

LIKKUVA LOHJA

Yhteistyösuunnitelma terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi

Koivuporras Juha

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Työelämän kehittäminen ja esimiestyö
Liikunnanohjaaja (ylempi AMK)

2018

Master's Degree Programme in
Development of Working Life and Leadership
Master of Sport Studies

Author	Juha Koivuporras	Year	2018
Supervisor	Heikki Hannola		
Commissioned by	Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy		
Subject of thesis	Physically Active Lohja – Collaboration Plan to Increase Health Promoting Physical Activity		
Number of pages	66 + 5		

According to a future scenario, physical inactivity will increase in Finland. It will cause several health and economic problems unless we do something about it. The goal of this master's thesis was to create collaboration with Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico with the actors in Lohja to increase health promoting physical activity. The purpose was to make a collaboration plan to tackle the challenges of physical inactivity.

The purpose of this study was proactive action, and the problem setting of the thesis was done through future prediction. The approach of the thesis is qualitative due to the fact that several views of the research subject were hoped for. Two future factories were organised. Seven different organizations took part in it. The goal of the factories was to find alternative ways of acting, so in the future as many people as possible in Lohja would move according to the health guidelines.

The result of this thesis is a collaboration plan to increase health promoting physical activity. The main point of the plan is to found the Union of Physically Active Lohja in the beginning of the year 2019. In the action model of the plan, there were two types of actors the "greeters" and the "executors". For example, a greeter would be a health care worker and an executor a physical exercise professional. The health care worker could prescribe physical exercise for persons to move under the instructions of the health guidelines, and to guide them to get more active with the help of a physical exercise professional. In the summer 2019, the Union will organize an Exercise and Well-being Festival, where the action model will be launched.

Based on this research, knowledge of physical exercise positive health effects in organizations working with people who exercise according to the health guidelines must be increased. When greeters feel that exercise is health promoting and know more about the executors' services, they will potentially recommend the executors' exercise services for their customers. The more greeters recommend exercise, the more work the executors have. Probably then, people become more physically active and healthier, and also health care expenses may decrease.

Key words proactive action, physical activity, physical exercise, health, development plan, future factory

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITE.....	3
3	LIIKUNNAN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA YHTEISKUNTAAN	4
3.1	Terveys ja liikunnan terveystsuositukset.....	4
3.2	Liikunnan vaikutus talouteen.....	6
3.3	Liikuntaa lääkkeeksi.....	6
4	LIIKUNTA JA HYVINVOINTI LOHJALLA	10
4.1	Lohjalaisten liikunnan ja hyvinvoinnin tila.....	10
4.2	Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy	11
4.3	Alle terveystsuositusten liikkuva lohjalainen.....	13
5	TULEVAISUUDEN TUTKIMINEN KEHITTÄMISTEHTÄVÄSSÄ	14
5.1	Yhteistyösuunnitelma ennakoivana toimintana	14
5.2	Lähestymistapana laadullinen tutkimus.....	17
5.3	Tapaustutkimuksellinen strategia.....	18
6	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN MENETELMÄT	20
6.1	Tulevaisuusverstaas	20
6.2	Tulevaisuusverstaas aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	25
6.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	26
7	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS	28
7.1	Valmistelu ja tulevaisuusverstaas pilotti.....	28
7.2	Ideointi ja tulevaisuusverstaas 1	31
7.3	Todennus ja tulevaisuusverstaas 2.....	35
8	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TULOKSET	39
8.1	Liikkuva Lohja	39
8.2	Liikunta- ja hyvinvointifestivaalit	41
8.3	Osallistujat	42
9	POHDINTA.....	43
9.1	Keskeisten tulosten tarkastelu	43

9.2	Menetelmän arviointi.....	47
9.3	Oman oppimisprosessin kuvaus	50
10	KEHITYSEHDOTUKSET JA YHTEENVETO	53
10.1	Liikuntaa lisäävä terveydenhuoltopolku.....	53
10.2	Koulujen ja senioreiden aktivointi.....	54
10.3	Yhteenveto.....	57
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	67

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Kehittämistehtävän ongelman kuvaaja	3
Kuvio 2. Tulevaisuusverstaan toiminta-ajatus	20
Kuvio 3. Tulevaisuusverstas-työskentelyn vaiheet kronologisesti	21
Kuvio 4. Tulevaisuuspyörän malli	22
Kuvio 5. Toimintasuunnitelman malli	22
Kuvio 6. Tulevaisuusverstas-tapahtuman järjestävän ohjaajan muistilista	25
Kuvio 7. Tulevaisuusverstas-tapahtumiin kutsuttavat.....	29
Kuvio 8. Pilotin toteutus ja toimenpiteet.....	30
Kuvio 9. Ryhmä 1 tulevaisuuspyörän asiakokonaisuudet.....	33
Kuvio 10. Ryhmä 2 tulevaisuuspyörän asiakokonaisuudet.....	34
Kuvio 11. Toisen tulevaisuusverstaan toteutus	38
Kuvio 12. Liikkuva Lohja -yhteistyösuunnitelman idean kuvaaja	39
Kuvio 13. Liikkuva Lohja-ryhmän yhteistyösuunnitelma	40
Kuvio 14. Liikunta- ja hyvinvointifestivaalit -ryhmän yhteistyösuunnitelma	41
Kuvio 15. Kutsuttujen osallistumiskaavio.....	42

1 JOHDANTO

Valmistuessani Rovaniemen ammattikorkeakoulusta liikunnanohjaajaksi vuonna 2013, en uskonut jatkavani vielä joskus ylempään ammattikorkeakouluun. Pidin itseäni enemmän käytännön toimijana kuin teoreettisena tutkijana. Lisäksi koin haasteena englannin kielen taitoni, joka oli ehkä tyydyttävä. Tunnistin myös kapinoivani perinteistä tieteellistä kirjoittamista vastaan ja tutkimukselliseen ajatteluun minulla tuntui olevan liian mustavalkoinen maailmankuva. Mutta minulla on yksi ominaisuus, joka on tuonut minut tähän pisteeseen. Armeijan reserviupseerikoulussa joukkueeni luutnantti jakoi minulle erään harjoituksen lopuksi johtajasuorituksestani palkinnon. Muistan hänen perustelunsa ikuisesti: ”Ja sitten minulla on vielä lopuksi yksi sotilaskodin kahvilippu palkinnoksi upseerioppilaalle, joka ei ole johtajataidoiltaan ehkä se taitavin tai karismaattisin, mutta hän *yrittää* enemmän kuin muut.” Kun minulta löytyy intohimoa ja tahtoa toteuttaa jotain, en lopeta yrittämistä koskaan.

Liikunta on elämäni tämän hetken intohimo ja siksi olen personal trainer lohjalaisessa yrityksessä Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy. Olen liikunnan ja liikujan palvelija. Haluan auttaa ihmisiä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi ja tällä hetkellä teen sitä yksi asiakas kerrallaan. Mitä jos voisinkin vaikuttaa työlläni kerralla suurempaan määrään liikuntaa tarvitsevia? Ajatus johdatteli minut lopulta tutkimaan omaa osaamistani sekä Aplicon potentiaalia, työelämän kehittämisen ja esimiestyön koulutusohjelman avulla Lapin Ammattikorkeakoulussa.

Kehittämistehtäväni rakentaminen alkoi viime syksynä vuonna 2017, jolloin kävelin työnantajani toimistoon ja ehdotin kehittämistehtäväni aiheen liittyvän jollain tavalla ihmiskunnan pelastamiseen liikunnan avulla. Työnantajani katsoi minuun häkeltyneenä ja yritti ehdottaa tavoitetta, joka ei olisi niin suureellinen ja maailmaa syleilevä kuten olin pyöritellyt mielikuvituksellisessa päässäni. Kun kerran Aplicosta tuli kehittämistehtäväni tilaaja, se halusi hieman konkreettisemmän tavoitteen. Samaa tietysti toivoi Lapin ammattikorkeakoulu. Työnantajani kertoi ongelmakseen, ettemme tavoita tarpeeksi alle terveys-suositusten liikkuvia ihmisiä Lohjalla. Toiveena oli tutkia Lohjalla Aplicon ulkopuolisia yhteistyömahdollisuuksia haasteen ratkaisemiseksi. Aloimme kokoamaan yhteistä ajatusta siitä, voisiko kehittämistehtäväni edistää liikkumista luomalla jollain menetelmällä yhteistyötä Aplicon ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Koska aioimme kehittää yhteistyötä tulevaisuuteen, päädyin yrittämään yhteistointia tulevaisuusverstas-menetelmän avulla. Tulevaisuusverstas muokkaantui tässä tehtävässä tulevaisuuden tutkimisen aineiston keruu- ja -analysointimenetelmäksi. Toivoin tämän tehtävän avulla vaikuttavani kerralla suurempaan joukkoon liikkumattomia, jos onnistuisimme liikuntaa lisäävään yhteistyöhön.

Jos haluamme lisätä terveyssuositusten mukaisesti liikkuvien määrää maassamme, on aika avata ovet, kutsua toimijat saman katon alle ja lyödä kädet yhteen. Tässä kehittämistehtäväni raportissa esittelen, miten yhteistyösuunnitelman toteutus sujui kohdallani, millainen siitä syntyi ja mitä siitä opin.

Kehittämistehtäväni on kuin ovi, jonka pystyttämiseen Lapin ammattikorkeakoulu on antanut tietyt karmit. Ovi on pystytetty tutkimusmenetelmien saranoilla. Kehittämistehtävän vaikutus on tulevaisuudessa ja se odottaa oven toisella puolella. Avaimia oven avaamiseen etsin teoreettisessa viitekehyksessä. Lopussa pohdin, saanko ovea koskaan auki. Miksi täytyy edes rakentaa ovi? Miksi en kulje suoraan tulevaisuuteen avoimesta aukosta?

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITE

Päätimme yhdessä opinnäytetyöni tilaajan Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicon kanssa kehittämistehtäväni tarkoituksiksi kehittää yhteistyösuunnitelma tulevaisuuden liikkumattomuuden haasteita varten. Tavoitteena on luoda Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicon kautta säännöllisesti liikkuvien määrää lisäävää yhteistyötä Lohjalla (Kuvio 1).

Kehittämistehtävä vastaa seuraavaan kysymykseen:

Miten organisaatioiden välisellä yhteistyöllä voidaan auttaa lohjalaisia liikkumaan terveys-suositusten mukaisesti?



Kuvio 1. Kehittämistehtävän ongelman kuvaaja

3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA YHTEISKUNTAAN

3.1 Terveys ja liikunnan terveystieteet

Ihmisen terveys näyttäisi olevan kuin kauan kadoksissa ollut avain, jolla voi avata mahdollisuuksien oven. Kansan terveys ei kiinnostanut vallan kahvasta nauttivia ennen kuin ihmisten terveydestä oli hyötyä kahvan pystyttämiseen. Yhteiskunta tarvitsee terveitä työntekijöitä, koska sen idea on yhteisön jäsenten työnteon kautta ansaittu yhteinen hyvä, josta yhteisön jäsenet pääsevät sitten nauttimaan. (Aristoteles 2012, 7; Kauhanen ym. 2013, 44-48.)

1900-luvulla terveyden tutkimisen kehitys on pidentänyt ikäämme sekä tehnyt meistä yhä toimintakykyisempiä myös vanhemmalla iällä (Austad 1999, 61; Martelin, Sihvonen & Koskinen 2016, 36-39). Terveys avaa oven yhteisen hyvän toteuttamiseen ja siksi olemme valmiita uhraamaan aikaa sen ylläpitämiseen. Mitä terveys sitten tarkoittaa?

Maailman terveysjärjestö World Health Organization (WHO) julisti vuonna 1948 terveyden tarkoittavan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Liikuntalääketieteen professori Ilkka Vuori (2011, 21) tarkensi ajatusta kuvaamalla terveyttä kykyä kestää elimistön sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia. Kyseisen kyvyn avulla ihmisen olisi tarkoitus edistää elämänsä säilymistä ja elämän perustehtävien suorittamista. (Vuori 2011, 21.)

Terveyden avain on voimavara, jonka avulla voi avata oven löytääkseen elämän päämäärän. Ihmisen omat kokemukset sekä hänen arvonsa ja asenteensa vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee terveytensä. Tärkeää terveyden kannalta on tunne siitä, että pystyy huolehtimaan itsestään ja mahdollisuus päättää teoistaan. (Hofgastein 2011; Huttunen 2015; Segar, Guérin, Phillips & Fortier 2016, 98.)

Liikunta edistää monien tutkimuksien mukaan ihmisen terveyttä (Warburton, Nicol & Bredin 2006, 801; Reiner, Niermann, Jekauc & Woll 2013, 1; Sallis 2015, 39). Liikunnan avulla pystytään parantaa ihmisen kykyä kestää Vuoren (2011, 21) esittämiä sisäisiä, että ulkoisia kuormituksia kuten sydän-, verisuoni-, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä toisen asteen diabetesta (Warburton ym. 2006, 801; Chodzko-Zajko ym. 2009, 1510-1516; Valtion liikuntaneuvosto 2012, 4; 2015, 7-9; WHO 2017). Lisäksi Mandolesin ym. (2018) mukaan säännöllisen aerobisen

liikunnan on todettu parantavan muistia ja yleistä hyvinvointia sekä vähentävän ahdistusta ja masennusta.

Suomalaisen hoitotyön ohjenuoran Käypä-suositusten ja WHO:n fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan, ihmisen pitäisi harrastaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa, sekä lihaskuntoa kohentavaa liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Kohtuukuormitteisella kestävyysliikunnalla tarkoitetaan reipasta kävelyä, sauvakävelyä tai rauhallista pyöräilyä eli liikuntaa, jossa hengästyy jonkun verran pystyen vielä samalla puhumaan. Lihaskuntoa kohentavaksi liikunnaksi lasketaan kuntosaliharjoittelu, jumppa tai tanssi. (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016; WHO 2017.) Ohjeiden noudattamiseen löytyy hyvät perustelut, sillä niiden on yksinkertaisesti todettu parantavan ihmisen terveyttä (Warburton ym. 2006, 807).

Vaikka vapaa-ajan liikunta on ollut tilastollisesti nousussa, suomalaisten työikäisten (15-64 -vuotiaat) haaste terveyden edistämisen kannalta on se, että lähes puolet työikäisistä liikkui 2010-luvun alussa terveytensä kannalta riittämättömästi (Husu, Paronen, Suni & Vasankari ym. 2011, 31-36). Valtion liikuntaneuvoston (2012, 5; 2015, 10) selonteoissa kävi ilmi, että vain joka 10. työikäisistä liikkui suositusten mukaisesti kokonaisuudessaan. Noin puolet kaikista työikäisistä liikkui kuitenkin kestävyyskuntonsa kannalta riittävästi, mutta noin 20 % ei liikkunut säännöllisesti lainkaan. Vain alle viidennes harjoitti lihaskuntoaan säännöllisesti vähintään 2 kertaa viikossa. (Husu ym. 2011, 35-36 Valtion liikuntaneuvosto 2012, 5; Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016).

Tilanne ei ole vuonna 2018 juurikaan muuttunut. Uusin suomalaisten fyysisen kunnon ja –aktiivisuuden tutkimuskatsaus väestön tilasta kertoi, että kestävyysliikuntasuositusten mukainen liikkuminen on jopa hieman vähentynyt. Lihaskuntoliikunnan määrä on taas hieman noussut nuoremmissa ikäryhmissä vuodesta 2009. Työikäiset ovat tutkimuksen mukaan paikallaan joko istuen tai makuullaan keskimäärin 60 % valveillaoloajastaan. (Husu ym. 2018, 20; 26-28.)

Huolestuttavaa on vuonna 2012 tehdyssä tutkimuksessa toteamus, jossa koko maailmassa vuosittain jopa 3,2 miljoonaa kuolemaa johtuu liikkumattomuudesta

tai liian vähäisestä liikunnasta (Lim ym. 2012). Jos liikkumattomuuden elämäntyyli jatkuu ja lisääntyy, terveyden avain jää käyttämättä. Näin mahdollisuuksien ovi pysyy visusti suljettuna.

3.2 Liikunnan vaikutus talouteen

Sen lisäksi, että liikunta on avain terveyteen, se näyttäisi olevan avain Suomen valtion taloudellisiin haasteisiin. Terveys-suositusten mukaisen liikunnan lisääminen väestössä voisi vähentää yhteiskunnan taloudellisia kustannuksia (Husu ym. 2011, 9-10; Reiner ym. 2013, 1). Esimerkiksi toisen tyyppin diabeteksen pääasiallinen syy on liikkumattomuus 27 prosentilla sairastuneista. Suomessa diabeteksen osalta jo vuonna 2007 liikkumattomuuden kustannukset olivat noin 700 miljoonaa euroa. Suomalaisten tuki- ja liikuntaelämistön sairauksista johtuvista työpoissaolojen suorat vuosikustannukset olivat yli 200 miljoonaa euroa. (Husu ym. 2011, 9-10; Paajanen.)

Liikkumattomuuden taloudelliset kustannukset ovat yli kymmenessä vuodessa vain jatkaneet kasvuaan. Vasankari ja Kolu (2018, 57) selvittivät raportissaan vähäisen fyysisen aktiivisuuden, runsaan istumisen ja huonon fyysisen kunnon aiheuttamia yhteiskunnallisia kustannuksia Suomessa. Raportin arvio oli, että liikkumattomuuden kustannukset ja tuottavuuden menetykset olisivat vuosittain noin 3,2-7,5 miljardia euroa (Vasankari ja Kolu 2018, 57).

Nykyinen liikuntajärjestelmä näyttää edistävän vain jo valmiiksi aktiivisten ihmisten liikkumista. Eri hallinnonalojen linjauksissa aletaan hiljalleen huomioida alle terveystieteiden liikkuvien aktivointi ja yksinkertaisesti ihmisten hyvinvoinnin kehittäminen liikunnan avulla. (Valtion liikuntaneuvosto 2012, 4; 2015, 7-9; Paajanen 2017.) Yksi Vasankarin ja Kolun (2018, 58) raportin ehdotuksista liikunnan lisäämiseksi oli eri alojen yhteistyön lisääminen, joka toimii myös kehittämistehäväni kantavana teemana.

3.3 Liikuntaa lääkkeeksi

”Jos liikuntaharjoitus olisi lääke, se olisi voimakkain lääke, jonka lääkäri voi koskaan potilaalleen määrätä” (Sallis 2015, 39).

Liikunnan on tullut aika raivata itselleen paikkansa ihmisen terveyden yhtenä suurimpana vaikuttajana. Kalifornian yliopiston lääketieteen professori Robert Sallis

(2015, 39) mainitsi artikkelissaan, että liikuntaharjoitus on voimakkain lääke, jonka lääkäri voi potilaalleen määrätä. Olen toiminut personal trainerina tätä kirjoittaessani kohta 5 vuotta, jonka aikana olen ohjannut yli 3000 tuntia yksilöohjausta ihmisille. Näen työssäni pelkän yksittäisen liikunnanohjauksen lisäksi ohjattavan asiakkaan kehityksen matkan. Valmennettuani satoja asiakkaita urallani, olen päätenyt Sallisiin kanssa samaan mielipiteeseen. Varsinkin liikkumattoman ihmisen aloittaessa liikkumaan, tapahtuu suurin kehitys hänen terveydentilassaan. Näin todettiin myös Warburtonin (2006, 807) tutkimuksessa, jossa tutkittiin fyysisen aktiivisuuden vaikutusta terveyteen.

UKK-instituutti on kehittänyt terveydenhuollon ammattilaisia varten liikkumisreseptin, joka on tarkoitettu liikuntaneuvonnan työkaluksi. Liikkumisreseptin pohjana on vuosina 2001-2004 toteutettu liikkumisreseptihanke, jonka tarkoituksena oli luoda toimintamalli liikunnan hyödyntämiseksi osana terveydenhuollon toimintaa. Toimintamallissa terveydenhuollon ammattilainen selvittää UKK-instituutin lomakkeen mukaisesti potilaan liikuntatottumukset, riittävyys terveyden kannalta ja liikkumisen tavoitteet. Vastauksien perusteella potilaalle annetaan liikkumisohje, jossa näkyvät liikkumisen muodot, useus, kesto ja rasittavuus. Liikkumisreseptin antamisen jälkeen olisi tarkoitus seurata liikkumisen toteutumista. UKK-instituutin internet-sivujen mukaan liikkumisreseptin käyttö on kuitenkin ollut hankkeen jälkeen varsin vähäistä. (UKK-instituutti 2018.)

Vertaisnäkökulmaa kehittämistehtävääni etsiessäni, löysin aiheeseen liittyen Stina Haikan (2012) ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön aikuisten liikuntaneuvonnasta terveydenhuollossa. Siinä Haikka oli tutkinut Tampereella Kaukajärven terveysaseman liikuntaneuvonnan käytäntöjä ja paikallista yhteistyötä terveystuokunnan edistämiseksi. Haastattelujen perusteella liikuntaneuvonnan yhteistyö terveydenhuollon sisällä oli vähäistä ja siitä ei oltu sovittu yhteisiä sääntöjä tai seuranta. Haikan opinnäytetyön tuloksissa todettiin tärkeänä, että johdon tuki ja sitoutuminen johtaisivat parempaan yhteistyöhön liikkumisreseptin toteutuksessa. (Haikka 2012, 62-63.)

Liikkumisreseptiä kokeiltiin onnistuneesti Uudessa-Seelannissa. Elley ja tutkimusryhmä tutkivat vuonna 2003 lisääkö aikuisten terveydenhuollosta lähtien tapahtuva liikkumisresepti fyysistä aktiivisuutta? Siinä terveydenhuollon ammatti-

laiset saivat 4 tunnin koulutuksen motivointitekniikoista, joita pystyivät sitten käyttämään antaessaan asiakkaalle liikkumisreseptin. Alle terveystieteiden liikkuva potilas ohjattiin kyseisen koulutuksen käyneelle ja he yhdessä potilaan kanssa sopivat liikkumistavoitteet, jotka potilas sai vielä kirjallisena (liikkumisresepti). Samalla kyseinen liikkumisresepti faksattiin paikallisille liikunta-alan ammattilaisille, jonka jälkeen he soittivat 3 motivointipuhelua potilaille seuraavan 3 kuukauden aikana. Puheluiden tavoitteena oli saada potilas liikkumaan liikkumisreseptin mukaisesti ja liikunta-alan ammattilaisilla oli lupa tarjota omia liikuntapalvelujaan tarvittaessa. He lähettivät myös tarkemmat harjoitusohjelmat potilaille. (Elley, Kerse, Arroll & Robinson 2003.)

12 kuukauden tutkimusjakson jälkeen tuloksena oli, että liikkumisreseptin avulla ohjeistetut potilaat liikkuvat keskimäärin 34 minuuttia enemmän viikossa kuin potilaat, joita ei ohjeistettu. Käytännössä kymmenestä kirjoitetusta liikkumisreseptistä, aina yksi ihminen saavutti interventiossa tavoitellun 2,5 tuntia liikuntaa viikossa. Samalla tutkimusryhmä totesi liikkumisreseptin paranteen potilaiden elämänlaatua. (Elley ym. 2003.) Beck (2015, 1) ja tutkimusryhmä huomasivat liikkumisreseptin yksilöllisten ohjeiden mukaisen liikunnan ennaltaehkäisevän myös osteoporoosia.

Terveystieteiden ohjeistama liikkumisresepti näyttäisi toimivan ja maksaa vähemmän kuin luottaa yksin muihin hoitomuotoihin. Vain 2-4 minuutin lääkärin neuvonnalla perusterveydenhuollon vastaanotolla, on todettu olevan vaikutusta fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Kyseisessä neuvonnassa lääkäri kysyy potilaan fyysisen aktiivisuuden määrästä, jonka jälkeen hän kirjoittaa paperille määräyksen liikkua monipuolisesti vähintään 2,5 tuntia viikossa säännöllisesti. Lisäksi on tehokasta neuvoa potilasta seuraamaan liikkumisen määrää kirjoittamalla liikuntakerrat itselleen muistiin viikoittain. Jos mahdollista lääkäri voi suositella potilaalle virallisesti koulutetun liikunta-alan ammattilaisen palveluja, koska harjoitusohjelmien on todettu olevan tehokkaampia ohjatusti. (Thornton ym. 2016, 1-5.) Näin todettiin myös Diasin, Saavedran ja Ratamessin (2016, 12) tutkimuksessa, jossa selvitettiin personal trainerin vaikutusta ihmisen vastusharjoittelun kehittymiseen 6 kuukauden aikana. Tutkijat havaitsivat ihmisen kehittyvän tehokkaammin personal trainerin valvonnan alla kuin ilman. (Dias ym. 2016, 12.) Samoihin tuloksiin päädyttiin myös Storerin ym. (2013, 2005) ja Mazzettin ym. (1998, 4) tutkijaryhmien 12 viikon tutkimusjakson osalta.

