

Jani Kleemola

Opaslehtinen työkyvyn ja terveyden tueksi Kuntoutus- ja Muistikeskuksen henkilökunnalle



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapa-ajan
koulutus

Kevät 2019



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Kleemola Jani

Työn nimi: Opaslehtinen työkyvyn ja terveyden tueksi Kuntoutus- ja Muistikeskuksen henkilökunnalle

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: työkyky, liikunta, terveystiikunta, fyysinen harjoittelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda selkeä ja hyödyllinen opaslehtinen Kuntoutus- ja Muistikeskuksen henkilökunnalle, josta he saisivat vinkkejä miten vaikuttaa hyvinvointiin ja työkykyyn liikunnan keinoin. Tavoitteena on antaa Kuntoutus- ja Muistikeskuksen henkilökunnalle tietoa miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin ja sitä kautta työkykyyn. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Ylöjärven Kuntoutus- ja Muistikeskus.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä joka sisälsi kyselytutkimuksen kohderyhmälle. Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka kohderyhmä kokee työnsä kuormittavuuden sekä heidän liikuntatottumuksiaan. Kyselyn tulosten mukaan, kohderyhmä koki pääsääntöisesti terveytensä melko hyväksi, mutta heillä oli ollut silti joitain fyysisiä vaivoja viimeisen kuukauden aikana. Suurin osa vastaajista liikkuu 1-3 kertaa viikossa. Liikuntamuodot olivat pääsääntöisesti matalasykkeistä lenkkeilyä tai kuntosalia. Opaslehtisen sisältö perustui kyselyn tuloksiin sekä kirjalliseen tietoon aiheen ympäriltä. Opaslehtiseen valikoitui helppoja ja yksinkertaisia liikunnallisia vinkkejä sekä vapaa-ajalle, kuin työpäivän aikanakin suoritettavaksi.

Abstract

Author(s): Kleemola Jani

Title of the Publication: Leaflet to support work capability and health to staff off Kuntoutus- ja Muistikeskus

Degree Title: Bachelor's Degree in Sports and Leisure Management

Keywords: work capability, physical activity, health enhancing physical activity, physical training

The purpose of the thesis was to create a clear and useful leaflet for the staff of Kuntoutus- ja Muistikeskus, where they would get tips on how to influence wellbeing and work capacity through exercise. The goal is to provide the staff with information on how exercise affects wellbeing and work capability. The thesis was commissioned by Ylöjärvi's Kuntoutus- ja Muistikeskus.

The thesis was carried out as a functional thesis that included a survey of the target group. The purpose of the survey was to find out how the target group experienced the physical stress of their work as well as find out about their physical activity. According to the results of the survey, the target group felt that their health was quite good, but they still have had some physical ailments during the last month. Most of the respondents did some physical activity 1 to 3 times per week. The main forms of exercise were low heart rate jogging or resistance training at the gym. The contents of the leaflet were based on the results of the survey and written information on the subject. Easy and simple exercise tips were selected for leaflet, to do both at free time and during work.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Terveys ja työkyky	2
2.1	Terveys	2
2.2	Työkyky.....	2
3	Työkykyyn vaikuttavat tekijät	4
3.1	Fyysinen toimintakyky.....	4
3.1.1	Hengitys- ja verenkiertoelimistö	4
3.1.2	Tuki- ja liikuntaelimistö	5
3.2	Psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky	7
3.3	Uni	8
3.4	Ravitsemus	9
4	Fyysinen harjoittelu työkyvyn edistäjänä	10
4.1	Terveysliikunta	10
4.1.1	Voimaharjoittelu	11
4.1.2	Aerobinenharjoittelu.....	13
4.1.3	Venyttely ja liikkuvuusharjoittelu	14
5	Kyselytutkimus.....	15
6	Opas.....	17
6.1	Terveyttä edistävä opas	17
6.2	Sisältö ja luettavuus	18
7	Tulokset	19
7.1	Yhteenveto	24
8	Pohdinta	25
8.1	Opaslehtinen	25
8.2	Opinnäytetyön prosessi	26
8.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	27
8.4	Ammatillinen kehittyminen	28
	Lähteet.....	30

Liitteet

1 Johdanto

Olen ensimmäiseltä ammatiltani lähihoitaja ja työskennellyt alalla joitain vuosia ennen liikunnanohjaajaopintoja. Oman kokemuksen pohjalta tiedän, että hoitajan työ voi olla todella raskasta, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Huomasin, että raskaat työt vaikuttavat itselläni jaksamiseen ja hyvinvointiin, ja sitä kautta työkykyyn.

Tein toiminnallisen opinnäytetyön, jonka aiheeksi valikoitui Ylöjärven Kuntoutus- ja Muistikeskuksen henkilökunnalle laadittava kirjallinen opaslehtinen miten liikunnan keinoin voi vaikuttaa hyvinvointiin ja työkykyyn. Opinnäytetyö sisältää myös kyselytutkimuksen, jonka tarkoituksena oli kartoittaa kohderyhmän kokema kuormitusta työstä sekä heidän liikuntatottumuksiaan.

Ajatus opinnäytetyöstä muodostui, kun mietin miten voisin yhdistää aikaisemman lähihoitajan ammatin ja tulevan liikunnanohjaajan ammatin. Halusin myös antaa hoitajille vinkkejä miten omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa, koska oman kokemuksen mukaan, olin huomannut miten selvästi työkykyyn vaikutti oma hyvinvointi. Koska olen työskennellyt Ylöjärven Kuntoutus- ja Muistikeskuksessa, myöhemmin käytetään lyhennettä Kumuke, niin oli selvää, että haluan tehdä opinnäytetyöni heille.

Kuntoutus- ja Muistikeskus jakautuu kahteen kerrokseen. Ensimmäisessä kerroksessa sijaitsee kuntoutusosasto ja toisessa kerroksessa muistiosasto. Kumuke on sairaalaosasto asiakkaille, jotka tarvitsevat aktiivista, moniammatillista kuntoutusta akuuttihoiton jälkeen. Kumukkeessa on yhteensä 22 potilaspaiikkaa, 11 molemmissa kerroksissa. Henkilökuntaan kuuluu osastonhoitaja sekä apulaisosastonhoitaja, erikoislääkäri, fysioterapeutti, toimintaterapeutti sekä sairaanhoitaja ja lähihoitajia. Henkilökuntaa on paikalla vuorokauden ympäri. (Kuntoutus- ja Muistikeskus)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda selkeä ja hyödyllinen opaslehtinen Kuntoutus- ja Muistikeskuksen henkilökunnalle, josta he saisivat vinkkejä miten vaikuttaa hyvinvointiin ja työkykyyn liikunnan keinoin. Tavoitteena oli siis antaa Kumukkeen henkilökunnalle tietoa, miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin ja sitä kautta työkykyyn. Pyrin itse kehittymään liikunta-alan ammattilaisena ja asiantuntijana. Tavoitteenani on myös syventää tietoa työkykyyn vaikuttavista tekijöistä.

2 Terveys ja työkyky

2.1 Terveys

Jokaisella ihmisellä on terveys ja siitä on tarpeen pitää huolta. Tutkimusnäytöt osoittavat, että liikunnalla voidaan vaikuttaa terveyteen, toimintakyvyn edistämiseen sekä sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. (Vuori 2015, 5.)

Maailman terveysjärjestö, WHO, on määritellyt terveyden siten, että terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveysteen vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, sekä ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. Ihmiset kokevat terveyden eri tavoin. Joten jokainen ihminen määrittää itse terveytensä. Ihmisellä itsellään saattaa olla hyvinkin erilainen näkemys omasta terveydestään kuin häntä hoitavilla lääkäreillä. Joten terveyttä voidaan pitää koko ajan muuttuvana tilana. Terveys ja hyvinvointi kulkevat pitkälti käsi kädessä. Jos ihminen tuntee itsensä terveeksi, hän todennäköisesti on myös hyvinvoiva - ja sama toiste päin. (Huttunen 2018)

2.2 Työkyky

Työkyky on monen asian tulos. Ihmisen työkyky muodostuu fyysisten ja psyykkisten voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Perustana työkyvylle on ihmisen fyysinen ja psyykinen toimintakyky. Sen lisäksi työkykyyn vaikuttavat myös työhön liittyvät asenteet ja ammattitaito. (Työeläkevakuuttajat 2019)

Työkyvylle käsitteenä ei ole yhtä vain yhtä oikeaa kuvausta. Kuitenkin suurimassa osassa työkyvyn kuvauksia nousee esille, että työkykyyn liittyy vahvasti ihmisen fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset voimavarat. Voidaankin ajatella, että työkyky ja työhyvinvointi ovat monen asian summa. Jokainen ihminen myös kokee työhyvinvoinnin ja työkyvyn omalla tavallaan.

Fyysiseen työkykyyn vaikuttavat hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelinten kunto sekä kehon hallinta. Psyykkiseen työkykyyn vaikuttavat älylliset voimavarat, mieliala sekä keskittymis- ja uusien asioiden oppimiskyky. Sosiaalinen työkyky tarkoittaa ihmissuhdetaitoja ja

ominaisuuksia joilla pystyy toimimaan yhteisten asioiden puolesta sekä ymmärtämään muita ihmisiä ja pystyä ilmaisemaan itseään. (Työterveyslaitos. 1995, 16.)

Aallon (2006 B, 11) mukaan, jos ergonomiaan, liikuntaan, tuki- ja liikuntaelimityöhön ei kiinnitetä riittävästi huomiota, on riski, että työkyky alkaa heiketä vauhdikkaammin noin 45 vuoden vaiheilla. Suurimpia työkyvyttömyyseläkkeen riskitekijöitä ovat tutkimusten mukaan huono kestävyyskunto, fyysisesti raskas työ, masentuneisuus sekä huonoksi koettu terveys.

3 Työkykyyn vaikuttavat tekijät

3.1 Fyysinen toimintakyky

Langinkoski & Lappalainen (2016, 73-74) mukaan liikunta parantaa fyysistä kuntoa. Fyysiselle kunnolle ei ole yksimielistä määritelmää. Yleensä fyysisellä kunnolla viitataan ominaisuuksiin joita ihmisellä on tai joita he saavuttavat, ja jotka liittyvät kykyyn tehdä fyysistä työtä. Kunto voidaan erotella suorituskuntoon tai terveystuntoon riippuen tavoitteista ja ympäristöistä. Suorituskunto voidaan ajatella sellaisiksi kunnan osatekijöiksi jotka ovat välttämättömiä työn tai urheilun optimaaliseksi suorittamiseksi. Terveystunto on sellaisia osatekijöitä joihin säännöllinen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa suotuisasti tai epäsuotuisasti. Terveystuntoon liittyvistä osatekijöistä ei ole yksimielisyyttä. Usein kuitenkin mielletään tärkeimmiksi osatekijöiksi motorinen kunto, tuki- ja liikuntaelimistön kunto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto.

