

Sanna-Mari Arbelius, Riikka Haataja, Riku Heikkonen, Tiina Hemmilä

MITEN NÄÄ VOIT 2.0

Liikunta ja työhyvinvointitapahtuma Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ja Oulun kaupungin henkilöstölle

MITEN NÄÄ VOIT 2.0

Liikunta ja työhyvinvointitapahtuma Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ja Oulun kaupungin henkilöstölle

Sanna-Mari Arbelius, Riikka Haataja,
Riku Heikkonen, Tiina Hemmilä
Opinnäytetyö
Syksy 2019
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t): Sanna-Mari Arbelius, Riikka Haataja, Riku Heikkonen, Tiina Hemmilä
Opinnäytetyön nimi: Miten nää voit 2.0 - Liikunta ja työhyvinvointitapahtuma Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ja Oulun kaupungin henkilöstölle
Työn ohjaaja: Eija Mämmelä, Marika Tuiskunen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019 Sivumäärä: 35 + 4

Työhyvinvoinnin kehittäminen edistää työssä jaksamista, ehkäisee työkyvyttömyyttä ja pidentää työuria. Tämän vuoksi työhyvinvointiin olisi hyvä panostaa kaikilla toimialoilla mutta varsinkin niillä toimialoilla, joilla esiintyy paljon fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavia tekijöitä.

Projektityömme tarkoituksena oli järjestää työhyvinvointitapahtuma Oulun kaupungin ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin henkilöstölle. Päivän tarkoituksena oli lisätä henkilöstön tietämystä työhyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tapahtumassa pääpaino oli toimeksiantajien toiveesta työntekijöiden fyysisen hyvinvoinnin kehittämisessä. Työyhteisöissä kaikki työntekijät ovat yksilöitä ja tämän takia tapahtumassa pyrittiin tuomaan esille useita vaihtoehtoja työhyvinvoinnin parantamiseksi. Tapahtumaan osallistui noin 200 työntekijää.

Tapahtuma oli yhden päivän mittainen ja se koostui terveystuntomittauksesta sekä Oulun alueen liikunta- ja hyvinvointialojen toimijoiden lajesittelystä. Työntekijöillä oli mahdollisuus osallistua terveystuntomittauksiin, tulosten analysointiin sekä palautteenantoon. Palautteenannossa osallistujat saivat elintapaohjausmateriaalin, jossa kerrottiin laajemmin työhyvinvointiin vaikuttavista osa-alueista. Oulun alueen toimijat esittelivät lajejaan omilla toiminnallisilla pisteillään. Erilaisten lajien kokeilu voi saada jonkun löytämään uuden vapaa-ajan harrastuksen.

Tavoitteenamme tapahtumalle oli tarjota työntekijöille tietoa omasta toimintakyvystä, työhyvinvoinnista, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä tuoda esille konkreettisia harrastusmahdollisuuksia Oulun alueella. Osallistujilta saamamme palautteen perusteella onnistuimme tavoitteessamme, sillä suurin osa osallistuisi samanlaiseen tapahtumaan uudestaan. Terveystuntomittauksen ammattilaisina meidän fysioterapeuttien tehtävänä on kiinnittää tulevaisuudessa enemmän huomiota ennaltaehkäisevään työhön, sillä terveyden kannalta riittämättömästi liikkuvien osuus väestöstä on koko ajan kasvava ongelma.

Asiasanat: työhyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, terveystuntomittaus, toimintakyky, liikunta

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

Author(s): Sanna-Mari Arbelius, Riikka Haataja, Riku Heikkonen, Tiina Hemmilä
Title of thesis: Miten nää voit 2.0 - Work wellbeing event for the staff of the Oulu University Hospital and City of Oulu
Supervisor(s): Eija Mämmelä, Marika Tuiskunen
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019 Number of pages: 35 + 4

Developing well-being at work helps coping at work, prevents disability and extends working years. Therefore, it would be good to invest in well-being at work in all sectors, especially in those sectors where there are many physically and mentally demanding factors.

The purpose of our project was to organize a well-being event for the staff of the City of Oulu and the Oulu University Hospital. The purpose of the day was to increase staff awareness of well-being at work and the factors affecting it. In the work community, all employees are individuals and, as a result, the event involved several options for improving well-being at work.

The event was one day long and included well-being measurement and sports presentations of sports and well-being operators in the Oulu area. In the feedback after the well-being measurements, participants received lifestyle counseling material, which broadened their understanding of the areas affecting well-being at work. The operators in the Oulu region presented their sports with their own functional points. Experimenting with different sports can get someone to find a new hobby.

Our goal for the event was to provide information for the employees about their own health currently, well-being at work, factors affecting it, and to present opportunities for hobbies in the Oulu area. Based on the feedback we received from participants, we succeeded in our goal. Most people attending the event would re-attend a similar event. As health professionals, we need to pay more attention to preventive work in the future because the number of people who are inactive in their lives is an increasing problem.

Keywords: Well-being at work, physical well-being, well-being measurement, performance, exercise

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1	Tavoitteet	8
2.2	Projektiorganisaatio	9
3	FYSIOTERAPIA OSANA FYYSISEN HYVINVOINNIN TUKEMISTA	12
3.1	Fyysinen hyvinvointi osana työhyvinvointia	13
3.2	Terveelliset elintavat osana työkykyä	14
3.3	Terveysliikunta	15
3.4	Terveysliikunnan suositus	16
3.5	Lepo, palautuminen ja ravinto	17
4	TYÖHYVINVOINTITAPAHTUMAN SUUNNITTELU	19
4.1	Kohderyhmä ja yhteistyökumppanit	21
4.2	Terveyskuntomittaukset	22
4.3	Turvallisuus	23
5	TAPAHTUMAPÄIVÄN TOTEUTUS	24
5.1	Lajiesittelijät	24
5.2	Yhteenvedo ja arviointi tapahtumapäivästä	25
5.3	Palautekysely	27
5.4	Terveyskuntomittausten palaute	29
	POHDINTA	31
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	36

1 JOHDANTO

Työhyvinvointi on sekä työnantajan että työntekijän vastuulla. He ylläpitävät ja kehittävät työhyvinvointia yhdessä. Työhyvinvoinnin edistäminen työpaikalla tapahtuu aina johtajien, esimiesten ja työntekijöiden yhteistyönä. (Työterveyslaitos, viitattu 17.1.2019.) Hyvinvoinnin kasvaessa työn tuottavuus ja työhön sitoutuminen kasvaa ja sairauspoissaolojen määrä laskee (Sosiaali- ja terveysministeriö, viitattu 17.1.2019). Työntekijällä itsellään on viime kädessä vastuu oman työkykynsä ylläpidosta. Työkyvyn ylläpidosta on huolehdittava erityisesti niillä ammattialoilla, joilla on eniten fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavia tekijöitä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, viitattu 17.1.2018.) Työhyvinvointi on noussut viimeisten vuosien aikana yhä keskeisemmäksi puheenaiheeksi organisaatioissa. Työnantajat ovat alkaneet kiinnittää huomiota ja panostaa työhyvinvointiin yhä enemmän, sillä on huomattu, että henkilöstön työhyvinvointi on työntekijöiden, työnantajan kuin koko yhteiskunnankin etu (Virolainen 2012, 9.)

Valtion liikuntaneuvoston Työurajulkaisun mukaan, työterveyshuollossa toteutetaan yli miljoona terveystarkastusta vuosittain, joissa selvitetään työntekijöiden liikuntatottumuksia ja kannustetaan liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Aiempaa enemmän tulisi kuitenkin saada vähän liikkuville tietoa olemassa olevista liikuntapalveluista ja -muodoista sekä antaa riittävästi tietoa liikunnan ennaltaehkäisevästä merkityksestä terveyteen, hyvinvointiin ja työuriin. (2012, 3, 8, viitattu 20.1.2019.)

Järjestimme opinnäytetyönämme liikunta- ja hyvinvointitapahtuman Oulun kaupungin ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin työntekijöille. Opinnäytetyömme Miten nää voit 2.0 liikunta- ja työhyvinvointitapahtuma järjestettiin 31.10.2018 Oulun Areenalla. Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja sen toimeksiantajina olivat Oulun kaupunki ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Tapahtumapäivän tarkoituksena oli edistää henkilöstön työhyvinvointia ja työssä jaksamista, antaa työntekijöille tietoa heidän tämänhetkisestä fyysisestä kunnostaan, terveysliikunnan merkityksestä sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueista.

