

Kirsi Huttunen ja Sari Lahtinen

Liikuntaseminaaripäivä

Kehittämistehtävä
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2009



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Huttunen Kirsi, Lahtinen Sari	
Työn nimi Liikuntaseminaaripäivä	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitotyön ammattiopinnot	Ohjaaja(t) Niskanen Sirkka-Liisa Toimeksiantaja Kainuun Liikunta ry, Liiku Mieli Hyväksi -hanke
Aika 4/2009	Sivumäärä ja liitteet 13+3
<p>Kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyöllemme. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli suunnitella esitys opinnäytetyön tuloksista Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen järjestämään liikuntaseminaaripäivään sekä raportoida esityksen suunnittelu, toteuttaminen ja lyhyt arviointi. Seminaaripäivä järjestettiin 16.12.2008 Kajaanissa. Osanottajia oli yhteensä 13. Osanottajat olivat Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen toimijoita, liikuntaryhmien ohjaajia, ammattikorkeakoulun opiskelijoita sekä yksi mielenterveyskuntoutujien edustaja.</p> <p>Tulosten esittelyllä pyrimme siihen, että hankkeessa toimivat henkilöt saivat ajantasaisen ja tärkeimmän tiedon opinnäytetyön tuloksista, niin että he voivat sitä edelleen käyttää työnsä kehittämisessä aivan käytännön tasolla. Tutkimustulosten esittelyä varten laadimme opetustapahtumasuunnitelman, jossa asetettiin selkeät tavoitteet sekä osallistujille että esittäjille. Tukena esitystilanteessa oli Power Pointille laadittu tiivistelmä.</p> <p>Tutkimuksemme tuloksia pohdittiin osanottajien keskuudessa keskustelun avulla useasta näkökulmasta. Merkittävää osallistujien mielestä oli se, että terveydenhoitajaopiskelijat olivat tehneet kyseisestä aihealueesta opinnäytetyön. Läsnaolijoiden mielestä Liiku Mieli Hyväksi -hanke sai uudenlaista näkemystä ja arvostusta nimenomaan terveyden- ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.</p> <p>Tutkimustulokset ovat osaltaan näyttöön perustuvaa tietoa. Tilanteena tulosten esittäminen tukee ammatillista ohjaamisosaamista sekä tiedon esittämisen taitoa käytännön tasolla. Nämä tekijät tukevat vahvasti terveydenhoitajien osaamista ja kehittämistä henkilökohtaisella tasolla</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	mielenterveyskuntoutus, -kuntoutuja, liikunta, motiivi, opettaminen, oppiminen
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Huttunen Kirsi, Lahtinen Sari	
Title The Exercise seminar day	
Optional Professional Studies Public health nursing	Instructor(s) Niskanen Sirkka-Liisa
	Commissioned by Kainuun Liikunta registered association The Liiku Mieli Hyväksi project
Date 4/2009	Total Number of Pages and Appendices 13+3
<p>This development assignment continues our thesis. The purpose of the development assignment was to plan a presentation of the results of the thesis to the Exercise Seminar Day. The day was organized by the Exercise Your Mind Better project (EYMB project). We also report the planning of the presentation, implementation and a short estimation. The Exercise Seminar Day was 16th of december 2008 at Kajaani. There were thirteen participant. They were employees of the EYMB project, guides of the exercise groups, students of the University of Applied Sciences and one representative of the mental health rehabilitants.</p> <p>By presenting the results we give up-to-date and the most important knowledge to the employees of the project. They can use results on developing their work in practice. For the presentation we made a plan of teaching. In plan there were clear objectives for us and participants. In presentation we had a summary as a Power Point slide show.</p> <p>Participants debate the results from many point of views. Participants thought it was remarkable that there were made a thesis of this subject by public health nurse students. EYMB project got a new vision and respect from the perspective of the health and welfare promotion.</p> <p>The results of the thesis are evidence based knowledge. The situation of the presentation supports a professional guidance and skills of presentation on the level of practice. These factors support strongly competents of the public health nursing and developing on personal level.</p>	
Language of Thesis	english
Keywords	mental health rehabilitation, mental health rehabilitant, exercise, motive, teaching, learning
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖSTÄ KEHITTÄMISTEHTÄVÄKSI TYÖELÄMÄSSÄ	3
2.1 Kehittämistehtävän taustaa	3
2.2 Tulosten hyödyntäminen työelämässä	3
3 LIIKUNTASEMINAARIPÄIVÄ	5
3.1 Esityksen suunnittelu	5
3.1.1 Opettamisen teoriaa	6
3.1.2 Oppimisen teoriaa	7
3.2 Esityksen toteutus ja arviointi	8
4 TERVEYDENHOITAJAN NÄKÖKULMA PÄIVÄN TOTEUTUKSESSA	10
5 POHDINTA	11
LÄHTEET	13
LIITTEET	3

1 JOHDANTO

Kehittämistehtävämme on koottu opinnäytetyömme jatkoksi. Pidimme opinnäytetyömme tuloksista esityksen Kainuun liikunta ry:n järjestämässä liikuntaseminaaripäivässä 16.12.2008 Kajaanissa. Liikuntaseminaaripäivä oli osa Liiku Mieli Hyväksi –hankkeen liikuntaryhmien ohjaajien täydennuskoulutusta.

Opinnäytetyömme tilaajana oli Liiku Mieli Hyväksi -hanke (jatkossa LMH -hanke), joka toimii Kainuun alueella Kajaanissa, Paltamossa ja Ristijärvellä järjestäen liikunnallisia toimintoja mielenterveyskuntoutujille. Hanketta hallinnoi ja koordinoi Kainuun Liikunta ry. Opinnäytetyössä tehtiin tutkimus mielenterveyskuntoutujien liikkumisen motiiveista LMH -hankkeen järjestämissä liikuntaryhmissä. Tutkimus toteutettiin kyselynä liikuntaryhmissä.