Tärkein fyysiseen suorituskyykyyn vaikuttava tekijä on säännöllinen fyysinen aktiivisuus. Fyysinen aktiivisuus käsittää kaiken muun paitsi paikallaan olemisen, ja täten myös liikunnan. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus parantaa terveystuntoa, joten sillä on myös positiivinen vaikutus terveyteen. (Langinkoski & Lappalainen 2016, 76.) Liikkuminen vahvistaa kudoksia ja sopiva liikunta hidastaa rappeutumista. Liikunta myös lisää aineenvaihduntaa ja sillä on suotuista vaikutus korkeaan verenpaineeseen. (Aalto 2006 B, 19.) Voidaan siis sanoa, että liikkuminen parantaa terveyttä, kun taas puolestaan liikkumattomuudella on negatiivisia vaikutuksia terveyteen.

3.1.1 Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Hengitys- ja verenkiertoelimistö kuljettaa veren mukana happea aktiivisiin kudoksiin ja poistaa samalla hiilidioksidia. Veri kulkeutuu muuhun elimistöön monimutkaisen verisuoni verkoston välityksellä. Sydän on verenkierron kannalta äärimmäisen tärkeä elin, se antaa alkusysäyksen verenkierrolle. (Langinkoski & Lappalainen 2016, 51.) Verenpaine tarkoittaa valtimoverisuonissa olevaa painetta, joka syntyy kun sydän pumppaa verta valtimoihin. Verenpaine ilmaistaan systolinen (yläpaine) / diastolinen (alapaine) arvoilla. Mittayksikkönä käytetään elohopeamillimetriä, eli mmHg. (Hekkala 2018) Systolinen paine ilmoittaa paineen sydämen supistumisen aikana ja

diastolinen paine sydämen lepovaiheen aikana. Aikuisen normaalin verenpaineen rajat ovat 130/85 mmHg. (Vuori 2015, 189.) Kohonnut verenpaine, eli hypertensio, on yksi tärkeimmistä sydän- ja verisuonisairauksien vaaratekijöistä. (Hekkala 2018) Pitkään koholla ollut verenpaine kuormittaa valtimoita ja sydäntä, jonka seurauksena riskit sydäninfarktin, sydämen vajaatoiminnan ja aivoinfarktin kehittymiselle kasvavat. Tupakointi, runsas suolan ja alkoholin käyttö sekä liikunnan puute ovat yleisimpiä syitä kohonneeseen verenpaineeseen. Voidaankin todeta, että elintavoilla on suuri merkitys. Myös perinnölliset tekijät voivat lisätä riskiä kohonneeseen verenpaineeseen. (Vuori 2015, 187.)

Verenpaine, liikunnan aikana, vaihtelee liikkumisen muodosta riippuen. Systolinen paine muuttuu, kun taas diastolinen paine pysyy lähestulkoon samana liikunnan aikana. Aerobisessa liikunnassa systolisen paineen kasvu on suoraan verrannollinen liikunnan intensiteettiin. Myös lihaskuntoharjoittelu nostaa verenpainetta väliaikaisesti. Liikunnan jälkeen verenpaine laskee vähitellen samalle tasolle missä se oli ennen liikuntaa, tai jopa alle. Tämä liikunnan jälkeinen alentunut verenpaine (hypotensio) voi kestää jopa 22 tuntia. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta voi johtaa pitkäaikaiseen verenpainetasojen laskuun. (Langinkoski & Lappalainen 2016, 54.)

Pitkäkestoisten kunto- ja terveysvaikutusten aikaansaaminen edellyttää säännöllistä liikunnan harrastamista osana kohtuullista ja moniarvoista elämäntapaa. Hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä kuvaa parhaiten elimistön maksimaalinen hapenkulutus eli aerobinen teho, joka riippuu koko hapenkuljetukseen ja -kulutukseen osallistuvien elinten kunnosta. (Työterveyslaitos 1995, 20, 22.) Hengitys- ja verenkiertoelimistöt välittävät lihaksille happea, joten ne raskautuvat liikunnan aikana. Tämän vuoksi pitkäkestoinen aerobinen harjoittelu parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia ja sitä kautta parantaa kykyä harrastaa liikuntaa. (Langinkoski & Lappalainen 2016, 56.)

3.1.2 Tuki- ja liikuntaelimistö

Tuki- ja liikuntaelimistö käsittää luuston, nivelet ja lihakset. Tärkein tuki- ja liikuntaelimistön tehtävä on vastata elimistön tukemisesta, asennosta, liikkuvuudesta, liikkumisesta sekä suojata ulkoiselta kuormitukselta. Kyseiset toiminnot ovat keskeisiä fyysisten toimintojen edellytyksiä ja sitä kautta hyvän toimintakyvyn sekä työkyvyn edellytyksiä. (Tuki- ja liikuntaelinliitto 2018) Tuki-

ja liikuntaelimistön kunto koostuu lihasvoimasta sekä lihaskestävyydestä, sekä notkeudesta (staattinen ja dynaaminen) (Tuki- ja liikuntaelimistön kunto 2012). Useissa eri lähteissä mainitaan tuki- ja liikuntaelimistön heikentymiseen liittyvän ikääntyminen sekä liikkumattomuus. Fyysinen inaktiivisuus, eli liikkumattomuus, tarkoittaa, että lihakset toimivat hyvin vähän tai ei lainkaan. Lihaksien käyttämättömyys johtaa lopulta niiden surkastumiseen. (Vuori 2018, 29.)

Lihassoima ja lihaskestävyys koostuvat kolmesta asiasta. Näitä ovat maksimivoima, nopea voimantuotto sekä väsymyksen sieto. Lihaksen koko sekä hermotuksen tehokkuus vaikuttavat lihasten voimantuottoon. (Tuki- ja liikuntaelimistön kunto 2012.) Lihassoima vähenee ikääntyessä ja siihen liittyy vahvasti fyysinen inaktiivisuus. Lihassoiman heikkeneminen johtuu lihassolujen vähenemisestä ja lihaksen pientymisestä. Nopea voimantuotto heikkenee enemmän kuin maksimivoima, koska nopeat lihassolut vähenevät nopeammin. Lihassolujen hermotuksen heikkeneminen on myös merkittävä syy nopean voimantuoton heikentymiseen. Hermotuksen heikkeneminen johtaa siihen, että aktivoitumiskäskyt eivät pääse lihassoluille asti. Nopeaa voimantuottoa tarvitaan muun muassa tasapainon säilyttämisessä yllättävissä tilanteissa. Huono lihaskestävyys altistaa nopealle väsymiselle joka voi altistaa erilaisille vammoille. Esimerkiksi niskahartiaseudun vaivoihin liittyy usein hartiaseudun lihasten huono tuki. (Fogelholm & Vuori 2005, 37, 38-41.)

Fogelholm & Vuori (2005, 37-38) mukaan notkeus, tai joissain yhteyksissä liikkuvuus, tarkoittaa mahdollisimman suurta liikelaajuutta useamman nivelen eri liikesuunnissa tai yhden nivelen ympäri. Selkeämmin sanottuna notkeus kuvaa janteen ja lihaksen venymiskykyä. Staattinen notkeus on yhden tai useamman nivelen ympäri tapahtuvan liikkeen liikelaajuus. Liikkuminen ja jopa suurin osa päivittäisistä toimista vaatii terveen nivelen ominaista liikelaajuutta. Dynaaminen notkeus tarkoittaa liikkeen helppoutta tai rakenteen vastusta venytykseen ottaen huomioon liikelaajuuden. Liikkeen helppous tässä tarkoittaa joustavuutta ja rakenteen vastus jäykkyyttä. Dynaaminen notkeus on staattista tärkeämpi liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta. Nivelten jäykkyys sekä liiallinen notkeus voivat olla ongelmallisia liikuntaelimistön toiminnoissa. Liiallinen notkeus voi haitata niveliä joiden tehtävänä on painon kannattelu ja liikkeen tukeminen. Nivelten jäykkyys aiheuttaa kehossa liikelaajuuksien rajoittumista, joka vaikuttaa liikkumiseen sekä päivittäisiin toimintoihin.

Tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä voidaan ylläpitää sekä edistää oikeanlaisella fyysisellä harjoittelulla. Harjoittelun tulisi sisältää harjoitteita monipuolisesti motorisille taidoille sekä tuki-

ja liikuntaelimistön kunnon osa-alueille. (Fogelholm & Vuori, 2005, 42.) Käytännössä tämä tarkoittaa voimaharjoittelua, kestävyysharjoittelua sekä venyttelyä ja liikkuvuusharjoittelua, tasapainoa unohtamatta.

3.2 Psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky kuvaa ihmisen voimavaroja joilla selvitä arkisista haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkinen toimintakyky liittyy vahvasti elämänhallintaan ja mielenterveyteen. Psyykkinen toimintakyky pitää sisällään tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimia, kuten tiedon käsittely ja vastaanotto, kyky tuntee, kykyä muodostaa oma käsitys itsestä ja muusta maailmasta, elämän suunnittelua ja ratkaisujen sekä valintojen tekemistä. Ihmisellä on hyvä psyykkinen toimintakyky, kun hän tuntee voivansa hyvin, arvostaa itseään, pystyy tekemään päätöksiä ja suhtautuu asioihin realistisesti. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

Sosiaalinen toimintakyky käsittää ihmisen toimijana ja osallistujana yhteisössä ja yhteiskunnassa, sekä ihmisen vuorovaikutussuhteissaan. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu ihmisen ja sosiaalisen verkoston, ympäristön ja yhteisön välisestä vuorovaikutuksesta. Se esimerkiksi ilmenee vuorovaikutustilanteissa, sosiaalisena aktiivisuutena, osallistumisena yhteisössä. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

Kognitiivinen toimintakyky on tietojenkäsittelyn osa-alueiden toimintaa, joka auttaa suoriutumaan arjessa. Tiedon vastaanottaminen, käsittely ja säilyttäminen ovat psyykkisiä toimintoja jotka liittyvät kognitiiviseen toimintaan. Kognitiivinen toimintakyky sisältää esimerkiksi muistin, oppimisen, keskittymisen, tiedon käsittelyn, kielellisen toiminnan ja orientaation. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

Vuoren (2018, 218) mukaan aivojen monipuolinen käyttö edistää niiden toimintakykyä, joten on suositeltavaa harrastaa sellaista liikuntaa joka sisältää monia taitoja, toimintoja ja muotoja ja se suoritetaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti virikkeisessä ympäristössä. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi piha-askareet, luontoliikunta ja luonnon tarkkailu, golf, jooga, tanssit.