Terveyden edistäminen ja terveysliikunta ovat tänä päivänä yleisessä keskustelussa ja yhteiskunnan päätöksenteossa vahvasti mukana. Edelleen joka kolmas työikäinen liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi, tämä lisää haastetta myös meille tuleville terveydenhuollon ammattihenkilöille. Meidän on tärkeä pohtia, miten terveyden edistäminen toteutuu omassa työssämme. Tervey-

denhuolto on avainasemassa kohdatessaan terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia henkilöitä. Vastaanottotilanteessa on tärkeä arvioida liikunnan mahdollisuuksia potilaan sairauden tai oireen hoidossa. Fysioterapeutti on tärkeässä roolissa yksilöllisen liikuntaohjelman laatimisessa, täsmentämisessä ja seurannassa. (Duodecim 2007, viitattu 2.11.2019).

2 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

Idean projektityöstä saimme syksyllä 2017 tehdessämme projektipintoinamme terveystuntomittauksia Pohjois-Pohjanmaan Sairaanhoidopiirin ja Oulun kaupungin työntekijöille. Testien yhteydessä tuli toivetta laajemmasta hyvinvointitapahtuman kokonaisuudesta. Samankaltainen liikunta- ja hyvinvointitapahtuma oli järjestetty viimeksi vuonna 2013 ja silloin palautekyselyissä on tullut positiivista palautetta erilaisten liikuntamuotojen esille tuonnista.

Työntekijöille suunnatulle liikunta- ja hyvinvointitapahtumalle on siis kysyntää. Työmme rajautui ti-laajan toiveesta siten, että itse tapahtumassa keskitytään pääasiassa työntekijöiden fyysisen hyvinvoinnin kehittämiseen. Tulevina fysioterapian ammattilaisina haluamme olla mukana vaikuttamassa henkilöstön työhyvinvoinnin edistämiseen jo opintojemme aikana.

Tapahtumassa työntekijöille tarjotaan tietoa omasta fyysisestä kunnostaan, neuvontaa sen ylläpitämiseen ja kehittämiseen sekä elintapaohjauksen kautta käsitystä siitä, mistä tekijöistä koettu hyvinvointi muodostuu. Lisäksi tapahtumassa on tarjolla tietoa Oulussa tarjottavista liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista sekä mahdollisuus päästä kokeilemaan lajia tai lajin osaa.

2.1 Tavoitteet

Aluksi projektille asetetaan tavoitteet. Silfverbergin mukaan tavoitteilla kuvataan, millaisiin muutoksiin nykytilanteeseen verrattuna pyritään. Hyvät tavoitteet ovat muun muassa selkeitä ja konkreettisia sekä mitattavia. (Silfverberg, 2007, 41.)

Tapahtuman tavoitteena oli lisätä henkilöstön tietämystä omasta fyysisestä kunnostaan sekä antaa neuvontaa ja ohjausta sen ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Elintapaohjauksen kautta henkilöstö sai tietoa siitä, mistä tekijöistä koettu hyvinvointi muodostuu. Työntekijät saivat tapahtumapäivän aikana tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja heidän omasta toimintakyvyn tasostaan terveystuntomittausten avulla. He saivat neuvontaa hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä edistämiseen. Tapahtuman tavoitteena oli lisätä henkilöstön tietämystä erilaisista liikunta- ja harrastusmahdollisuuksista Oulun alueella sekä mahdollistaa erilaisten lajien tai lajin osien kokeilu tapahtumassa.

Tavoitteenamme oli järjestää niin onnistunut tapahtuma, että toimeksiantajat, työntekijät sekä toimijat pitäisivät tapahtumapäivää hyödyllisenä ja sitä alettaisiin toteuttaa vuosittain.

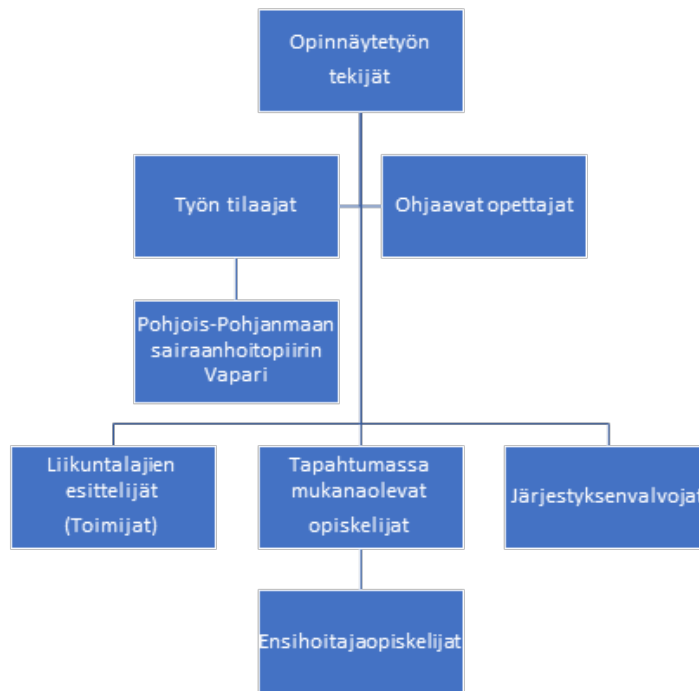
Omana oppimistavoitteenamme oli perehtyä fyysisen hyvinvoinnin merkitykseen työhyvinvointia tarkastellessa sekä ymmärtää fysioterapian rooli työhyvinvointia tarkastellessa. Tavoitteenamme oli syventää ohjaamisen taitoja, jotta osaisimme ohjeistaa tapahtumassa työskenteleviä henkilöitä suorittamaan työtehtävänsä oikeaoppisesti ja asiakaslähtöisesti. Tarkoituksenamme oli myös oppia tapahtumajärjestämisen, ryhmän ohjaamisen, tehtävien organisoimisen sekä aikataulutuksen taitoja. Tapahtuman ydinideana oli saada motivoitua työntekijöitä olemaan aktiivisia oman työhyvinvointinsa suhteen.

2.2 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatioon kuuluu ohjaus- eli johtoryhmä, johtoryhmä on projektin korkein päättävä elin ja se koostuu asiakkaan edustajista ja kehittäjän edustajista. Projektin tukiryhmä on erillinen asiantuntijaryhmä laadun varmistamiseksi (Siilonen,4). Johtoryhmään kuuluivat meidän lisäksi Oulun kaupungin ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin edustajat Nina Ylitalo ja Minna Keskitalo. Tukiryhmään kuuluivat opettajat Eija Mämmelä ja Marika Tuiskunen.

Projektiryhmään kuuluivat fysioterapeuttiopiskelijat Sanna-Mari Arbelius, Riikka Haataja, Riku Heikkonen ja Tiina Hemmilä. Projektin projektiryhmään kuuluivat toiset fysioterapiaopiskelijat, jotka olivat tapahtumapäivänä mukana suorittamassa mittauksia, palautteenantoa sekä elintapaohjausta. Lisäksi urakkaryhmään kuuluivat sairaanhoitaja ja kaksi ensihoitajaopiskelijaa, jotka vastasivat ensiapupisteen toiminnasta, sekä liikuntalajien esittelijät ja kaksi järjestyksenvalvojaa.

Projektioorganisaatio voidaan jakaa kahteen osaan: ydinryhmään ja projektiryhmään. Ydinryhmän jäsenet ovat sitoutuneet projektin alusta loppuun saakka. Projektiryhmän jäsenillä on tietty projektissa tarvittava taito, ja he tekevät projektityötä vain lyhyitä aikoja kerrallaan. Kun tehtävä on täytetty projektissa, he jättävät projektiryhmän. Ryhmän jäsenet vaativatkin usein enemmän valvontaa kuin ydinryhmän jäsenet (Wysocki et al. 1995, s.184 – 185.)



