheuttaa monenlaisia oireita, kuten keskittymisvaikeuksia,

muistiongelmia, oppimisvaikeuksia, mielialanvaihteluita sekä ongelmanratkaisukyvyttömyyttä. Palautuminen vaatii hyvän ja riittävän unen lisäksi myös pieniä lepohetkiä päivällä, jolloin voi rauhoittua ja rentoutua hetkeksi.

Liite 22. Uni ja palautuminen 2(2)

Haasta itsesi pohtimaan seuraavia asioita, jotka vaikuttavat unen laatuun ja palautumiseen.

Kuinka säännöllinen rytmisi on töissä, ruokailussa ja liikunnassa?

Pidätkö päivän aikana riittävästi pieniä taukoja, joissa ehdit rentoutumaan?

Onko makuuhuoneesi lämpötilaltaan sopiva nukkumiseen (ei liian lämmin tai viileä)?

Onko makuuhuoneesi pyhitetty vain nukkumiseen, jotta muut häiriötekijät, kuten televisiot ja puhelimet eivät häiritse unen saantia?

Onko uni- ja valverytmisi säännöllistä, mikä tukee hyvää palauttavaa unenlaatua?

Tiesitkö, että alkoholi (jo 0,5 promillea) vähentää REM-unen määrää, jolloin unen laatu on huonompaa ja lisää väsymystä seuraavana päivänä?

© Hyvinvointikalenteri

45

Liite 23. Unipäiväkirja

Unipäiväkirja

pv	nukku- maan- meno- aika	herätys	nukuin yht. (h + min)	miten nukuin	juotujen kahvi- kuppien määrä, aamulla koin oloni...	kpl ↓
esim.	22:15	6:30	8h 15min	hyvin	virkeäksi	3
ma-ti						
ti-ke						
ke-to						
to-pe						
pe-la						
la-su						
su-ma						

© Hyvinvointikalenteri

Merkitse tälle sivulle unirytmisi ja -aikasi
sekä tunteuksesi yhden viikon ajalta.

50

Liite 24. Taukojumppa 1(2)

Taukojumppa

Taukojumppa lisää työntekijän työhyvinvointia ja viihtyvyyttä sekä työtehoa. Taukojumpan tarkoituksena on vetreyttää ja virkistää työntekijää. Tämän taukojumpan voit suorittaa ilman minkäänlaisia välineitä, ja se vie vain muutaman minuutin.

Kyykky x 7.

Ylöskurotus vuorokäsin x 5 / puoli.

Tuulimylly vuorokäsin x 5 / puoli. Pidä selkä suorassa ja kosketa vastakkaista nilkkaa.



38

© Hyvinvointikalenteri

Liite 24. Taukojumppa 2(2)



© Hyvinvointi

Onneksi olkoon!

Vuosi takana elämäntapamuutoksen taipaleella! Nyt on aika tarkastella vuosi sitten asetettuja tavoitteita – pohdi, ovatko tavoitteesi olleet realistisia. Laadi alle myös uudet, päivitetyt tavoitteet tulevaa vuotta varten.

Päätavoitteeni:

Osatavoitteet, joilla saavutan päätavoitteeni:

Tavoitteita, joihin pyrin päivittäin ja joilla aloitan muutoksen:

Tavoittele rohkeasti unelmiasi!

109

Liite 26. Takakansi