3.3 Uni

Uni on ihmiselle äärettömän tärkeää ja se onkin yksi perustarpeista. Riittävä unen pituus ja laatu ovat välttämättömiä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin säilyttämiselle, koska unessa aivojen energia-aineenvaihdunta, energiavarastot sekä toimintakyky palautuvat. Unen aikana aivot siirtävät opittuja asioita niin kutsutusta työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. Tämän vuoksi uni tukee muistia ja oppimista. Unen tarve on jokaisella yksilöllinen, mutta kuitenkin ihmisen aivot ja elimistö tarvitsevat vähintään 4,5 tuntia unta palautumiseen. Uni jaetaan noin neljään eri vaiheeseen, jotka jokainen kestää noin 90 minuuttia ja toistuvat yön aikana useita kertoja. Ensimmäinen ja toinen vaihe ovat niin sanottua kevyttä unta, josta ihminen herää helposti. Kolmas ja neljäs vaihe ovat syvää unta, josta ihminen ei herää kovin helposti. Syvä uni on ihmiselle tärkein, koska sen aikana aivot lepäävät. Syvän unen puute aiheuttaa suurimmat haitat. REM- eli välkeuni on yksi syvän unen vaihe, joka sijoittuu usein aamuyöllä. Sen aikana ihminen näkee unia. REM unen aikana aivojen toiminta vilkastuu, joka johtaa hapenkulutuksen kasvuun. REM-unella on merkitystä mielialan säätelyyn ja psyykkiseen tasapainoon sekä tiedon käsittelyyn ja muistiin tallentamiseen. (Vuori 2015, 468-469.) Uni vaikuttaa siis myös työkykyyn. Vuoro työ on vireystilan kannalta haastava. Pitkän työpäivän jälkeen nukkumaan meno saattaa viivästyä ja uni jää lyhyeksi. Samoin iltavuoron jälkeen aamuvuoroon mentäessä uni jää hyvin helposti lyhyeksi, jolloin ei ehdi palautua. (Työterveyslaitos 1995, 55.) Tämä johtaa siihen, että työpäivä saattaa tuntua raskaalta, ajatus ei kulje toivotulla tavalla ja keskittyminen on hankalaa. Mieliala saattaa myös olla alavireinen.

Vuoren (2015, 477, 480-481) mukaan liikunta voi vaikuttaa haitallisesti tai hyödyllisesti uneen. Kuitenkin usein liikunta lisää unen tarvetta ja raskas ruumiillinen rasitus lisää syvän unen määrää. Liikunnan uneen vaikuttavia tekijöitä on mm. ajankohta, kesto, kuormittavuus, mielialan vaikutukset sekä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ympäristötekijät. Liikunnan olisi hyvä olla kevyttä tai korkeintaan kohtalaisesti kuormittavaa ennen nukkumaan menoa. Sen tulisi myös rentouttaa, tuottaa hyvää oloa sekä sopivaa väsymystä. Liikunta on hyvä lopettaa viimeistään kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa. Lihakset olisivat hyvä saada liikunnan jälkeen rennoiksi erilaisilla menetelmillä kuten venyttelyllä. Jos liikunta aiheuttaa epänormaaleja tunnetiloja on sitä syytä välttää ennen nukkumaan menoa.

3.4 Ravitsemus

Terveellinen ja monipuolinen ravinto on hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta hyvin tärkeää. Terveellinen ruokavalio vaikuttaa energisyyteen, joka vaikuttaa aktiivisuuteen, joka puolestaan vaikuttaa liikkumiseen, joka edelleen vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Ruokavalio vaikuttaa siis suoraan ja välillisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Ateriarytmi on yksi olennaisimpia osia liittyen terveelliseen ravitsemukseen. Päivän aikana tulisi syödä 4-6 ateriaa, joista 3 pääateriaa (aamupala, lounas, päivällinen) ja 1-3 välipalaa. Perussääntö on, että pitäisi syödä noin 3-4 tunnin välein, jolloin ateriarytmi pysyy sopivana. Säännöllinen ateriarytmi takaa sen, että aineenvaihdunta pysyy hyvänä ja nälkätuntemukset eivät pääse liian isoiksi. Kovassa nälässä on helppo sortua epäterveelliseen ruokaan. (Aalto 2006 B, 133-134.)

Terveellinen ruokavalio sisältää hiilihydraatteja, hyvänlaatuisia rasvoja sekä proteiinia. Hiilihydraattien suositeltu määrä on noin puolet ravinnon energiamäärästä. Pääosan hiilihydraateista tulisi olla kuitua, vitamiineja, kivennäis-, hivenaineita sisältäviä ruoka-aineita. Tällaisia ruoka-aineita ovat esimerkiksi täysviljatuotteet, kasvikset, marjat. Marjoja tulisikin olla noin puolet hiilihydraattien kokonaisuudesta. Hyvänlaatuinen rasva on kasvipäistä, pehmeää rasvaa. Yksinkertaisimmillaan sitä voi ajatella siten, että jääkaappisäilytyksessä rasva pysyy pehmeänä. Tällaisia hyviä rasvoja ovat esimerkiksi kasviöljyt ja kasvimargariinit. Hyviä rasvoja on myös kalassa, pähkinöissä ja siemenissä. Kalaa suositellaankin syötäväksi noin kolme kertaa viikossa. Rasvojen osuus ruoan energiamäärästä on suositusten mukaan noin neljäsosa. Hyviä proteiinin lähteitä ovat eläinperäiset ruoka-aineet, maitotuotteet, palkokasvit, pähkinät ja siemenet. Proteiinia saa riittävästi kun syö monipuolisesti ja terveellisesti. (Vuori 2018, 23-24.)

4 Fyysinen harjoittelu työkyvyn edistäjänä

Liikunnalla on terveyttä edistäviä vaikutuksia kehossa. Liikunta tarkoittaa dynaamista lihastyötä johon osallistuu koko elimistö (Työterveyslaitos 1995, 15). Liikunta jaetaan usein terveysliikuntaan ja kuntoliikuntaan. Terveysliikunta vaikuttaa terveyteen suotuisasti ja pitää terveyttä yllä ja kuntoliikunta vielä lisäksi kohentaa eri tavoin kuntoa. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016.)

4.1 Terveysliikunta

Terveysliikunta siis vaikuttaa ihmiseen ja terveyteen suotuisasti. Terveysliikunnaksi luetaan lähes kaikki liikunta, mukaan lukien kuntoliikunta kuin arkisetkin askareet. Esimerkiksi lumi- ja pihatyöt, kaupassa käynti kävellen, portaiden käyttö hissien sijaan, marjastus ja sienestys, polttopuiden tekeminen ja siivoaminen luetaan terveysliikunnaksi. Nämäkin siis vaikuttavat terveyteen vaikka fyysinen kunto ei näissä askareissa välttämättä paranekaan. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016.)

Yhdysvaltain terveysvirasto on julkaissut terveysliikuntasuositukset, jonka pohjalta myös Suomeen on tehty terveysliikuntasuositukset eri ikä ryhmille. Suositukset ovat kuvattu niin kutsuttuun liikuntapiirakkaan, kuvamuotoon. Suositukset sisältävät terveyttä edistävän liikunnan määrät ja muodot. (Liikuntapiirakka aikuisille 2018.) Terveysliikuntasuositukset pyrkivät ihmisen hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon paranemiseen. Hyvä maksimaalinen hapenkulutus on yhteydessä terveyteen sekä muihin fyysisen kunnon osatekijöihin. (Fogelholm & Vuori 2005, 77.)

Aikuisten, eli 18-64 vuotiaiden, liikuntapiirakkaan sisältyy kestävyyskunto harjoittelua 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti, tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti, viikon aikana. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoitella ainakin kaksi kertaa viikossa. Liikkumisen voi ja jopa kannattaa jakaa usealle päivälle, kuitenkin niin, että ne olisivat kestoaltaan yli 10 minuuttia kestäviä. Reipas liikunta on sellaista, että hengästyy, mutta pystyy puhumaan. Joissakin yhteyksissä on käytetty niin kutsuttua ”neljän P:n” termiä, pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta. Rasittava liikunta on sellaista jossa hengästytään selvästi ja puhuminen on vähintään hankalaa. Liikuntapiirakkaan on myös laitettu erilaisia liikunta muotoja ja lajeja jotka kuuluvat terveysliikuntaan. Liikuntapiirakan

mukaan lihaskuntaa kehittäviä tapoja liikkua ovat kuntosaliharjoittelu, erilaiset kuntopiirit ja jumpat. Liikehallinta kehittyy esimerkiksi erilaisten pallopelien ja rytmisten lajien, kuten tanssin kautta. (Liikuntapiirakka aikuisille 2018.)



Kuva 1. Terveysliikunta suositukset (Liikuntapiirakka 2009 2018).

4.1.1 Voimaharjoittelu

Säännöllinen lihaskuntoharjoittelu parantaa lihasten voimantuottoa, nopeusvoimaa sekä kestävyttä ja vaikuttaa näin tuki- ja liikuntaelimistöön. Kaikkia näitä lihaksen ominaisuuksia harjoitellaan hieman eri tavoin, joten on hyvä tietää toistomäärät ja kuormat. Usein toistomäärien ja kuormien laskenta perustuu yhden toiston maksimisuoritukseen, (repetition maximum, 1RM), joka mittaa suurinta kuormaa jolla saa yhden toiston onnistuneesti suoritettua. Perusvoimaharjoittelu parantaa lihasten voimantuottoa ja sitä harjoitellaan kuormalla joka vastaa 60-70% toistomaksimista (1RM), 8-12 toiston sarjoja ja sarjoja kolme harjoitusta kohti. Perusvoiman kasvassa lihakset voimistuvat ja täten jaksavat esimerkiksi nostaa painavampia esineitä paremmin. Nopeusvoimaa harjoitellessa kuorma tulisi pitää 30-60% toistomaksimista. Kuntoilijalle voi riittää myös kehonpaino liikkeissä jotka tehdään painovoimaa vastaan, esimerkiksi askelkyykky. Toistomäärät pidetään melko pieninä, koska jokaisessa liikkeessä tulee ylläpitää maksiminope-

utta, jotta harjoittelu on nopeusvoimaa kehittävää, toistomäärät siis 3-6 ja sarjoja noin kolme. Nopeusvoimaa tarvitaan nopeutta ja räjähtävyyttä vaativissa toimissa, esimerkiksi kaatumisen ehkäisyyn horjahtaessa. Lihaskestävyys harjoitus suoritetaan myös pienellä kuormalla, noin 0-40% toistomaksimista, sarjoja myös noin kolme, joissa toistoja yli 10. Toistojen määrää on hyvä vaihdella harjoituksen aikana, pitäen toistot 10 ja 25 välissä. Erilaiset staattiset pidot ovat hyvä keino harjoittaa lihaskestävyyttä. (Langinkoski & Lappalainen 2016, 87-89, 93-94.) Eri lähteissä mainitaan hieman eri kuorma- ja toistomäärät. Voimaharjoittelun perusteet ovat kuitenkin samat lähteestä riippumatta.

Voiman osa-alueet	KESTOVOIMA		MAKSIMIVOIMA		NOPEUSVOIMA	
	Lihaskestävyys	Voimakestävyys	Perusvoima	Maksimivoima	Pikavoima	Räjähtävävoima
Toistot (per sarja)	20-50	12-50	6-12	1-5	6-10	1-5
Kuorma (% maksimista)	oma keho	20-60	60-85	90-100	30-80	40-60
Palautus (sarjojen välillä)	30 s - 2 min	30 s - 2 min	1-3 min	3-5 min	3-5 min	3-5 min

Kuva 2. Voiman osa-alueet (Tiedä mitä treenaat – voiman eri alalajit, 2017).

Aalto (2006 A, 24) toteaa, että kotona suoritettava harjoittelu on helpointa kohdistaa lihaskestävyyteen, koska ei välttämättä tarvitse erikoisia välineitä tai suuria painoja. Kestävyys harjoittelu parantaa ryhtiä ja lihastasapainoa.