KAAVIO 1. PROJEKTIN ORGANISAATIO

Projektinhallinta tarkoittaa sen varmistamista, että projektin toteutus tapahtuu suunnitellusti. Hallinnan lähtökohtana ovat erilaiset toiminta- ja taloussuunnitelmat. Toteutunutta toimintaa ja resurssien kulutusta verrataan tehtyihin suunnitelmiin (Viirkorpi 2000, viitattu 17.2.2018.) Keskeisiä projektinhallinnan osa-alueita ovat kokonaisuus, aikataulu, kustannukset, hankinnat, riskit, viestintä sekä resurssien- ja tiedonhallinta. Näihin kaikkiin osa-alueisiin laadimme suunnitelman ennen tapahtumaa.

Projektinhallinnan kannalta on tarkoituksenmukaista osittaa projekti. Tehtäväkokonaisuudet jaetaan osakokonaisuuksiin ja nämä jaetaan pienempiin osiin, niin pitkälle kuin on tarpeellista. Olimme osittaneet projektin jakamalla vastuualueita ja laatimalla tapahtuman toteutuksesta aikataulusuunnitelman. Projektin kannalta on tärkeää hallita työtehtävien toteutusta, tällä tavoin koetaan välttää työn ruuhkautumista ja liian tiukkaa aikataulua. Työnjaon ja tiedonkulun varmistaminen on tärkeää sujuvan yhteistyön kannalta. Aikataulun realistisuuden kannalta on tärkeää laatia kärkeä arvioita siitä, kuinka paljon eri työtehtäviin kuluu aikaa. Tehtävien toteutukselle asetetut määräraajat antavat käsityksen projektin etenemisestä (Viirkorpi 2000, viitattu 17.2.2018.).

3 FYSIOTERAPIA OSANA FYYSISEN HYVINVOINNIN TUKEMISTA

Fysioterapeutin tehtävänä on edistää, palauttaa ja ylläpitää asiakkaan terveyttä, liikettä, liikkumista ja toimintakykyä. Fysioterapeutti toimii osana terveydenhuoltojärjestelmää yhteistyössä asiakkaan sekä muiden asiakkaan hoitoon ja kuntoutukseen osallistuvien asiantuntijoiden kanssa (Suomen Fysioterapeutit ry, viitattu 30.1.2019).

Fysioterapiassa arvioidaan asiakkaan liikkumista, toimintakykyä, terveyttä ja toimintarajoitteita hänen omassa toiminta-, ja elinympäristössään. Fysioterapian keskeisenä tavoitteena on toimintakyvyn edistäminen ja ylläpito sekä toimintakykyä uhkaavien tekijöiden ennaltaehkäisy. Fysioterapian ydinosamisalueita ovat toimintakyvyn arviointi, vuorovaikutustaidot, terapiaosaaminen, opettaminen, sekä ohjaus ja neuvonta. (Kauranen, 2017, 10.)

Fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta on asiakkaiden, ryhmien, yhteisöjen ja yhteiskunnan toimintakykyä ja terveyttä edistävää toimintaa erilaisin manuaalisin, verbaalisin, digitaalisin ym. ohjaus- ja neuvontamenetelmin. Fysioterapeuttiseen ohjaukseen kuuluu asiakkaan ohjauksen lisäksi lähipiirin ja muiden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä eri sidosryhmien ohjaus. Lähiomaisten tai muiden ammattiryhmien ohjaus voi olla asiakkaan toimintakykyä tukevaa tai työhön ja työelämän liittyvää ergonomista ohjausta. Fysioterapeuttisessa ohjauksessa asiakasta, asiakasryhmiä ja yhteisöjä tuetaan suuntaamaan voimavaroja yhdessä asetettujen fysioterapian tavoitteiden saavuttamiseksi etsien yhdessä vaihtoehtoisia ratkaisuja. (Suomen Fysioterapeutit ry, viitattu 24.10.2019).

Työfysioterapeutti on työterveyden asiantuntija, jolla on fysioterapeutin koulutus ja joka on lisäksi erikoistunut työterveyteen, ergonomiaan ja fyysisen toimintakyvyn edistämiseen. Työfysioterapeutti tutkii ja arvioi työntekijän fyysistä työ- ja toimintakykyä, ergonomiaa ja työssä kuormittumista. Hän ohjaa sopivien työasentojen, -tapojen ja -liikkeiden valinnassa sekä antaa neuvontaa ja ohjausta tuki- ja liikuntaelinten terveyden ylläpitämisessä ja edistämässä. Työfysioterapeutti etsii asiakkaalleen ergonomisia ratkaisuja, joiden avulla työtä voidaan muokata työntekijöille sopivaksi ja näin tehokkaasti ehkäistä oireiden uusiutuminen tai kivun pitkittyminen. Työfysioterapeutti myös arvioi fyysistä toimintakykyä suhteessa yksilön voimavaroihin, ominaisuuksiin ja työn kuormittavuuteen. (Terveystalo, viitattu 24.10.2019.)

3.1 Fyysinen hyvinvointi osana työhyvinvointia

Työkyky muodostuu fyysisestä toimintakyvystä yhdessä psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kanssa. Fyysistä toimintakykyä voi ylläpitää liikkumalla töissä ja vapaa-aikana mahdollisimman paljon ja monipuolisesti: auton voi korvata polkupyörällä, hissien portailla ja töihin voi kävellä. Työtä on hyvä tauottaa lyhyillä liikkumishetkillä. (Työterveyslaitos 2018, viitattu 27.11.2018.)

Fyysisen toimintakyvyn edistämisen on todettu parantavan myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja muodostavan täten hyvän pohjan kokonaisvaltaiselle työkykyä edistävälle toiminnalla. Iän myötä hyvän kunnon merkitys lisääntyy ja se on yksi keskeinen tekijä hyvälle eläkevuosille (Työterveyslaitos 2018, viitattu 27.11.2018).

Työhyvinvointi vaikuttaa organisaation taloudelliseen tulokseen, maineeseen sekä kilpailukykyyn. Hyvin suunnitellut investoinnit työhyvinvointiin voivat maksaa itsensä moninkertaisina takaisin. Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan kaikkia niitä ominaisuuksia, joiden avulla voidaan vaikuttaa työn tuloksellisuuteen (Työterveyslaitos 2019, viitattu 17.1.2019). Työkyky on työhyvinvoinnin lähtökohta ja kuvaa työssä onnistumisen edellytyksiä yksilön voimavarojen ja työn vaatimusten kannalta. Vapaa-aikan, levon ja työn tulee olla keskenään tasapainossa. Työhyvinvoinnin kehittäminen edistää työssä jaksamista, ehkäisee työkyvyttömyyttä ja pidentää työuria (Työturvallisuuskeskus 2011, 2. Viitattu 17.01.2019).

Työhyvinvoinnin osatekijöitä ovat työntekijän fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi, työyhteisön ilmapää, sekä esimiehen rooli henkilöstön hyvinvoinnin edistäjänä. Varhaisen vaiheen puuttuminen hyvinvointia heikentäviin tekijöihin on suorassa suhteessa organisaation tuloksellisuuteen. Strategisia toimintoja hyvinvoinnin lisäämiseksi ovat työterveyshuolto, työsuojelu, työpaikkaliikunta ja henkilöstöruokailu. Nämä asiantuntijatoiminnot koetaan yleisesti olevan kunnossa. Työterveyshuollon haasteena on rakentaa tiiviimpää yhteistyötä työnantajatahon kanssa ja kehittää laadullisempaa raportointia. Työpaikkaliikunnan haasteena on saada aktivoitua yhä useampia vähän liikuvia liikuntapalvelujen käyttäjiksi. (Manka, 2016, 15-17.)

Henkilöstöjohtajat arvioivat työhyvinvoinnin ja työkyvyn edistämisen olevan kuntaorganisaatioissa yleinen tavoite, mutta käytännön tasolla tämän toteuttaminen on haastavampaa. Työhyvinvointia, työkykyä sekä henkilöstön osaamista ja eläköitymistä ennakoitaan ja seurataan. Myös sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyden kustannuksien määrään on alettu kiinnittää entistä enemmän

huomiota. Ongelmalliseksi koetaan se, ettei työhyvinvointiin ole asetettu taloudellisesti mittavia tavoitteita. Yhteistyön työterveyshuollon kanssa suotaisiin myös olevan sairaanhoidollisen suuntauksen sijaan enemmän ennaltaehkäisevää toimintaa. (Manka, 2016, 15-17.)