Liiku mieli hyväksi (2006 - 2009) on jatkoa vuonna 2005 päättyneelle Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeelle. Jatkohankkeen tavoitteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmiä kunnissa, koordinoita mielenterveysseurojen liikuntavastaavien toimintaa sekä tuottaa liikunnasta ja mielenterveydestä ammattikorkeakoulutasoista oppimateriaalia.

Liikuntaryhmät toteutetaan kuntien liikunta-, sosiaali- ja terveyspuolen sekä mielenterveysjärjestöjen yhteistyönä. Lisäksi hankkeessa järjestetään yhteistyöfoorumia ja alueellisia koulutuksia terveys-, sosiaali- ja liikuntatoimen työntekijöille, liikuntaryhmien ohjaajille ja paikallisten mielenterveysseurojen liikuntavastaaville..

Liikunnan edistäminen on osa terveyden edistämistä niissä toiminnoissa, jotka tähtäävät ensisijaisesti parantamaan väestön tai rajatun ihmisryhmän terveydentilaa, toimintakykyä ja hyvinvointia liikunnan avulla (Paronen & Nupponen 2005, 2006). Aikuisille terveydelle riittävä liikunnan määrä on suositusten mukaan puoli tuntia liikuntaa reipasta kävelyä vastaavalla kuormittavuudella vähintään viitenä päivänä viikossa. Vaihtoehtoisesti riittävästi liikuntaa on vähintään kolme kertaa viikossa tapahtuva, ainakin lievää hengästyistä ja hikoilua aiheuttava ja vähintään puoli tuntia kestävä kuntoliikunta. (Fogelholm, Paronen & Miettinen, 2007.)

Mielenterveyskuntoutujille terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on yhtä tärkeää, ellei tärkeämpääkin, kuin muulle väestölle. Liikunnan ja terveellisten elintapojen ohella arjessa selviy-

tymisen tukeminen on osa laadukasta ennaltaehkäisyä ja elämisen laadun hallintaa. Terveystenhoitajan rooli mielenterveystyössä korostuu kansanterveystyön ja työterveyshuollon piirissä, jossa työikäisten mielenterveysongelmat ja uupumus uhkaavat invalidisoida liian varhain. Liikunnan merkityksen korostaminen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiessa on tärkeä osa myös kansansairauksien hallinnassa. Terveystenhoitajan rooli terveellisten elintapojen ja kansansairauksia ennaltaehkäisevänä asiantuntijana soisi näkyvän myös mielenterveystyössä muutoinkin, kuin terveystenhoitajaopiskelijoiden taholta.

2 OPINNÄYTETYÖSTÄ KEHITTÄMISTEHTÄVÄKSI TYÖELÄMÄSSÄ

Opinnäytetyömme tilaajan tavoitteena oli tutkimuksen tulosten avulla selvittää mielenterveyskuntoutujien motiiveja osallistua LMH -hankkeen järjestämiin toimintoihin sekä selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia. Tarkoituksena oli, että työn tulosten perusteella LMH -hanke pystyisi arvioimaan toimintansa mahdollisia muutosvaatimuksia. Tutkimuksessa laadittua kyselylomaketta voitaisiin myös jatkossa hyödyntää Kainuun Liikunta ry:n toiminnossa, LMH -hankkeessa mukana olevissa kunnissa muualla Suomessa sekä Suomen Mielenterveysseuran toiminnassa.

2.1 Kehittämistehtävän taustaa

Kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyöllemme. Kehittämistehtävän tarkoituksena on suunnitella esitys opinnäytetyön tuloksista LMH -hankkeen järjestämään seminaaripäivään sekä raportoida esityksen suunnittelu, toteuttaminen ja lyhyt arviointi.

Seminaaripäivään valmistautuminen alkoi heti päivämäärän varmistuttua 18.11.2008. Opinnäytetyömme oli vielä hieman kesken, joten aikataulun nopeuttaminen oli ainoa vaihtoehto. Opinnäytetyön tulosten analysoinnin olimme jo osin tehneet, mutta kävimme sitä läpi uudelleen nimenomaan seminaaripäivä mielessä. Keskityimme LMH -hankkeen tavoitteeseen saada tietoa nimenomaan liikkumisen motiiveista mielenterveyskuntoutujien keskuudessa.

Tulosten esittelyllä pyrimme siihen, että hankkeessa toimivat henkilöt saisivat ajantasaisen ja tärkeimmän tiedon opinnäytetyön tuloksista, niin että he voivat sitä edelleen käyttää työnsä kehittämisessä aivan käytännön tasolla. Tavoitteena oli myös yhdessä koulutuspäivään osallistujien kanssa pohtia tulosten merkittävyyttä heidän näkökulmastaan.

2.2 Tulosten hyödyntäminen työelämässä

LMH -hankkeen toimintasuunnitelmassa vuodelle 2008 on toimintavuoden ensimmäiseksi tavoitteeksi kirjattu seuraavasti: ”pyritään vastaamaan mielenterveyskuntoutujien toiveisiin ja tarpeisiin liikuntapalveluiden osalta” (Liiku Mieli Hyväksi -hanke). Opinnäytetyömme tutki-

mustulokset antavat suoraan vastineen tavoitteelle tuomalla esiin liikuntaa motivoivat tai estävät tekijät sekä tunne- että käytännön tasolla.