Lihaskuntoharjoittelussa on tärkeää muistaa lihastasapaino, joka tarkoittaa, että koko kehon lihaksia harjoitetaan samassa suhteessa. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että harjoitusohjelmassa ei ole pelkkä yläkroppa, vaan myös alakroppa. Harjoittelun rakennetta tulisi suunnitella, jotta se tukisi mahdollisimman hyvin tavoitteita. Alkuun kannattaa tehdä liikkeitä, jotka kuormittavat suuria lihaksia ja lihasryhmiä, kuten myös tasapainoa ja koordinaatiota vaativia liikkeitä. Tavoitteen kannalta tärkeimmät lihasryhmät kannattaa tehdä harjoituksen alkuvaiheessa myös. Näin saadaan liikkeitä mahdollisimman tehokkaiksi ja hyödyllisiksi. Harjoituksen loppupuolella on hyvä tehdä tavoitteen kannalta, ei niin tärkeät lihakset ja pienet lihasryhmät. Yleensä keskivartalolle kohdistuvat liikkeitä ovat hyvä jättää loppuun, sillä jos niitä kuormitetaan aluksi, voi muiden liikkeiden suorittaminen hankaloitua ja vaikeutua väsyneen keskivartalon vuoksi. (Aalto 2006 A, 35-36.)

nee nopeammin kuin paranee, joten säännöllinen harjoittelu pitää kestävyyttä yllä ja parantaa sitä. Siitä johtuen liikuntamuotojen tulisi olla sellaisia jotka tuottavat hyvää oloa, ovat mielekkäitä ja joita haluaa tehdä. (Langinkoski & Lappalainen 2016, 121.)

4.1.3 Venyttely ja liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelu on tärkeä osa fyysistä harjoittelua. Liikkuvuusharjoittelu parantaa ja ylläpitää nivelten ja kudosten liikelaajuutta. Sillä voi myös vaikuttaa hermo-lihasjärjestelmän vammoihin, niin ehkäisevästi kuin kuntoutuksellisestikin. Liikkuvuusharjoittelu tulisi sisällyttää jokaiseen harjoituskertaan. Liikkuvuusharjoitukset voivat olla dynaamisia tai passiivisia. Dynaamisessa venyttelyssä käytetään aktiivista liikettä maksimaalisen liikelaajuuden saavuttamiseksi. Dynaamisessa venyttelyssä voidaan jopa mennä maksimaalisen liikelaajuuden yli. Dynaamisessa venytyksessä pysytään vain hyvin pieni hetki, mutta se toistetaan useaan kertaan. Dynaamista venyttelyä voi kutsua pumpaavaksi liikkeeksi. Staattinen venyttely tarkoittaa, että lihasryhmää venytetään liikkuvuuden rajoille ja venytys pidetään jonkun aikaa, riippuen venytyksen tarkoituksesta. Dynaamiseen venyttelyyn verrattuna, staattinen venyttely on rauhallisempaa ja hallitumpaa, koska liikettä on hyvin vähän, jos ollenkaan. Dynaamiset ja staattiset harjoitukset voidaan jakaa vielä aktiivisiin ja passiivisiin harjoituksiin. Aktiivinen liikkuvuusharjoitus on sellaista jossa käytetään omia lihasvoimia venytyksen tuottamiseksi. Passiivinen puolestaan tarkoittaa, että venyttelyssä ei käytetä omia lihasvoimia vaan jotakin apuvälinettä tai esimerkiksi harjoituskaveria venytyksen tuottamiseksi. (Langinkoski & Lappalainen 2016, 145, 147-149.)

Venyttelyllä voi olla kolme eri tavoitetta, riippuen, koska ja kuinka pitkäksi venyttely toteutetaan. Ennen liikuntaa suoritettavat venytykset ovat lyhytkestoisia, noin 5-10 sekuntia, ja niiden tarkoituksena on herätellä lihakset tulevaan liikuntasuoritukseen. Dynaaminen venyttely soveltuu hyvin ennen liikuntaa. Liikuntasuorituksen jälkeen tehtävän venyttelyn tarkoituksena on palauttaa lihas lepopituuteen. Nämä venytykset tulisi olla noin 20-30 sekuntia pitkiä, jolloin staattinen venyttely on hyvä tapa venyttää lihasta. Pitkät, kestoaltaan noin 30 sekuntia – 2 minuuttia, venytykset tulee tehdä reilusti harjoituksen jälkeen. Kuitenkin lihakset tulisi lämmitellä ennen venytyksiä, jotta säästytään vammoilta. Pitkät venytykset parantavat liikkuvuutta ja kasvattavat liikeratoja. (Aalto 2006 B, 124-125.)

5 Kyselytutkimus

Vehkalahten (2014, 11-13) mukaan kyselytutkimuksessa tutkija kysyy vastaajilta kyselylomakkeen välityksellä erilaisia kysymyksiä tai väittämiä. Kyselylomake on mittausväline, jota voidaan soveltaa lähes kaikkeen, kuten tutkimuksiin, selvityksiin, mielipiteisiin liittyen lähes mihin tahansa asiaan. Kyselytutkimuksessa, kyselylomakkeen on oltava riittävän hyvä, selkeä, ymmärrettävä jotta vastaaja ymmärtää kysymykset ja vastaa niihin oikein. Kyselytutkimus on usein määrällistä tutkimusta. Kysymykset esitetään usein sanallisesti, mutta vastaukset ovat numeerisessa muodossa.

Osio tarkoittaa yksittäistä kysymystä joka mittaa vain yhtä asiaa. Mittari on kokonaisuus joka koostuu osioista, ja se mittaa useita asioita. Osioiden on oltava ymmärrettäviä ja selkeitä, sekä niissä on syytä välttää monimutkaisia käsitteitä. Yhden kysymyksen tulisi sisältää yksi asia kerrallaan, silloin niihin vastaaminen on huomattavasti helpompaa. Osiot voivat olla joko suljettuja tai avoimia. Suljetun osion vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi, kun taas avoimeen osioon vastaaja vastaa vapaamuotoisesti. Suljetun osion vastausvaihtoehdot eivät saa mennä päällekkäin, eli niiden tulisi olla toisensa poissulkevia. Kyselytutkimuksessa tarvitaan molempia osioita, mutta usein suljetut osiot ovat enemmän käytössä. Valmiit vastausvaihtoehdot helpottavat tietojen käsittelyä sekä analysointia, sekä myös selkeyttävät kyselyä. Avoimia osioita tulee käyttää silloin kun, vastausvaihtoehdot ei haluta, tai ei voida luetella. Vaihtoehtoja ei välttämättä ole järkevää tai mahdollista rajata riittävästi. Myös avoimilla osioilla voidaan saada tärkeää tietoa, jota ei suljetuilla osioilla saataisi. (Vehkalahti 2014, 17-25.)

Kyselytutkimukseen kirjoitetaan saatekirje, josta käy ilmi tutkimuksen perustiedot. Saatekirje voi pahimmillaan lannistaa vastaajaa vastaamaan kyselyyn. Parhaimmillaan, saatekirje innostaa vastaajaa vastaamaan huolellisesti ja harkitusti, joka vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. Se onkin tärkeä osa kyselytutkimuksen kokonaisuutta. (Vehkalahti 2014, 47-48.)

Kyselytutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa moni asia. Mittaako kysely oikeaa asiaa, johon kyselyn tekijä halusi vastaukset, vastausprosentti, onko kysymykset ymmärretty oikein, vastaajien halu vastata kyselyyn, tekijän ammattitaito tehdä vastausten perusteella päätelmiä. (Validiteetti ja reliabiliteetti 2009.) Kysely luotiin näiden perusteella sellaiseksi, että se on mahdollisimman helppo ymmärtää, vastaaminen ei vie paljon aikaa ja, että kysymykset olisivat oikeat,

jotta saadaan tuloksia haluttuihin asioihin. Tarkoituksena oli tehdä kysely jonka vastauksia on helppo käsitellä ja tutkia, koska kyseessä oli tekijän ensimmäinen kyselytutkimus. Tällä pyrittiin siihen, että tutkimuksen luotettavuus, niin kyselyn kysymysten kuin vastauksien puolesta, olisi mahdollisimman luotettava.

Eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tutkimus on vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä, sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

6 Opas

Oppaan tarkoitus on antaa lukijalle tietoa aiheesta, auttaa tietämään, oppimaan, tekemään uutta. Olennaista opasta kirjoittaessa on miettiä kohderyhmää jolle sitä kirjoitetaan ja tehdä opasta juuri heille sopiva. Opasta tehdessä on tärkeää miettiä mitä lukija jo tietää aiheesta. Liian perusasioita käsittelevä opas voi olla pahimmillaan hyödytön ja tylsä, kun puolestaan liian spesifi voi olla hankalalukuista ja vaikea ymmärtää. (Jussila, Ojanen & Tuominen 2006, 92-94.) On tärkeää huomioida asioiden tärkeysjärjestys, siten, että alkuun tärkeimmät asiat. Tällöin vain alun lukeneetkin saavat tietoonsa tärkeimmät asiat ja se voi innostaa lukemaan oppaan loppuun. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 39.) Hyvärisen (2005) mukaan ihminen kaipaa perusteluja jonkun asian muuttamiseksi, pelkkä neuvominen ei välttämättä riitä. Perusteluissa kannattaa tuoda esille miten oppaan lukija hyötyy itse asiasta, koska oma hyöty on usein houkuttelevin perustelu.

6.1 Terveyttä edistävä opas

Terveyttä edistävän aineiston, kuten tässä tapauksessa oppaan, tavoitteena usein pidetään sitä, että aineisto vastaa kohderyhmän sen hetkisiä tarpeita. Terveyttä edistävän aineiston taustalla tulisi olla käsitys terveyden edistämisestä ja sen arvopohjasta. Lähestymistapa voi olla riskilähtöistä, eli preventiivistä, joka kohdistuu tarkemmin sairauteen, oireeseen tai riskitekijään. Lähestymistapa voi olla myös voimavaralähtöistä, eli promotiivista, joka tarjoaa mahdollisuuden löytää erilaisia ratkaisuja omaan tilanteeseen. (Rouvinen-Wilenius n.d. 3-5.)

Hyvälle terveysaineistolle on luotu seitsemän standardia (Taulukko 2.), jotka on avattu erilaisin kriteerein. Terveysaineiston laatukriteereiden tarkoituksena on auttaa aineiston tekemisessä sekä sen arvioinnissa ja parantaa aineiston laatua sekä kohdentaa sitä kohderyhmälle. Laadukas terveysaineisto voi syntyä vaikka kaikki kriteerit, eivät täytyisikään, sillä tärkeintä niiden käytössä on keskittyä aiheen kannalta olennaisiin asioihin. (Rouvinen-Wilenius n.d. 9.)

Standardi 1	Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys- / hyvinvointitavoite.
-------------	---

Standardi 2	Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä.
Standardi 3	Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan elämäntiloissa ja käyttäytymisessä muutoksia.
Standardi 4	Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöä / ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin.
Standardi 5	Aineisto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita.
Standardi 6	Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman.
Standardi 7	Aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, Aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset.

Taulukko 2. Hyvän terveysaineiston standardit (Rouvinen-Wilenius n.d. 9).