Käypä hoito- suosituksissa ohjeistetaan terveydenhuollon ammattihenkilöstöä kysymään asiakkaiden arjen liikuntatottumuksista ja elintavoista sekä kirjaamaan nämä tiedot ylös. Ammatilaisen tulisi kannustaa asiakasta liikkumaan ja noudattamaan terveellisiä elämäntapoja. Säännöllinen liikunta tulisi olla osana pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Muut elintapamuutokset ja hoidot yhdistetään tarvittaessa mukaan. Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja erityisesti sydän- ja keuhkoperäinen huono kunto lisäävät ennenaikaisen kuoleman riskiä. (Käypähoito liikunta 2018, viitattu 30.1.2018.)

3.2 Terveelliset elintavat osana työkykyä

Terveyden edistäminen on omaan terveyteen sijoittamista sekä tietoista voimavarojen kohdentamista ja terveyden taustatekijöihin vaikuttamista. Työpaikoilla terveyden edistäminen tarkoittaa kaikkea toimintaa, jonka tavoitteena on henkilöstön terveyden ja toimintakyvyn lisääminen, kansantautien, työhön liittyvien sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien väheneminen sekä ennen aikaisten eläkkeiden vähentäminen. (Rauramo 2012, 26).

Terveelliset elintavat ovat keskeisessä osassa työ- ja toimintakykyä. Niiden avulla voidaan ennaltaehkäistä sairauksia. Terve työntekijä selviytyy työstä paremmin ja palautuu työpäivän rasituksesta nopeammin. Sairastuminen heikentää työkykyä ja voi siten lyhentää työuraa. Terveellinen ja säännöllinen ravitsemus, säännölliset liikuntatottumukset, savuttomuus, päihteettömyys sekä uni ja lepo tukevat työssäjaksamista. (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, viitattu 30.10.2019.)

Liikunnalla on merkittävä vaikutus yksilön terveyteen, työkykyyn sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Työyhteisössä yhdessä työterveyshuollon kanssa on hyvä keskustella liikunnan, ravinnon ja unen merkityksestä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Rauramo 2012, 27, 30, 32.)

Liikunta vahvistaa fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja sekä vähentää työntekijöiden sairastumista. Hyvä toimintakyky ja kunto suhteessa työn vaatimukseen, etenkin fyysisesti kuormittavissa töissä,

on tärkeää työkyvyn kannalta, sillä hyväkuntoinen kestää kuormitusta paremmin ja palautuu nopeammin kuin huonokuntoinen. (Työterveyslaitos 2018, viitattu 29.01.2019.)

Liikunnan puute on yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin kuin vähän liikkuvat. Liikunta parantaa mielialaa ja torjuu masennusta. (Terveyskirjasto 2018, viitattu 29.01.2019.) Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan vaikutusta useiden sairauksien ennaltaehkäisyyn. Kanadassa tehdyn tutkimuksen mukaan vähäinen liikunta aiheutti suoria terveydenhuollon kustannuksia 1,7 mrd.€. Vuonna 1999 se oli noin 2,5% Kanadan terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. Tämän on arvioitu olevan tyypillinen osuus länsimaiden terveydenhuoltokustannuksista. Suomessa 2,5 % terveydenhuollon menoista olisi noin 200–250 miljoonaa euroa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 43. Viitattu 2.11.2019.)

3.3 Terveysliikunta

Terveysliikunta on nimensä mukaisesti terveyttä ylläpitävää liikuntaa. Kuntotaso ei terveysliikunnan avulla välttämättä nouse, mutta sillä on suotuisia vaikutuksia terveyteen. Terveysliikunnaksi laskeaan kaikki arjen toiminnot, joissa ihminen liikkuu, esimerkiksi kauppamatka kävellen tai pyöräillen, lumityöt, siivoaminen, pihatyöt, marjastus, metsästys sekä halonhakkuu. (UKK-Instituutti 2016, viitattu 24.10.2019.)

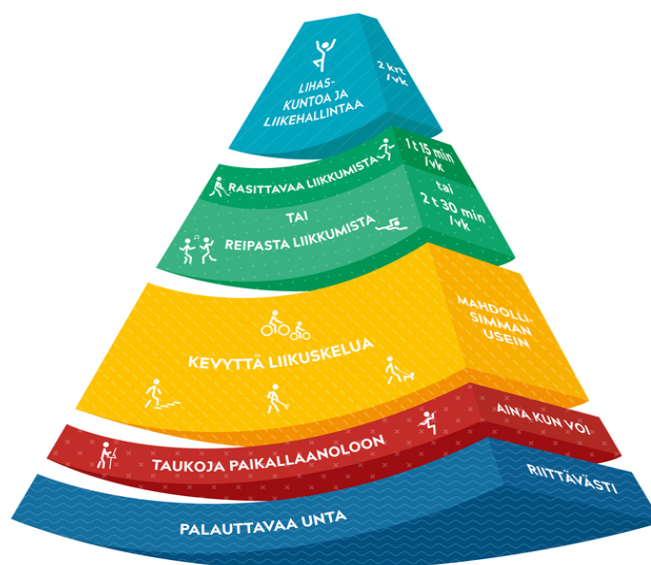
Terveysliikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Se parantaa heikentyntä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä auttaa painonhallinnassa. Se ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Kohtuullisesti kuormittava liikunta tehostaa elimistön puolustusreaktioita ja näyttää estävän virustauteja. Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. (Terveyskirjasto 2018, viitattu 29.01.2019.)

Arki- ja hyötyliikunnan lisäksi toimintakykyä voi kohentaa muulla liikunnalla. Useimmille soveltuvia liikuntamuotoja ovat kävely, sauvakävely ja uinti. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja sisältää sekä kestävyyttä että lihasvoimaa ja liikunnallista taitoa kehittäviä lajeja. Vaikka vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, työmatkaliikunta on vähentynyt selvästi viime vuosikymmenien aikana. Miehistä vain

26 % kertoo harrastavansa työmatkaliikuntaa, kun taas naisista vastaavasti 47 %. Työmatkaliikunta on hyvä tapa kasvattaa kuntoa ja parantaa terveyttä. Vaikka työpaikka ja työterveyshuolto voivat tukea liikuntaa, hyvä kunto on kuitenkin viime kädessä jokaisen oman aktiivisuuden varassa. Hyvää kuntoa ja toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sitä on ylläpidettävä jatkuvasti. Jo viikonkin vuodelpo heikentää kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa jopa 20%, mutta kunnan palauttaminen entiselleen kestää paljon pidempään. (Työterveyslaitos, viitattu 29.01.2019.)

3.4 Terveysliikunnan suositus

Kansallisesti hyväksytty nykyisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositusten sisältö on Suomessa kuvattu UKK-instituutin tuottamassa uudessa aikuisten liikuntasuosituksessa, kuvio 1. Aikuisten liikkumisen suositus esittää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän helposti ja ymmärrettävästi. Aikuisille suositellaan terveystieteiden liikunnaksi reipasta, eli jonkin verran sydämen sykettä kohottavaa kestävyystyyppistä liikuntaa yhteensä vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavampaa liikuntaa ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Uuden suosituksen mukaan yhden liikuntajakson pituudeksi riittää jo muutama minuutti. Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan lihaskuntoa ja liikehallintaa edistävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa. Suositus huomioi entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Päivitetty liikkumisen suositus huomioi entistä paremmin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. (UKK-instituutti 2019, viitattu 24.10.2019.)



KUVIO 1. Aikuisten liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2019)

3.5 Lepo, palautuminen ja ravinto

Vireys ja jaksaminen ovat kaiken hyvinvoinnin perusta. Pirteänä ja valppaana oleminen pienentää tapaturmariskiä liikunnan aikana. Riittävä lepo ja uni auttavat jaksamaan, myös terveellisellä ja monipuolisella ravinnolla on suuri rooli hyvän vireystilan ylläpitämisessä. (UKK-instituutti 2014, viitattu 26.2.2019.)