Ammatillisen kentän korkeakoulutus, ammattikorkeakoulu, tekee soveltavaa tutkimusta, jossa korostuu yhteys alueelliseen kehittämiseen ja työelämään. Tutkimus on käytännönläheistä, työelämälähtöistä ja ajankohtaista. Tavoitteena on ammatti- ja tutkimuskäytännön kohtaaminen yhdistämällä teoriaa, kokemusta ja käytäntöjä. (Vilka 2005, 11-13.)

LMH -hankkeen paikallisen työryhmän harkintaan ja arvioitavaksi jää, kuinka ja miten he jatkossa haluavat käyttää hyväkseen tutkimuksemme tuloksia. Tulokset ovat käyttökelpoisia toiminnan suunnittelun työkaluja, sillä ne antavat vastauksen opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, jotka on laadittu yhteistyössä työelämän eli LMH -hankkeen kanssa

3 LIIKUNTASEMINAARIPÄIVÄ

Seminaaripäivä sai nimen Liikuntaseminaaripäivä ja se toteutettiin LMH -hankkeen toimintasuunnitelman mukaisesti, jossa tavoitteeksi oli kirjattu ”saada opinnäytetöiden avulla tietoa, toimintamalleja ja -käytäntöjä sekä niiden pohjalta järjestää koulutuspäivä mielen terveystyötä tekeville tahoille” (Liiku Mieli Hyväksi -hanke). Toimintasuunnitelma sisälsi koulutussuunnitelman, johon oli varattu seminaaripäivä opinnäytetöihin liittyen. Alun perin seminaaripäivän ohjelmaan suunniteltiin kuuluvan kaikkien LMH -hanketta koskevien opinnäytetöiden esittelyä. Käytännössä seminaaripäivässä oli omien tulostemme esittelyn lisäksi liikunnanohjaaja-opiskelijan valmiin opinnäytetyön esitys.

Seminaaripäivä oli 16.12.2008 ja se järjestettiin hotelli Kajanuksessa Kajaanissa. Osanottajia oli yhteensä 13. Osanottajat olivat LMH -hankkeen toimijoita, liikuntaryhmien ohjaajia, ammattikorkeakoulun opiskelijoita sekä yksi mielen terveystyöntekijöiden edustaja.

3.1 Esityksen suunnittelu

Liikuntaseminaaripäivän esityksen suunnittelussa pohjana oli vaikuttaminen osallistujien asenteisiin, mielipiteisiin ja käyttäytymiseen. Vaikuttamisen tavoitteena on toisen osapuolen aktivoiminen tekemään, ottamaan kantaa tai pohtimaan asiaa. (Lohtaja & Kaihovirta-Rapo, 2007, 42.)

Seminaaripäivässä tapahtuvaa tutkimustulosten esittelyä varten laadimme opetustapahtumasuunnitelman (liite 1), joka pohjautuu Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjeistukseen (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008). Suunnitelmassa määriteltiin kuvaus esityksen kuulijoista eli kohderyhmästä. Etukäteen ei ollut tarkkaa tietoa seminaaripäivän osallistujista, vaan teimme kuvauksen seminaaripäivän kutsun (liite2) perusteella. Määrittelimme lyhyesti oppimiseen vaikuttavia tekijöitä.

Opetustapahtumassa asetetaan selkeät tavoitteet sekä osallistujille että esittäjille. Tavoitteet asetetaan niin, että esityksen päätyttyä voidaan arvioida niiden toteutumista. Laatiemme tavoitteiden tuli kokonaisuudessaan tukea ammatillista osaamista. Seminaaripäivän osallistujien tavoitteeksi asetimme esittämämme tiedon ymmärtämisen niin, että he voivat sitä työs-

sään käyttää. Tavoitteena oli myös pohtia tiedon merkityksellisyyttä yhdessä sekä ohjaajien että mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Omiksi tavoitteiksi asetimme selkeän tiedottamisen, tulosten tarkastelun ja pohtimisen yhdessä osallistujien kanssa ja liikuntaryhmiä vetävien henkilöiden kannustamisen käyttää tuloksia työssään. Kokonaisuutena pyrimme terveyttä edistävän toiminnan kehittämiseen ja tasa-arvon toteutumiseen.

3.1.1 Opettamisen teoriaa

Ihminen kehittyy ja kasvaa koko elämänsä ajan eikä se pääty aikuisuuteen tai kun valmistuu ammattiin. Suuri osuus kehittymiseen on oppimisella ja koulutuksella. Tietoista, tavoitteellista oppimista kutsutaan kasvatukseksi, yhteiskunnallisissa laitoksissa annettavaa, julkisesti organisoitua kasvatusta taas kutsutaan koulutukseksi. Kasvatuksen tärkein muoto on opetus. Opetus on tietoiseen ja täydelliseen oppimiseen tähtäävää opiskelun suunnitelmallista ohjaamista. Sen tehtävänä on virittää, suunnata, johtaa ja ohjata opiskelua. (Engeström, 1996 10-11.)

Tässä yhteydessä voidaan nostaa esille käsite andragogiikka, joka tarkoittaa aikuisten oppimista ja opettamista. Vastaavasti pedagogiikan eli kasvatustieteen ajatteluaan olevan lasten ja nuorten kasvatusta ja opetusta. Andragogiikassa on omia erityispiirteitä, jotka erottavat sen pedagogiikasta. Näitä ovat itsenäisyys ja itseohjautuvuus, omat yksilölliset ja usein spesifit oppimistavoitteet, yksilöllinen elämäkokemusten varasto, odotus oppimisen mielekkyydestä ja sovellettavuudesta, oppimisen suuntautuminen "oikeiden" ongelmien ratkaisuun sekä kriittisyys ja itsearviointitaito. (Kekäläinen 2006.)