6.2 Sisältö ja luettavuus

Otsikot ovat iso osa oppaan luettavuutta. Pääotsikko kertoo mistä oppaassa on kyse ja väliotsikoiden avulla lukija tietää mitä aiheita käsitellään ja missä järjestyksessä. Väliotsikoiden avulla voi myös etsiä haluamansa kohdan oppaasta. (Hyvärinen 2005)

Luettavuuteen vaikuttaa merkittävästi myös tekstin asettelu ja kirjoitus. Teksti tulee jäsenellä kappaleiksi, siten, että yhdessä kappaleessa käsitellään yhtä asiaa. Virkkeet tulee olla selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Liian monimutkaiset ja pitkät virkkeet vaikuttavat luettavuuteen negatiivisesti. Oikeinkirjoitus on myös osa luettavuutta. Onkin aina syytä tarkistaa ennen julkaisua, että tekstissä on noudatettu oikeinkirjoitusnormeja. (Hyvärinen 2005)

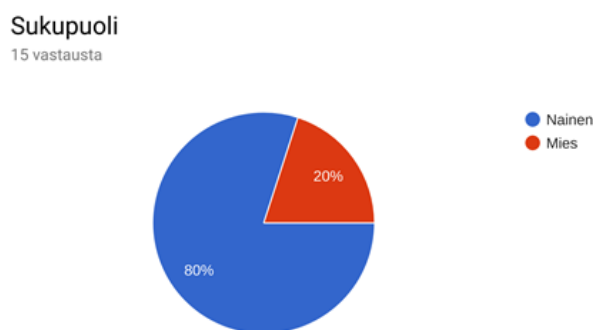
Opasta tehdessä on hyvä ymmärtää kuvien tarkoitus. Kuvilla voi herättää lukijassa mielenkiintoa, innokkuutta sekä auttaa ymmärtämään asiaa paremmin. Kuvat myös lisäävät luettavuutta hyvin valittuina ja aseteltuina. (Torkkola ym. 2002, 40.)

7 Tulokset

Opinnäytetyöhön valikoitui kysely, jolla kerättiin tietoa kohderyhmän liikuntatottumuksista ja työhyvinvointiin vaikuttavista asioista sekä siitä kuinka he kokevat työn kuormittavuuden. Kyselyn avulla sain kerättyä tietoa jonka pohjalta lähdin tekemään opinnäytetyöni varsinaista tuotos- ta, kirjallista opasta. Kysely toteutettiin sähköisessä muodossa, Google Formsin kautta, sen hel- pon levitettävyyden kannalta. Koska kyseessä on tekijän ensimmäinen kysely, oli tarkoituksena tehdä siitä, mahdollisimman selkeä ja ymmärrettävä siten, että tärkeimmät asiat tulevat ilmi vastauksista. Kysely lähetettiin työntekijöiden työ sähköpostiin Kumukkeen apulaisosastonhoita- jan toimesta. Yhteensä kysely lähetettiin 25 henkilölle. Vastauksia kyselyyn tuli 15 henkilöltä, jolloin vastausprosentti on 60%.

Kyselyyn luotiin sekä monivalintakysymyksiä, että suljettuja ja avoimiakin kysymyksiä. Kysely luotiin siten, että tunnistettavia tietoja ei kerätty, joten yksityisyys säilyi. Kyselyssä siis kartoitetti- tiin vastaajien taustatietoja, heidän kokemaansa terveyttä, työn kuormittavuutta sekä liikunta- tottumuksia.

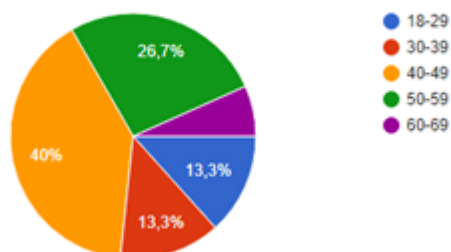
Vastaajista 80 % oli naisia ja 20 % miehiä (Kaavio 1). Suurin osa vastaajista (40 %) oli 40- 49vuotiaita (Kaavio 2). 53,3 %, eli yli puolet, vastaajista koki oman terveydentilansa melko hy- väksi (Kaavio 3). Seuraavaksi kysyttiin ovatko vastaajat kokeneet jonkinlaisia vaivoja viimeisen kuukauden aikana. Suurin osa (73,3 %) vastaajista oli kokenut niska-, hartiasseudun kipua. Esiin nousi myös väsymys, jota 66,7 % vastaajista oli kokenut, sekä päänsärky ja alaselän kipu joita oli esiintynyt 53,3 % vastaajista. (Kaavio 4.)



Kaavio 1. Vastaajien sukupuoli.

Ikä?

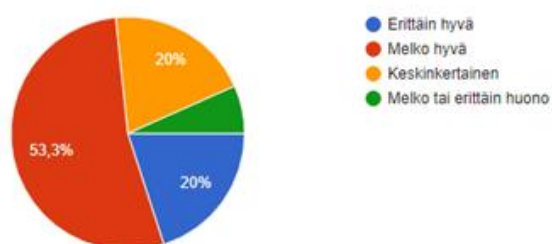
15 vastausta



Kaavio 2. Vastaajien ikäjakauma.

Kuinka koet oman terveydentiläsi?

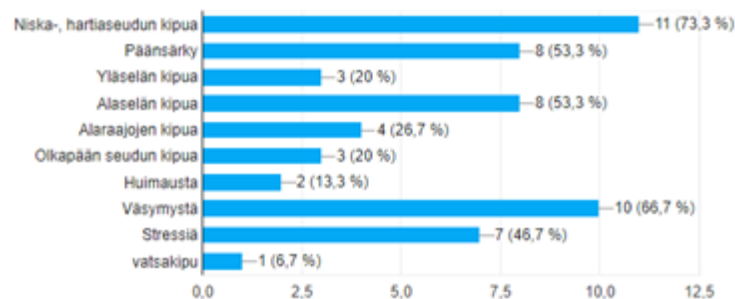
15 vastausta



Kaavio 3. Vastaajien kokema terveydentila.

Onko sinulla ollut viimeisen kuukauden aikana jokin seuraavista vaivoista? (Voit valita useamman)

15 vastausta



Kaavio 4. Vastaajan kokemat vaivat.

Päänsärky yli puolella vastaajista voi johtua niska-, hartiaseudun kiputilojen seurauksena, joten en ollut tuloksesta kovinkaan yllättynyt. Mahdollisia vaivoja viimeisen kuukauden aikana kysyt-

tiin, jotta saataisiin tarkkaa tietoa siitä mitä ongelmia kyselyyn vastaajilla voi olla. Varsinaiseen tuotokseen saadaan tällöin ohjeita joilla näihin vaivoihin voi vaikuttaa.

Seuraavaksi kysyttiin työn kuormittavuudesta, jotta saisin tietoa miten he kokevat sen ja saisin heille tietoa miten liikunnan keinoin voi kuormittavuutta vähentää. Kaaviosta 5 näkyy, että 7 vastaajaa koki työn fyysisen kuormittavuuden vähän kuormittavaksi ja 6 vastaajaa kohtalaisen kuormittavaksi. Psykkisen kuormittavuuden koki 6 vastaajaa kohtalaisen kuormittavaksi ja 5 vastaajaa melko kuormittavaksi. Suurin osa koki puolestaan sosiaalisen kuormittavuuden vähän kuormittavaksi (7 vastaajista). Työn monipuolisuus ja vaihtelevuus voi tehdä sen, että fyysinen kuormittavuus vaihtelee.

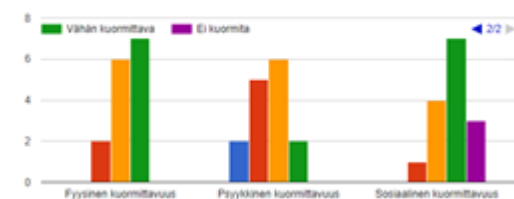
Kaavion 6 mukaan suurin osa vastaajista on työpäivän jälkeen väsynyt. Kaikki vastaajista olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että he kokevat työnsä merkitykselliseksi. Myös kaikki vastaajat olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että he pitävät työstään. Työn mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokeminen vaikuttaa myös työn kuormittavuuden tunteeseen. Työergonomian 73,3 % vastaajista koki hyväksi (Kaavio 7).

Liikuntatottumuksia kartoitettiin jotta löytäisiin kohderyhmälle sopivia liikuntamuotoja tuotokseen. Vastaajista 33,3 % harrasti liikuntaa siten, että hengästyy ja/tai hikoilee kolme kertaa viikossa, kuten myös kerran tai kaksi kertaa viikossa (Kaavio 8.) Seuraavaksi avoin kysymys mitä liikuntaa vastaajat harrastivat. Esiin nousi kävely/lenkkeily sekä kuntosali (Kaavio 9). 60 % vastaajista olisi halukas harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa yhdessä työtovereiden kanssa (Kaavio 10). Kyselystä käy ilmi, että vastaajat olisivat halukkaita harrastamaan joukkuelajeja omien työtovereiden kanssa.

Kuinka koet työsi kuormittavuuden?

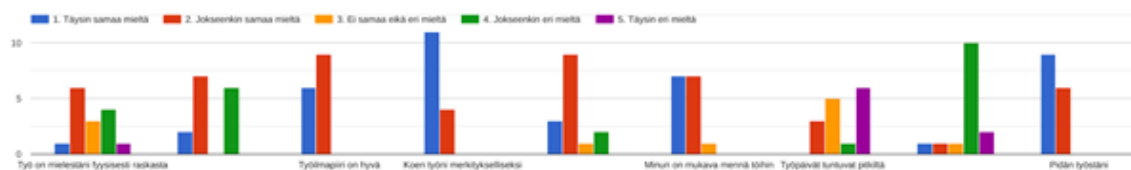


Kuinka koet työsi kuormittavuuden?



Kaavio 5. Vastaajan kokemukset työn kuormittavuudesta.

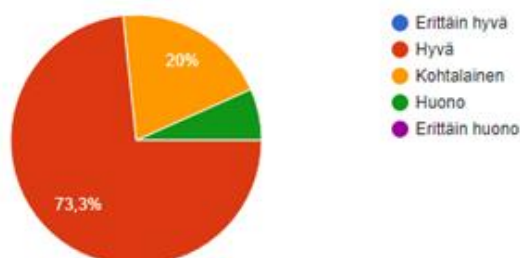
Seuraavassa on väittämiä, valitse mielestäsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto. (1. Täysin samaa mieltä... 5. Täysin erimieltä.)



Kaavio 6. Vastaajien vastaukset väittämiin.

Millaiseksi koet oman työergonomiasi?

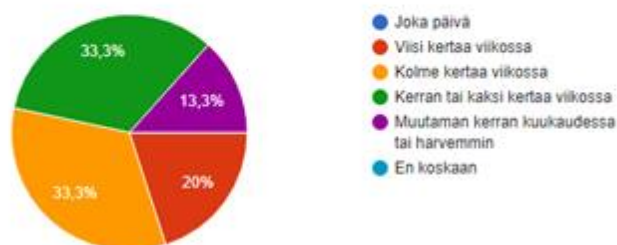
15 vastausta



Kaavio 7. Vastaajan kokema työergonomia.