Ihminen kuormittuu työpäivän aikana, mutta meillä on myös palautumismekanismi, joka auttaa palauttamaan työhön käytetyt voimat. Mekanismin tavoitteena on palauttaa elimistö stressitilasta lepotilaan, jolloin stressin aikana kulutetut voimavarat palaavat. Energiavarastojen ja hormonitasapainon palautuminen edellyttää riittävän pitkää lepoa öisin sekä vapaa-ajalla. Keskimäärin ihminen tarvitsee palautumiseen 7-9 tuntia unta, muutama prosentti ihmisistä kuitenkin selviää sitä pienemmällä määrällä tai tarvitsee enemmän unta. Myös unen laadulla on merkitystä, sillä syvä uni on palauttavinta. Palautumiseen on kiinnitettävä huomiota päivittäin. Työn rakenteelliset piirteet voivat vaikeuttaa palautumista, kuten vuorotyö tai pitkä työviikko. Liialliset työn vaatimukset voivat myös hidastaa palautumista, kuten fyysinen kuormittavuus, aikapaineet ja kova vastuu. Vapaa-aikana oman ajan riittämättömyys, vähäinen liikunta, vähäinen sosiaalinen aktiivisuus ja työn tekeminen vapaa-ajalla estävät palautumista. (Manka & Manka 2016, 181-184.)

Monipuolinen ja riittävä ravitsemus on terveyden, sairaudenhoidon ja kuntoutuksen perusta. Eri alojen ammattilaiset voivat osaltaan olla edistämässä kansalaisten terveellisiä ravitsemustottumuksia sekä yksilö että yhteisötasolla. (Tays 2019, viitattu 2.11.2019.)

Lihavuuden ja siitä aiheutuvien sairauksien epäsuorien ja suorien vaikutusten kustannukset ovat 2- 7% terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 42. Viitattu 2.11.2019.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatiman ravitsemussuosituksen mukaan hyvä ja terveellinen ateriala sisältää puolet lautasesta kasviksia, neljännes koostuu perunasta, riisistä, pastasta tai muista viljavalmisteista ja neljännes vähän rasvaa sisältävästä lihasta, kalasta, munaruosta, jotka voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla, kuvio 2. Ruokajuomaksi sopii vesi, rasvaton tai vähärasvainen maito tai piimä. Lisukkeeksi sopii täysjyväleipä, jolle vain sipaisu kasvisrasvavevitettä. (Evara 2016, viitattu 29.3.2019.)

Ravitsemuksella on tärkeä rooli sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, eräiden syöpien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin ja hammaskarieksen synnyssä.

Lihavuuden kautta ravinto vaikuttaa muiden sairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, kehittymiseen. Ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on edistää väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravintoaineiden tarve ja suositeltava ruokavalio voivat vaihdella yksilön terveydentilan mukaan. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu koko väestölle – terveille, kohtuullisesti liikkuville ihmisille. (Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2014, viitattu 26.2.2019)



KUVIO 2. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

4 TYÖHYVINVOINTITAPAHTUMAN SUUNNITTELU

Tapahtuman suunnittelu lähti liikkeelle yhteispalaverilla meidän opinnäytetyön tekijöiden, opettajien ja työn tilaajien kanssa. Palaverissa pohdittiin tapahtuman luonnetta, paikkaa sekä ajankohtaa. Työn tilaajien toiveesta tapahtumasta muodostui mahdollisimman toiminnallinen. Tapahtumapaikaksi valittiin Areena. Tapahtumaan haluttiin terveystestien lisäksi erilaisten liikuntalajien keilumahdollisuus, luentoja työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä palautetilaisuus terveystestien tuloksista.

Palaverin pohjalta lähdimme suunnittelemaan tapahtumapäivää, valikoimme sopivia liikunnallisia toimijoita, joihin otimme yhteyttä sekä valitsimme sopivat testit terveystestomittauksiin. Laadimme terveystestomittausten palautetilaisuuden tueksi elintapaohjausmateriaaliin (liite 2), jotta palautteenantajat pystyivät antamaan osallistujille konkreettisia ja havainnollistavia esimerkkejä, kuinka omaa terveyttään voi edistää. Materiaalissa käsitellään unta, lepoa, univajetta, rentoutumista, terveyttä käsitteenä, ravitsemusta ja liikunnan terveysvaikutuksia.

Tapahtuman suunnitteluun kuului myös mainosten laatiminen. Mainostaminen tehtiin hyvissä ajoin ennen työhyvinvointitapahtuman järjestämistä, jotta mahdollisimman moni halukas pääsisi osallistumaan ja jos mahdollista, suunnittelemaan työvuoronsa sen mukaisesti. Aikainen mainostaminen on tärkeää myös siksi, että aiempina vuosina on tullut palautetta, ettei tieto tapahtumasta ole saavuttanut kaikkia tapahtumasta kiinnostuneita. He eivät ole myöskään saaneet riittävästi tietoa siitä, että tapahtumaan saa osallistua työaikana. Mainostaminen toteutettiin sähköisellä mainoksella Oulun kaupungin Akkunassa ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Intrassa.

Suunnittelussa täytyi myös ottaa huomioon muiden opiskelijoiden ohjaus, heidän oli määrä ohjata terveystestit sekä testien palautteenanto ja avustaa päivän kuluksa. Pidimme infotunnin opiskelijoille tapahtumapäivästä, jossa oli tarkoituksena rekrytoida opiskelijat mukaan tapahtumaan. Olimme suunnitelleet PowerPoint esityksen tuntia varten, jotta opiskelijat saivat käsityksen, minkälaisesta tapahtumasta oli kyse. Esitys piti sisällään tapahtuman keskeisen sisällön, aikataulun sekä tapahtumapaikan ja ajankohdan. Tunnin jälkeen halukkaat ilmoittautuivat meille ja sovittiin uusi ajankohta, jolloin opettaisimme terveystestien ohjauksen heille. Ohjausta varten keräsimme kirjalliset ohjeet testien suorittamisesta, jotta kaikille olisi selkeää, miten testien ohjaus toteutetaan. Alla taulukko projektin ydinryhmän vastuualueista ja projektisuunnitelman aikataulusta.

TAULUKKO 1. Tapahtuman suunnitelman aikataulu

Opinnäytetyön tekijät	<p>Syksy 2017 Opinnäytetyön aiheen valinta</p> <p>Tapahtuman päivämäärän (31.10.2018)</p> <p>Paikan valinta (Areena)</p>	<p>Kevät 2018 Opinnäytetyön suunnitelma (145h)</p> <p>Sopimusten laatiminen (3h)</p> <p>Sopimusten allekirjoittaminen (1h)</p>	<p>Syksy 2018 Elintapaohjauksen tietopaketin laatiminen (5h)</p> <p>Ohjaus ftk16 ryhmän valituille (2h)</p> <p>Tapahtuman läpikäynti (10h)</p> <p>Palautekyselyn vastausten analysointi (5h)</p>
Arbelius Sanna-Mari		Kutsujen laatiminen ja lähettäminen Oulun alueen liikunta- ja hyvinvointitoimijoille, sekä yhteishenkilönä toimiminen	
Haataja Riikka Heikkonen Riku	Yhteishenkilö Areenan, Terminaalin, Oukan ja PPSHP:n kanssa	Kustannusarvio (10h) Mainoksen laatiminen (8h)	Opiskelijoiden perehdyttäminen (3h) Sähköisen palautekyselyn laatiminen (2h)
Hemmilä Tiina Keskitalo Minna Ylitalo Nina	Tapahtuman päivämäärän (31.10.2018) ja paikan valinta (Areena)	Kutsujen laatiminen ja lähettäminen Oulun alueen liikunta- ja hyvinvointitoimijoille, sekä yhteishenkilönä toimiminen Sopimusten laatiminen ja allekirjoittaminen Tapahtuman budjetin vahvistaminen	Työntekijöiden informointi tapahtumasta, Tapahtuman läpikäynti, Palautekyselyn vastausten analysointi

4.1 Kohderyhmä ja yhteistyökumppanit

Tapahtuma oli suunnattu Oulun kaupungin ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin työntekijöille. Tapahtuman yhteistyökumppaneita olivat työntilaaajien lisäksi Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapian opiskelijat, Areena, Ravintola Robson`'s, Liikuntakeskus Voitto, City Dance, Oulun joogastudio, Kamppailuklubi, Oulun jousimiehet, Oulun miekkailuseura, Tankotaivas, Oulu Roller Derby, Kiipeilykeskus, Oulun kickboxing, Hyvän Olon Taikomo, Crossfit Routa, Ergonovita, Oura sormus, Matleenan tanssikoulu, Oulun kaupungin pyöräilykoordinaattori, Capoeira Forca Natural, Jumppa Oulu sekä Vapari.