Terveysthuollon ammattilaisten liikkumisreseptin kirjoittamisen aktiivisuuteen vaikuttaa heidän oma fyysinen aktiivisuutensa. Siksi yhteistyötä liikunta-alan ammattilaisten kanssa voisi luoda siten, että liikunnanohjaaja ohjaisi liikuntaa säännöllisesti terveydenhuollon ammattilaisille ja samalla opastaisi heitä liikkumisreseptin neuvontaan. (Thornton ym. 2016, 4-5.) Koska käytännössä liikkumisreseptin neuvonta ja motivointi on saman tyyppistä, mitä me personal trainerit teemme aina jokaisen yksilövalmennussuhteen alussa.

Juuri liikkumattomien liikuttamisessa lepää yhteiskuntamme terveyden tulevaisuus. Vaikuttaisi siltä, että liikkumisresepti ja personal training -palvelun yhdistäminen voisi olla yksi erinomainen keino saada alle terveys-suositusten liikkuva lojalainen liikkumaan suositusten mukaisesti. Meillä on siis yksi vaikuttava keino, miten liikkumattomuuden ongelmaan voisimme vaikuttaa, mutta emme tällä hetkellä tavoita tarpeeksi apua tarvitsevia. Avain on olemassa, miten saisimme ihmiset löytämään sen? Kehittämistehtäväni tulokset tarjosivat yhdenlaisen toimintamallin tähän haasteeseen.

4 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI LOHJALLA

4.1 Lohjalaisten liikunnan ja hyvinvoinnin tila

Kehittämistehtäväni kohderyhmänä ovat lohjalaiset, jolloin on mielestäni järkevää tutustua Lohjan kaupungin liikuntastrategiaan. Lohja on yli 47 000 asukkaan kaupunki 58 kilometrin päässä Helsingistä. Aihealueeseeni liittyen sen strategiassa kerrotaan vahvuuksiksi vetovoimaiset liikunta- ja hyvinvointipalvelut. Lohjalla on runsaat 260 liikuntapaikkaa ja sen kasvustrategian liikunnan kehittämisohjelman visio on: ”Lohjalla liikkuvat kaikki.” Keskeisiä periaatteita kasvustrategian mukaan ovat yhteistyö ja liikkumattomien voimakkaampi huomioon ottaminen. Toimenpiteissä mainitaan myös kolmannen sektorin palvelujen hyödyntäminen. Kaupungin tavoitteena on saada kaikkien lohjalaisten liikuntapalveluiden tuottajat samaan portaaliin. (Lohjan kaupunkistrategia 2017-2025; Lohjan kasvustrategian liikunnan kehittämisohjelma 2013-2021; Lohjan liikuntapaikat ja -tilat 2018.)

Koska Lohjan kaupunki haluaa kasvaa tulevaisuudessa 1 % vuodessa, on se päättänyt liikunnan kehittämisohjelmassaan pyrkiä käyttämään liikuntapalveluitaan merkittävänä osanaan kaupungin markkinoinnissa. Lohjalla on laadukas ympäristö harjuineen, järvineen ja metsineen, joten se on päättänyt panostaa luontoliikuntaan. Lohjan kaupunki aikoo kehittää myös lähiliikuntamahdollisuuksia nykyistä voimakkaammin. Sen ajatuksena on järjestää kolmannen sektorin kanssa yhteistyössä monipuolisia liikuntatapahtumia. (Lohjan kasvustrategian liikunnan kehittämisohjelma 2013-2021.)

Lohjan laaja hyvinvointikertomus löytyi vuodelta 2013, josta tarkastelin terveyden ja toimintakykyyn liittyviä mittareita. 70 % lohjalaisista vastaajista koki fyysisen terveydentilansa hyväksi ja 10 % huonoksi vuonna 2011. Tuki- ja liikuntaelinten sekä sidekudossairauksien takia työkyvyttömyyseläkettä saavien 16-64 -vuotiaiden osuus oli 2 %. Mielen terveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavien 25-64 -vuotiaiden osuus oli 3,3 %. Lohjan sairastavuusindeksi vuonna 2011 oli 95,5 %, mutta vuonna 2018 se on jo 99,3 %. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on luonut valtakunnallisen sairastavuusindeksin, joka kuvaa suomalaisten kuntien ja alueiden väestön sairastavuutta suhteessa koko maan tasoon. Vertailulukku on koko maan keskiarvo 100 %. Mitä pienempi prosenttilukema on, sen vähemmän sairastavuutta on kyseisellä alueella. (Lohjan laaja liikuntakertomus 2013, 48-50; 63-65; THL 2018.)

Sairastavuusindeksiin lukeutuu 7 eri sairausryhmää. Liikunnan on todettu auttavan näistä sairausryhmistä sepelvaltimotauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja mielenterveyssairauksiin (Fox 1999, 411; Warburton ym. 2006, 801; Mammen & Faulkner 2013, 649; Mandolesi ym. 2018). Vuosien 2013-2015 aikana tehdyn sairastavuusindeksissä työkyvyttömyyttä eniten aiheuttivat tuki- ja liikuntaelinsairaudet (24,1%) ja mielenterveyssairaudet (45,1%). Samat sairausryhmät aiheuttivat myös eniten vajausta elämänlaadussa. Terveystieteiden tutkimusten kustannukset taas jakaantuvat prosentuaalisesti paljon tasaisemmin, mutta kärkipaikkaa piti edelleen tuki- ja liikuntaelinsairaudet (11%). (Koskinen 2017, 28.)

Jos Lohjalla työkyvyttömyyseläkettä saa tuki-, liikuntaelin-, sidekudossairauksien ja mielenterveyshäiriöiden vuoksi n. 5 % työikäisistä, se tarkoittaa n. 2350 ihmistä. Jos sairastavuusindeksistä työkyvyttömyyttä aiheuttivat sepelvaltimosairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä mielenterveyssairaudet n. 70 % tapauksista, se tarkoittaa n. 1645 ihmistä. Jos arvioiden mukaan työikäisistä suomalaisista vain 10 % liikkuu terveystieteiden suositusten mukaisesti, se tarkoittaisi suoraan suhteutettuna sitä, että näistä 1645 ihmisestä todennäköisesti vain 164 ihmistä on liikkunut tarpeeksi ja joutuneet silti jättämään työnsä kesken. Mitä jos loput 1481 olisivat liikkuneet terveystieteiden kannalta riittävästi? Onnistuisimmeko liikuntaa lisääväällä yhteistyöllä auttamaan lohjalaisten työkyvyttömyyttä?

4.2 Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy

Kehittämistehtäväni tilaaja on lohjalainen liikunta-alan yritys, Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy. Aplico aloitti toimintansa vuonna 2004 ja se on kehittynyt Lohjan suurimmaksi yksityiseksi liikunta- ja hyvinvointikeskukseksi. Aloitin työni personal trainerina Aplicossa vuonna 2013 ammattikorkeakoulusta valmistumiseni lopulla. Työpaikallani personal trainer on yksilövalmentaja, joka ohjaa asiakkaalle sovitun määrän henkilökohtaisia liikuntaohjauksia maksua vastaan. Valmennukseen kuuluu liikunnanohjauksen lisäksi kehonkoostumusmittaus, liiketestejä ja ravinto-ohjausta. (Österberg-Hurme 2018.)

Suurin osa personal training -asiakkaistamme on työikäisiä ihmisiä, jotka jo ennen personal trainer -ohjausta liikkuvat kuntokeskuksessamme (Koivuporras 2017.) Työpaikan mentorini kanssa käytyjen kehittämistehtäväkeskustelujen

pohjalta aloin kiinnostua siitä, miten saisimme paremmin tavoitettua alle terveys-suositusten liikkuvat ihmiset. Millainen ovi voisi johdattaa liikkumattomat liikunnan pariin?

Olen päässyt viime vuosina todistamaan yrityksen johdon innovatiivisuutta. Toitimme vuosien 2016-2017 aikana Aplicon strategian päivytystyön, jonka tavoitteena oli tarkentaa strategiaa nykytilan ja tulevaisuuden uusien haasteiden varalle. Kyseisessä kehittämistyössä yrityksen johto käytti strategian ja liikkeenjohdon professoreiden Kimin ja Mauborgnen (2010) kehittämää ”Sinisen meren strategiaa”, jonka pääajatuksena on luoda yritykselle täysin kilpailumerkityksetön asema. Työ toteutettiin yhteistyössä koko henkilökunnan ja asiakkaiden kesken yhteistoiminnallisia keinoja käyttäen. Se karsi pois turhaa ja vahvisti yhteistä ajatustamme siitä, mitä Aplico on tulevaisuudessa. Halusin kehittämistehtäväni rakentuvan jatkumoksi jo tehdyille strategian päivytystyölle. (Österberg-Hurme, 2018.)

Strategian päivytystyöllä emme hakeneet lyhyen tähtäimen hyötyä vaan lähdimme luomaan ratkaisuja tulevaisuuteen. Burke, Stel ja Thurik (2008) vertasivat tutkimuksessaan sinisen meren strategiaa ns. kilpailulliseen strategiaan. He havaitsivat, että Kimin ja Mauborgnen väittämää täysin kilpailumerkityksetöntä asemaa ei sinisellä strategialla saavutettu. Kilpailullinen strategia oli lyhyen tähtäimen tavoitteissa taloudellisesti kannattavampi vaihtoehto. Mutta he korostivat, että sinisen meren strategia on erinomainen strategiavalinta, jos tavoitteena on pitkän aikavälin tavoite. Siinä mittarissa se oli kilpailullista strategiaa parempi. (Burke, Stel & Thurik 2008, 24-25.)

Strategian päivytystyön jälkeen tietyt asiat pysyivät edelleen samoina kuin yrityksen perustamisen jälkeen, mutta joitain asioita selkiytettiin. Aplico on liikunta- ja hyvinvointikeskus, joka on olemassa asiakkaitaan varten. Sen toiminnan tarkoituksena on tuottaa asiakkailleen terveyttä, iloa ja hyvää oloa liikunta- ja hyvinvointipalveluiden avulla. Tavoiteltava palvelukokemus asiakkaalle päivittäisessä toiminnassa on ”arjesta elämys”. Jotta palvelu onnistuisi erityisen hyvin, kannattaa keskittyä palvelemaan tiettyä kohderyhmää. Siksi luokittelimme asiakkaitamme strategian päivytystyön asiakasprofiileihin. Näitä profiileja ovat Tapaliikkuja, Epävarma, Kausiliikkuja, Fiilistelijä ja Intohimoinen. Tärkeimmät asiakasprofiiliryhvät toiminnassa ovat tällä hetkellä Epävarma (Liite 1) ja Tapaliikkuja.

(Österberg-Hurme 2018.) Me siis haluamme, että liikkumaton ihminen alkaisi liikkumaan. Kun hän liikkuu, haluamme turvata sen, että hän liikkuu säännöllisesti koko loppuelämän.

4.3 Alle terveyssuositusten liikkuva lohjalainen

Kehittämistehtävänäni kohderyhmänä ovat lohjalaiset, jotka liikkuvat alle WHO:n määrittelemien terveyssuositusten, joissa tulisi harrastaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa sekä lihaskuntoa kohentavaa liikuntaa kaksi kertaa viikossa (WHO 2017). Osa liikkuu silloin tällöin vuodessa riittävän määrän, mutta tässä tapauksessa rajauksen ulkopuolelle jätetään säännöllisesti liikkuvien joukko ja rajauksen sisälle heidät, jotka liikkuvat epäsäännöllisesti.

Alle terveyssuositusten liikkuva lohjalainen on yleensä hyvin epävarma omasta liikkumisestaan. Epävarman asiakasprofiiliin (Liite 1) mukaan arvioimme, että Aplicon asiakkaista 16 % on epävarmoja liikkujia. Liite 1 on kuva Aplicon manuaalista ja siitä voi havaita epävarmojen tarvitsevan ohjausta ja opastusta. He saattavat myös olla epävarmoja ryhmässä järjestetyissä liikuntatilanteissa. Tähän tarpeeseen personal training -palvelu olisikin erittäin sopiva, koska siinä asiakasta opastetaan liikkumaan yksilöohjaus-tilanteissa.

Aplicon epävarman liikkujan profiiliin (Liite 1) mukaiset haasteet ovat syitä siihen, miksi ihminen ei liiku terveyssuositusten mukaisesti. Jotta voidaan auttaa epävarmaa liikkujaa tarpeeksi, on hyvä tiedostaa, millainen on epävarma liikkuja ja miten häntä voisi auttaa. Kohderyhmää rajaa myös heidän asuinpaikkansa, eli rajaus sisältää vain Lohjalla asuvat ihmiset. Näin perusteellinen nimike tämän opinnäytetyön autettavalle kohderyhmälle on *alle terveyssuositusten liikkuva lohjalainen*. Hän on myös työikäinen, koska Aplicon pääkohderyhmä on työikäiset. Kehittämistehtävänäni avainkysymys on se, miten juuri tätä kohderyhmää autetaan liikkumaan tarpeeksi. Käytin epävarman liikkujan profiilia kuvatessani alle terveyssuositusten liikkuvan lohjalaisen haasteita tulevaisuusverstaasiin osallistuville. Profiiliin kuvauksia käytettiin myös tulevaisuusverstaasiin kutsuttujen epävarmojen liikkujien valitsemisperusteina.

5 TULEVAISUUDEN TUTKIMINEN KEHITTÄMISTEHTÄVÄSSÄ

5.1 Yhteistyösuunnitelma ennakoivana toimintana

”Sitä mitä ei tiedä, pitää tutkia” - Sokrates (Platon 1978, 131)

Kehittämistehtäväni tarkoituksena on tehdä yhteistyösuunnitelma tulevaisuuden liikkumattomuuden haasteita varten. Koska tarkoituksena on ennakoiva toiminta, ongelmanasettelu on tulevaisuuden tutkimista ja tulevan ennustamista (Koppa 2018). Tulevaisuuden ennustaminen on Mannermaan (1993, 2) tulkinnan mukaan oma tieteellinen tutkimusala, jossa tutkimuskohde on nykyisyydessä, mutta sitä pyritään tarkastelemaan monitieteisestä näkökulmasta käsin rakentaen perusteltuja kehityskulkuja tulevaisuudesta.

Wendell Bell ja James Mau (1971, 7-8) totesivat jo 70-luvulla tulevaisuuden tutkimisen perustuvan hyvin samalla tavalla eri mahdollisuuksille kuten nykyajan tutkiminen. Nykyajan- ja tulevaisuuden tutkiminen ovat itseasiassa hyvin lähellä toisiaan, koska kumpikaan ei pysty täydellisesti kertomaan koko totuutta. Tulevaisuus vain vaikuttaa epätodelliselta, koska emme pysty muistamaan sitä. Tarkastelemme nykyisyyttä tietystä näkökulmasta kerrallaan, jolloin osa nykyisyydestä on peitossa kaiken aikaa. Esimerkiksi meille tarjotut uutiset ovat aina jonkun tai joidenkin valinta. Jotkut ovat päättäneet mitkä kaikista uutisista tuodaan nähtävillemme. (Bell & Mau 1971, 7-9.)

Tulevaisuudentutkija Inayatullahin (2013, 45) mielestä tulevaisuudentutkijan tulisi pitää huoli kuudesta asiasta, jotta tulevaisuudentutkimusta voidaan pitää mahdollisimman luotettavana tai todennäköisenä. Inayatullah käytti niistä kuuden pilarin mielikuvaa, mutta kehittämistehtävässäni ne ovat oven kuusi saranaa. Ovi saattaa pysyä näistä yhdelläkin saranalla pystyssä, mutta silloin se avautuu heikosti. Mitä enemmän kestäviä saranoita raskaalla ovellani on, sitä todennäköisemmin se toimii tulevaisuudessa.

Ensimmäisenä tarkastelussa on sarana, jonka nimi on *kartoitus*. Siinä kartoitan tutkittavan kohteen historiaa, nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Tutkimuskohteeseen liittyvän kirjoitetun historian luotettavuutta täytyi kuitenkin Bellin ja Maun (1971, 7-9) mukaan kyseenalaistaa, koska jotkut valtaapitävät ovat kirjoittaneet historiaa uudelleen heille sopivaksi. Jos nykyisyyden tutkimisessä on aukkoja subjektiivisen valinnan vuoksi, aukkoja löytyy myös historian tutkimisesta.

Toinen sarana on nimeltään *ennakointi* eli mitä ennakoivia toimia mahdollisesti tehdään asian hyväksi? (Inayatullah 2013, 45-47). Kehittämistehtävässäni kartoitin aihetta tutkimuskirjallisuutta apuna käyttäen, jolloin sain kuvan liikkumattomuuden kehityksestä ja samalla tutustuin toimiin, jotka voisivat siihen parantavasti vaikuttaa. Tulevaisuuden tutkimista tuotettua tietoa ei siis tässä mielessä voi aliarvostaa verrattuna nykyisyyden tietoon. (Bell & Mau 1971, 7-9.)

Mitä tieto sitten tarkoittaa ja miten siitä syntyy totuus? Lammenranta (1993, 79) pohti tiedon analyysiä Sokrateen ehdotuksen kautta, jossa ”tieto on samaa kuin oikea käsitys yhdessä selityksen kanssa?” (Platon 1979, 342). Havainnollistan tiedon analyysia esimerkillä, joka perustuu Lammenrannan perinteisen tiedon analyysiin. Esimerkissä minä tiedän, että liikkumattomuus heikentää terveyttä, jos ja vain jos

- 1) väitteeni on tosi
- 2) minä uskon, että liikkumattomuus heikentää terveyttä
- 3) olen oikeutettu uskomaan, että liikkumattomuus heikentää terveyttä (Lammenranta 1993, 79).

Nämä ehdot ovat tiedolle välttämättömiä ja tiedon luonteen ymmärtäminen vaatii yleensä vielä käsitteiden selventämistä (Lammenranta 1993, 79-80). Jotta tieto voi olla tietoa, siihen liittyy uskomus. Uskomuksia kuvataan lauseina, joissa esiintyy että-sana. Esimerkiksi ”Minä pelkään, että ihmisten liikkumattomuus lisääntyy”. Uskomukset tuntuvat aina joltakin ja tunteeseen löytyy aina jokin peruste. Tunnetta voi perustella tieteellisesti toteutetulla tutkimuksella, joka kertoo mitä todennäköisesti tämän tutkimuksen perusteella tapahtuu. Koska tietoon liittyy uskominen, tietäminen on aina jollakin tapaa uskomus. Uskomus on totta silloin, kun todellisuus on sitä mitä uskomus esittää. (Lammenranta 1993, 80-82.)

Tulevaisuutta tarkasteltaessa luodaan uskomuksia ja tulevaisuuden tiedosta tulee totta vasta sitten kun se tapahtuu. Nyt voimme vain päättää tehdä asioita, jotka johtavat todennäköisesti toivottuun tulokseen. Luomme tutkimuksien pohjalta skenaarioita. (Inayatullah 2013, 37-38.) Jos jokin skenaario vaikuttaa huonolta versiolta yhteisölle, pitäisikö yhteisön silloin yrittää estää skenaarion toteu-

tuminen? Tulevaisuuden tutkimisessa on se hyvä puoli, että tulevaisuuteen pysyy vaikuttamaan. Kun taas nykyisyyden tutkimuksessa tutkitaan asiaa, joka on jo tapahtunut, jolloin siihen ei voi vaikuttaa. Siitä voi vain oppia.

Kolmas luotettavuuden ja todennäköisyyden sarana on *ajoitus*, jolla Inayatullah (2013, 48) tarkoittaa tutkimuskohteen mallin selvittämistä eli millä tavalla kohde käyttäytyy pitkällä aikavälillä? Tämä tarkoittaa kehittämistehtävässäni liikkumattomuuden kehittymisen huomioimista. Miten ihmisen liikkuminen on muuttunut aikojen saatossa ja voiko sama kaava toistua tulevaisuudessa?

Neljännän saranan täytyy *syventää* käsitystä kohteesta, jolloin selvitetään mistä kyseinen toiminta johtuu (Inayatullah 2013, 52). Yritin kehittämistehtävässäni selvittää, miksi ihmiset eivät liiku tarpeeksi. Tätä kannatti Inayatullahin (2013, 52) mukaan lähteä pohtimaan kerros kerrokselta, jolloin yritetään nähdä toiminnan taakse. Jos suurin osa suomalaisista ei liiku tarpeeksi, kenen tai minkä syy se on? Löytyykö vastaus ihmisestä itsestään vai vaikuttaako toimintamalliin jotain opittua ja voiko siitä oppia pois?

Viides sarana tukee ovea, kun mietitään *vaihtoehtoisia skenaarioita* tutkittavan asian kannalta. Näitä suuntia on yleensä neljä ja ne ovat: jatkuva kasvu, romahdus, vakaa tila ja muutos. Mitä tapahtuu, jos ihmisten liikkumattomuus lisääntyy? Romahtaako silloin ihmisten hyvinvointi? Mitä jos nykyinen tilanne säilyy? Voidaanko tilannetta jotenkin muuttaa ja jos voidaan, miten siihen päästään? Viimeisin kysymys johdattaa meidät viimeisen saranan luokse, joka on *muutos*. Jos halutaan muuttaa tulevaisuuden kehityspolkua mieleisekseen, täytyy selvittää ensin mitä kohti halutaan kulkea? Jos halutaan kulkea kohti terveyttä edistävän liikunnan lisäämistä, mitä siitä seuraa? Muutos kannattaa visualisoida ja sen jälkeen keksiä tapoja päästä muutokseen. (Inayatullah 2013, 56-58.)

Kehittämistehtäväni tulevaisuusverstas-tapahtumissa visualisoin vaihtoehtoisen negatiivisen kehityspolun kertomalla, miten olemme nykyhetken tilanteeseen päätyneet ja mihin tämä mahdollisesti johtaa. Tämän jälkeen osallistujat suunnittelevat yhteistyösuunnitelman, jonka avulla terveyttä edistävää liikuntaa lisätään tulevaisuudessa.

5.2 Lähestymistapana laadullinen tutkimus

Kehittämistehtävän lähestymistapa on laadullinen, koska tarkoituksena on saada yhteistyösuunnitelmaan liittyvien osapuolten näkemykset tutkittavasta aiheesta. Kun kohteena on eri ihmisten näkemykset aiheesta ja näkemyksien hyväksi käyttäminen kehitystyössä, puhutaan laadullisesta lähestymistavasta. Laadullisessa lähestymistavassa kehittämistehtävän teoria rakentuu aiemmista tehdyistä tutkimuksista sekä tekijän omasta ajattelusta ja päättelystä. (Varto 1992, 23-24; Eskola & Suoranta 1998, 13; Tuomivaara 2005, 29; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 5-6.)

Kriittisen rationalismin kehittäjän, filosofi Karl Popperin (1963, 36-37) mukaan teoria on tieteellisten standardien mukainen, jos sitä pystytään testaamaan tai kumoamaan. Popper muistutti minua siitä, että mille tahansa teorialle on helppo hakea vahvistuksia, jos vain etsimme vahvistuksia (Popper 1963, 36). Opinnäytetyöoppaan (Kärnä ym. 2016, 5) mukaan tutkimuksellinen kehittämistehtävä ei ole tutkimus, enkä tässä ole luomassa tieteellistä teoriaa, mutta tutkimuksellisuudessa täytyy pyrkiä tarkastelemaan tehtäväänsä myös kumoamisen näkökulmasta. Kehittämistehtävästäni syntyi tuloksia, jotka asetan myös epäilyksen alle.