Kuinka usein harrastat liikuntaa siten että hengästyt ja/tai hikoilet, vähintään puoli tuntia kerrallaan?

15 vastausta



Kaavio 8. Vastaajien liikuntamäärät.

Mitä liikuntaa harrastat? (Mainitse kaksi eniten harrastamaasi liikuntamuotoa tai -lajia)

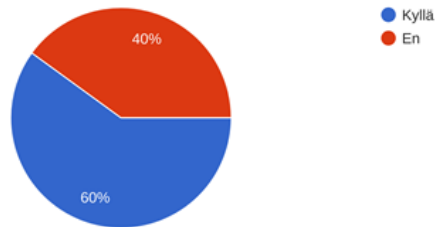
14 vastausta

kävely (ulkoilu), kuntosali
Kävely, keilaus
Kuntosali, ryhmäliikuntatunnit
kuntosali, ryhmäliikuntatunnit
hiihto, juoksu
Tanssi, uinti
Ulkoilu, uinti
Kävely, hiihto
Kävely, holkki
lenkkeily, juoksu
Lenkkeilyä, pyöräilyä
Juoksu

Kaavio 9. Vastaajan liikuntamuodot.

Olisitko kiinnostunut harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa yhdessä työtovereiden kanssa?

15 vastausta



Kaavio 10. Vastaajan kiinnostus liikuntaan työtovereiden kanssa.

7.1 Yhteenveto

Kysely tavoitti kohderyhmän, mutta vastauksia olisi voinut tulla enemmän. Vastausaika oli kaksi viikkoa 9.4. – 22.4.2018. Vastausaika olisi voinut olla vielä pidempi jolloin vastauksia olisi saattanut tulla enemmän. Pyysin apulaisosastonhoitajaa muistuttamaan työntekijöitä kyselystä kun kysely heille lähetettiin. Käsittääkseni asia tuotiin esille osastopalaverissa.

Kyselystä kävi ilmi, että vastaajat kokivat terveytensä melko hyväksi, mutta silti jokaisella oli ollut viimeisen kuukauden aikana jonkinlaisia vaivoja. Osaan vaivoista voisi varmasti liikunnan keinoin vaikuttaa. Vastaajista suurin osa harrastivat liikuntaa 1-3 kertaa viikossa. Liikuntamuodot olivat pääsääntöisesti matalasykkeistä kävelyä/lenkkeilyä tai kuntosalia.

8 Pohdinta

Tässä osiossa pohdin opinnäytetyön opaslehtisen ja opinnäytetyöprosessin onnistumista, opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta, sekä ammatillista kasvuani. Opaslehtisen onnistumista arvioin toimeksiantajalta saamani palautteen mukaan. Opinnäytetyöprosessin onnistumista pohdin asetettujen tavoitteiden perusteella sekä prosessin toteutustapaan peilaten. Ammatillisesta kasvua pohdin ja arvioin Kajaanin ammattikorkeakoulun asettamien kompetenssien, eli työelämävalmiuksien pohjalta, sekä myös omien ajatusten ja kokemusten kautta.

8.1 Opaslehtinen

Opaslehtinen oli opinnäytetyöprosessin konkreettinen luomus. Sen tarkoituksena oli antaa kohderyhmälle vinkkejä ja neuvoja miten vaikuttaa hyvinvointiin ja työkykyyn liikunnan keinoin. Tarkoituksena oli tehdä siis mahdollisimman selkeä ja ytimekäs opaslehtinen. Prosessin alkuvaiheessa ajattelin, että opaslehtinen tulee olemaan noin neljä tai viisi sivua pitkä. Nopeasti kuitenkin huomasin, että se tuskin riittää, koska aiheita joita haluan opaslehtiseen, on enemmän, eivätkä ne mahdu neljälle sivulle. Siinä vaiheessa päätin, että en mieti kuinka pitkä oppaasta tulee, vaan, että se sisältää tärkeitä ja hyödyllisiä asioita. Opinnäytetyön edetessä, minulle selkeytyi koko ajan, mitä asioita oppaaseen tulee. Kun opinnäytetyön teoriaosuus oli lähestulkoon valmis, aloin luonnostelemaan opasta. Ensimmäinen luonnos oppaasta, oli huono. Silloin tajusin alkaa etsimään valmiita oppaita ihan mistä tahansa aiheesta ja niiden kautta aloin pohtimaan minkälainen ulkoasu olisi minun oppaalleni hyvä. Useita oppaita tutkiessani, keksin ulkoasun joka voisi toimia omassa oppaassa. Niinpä aloin rakentamaan opasta uudestaan ja ajatukseni oppaan ulkoasusta muokkautui tehdessä. Koen, että sain aikaan varsin selkeän, helppolukuisen, kannustavan, informatiivisen ja ytimekkään oppaan. Pyrin pitämään sivut selkeinä ja helposti luettavina, jotta mielenkiinto pysyisi opasta luettaessa. Tekstiä tehostin aiheisiin sopivilla kuvilla, joita olin itse ottanut, lähes kaikissa kuvissa esiinnyn itse. Opaslehtisen tekeminen oli mieleistäni koko opinnäytetyöprosessin hauskin osuus. Tykkäsin kovasti asetella kuvia, tekstilaatikoita paikalleen, miettiä fonttia ja työn visuaalisuutta. Samalla myös tunsin, että sain vaikeuksista huolimatta aikaan hyvän oppaan, joten se myös loi itselleni hyvää oloa oppaasta.

Näytin toimeksiantajalle version lähes valmiista oppaasta ja sainkin hyvää palautetta. Heidän mielestään se oli selkeä, helppolukuinen, informatiivinen ja kohderyhmälle sopiva. Tulostetussa versiossa kuvat olivat hieman pieniä ja sivuille ja jonkun verran tyhjiä alueita, joten lopulliseen versioon suurensin kuvia. Olisin halunnut antaa valmiin oppaan paljon aikaisemmin kohderyhmän nähtäväksi, jotta olisin ehtinyt saamaan heiltä kommenttia, mutta erinäisten hankaluuksien vuoksi, opas julkaistiin kohderyhmälle vain vähän ennen opinnäytetyön esitystä. Tästä johtuen minulla ei ole kohderyhmältä palautetta tai kommentteja oppaaseen liittyen.

8.2 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyö on ollut minulle todella haastava ja monipuolinen prosessi. Minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavasta projektista, joten lähestulkoon kaikki opinnäytetyöhön liittyvä on ollut uutta. Prosessin aikana opinkin paljon eri asioita ja ymmärryksen vastaaviin töihin lisääntyi. Kahden ammattini yhdistäminen opinnäytetyön puitteissa on ollut kantava voimavara koko prosessin aikana.

Alkuun ajateltuna opinnäytetyö ei tuntunut niin laajalta kuin mitä se todellisuudessa oli. Tässä huomasinkin oman kokemattomuuteni, koska en prosessin alkuvaiheessa ymmärtänyt kuinka laajaksi työ voi kasvaa. Sain kuitenkin matkan varrella rajattua epäolennaisia asioita pois. Nyt opinnäytetyön tehneenä osaan jo paremmin ajatella aihetta ja sen laajuutta, ja nyt tekisinkin alkuun vielä tarkemman aiheenrajauksen.

Varsinainen kirjoitusprosessi on ollut haastava. Jo mainitun kokemattomuuteni takia alkuun pääseminen oli todella hidasta ja hankalaa. Alkuvaiheessa en oikein käsittänyt miten prosessia tulisi lähteä edistämään. Ymmärsin, että kysely täytyy saada lähetettyä mahdollisimman pian. Tämän jälkeen en oikein saanut kiinni, että mitä seuraavaksi. Minulla kesti jonkun aikaa, ennen kuin löysin oman tapani tehdä ja järjestellä opinnäytetyötä. Prosessin aikana olen ymmärtänyt ja oivaltanut asioita joita olisi ehkä voinut tehdä toisin. Kirjoitustyö alkoi minulla siten, että etsin yhdestä asiasta vähän tietoa ja kirjoitin sen ylös, jonka jälkeen siirryin toiseen aiheeseen. En tiedä miksi tein niin, mutta myöhemmin ymmärsin, että minun on järkevämpää syventyä kunnolla yhteen aiheeseen, ennen kuin etenen seuraavaan. Tämä helpotti asioiden ymmärtämistä ja niiden kirjoittamista. Oivalluksien jälkeen kirjoittaminen helpottui paljon ja huomasin,

että saan paljon enemmän aikaan vähemmässä ajassa, joten kirjoittaminen oli hieman miellyttävämpää.

Opinnäytetyöni viivästyi alkuperäisestä aikataulusta, osittain muuttuneen elämäntilanteen, oman jaksamisen sekä muiden elämän osa-alueiden vuoksi. Toimeksiantajaa ei viivästyminen haitannut, joten päätin lykätä opinnäytetyön valmistumista. Olin kuitenkin päättänyt ja luvannut itselleni, että opinnäytetyö valmistuu ennen kesää 2019. Kun tilanne oli taas sellainen, että pystyin jatkamaan opinnäytetyön tekemistä, niin prosessi eteni suunnitelmieni mukaisesti. Minusta myös tuntuu, että sain paljon paremman opinnäytetyön aikaan, kuin mitä olisin saanut jos olisin väkisin tehnyt opinnäytetyön alkuperäisessä aikataulussa.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tulee olla rehellinen ja läpinäkyvä. Eettisyys tarkoittaa opinnäytetyöprosessin aikana tehtyjä valintoja sekä niiden perusteluja, asioiden ja henkilöiden kunnioitusta, tulosten tarkkaa tulkintaa sekä soveltamista. (Eettisyys n.d.)

Eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tutkimus on vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä, sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyössä on käytetty verkkolähteitä sekä kirjoja. Lähteiden valinnassa on pyritty huomioimaan niiden luotettavuus, kirjoittaja, asian mukaisuus ja julkaisun puolueettomuus. Lähteet ja julkaisut ovat julkisesti saatavilla. Lähteet ovat merkattu tarkkaan ylös, jotta voidaan osoittaa tiedon alkuperä. Opinnäytetyössäni on joitain melko vanhoja lähteitä, mutta koin niiden sisältämän tiedon oikeaksi ja todenmukaiseksi.

Kyselyn vastaajat vaikuttivat työni luotettavuuteen. Kyselyn avulla sain tietoa kohderyhmän liikuntatottumuksista ja kuinka he kokevat työnsä kuormittavuuden. Kyselyyn vastattiin anonyymisti, eikä kyselyssä kysytty tunnistettavia tietoja. Tämä mahdollisti sen, että vastaajat voivat olla täysin rehellisiä. Työn onnistumisen kannalta olikin erittäin tärkeää, että kyselyyn vastattiin todenmukaisesti, jotta sain oppaasta mahdollisimman hyödyllisen juuri tälle kohderyhmälle. Koska olen ollut Kuntoutus- ja Muistikeskuksessa töissä, niin pyrin olemaan opinnäytetyötä teh-

dessä mahdollisimman puolueeton. Helposti omat ajatukset ja kokemukset voivat vaikuttaa työn luotettavuuteen. Muistuttelinkin itseäni aika ajoin, että en antaisi omien kokemusten vaikuttaa.