Tapahtumaan oli pyydetty mukaan monipuolisesti erilaisia liikunta- ja hyvinvointialan toimijoita, lähetimme kutsut yhteensä 40 toimijalle, joista 18 oli mukana tapahtumassa. Toimijat, joille kutsu lähetettiin, valittiin sillä perusteella, että jokainen tapahtumaan osallistuva työntekijä löytäisi jonkin itselleen sopivan liikuntamuodon kokeiltavaksi. Pisteiden oli tarkoitus olla toiminnallisia ja keskenään erilaisia, niiden avulla toivoimme mahdollisimman monen kokeilevan lajeja ja saavan lisämotivaatiota liikkumaan enemmän vapaa-ajallaan. Oulun alueen toimijoilla oli mahdollisuus luoda tapahtumassa uusia asiakassuhteita ja muita kontakteja.

Eri liikuntamuodoilla on erilaisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Kestävyyslajit (kävely, hölkkä, hiihto, uinti ja pyöräily) kuluttavat energiaa, alentavat verenpainetta, veren kolesterolia ja parantavat sokerinsietoa. Voima- ja kuntosaliharjoittelu vahvistaa erityisesti luustoa, lihaksia ja tehostaa sokeriaineenvaihduntaa. Voimistelu, pallopelit ja aerobic vahvistavat luustoa sekä parantavat tasapainoa. Erot eri liikuntamuotojen välillä ovat kuitenkin suhteellisen pieniä ja useimpien liikuntamuotojen avulla on helppo saavuttaa riittävä terveystaso. Tärkeintä on valita itselleen mieleinen liikuntamuoto, silloin liikunnasta tulee nautinto. (Terveyskirjasto 2018, viitattu 29.01.2019.)

Opiskelijoiden tehtävänä tapahtumassa oli avustaa yleisissä järjestelyissä sekä opastaa osallistujat oikeille tapahtumapisteille. Opiskelijat ohjasivat myös terveystestit sekä palautteenannon. He saivat tapahtumasta hyvää kokemusta ohjaamisesta ja ryhmätyöskentelystä, sen lisäksi he saivat tunteja harjoittelujaksoille, ja osa opiskelijoista sai pisteitä projektiopintoihin.

4.2 Terveyskuntomittaukset

Terveyskunnan testauksen tavoitteena on arvioida terveystilan osa-alueita, asettaa terveyttä edistäviä tavoitteita, auttaa asiakasta motivoitumaan liikkumiseen ja sen seurantaan. (Suni & Taulaniemi, 2012. 4,17.) Terveyskunnan osa-alueista valitsimme mukaan tuki- ja liikuntaelimestön kunnan osatekijöistä notkeuden, nopeusvoiman eli tehon ja maksimivoiman. Liikehallintakyvyn osatekijöistä valitsimme tasapainon.

Tavoitteenamme oli järjestää hyvin organisoitu terveystilanmittauspiste, jossa mittaajat toimivat ammattimaisesti ja ohjaavat suoritettavat testit oikein. Opettelimme testit ensin itse ennen kuin opetimme ne muille opiskelijoille. Opetuksen lisäksi lähetimme kaikille mittaajille kirjalliset ohjeet varmistamaan testien oikean ohjeistuksen. Edellisvuodelta saadun kokemuksen perusteella, halusimme toteuttaa samat testit kuin viimevuonna, koska ne ovat yksinkertaiset ohjeistaa, helpot suorittaa ja antavat luotettavan tuloksen. Testeinä oli puristusvoiman, ponnistusvoiman, vartalon dynaamisen koukistuksen, hartiasseudun liikkuvuuden, yhden jalan seisonnan, vartalon sivutaivutuksen sekä eteen kuroituksen. Aikataulun ja tilan rajallisuuden vuoksi pitäydyimme tuki- ja liikuntaelimestön kunnan ja liikehallinnan mittaamisessa.

Terveystilan neljä osa-alueita ovat kestävyyskunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, liikehallinta ja kehonkoostumus. Kestävyyskunto mittaa energia-aineenvaihdunnan kokonaistehoa, tuki- ja liikuntaelimestön kunnolla on yhteys lihas- ja tukikudosten rakenteisiin, toimintoihin ja niihin liittyviin sairauksiin. Liikehallinta on yhteydessä lihas- ja hermojärjestelmän koordinaatioon ja hyvään yhteistoimintaan. Kehonkoostumus on yhteydessä lihavuuteen ja siihen liittyviin ilmenemismuotoihin. (Suomen Terveystilainstituutti Oy, viitattu 2.11.2019.)

Terveystilaintestien palautteen pohjana käytettiin laatimaamme taulukkoa eli terveystilanprofiilia. (Liite 3). Asiakkaan kanssa yhdessä vertaillaan terveystilanprofiilin tuloksia hänen nykyisiin liikuntatottumuksiinsa, eli liikunnan määrään ja monipuolisuuteen. Sen avulla asiakas voi ymmärtää fyysisen aktiivisuuden ja terveystilan yhteyksiä konkreettisesti. (Suni & Taulaniemi, 2012. 269.)

4.3 Turvallisuus

Tapahtumaa varten oli laadittu turvallisuussuunnitelma, koska arvioimme osallistujamäärän ylittävän yli 200 henkilöä. ”Pelastussuunnitelma on toimitettava viimeistään 14 vuorokautta ennen tilaisuuden alkamista tiedoksi alueen pelastusviranomaiselle seuraavissa yleisötapahtumissa: tapahtumassa arvioidaan olevan läsnä samanaikaisesti vähintään 200 henkilöä” (Poliisi 2018, viitattu 30.11.2018). Tapahtuman turvallisuussuunnitelma lähetettiin pelastusviranomaisille ja se täydensi Areenan omaa turvallisuus- ja pelastussuunnitelma.

Aulaan olimme järjestäneet ensiapupisteen, pisteellä työskenteli sairaanhoitaja ja hänen apunaan työskenteli kaksi ensihoitajaopiskelijaa. Pisteelle oli varattu kylmäpakkauksia, sideharsoa, haavataitoksia, puhdistusainetta sekä laastareita. Defibrillaattori oli käytettävissä Liikuntakeskus Voiton tiloissa.

Tapahtumaan on palkattu kaksi järjestyksenvalvojaa, jotka ovat paikalla kello 11-17. Tapahtuman järjestyksenvalvonta sekä sen suunnittelu ovat tärkeä osa tapahtumaturvallisuutta. Turvallinen tapahtuma on samalla viihtyisä ja turvallisuuden kannalta olennaisessa asemassa ovat järjestyksenvalvojat. Järjestyksenvalvojan tehtävänä on ylläpitää järjestystä, ennaltaehkäistä ja selvittää tapahtuman häiriö- ja vaaratilanteita. (Liveto 2018, viitattu 30.11.2018).

5 TAPAHTUMAPÄIVÄN TOTEUTUS

Tapahtumapäivä oli 31.10.2018 ja tapahtuma järjestettiin 12-17 välisenä aikana Areenalla. Olimme huomioineet tapahtuman rakentamiseen kuluvan ajan ohjeistamalla toimijoita ja opiskelijoita saapumaan paikalle kello 10. Olimme itse paikalla kello 8 alkaen valmistelemassa tilaa työn tilaajien kanssa. Yhdessä Areenan teknikoiden kanssa saimme tilan hyvissä ajoin valmiiksi. Olimme suunnitelleet pohjapiirroksen avulla kullekin toimijalle oman pisteen ja siihen tarvittavan tilan, tämän avulla rakennus sujui jouhevasti.