Laadullisen kehittämistehtävän teoriapohjaa kutsutaan nimellä teoreettinen viitekehys. Se tarkoittaa pohjan luomista kehittämistehtävälle eli mihin aiempiin tutkimuksiin perustuu tehtävän lähtökohdat ja mihin suuntaan sitä tulisi viedä? Teoreettisen viitekehysten tarkoituksena on auttaa kehittämistehtävän tekijää järjestelemään ja tulkitsemaan valittua aihettaan. (Maxwell 2008, 216-218; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 11-12.) Luvut 3-5 ovat kehittämistehtäväni teoreettinen viitekehys ja näissä avataan perusteita riittävän liikunnan hyödyille sekä mikä on tilanne Suomessa ja Lohjalla. Mistä kehittämistehtäväni tutkimuksellinen teoria koostuu? Miksi tämä tehtävä on minulle ja tilaajalleni tärkeää?

Teoreettisen viitekehysten pohjalta päätetään kehittämistehtävän ongelma, johon halutaan hakea vastaus (Maxwell 2008, 216; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 13). Tehtäväni ongelma on työni tilaajan mielestä se, etteivät lohjalaiset palveluntarjoajat tee riittävästi yhteistyötä lisätäkseen terveyttä edistävää liikuntaa. Suunnitelmavaiheessa etsin sopivan menetelmän, jolla voisimme luoda yhteistyösuunnitelman eri lohjalaisten organisaatioiden kesken. Koska opinnäy-

tetyön tilaaja on Liikunta- ja hyvinvointikeskus Aplico, halutut yhteistyöorganisaatiot nostettiin esiin Aplicon näkökulmasta. Sopivaksi menetelmäksi valikoitui tulevaisuusverstas, koska siinä työskennellään yhteistoiminnallisesti ja luodaan käytännönläheinen toimintasuunnitelma (Apel 2004; Lauttamäki 2014, 2). Nämä olivat asioita, joita kehittämistehtäväni tilaaja toivoi. Kyseiset yhteistyöorganisaatiot sain selvitettyä tulevaisuusverstaan pilotoinnissa.

Menetelmän toteutuksesta on tarkoitus synnyttää aineistoa, joka mahdollisesti tuo jotain uutta aiheeseen. Aineiston analysointi tarkoittaa menetelmästä syntyneen aineiston yksinkertaistamista tai tiivistämistä, josta tekijä voi löytää vastauksia kehittämistehtäväni kysymyksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 73.) Aineiston analysointiin on taas kehitetty erilaisia analysointimenetelmiä, joista valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Aineistolähtöisessä analysoinnissa lähdetään rakentamaan teoriaa aineistosta kohti teoriaa (Eskola & Suoranta 1998, 19). Koska tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistehtävä, laadullisesta näkökulmasta sen teoria eli tuotos on tulevaisuusverstas-menetelmän avulla monien eri asiantuntijoiden näkemyksistä syntynyt yhteistyösuunnitelma.

5.3 Tapaustutkimuksellinen strategia

Kehittämistehtävän strategiassa on tapaustutkimuksen piirteitä. Tapaustutkimuksessa tutkitaan tiettyä tapausta käyttämällä apuna eri tavoin hankittuja tietoja (Eisenhardt 1989, 534; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä kehittämistehtävässä toteutan kaksi tulevaisuusverstas-tapahtumaa, joiden toteutusta pyrin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti. Lapin ammattikorkeakoulun oppaan mukaan kehittämistehtävässä täytyy näkyä prosessin kuvaus ja tulevaisuusverstas-tapahtumien toteutus kuuluu olennaisena osana siihen (Kärnä ym. 2016, 5). Tästä syystä kehittämistehtävässä näkyy tapaustutkimuksellinen ote. Toisaalta kehittämistehtäväni tarkoitus on luoda tulevaisuuteen yhteistyösuunnitelma, jolloin tulevaisuusverstas-tapahtumat toimivat vain lopputuloksen työkaluina.

Tapaustutkimus voi olla myös yksittäisen ilmiön tutkimista ja kehittämistehtäväni tarkastelussa oleva ilmiö on liikkumattomuuden lisääntyminen tulevaisuudessa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Koska kyseessä on kehittämistehtävä, tätä ilmiötä vastaan tehtäväni pyrkii kehittämään yksittäisen yhteistyösuunnitelman, joka on itsessään oma tapauksensa. Se on toistettavissa esimerkiksi

toisessa kaupungissa, mutta koska yhteisö ja siihen osallistuvat ihmiset ovat erilaisia, odotettavat tulokset eivät välttämättä ole samoja.

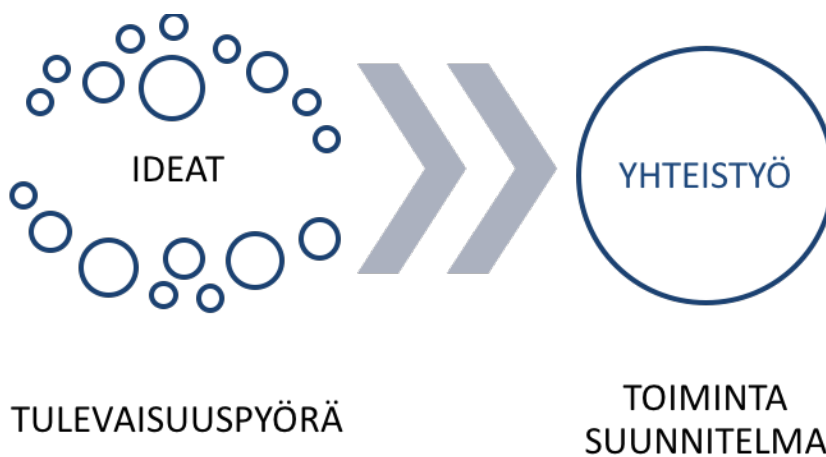
Baxter ja Jack (2008, 545) pitivät artikkelissaan tapaustutkimuksen perusteena, että se vastaa kysymyksiin, miten ja miksi. Kehittämistyöni pyrkii vastaamaan yhteistyösuunnitelman avulla, miten pystyisimme yhteistyöllä auttamaan alle terveys-suositusten liikkuvia lojhalaisia liikkumaan enemmän. Kysymykseen, miksi kyseinen yhteistyösuunnitelma tarvitaan, vastasin teoreettisessa viitekehityksessä. Lyhyesti liikunnan lisääminen lisää terveyttä ja sitä kautta lojhalisten hyvinvointia sekä vähentäisi yhteiskunnallisia kuluja. Tätä haastetta varten tehdään yhteistyösuunnitelma, koska eri organisaatioiden ja alojen välisellä yhteistyöllä uskotaan Vasankarin ja Kolun (2018, 58) raportin mukaan olevan tulevaisuudessa tehokas vaikutus liikkumisen lisäämiseen. Kehittämistehtäväni perustuu siis nykytiedosta nousevalle uskomukselle, koska tulevaisuuden ennustaminen perustuu Inayatullahin (2013, 37-38) mukaan uskomuksille tai arvauksille, joiden pohjana on nykyisyyden tieto ja historian kehitys.

Koska kehittämistehtävässäni tähdätään toimintaan ja sitä kautta tulevaisuuden asiantilan muutokseen, puhutaan pragmatismisesta suuntauksesta. Pragmatismi on tieteenfilosofinen suuntaus, jossa korostetaan tiedon käytännöllistä luonnetta. Siinä ajattelu pyritään tuomaan osaksi toimintaa, jotta niiden todellinen merkitys voidaan saada selville. (Hookway 2008; Pihlström 2014.)

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN MENETELMÄT

6.1 Tulevaisuusverstas

Aineistonkeruumenetelmänä käytän tulevaisuusverstasta. Tulevaisuusverstaan toiminta-ajatus (Kuvio 2) on tuoda saman ongelman kanssa painivia eri taustaisia ihmisiä yhteen ja saada näin monia näkökulmia ongelman ratkaisuun. Tulevaisuusverstaassa tavoitteena on löytää vaihtoehtoisia tapoja toimia, jotta tulevaisuuden huono skenaario ei toteutuisi. (Apel 2004; Lauttamäki 2014, 2.) Tässä tapauksessa huono tulevaisuuden skenaario on se, että liikkumattomien ihmisten määrä lisääntyy tulevaisuudessa.



Kuvio 2. Tulevaisuusverstaan toiminta-ajatus

Inayatullahin (2013, 40) mukaan voidaan puhua tulevaisuuden tutkimisesta, kun tulevaisuuden suunnitelma sijoittuu vähintään viiden vuoden päähän. Kehittämistehtäväni yhteistyösuunnitelman ensimmäinen vaihe laitetaan todennäköisesti tapahtumaan jo vuoden päästä, jolloin jäin miettimään vielä tarkemmin menetelmän valintaa. Päädyin kuitenkin tulevaisuusverstaan käyttöön, koska tämän kehittämistehtävän tavoitteena on pitempiaikainen vaikutus. Eli todennäköisesti nyt luodun yhteistyösuunnitelman vaikutus näkyy vasta 5-10 vuoden kuluessa. Silloin Inayatullahin määritelmä pitää tämän kehittämistehtävän osalta paikkansa.

Tulevaisuusverstas koostuu kolmesta vaiheesta (Kuvio 3). Näitä ovat valmistelu-, ideointi- ja todennusvaihe. Valmisteluvaiheessa tarkoituksena on hakea taustatietoa kyseiseen aiheeseen ja luoda kysymys esillä olevaan ongelmaan. Käytän-

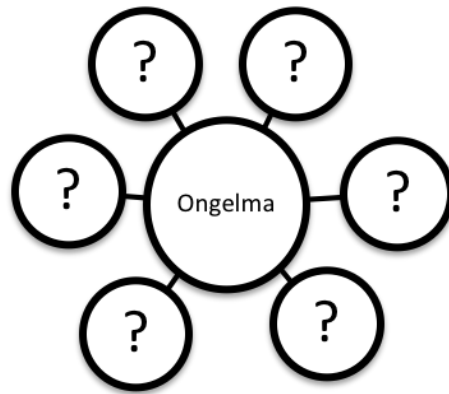
nön asioihin kuuluu valmisteluvaiheessa kutsujen lähettäminen osallistujille, työskentelytilan varaaminen, tarvittavien välineiden hankinta työskentelytilaan ja mahdollisen tarjoilun valmistelu. (Apel 2004, 4-6; Lauttamäki 2014, 5.)



Kuvio 3. Tulevaisuusverstas-työskentelyn vaiheet kronologisesti

Päätin jo suunnitteluvaiheessa, että valmisteluvaiheeseen kuuluu myös tulevaisuusverstaan pilotointi. Pilotointi eli menetelmän esitestausta on tärkeää, koska se lisää kehittämistehtävän luotettavuutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 26). En halunnut, että teen päätöksen tulevaisuusverstaan osallistujista pelkästään itse vaan halusin osallistaa muut Aplicon työntekijät mukaan päätöksentekoon, jolloin pilotissa tavoitteena on kokeilun lisäksi päättää tulevaisuusverstaaseen kutsuttavat toimijat.

Ideointivaiheeseen kuuluu kehittämistehtävässäni ensimmäinen tulevaisuusverstaas-tapahtuma, jossa käytetään tulevaisuuspyörää. Tulevaisuuspyörä (Kuvio 4) muistuttaa ajatuskarttaa, johon osallistujat lisäävät oman näkemyksensä itsenäisesti kysymystä pohdittuaan. Ideointivaihe on luova prosessi, jossa halutaan saada esille mahdollisimman monia näkökulmia tulevaisuudesta. Siinä on tärkeää hyväksyä kaikki ideat, jopa ne hulluimmat. (Apel 2004, 5-6; Lauttamäki 2014, 5.)



Kuvio 4. Tulevaisuuspyörän malli

Todennusvaiheen tavoite on tuottaa toimintasuunnitelma (Kuvio 5). Ideointivaiheen ideoista valitaan toteuttamiskelpoisimmat vaihtoehdot. Näistä kirjoitetaan sitten konkreettinen suunnitelma aikatauluineen ja sovitaan vastualueet. Tulevaisuusverstaassa onkin tarkoitus tuottaa toimintaa, ei pelkästään hyviä ideoita. (Apel 2004, 6; Luttamäki 2014, 5.) Koska kehittämistehtävässäni on tarkoitus tuottaa yhteistyötä, nimesin tulevaisuusverstaan toimintasuunnitelman yhteistyösuunnitelmaksi.



Kuvio 5. Toimintasuunnitelman malli

Luttamäen (2014, 4) kirjoittaman tulevaisuusverstaan oppaan mukaan minimi-tapaamisaika on 3 tuntia. Aikataulujen vuoksi sovimme työnantajani kanssa, että jaamme ajan kahteen kahden tunnin tapaamisaikaan. Kokonaisuudessaan tulevaisuusverstaas-tapahtuma sisältää sen järjestävän ohjaajan näkökulmasta viisi

vaihetta: valmistelu, tutustuminen ja ongelman esittely, tulevaisuuspyörä, aihealueen valinta sekä toimintasuunnitelma (Kuvio 6). (Apel 2004, 5-6; Lauttamäki 2014, 5.)

Valmisteluvaihe alkaa kutsujen lähettämällä. Lähetän kutsut sähköpostilla ja pyydän vastaanottajaa vastaamaan viestiin tiettyyn aikarajaan mennessä, jotta pystyn varaamaan sopivan kokoisen tilan. Osallistujien määrän mukaan arvioin myös tarjoilun määrän, kuten esimerkiksi sen paljonko kahvia täytyy keittää, jotta sitä riittää kaikille. Kuulostaa lopputuloksen kannalta mitättömältä, mutta kun yritetään luoda luovaan työhön mahdollistavat viihtyisät olosuhteet, kahvin ennenaikainen loppuminen voi vaikuttaa osallistujan mielentilaan negatiivisesti ja se saattaa myrkyttää koko ryhmän luovaa työskentelyä.

Päätin tehdä tulevaisuusverstaan ohjelmarungoksi Powerpoint-esityksen, joka toimii tietoperustan ja ohjeistuksieni tukena. Tähän käytän paljon opinnäytetyösuunnitelmani tietoperustaa. Teen ensimmäisen version siitä pilottiin, jonka jälkeen muokkaan sitä pilotin palautteen ja uuden tiedonhaun mukaan. Täytyy kuitenkin muistaa, että pilotissa osallistujat ovat personal trainereita, jolloin näkökulma Powerpoint-esitykseen täytyy koskea heidän työtään. Lopullisissa tulevaisuusverstas-tapahtumissa minun täytyy ottaa huomioon osallistujien lähtökohdat aiheeseen ja yleistää esitystä hieman.

Koska kyseessä on kehittämistehtävä ja osallistujien työskentelyn tulokset kuvataan, tussien jälki on hyvä olla selkeää. Kannattaa siis panostaa kynien laatuun ja siihen, että tilasta löytyy eri värisiä ja paksuisia tusseja. Paperien kokoakin kannattaa miettiä etukäteen, itse käytän tilassa jo valmiiksi olevia A1-kokoisia papereja ja hieman isompia post it -lappuja. Pöydät yhdistän kahdeksi erilliseksi pöytäkokonaisuudeksi ja pidän huolen, että pöydän ympärillä mahtuu liikkumaan.

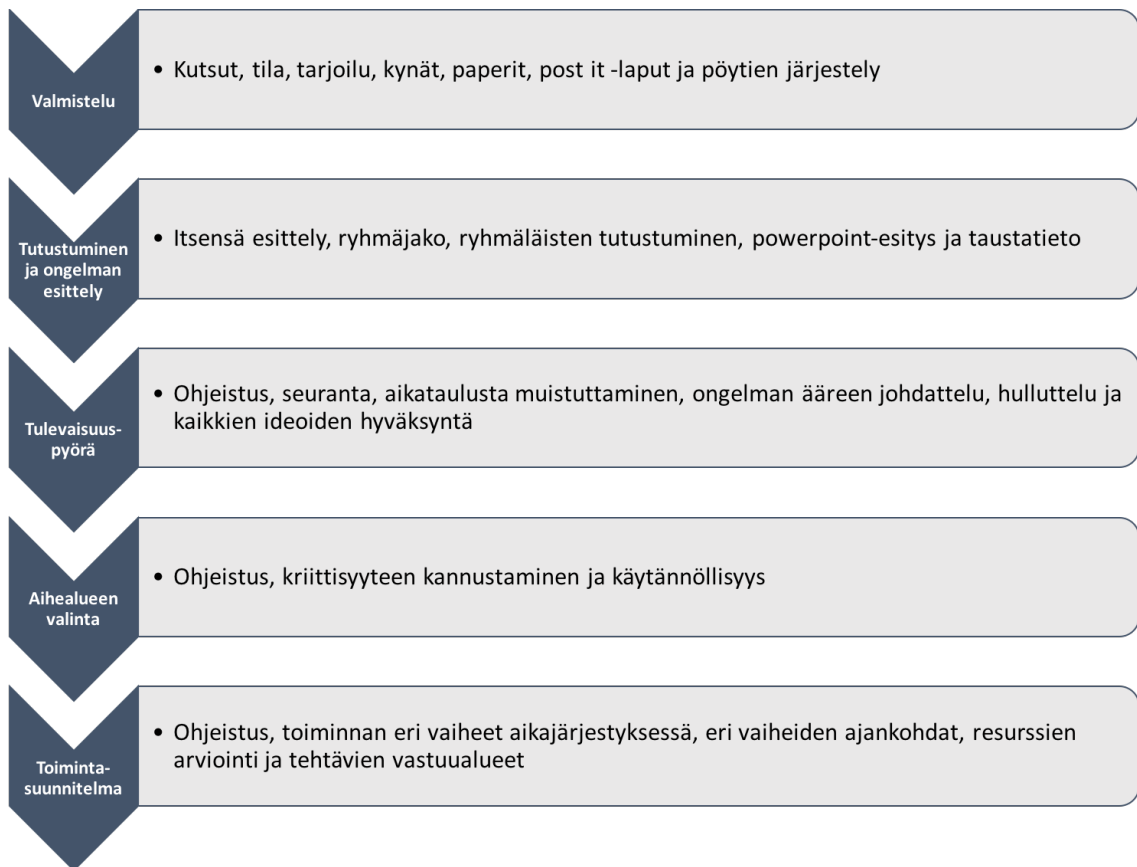
Kun tulevaisuusverstas alkaa, osallistujien olisi hyvä tutustua toisiinsa ennen työskentelyä. Tähän tulevaisuusverstaan ohjeistuksissa ei löytynyt tarkempia ohjeita vaan sen toteutus jätettiin ohjaajalle. Jaan osallistujat kahteen ryhmään niin, että ryhmässä olisi mahdollisimman paljon eri toimijoiden edustajia ja annan heidän vapaasti kertoa itsestään lyhyesti ryhmänsä sisällä. Tutustumisen jälkeen vasta ohjeistan ryhmät työskentelyyn. Ohjeistuksen apuna käytän tekemääni Powerpoint-esitystä ja siinä alustan ryhmälle työmme lähtökohdan, tulevaisuuden

skenaarion ja ongelman, johon haemme tulevaisuusverstaassamme ratkaisua. (Apel 2004, 5-6; Lauttamäki 2014, 5.)

Tämän jälkeen ohjeistan tulevaisuuspyörän vaihe vaiheelta. Ohjaajan tehtävänä on työskentelyn aikana seurata, miten työskentely edistyy ja johdatella tarvittaessa ongelman ääreen. Ohjaajana painotan kaikkien ideoiden hyväksyntää ja kannustan hulluilta kuulostaviin ideoihin. Samalla yritän pitää huolen aikataulusta. (Apel 2004, 5-6; Lauttamäki 2014, 5.)

Tulevaisuuspyörästä ryhmä valitsee itselleen aihealueen. Ohjeistuksessa ohjaajan tulee kannustaa hulluttelujen sijaan kriittisyyteen ja aiheen käytännöllisyyteen. Eli onko kyseinen aihealue oikeasti mahdollista toteuttaa tietyn ajan kuluessa? (Apel 2004, 5-6; Lauttamäki 2014, 5.)

Tästä päästäänkin toimintasuunnitelmavaiheeseen. Opinnäytetyöni tulevaisuusverstaan toimintasuunnitelmat tarkoittavat yhteistyösuunnitelmia. Toimintasuunnitelmien ohjeistuksessa ohjaajan täytyy muistaa korostaa kronologista aikajärjestystä. Eli milloin eri toimintasuunnitelman vaiheet toteutetaan ja kuka on vastuussa mistäkin vaiheesta? Samalla arvioidaan toimintasuunnitelman toteutumisen kannalta riittävät resurssit. (Apel 2004, 5-6; Lauttamäki 2014, 5.)



Kuvio 6. Tulevaisuusverstas-tapahtuman järjestävän ohjaajan muistilista

6.2 Tulevaisuusverstaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Laadullisen aineiston analyysissä olisi jopa suotavaa, että kehittämistehtävän tekijä yllättyisi tai oppisi jotain uutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 14). Jotta tämä lähtökohta täyttyisi, osallistujat toimivat itse tulevaisuusverstas-työkentelyssä aineistolähtöisen sisällönanalyysin tekijöinä. Näin minä itse pystyn olemaan mahdollisimman paljon vaikuttamatta lopputulokseen, jolloin tutkijan objektiivisuus säilyy. Tulevaisuusverstas-tapahtumat toimivat siis itse aineiston keruu- sekä aineiston analysointimenetelmänä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysin eri vaiheita ovat aineiston pelkistäminen, pelkistettyjen ilmaisujen listaaminen, pelkistettyjen ilmausten yhdistäminen ja alaluokkien muodostaminen sekä alaluokkien yhdistäminen ja yläluokkien muodostaminen niistä. Tämän aineiston tarkoituksena on auttaa johtopäätöksien luomisessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 119.) Suunnittelin työni aineistolähtöisen sisällönanalyysin seuraavasti:

1. Tulevaisuusverstaan toimijat tuovat oman tietonsa aiheeseen liittyen tulevaisuuspyörään, jolloin he pelkistävät tietonsa sanoiksi tai lyhyiksi ilmaisuiksi (aineiston pelkistäminen).

Ensimmäisessä järjestetyssä tulevaisuusverstaassa jokainen kirjoittaa post it -lapuille vastauksiaan kysymykseen: Millainen organisaatioiden välinen yhteistyö auttaisi lohjalaista liikkumaan? Näistä asioista syntyy menetelmän tulevaisuuspyörä. Näin jokainen osallistuja tuo oman tietonsa esiin. Koska post it -lappu rajaa vastausta sanoiksi tai lyhyiksi ilmaisuiksi, aineisto pelkistyy. Tämän jälkeen ryhmät sijoittavat post it -lappunsa pöydällään olevalle isolle paperille, kirjoittavat kysymyksen paperin keskelle ja perustelevat tuomansa tiedon ryhmälleen.

2. Tulevaisuuspyörässä näkyvät kaikki ilmaiset (pelkistettyjen ilmaisujen listaaminen), jossa ne ryhmitellään eri osa-alueisiin (pelkistettyjen ilmausten yhdistäminen ja alaluokkien muodostaminen).

Tulevaisuuspyörässä jokainen on avannut ilmaisunsa ja ne ovat kaikkien näkyvillä. Osallistujien on tarkoitus lähteä yhdessä keskustellen yhdistämään samat asiat ja ryhmitellä ilmaiset eri asiakokonaisuuksiksi. Näin muodostuvat aihealueet ja niiden alaluokat.

3. Ryhmä valitsee heidän mielestään tärkeimmät osa-alueet ja tekevät ajanallisen yhteistyösuunnitelman (alaluokkien yhdistäminen ja yläluokkien muodostaminen niistä). Yhteistyösuunnitelmasta on tarkoitus saada vastauksia kysymykseen: Millainen organisaatioiden välinen yhteistyö auttaa lohjalaista liikkumaan?

Kun asiakokonaisuudet on luotu, osallistujat valitsevat yhdessä keskustellen toteuttamiskelpoisimman asiakokonaisuuden. Toinen tulevaisuusverstaas jatkuu tästä asetelmasta ja sen tavoitteena on sitten luoda valitusta aihealueesta ajanallinen yhteistyösuunnitelma. Tarkoituksena on ottaa kuvat kaikista tulevaisuusverstaiden vaiheista ja kerätä kaikki post it -laput talteen. Jokaisesta tapaamisesta kirjoitan muistion, johon kirjaan ylös toiminnan etenemisen, keskustelun aiheita ja päätöksiä.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Laadulliseen lähestymistapaan kuuluu lopuksi kehittämistehtävän tuloksien tarkastelu ja arviointi. Arvioin muun muassa kehittämistehtäväni tuotoksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti tarkoittaa sitä miten pätevä yhteistyösuunnitelma on? Reliabiliteetti kuvaa sitä, miten luotettava ja johdonmukainen se on?