8.4 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyö ja sen aihe ovat tukeneet ammatillista kehittymistä niin liikunta-alalla kuin lähihoitajan tehtävissä. Tavoitteenani oli kehittyä liikunta-alan ammattilaisena ja asiantuntijana sekä syventää tietoa työkykyyn vaikuttavista asioista. Omasta mielestäni nämä tavoitteet täyttyivät.

Prosessin aikana huomasin kuinka olin oppinut ja syventänyt tietoja työkykyyn ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Huomasin kuinka monimuotoinen käsite työkyky on. Prosessin aikana olen myös alkanut ajattelemaan kyseisiä asioita itseni kannalta joka mielestäni osoittaa, että olen sisäistänyt asiat hyvin. Olen prosessin myötä alkanut enemmän siis kiinnittämään huomiota varsinkin ravintoon, jotta olisin mahdollisimman hyvinvoiva ja pysyisin työkykyisenä. Fyysinen puoli on ollut itselläni oikeastaan aina ajatuksissa, mutta tiedon syventyessä on tekemisestä tullut järkevämpää.

Kajaanin ammattikorkeakoulun yleisiin työelämävalmiuksiin, eli kompetensseihin kuuluu oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, liikunnanohjaaja (AMK) n.d.) Näihin kompetensseihin peilattuna olen kehittynyt erityisesti oppimisen taidoissa ja työyhteisöosaamisessa. Opinnäytetyö prosessi pakostikin kehitti tiedon käsittelyä, hakua ja arviointia. Työyhteisöosaamisen kompetenssin perusteella olen oppinut toimimaan työyhteisön jäsenenä, erilaisissa vuorovaikutustilanteissa sekä viestinnässä.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetensseihin kuuluvat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystilanteiden osaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, aktiviteettimatkailuosaaminen ja liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, liikunnanohjaaja (AMK) n.d.) Opinnäytetyöprosessin aikana koen kehittyneeni eniten ihmisen hyvinvointi- ja terveystilanteiden osaamisen liittyen. Tiedän liikuntaharjoittelun

vaikutuksen ihmiselle sekä osaan tehdä ja suunnitella opaslehtisen kautta ihmisille perusteltuja harjoituksia joilla on terveysvaikutuksia.

Lähteet

Aalto, R. (2006) A. Kuntoon kotona, opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä. Jyväskylä: Docendo.

Aalto, R. (2006) B. Työelämän selviytymisopas, käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo.

Asikainen, M. & Tuomilehti, H. (2016). Ravinto Uni Liikunta. Helsinki: Readme.fi.

Eettisyys. (n.d.). Kajaanin ammattikorkeakoulu. Saatavilla 25.3.2019.

<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnäytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys?contentid=9970a330-bc81-4a73-8bab-13311a24b711&refreshTree=0#Eettiset%20pisteet%20opinnäytetyössä>

Fogelholm, M. & Vuori, I. (2005). Terveysliikunta. Jyväskylä: UKK-instituutti, Duodecim.

Hekkala, A-M. (2018). Kohonnut verenpaine. Sydän.fi. Saatavilla 12.2.2019.

<https://sydan.fi/fact/kohonnut-verenpaine/>

Hekkala, A-M. (2018). Verenpaine. Sydän.fi. Saatavilla 12.2.2019.

<https://sydan.fi/fact/verenpaine/>

Hiltunen, L. (2009). Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän Yliopisto. Saatavilla 19.3.2019.

www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhmä/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

Huttunen, P. (2018). Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavilla 12.2.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Hyvärinen, R. (2005). Millainen on hyvä potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. Saatavilla 19.3.2019.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. (2012). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla 18.3.2019.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. (2006). Tieto kirjaksi. Helsinki: Kasanvalistusseura, Saarijärven Offset Oy

Kuntoutus- ja Muistikeskus. (2019). Ylöjärvi. Saatavilla 8.2.2019.
<https://www.ylojarvi.fi/terveys/kuntoutus-ja-muistikeskus/>

Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (2016). Liikuntafysiologian perusteet. Fitra Oy.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK). (n.d.). Kajaanin ammattikorkeakoulu. Saatavilla 25.3.2019.
opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090

Liikuntapiirakka 2009. (2018). UKK-instituutti. Saatavilla 19.2.2019.
www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf

Liikuntapiirakka aikuisille 2009. (2018). UKK-instituutti. Saatavilla 19.2.2019.
www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_aikuisille

Nummenmaa, M. & Seppänen, L. (2014). Kestävä muutos – kohti kevyempää ja parempaa elämää. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy.

Rouvinen-Wilenius, P. (n.d.). Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto – Kriteeristö aineiston ja tuotannon tueksi. Terveiden edistämisen keskus. Saatavilla 20.3.2019.
https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto

Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. (2016). UKK-instituutti. Saatavilla 19.2.2019.
www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

Tiedä mitä treenaat – Voiman eri alalajit. (2017). Suomen fysiovalmentajat. Saatavilla 25.3.2019.
<https://fysiovalmentajat.com/tieda-mita-treenaat-voiman-eri-alalajit/>

Toimintakyvyn ulottuvuudet. (2015). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 28.2.2019.
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Torkkola ,S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. (2002). Potilasohjeet ymmärrettäviksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammer-paino Oy.

Torsten, M., Reijula, K., Ala-Mursula, L., Räsänen, K. & Uitti, J. (2018). Työelämän perustietoa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Tuki- ja liikuntaelimistö. (2018). Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry. Saatavilla 12.2.2019.
<https://www.suomentule.fi/kansallinen-tule-ohjelma/tule-tuki-ja-liikuntaelin/>

Tuki- ja liikuntaelimistön kunto. (2012). UKK-instituutti. Saatavilla 18.2.2019.
www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntelimistö/tiku-ja_liikuntaelimistön_kunto

Työkyvyn muodostuminen. (n.d.) Työeläkevakuuttajat. Saatavilla 12.2.2019.
<https://www.tela.fi/tyokyky>

Työterveyslaitos. (1995). Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Painatuskeskus Oy

Vehkalahti, K. (2014). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Oy Finn Lectura.

Vuori, I. (2015). Liikuntaa lääkkeeksi. Porvoo: Readme.fi.

Vuori, I. (2018). Pysy liikkuvana – Tuki- ja liikuntaelimistön itsehoito-opas. Jyväskylä: Docendo.

Saatekirje kyselyyn vastaajille

Arvoisa kyselyyn vastaaja,

Opiskelen Kajaanin Ammattikorkeakoulussa kolmatta vuotta liikunnanohjaajaksi ja teen opinnäytetyönä Ylöjärven Kuntoutus- ja Muistikeskuksen hoitohenkilökunnalle liikunnallisen ohjeistuksen miten liikunnalla voi vaikuttaa työhyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on saada Kumukkeen henkilökunnalle konkreettinen opas, josta he voivat hyötyä.

Tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä aineistoa kohdetyhmän työhyvinvointiin ja liikuntatottumuksiin liittyen. Kyselylomakkeella kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Yksityisyytesi siis säilyy läpi koko opinnäytetyö prosessin.

Kyselyyn vastaamiseen menee muutamia minuutteja.

Vastaamisaikaa on kaksi viikkoa; 9.4 – 22.4

Linkki kyselyyn:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScou7aokn6hOuROotleQbwxeNxlwivr0u2aSE2YS7_nSjvQ/viewform

Kiitos vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin,

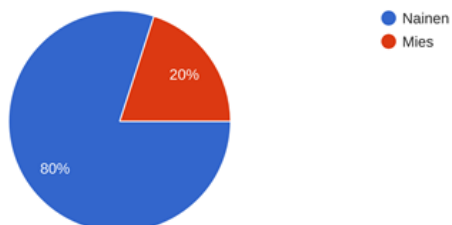
Liikunnanohjaajaopiskelija

Jani Kleemola

Kysely ja vastaukset

Sukupuoli

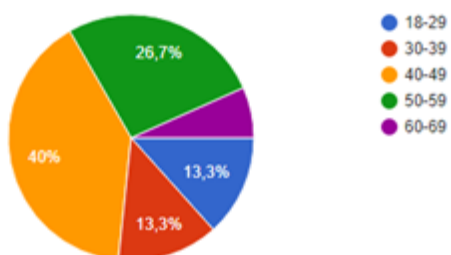
15 vastausta



Kaavio 1. Vastaajan sukupuoli

Ikä?

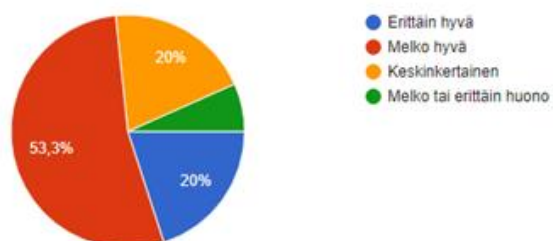
15 vastausta



Kaavio 2. Vastaajien ikäjakauma

Kuinka koet oman terveydentilasi?

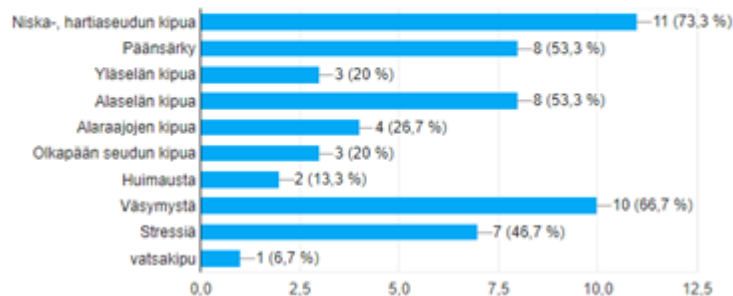
15 vastausta



Kaavio 3. Vastaajan terveydentila

Onko sinulla ollut viimeisen kuukauden aikana jokin seuraavista vaivoista? (Voit valita useamman)

15 vastausta

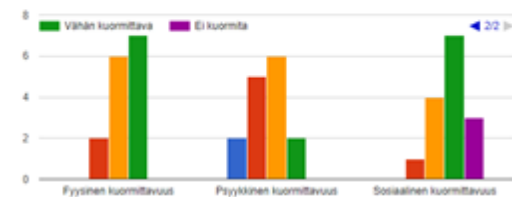


Kaavio 4. Vastaajan kokemat vaivat

Kuinka koet työsi kuormittavuuden?



Kuinka koet työsi kuormittavuuden?



Kaavio 5. Vastaajan kokemukset työn kuormittavuudesta

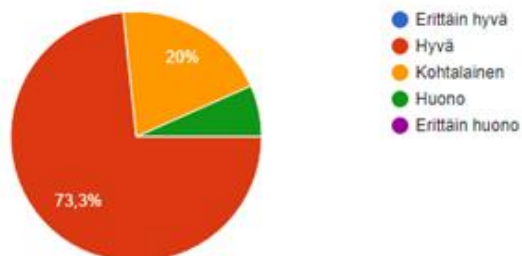
Seuraavassa on väittämiä, valitse mielestäsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto. (1. Täysin samaa mieltä... 5. Täysin erimielistä.)



Kaavio 6. Vastaajan vastaukset väittämiin

Millaiseksi koet oman työergonomiasi?