Opiskelijoiden saavuttua paikalle, kävimme läpi päivän kulkua ja selvensimme tehtävienjakoa. Opiskelijoiden tehtäviin kuuluivat terveystuntomittausten ohjaus, palautteenanto, juontaminen, narikka, sekä yleinen opastus. Meidän tehtävänäimme oli varmistaa, että päivä onnistuu mahdollisimman sujuvasti.

Tapahtumapaikalla oli sisääntulossa ilmoittautumispiste Oulun kaupungin ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin työntekijöille. Pisteeltä sai mukaan infolapun tapahtuman aikataulusta sekä toimijoiden tekemistä tarjouksista. (Liite 1). Päivän aikana osallistujilla oli mahdollisuus kokeilla eri lajeja, osallistua näytetunneille sekä terveystuntomittauksiin.

5.1 Lajiesittelijät

Toimijoiden pisteet alkoivat heti aulasta, jossa Vapari eli Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin vapaa-ajan toiminnan yhdistys oli esittelemässä omaa toimintaansa. Liikuntakeskus Voiton, Oulun joogastudion, Kamppailuklubin sekä City Dancen tiloissa oli mahdollisuus kokeilla heidän tarjoamiinsa lajeja sekä kuunnella asiantuntijaluentoja. Areenan puolella muut toimijat järjestivät erilaista toimintaa muun muassa jousiammuntaa, tankotanssia, miekkailua, rullaluistelua, painonnostoa sekä roikkumista erilaisilla otekahvoilla. Areenan lavalla oli ohjattua ryhmäliikuntaa sekä luentoja hyvinvoinnista ja arkiliikunnan hyödyistä. Aikataulu oli nähtävissä etukäteen tapahtuman kutsumateriaalissa (liite 1).

5.2 Yhteenveto ja arviointi tapahtumapäivästä

Tavoitteenamme oli toiminnallinen tapahtuma, jossa olisi tarjolla monipuolisesti esillä erilaisia liikuntalajeja sekä tietoa hyvinvoinnin kokonaisuudesta. Tapahtumapäivä sujui kokonaisuudessaan hyvin ja olimme tyytyväisiä siihen, millaiseksi tapahtuman luonne muodostui. Tapahtumassa oli hyvä ja ystävällinen ilmapiiri. Toivoimme toimijoilta pisteiden toiminnallisuutta, joka toteutui osan kohdalla erittäin hyvin. Tapahtumapäivää edeltävänä päivänä ja tapahtumapäivän aamuna tuli viime hetken peruutuksia toimijoilta, tämän vuoksi muutama toiminnallinen piste jäi uupumaan. Voiton järjestämät sisäpyöräilytunnit jouduttiin perumaan laitevian vuoksi.

Osassa pisteistä toiminta oli aktiivista ja osallistujia oli runsaasti, he myöskin kokivat päivän hyödylliseksi. Jälkeenpäin kerätyissä asiakaspalautteissa heidän toimintaansa oli keuhuttu ja siihen oli oltu tyytyväisiä. Sellaisilla pisteillä missä toiminnan esittely ei ollut aktiivista ei kävijöitä myöskään riittänyt, tästä syystä nämä toimijat katsoivat parhaaksi lähteä kesken kaiken pois ja he kokivat, ettei päivä ollut heille hyödyllinen. Näiden pisteiden toiminnasta tuli negatiivista palautetta asiakailta. Jokaiselle toimijalle oli ennakoon lähetetty sama sähköpostiviesti, jossa oli kuvattu päivän luonnetta ja kerrottu toiveestamme toiminnallisesta pisteestä. Erillisiä sopimuksia emme olleet toimijoiden kanssa tehneet.

Olimme asettaneet yhdessä työn tilaajien kanssa kävijämäärän tavoitteen 500 henkilöön. Tavoite ei täytynyt päivän aikana, vaan kävijämäärä jäi alle 200 henkilöön. Tähän vaikutti monet asiat, kuten; informaatio tapahtumasta ei ollut saavuttanut kaikkia henkilöitä, työvuorosunnittelun kanssa oli ollut vaikeuksia sekä sää oli yksi syksyn huonoimmista juuri sinä päivänä. Jälkeenpäin pidetyssä yhteenvetopalaverissa tulimme siihen tulokseen, että myös tapahtumaan valittu paikka verotti osallistujia. Aikaisemmin tapahtuma on järjestetty Ouluhallilla missä on iso parkkipaikka ja jonne on helppo ajaa autolla. Areena sijaitsee hieman syrjässä ja parkkeerausmahdollisuudet ovat hieman huonommat kuin Ouluhallilla.

Tapahtumaan suunniteltu mukana olevien opiskelijoiden yhteenlaskettu määrä oli 40 henkilöä. Laskelema oli tehty sillä perusteella, kuinka moni oli etukäteen ilmoittanut osallistuvansa tapahtumapäivään. Määrä kuitenkin kasvoi yllättäen itse tapahtumapäivänä, paikalle saapui paljon opiskelijoita, jotka eivät etukäteen olleet ilmoittaneet osallistumisestaan eivätkä olleet osallistuneet rekrytointitilaisuuteen. Päivässä mukana olevia opiskelijoita oli loppujen lopuksi 60. Opiskelijoiden lisäksi avus-

taviin tehtäviin osallistui Vaparin toiminnassa mukana toimivia vapaaehtoisia henkilöitä. Näin suurella määrällä avustajia olisimme voineet porrastaa aikataulullisesti työtehtäviä, jotta kaikille olisi riittänyt tehtäviä koko päivän ajaksi.

Opiskelijoiden saavuttua paikalle kävimme vielä kertaalleen terveystutkimukset läpi sekä laitoimme mittauspisteille ohjeet oikeasta suoritustavasta. Testien jälkeen oli mahdollista kuulla palautetta omista tuloksistaan. Palautteenannossa oli mahdollista saada konkreettisia ohjeita, kuinka parantaa omia tuloksia. Palautteenantajat jakoivat elintapaohjausmateriaalin, jossa oli tietoa liikunnan, unen, ravinnon sekä palautumisen merkityksestä hyvinvointiin. (Liite 2). Elintapaohjausmateriaalin sisältö valikoitiin tarkoin päivän tavoitteita kuvaavaksi ja monipuolista hyvinvointia tukevaksi. Ulkoasusta halusimme tehdä miellyttävän ja selkeästi luettavan.

Terveystutkimuksissa jaettu elintapaohjausmateriaali sai kiitosta osallistujilta ja työntilailta monipuolisuudesta ja visuaalisuudesta. Materiaalia olisi voinut jakaa myös terveystutkimusten ulkopuolella osallistujille koko tapahtumapäivän ajan. Kaikki eivät osallistuneet terveystutkimuksiin ja näin ollen heille työhyvinvoinnin ja tapahtumapäivän yhteys jäi epäselväksi. Terveystutkimukset ja palautteenanto sujuivat hyvin, mutta ponnistusvoimaa mittaava matto rikkoontui päivän aikana. Ponnistusvoiman testaaminen olisi voitu suorittaa myös ilman mattoa, jos olisimme varautuneet siihen etukäteen ja opastaneet opiskelijoille vaihtoehdoisen mittaustavan.

Tapahtumapäivästä saaduissa palautteissa oli mainittu opastuksen riittämättömyys eri tapahtumapisteille. Olimme laittaneet opasteita käytävän seinille ja kiertäneet tilat läpi opiskelijoiden kanssa. Opasteita olisi kuitenkin pitänyt olla enemmän ja ne olisivat voineet olla selkeämmin esillä, myös opiskelijoiden kanssa olisi pitänyt käydä tehtävänantoa vielä tarkemmin läpi ja sopia selkeästi osallistujien ohjaamiseen vastuuhenkilöt.

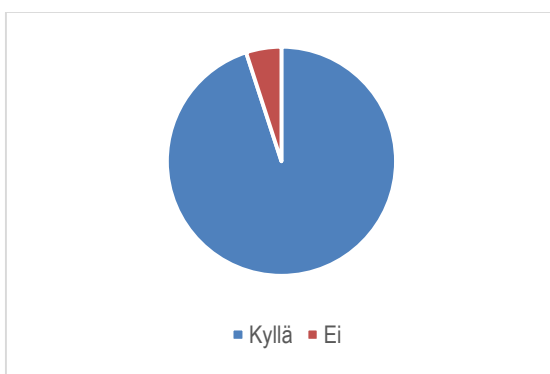
Etukäteen tapahtuvaa informointia rajoitti isojen organisaatioiden tarkat säännöt tiedotuksesta. Oulun kaupunki mainostaa tällaisia tapahtumia Akkunassa ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri henkilökunnan Intrassa. Tapahtumaa mainostettiin näissä sisäisissä tiedotekanismissa viikoittain, mutta informaation määrä on suuri ja mainokset hukkuivat sinne.