Kehittämistehtävässä tärkein luotettavuuden käsite on käyttökelpoisuus. Arviointiin kuuluu myös oman työn kriittinen analysointi, jota olen pyrkinyt tekemään koko oppimisprosessin ajan. (Syrjälä ym 1994, 100; Toikko & Rantanen 2009, 121; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 25-27.)

Kehittämistehtävän eettisyyttä vaalin pitämällä huolen tieteellisistä menettelyta-voista. Eettisyys alkoi aiheen valinnasta, jossa kannatti pohtia, kenen ehdoilla aihe valikoitui ja miksi kehittämistehtävään on ryhdytty? (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-25.) Kehittämistehtäväni aiheen valintaan vaikutti työpaikkani halu kehittää työntekijäänsä eli minua ja samalla kehittää työpaikan toimintaa tutkimuksellisella kehittämistehtävällä. Aihe lähti työpaikkani tarpeesta ja minun omasta kiinnostuksestani. Kehittämistehtävästä tehtiin toimeksiantositoumus, jossa sovimme mitä tietoja työnantaja luovutti tehtävään liittyen ja mihin opiskelijana sitouduin. Aineiston keruuseen käyttämissäni menetelmissä on mukana muita yrityksen työntekijöitä, joille annetaan mahdollisuus päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Kaikki tulevaisuusverstaasiin osallistuneet allekirjoittavat lupasopimuksen, jossa he antavat luvan tulevaisuusverstaissa kirjoittamiensa tekstien käyttöön kehittämistehtävässä. Työpajassa työskentelystä maksetaan yrityksen palkkamallin mukainen kokouspalkkio.

Olen pyrkinyt opinnäytetyötä tehdessä objektiivisuuteen ja siihen, että vaikuttaisin tulevaisuusverstaasiin osallistuvien ajatuksiin mahdollisimman vähän. Täydellinen objektiivisyys ei kuitenkaan ole mahdollista, joten on tärkeää tiedostaa omat ennakkonäkemykset liittyen aiheeseen. Pyrin tietoisesti olemaan esimerkiksi tulevaisuusverstaaiden ohjaajana ohjeiden antamisen jälkeen sivustaseuraaja enkä sano tai kirjoita omia ideoitani suunnitelmiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 24.)

7 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS

7.1 Valmistelu ja tulevaisuusverstaan pilotti

Ensimmäinen vaihe kehittämistehtävässä oli valmistelu, jonka kesto oli 2 kuukautta helmikuusta maaliskuuhun vuonna 2018. Siihen lukeutui menetelmän pilotointi, tulevaisuusverstaiden ajankohtien päättäminen ja kutsujen lähettäminen. Jotta tulevaisuusverstaat olisivat mahdollisimman onnistuneita, päätin pilotoida menetelmän ensin. Pilotointi eli menetelmän esitestaus on tärkeää, koska se lisää opinnäytetyön luotettavuutta (Maxwell 2008, 227-228; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2012, 26). Tulevaisuusverstaan tulevaisuuspyörä-työskentelyä testasin ensin personal trainer -tiimimme kanssa, jossa pohdittiin tarvittavia toimijoita tulevaisuusverstaaseen. Siinä pääsin seuraamaan, paljonko aikaa työskentelyvaiheet (Kuvio 8) vievät ja mitä täytyy ottaa huomioon tulevaisuusverstaisten toteutuksessa?

Lähetin kutsut tiimimme personal trainereille, joissa pyrin välttämään kertomasta aiheesta liikaa. Pohdiskelin ennakkomateriaalinkin lähettämistä, mutta halusin personal trainereilta mahdollisimman omaperäisiä ehdotuksia ja ennakkomateriaali saattaisi ohjata heidän ajatuksiaan liikaa minun ajatuksieni suuntaisesti. Tulevaisuusverstaan ajatuksena on pyrkiä luoviin ja laatikon ulkopuolelle johtaviin ideoihin, jolloin ohjaaja pystyy helposti vaikuttamaan osallistujien ajatuksiin. Tähän en halunnut lähteä, koska tarkoituksena oli kuitenkin saada ohjattavien ratkaisuja aiheeseen, ei minun ratkaisuja heidän kynästään.

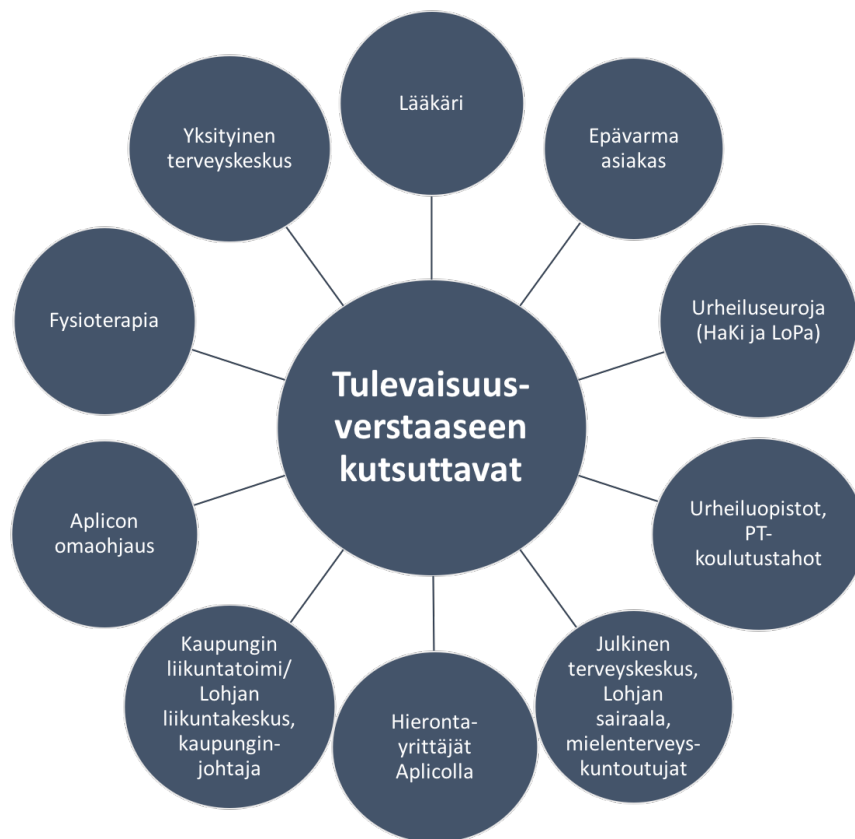
Pilottiin saapui 4 personal traineria viiden hengen tiimistämme ja se järjestettiin työpaikkani kokouksiin tarkoitetussa klubitilassa. Ennen pilottia olin asettanut pöydälle A1-kokoisen paperin, reilusti post it -lappuja ja kyniä. Hoidin klubitilaan myös kahvi- ja vesitarjoilun. Johdatin pilottia Powerpoint-esityksellä. Pilotti alkoi tulevaisuuspyörällä, jossa esittelin ohjaajan roolissa ensin opinnäytetyöni aiheen ja tehtävänannon. Tämän jälkeen ryhmä mielti yksin 7 minuuttia vastausta kysymykseen:

"Kenen kanssa Aplicon kannattaisi tehdä yhteistyötä ja toteuttaa tulevaisuusverstaas?"

Jokainen kirjoitti vastauksia vähintään 6 kappaletta, joista jokainen oli kirjoitettu omalle post it -lapulle selkeällä käsialalla. Pöydällä lepäävälle A1-paperin keskelle osallistujat kirjoittivat aiheen:

”Tulevaisuusverstaan toimijat”

Osallistujat kokosivat aiheen ympärille post it -lappunsa. Tämän jälkeen samat asiat koottiin yhteen. Osallistujat keskustelivat kirjoittamistaan valinnoista. Keskustelujen pohjalta he valitsivat 10 toimijaa, jotka he halusivat tulevaisuusverstaas-tapahtumiin (Kuvio 7).



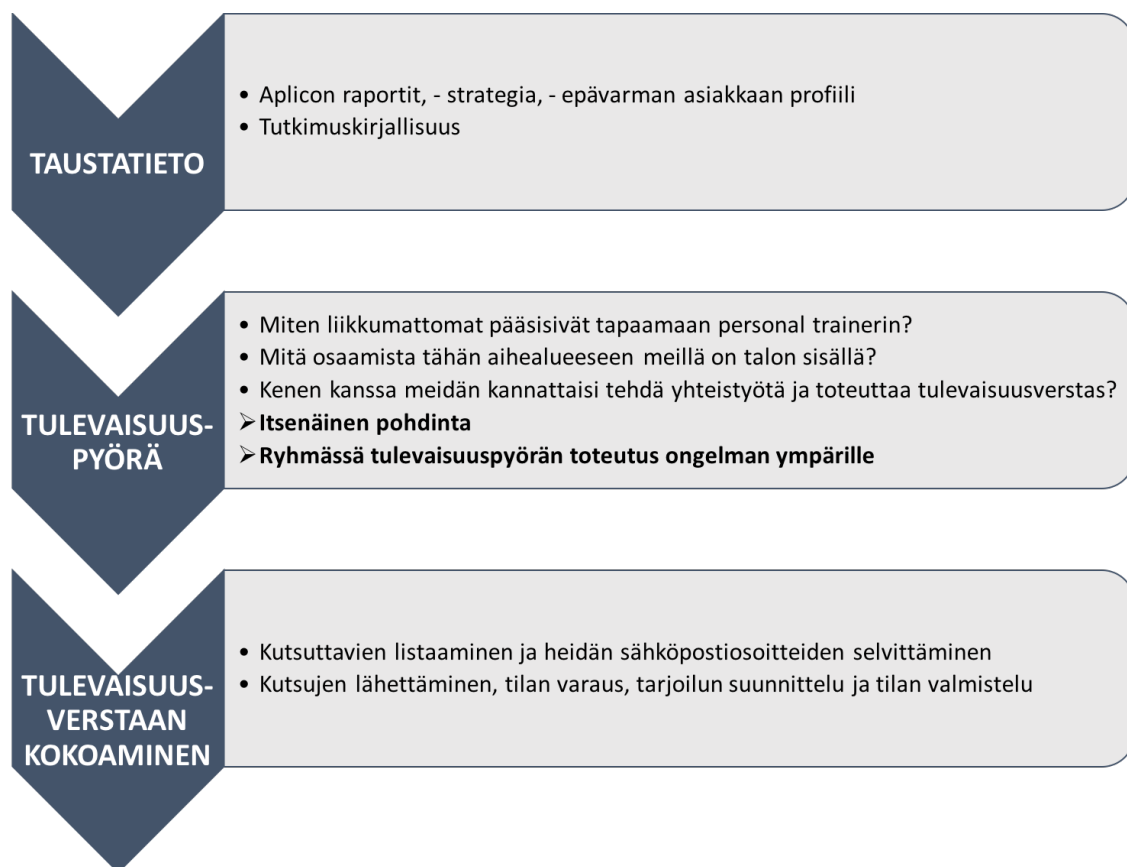
Kuvio 7. Tulevaisuusverstaas-tapahtumiin kutsuttavat

Kun tulevaisuusverstaan toimijat oli valittu yhdessä, pilotin osallistujilta kysyttiin kiinnostusta osallistua tulevaisuusverstaasiin. Kaikki olivat kiinnostuneita osallistumaan verstaasiin, mikä kertoi aiheeseen innostamisen onnistumisesta tai osallistujien henkilökohtaisesta motivaatiosta aiheeseen vaikuttamisesta.

Kirjottiin muistioon ylös kehitysehdotuksia, jotka kannattaisi ottaa huomioon virallisissa tulevaisuusverstaissa. Tehtävänanto tulevaisuuspyörään oli palautteen

mukaan hieman epäselvä, joten siihen tulee keskittyä tulevissa tulevaisuusverstaas-tapahtumissa. Osallistujat voisivat myös post it -lappuja asettaessaan tulevaisuuspyörään perustella valintansa ennen samojen asioiden yhteen kokoamista. Post it -lappuissa kannatti käyttää mustaa tussia, jotta teksti erottuu kuvassa paremmin.

Sovimme pilotin lopuksi toimenpiteet, joita tulee tehdä tulevaisuusverstaiden onnistumiseksi. Tässä vaiheessa ilmoitin, että tulevaisuusverstaaita järjestetään 2 kappaletta ja kumpikin tulevaisuusverstaas kestää 2 tuntia. Sovimme verstaiden ajankohdat työpaikan mentorini kanssa 13.3.2018. Mentoritapaamisessa päätettiin myös Aplicon muun henkilökunnan kutsumisesta verstaasiin. Tämän jälkeen kirjoitin kutsut ja lähetin ne sähköpostilla sovituille toimijoille.



Kuvio 8. Pilotin toteutus ja toimenpiteet

7.2 Ideointi ja tulevaisuusverstaas 1

Toinen kehittämistehtäväni vaiheista oli ideointi, joka kesti huhtikuusta toukokuuhun ja sisälsi ensimmäisen tulevaisuusverstaan. Tulevaisuusverstaas 1 kokoontui sovittuna ajankohtana 27.4.2018 klo 14.00-16.00 Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicon klubitilassa. Lähetin kutsut maaliskuun alussa sähköpostilla. Yhteystiedot keräsin toimijoiden internetsivuilta ja osan sain toimitusjohtajaltamme.

Otin huomioon pilotissa esiin tulleet parannusehdotukset. Ennen kuin ensimmäinen tulevaisuusverstaas alkoi, järjestin tilaamme kahvituksen ja pientä naposteltavaa. Olin valmistellut tulevaisuusverstaasta varten Powerpoint-esityksen, joka toimi verstaan toiminnan runkona. 13 osallistujaa saapui paikalle 20 kutsutusta. Osallistujat allekirjoittivat lupalomakkeen ja jakautuivat kahteen eri ryhmään.

Tehtäväni oli luoda aluksi ryhmään luottamusta ja sitoutumista. Ryhmä ei aloittanut heti työskentelyllä, vaan toisiinsa tutustumisella. Mitä paremmin verstaassa syntyy keskinäistä luottamusta ja sitoutumista, sitä paremmin se toimii (Järven-sivu ym. 2010, 13). Ryhmät tutustuivat keskenään 15 minuuttia ja kertoivat itses-tään. Annoin mahdollisuuden lähteä pois klubitilasta kiertämään Liikunta- ja hy-vinvointikeskus Aplicoa ja tutustumaan ympäristöön, koska osa osallistujista ei ollut käynyt ennen Aplicolla. Ryhmä 1 lähti pienelle tutustumiskierrokselle ja ryhmä 2 istuutui Aplicon aulan sohville tutustumaan toisiinsa.

Tutustumisen ja aiheen esittelyn jälkeen esitin ohjaajan roolissa tulevaisuuspyö-rän kysymyksen, johon jokaisella oli 5 minuuttia aikaa pohtia vastauksia itsenäi-sesti ja kirjoittaa post it -lapuille pohdintansa. Jokainen kirjoitti vähintään 3 vas-tausta. Tulevaisuuspyörän kysymyksenä oli: *Millainen organisaatioiden välinen yhteistyö auttaisi lohjalaista liikkumaan?*

Tämän jälkeen ryhmät sijoittivat post it -lappunsa pöydällä olevalle isolle pape-rille, kirjoittivat pääkysymyksen paperin keskelle ja perustelivat kirjoittamiaan asi-oitu ryhmälle. Tähän käytettiin aikaa 10 minuuttia.

Seuraavana vuorossa oli asiakokonaisuuksien luominen ja aihealueen valinta. Ryhmät kokosivat samat asiat yhteen ja alkoivat luoda erilaisia yhteistyöpolkuja (Kuviot 9 & 10). Tämä vaihe oli haastava ja siihen käytettiinkin eniten aikaa n. 40 minuuttia. Ryhmä 1 alkoi nopeasti työskentelemään, kun taas ryhmä 2 aloitti kes-kustelemalla ja kokemuksen jakamisella. Kun yhteistyöpolut/asiakokonaisuudet

oli luotu, ryhmät valitsivat yhden polun/asiakokonaisuuden, jota oli tarkoitus läheteä seuraavalla kerralla jatkotyöstämään toimintasuunnitelmaksi. Ryhmät keksivät itselleen nimet ja esittelivät työnsä toiselle ryhmälle. Esimerkki tulevaisuuspyörän asettelusta löytyy liitteestä 2.

Ryhmä 1 antoi itselleen nimeksi Liikkuva Lohja. Nimi lähti heidän pääajatukseltaan, jossa tavoitteena oli luoda yhteinen foorumi liikuntatoimijoille vuonna 2019. Foorumilla he tarkoittivat esimerkiksi yhteisiä nettisivuja, joissa lohjalaisten liikuntamahdollisuudet sijaitsisivat yhdessä paikassa. Näin liikkumattoman lohjalaisen olisi helppo löytää iso osa Lohjan liikuntamahdollisuuksista yhdestä paikkaa ja toimijat saisivat tietoa siitä, mitä muut tekevät ja tarjoavat. Yhteisen foorumin kautta olisi myös helppo tiedottaa eri liikuntavaihtoehtoista ja seurata mitä eri tahot tekevät. Sen kautta voitaisiin ohjata apua tarvitseva henkilö eteenpäin toiselle asiantuntijalle, joka voi auttaa. Foorumin kautta toivottiin myös yhteistä näkyvyyttä, projekteja ja kampanjoita tulevaisuuden ongelman ratkaisemiseksi. Foorumin toimijat ryhmä halusi kokoontumaan esimerkiksi yhteisillä liikuntamesuilla.

Yhteisen foorumin ja yhteistyön luomiseen toivottiin myös Lohjan kaupungilta tukirahoitusta. Käytännön toimintaehdotus oli yhteisen liikuntakortin luominen. Siinä olisi X-määrä kertoja/käyntejä, jotka voisi käyttää kenen tahansa Liikkuva Lohja-yhteistyötoimijoiden luona. Tämän kortin avulla asiakas saisi konkreettisia alennuksia näiden yhteistyötoimijoiden kesken. Kortin lisäksi ryhmä alkoi jo suunnittelemaan mallia, jossa olisi jatkumo tai polku liikkumattomalle lohjalaiselle. Tästä käytettiin ryhmässä nimitystä "Hyvinvoinnin ensimetrit". Ajatuksena yhteistyössä oli tuoda terveydenhuollossa liikuntaa enemmän esiin kemikaalisen lääkkeen sijaan.



Kuvio 9. Ryhmä 1 tulevaisuuspyörän asiakokonaisuudet

Ryhmä 2 antoi itselleen nimeksi Liikunta- ja hyvinvointifestivaalit. Se sai nimensä ryhmän pääajatuksista, jossa oli tarkoitus luoda eri lohjalaisten toimijoiden kohtaamis- ja yhteistyötapahtuma. Festivaaleilla olisi mahdollisuus toimijoiden väliseen yhteistyöhön riippumatta siitä, onko kyseessä yksityinen tai kunnallinen toimija. Siellä voitaisiin lisätä informaatiota organisaatioiden välillä ja yhdistää voimavaroja. Tapahtumassa voitaisiin luoda yhteisiä palvelukokonaisuuksia ja etuja lohjalaisille.

Ryhmää kiehtoi ajatus siitä, että yhteistyötoimijat voisivat kokeilla asiantuntijoiden työkiertoa, jossa päästäisiin tutustumaan muiden toimijoiden käytännön arkipäivään. Nämä mahdollistaisivat toimijoiden paremman tutustumisen ja sieltä saat-taisi selvittää esimerkiksi niiden erikoisosaamisalueet. Ryhmässä nousi vahvasti esille jonkinlainen toimijoiden kokoontuminen ja kokoontumisena voisi toimia myös yhteiset kävely- tai juoksulenkit.

Työhyvinvointitoimintaan ryhmä ehdotti, että toimijat sponsoroisivat yhteisesti liikuntastartin yrityksille. Ryhmässä nousi myös ajatus Lohjan kaupungin tavoitteesta kasvaa liikuntakaupungiksi. Ryhmä 2 esitteli myös, ettei toimijoiden tulisi ajatella vain omaa etuaan vaan pitää asiakkaan tulevaisuutta tärkeimpänä. Tä-

hän liittyen tulevaisuuspyörässä käsiteltiin ihmisen hoitopolkua, josta selviäisi selkeästi kenelle apua tarvitseva ihminen ohjataan ja mihin hänet ohjataan sen jälkeen.



Kuvio 10. Ryhmä 2 tulevaisuuspyörän asiakokonaisuudet

Lopussa osallistujat saivat vapaasti kertoa tunnelmiaan ensimmäisestä tulevaisuusverstaasta. Huomattiin, että halua liikunnan lisäämiseen löytyi ja ajatukset olivat hyvin samansuuntaiset. Kehitysehdotuksena oli, että seuraavaan tulevaisuusverstaaseen täytyisi saada mukaan liikkumaton henkilö, jotta kuultaisiin mikä motivoisi hänet liikkumaan. Liikkumatonta henkilöä yritettiin saada jo ensimmäiseen verstaaseen. Valitettavasti henkilöä, jota ei kiinnosta liikunta, on haastava saada mukaan tapahtumaan, jossa puhutaan liikunnasta. Osallistujat jäivät pohtimaan, mikä palkinto motivoisi liikkumatonta tulemaan verstaaseen. Palkkioksi osallistumisesta sovittiin työn tilaajan kanssa kuukausikortti Aplicon palveluihin. Sovimme seuraavan tulevaisuusverstaan ajankohdaksi 17.5 klo 14.00-16.00 Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicossa. Silloin tavoitteena oli jatkokehittää ideoita toimintasuunnitelmiksi, jotta ne voitaisiin toteuttaa.

7.3 Todennus ja tulevaisuusverstaas 2

Kolmas kehittämistehtävän vaihe oli todennus, joka kesti toukokuusta kesäkuuhun ja se sisälsi toisen tulevaisuusverstaas-tapahtuman (Kuvio 11). Tulevaisuusverstaas 2 kokoontui torstaina 17.5 klo 14.00-16.00 Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicon klubitilassa. Tähän tulevaisuusverstaaseen saapui 15 osallistujaa, joista 4 oli uusia. Yksi aikaisemman tulevaisuusverstaan osallistuja ei päässyt tähän toiseen kokoontumiseen. Uudet ryhmäläiset allekirjoittivat lupasopimukset. Tämän jälkeen tulevaisuusverstaan ohjaajana esittelin itseni ja aiheen taustoja. Uudet osallistujat saivat kiinni siitä, mistä oli kysymys ja mitä olimme tehneet viime verstaassa. Esittely oli viime kerralla työskennelleille kertausta ja se kesti 15 minuuttia. Esittelyn jälkeen ryhmät pääsivät esittelemään oman tulevaisuuspyöränsä tuotoksen.

Ryhmä 1 Liikkuva Lohja:

Liikkuvan Lohjan päätavoitteena tulevaisuuspyörässä oli luoda yhteinen foorumi liikuntatoimijoille vuonna 2019. Asiakkaat tietäisivät Liikkuvan Lohjan. Foorumi toisi näkyvyyttä lohjalaisille liikuntatoimijoille yhteisen brändin avulla. He pohtivat työssään, miten asiakas löytäisi tiedon yhdestä paikasta? Yksi nettisivu kokoaisi kaikki toimijat yhteen ja asiakas voitaisiin ohjata oikeaan palveluun.

Ryhmä 2 Liikunta- ja hyvinvointifestivaalit:

Ryhmä 2 oli valinnut tulevaisuuspyörästään aihealueen Liikunta- ja hyvinvointifestivaalit. Sen tarkoitus ei ollut olla puhtaasti liikuntatapahtuma, koska sillä yritetään tavoittaa liikkumattomia ihmisiä. Sen olisi tarkoitus kestää useamman päivän ja sisältää eri liikuntatapahtumia eri ikäisille.