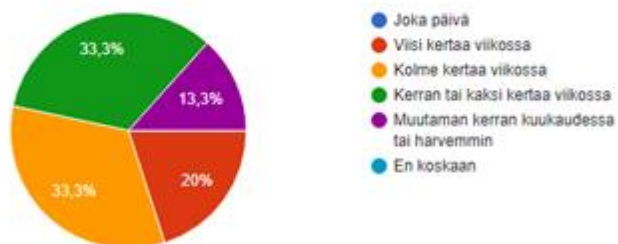
15 vastausta



Kaavio 7. Vastaajan kokema työergonomia

Kuinka usein harrastat liikuntaa siten että hengästyit ja/tai hikoilet, vähintään puoli tuntia kerrallaan?

15 vastausta



Kaavio 8. Vastaajien liikuntamäärät

Mitä liikuntaa harrastat? (Mainitse kaksi eniten harrastamaasi liikuntamuotoa tai -lajia)

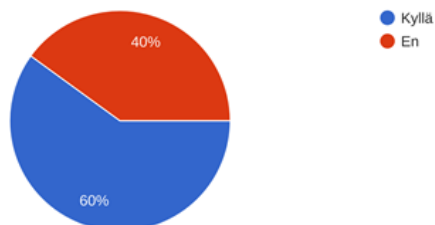
14 vastausta

kävely (ulkoilu), kuntosali
Kävely, keilaus
Kuntosali, ryhmäliikuntatunnit
kuntosali, ryhmäliikuntatunnit
hiihto, juoksu
Tanssi, uinti
Ulkoilu, uinti
Kävely, hiihto
Kävely, hölkkä
lenkkeily, juoksu
Lenkkeilyä, pyöräilyä
Juoksu

Kaavio 9. Vastaajan liikuntamuodot

Olisitko kiinnostunut harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa yhdessä työtovereiden kanssa?

15 vastausta



Kaavio 10. Vastaajan kiinnostus liikuntaan työtovereiden kanssa.

Kumukkeen hyvinvointi opaslehtinen



Alkusanat

Tämä opas on tarkoitettu sinun hyvinvointisi tueksi. Oppaassa on tietoa liikunnan terveysvaikutuksista. Lisäksi tämä opas sisältää vinkkejä, joiden avulla voit edistää ja ylläpitää terveyttäsi ja sitä kautta työkykyäsi. Tieto perustuu opinnäytetyöni teoriaosuuteen!

Tekijä:

Jani Kleemola

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Kajaanin ammattikorkeakoulu 2019
Opinnäytetyö

Sisällys

Liikunnasta iloa ja hyötyä	3
Terveysliikuntasuosituksset	3
Hyötyliikunta	4
Kotijumppa	5
Lihashuolto	6
Mitä työpäivän aikana?	8

Liikunnasta iloa ja hyötyä

Kaikenlainen liikunta on hyväksi. Liikunta tuo hyvää oloa ja siitä saa energiaa. Säännöllinen liikunta parantaa fyysistä toimintakykyä ja auttaa painonhallinnassa. Se myös vaikuttaa työkykyyn ja jaksamiseen. Liikunta auttaa myös lievittämään stressiä. Liikunnalla voidaan myös vaikuttaa positiivisesti unen laatuun. Liikunnan tulisi olla mukavaa ja miellyttävää!



Terveysliikuntasuositukset

Terveysliikunnalla pyritään parantamaan terveyskuntoa joka vaikuttaa terveyteen sekä fyysiseen toimintakykyyn. Viikon aikana tulisi harrastaa useana päivänä kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa yhteensä vähintään 2 h 30min, sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa.



Kuva © UKK-instituutti

Valitse itsellesi mieleinen liikuntamuoto, koska liikunnan tulisi olla mukavaa. Liikuntamuotoja on loputtomasti. Voit miettiä seuraavia asioita pohiessa sinulle sopivaa liikuntamuotoa:

- Millaisesta liikunnasta pidät?
- Tykkäätkö liikkua yksin, kaverin kanssa tai ryhmässä?
- Oletko halunnut kokeilla jotain lajia?

Hyötyliikunta

Hyötyliikunta on helppo tapa liikkua. Se on helppo sisällyttää päiviin, eikä se vaadi erikoisia tarvikkeita. Hyviä keinoja hyödyntää hyötyliikuntaa ovat esimerkiksi työmatkojen kulku kävellen/pyörällä, rappusten käyttö hissien sijasta, piha- /lumityöt. Ulkona puuhaillessa samalla piristyy ja saa raitista ilmaa!



Onko vaikeuksia saada itseä niskasta kiinni liikkumaan? Tässä muutama vinkki liikkeelle lähtöön!

- Päätä ajankohta jolloin liikut
- Varaa viikosta aikaa liikunnalle
- Tsemppaa itseäsi, iloitse onnistumisista
- Varaudu haasteisiin, älä lannistu (jos tänään ei ole aikaa liikkua, niin huomennakin voi lähteä liikkumaan)
- Uudet treenivaatteet voivat lisätä motivaatiota liikkua



Kotijumppa

Kotona voi helposti parantaa lihaskuntoa vaikka tv:tä katsellen. Kotona tehtävässä jumbassa kannattaa keskittyä keskivartaloon, koska sitä tarvitaan kaikessa ja se luo kropalle vahvan tuen. Keskivartalo käsittää vatsalihakset, selkälihakset ja kyljen lihakset. Keskivartaloa voi harjoittaa monin eri tavoin, joten käytä mielikuvitusta.

Tässä vain muutama esimerkki liike.

Lankku. Mene kuvan mukaiseen asentoon, pidä vartalo mahdollisimman vaakatasossa. Työnnä käsilläsi yläselkää ylöspäin, jotta saat lapaluut aktivoitua. Ole asennossa niin pitkään kuin pystyt.



Vatsat. Selinmakuulla tee jaloilla ”saksi” liikettä pitäen jalat ilmassa koko ajan. Pyri pitämään alaselkä kiinni lattiassa. Samanaikaisesti voi katsoa tv:tä!

Istu lattialla ja nosta jalat ilmaan. Pistä kämmenet yhteen ja kosketa käsillä lonkkasi vieressä lattiaa, vaihda puolta. Seuraa katseella käsiä, jotta yläkroppa kiertyy kunnolla. Voit tehdä kehonpainolla, tai lisätä painoa. Painoksi käy mitä vaan mitä kotoa löytyy!



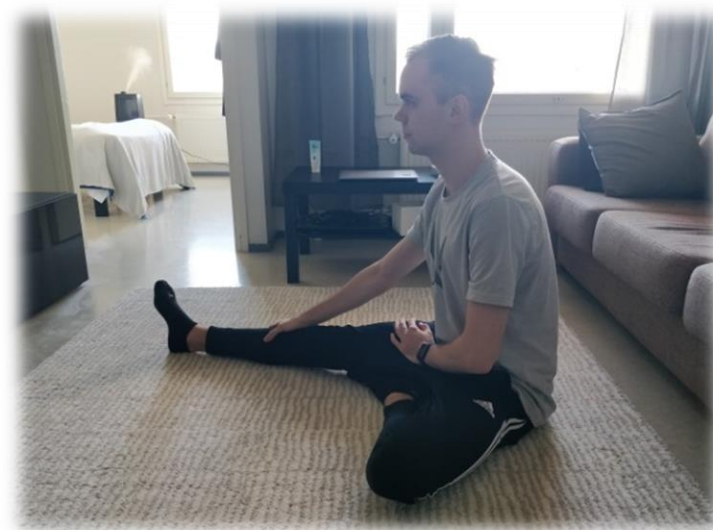
Selkälihakset. Mene nelinkontin, ojenna vastakkaista kättä ja jalkaa samanaikaisesti suoraksi kuvan osoittamalla tavalla. Kurota raajoja mahdollisimman pitkälle!

Tässä on vain muutama esimerkki liike. Käytä mielikuvitusta ja kokeile rohkeasti. Oppaan tekijältä saa tulla myös kysymään lisää neuvoa!

Lihashuolto

Lihaksia täytyy huoltaa jotta ne pysyvät kunnossa ja toimivina. Venyttely on helppo ja yksinkertainen tapa huoltaa lihaksia. Venyttelyn tulisi olla

säännöllistä jotta siitä on mahdollisimman paljon hyötyä. Se onkin hyvä tehdä vaikka suosikki tv sarjaa katsellen.



Takareiden venytys. Istu lattialla pitäen hyvä ryhti. Pidä jalka suorana, niin että varpaat osoittavat kattoon. Nojaa jalan suuntaan, jotta saat venytyksen tuntumaan, kuitenkin pitäen selkä suorana. Voit venyttää kuvan mukaisesti toinen jalka koukussa, tai vaihtoehtoisesti molemmat jalat suorana.



Etureiden venytys. Ota kuvan mukainen toispolviseisonta, siten, että takajalan nilkka nojaa sohvaan. Mene riittävän lähelle sohva, jotta saat venytyksen tuntumaan. Työnnä lantiota eteenpäin jolloin etureidessä pitäisi tuntua venytys. Muista pitää hyvä ryhti! Voit laittaa polven alle esimerkiksi tyynyjä pehmikkeeksi.

Muista!

- Venyttele aina lämpimiä lihaksia
- Venyttele säännöllisesti
- Käytä mielikuvitusta

Venyttelyn anatomia

Tarkoitus	Ajankohta	Pituus
Lihasten herättely	Ennen liikuntasuoritusta	5-10 sekuntia
Lihasten palautuminen	Heti liikuntasuorituksen jälkeen	20-30 sekuntia
Liikkuvuuden parantaminen	Muutama tunti liikuntasuorituksen jälkeen	30s. – 2 minuuttia

Mitä työpäivän aikana?

Työpäivän aikana voi vaikuttaa jaksamiseen töissä. Pikaiseen taukoliikuntaan soveltuvat liikkeet saavat veren kiertämään paremmin ja virkistävät.



Tekemällä muutaman kyykyn silloin tällöin päivässä, saat veren kiertämään ja virkistyt.

Rappusia kulkiessasi voit tehdä muutaman punnerruksen!

Ota tavaksi tehdä muutaman kerran päivässä pieni taukojumppa!

Voit haastaa myös työkavereitasi taukojumppaan kanssasi!

Ole luova ja pidä hauskaa!



Venytä lapoja kuvan mukaisessa asennossa. Pistä kädet ristiin povitaiteiden takana. Lähde nostamaan lapoja suoraan ylöspäin.

Seistessä pidä hyvä ryhti ja lähde nostamaan hartioita kohti korvia. Nosta niin korkealle kuin pystyt ja pidä siellä hetki. Laske hartiat takaisin alas.

**Tue hyvinvointia ja terveyttä
fiksulla ravinnolla ja levolla!**

Liikunnan tulisi olla mukavaa!

**Etsi itsellesi sopivat
liikuntamuodot!**

**Liikuntaa yksin tai yhdessä,
sisällä tai ulkona.
Kaikki käy!**

**Hyötyliikunta on myös
liikuntaa!**

Jos jokin asia
mietityttää, mi-
nulta voi tulla
kysymään! Autan
mielelläni!

**Tsemppiä ja
liikunnan
riemua!**