Liikuntaseminaaripäivän esityksen suunnittelun pohjana käytettiin ammattikorkeakoulun opetustapahtumasuunnitelmaa. Siinä opetuksen tehtävä pohjautuu ns. Engeströmin malliin, jossa on viisi vaihetta: motivoituminen, orientoituminen, sisäistäminen, ulkoistaminen ja arviointi (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008). Nämä ovat opetuksen tehtäviä opiskelijan näkökulmasta ja niihin pyritään opetuksessa systemaattisesti.

Opetuksen tärkeimmät osatekijät ovat opetustavoite, opetussisältö ja opetusmenetelmä. Opetustavoitteilla pyritään ohjaamaan opiskelua opittavan asiakokonaisuuden rakenteeseen ja oleellisimpiin tekijöihin. Opetussisällön avulla on tarkoitus saada oppija ymmärtämään opittavaa aihetta syvällisemmin ja tekemään oppimisesta aiempaa tietoisempaa sekä ymmär-

tämään itsenäiseen toimintaan vaikuttavat syyt ja yleiset periaatteet joilla soveltaa tietoa uusissa tilanteissa.

Opetusmenetelmään kuuluu kolme osa aluetta:

- opetusmuoto : kuka toimii tai viestittää
- sosiaalimuoto: kuinka osanottajat on ryhmitelty
- opetuksellinen tehtävä: minkälaista henkistä työskentelyä oppilailta vaaditaan

Opetusmuoto voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: esittävä opetus, tehtäviä antava opetus ja yhteistoiminnallinen eli työstävä opetus. Esittävässä opetuksessa viestintä tapahtuu yksisuuntaisesti esityksen pitäjältä esityksen vastaanottajalle. Tällaisia opetuksen muotoja ovat mm. luento, oppilaan esitys, havaintoesitys ja audiovisuaalinen esitys. Tehtäviä antavassa opetuksessa oppilaat suorittavat opettajan antamia oppilastehtäviä ilman välitöntä vuorovaikutusta opettajan kanssa. Näitä opetuksen muotoja ovat esim. tentti tai koe, itsenäinen harjoitus, lukutehtävä, motivoiva ongelmatehtävä tai ohjelmoitu opetus. Yhteistoiminnallisessa opetuksessa oppilaat ja opettaja työskentelevät yhdessä ja viestintä on kaksisuuntaista. Tähän kuuluvia opetusmuotoja ovat mm. opetuskysely, opetuskeskustelu, yhteinen harjoitus tai ideointiryhmä. (Engeström 66, 120-125.)

3.1.2 Oppimisen teoriaa

Oppiminen on ulkomaailmaa ja omaa toimintaa koskevien kokonaisvaltaisten ja aktiivisten sisäisten mallien muodostamista. Oppiminen on oppijan henkistä toimintaa, joka on paljon monimutkaisempaa kuin pelkkä vastaanottaminen ja varastoiminen. Oppija kirjaimellisesti rakentaa kuvaa maailmasta, muodostaa selitysmalleja sen eri ilmiöille. Hän joutuu suhteuttamaan ja sulauttamaan uuden aineksen toimintaansa ja aikaisempaan tietorakenteeseensa. (Engeström 1996, 19.)

Oppimisessa voidaan erottaa eri tasoja sillä perusteella, kuinka tietoinen oppija itse on omasta oppimisestaan. Alinta oppimisen tasoa edustaa ehdollistuminen, joka toimii palkkioiden ja rangaistuksen perusteella. Ehdollistumiselle on ominaista, että oppija itse ei välttämättä ole lainkaan tietoinen omasta oppimisestaan. Hän pyrkii käyttäytymisellään välttämään epämiel-

lyttäviä kokemuksia ja turvaamaan mieluisat kokemukset. Seuraava taso on mallioppimista, jossa oppija omaksuu tietyn käyttäytymismallin jäljittelemällä esikuvaa. Se muistuttaa läheisesti ehdollistamista. (Engeström 1996, 23.) Mallioppimista on hyvä käyttää esim. liikuntaopetuksessa eri liikkeiden omaksumiseksi ja oppimiseksi.

Yrityksen ja erehdyksen kautta oppimisessa tehtävä ja tavoite ovat oppijan tiedossa, mutta periaatteet, joiden avulla tehtävää voidaan suorittaa, eivät ole selvinneet hänelle. Tällainen oppimistapa on usein tyypillistä opiskelulle, mutta sen avulla syntyvät sisäiset mallit eivät vastaa korkealaatukselle oppimiselle asetettavia vaatimuksia. Tietoisuus on oppimisessa mukana, mutta riittävä orientoituminen tehtävän ratkaisuihin ja periaatteisiin puuttuu. (Engeström 1996, 24.)

Korkealaatuista oppimista edellyttää tietoinen orientoituminen opittavaan asiaan tai tehtävään. Se edellyttää oppijan muodostavan opittavasta asiasta heti opiskelun alusta selkeän kokonaiskuvan ja hahmottavan kokonaisrakenteen. Samalla oppija pyrkii selvittämään itselleen ja ymmärtämään opittavan asian tai suoritukseen sisältyvän yleisen periaatteen, jota voi määrittäetietoisesti soveltaa erilaisten ratkaisujen teossa. (Engeström 1996, 25.)