Tulevaisuuspyörien esittelyjen jälkeen ryhmät lähtivät pihalle klubitilasta tutustumaan toisiinsa, koska osa osallistujista oli uusia. Annoin tutustumiseen aikaa 10 minuuttia. Tämän verstaan tärkein vaihe, yhteistyösuunnitelma, alkoi 5 minuutin ohjeistuksella. Kummallakin ryhmällä oli oma pöytä, jolle olin asetellut tulevaisuuspyörän tuotoksen. Sen viereen olin teipannut ison paperin, jonka otsikoksi olin kirjoittanut ”Action plan” (toimintasuunnitelma) ja paperin alaosaan olin piirtänyt aikajanan (Liite 3). Ohjeistin osallistujia seuraavalla tavalla:

Toimintasuunnitelma on aikajana, josta selviää:

- *Toiminnan eri vaiheet aikajärjestyksessä*
- *Suosittelun asettamaan ensin vaiheen, milloin ideanne lopputuotos olisi valmis?*
- *Suunnitelman toteutuksen aloitus aikaisintaan tammikuussa 2019.*
- *Milloin eri vaiheiden tulee olla valmiina, jotta idea onnistuu? (Deadlinet)*
- *Resurssien arviointi?*
- *Kuka tekee mitä? Mieluiten kiinnostuksen mukaan.*

Havainnoin työskentelyä kiertelemällä työskentelytilaa ja tarkkailemalla sivusta. Liikkuva Lohja -ryhmässä epävarma liikkuja aloitti kertomalla kokemuksiaan ja muu ryhmä kuunteli. Nopeasti ryhmä alkoi keskustella Liikkuva Lohja-yhdistyksen perustamisesta Lohjalle, joka toimisi suunnitelman perustana ja tukisi myös toisen ryhmän festivaalit-ideaa.

Liikunta- ja hyvinvointifestivaalit -ryhmä päätti, että tapahtuma kannattaisi olla vain yhden päivän mittainen, koska se vähentäisi kuluja huomattavasti. Tämän jälkeen keskusteluissa pohdittiin, mihin tapahtumaan festivaalit voisi yhdistää. Yhtenä ehdotuksena oli kyykyn maailmanennätysyritys, jossa mahdollisimman suuri joukko menisi kyykkyyntä yhtä aikaa. Myös tämä ryhmä kuunteli epävarmaa liikkujaa ja hänen kokemuksiaan.

Kummassakin ryhmässä pieni osa oli aluksi äänessä ja iso osa ryhmästä kuunteli. Ehdotin ohjaajan roolissani työskentelyn lomassa pieniä aivoriihiä, joissa jokainen pääsisi ideoimaan yksin. Tätä ei kuitenkaan kumpikaan ryhmä käyttänyt, vaan työskentely soljui keskustellen. Ryhmistä alkoi nousta selkeästi johtohahmot esiin. Yhteistyösuunnitelmat etenivät nopeasti ja ohjaajan näkökulmastani ei näkynyt suuria erimielisyyksiä.

Olisiko pitänyt tehdä aivoriihi ohjatusti, jotta kaikki olisivat saaneet varmasti äänensä kuuluviin? Kummassakin ryhmässä vastuuhenkilöiden valitseminen ja resurssien arviointi jäi hieman viime tinkaankin, mutta osa näistä asioista päätettiin jättää sovittavaksi seuraavaan yhteiseen kokoontumiseen. Osallistujat olivat siis

jo tässä vaiheessa päättäneet järjestää uuden yhteisen tapaamisen. Aikaa yhteistyösuunnitelmiin kului 50 minuuttia ja 35 minuutin kohdalla jouduin muistuttamaan resursseista ja vastuualueista. Kun toimintasuunnitelmat olivat valmiit, ryhmät esittelivät suunnitelmansa, johon käytimme aikaa 15 minuuttia.

Esittelyt selkeyttivät piirrettyjä yhteistyösuunnitelmien kuvaajia (liite 4) ja toinen ryhmä pääsi kysymään tarkentavia kysymyksiä. Kysymykset saivat ryhmät miettimään yhteistyösuunnitelmansa aukkoja ja suunnitelmiin tulikin pieniä lisäyksiä vielä esittelyjen aikana. Yhteistyösuunnitelmien esittelyn jälkeen käytiin tulevaisuusverstaan ohjeiden mukaisesti loppukeskustelu. Loppukeskustelun pohjana ryhmät pääsivät ensin itse arvioimaan työtään kolmen kysymyksen kautta. Heillä oli 5 minuuttia aikaa itsenäisesti kirjoittaa post it -lapuille vastauksia ja sijoittaa laput kolmannelle isolle paperille, jossa olivat omat alueet eri kysymyksille. Sijoittelun jälkeen ryhmät keskustelivat esille nousseista asioista 5 minuuttia.

Loppukeskustelun kysymykset:

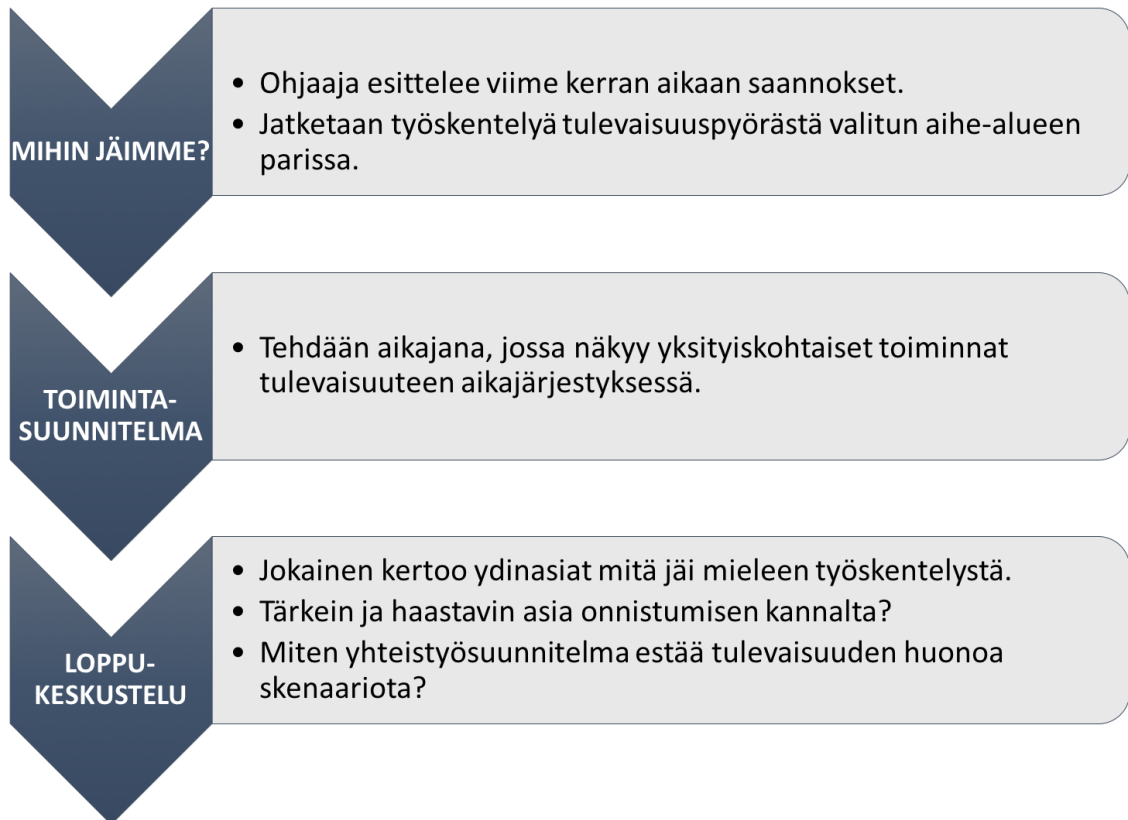
Mikä on tärkein asia yhteistyösuunnitelman onnistumisen kannalta?

Mikä on haastavin asia?

Miten yhteistyösuunnitelma mielestäsi estää tulevaisuuden huonoa skenaariota:

Liikkumattomien määrä lisääntyy tulevaisuudessa?

Kun ryhmät olivat keskustelleet itsenäisesti, jaoimme ajatuksia yhdessä. Pidin loppupuheenvuoron, jossa kiitin osallistujia aktiivisesta osallistumisesta ja kehuin heidän työskentelyn tuloksiaan. Koko tulevaisuusverstaan ryhmä halusi uuden tapaamisen mahdollisimman pian, jotta voidaan sopia mm. vastuuhenkilöt ja yhdistyksen perustaminen. Seuraava tapaaminen sovittiin kesäkuulle 13.6 klo 14.00-16.00 ja kokoontumisen uudeksi nimeksi päätettiin yhdessä Liikkuva Lohja. Kyseinen kokoontuminen ei enää liity tähän kehittämistehtävään.



Kuvio 11. Toisen tulevaisuusverstaan toteutus

8 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TULOKSET

8.1 Liikkuva Lohja



Kuvio 12. Liikkuva Lohja -yhteistyösuunnitelman idean kuvaaja

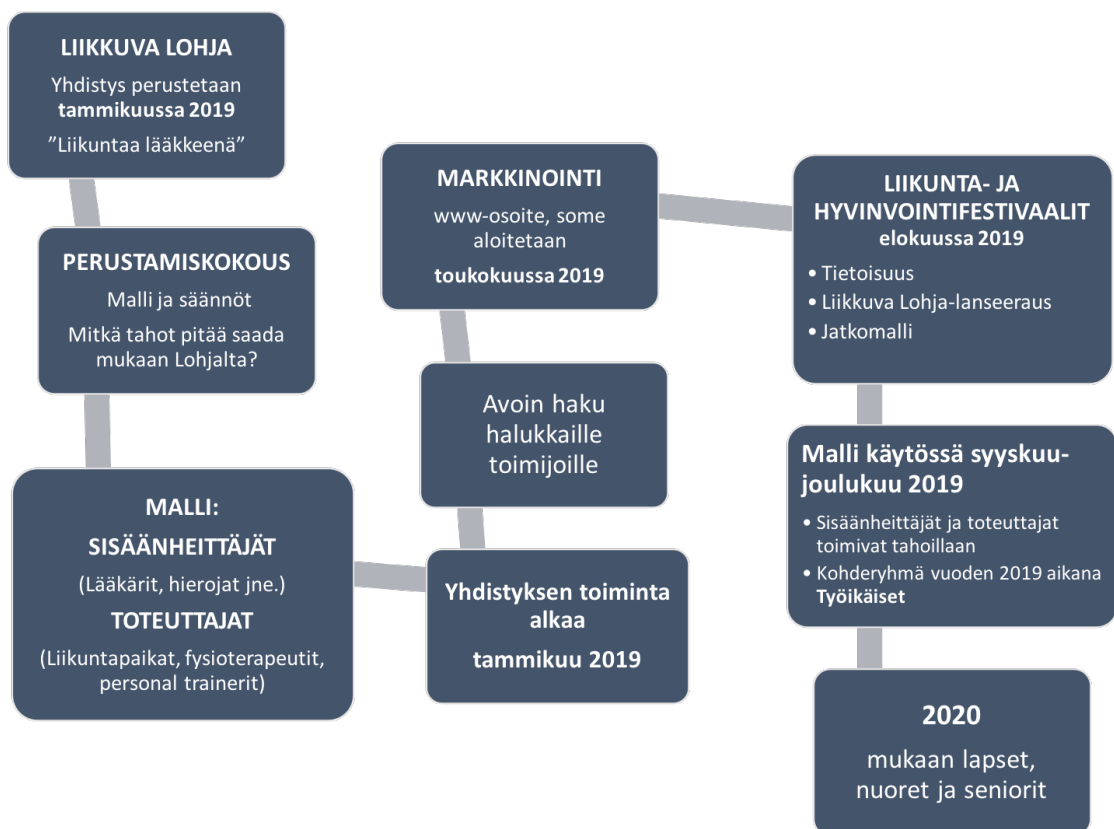
Kehittämistehtäväni tarkoituksena oli tehdä yhteistyösuunnitelma tulevaisuuden liikkumattomuuden haasteita varten. Tavoitteena oli luoda Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicon kautta säännöllisesti liikkuvien määrää lisäävää yhteistyötä Lohjalla. Tulevaisuusverstaaiden osallistujat onnistuivat luomaan yhteistyösuunnitelman, jossa Aplico ja sen ulkopuoliset toimijat päättivät perustaa yhdessä Liikkuva Lohja -yhdistyksen (Kuvio 12). He perustelivat päätöstä sillä, että yhdistys tekee sen jäsenien yhteistyöstä virallista, sen jäsenet ovat tasavertaisia sekä vastuu jakaantuisi tasaisemmin. Lisäksi yhdistyksen on helpompi hakea rahoitusta toiminnalleen ja yhteisille projekteille.

Kysymykseen, miten organisaatioiden välisellä yhteistyöllä voitaisiin auttaa lohjalaista liikkumaan terveystensä kannalta riittävästi, osallistujat loivat yhteistyömallin. Liikkuva Lohja -yhteistyösuunnitelma (Kuvio 13) alkaa yhdistyksen perustamisella tammikuussa 2019 ja sen yhteistyömallina on ”liikuntaa lääkkeeksi”. Malli tarkoittaisi kahden eri ryhmittymän yhteistyötä, joita tässä tapauksessa olisivat

”sisäänheittäjät” ja ”toteuttajat”. Sisäänheittäjiä olisivat esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaiset (lääkärit, hoitajat, hierojat yms.). Toteuttajina toimisivat liikuntapaikat, fysioterapia, personal trainerit ja liikunnanohjaajat yms.

Liikkuva Lohja-yhdistys toimii linkkinä sisäänheittäjien ja toteuttajien välillä. Liikkuva Lohja on yhteisö, jossa pystyttäisiin sopia toimintamallit, jotka johtavat liikumattoman ihmisen terveyden kannalta riittävään liikkumiseen. Tällä hetkellä tätä linkkiä ei vielä ole, vaan toimijat toimivat omillaan. Liikkuvan Lohjan avulla pystyttäisiin luomaan kannattavaa yhteistyötä Lohjalla, jotta säännöllisesti liikkuvien määrä kasvaisi.

Toukokuussa 2019 perustetaan yhdistykselle www-sivut ja aloitetaan markkinointi. Tämän jälkeen Liikkuva Lohjan idea liittyy Liikunta- ja hyvinvointifestivaaleihin. Festivaaleilla lanseerataan Liikkuva Lohja -toimintamalli. Syyskuusta eteenpäin malli on käytössä ja kohderyhmänä ovat työikäiset. Vuonna 2020 yhdistyksen tavoitteisiin otetaan mukaan myös lasten, nuorten ja senioreiden liikutaminen.



Kuvio 13. Liikkuva Lohja-ryhmän yhteistyösuunnitelma

8.2 Liikunta- ja hyvinvointifestivaalit

Liikunta- ja hyvinvointifestivaaleja kehitetään tammikuusta 2019 lähtien (Kuvio 14). Festivaalien ajankohta on elokuussa 2019 ja ne järjestetään Lohjan kävelykadulla. Ensin on tarkoitus saada mukaan kaupunki ja Lohjan sairaala, joista kumpaankin tehtävään valittiin ryhmästä vastuhenkilö.

Festivaaleille luodaan hoitopolku, jossa liikuntatoimijoiden lisäksi mukana olisivat musiikkiopisto, kuvataidekoulu, poliisi, ambulanssi, pelastuslaitos, koulut, urheiluseurat ja terveydenhuoltosektori. Hoitopolku on käytännössä eri pisteistä koostuva käytävä, jossa festivaalikävijä pääsee tutustumaan, miten ihminen autetaan liikkumattomuuden vaivoista terveydenhuollon kautta harrastuksien ja liikunnan pariin.

Kadunvarsikylttejä asetetaan näkyville jo 2018 vuoden puolella. Ideoita festivaalien tarjontaan ovat katusählyturnaus, maailmanennätysletkis ja Lohja Business Forum. Festivaaleilla pidetään helppoja matalan kynnyksen haasteita liikkumattomille, joista saa onnistumisen kokemuksia. Festivaalien ideaa on tarkoitus käyttää myös mahdollisessa jääkaruselli-tapahtumassa helmikuussa 2020.

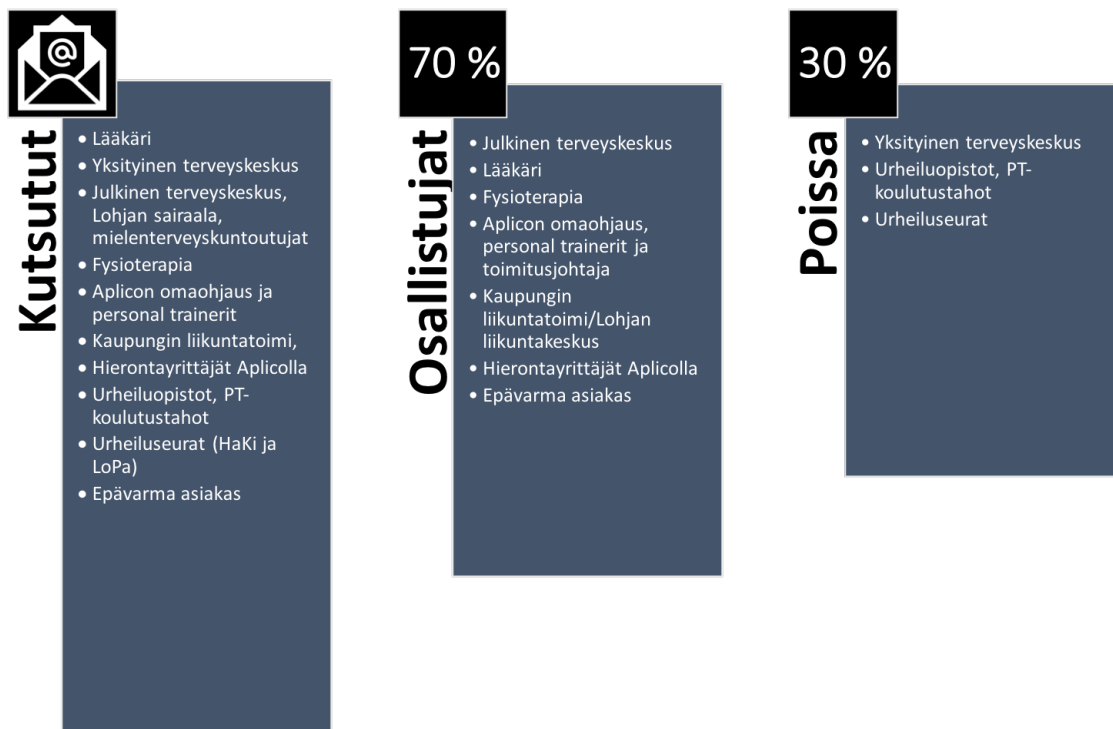


Kuvio 14. Liikunta- ja hyvinvointifestivaalit -ryhmän yhteistyösuunnitelma

8.3 Osallistujat

Kutsuttavia tahoja tulevaisuusverstas-tapahtumiin päätettiin tulevaisuusverstaiden pilotissa yhteensä 10. Tavoitteena oli, että vähintään yksi henkilö tulisi kutsuttavasta organisaatiosta tulevaisuusverstaisiin. Lähetin kutsuja yhteensä 25 eri henkilölle, jotka edustivat näitä 10 kutsuttavaa toimijaa. Saimme paikalle 7 toimijaa kutsutuista ja 3 toimijaa ilmoittivat, etteivät pääse tulevaisuusverstaisiin aika-aulallisista syistä tai eivät vastanneet viestiini ollenkaan (Kuvio 15).

Kahdestakymmenestäviidestä kutsutusta paikalla oli kummassakin tai vain toisessa verstaassa mukana 16 henkilöä, jotka edustivat seitsemää eri toimijaa. Suurin edustus oli järjestäjäorganisaatiolla eli Aplicolla (7 osallistujaa). Se on 43 % osallistujista. Tähän todennäköisesti vaikutti verstaiden kokoontumispaikka, jolloin Aplicon työntekijöiden oli helpompi tulla paikalle. Kuten myös hierojayrittäjät, joiden toimipiste oli samassa rakennuksessa. 2 epävarmaa asiakasta liikkuvat myös Aplicolla.



Kuvio 15. Kutsuttujen osallistumiskaavio

9 POHDINTA

9.1 Keskeisten tulosten tarkastelu

Kehittämistehtäväni lopputuloksena syntyi seitsemän eri lohjalaisen organisaation tuottama yhteistyösuunnitelma terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi. Suunnitelman keskiössä oli Liikkuva Lohja -yhdistyksen perustaminen, joka tulaa yhteistyösuunnitelman mukaisesti perustamaan vuoden 2019 alussa. Yhteistyösuunnitelmassa Liikkuva Lohja -yhdistys toimisi sovitun mallin mukaisesti. Mallissa yhdistyksen organisaatiot jakaantuisivat sisäänheittäjiin ja toteuttajiin. Osallistujat käyttivät yhteistyösuunnitelman esimerkkinä sisäänheittäjänä lääkäriä, joka lähettää terveytensä kannalta lisää liikuntaa tarvitsevan potilaansa toteuttajalle. Toteuttaja voisi tässä tapauksessa olla Aplicon personal trainer, joka auttaa ohjatusti potilasta liikkumaan riittävästi. Lääkäri käyttää apunaan Liikkuva Lohja -yhdistyksen luomaa foorumia, jossa on kerrottu eri toteuttajien palveluista ja ehdottaa sopivaa palvelua potilaalle. Potilas voi sitten itse päättää, mitä palvelua hän lähtee kokeilemaan.

Koska kehittämistehtävän johtopäätöksissä tulisi pohtia tehtävän yrityslähtöistä hyödynnettävyyttä (Kärnä ym. 2016, 6), kannattaa miettiä, miten tehtäväni tilaaja hyötyy yhteistyösuunnitelmasta. Jos edellä mainitun kaltainen yhteistyö onnistuu, siitä on tehtäväni tilaajalle merkittävää apua asiakashankinnassa. Jos Aplicon tavoitteena on tavoittaa alle terveys-suositusten liikkuvia henkilöitä, todennäköisesti iso osa heistä löytyy terveydenhuollon vastaanotolta.

Kuten vuosien 2013-2015 aikana tehty sairastavuusindeksi osoitti, työkyvyttömyyttä eniten aiheuttivat tuki- ja liikuntaelinsairaudet (24,1%) sekä mielenterveys-sairaudet (45,1%) (Koskinen 2017, 28). Diagnoosin työkyvyttömyydestä antaa lääkäri, jolloin alle terveys-suositusten liikkuvat menevät vaivojensa kanssa ensin lääkärille. Apu vaivaan saattaisi löytyä läheisestä liikuntakeskuksesta, mutta ihminen ajattelee usein nopeaa helpotusta vaivaan. Liikkumattomuus ei anna välttämättä ihmiselle suoraa palautetta vaan sen haittavaikutukset saattavat näkyä vasta vuosien päästä.

Liikkumisen apu vaivoihin ei näy välttämättä hetkessä, jolloin sen vaikuttavuus ihmisen mielessä jää usein toisen hoitomuodon varjoon. Esimerkiksi niskasärkyyn voi toimia jokin lääke, joka lievittää heti niskasärkyä. Särky voi olla lääkkeen ansioista pois muutaman päivän, mutta se palaa, jos ihminen ei selvitä säryn alkuperää. Yleinen niskasärlyn aiheuttaja voi olla jatkuva päätetyö, joka ohjaa pään asentoa eteen aiheuttaen jatkuvan paineen niskassa ja ylikuormitustilan niskan lihaksissa. Silloin kannattaisi muuttaa välillä työskentelyasentoa ja yrittää vahvistaa niskan vastavaikuttajalihaksia, jotka siirtävät kipua aiheuttavaa painetta pois särkyalueelta. Tällöin ihminen tarvitsee todennäköisesti liikunnan ammattilaisen apua, joka osaa ohjeistaa tekemään liikkeet oikein ja säännöllisesti. Näin voidaan helpottaa ja ennaltaehkäistä niskakipua.

Samankaltaisiin tuloksiin päätyi tutkimus, jossa tutkittiin tietyn lihaskuntoharjoitteluohjelman vaikuttavuutta niskakipuihin. Siinä niskakipua potevat ihmiset jaettiin kahteen ryhmään, joita olivat harjoittelu- ja vertailuryhmä. Harjoitteluryhmä harjoitteli 10 viikkoa tiettyä lihaskuntoharjoitteluohjelmaa yksilöohjatusti 2 kertaa viikossa ja vertailuryhmä harjoitteli omalla tavallaan. Niskakipu väheni harjoitteluryhmällä merkittävästi enemmän kuin vertailuryhmällä. Mielenkiintoista oli se, että vaikka ohjausta oli vain 10 viikkoa, sen positiiviset vaikutukset näkyivät vielä 12 kuukauden jälkeenkin. (Suni, Rinne, Tokola, Mänttari & Vasankari 2017.) Tutkimuksessa käytettyä lihaskuntoharjoitteluohjelmaa olen myös itse ohjannut asiakkailleni ja työpaikkani oli itseasiassa yksi tutkimuksen kohteista.

Hyvä esimerkki terveydenhuollon liikuntahoidosta oli Liikuntaneuvonnan palveluketju -hanke (LiPaKe). Siinä tavoitteena oli saada liikkumattomuudesta johtuvasta sairaudesta kärsivä potilas kiinnostumaan liikunnasta ja liikkumaan jatkossa säännöllisesti. Liikuntaneuvonta alkoi lääkärin vastaanotolla, jossa lääkäri arvioi sairauden liittyvän liikkumattomuuteen ja mitä kannattaisi tehdä? Tämän jälkeen alkoi vuoden kestävä jakso, jossa potilaalle asetettiin tavoitteet, kannustettiin liikkumaan, tarjottiin liikunnanohjausta starttiryhmissä ja testattiin säännöllisesti. Hankkeen testiryhmän osalta tulokset olivat lupaavia. 409 henkilöstä vain 15 % keskeytti vuoden mittaisen ohjelman ja esim. painoindeksi tippui keskimäärin yhden luokan alaspäin. Vuoden mittaisen liikuntaneuvonnan huomattiin myös vähentävän diabeetikkojen hoitokuluja, jolloin kyettiin säästämään yhteiskunnan

rahoja enemmän mitä liikuntaneuvontaan käytettiin vuodessa. (Liiku 2017, 23-32; Kolu & Vasankari 2018, 42-44.)

Yhteistyösuunnitelma vähentäisi todennäköisesti Lohjan kaupungin terveydenhuoltokuluja, kuten LiPaKe-hankkeen tuloksista voimme päätellä. Sisäänheittäjät vähentäisivät omia kulujaan ja työmääräänsä ohjeistamalla osan asiakkaitaan/potilaistaan toteuttajille ja asiakashankinnan kanssa painivat toteuttajat saivat yhteistyön avulla lisää asiakkaita.

Yhteistyösuunnitelma vastasi Lohjan liikuntastrategian pääkohtia. Tavoitteena Lohjan kaupungilla on saada kaikkien lohjalaisten liikuntapalveluiden tuottajat samaan portaaliin. Ajatus portaalista nousi esiin myös tulevaisuusverstas-työskentelyssä, jossa se tosin oli nimellä foorumi. Liikunta- ja hyvinvointifestivaalien suunnitelma vastasi taas kaupungin toiminta-ajatukseen järjestää enemmän kolmannen sektorin kanssa yhteistyössä liikuntatapahtumia. (Lohjan kaupunkistrategia 2017-2025; Lohjan kasvustrategian liikunnan kehittämisohjelma 2013-2021.)

Jotta Liikkuva Lohja -yhdistys saisi asiansa kuuluviin ja lisättyä yhdistyksen jäsenien määrää, osallistujat päättivät järjestää elokuussa 2019 Liikunta- ja hyvinvointifestivaalit. Osallistujat kokivat festivaalien olevan sellainen tapahtuma, joka voisi herättää liikkumattomat kokeilemaan liikuntaa. Keskeisenä tavoitteena tapahtuman sisällössä oli matalan kynnyksen luominen liikkumiselle. Tähän voisivat auttaa matalaa kynnystä vaativat liikuntahetket, joihin jokainen voisi ilolla osallistua. Mielenkiintoisena yksittäisenä liikuntahetkenä pidin itse ideaa Maailmanennätys-letkiksestä, jossa toteutettaisiin mahdollisimman suurella osallistujamäärällä perinteinen letkajenkkatanssi. Kun puhutaan maailmanennätyksestä, herätetään ihmisten ja median mielenkiinto, jolloin tapahtuman ympärille pystyttäisiin luomaan julkisuutta ja nostetta.

Yhteistyö ja sen hyödyt olivat käyneet monen osallistujan mielessä jo pitkään ennen tulevaisuusverstaita, mutta toteutuksen tasolle sen suhteen ei oltu aiemmin päästy yksittäisiä kumppanuussuhteita lukuun ottamatta. Työskentely oli erittäin reipasta ja siitä paistoi tarmokas henki. Kaikilla osallistujilla näytti olevan tekemi-

sen perusteella vahva tahtotila ongelman ratkaisemiseen. Parasta oli nähdä innostuminen ja motivaatio, joka johtui osallistujien mielestä siitä, että olimme tärkeän asian äärellä.

Tulevaisuusverstaiden loppukeskusteluista sitoutuminen nousi esille eniten, kun tiedustelin tärkeintä asiaa yhteistyösuunnitelman onnistumisen kannalta. Harisalon ja Miettisen (2010, 35) mukaan yksi tärkeimmistä luottamusta herättävistä käyttäytymisen piirteistä onkin sitoutuminen. Myös Järvensivun ym. (2010, 49) mukaan, mitä enemmän yhteistyössä syntyy keskinäistä luottamusta ja yhteistyöhön sitoutumista, sen paremmin se toimii.

Yhteistyösuunnitelman onnistumisen kannalta haasteeksi koettiin yhdistystoiminnan vetäjän löytäminen. Jos vetäjää ei löydy, yhdistyksen toiminta muuttuu herkästi epävarmaksi. Osallistujien on helpompi luottaa yhteistyösuunnitelman toteutumiseen, jos joku halukas ottaa siitä vastuun. Toiminnan vetäjää ei vielä näissä tulevaisuusverstas-tapahtumissa valittu, mutta tarkoitus olisi valita hänet yhdistyksen perustamiskokouksissa. Kuten kehittämistehtävän toteutuksen kuvauksessa kerroin, vastuualueista sopiminen kuului yhteistyösuunnitelmaan. Tähän toki pystyttiin osittain, mutta päävastuun vetäjä jätettiin päätettäväksi myöhemmin.

Osallistujat uskoivat siihen, että liikunnan tietoisuuden lisääntymisellä ihmiset alkaisivat liikkumaan lisää. Nykyään liikunnasta on tietoa tarjolla enemmän kuin koskaan ja silti iso osa ihmisistä liikkuu liian vähän, joten tämä näkemys on hie-man perusteeton. Toisaalta, jos tietoisuus paikallisten liikuntapalvelun tarjoajista lisääntyy ja ihmiset pääsevät mahdollisimman vaivattomasti kokeilemaan palveluita, voidaan mahdollisesti lisätä terveystieteiden mukaisesti liikkuvien määrää.

Toimijoiden yhteistyösuunnitelman uskottiin lisäävän liikkujia, koska sillä saadaan uusia väestöryhmiä liikunnan pariin ja näin kynnystä liikkumiseen saadaan madallettua. Tämä uskomus vaikuttaa luotettavammalta, koska se oli koko kehittämistehtävän pohja-ajatus. Mitä enemmän sisäänheittäjät puhuvat ja ehdottavat liikuntaa liikkumattomalle, sen todennäköisemmin toteuttajat häntä liikuttavat jos-sain vaiheessa.

9.2 Menetelmän arviointi

Käyttämäni menetelmät pitivät kehittämistehtäväni pystyssä. Jotta ovi pysyisi karmeissa, sillä pitää olla kestävät saranat. Käytin kehittämistehtävässä aineistonkeruu- ja analysointimenetelmänä tulevaisuusverstasta, joka on yhteistoiminnallinen kehittämismenetelmä ja sen oli tarkoitus lisätä yhteistyötä siihen osallistuneiden toimijoiden kesken. Yhteistyö tarkoittaa työn tekemistä toisen tai toisten kanssa ja sen on havaittu kehittävän oppimista.

Yhteistyöhön johtaa yhteistoiminta ja yhteistoiminnallisia menetelmiä on verrattu muihin menetelmiin. Jo vuonna 1995 Gokhale tutki yhteistoiminnallista oppimista ja vertasi sitä yksinoppimiseen. Yhteistoiminnallinen oppiminen tapahtui siinä pienryhmissä, joissa oli eri tasoisia oppilaita, mutta yhteinen akateeminen päämäärä. Yksinoppimisessa taas opiskelija opiskeli itsenäisesti kohti akateemista päämäärää. Tulokset osoittivat, että tutkimuksessa yhteistoiminnallisesti opiskeleet selviytyivät paremmin kriittistä ajattelua vaativissa testeissä ja ongelmanratkaisutilanteissa kuin yksinoppijat. (Gokhale 1995, 23-30.) Jotta osallistujat olisivat kykenevämpiä ratkaisemaan ongelman, valitsin yhteistoiminnallisen menetelmän. Samalla kun osallistujat keksivät ratkaisuja kehittämistehtäväni ongelmaan, he oppivat todennäköisesti myös itse aiheesta muiden osallistujien avulla.

Osallistujien rekrytointi eli työntekijöiden haku oli yksi menetelmän haasteista. Tulevaisuusverstaasiin saapui kutsutuista toimijoista paikalle 70 %. Paikalle eivät saapuneet yksityisen terveydenhuollon toimijoita, urheiluopiston- tai urheiluseuran edustajaa. Urheiluopiston edustaja olisi tulevaisuusverstaan pilotin osallistujien mukaan ollut hyvä lisä tulevaisuusverstaasiin, koska opistossa koulutetaan paikallisia tulevia liikuntaneuvoja. Liikuntaneuvoja-opiskelijoiden panosta voisi käyttää esimerkiksi suunnitelmissa olevaan Liikunta- ja Hyvinvointifestivaaleihin. Urheiluseurat taas tekevät tällä hetkellä tärkeää työtä lasten- ja nuorten liikuntaharrastuksien eteen, joten olisi ollut mielenkiintoista kuulla millaisia ajatuksia heillä olisi ollut yhteistyösuunnitelmaan. Ei ole tietenkään poissuljettua, että kyseiset toimijat eivät voisi liittyä myöhemmin Liikkuva Lohja -yhdistyksen toimintaan, mutta olisi ollut kehittämistehtäväni kannalta mielenkiintoista nähdä mitä he olisivat tuoneet yhteistyösuunnitelmaan lisää.

Yksityisen terveydenhuollon toimijoiden poisjäänti johtui aikataulullisista syistä, mutta yksityisten terveydenhuollon nykyinen toiminta näyttääkin suuntautuvan

yhteistyön sijaan oman toiminnan laajentamiseen. Esimerkiksi Kauppalehden tiedotteessa kirjoitettiin, miten sosiaali- ja terveystalvveluja tuottava Pihlajalinnn osti helmikuussa 2018 Forever-liikuntakeskusketjun. Kyseisessä tiedotteessa Pihlajalinnan toimitusjohtaja puhui siitä, miten terveydenhuolto on siirtymässä yhä enemmän suoriteperusteisista palkkioista kiinteähintaiseen toimintamalliin. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakas ei enää maksaisi yhdestä tapaamisestaan kerrallaan vaan maksaisi esimerkiksi kuukausittain jonkin kokonaissumman, johon sisältyvät hänen tarvitsemansa terveystalvvelut. (Terhemaa 2018.) Esimerkiksi Aplicolla asiakas maksaa kuukausittain jäsenmaksun, johon sisältyy yrityksen liikunta- ja hyvinvointipalveluja. Asiakas maksaa kuukausittain saman summan, vaikka käyttäisi kuukausittain palveluja vaihtelevasti, jolloin puhutaan kiinteähintaisesta toimintamallista. Omasta työstäni Aplicon personal training -palvelusta asiakas maksaa jokaisesta tapaamiskerrastani tietyn summan, jolloin kyseessä on suoriteperusteinen palkkio.

Mitä olisin voinut tehdä toisin, jotta olisimme saaneet paikalle kaikki tarvittavat toimijat? Sähköpostiviestini oli hyvin suunniteltu ja mielestäni herättävä (Liite 5), jokainen voi tietysti tehdä omat päätelmänsä siitä itse. Onko sähköposti silti se kaikkein tavoitettavin viestintäväline? Se oli tasapuolinen ja ajattelin, että he, jotka ovat oikeasti kiinnostuneita, lukevat viestin ja tulevat paikalle mahdollisuuksien mukaan. Lähetin mielestäni viestin oikeaan aikaan ja tarjoilukin oli mainittu. Toimijalle saatava hyöty näkyi viestissä, mutta kaikilla ei nähtävästi ole aikaa opiskelevan personal trainerin ihmiskunnan pelastusyrityksille.

Saimme kuitenkin syntyneen yhteistyösuunnitelman perusteella riittävän kattauksen toimijoita. Tärkeintä omasta mielestäni oli saada paikalle lääkäri, fysioterapeutti, personal trainer ja alle terveystalvveluositusten liikkuva/epävarma liikkuja. Nämä toimijat olivat tehtävän kannalta tärkeitä, koska teoreettisesta viitekehiksestä nousi esille kyseisten toimijoiden välinen ketju ja yhteistyö. Odotinkin ennen tulevaisuusverstaita, että näistä palikoista muodostuisi palveluketju lääkäritä liikunnan tarjoajalle. Ketju muodostui, mutta suunnitelmasta ei mielestäni tullut kovin yksityiskohtainen. Vaikka minulla oli oma näkemys tulevaisuuden yhteistyösuunnitelmasta, toivoin kehittämistehtävän opin vuoksi tulevaisuusverstaiden tuloksen näyttävän toisenlaiselta kuin oma ajatukseni, ja sitä se lopulta olikin. Esimerkiksi itselläni ei käynyt mielessä kehittää suurta tapahtumaa suunnitellun mallin julkistamiseksi ja lisäyhteistyöväyläksi.

Osallistujat hoitivat osaltaan tulevaisuusverstaissa myös aineiston analysointia. He pelkivät tulevaisuuspyörässä tietonsa lyhyiksi lauseiksi ja sanoiksi. He yhdistivät samat asiat toisiinsa sekä loivat alaluokkia ja yläluokkia. Tarkasteltuani jälkeinpäin eri vaiheiden toimintaa valokuvista ja papereista, huomasin analysoinnin olevan joiltakin osin puutteellista. Jäin esimerkiksi kovasti miettimään, miten perusteellisesti ryhmät miettivät valintojaan. Joistakin ilmauksista en ollut täysin varma, mitä sillä oli tarkoitettu ja miksi se oli juuri kyseisessä aihealueessa.

Huomasin, etteivät pelkät tekstit riittäneet kuvaamaan koko ajatusta, vaan otin huomioon osallistujien suulliset perustelut. Siksi koin tärkeäksi kirjoittaa perusteelliset muistiot verstaista. Lisäapuna olisi voinut olla näin jälkeinpäin ajateltuna ääninauhurit, joilla olisin vielä nauhoittanut joitain keskusteluja tai ainakin ryhmien tuotoksien esittelyt. Toisaalta, olisiko sillä ollut lopputuloksen kannalta merkitystä vai vain lisätyötä?

Kehittämistehtävänäni perusteella tulevaisuusverstaas menetelmänä toimii hyvänä toiminnan käynnistäjänä, mutta olisin itse odottanut konkreettisempaa ja vielä tarkempaa yhteistyösuunnitelmaa. Muutama asia jätettiin sovittavaksi seuraaviin tapaamisiin. Kuten se, että miten sisäänheittäjä kirjaimellisesti kannustaisi alle terveys-suositusten liikkuvaa henkilöä toteuttajan tarjoaman liikuntapalvelun pariin. Olisiko minun pitänyt ohjaajana ohjata osallistujia vielä enemmän tai pitää vielä kolmas tulevaisuusverstaas? Mahdollisesti tulevaisuuspyörän aihealueen valinnassa olisi pitänyt jämäkämmin rajata valitut aiheet ja esimerkiksi luoda valintojen pohjalta yksityiskohtaisemmat kysymykset juuri valittujen aiheiden mukaan. Koska puhutaan tulevaisuudesta, saa se helposti ajattelemaan asioita kuvainnollisemmin ja suurpiirteisesti. Tämä tuo omat haasteensa tulevaisuusverstaas työkentelyyn, jossa kuitenkin pyritään luomaan tulevaisuuden kuvitelmista käytännön tekoja.

Tulevaisuusverstaas näyttäisi olevan toimiva tapa tuoda yhteen eri alojen toimijoita. Sen avulla pystyi ideoimaan yhdessä tulevaa ja eri osapuolet saivat verstaas työkentelyvaiheissa äänensä kuuluviin. Tulevaisuuden ideointi vaati avointa mieltä ja pientä hulluttelua, jolloin minun ohjaajana täytyi onnistua luomaan turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Tuloksien ja palautteen perusteella onnistuin ohjaajana luomaan tulevaisuuden ideoinnin kannalta hyvät olosuhteet.

Jos järjestäisin tulevaisuusverstaas-tapahtumat uudestaan, antaisin enemmän aikaa tutustumiselle. Kehittäisin ryhmäytymistä varten liikuntatuokioita, joissa osallistujat pääsisivät leikkimään erilaisia tutustumisleikkejä. Se mahdollisesti vapauttaisi vielä enemmän tunnelmaa ja auttaisi osallistujia tuomaan vielä rohkeammin omia ajatuksiaan esille. Varsinkin toisessa tulevaisuusverstaassa huomasin, miten johtavat persoonat alkoivat ohjailla ryhmänsä toimintaa suunnitelman teossa.

9.3 Oman oppimisprosessin kuvaus

Minulla oli kuukausi aikaa opinnäytetyön esitarkastusvaiheeseen, kun opinnäytetyön ohjaustapaamisessa ohjaava opettajani Heikki Hannola (2018) sanoi: ”Muitakaa, että opinnäytetyö on vain tehtävä muiden koulutehtävien joukossa.” Lause vaikutti minuun kuin olisin vihdoinkin löytänyt oikean avaimen lukkoon pitkän etsimisen jälkeen. Ylempi ammattikorkeakoulu oli ollut minulle tuohon lauseeseen asti kuin maratonin viimeinen 10 kilometriä. Kuvittelin korkeakouluopiskelun työn ohessa muuttuvan minulle pikamatkaksi autuuteen. Saisin vähän lisää motivaatiota liikunta-alan työhöni ja pääsisin välillä ihastelemaan Lapin luontoa. Ihmettelisin opintoaiheita lähipäivillä, jonka jälkeen kävelisin uusi tutkinto taskussa ylimielisesti viisastelemaan työkavereille ja pomolle. Todellisuus iski kasvoilleni kuitenkin melko nopeasti kuin kylmä marraskuinen räntäsade.

Jos ei tiedä miltä maratonin viimeinen 10 kilometriä tuntuu, voin kertoa sen tuntuvan siltä kuin juoksisi jättipurukumit lenkkikenkien pohjissa. Jalat eivät vain enää liiku 30 kilometrin juoksun jälkeen siten kuin niiden pitäisi. Minun lukkoni oli kasvattaa tästä kehittämistehtävästä mielessäni isompi työ kuin se on koskaan ollutkaan, mutta opettajani sanojen avulla havahduin kulkevani oppimatkaa. Oppimatkan aikana on varmasti normaalia tuntea turhautumista, mutta liian suuren juoksumatkan suunnittelu omaan juoksukuntoon nähden uuvuttaa juoksijan.

”Hän herää tietämättään kenenkään opettamatta vain siten, että häneltä kysytään. Hän siis löytää tiedon omasta itsestään.” - Sokrates (Platon 1978, 130).

Sokrates oli Platonin (1978, 130) kirjoitusten mukaan filosofi, joka auttoi ihmistä oivaltamaan asioita keskustelemalla ja kysymyksien avulla. Hän ajatteli, että oppimista ei varsinaisesti opeteta vaan oppija löytää tiedon itsestään, kun hänelle vain esitetään oikeat kysymykset. Hänen tyyliinsä voidaan tietysti nykypäivänä laskea opettamiseksi. Kotimaisen kielitoimiston sanakirjan mukaan oppiminen

tarkoittaa jonkun tiedon tai taidon omaksumista opiskelemalla, opettamalla, harjoittelemalla tai mahdollisesti kokemuksen, esimerkin tai ympäristön vaikutuksen perusteella (Kielitoimiston sanakirja 2018). Itse olen aikaisemmin kuvitellut oppimiseen liittyvän aina jonkun uuden tiedon omaksumista, mutta kielitoimisto tai Sokrates eivät mainitse missään vaiheessa sanaa uusi. Löytyykö kaikki tieto lopulta aina meistä itsestämme ja joku tai jokin vain auttaa meitä löytämään sen?

Kehittämistehtäväni alkoi kysymyksellä ja sen laatiminen oli aiheen valinnan jälkeen tärkein asia. Sokrates sanoi, että kysymällä ihminen löytää tiedon itsestään, mutta ei painottanut tarvitseeko kysyjän olla joku muu kuin itse. Tehtävässäni laadin itse oppimistani varten kysymyksen, johon lähdin etsimään vastauksia. Onko asioiden tutkiminen sitä, että kysyy itseltään oikeat kysymykset? Olenko nyt herännyt oppimaan kysymykseni avulla?

Olen ymmärtänyt tutkimuksellisen kehittämistehtävän tarkoittavan sitä, että opiskelija kehittää jotain toimintaa tutkimuksellisella otteella. Kehittäminen tarkoittaa sitä, että jotain toiminnassa muuttuu ja mieluiten toimijoiden mielestä parempaan suuntaan. Tutkimuksellinen ote tarkoittaa taas sitä, että tehtävä perustuu tutkimuksellisiin tapoihin ja tietoihin. Vaikuttaisi siltä, että näin kehittämistehtävässäni tapahtui. Yhteistyösuunnitelman toimijoiden mielestä tästä on parempi jatkaa kuin ilman yhteistyösuunnitelmaa. Tutkimuksellinen ote toivottavasti näkyi tehtävän toteutuksessa tiedonhausta lopputuloksiin asti. Koska yhteistyösuunnitelman toteutus tapahtuu vasta ensi vuodesta lähtien, lopullisen tuomion tehtävän onnistumisesta saan tulevaisuudessa.

En ole kuitenkaan kehittänyt vain tehtäväni tilaajan toimintaa vaan tärkeimpänä myös itseäni. Kehittämistehtävä oli ovi oppimiseeni. Yhteistyösuunnitelma on itse ovi ja sillä on tutkimusmenetelmien saranat, jotka pitävät sen pystyssä ja kiinni karmeissa. Lapin ammattikorkeakoulu on määrittänyt oven karmit eli miten iso oven täytyy olla. Oven rakentaminen sai aikaan yhteistyötä eri lohjalaisten toimijoiden välillä kohti liikkuvampaa Lohjaa. Oveni rakentamisen ohjeet auttavat ehkä luomaan liikuntaa lisäävää yhteistyötä tulevaisuudessa myös muissa yhteisöissä.

Kun ovi on rakennettu ja paikallaan, se ei kuitenkaan avaudu ilman avainta. Avain on oivallus, jonka minun Sokrates, Heikki Hannola, vapautti minussa muistutta-

essaan opinnäytetyön olevan vain tehtävä muiden koulutehtävien joukossa (Hannola, 2018). Oikea avain lukkoon muodostui etsimisestä ja turhautumisesta. Jotta voin nähdä oven toiselle puolelle, minun täytyi löytää lukkoon sopiva avain.

Etsin avainta monesta paikasta: ylemmän ammattikorkeakoulun kursseilta, opettajilta, tutkimuskirjallisuudesta, koulukavereiden keskusteluista, työkavereiden toteamuksista, tulevaisuusverstaan osallistujilta ja työpaikan mentorilta. Avaimia löytyi, mutta jokaisen löydetyn avaimen jälkeen tuntui kuin vielä yksi puuttuisi. Lopulta oivalsin, että itse vastauksen löytäminen ei ole oppimista vaan se, että jaksaa etsiä yhä uudelleen, koska aina on etsittävää. On aika hyväksyä totuus, että totuus on jatkuvassa muutoksessa. Yhtä hyvin voisin kai etsiä sitä ilolla ja nauttia matkasta? Jokaisen rakentamani oven takana on seuraava ovi ja sen avaamiseen etsin taas uuden avaimen, koska aina on löydettävää.