On yleisesti tunnettu tosiasia, että nykyajan työelämä on käytännössä jatkuvaa muutosta. Tämä tarkoittaa, että työelämässä tapahtuu myös jatkuvaa oppimista. Aiemmin on ajateltu, että koulutuksissa työntekijä on passiivinen tiedon vastaanottaja: saatua tietoa hän sitten käyttää itsenäisesti työssään. Tästä henkilöstökoulutusmallista on menty kohti työssä oppimisen ohjaamista, jossa työntekijän rooli on aktiivinen ja sidoksissa muihin työntekijöihin. (Poikela & Järvinen, 2007, 178.) Tämän jatkuvan työssä oppimisen voidaan ajatella olevan korkealaatuista oppimista, sillä saatua tietoa sovelletaan ratkaisujen teossa ja kokonaiskuvan muodostamisessa ja uuden tiedon hallinnassa käytetään hyväksi kokemusta työelämässä ja aiemmin opittuja asioita

3.2 Esityksen toteutus ja arviointi

Seminaaripäivä toteutettiin suunnitelman mukaisesti. Osanottajat olivat saaneet tiedon seminaaripäivästä Kainuun Liikunta ry:n lähettämän kutsun kautta, joko sähköisesti tai ilmoitustaululta eri toimipisteissä. Tutkimustulokset esitettiin suullisesti, kirjallista materiaalia emme jakanee. Tukena esitystilanteessa meillä oli Power Pointille laadittu tiivistelmä (liite 3), joka

näytettiin valkokankaalla. Esityksessä käytiin lyhyesti läpi tutkimuksen tausta ja tutkimusongelmat, joihin olimme hakeneet vastausta. Tämän jälkeen otimme esille varsinaiset tutkimustulokset, joissa käytiin läpi liikuntaryhmien vaikutusta liikkumiseen sekä hoito- ja kuntoutussuunnitelman vaikutusta liikkumisen määrään. Liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä, varsinaisia motiiveja, tuotiin esille vastaajien omin sanoin sekä kategorioituna sisäisiin ja ulkoisiin motivaatiotekijöihin. Liikkumista estäviä tekijöitä sekä liikkumista mahdollisesti lisääviä tekijöitä esiteltiin myös. Lopuksi tehtiin lyhyt yhteenveto ja esitettiin tutkimuksen perusteella tehdyt johtopäätökset sekä kyselyn hyödyntäminen jatkossa.

Jo tutkimustulosten esittämisen alussa, kun esittelimme itsemme, kehoitimme osallistujia keskeyttämään ja kysymään tai kommentoimaan tarvittaessa. Esityksen aikana spontaaneja kysymyksiä tai kommentteja ei juurikaan tullut, mutta sen jälkeen keskustelu lähti käyntiin ja meille esitettiin tarkentavia kysymyksiä. Osallistujien kesken myös virisi vilkasta keskustelua. Opinnäytetyön aikaan saama prosessi ja keskinäinen yhteistyö näkyivät esityksessämme niin, että täydensimme toinen toisiamme esityksen aikana ja molemmilla oli valmiudet vastata yleisön kysymyksiin yhtälailla.

Osallistujien oppimista suunniteltiin arvioitavan koko esityksen ajan. Esitetyt kysymykset ja mahdollinen keskustelu antaisivat tietoa osallistujien oppimisesta ja asioiden sisäistämisestä. Oppimista tällaisessa tilanteessa on hankala arvioida minkään asteikon mukaan, mutta keskustelu ja esitetyt kysymykset osoittivat, että meitä oli kuunneltu ja kertomiamme asioita oli otettu tiedoksi. Palautetta esityksen päätyttyä suunnittelimme käyttävämme myös itsearviointiin.

4 TERVEYDENHOITAJAN NÄKÖKULMA PÄIVÄN TOTEUTUKSESSA

Liikuntaseminaaripäivässä esityksemme jälkeen erityispiirteeksi nousi se, että me terveydenhoitajaopiskelijoina olimme tehneet nimenomaan mielenterveyskuntoutujille kyselyn liikkumisen motiiveista ja LMH -ryhmiin osallistumisesta. Läsnaolijoiden mielestä LMH -hanke sai uudenlaista näkemystä ja arvostusta nimenomaan terveyden- ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Kokonaisvaltainen lähestymistapa ja mielenkiinto työtämme kohtaan näkyivät seminaaripäivän esityksessä ja herättivät keskustelua. Uskomme että esitysintomme herätti myös ajatuksia liikunnan lisäämistä motivoiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa.

Kiitosta siis saimme erikseen aihevalinnastamme, jota ilmeisesti pidettiin terveydenhoitajaopiskelijoille varsin epätyypillisenä. Aihevalintamme on kuitenkin hyvin vahvasti liitännäinen terveydenhoitajan osaamisvaatimuksiin eli kompetensseihin. Mielenterveyskuntoutujia pidetään erityisryhmänä ja juuri erityisryhmät ovat vaarassa joutua epätasa-arvoiseen asemaan monessa suhteessa. Terveydenhoitajan keskeisiin osaamisalueisiin kuuluu terveyden tasa-arvon edistämisen osaaminen ja toiminta väestön terveyserojen vähentämiseksi eettisenä toimintana (STHL 2008, 11).

Tutkimustulokset ovat osaltaan näyttöön perustuvaa tietoa ja käytämme niitä työmenetelmänä terveyden edistämisen vaikuttavuuden lisäämiseksi. Tilanteena tulosten esittäminen tukee ammatillista ohjaamisosaamista sekä tiedon esittämisen taitoa käytännön tasolla. Nämä tekijät tukevat vahvasti terveydenhoitajatyön osaamista ja kehittämistä henkilökohtaisella tasolla. Terveydenhoitajan terveyttä edistävässä toiminnassa tulee toimia voimavaraletoisesti ja osata toimia verkostoissa. Työn tulee myös perustua laajaan terveyden edistämisen käsitykseen. (STHL 2008, 12.) Kaikki nämä osaamisalueet toteutuivat esitystä laadittaessa ja pitäessä. Huomioitavaa on, että kuulijamme olivat pääsääntöisesti liikuntapuolen ihmisiä, joilla on myös vahva näkökulma terveydenedistämiseen oman alansa puolesta. Puhuimme siis saman asian ammattilaisille, mutta terveydenhuollon näkökulmasta.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön tutkimustulosten esittäminen ammatillisessa ilmapöytäkirjassa, oikeina tuloksina ja itse hankittuna ja arvioituna tietona oli palkitseva kokemus. Jos esittäminen olisi jäänyt yhdeksi kerraksi opinnäytetyön esittelyn yhteyteen, olisi koko prosessista saattanut jäädä keskeneräisyyden tunne. Nyt työmme sai osakseen arviota ja huomiota siltä ryhmältä, joiden työn tukemiseksi olimme tutkimusta tehneet. Seminaaripäivän esityksen laatiminen ja sen pitäminen tuntuivat ammatilliselta toiminnalta ja antoivat hyvän haasteen ja kokemusta myöhempiä koitoksia varten.

Tulosten esittäminen jää puolitiehen, jos tilanteesta ei tehdä arviointia tai saada palautetta. Nämä molemmat kehittävät esiintymis- ja vuorovaikutustaitoja. Arviointia voi suorittaa itsearviointina, palautetta saa joka tapauksessa. (Kallio 2006, 177-180.) Esityksemme jälkeen saimme palautetta, joka auttoi myös itsearvioinnissa. Mielestämme onnistuimme tuomaan esiin olennaiset asiat kuuntelijoita kiinnostavasti. Pysyimme myös laatimassamme aikataulus- sa. Power pointilla esittämämme kuviot toivat tulokset esille konkreettisesti seminaaripäivän osallistujille, näiden perusteella syntyi eniten keskustelua ja pohdintaa.

Tutkimuksemme tuloksia pohdittiin osanottajien keskuudessa keskustelun avulla useasta näkökulmasta. Myös niiden luotettavuutta punnittiin ja hyvin tarkasti esitettiin mahdollisuuksia ja tekijöitä, jotka olivat voineet vaikuttaa tuloksiin. Saimme selvittää perusteellisesti, miten johtopäätöksiä oli tehty tai miten kysymys oli laadittu, mitä kaikkea oli huomioitu. Kokonaisuudessaan tulokset vastasivat seminaaripäivään osallistujien käsityksiä, jotka olivat muotoutuneet käytännön perusteella, ns. empiirisesti.

Yllättävää osallistujille, kuten myös meille tutkijoina, oli mielenterveyskuntoutujien liikkumisen motiiveissa nimenomaan se, ettei varsinainen psyykinen sairaus ollut este liikkumiselle. Tämä herätti mielenkiintoa sairaalassa hoitajaksolla olevien kuntoutujien liikunnan lisäämistä kohtaan ja keskustelua aiheesta käytiin vielä varsinaisen tilaisuuden jälkeenkin.

Meidät työn esittelijöinä otettiin vastaan ammattilaisina. Useat seminaaripäivään osallistujat tunsivat meidät jo opinnäytetyön vaiheista, kun kävimme esittelemässä työtämme LMH - ohjausryhmien kokouksissa ja osallistuimme LHM -liikuntakoulutukseen syksyllä 2007. Olimme siis herättäneet luottamusta jo aikaisemmissa kohtaamisissa, toimimalla sopimusten ja sovittujen aikataulujen mukaan.

Olimme seminaaripäivään valmistautuneet opiskelijoina, mutta saimme päivän kuluessa huomata olevamme oikeasti asiantuntijoina kertomassa tärkeästä asiasta. Aikuisuus ja reflektiivinen sekä kuunteleva vuorovaikutustaito näkyi niin yleisön palautteesta, kuin myös omista ajatuksistamme päivän jälkeen. Olimme valinneet oikeanlaisen aiheen esiteltäväksi ja oikean kohderyhmän sitä kuulemaan.

LÄHTEET

Engeström, Y. 1996. Perustietoa opetuksesta. Valtiovarainministeriö. Helsinki: Oy Edita Ab.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteen ja liikunnan tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2008. Harjoittelu sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla. Viitattu joulukuun 2008.

http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Harjoittelu/Sairaanhoitajat_ ja_ terveydenhoitajat.iw3

Kallio, H. 2006. Tehoa ja taitoa työelämän esiintymistilanteisiin. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Kekäläinen, U. 2006. Henkilöstön ja asiakkaiden opettamisen teoreettiset perusteet ja harjoittelu. Keskeiset käsitteet. Kuopion yliopisto. Avoin yliopisto.

<http://www.uku.fi/avoin/hoitodida/kasitteet.html>

Liiku Mieli Hyväksi -hanke. Toimintasuunnitelma 2008. Kajaani - Paltamo - Ristijärvi.

Lohtaja, S. & Kaihovirta-Rapo, M. 2007. Tehoa työelämän viestintään. Puhu kuulijalle, kirjoita lukijalle. Juva: WS Bookwell Oy.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2005. Terveystieteen ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveystieteen ja liikunnan tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2005. Duodecim. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.