10 KEHITYSEHDOTUKSET JA YHTEENVETO

10.1 Liikuntaa lisäävä terveydenhuoltopolku

Koska yksityiset sosiaali- ja terveystalot tuottavat toimijat ovat ymmärtäneet liikunnan vaikutuksen ihmisen terveyteen, ne alkavat lisätä palveluvalikoimaansa liikuntatarjontaa. Kiinteässä liiketoimintamallissa koko palvelupolun saaminen saman katon alle vaikuttaisi järkevältä vaihtoehdolta. Tämä tarkoittaisi sitä, että asiakas maksaisi yksityiselle sosiaali-, terveys- ja liikuntapalveluja tarjoavalle toimijalle kuukausittain tietyn summan rahaa, johon kuuluvat kaikki tarvittavat terveyspalvelut. Kun vielä kyseisen yrityksen omistaa vakuutusyhtiö, ollaan mielenkiintoisen kokoonpanon äärellä.

Hyvänä esimerkkinä voidaan pitää terveystalot tarjoava Pohjola Terveys, jossa vakuutusyhtiö OP Vakuutus Oy omistaa sairaalan. Pohjola Terveys pyrkii toiminta-ajatuksensa mukaan auttamaan potilasta mahdollisimman tehokkaasti ajallisesti, jolloin potilas saattaa päästä lääkärin vastaanotosta röntgen- ja magneettikuvaukseen vaivastaan jopa saman päivän aikana. Tarvittaessa leikkaus tapahtuisi muutaman päivän kuluessa ja kuntoutus aloitettaisiin mahdollisimman nopeasti leikkauksen jälkeen. Kallis ylitiötehokkuus terveystalossa saattaa tarkoittaa sairaalalle taloudellista tappiota, mutta vakuutusyhtiölle vähemmän korvattavia päiviä, koska asiakas on tehokkaan hoidon myötä nopeammin työkykyinen. (Pohjola Terveys 2018.) Kokonaistuotossa pitäisi tällöin jäädä pitkällä aikavälillä taloudellisesti voitolle.

Mitä jos Liikkuva Lohja -yhteistyösuunnitelmaa pystyttäisiin kehittämään Pohjola Terveystalouden hoitopolun kaltaiseksi vielä lisättyinä liikuntapalveluilla? Kuvitellaan mitä tapahtuisi vuonna 2020 Liikkuva Lohja -mallin mukaisessa hoitopolussa eri tilanteissa. Ensimmäisessä skenaariossa Lotta Lohjalainen loukkaa polvensa sulkapalloharrastuksessaan sen verran vakavasti, että joutuu lääkärin vastaanotolle. Hänen polvensa kuvataan, tutkitaan ja operoidaan samana päivänä kuin loukkaantuminen tapahtui. Seuraavana päivänä hän tapaa fysioterapeutinsa ja he aloittavat polven kuntoutuksen. Polvea kuntoutetaan fysioterapeutin ohjauksessa niin pitkään kuin tarve vaatii, jonka jälkeen fysioterapeutti ohjaa Lotan personal trainerin valmennukseen. Personal trainer opastaa Lotalle millaisia lihas-kuntoharjoitteita kannattaa sulkapallon ohessa harjoittaa, jotta polvi pysyy kun-

nossa ja hyvinvointi lisääntyy. Tämänkaltaisen hoitopolun tavoitteena ei olisi pelkästään palauttaa ihmistä samanlaiseen kuntoon ennen loukkaantumista vaan jopa parantaa sitä mahdollisimman lyhyessä ajassa.

Toisessa skenaariossa Lotta Lohjalainen ei ole harrastanut liikuntaa yli kymmenen vuoteen, ylipainoa on kertynyt, selässä on jatkuvasti kiputiloja ja lopulta hän sairastuu toisen tyyppin diabetekseen. Lotta menee lääkärin vastaanotolle ja lääkäri arvelee hänen vaivojensa johtuvan liikkumattomuudesta, jolloin hän antaa Lotalle liikkumisreseptin ja neuvoo hänet liikunta-alan ammattilaisen ohjaukseen. Lääkärin aktiivisuus liikkumisreseptin kirjoittajana, kun on todettu lisäävän reseptin saajan liikuntamääriä (Elley ym. 2003; Thornton ym. 2016, 1-5).

Miten tämä kaikki voisi olla mahdollista? Kuten Thorntonin ym. (2016, 1-5) artikkelissa kerrottiin, hyvä terveydenhuollon ja liikunta-alan toimijoiden yhteistyön luojittajana voisi olla yhteiset ohjaustuokiot. Kuten tulevaisuusverstaissakin ehdotettiin, yhteistyötä voitaisiin lisätä sillä, että toimijat menisivät käymään toistensa työpaikoilla ja tutustuisivat toistensa työhön. Sitä kautta voisi syntyä ideoita, miten puuttuvat palat palveluketjussa täytetään. Jotta ihmisen saa puhumaan vakuutavasti jostain asiasta, hänen täytyy itse kokea asia kannattavaksi. Silloin ehdottomasti meidän liikunta-alan ammattilaisten tulisi ohjata liikuntatuokioita terveydenhuoltoalan ammattilaisille ja saada aikaiseksi hyviä kokemuksia liikunnasta. Silloin kynnys liikkumisreseptin tarjoamiselle voisi madaltua riittävästi.

10.2 Koulujen ja senioreiden aktivointi

Liikunnan harrastaminen on mahdollistettu yhteiskunnassamme paremmin kuin koskaan. 2010-luvulla Suomessa on kolminkertainen määrä liikuntapaikkoja 1960-lukuun verrattuna (Kokkonen 2015, 34). Kyse ei ole siis mahdollisuuksien puutteesta vaan tottumuksesta ja tavoista. Miten voisimme juurruttaa liikunnallisen elämäntavan ihmisen elämään? Koulutuslaitokset ovat mielettömän tärkeässä roolissa. Järjestöjä, seuroja, liikuntapaikkoja ja hyvinvointikeskuksia on Suomessa valtavasti, mutta ne ovat vapaaehtoisia ja usein maksullisia. Koulu ja sen ympäristö ovat jokaiselle pakollisia mahdollisuuksia oppia liikunnallisia elämäntapoja. Liikkuva Lohja -yhteistyösuunnitelmassa työikäisten auttamisen jälkeen vuodesta 2020 lähtien olisi tarkoitus keskittyä koulujen ja senioreiden aktivointiin.

Liikkuva koulu -hankkeen (2012) tutkimuksessa selvisi, että alakoululaiset liikkivat kuuden tunnin koulupäivän aikana keskimäärin 32 minuuttia ja yläkoululaiset 17 minuuttia. Suositusten mukaan alakoululaisten pitäisi terveystensä kannalta liikkua 1,5-2 tuntia päivässä ja yläkoululaisten 1-1,5 tuntia päivässä. (Tammelin, Laine & Turpeinen 73-77.) Suomalaiset lapset näyttäisivät liikkuvan terveystensä kannalta liian vähän koulupäivän aikana. Haapalan ym. (2017) tutkimuksessa 3,5 tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden huomattiin ehkäisevän ylipainoa 6-8 -vuotiailla lapsilla (Haapala ym. 2017, 106).

Tästä voidaan päätellä, mistä liikkumattomuus jo todennäköisesti alkaa ja mistä muutoksen voisi aloittaa. Liikkuva koulu -ohjelma on yksi hallitusohjelman osamisen ja koulutuksen hankkeista. Tavoitteena on, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu tunnin päivässä. Ideana on ottaa koululaisia mukaan koulupäivän suunnitteluun, jotta koulupäivistä saataisiin liikkuvampia. Liikkuva koulu -ohjelma pyrkii kehittämään ratkaisuja esimerkiksi siihen, että koululaiset istuisivat vähemmän, kulkisivat koulumatkat omin lihasvoimin ja liikkuisivat välitunneilla enemmän. Oppimista voitaisiin myös tehostaa toiminnallisilla menetelmillä. (Liikkuva koulu 2018.)

Palomäen, Huotarin ja Kokon (2017) tutkimuksessa selvitettiin vanhempien ja kavereiden tuen yhteyttä nuoren fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Tutkimuksessa havaittiin, että aktiivisesti liikkuvat nuoret saivat liikuntaan tukea vanhemmiltaan ja kokivat kavereiden kanssa liikkumisen tärkeämmäksi kuin vähemmän liikkuvat nuoret. Nuorten liikkuminen on yhä enemmän organisoitua urheiluseuroissa. On kuitenkin havaittu, että urheiluseuroissa harrastaminen on yleisempää, kun vanhempien tulo- ja koulutustaso on korkea. (Palomäki, Huotari & Kokko 2017, 83-88.) Siinä mielessä koulun merkitys liikuntakasvattajana korostuu. Koulu on Suomessa mahdollista kaikille, mutta maksullinen organisoitu liikuntaharrastus ei. Jos Liikkuva Lohja -yhteistyösuunnitelma auttaisi lohjalaista vanhempaa liikkumaan tai lisäisi liikunnan tietoisuutta, voisiko vanhempi silloin tukea enemmän myös lastaan liikkumaan?

Jos vanhempien liikuntamyönteisyys vaikuttaa heidän lapsiensa liikkumiseen, miten vanhemmat saataisiin liikkumaan tarpeeksi? Vaikuttaisi siltä, että ensin lapsi

liikkuu luonnostaan, ja yhtäkkiä hänet passivoidaan fyysisesti arkipäivisin 6 tunniksi. Kaverit liikkuvat urheiluseuroissa, mutta kun vanhemmilla ei ole aikaa, rahaa tai liikunnallista esimerkkiä, lapselta jää koulun ulkopuolinen liikkuminen. Yläkoulussa vähäinenkin päivittäinen koululiikunta katoaa. Kiinnostus valinnaiseen liikuntaan saattaa hävitä, koska ei huvita valita sellaista ainetta, missä ei koe olevansa hyvä. Liikunnassa omat suoritukset ovat kaikkien nähtävillä, kun taas muissa oppiaineissa omia koetuloksiaan ei tarvitse näyttää muille.

Armeija voi olla käännekohta, jossa muutos saattaa tapahtua ainakin miesten osalta. Jos liikunnallinen elämäntapamuutos ei siellä tapahdu, on hyvin todennäköistä, ettei liikunnallista heräämistä tapahdu pitkään aikaan. Vaikka henkilö pääsisi hyvään työpaikkaan, tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat sairauspoissaoloja. Henkilö perustaa perheen, ajan vievät perhe ja työ. Koska liikunta ei ole ollut koskaan oikein osa elämää, tuskin sitä tähän kiireiseen arkeenkaan saisi mahtumaan. Kun lapset muuttavat kotoa ja pientä vaivaa on ympäri kehoa, 50-vuotiaana on pakko aloittaa jokin liikuntamuoto. Suomi on siitä harvinainen maa, että täällä liikunnan harrastaminen lisääntyy 50 ikävuoden jälkeen (Kokkonen 2015, 36).

Sitten onkin jo aika jäädä eläkkeelle. Chodzko-Zajko ym. (2009, 1523) tulivat tutkimuksessaan siihen tulokseen, että yli 65-vuotiaille olisi tärkeää tarjota liikunta- ja palveluja, koska säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on koko loppuelämän mittaisia terveysvaikutuksia. Yli 65-vuotiaden liikkumisreseptissä tulisi painottaa aerobista-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua sekä tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Chodzko-Zajko ym. (2009, 1523) tutkimusryhmineen väittivät, että fyysisellä aktiivisuudella voitaisiin hidastaa fyysistä vanhentumista. Mitä paremmassa kunnossa eläkeläiset/seniorit ovat, sen vähemmän yhteiskunnalle aiheutuu todennäköisesti terveydenhuoltokuluja.

Liikkuvan Lohjan yhteistyösuunnitelman jatkoaskeleetkin ovat koulujen ja senioreiden osalta suunnattu. Mielestäni koulun osalta isketään asiaan ytimeen. Paikkaan, jossa vaikuttaisi olevan liikunnan lisäämisen kannalta kriittinen vaihe ihmisten elämässä. Olisin jopa sitä mieltä, että se olisi ensimmäinen kohde, jota

Liikkuva Lohja lähtisi kehittämään. Minun ajatuksestani poiketen yhteistyösuunnitelmassa päädyttiin kuitenkin työikäisten aktivointiin. Tähän vaikutti varmasti tulevaisuusverstaiden osallistujien taustat, jotka liittyvät vahvasti työikäisiin.

10.3 Yhteenveto

Tutkimuksellisen kehittämistehtäväni perusteella meidän tulisi tulevaisuudessa lisätä tietoisuutta liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista organisaatioissa, joissa työskennellään alle terveystieteiden liikkuvien kanssa. Kehitettyssä yhteistyösuunnitelmassa terveydenhuollon toimijat vaikuttaisivat olevan keskeisimpiä organisaatioita, joissa liikuntatietoutta ja liikkumisreseptin opastusta kannattaisi lisätä. Suunnitelman sisäänheittäjien toimintaa voitaisiin johdatella matalan kynnyksen liikuntatuokiolla, joita toteuttajat kävisivät ohjaamassa sisäänheittäjille.

Kun sisäänheittäjät itse kokevat liikunnan terveyttään edistäväksi ja tuntevat toteuttajien palvelutarjonnan, he todennäköisesti suosittelevat toteuttajien liikunta-palveluita asiakkailleen. Mitä enemmän sisäänheittäjät suosittelevat liikuntaa, sitä enemmän toteuttajilla on töitä. Todennäköisesti silloin alle terveystieteiden liikkuva ryhtyy liikunnalliseksi ja on terveempi, jolloin myös kaupungin terveydenhuoltokulut laskevat. Kun yhteistyösuunnitelma saa työikäisiä liikkumaan terveystieteiden mukaisesti, lisää heidän tarjoama esimerkki ja tuki mahdollisesti heidän lasten fyysistä aktiivisuutta. Kouluissa lisääntyvä liikunta totuttaa lapsen liikunnalliseen elämäntyyliin, jota voi jatkaa aikuisuuteen.

Jotta yhteistyösuunnitelman onnistumista voitaisiin tulevaisuudessa arvioida, sen vaikuttavuutta kannattaisi mitata. Esimerkiksi Liikkuva Lohja – yhdistyksen seuraavassa kehittämistyössä testattaisiin, miten sisäänheittäjien ja toteuttajien välinen yhteistyö vaikuttaa alle terveystieteiden liikkuvien liikunnan määrään. Valitaan satunnaisesti tutkimuksellisesti merkittävä määrä alle terveystieteiden liikkuvaa henkilöä Lohjalla, jotka saapuvat terveydenhuollon vastaanotolle liikkumattomuudesta johtuvine vaivoineen. Sitten terveydenhuollon ammattilainen suosittelee henkilölle liikuntaa ja ohjaa hänet sopivan toteuttajan palvelun pariin sovitun mallin mukaisesti. Toteuttaja ottaa henkilöön yhteyttä ja auttaa häntä liikkumaan sovitun ajan, esimerkiksi 6 kuukautta. Liikunnanohjauksen jälkeen seu-

rattaisiin, miten se vaikutti henkilön liikunnan määrään ja haastateltaisiin tutkimukseen osallistuneita. Näin saisimme suoraa palautetta yhteistyösuunnitelman toimivuudesta, vaikuttavuudesta ja ehdotuksia sen kehittämiseksi. Tämä voisi olla mielenkiintoinen opinnäytetyön aihe seuraavalle ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijalle tai tutkimustyö Lohjan kaupungille. Kyseiseen työhön voisi yhdistää paikallisen liikunta-alan oppilaitoksen Kisakallion liikuntaneuvojaopiskelijoiden koulutehtäviä. Jonkun muun on siis tarkistettava rakentamani oven toimivuus. Ehkä jo ensi vuonna joku opiskelija selvittää, kannattaako siitä kulkea. Tai mitä tapahtuu, kun kuljemme ovesta yhdessä?

Ovi on raskas ja paksu. Se on kaunis. Sen takana odottaa jotain mikä ei vielä elä muistoissamme vaan unelmissamme. Huomasin, ettei se ole pelkästään oppimisen ovi vaan se on myös mahdollisuuksien ovi. Sen takana odottaa mahdollisesti terveellisempi huominen lohjalaisille. Yhteistyösuunnitelmalla on oikeasti mahdollisuudet muuttaa lohjalaisten liikuntakäyttäytymistä. Se vaatii rohkeutta ja yhteistyön voimaa, koska minä en saa ovea yksin avattua. Olen vasta raottanut sitä ja kurkistanut mitä sen takana pilkistää. Tarvitsen avukseni liikkumisen lähettäjiä, joiden kanssa yhdessä voimme kulkea ovesta ja saavuttaa tavoitteemme terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi.

Yli vuoden työ on saatu päätökseen, kaikki on sanottu. Olenko tarpeeksi hyvä? Vai voiko oppimisessa olla hyvä tai huono, jos se on vain itsestä löydettyä tietoa? Oppiminen on sitä mitä olen aina ollut, jonka olen vain unohtanut tai en ole aiemmin osannut sitä etsiä oikeista paikoista. Olikin jo aika löytää sinut Juha, tervetuloa takaisin, juuri silloin kun luulin sinut unohtaneeni. En luovuta sinun etsimistä koskaan, eliniän ajan sinut ilolla tapaan pienissä hetkissä, aina silloin kun sinua olen jättipurukumit lenkkikenkieni alla juossut kiinni. Aina silloin kun tunnen, etten saa koskaan ovea valmiiksi. Aina silloin kun tuntuu, ettei mikään avain sovi lukkoon.

Vaikka kehittämistehtäväni aihe oli minulle tärkeä, se oli vain tehtävä.

Se oli vain kehittämistehtävä. Oli tehtävä. Kehittämistä tehtävä. On tehtävä. Tulevaisuuden tehtävä.

LÄHTEET

- Apel, H. 2004. The Future Workshop. Deutsches Institut für Erwachsenenbildung. Viitattu 7.9.2018: https://www.die-bonn.de/esprid/dokumente/doc-2004/apel04_02.pdf
- Aristoteles. 2012. Poliitiikka. Suomentanut Anttila, A. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Austad, S. 1999. Miksi vanhenemme? Suomentanut Pietiläinen, K. teoksesta Why we age: What Science is Discovering about the Body's Journey through Life. 1997. Helsinki: Terra Cognita.
- Baxter, P. & Jack, S. 2008. Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. The Qualitative Report, 13(4), 544-559. Viitattu 18.10.2018 <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol13/iss4/2>
- Beck, B.R., Daly, R.M., Fiatarone Singh, M.A. & Taaffe, D.R. 2016. Exercise and Sports Science Australia (ESSA) position statement on exercise prescription for the prevention and management of osteoporosis. Journal of Science and Medicine in Sport. Sports Medicine Australia: Elsevier Ltd. Viitattu 24.10.2018 <https://www.essa.org.au/wp-content/uploads/2015/10/Position-Statement-Exercise-prescription-for-the-prevention-and-manage....pdf>
- Bell, W. & Mau, J. 1971. Images of the Future: Theory and research strategies. Teoksessa W. Bell & J. Mau (toim.) The Sociology of the Future: Theory, Cases and Annotated Bibliography. Yale University. New York: Russell Sage Foundation, 6-44.
- Burke, A., Stel, A. & Thurik, R. Blue ocean versus Competitive strategy: Theory and evidence. Zoetermeer: Scientific analysis of entrepreneurship and SMEs. 1-27.
- Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone Singh, M., Minson, C. Nigg, C., Salem, G. & Skinner, J. 2009. Exercise and physical activity for older adults. American College of sports medicine. Official Journal of the American College of Sports Medicine. Viitattu 14.11.2017 https://www.sportmedicine.ru/recomendations/acsm-exercise_and_physical_activity_for_older_adults-2009.pdf
- Dias, M., Saavedra, F. & Ratamess, N. 2016. The Influence of a Personal Trainer on Self-Selected Loading during Resistance Exercise. The Journal of Strength and Conditioning Research. September 2016, 1-18.
- Eisenhardt, K. 1989. Building Theories from Case Study Research. The Academy of Management Review Vol. 14 No. 4, 532-550. Viitattu 18.10.2018 <http://dx.doi.org/10.2307/258557>.
- Elley, C., Kerse, N., Arrol, B. & Robinson E. 2003. Effectiveness of counselling patients on physical activity in general practice: cluster randomised controlled trial. BMJ Vol. 326, 793. <https://doi.org/10.1136/bmj.326.7393.793>

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fleming, L. & Marx, M. 2006. Managing creativity in small worlds. Berkley: University of California. California management review. Vol. 48, No. 4, 6-27.
- Fox, K. 1999. The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition 2(3a), 411-418. Bristol: Department of Exercise and Health Sciences. Viitattu 30.9.2018 https://www.researchgate.net/profile/Kenneth-Fox/publication/51356300_The_influence_of_physical_activity_on_mental_well-being/links/54515ea60cf24884d886ffd7/The-influence-of-physical-activity-on-mental-well-being.pdf
- Gokhale, A.A. 1995. Collaborative Learning Enchances Critical Thinking. Journal of Technology Education Vol. 7. No. 1, 22-30.
- Haapala, E., Väistö, J., Lintu, N., Eloranta, A-M., Lindi, V. & Lakka, T. 2017. Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon. Liikunta & Tiede 54 (2–3), 106–112. Viitattu 7.4.2018 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-317_tutkimusartikkelit_haapala_lowres.pdf
- Haikka, S. 2012. Aikuisten liikuntaneuvonta Tampereella – Yhteistyön kehittäminen Kaukajärven terveysasemalla. Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Arcada.
- Hannola, H. 2018. Lapin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöohjaajan ohjauskustelu. 28.9.2018.
- Harisalo, R. & Miettinen, E. 2010. Luottamus - Pääomien pääoma. Tampere University Press. Viitattu 6.10.2018 https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100946/Harisalo_Miettinen_Luottamus_paaomien_paaoma.pdf?sequence=1
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hofgastein, B. 2011. Designing the road to better health and well-being in Europe. 14th European Health Forum Gastein. Viitattu 3.11.2017 http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07Oct.pdf
- Hookway, C. 2008. Pragmatism. The Stanford Encyclopedia of Philosophy. Viitattu 18.10.2018 <https://plato.stanford.edu/entries/pragmatism/>
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011: 15. Viitattu 13.11.2017 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequ>

- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysisen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018: 30. Viitattu 19.11.2018 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3>
- Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Duodecim. Viitattu 3.11.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Inayatullah, S. 2013. Future studies: Theories and Methods. Tamkang University. Viitattu 18.10.2018 https://www.meta-future.org/uploads/7/7/3/2/7732993/futures_studies_theories_and_methods_published_version_2013_with_pics.pdf
- Järvensivu, T., Nykänen, K. & Rajala, R. 2010. Verkostojohtamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla. Aalto-Yliopiston kauppakorkeakoulu.
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. Helsinki: Sanoma pro Oy.
- Kielitoimiston sanakirja 2018. Kotimaisten kielten keskus ja kielikone Oy. Viitattu 23.10.2018 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?SearchWord=oppia&dic=1&page=results&UI=fi80&Opt=1>
- Kim, W. & Mauborgne, R. 2010. Sinisen meren strategia. Helsinki: Talentum.
- Koivuporras, J. 2017. Aplico Trainer Teamin vuoden 2017 kuukausiraportit. Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico. Lohja.
- Kokkonen, J. 2015. Liikuntakulttuurin kehityksen laaja kaari – Urheilun suurvalta on tullut liikunnan pikkujättiläinen. Liikunta & Tiede 52 1/2015, s. 33-38. Viitattu 7.4.2018 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-15_33-38_lowres.pdf
- Koppa 2018. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.1.2018 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/tulevan-ennustaminen>
- Koskinen, S. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sairastavuusindeksi 2013-2015. Terveiden ja hyvinvoinnin tilastoraportti 48/2017. Viitattu 30.9.2018 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135713/Tilastoraportti_THL_sairastavuusindeksi_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Kärnä, V., Jauhola, E., Koikkalainen, M., Mäkimurto-Koivumaa, S., Törmänen, O. 2016. Opinnäytetyöopas 2016-2019: Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Lapin Ammattikorkeakoulu: Joutsen Media. Viitattu 15.10.2018 <https://julkiset.lapinamk.fi/DropOffLibrary/Lapin%20AMK%20YAMK%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6opas%202016%20-%202019.pdf>
- Lammenranta, M. 1993. Tietoteoria. Tampere: Gaudeamus.