Poikela, E. & Järvinen, A. 2007. Työssä oppimisen prosessimalli oppimisen johtamisessa ja osaamisen arvioinnissa. Teoksessa Työ, identiteetti ja oppiminen. Toim. Eteläpelto, A., Collin, K. & Saarinen, J. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Suomen terveydenhoitajaliitto STHL ry. 2008. Terveystieteen ja liikunnan tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2008. Terveystieteen ja liikunnan tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2008. Terveystieteen ja liikunnan tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2008. Art-Print Oy.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1. OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA

LIITE 2. SEMINAARIPÄIVÄN KUTSU JA POWER POINT -TIIVISTELMÄ



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA

Opiskelija	Huttunen Kirsi, Lahtinen Sari	Ryhmä	SHM5S
Aihe	Opinnäytetyön tulosten esittely Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen koulutuspäivässä		
Aika	16.12.2008	Paikka	Hotelli Kajanus, kokoustila

KUVAUS RYHMÄSTÄ/YKSILÖSTÄ

Millainen ryhmä/yksilö on? (Kuvaile esim. ryhmän koko, elämäntilanteen vaihe, sukupuoli, koulutustausta, terveydentila.) Mitkä tekijät edistävät/ vaikeuttavat ryhmän/yksilön oppimista?

Koulutuspäivä on tarkoitettu kaikille Liiku Mieli Hyväksi -hankkeessa tai sen toiminnoissa mukana oleville henkilöille. Ydinjoukkona on hankkeen työryhmä, johon kuuluu 10 henkilöä. Työryhmä on moniammatillinen ja siihen kuuluu niin maakunta-kuntayhtymän kuin mielenterveys- ja liikuntajärjestöjenkin edustajia. Edustajissa on mm. sairaanhoitajia ja liikunnanohjaajia.

Tilaisuus on avoin, joten odotamme sinne myös Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen liikuntaryhmiin osallistujia, eritoten mielenterveyskuntoutujia.

Opinnäytetyömme tuloksista käy ilmi, mikä on mielenterveyskuntoutujien motiivi liikkua. Tulokset tukevat liikuntaryhmien toimintojen suunnittelijoiden ja vetäjien työtä, he voivat arvioida ja muokata omaa työtään niiden mukaisesti. Tulokset ovat työkalu käytännön työhön.

Koulutuspäivä voi jäädä huomiotta, mikäli mahdollinen osallistuja ei saa riittävästi käsitystä sen sisällöstä.

OPETUSTAPAHTUMAN TAVOITTEET

Mitkä ovat opetustapahtuman tavoitteet (tieto, taito, asenne)?

Tavoitteena on selkeästi tuoda julki tutkimuksen tärkeimmät tulokset käytännön työn kannalta.

Tavoitteena on myös yhdessä koulutuspäivään osallistujien kanssa pohtia tulosten merkittävyyttä heidän näkökulmastaan. Tarkoituksena on selvittää, vastaavatko tulokset käytäntöä, ovatko kokemukset

samankaltaisia. Haluamme myös osaltamme kannustaa liikuntaryhmien toimintoja vetäviä henkilöitä, jotta he omassa työssään hyödyntäisivät toimintoja entistä paremmin ja laajemmin.

OPETUSYMPÄRISTÖ

Millainen on opetustapahtuman ympäristö? Mitä apuvälineitä käytät opetustapahtuman aikana? Miksi valitsit tämän opetusympäristön ja nämä apuvälineet osallistujien ja aiheesi näkökulmasta? Paikkana on Hotelli Kajanuksen kokoustila, sen on valinnut hanke. Apuvälineinä käytämme Power Point -diaesitystä sekä paperiversioita tutkimuksessa käytetystä kyselylomakkeesta, mahdollisesti osallistujille jaetaan diaesityksen materiaali myös paperiversiona.



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA

OMAT TAVOITTEET

Mitkä ovat omat kehittymistavoitteesi opetustapahtumassa? Miten näiden tavoitteiden saavuttaminen edistää ammatillista kasvuasi?

ARVIOINTI

Miten arvioit oppijan/oppijoiden oppimista?

ITSEARVIOINTI

OHJAAJAN/OPETTAJAN ARVIOINTI

Hyväksytty Hylätty

Numero

OPETUSTAPAHTUMASSA KÄYTETYT LÄHTEET

**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

OPETUSTAPAHTUMASUUNNITELMA

OPETUKSEN TEHTÄVÄ	SISÄLTÖ	AJANKÄYTTÖ	TYÖTAVAT	OPPIJAN ASEMA/ROOLI
(kts. Engeströmin malli)	Mitä opetan?	Paljonko käytetään aikaa kussakin sisällössä?	Miten opetan? Havainnollistaminen	Miten oppija osallistuu?
motivoituminen	tervetuloa, esittäytyminen	2 min	PP, suullinen esitys	kuuntelee
orientoituminen	opinnäytetyön aiheen ja toteuttamisen lyhyt esittely	5 min	PP, suullinen esitys materiaali kierto	kuuntelee, materiaalin tutkiminen
sisäistäminen	varsinaiset tulokset, vertailua	10 min	PP, suullinen esitys	kuuntelee, kysymykset, materiaalin tutk.

ulkoistaminen arviointi	osanottajien kysymykset kiinnostuksen seuraaminen	10 min koko ajan	keskustelu, PP tukena	esittää kysymykset, huomiot, esittää kokemuksiaan
----------------------------	--	-------------------------	--------------------------	---

AJANKOHTAISTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN LIIKUNNASTA KAJAANIN SEUDULLA

Kajaanin AMK:n opinnäytetyöt Liiku Mieli Hyväksi -hankkeelle

Aika: 16.12.2008

Paikka: Hotelli Kajanus, kokoustila

Ohjelma:

klo 13.30 - 14.00

Kahvitarjoilu

klo 14.00 -

"Mikä minua liikuttaa?"
Asiakaskysely Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen liikuntaryhmissä.
Terveystenhoitajaopiskelijat Kirsi Huttunen ja Sari Lahtinen

klo 14.30 -

"Mielenterveyskuntoutujien liikuntaa ohjaavien kokemuksia työstään",
Liikunnanohjaajaopiskelija Sanna Pakkala

ILMOITTAUTUMINEN:

Liiku Mieli Hyväksi -hankkeen sihteerille,
liisa.paavola@kainuunliikunta.fi / 08-632 5923

Koulutusiltapäivä on maksuton!

Tervetuloa!

Suomen Mielenterveysseuran Liiku Mieli Hyväksi -hankkeessa kehitetään mielenterveyskuntoutujien liikuntatoimintaa laajan yhteistyöverkon avulla kahdessakymmenessä pilottikunnassa ympäri Suomea. Kainuussa hanke toimii Kajaanissa, Paltamossa ja Ristijärvellä.



Suomen Mielenterveysseura

Kajaanin Hyvä Mieli ry
Liiku Mieli Hyväksi 2006-2009

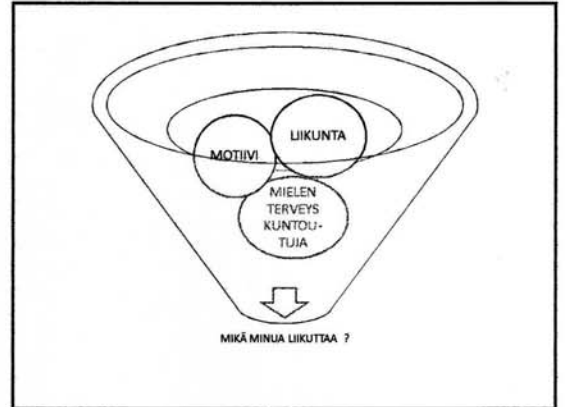


KAINUUN
LIIKUNTA



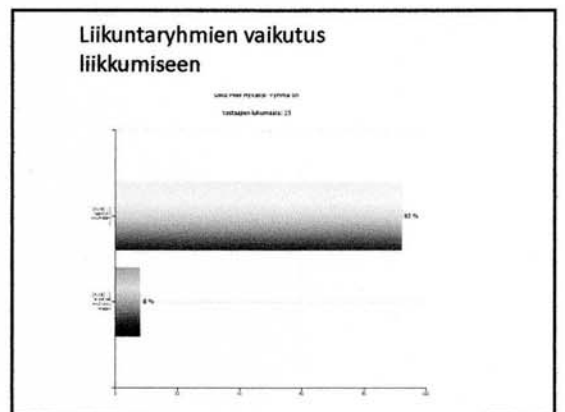
Terveystoimittajaopiskelijat
Kirsi Huttunen ja Sari Lahtinen

MIKÄ MINUA LIIKUTTAA?
Asiakaskysely Liiku Mieli Hyväksi –
hankkeen liikuntaryhmissä



Taustaa

- kysely tehtiin seitsemässä liikuntaryhmässä
- vastaajia yht. 47, joista mielenterveyskuntoutujia 30
- kuntoutujista naisia 8 ja miehiä 22 (21+26)
- mikä motivoi
- mikä estää
- mikä voisi lisätä motivoitumista
- liikkumiskertoja pääasiassa kerran viikossa



- Mikä saa sinut liikkumaan ?**
- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Ohjaaja parhain 2. Oma mielihyvä tulloo 3. Painon hallinta 4. Hyvänolon saaminen 5. Kuntoon ylläpito 6. Hauskus 7. Hyvä olo, painon pudotus 8. Uuden olo + liikun kai luonnostaan 9. Muiden näkeminen ja juttelaminen 10. Kesä tulee kohta ja on viileämpi 11. into 12. hyvä mieli 13. mieli 14. huono kunto 15. hyvä olo 16. Mieli 17. Halu kohentaa kuntoa, selkikipu vähenee 18. kaverit 19. Halu kohentaa kuntoa 20. Se on mukavaa 21. Osava ohjaaja, kiinnostava laji 22. Asentel, tunnelma | <ol style="list-style-type: none"> 23. Mielen vireytys ja kunnan kohotus 24. Oman kunnan ylläpitäminen 25. Hyvänolon tunne 26. mielenterveyden hoitaminen, kannustus, työntekijän kautta 27. oman kunnan ja mielihyvän tähden 28. hyvä mieli 29. halu ja kiinnostus, kuntoutu ja lihaskunnan ylläpito 30. kunnan kohoneminen 31. en viiädy kotona, liikumisen mieluisa, terveyden ylläpito, verenpainan hoit. kunnan vuoksi, hyvä mieli tulee liikunnasta. 32. se että pyydyisin kunnossa 33. kunto pysyy 34. saada parempi kunto, päästä kesäkuuntoon 35. kunnan kohottaminen, kaverit 36. se on hyödyksi tulevalle ammatilleni 37. Ullollimassa olo, hyvänolon tunne sen jälleän. 38. Vapaa-ajan vaihtoehto 39. Raitis ilma |
|--|--|

5/11/2009

Johtopäätöksiä

- Hoito- ja kuntoutussuunnitelmaan lisätty liikunta motivoi liikkumaan
- Kuntoutujilla sairaus/oireet eivät olleet merkittävä liikuntaa estävä tekijä
- Motiivi liikkua selkeästi sisäinen
- Mies- ja naiskuntoutujien tulokset yhtenevät
– miehillä ystävä/tukihenkilö tärkeä
- Kyselylomake ymmärrettiin hyvin – hyödyntäminen jatkossa

Kiitos !