- Lauttamäki, V. 2014. Practical guide for facilitating a futures workshop. Finland Futures Research Centre. Viitattu 26.1.2018 <https://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/kehittamispalvelut/futuresfocus/Documents/futures-workshops.pdf>
- Liikkuva koulu 2018. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Viitattu 7.4.2018 osoitteessa: <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>
- Liiku 2017. LiPaKe- liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua kehittämishankkeen (2013-2016) loppuraportti. Viitattu 15.10.2018 https://www.liiku.fi/site/assets/files/2942/raportti_lipake_kehittamishankkesta_pysyvaksitoiminnaksi.pdf
- Lim, S.S., Vos, T., Flaxman, A.D., Danaei, G., Shibuya, K., Adair-Rohani, H., Amann, M., Anderson, H.R., Andrews, K.G., Aryee, M., Atkinson, C., Bachus, L.J., Bahalim, A.N., Balakrishnan, K., Balmes, J., Barker-Collo, S., Baxter, A., Bell, M.L., Blore, J.D., Blyth, F., Bonner, C., Borges, G., Bourne, R., Boussinesq, M., Brauer, M., Brooks, P., Bruce, N.G., Brunekreef, B., Bryan-Hancock, C., Bucello, C., Buchbinder, R., Bull, F., Burnett, R.T., Byers, T.E., Calabria, B., Carapetis, J., Carnahan, E., Chafe, Z., Charlson, F., Chen, H., Chen, J.S., Cheng, A.T., Child, J.C., Cohen, A., Colson, K.E., Cowie, B.C., Darby, S., Darling, S., Davis, A., De- genhardt, L., Dentener, F., Des Jarlais, D.C., Devries, K., Dherani, M., Ding, E.L., Dorsey, E.R., Driscoll, T., Edmond, K., Ali, S.E., En- gell, R.E., Erwin, P.J., Fahimi, S., Falder, G., Farzadfar, F., Ferrari, A., Finucane, M.M., Flaxman, S., Fowkes, F.G., Freedman, G., Freeman, M.K., Gakidou, E., Ghosh, S., Giovannucci, E., Gmel, G., Graham, K., Grainger, R., Grant, B., Gunnell, D., Gutierrez, H.R., Hall, W., Hoek, H.W., Hogan, A., Hosgood, H.D., 3rd, Hoy, D., Hu, H., Hubbell, B.J., Hutchings, S.J., Ibeanusi, S.E., Jacklyn, G.L., Jasrasaria, R., Jonas, J.B., Kan, H., Kanis, J.A., Kassebaum, N., Kawakami, N., Khang, Y.H., Khatibzadeh, S., Khoo, J.P., Kok, C., Laden, F., Lalloo, R., Lan, Q., Lathlean, T., Leasher, J.L., Leigh, J., Li, Y., Lin, J.K., Lipshultz, S.E., London, S., Lozano, R., Lu, Y., Mak, J., Malekzadeh, R., Mallinger, L., Marcenes, W., March, L., Marks, R., Martin, R., McGale, P., McGrath, J., Mehta, S., Mensah, G.A., Merriman, T.R., Micha, R., Michaud, C., Mishra, V., Mohd Hanafiah, K., Mokdad, A.A., Morawska, L., Mozaffarian, D., Mur-phy, T., Naghavi, M., Neal, B., Nelson, P.K., Nolla, J.M., Norman, R., Olives, C., Omer, S.B., Orchard, J., Osborne, R., Ostro, B., Page, A., Pandey, K.D., Parry, C.D., Passmore, E., Patra, J., Pearce, N., Pelizzari, P.M., Petzold, M., Phillips, M.R., Pope, D., Pope, C.A., 3rd, Powles, J., Rao, M., Razavi, H., Rehfuss, E.A., Rehm, J.T., Ritz, B., Rivara, F.P., Roberts, T., Robinson, C., Rodriguez-Portales, J.A., Romieu, I., Room, R., Rosenfeld, L.C., Roy, A., Rushton, L., Salomon, J.A., Sampson, U., Sanchez- Riera, L., Sanman, E., Sapkota, A., Seedat, S., Shi, P., Shield, K., Shivakoti, R., Singh, G.M., Sleet, D.A., Smith, E., Smith, K.R., Stapelberg, N.J., Steenland, K., Stockl, H., Stovner, L.J., Straif, K., Straney, L., Thurston, G.D., Tran, J.H., Van Dingenen, R., van Donkelaar, A., Veerman, J.L., Vijayaku-mar, L., Weintraub, R., Weissman, M.M., White, R.A., Whiteford, H., Wiersma, S.T., Wilkinson, J.D., Williams, H.C., Williams, W., Wilson, N., Woolf, A.D., Yip, P., Zie-linski, J.M., Lopez, A.D., Murray, C.J., Ezzati, M., AlMazroa, M.A. & Memish, Z.A. 2012. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. National institutes of health. Lancet. 380, 2224–2260.

- Lohjan liikuntapaikat ja -tilat 2018. Lohjan kaupunki. Viitattu 14.9.2018 osoitteessa <https://www.lohja.fi/vapaa-aika-liikunta/liikunta/liikuntapaikat-ja-tilat/>
- Lohjan laaja hyvinvointikertomus 2013. Hyvinvointikertomus valtuustokaudelta 2009-2012 ja hyvinvointisuunnitelma valtuustokaudelle 2013-2016.
- Lohjan kaupunkistrategia 2017-2025. Lohjan kaupunki. Viitattu 14.9.2018 https://www.lohja.fi/wp-content/uploads/2017/09/strategia_2017.pdf
- Lohjan kasvustrategian liikunnan kehittämisohjelma 2013-2021. Viitattu 14.9.2018 <http://kaupunki.lohja.fi/default.asp?sivu=6&alasivu=624&kieli=246>
- Mammen, G. & Faulkner, G. 2013. Physical Activity and the Prevention of Depression. *American Journal of Preventive Medicine* 45(5), 649-657. Viitattu 30.9.2018 <http://pilarmartinescudero.es/nov13/tratamprevencion-depresion.pdf>
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. 2018. Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in psychology* vol. 9, 509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Mannermaa, M. 1993. Tulevaisuudentutkimus tieteellisenä tutkimusalana. *Acta Futura Fennica* 5 B-osa. Viitattu 20.10.2018 http://www.tutuseura.fi/wp-content/uploads/2013/03/B01-AFF5_Mannermaa_.pdf
- Martelin, T., Sihvonen, A-P. & Koskinen S. 2016. Elinaika ja kuolemansyyt. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä J. & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. 4. uudis-tettu painos. Helsinki. Duodecim, 36-49.
- Maxwell, J. A. (2008). Designing a qualitative study. *The SAGE handbook of applied social research methods*, 2, 214-253. Viitattu 9.10.2018 <http://noles.skrivesenteret.no/wp-content/uploads/2016/10/Maxwell-Designing-a-qualitative-study.pdf>
- Mazzetti, S., Volek, J., Duncan, N., Lucarelli, T., Winters, M., Williams, N., Putukian, M., Sebastianelli, W. & Kraemer, W. 1998. The influence of direct supervision of resistance training on physical performance and hormonal responses. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 30, is. 5, p 164.
- Paajanen, M. 2017. Suomen liikuntapolitiikan koko kuva. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 13.11.2017 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/248/Paajanen_Mikkeli.pdf
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 54 (2-3), 83-90. Viitattu 7.4.2018 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-317_tutkimusartikkelit_palomaki_lowres.pdf
- Pihlström, S. 2014. Pragmatismi. Viitattu 18.10.2018 <http://filosofia.fi/node/2409/>
- Platon. 1978. Teokset 2. osa: Menon. Suomentanut Tyni, M. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

- Platon. 1979. Teokset 3. osa: Theaitetos. Suomentanut Itkonen-Kaila, M. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- PohjolaTerveys 2018. Pohjola Terveys: yritystiedot. Viitattu 16.10.2018 <https://www.pohjolaTerveys.fi/esittely/yritystiedot>
- Popper, K. 1963. Arvauksia ja kumoamisia: Tieteellisen tiedon kasvu. Suomentanut Eerola, E 1995. Tampere: Gaudeamus.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, C. & Woll, A. 2013. Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. BMC Public Health 13:813, 1-9. Viitattu 29.12.2017 <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-813>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2012. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV: Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 26.9.2018 http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 18.10.2018 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_5.html
- Sallis, R. 2015. Exercise prescription is the magic pill. IDEA Fitness Journal November-December, 39-45.
- Segar, M., Guérin, E., Phillips, E. & Fortier, M. 2016. From a vital sign to vitality: Selling exercise so patients want to buy it. Translational Journal of the American College of Sports Medicine Vol. 1. No 11, 97-102.
- Storer, T., Dolezal, B., Berenc, M. & Cooper, C. 2013. Effect of supervised, periodized exercise training vs. self-directed training on lean body mass and other fitness variables in health club members. The Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 28. No 7, 1995-2006.
- Suni, J.H., Rinne, M., Tokola, K., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2017. Effectiveness of a standardised exercise programme for recurrent neck and low back pain: a multicentre, randomised, two-arm, parallel group trial across 34 fitness clubs in Finland. BMJ Open Sport & Exercise Medicine Vol. 3. Is 1. Viitattu 24.10.2018 <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000233>
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES.
- Tarnanen, K. Rauramaa, R. Kukkonen-Harjula, K. Käyvän hoidon potilasversiot 15.8.2016. Viitattu 7.11.2017 osoitteessa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077&p_hakusana=liikunta

- Terhemaa, A. 2018. Tiedote: Pihlajalinna ostaa enemmistön Foreveristä. Kaupalehti. Viitattu tiedotteeseen 16.10.2018 osoitteessa: <https://www.kauppa-lehti.fi/uutiset/pihlajalinna-ostaa-enemmiston-foreverista/eae4bd93-cdf3-383c-b069-444918e47b6c>
- THL 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sairastavuusindeksi. Viitattu 30.9.2018 osoitteessa: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/kansantaudit-ja-tapaturmat/thl-n-sairastavuusindeksi>
- Thornton, J., Frémont, P., Khan, K. Poirier, P., Fowles, J., Wells, G. & Frankovich, R. 2016. Physical activity prescription: a critical opportunity to address a modifiable risk factor for the prevention and management of chronic disease: a position statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. *British Journal Sports Medicine* 0, 1-6. Viitattu 23.10.2018 <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2016-096291>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. Korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomivaara, T. 2005. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 2.1.2018 osoitteessa: <http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf>
- UKK-instituutti 2018. Liikkumisresepti. Viitattu 20.10.2018 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti>
- Valtion liikuntaneuvosto 2015. Valtionhallinto liikunnan edistäjänä 2011–2015. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:4. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 13.11.2017 osoitteessa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/367/Arviointi_20112015_1606.pdf
- Valtion liikuntaneuvosto 2012. Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012: 3.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 7.9.2018 osoitteessa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>
- Vuori, I. 2011. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa: Kustannus Oy Duodecim, 16-27.
- Warburton, D., Nicol, C. & Bredin, S. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* 174(6), 801-809. Viitattu 29.12.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1402378/>

WHO 2017. Physical activity. Viitattu 30.12.2017 <http://www.who.int/media-centre/factsheets/fs385/en/>

WHO 1948. Valtiosopimukset 26/1948. Viitattu 18.11.2017 <http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1948/19480026>

Österberg-Hurme, J. 2018. Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicon manuaali.

LIITTEET

- Liite 1. Aplicon epävarman asiakkaan profiili (Österberg-Hurme 2018), kuva
- Liite 2. Liikkuva Lohja -ryhmän tulevaisuuspyörä, valokuva
- Liite 3. Tulevaisuusverstaas 2 valmistelu, valokuva
- Liite 4. Liikkuva Lohja -ryhmän toimintasuunnitelma, valokuva
- Liite 5. Kutsu tulevaisuusverstaasiin, sähköpostiviesti

Liite 1. Aplicon epävarman asiakkaan profiili (Österberg-Hurme 2018)

EPÄVARMA

ALOITTELIJA
LÄÄKÄRIN MÄÄRÄÄMÄ
KAVERIN YLIPUHUMA
JUNIORI
KUNTOUTTAJA
LAIHDUTTAJA



"Mitä jos mokaan ja kaikki huomaa? Olenkohan pukeutunut oikein?"

16 %

Kuvaus henkilöstä/tarina

Ei ole välttämättä synnynnäistä liikuntakipinää olemassa. Iso kynnyks aloittaa harrastaminen. Paljon ennakoluuloja ja pelkää että häntä ei hyväksytä. Hieman huono omatunto kun tietää että pitäisi liikkua, mutta ei ole saanut aikaiseksi. Kaipaa paljon tukea etenkin alkuvaiheessa. Kenties kokee että liikunta ei ole se oma juttu eikä välttämättä ole aikaisemmin saanut siitä nautintoa. Voi olla huonoja kokemuksia koululiikunnasta. Motivaatio liikuntaan ei välttämättä ole sisäsyntyistä, vaan ns. ulkopuolisen pakon kautta tulevaa.

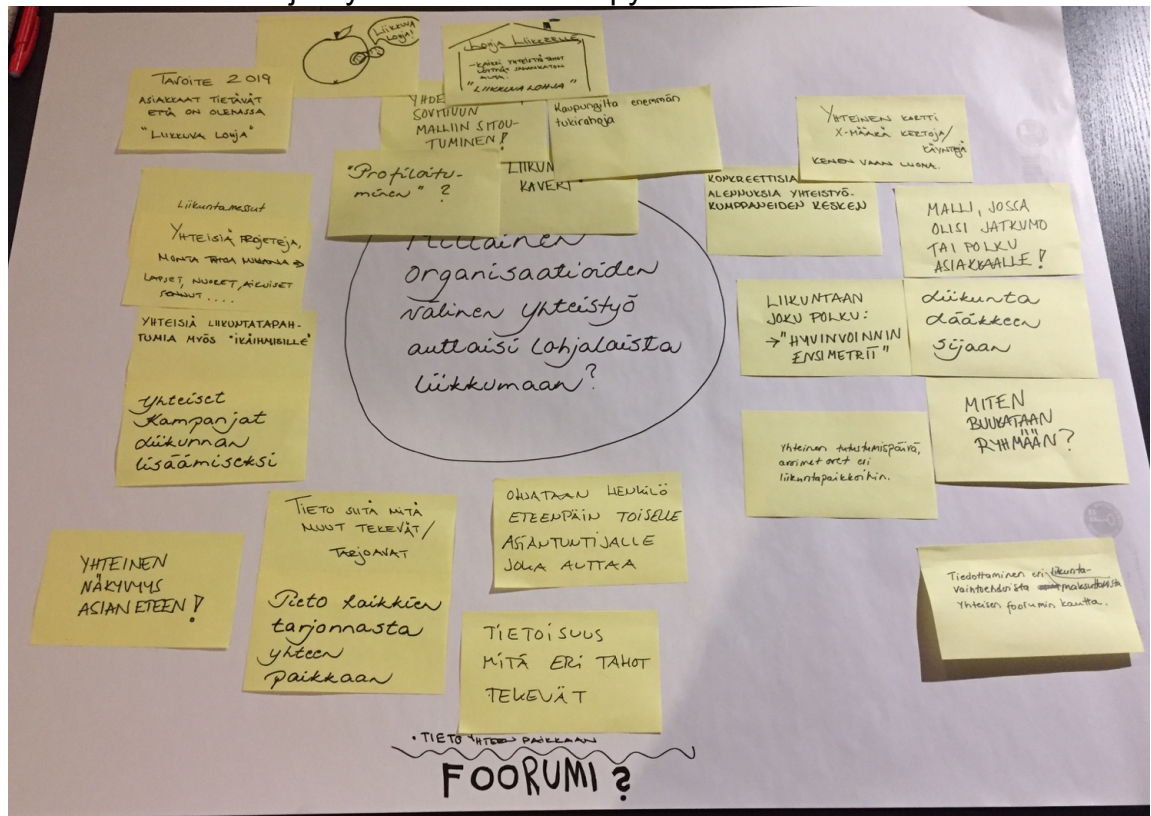
Tyypillistä henkilölle

Epävarma itsestään – osaanko, katsovatko muut minua, mitä jos mokaan? Alkanut liikunta repsahtaa helposti ja henkilö voi syyttää itseään siitä. Voi helposti saada epäonnistumisen kokemuksia ja sitä kautta lopettaa kokonaan. Kaipaa paljon tukea ohjaajalta. Vertaistuki helpottaa uuden oppimista. Ohjaajan ylimääräinen huomio ryhmätilanteissa voi luoda paineita ja epä mukavuutta. Voi olla myös kynnyks kysyä apua. Treenikaveri tärkeä onnistumisen ja pysyvyyden kannalta.

Ydinsanat: Epävarma itsestään, Tuen kaipuu, Varovainen, Pakkopullaa?

Tehokas ajankäyttö	Käyttää paljon aikaa
Suunnitelmallisuus/säännöllisyys	Spontaanius
Terveys/nautinto	Suoritus/kehittyminen
Ohjaus/opastus	Täysin itsenäinen
Sosiaalisuus	Oma suoritus
Tuttu ja turvallinen	Uuden kokeilu
Sisäinen motivaatio liikuntaan	Ei sisäistä motivaatiota

Liite 2. Liikkuva Lohja -ryhmän tulevaisuuspyörä



Tavoite 2019
Asiakkaat tietävät että on olemassa "Liikkuva Lohja"

Yhteisiä projekteja
Monia 3000 kunnassa
Lapsi, nuoret, aikuiset
Yhteisiä liikuntatapoja myös "ikäihmisille"

Yhteiset kampanjat
liikunnan lisäämiseksi

Tieto siitä mitä muut tekevät / tarjoavat
Tieto kaikkien tarjonnasta yhteen paikkaan

Yhteinen näkyvyys
ASIAN ETEN ?

Liikkuva Lohja
"Liikkuva Lohja"

Yhteinen kaveri
"Profiloitumisen" ?

Liikun kaveri
Koulu/työ/erimielis tuki/rahoja

Yhteinen kaveri
Koulu/työ/erimielis tuki/rahoja

Komplettisia
Aloituskursseja yhteistyö kumppaneiden kesken

Malli, jossa olisi jatkuva tai polku asiakkaalle?

Liikuntaan joku polku:
→ "HYVINVOINNIN ENSIMETRI"

liikunta lääkkeen sijaan

Miten bunkataan ryhmään?

Yhteinen tukemispäivä
asiantuntijat ei liikuntapaikoittain.

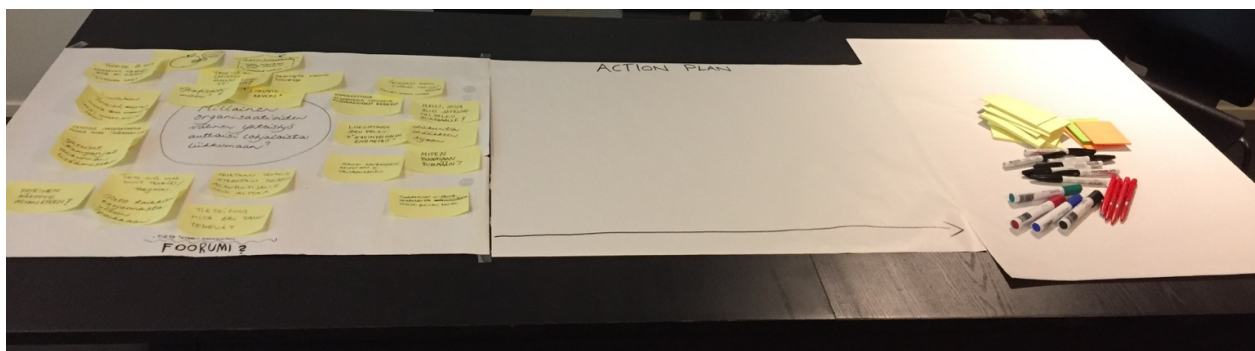
Tiedottaminen eri liikunta- vaihtoehtoisia osastoista yhteisen foorumin kautta.

OHJATAAN KOKO KUNTA ETEENPÄIN TOISELLE ASIA TUNTIJALLE JOKA AUTTAA

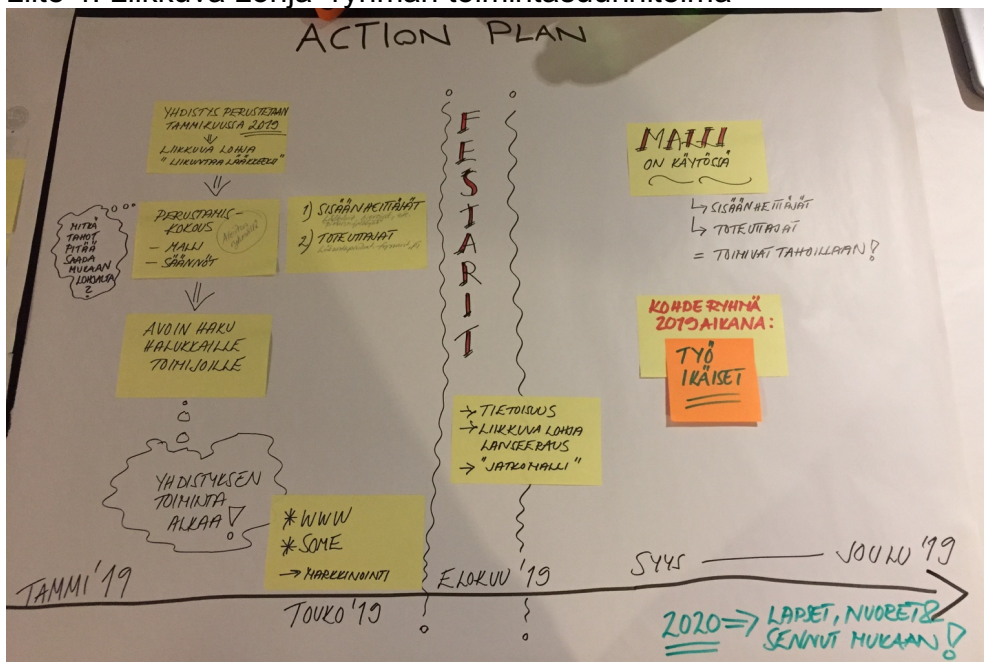
Tietoisuus mitä eri tahot tekevät

Tieto yhteisen paikkaan
FOORUMI ?

Liite 3. Tulevaisuusverstas 2 valmistelu



Liite 4. Liikkuva Lohja -ryhmän toimintasuunnitelma



Liite 5. Kutsu tulevaisuusverstaasiin

Hei XXX!

Suomessa vain joka kymmenes työikäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Viidennes työikäisistä ei liiku lainkaan.

Maaailmassa vuosittain jopa 3,2 miljoonaa kuolemaa johtuu liikkumattomuudesta tai liian vähäisestä liikunnasta.

Olisitko halukas tekemään yhteistyötä lohjalaisten liikkumisen lisäämiseksi?

Järjestämme Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicolla kaksi *tulevaisuusverstaata*, joiden tavoitteena on luoda yhteistyösuunnitelma lohjalaisten riittävän ja säännöllisen liikunnan lisäämiseksi.

Tulevaisuusverstaat liittyvät liikunnanohjaajan ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyöhöni.

Toimin personal trainerina Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicossa. Valitsimme tiimimme kesken toimijat, jotka haluaisimme tulevaisuusverstaaseen. Uskomme näiden toimijoiden olevan keskeisessä asemassa haasteeseemme liittyen.

Te olette yksi näistä valituista toimijoista ja olisimme erittäin kiitollisia, jos lähtisitte avoimin mielin mukaan!

Tulevaisuusverstaat järjestetään:

27.4.2018 pe klo 14.00 - 16.00

17.5.2018 to klo 14.00 – 16.00

Kesto on kerrallaan 2 tuntia ja paikkana Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico, Ratakatu 24, 08150 Lohja.

Tarjolla on kahvia, teetä ja hedelmiä. Palkkioksi osallistumisesta saat kuukausikortin Aplicolle ja tietysti mahdollisuuden luoda yhteistyötä eri toimijoiden kesken.

Ilmoittaudu mukaan 29.3 mennessä vastaamalla tähän viestiin!

Lisätietoja voit tiedustella suoraan minulta lähettämällä kysymykset osoitteeseen juha.koivuporras@aplico.fi