Osa osallistujista koki tyytymättömyyttä siitä, etteivät he voineet käyttää työaika tapahtumaan. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri oli linjannut kaksi tuntia työajankäyttöä tapahtumaan osallistumiseen, mutta kunkin osaston esimies sai itse päättää, hyödynsivätkö he työaika vai eivät. Oulun kaupunki mainosti tapahtumaa työyhteisöilleen mahdollisena Tyky- päivänä.

5.3 Palautekysely

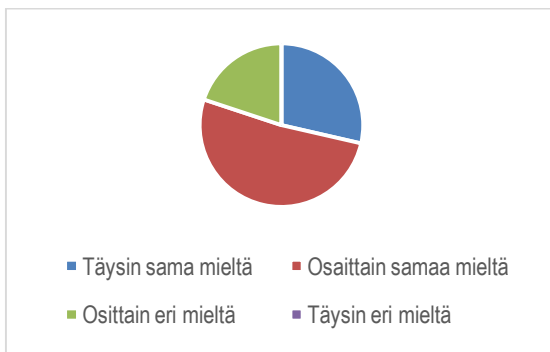
Keräsimme tapahtumasta kirjallisen palautteen Google Forms- kyselyn avulla. Palautekyselyn tarkoituksena oli saada tietoa Oulun kaupungille sekä Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirille kuinka hyödyllisenä osallistajat kokivat tapahtuman, saivatko riittävästi tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, ja mitä kautta tieto tapahtumasta on saavuttanut kohdeyleisön. Palautteenannolla on myös tärkeä merkitys siihen, miten vastaisuudessa samankaltaista tapahtumaa voi kehittää asiakastyytyväisempään suuntaan. Tapahtumaan osallistuneista vain 60 henkilöä vastasi palautekyselyyn. Kysyimme kyselyssä seuraavia alla olevia osa-alueita.

Tapahtumapäivään osallistuisi uudestaan 95% vastaajista. 5% ei osallistuisi. Olemme tyytyväisiä siihen, että 95% vastaajista osallistuisi tapahtumaan uudelleen. Yksi tavoitteemme oli, että tapahtumaan osallistujat kokisivat tapahtuman hyödylliseksi ja tällaisia tapahtumia järjestettäisiin vastaisuudessa uudelleen.



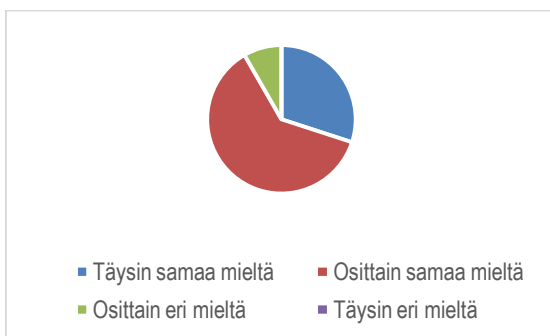
KUVIO 3. Osallistuisitko tapahtumaan uudelleen?

Kysyimme vastaajilta, saivatko he riittävästi tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Vastajista 28,3% oli täysin samaa mieltä, 51,7% oli osittain samaa mieltä ja 20% osittain eri mieltä. Tässä kohdassa tavoitteemme ei aivan vastaajien osalta täytynyt, olisi ollut mielenkiintoista lukea mitä lisätietoa vastaajat olisivat kaivanneet ja kuinka moni vastaajista otti esimerkiksi elintapaohjausmateriaalin mukaan kotiin.



KUVIO 4. Sain riittävästi tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä?

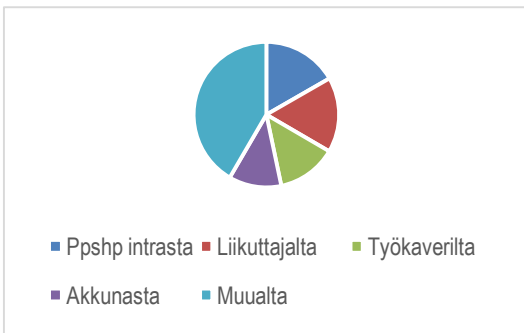
Tapahtumapäivän koki toiminnalliseksi 61,7%, 30% oli osittain samaa mieltä ja 8,3% oli osittain eri mieltä. Toiminnallinen tapahtuma oli päivämme päätavoite, vastausten perusteella koemme, ettei tavoite täysin täytynyt tapahtumaan osallistuvien työntekijöiden mielestä.



KUVIO 5. Tapahtuma oli toiminnallinen?

16.7% vastanneista sai tiedon tapahtumasta Ppshp:n intrasta, 16,7% liikuttajalta, 13,3% Työkaverilta, 11,7% Oulun kaupungin Akkunasta. 41,6% sai tiedon muualta. Jo tapahtuman suunnitteluvaiheessa koimme, että tiedotuksen saaminen kaikille halukkaille olisi haastavaa. Tämä kuvio antaa hyvin tietoa siitä, että jos tapahtuma järjestettäisiin uudelleen, pitäisi tiedotus ja mainostaminen

suunnitella uudella tavalla sekä löytää kanava, joka tavoittaa osallistujat parhaiten.

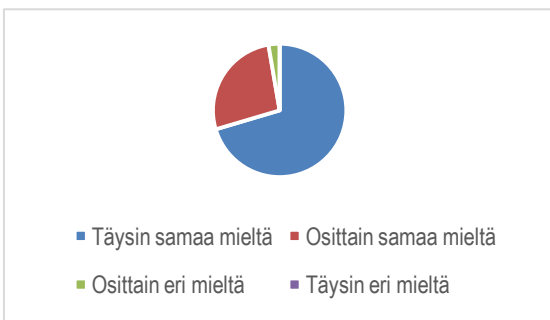


KUVIO 6. Mistä sait tiedon tapahtumasta?

5.4 Terveyskuntomittausten palaute

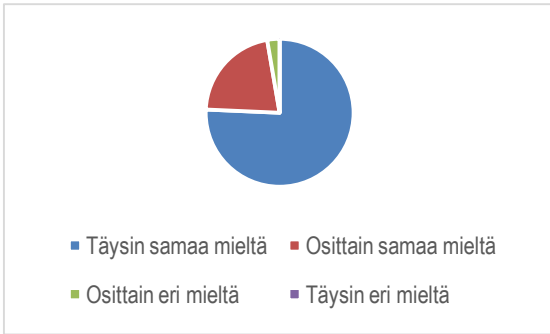
Palautekyselyssä oli erillinen osuus terveystuntomittauksiin osallistuneilta henkilöiltä. 60 vastaajasta 37 henkilöä vastasi terveystuntomittausten palauteosioon. Emme pitäneet tapahtumapäivänä lukua siitä, kuinka moni osallistui terveystuntomittauksiin.

Ensimmäisessä kysymyksessä halusimme selvittää, oliko testien ohjeistus osallistujien mielestä ollut selkeää. 70,7% vastanneista oli täysin samaa mieltä testien ohjeistuksen selkeydestä, 27% osittain samaa mieltä, 2,7% oli osittain eri mieltä



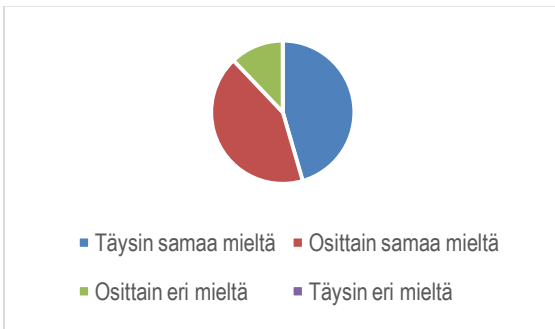
KUVIO 7. Oliko testien ohjeistus selkeä?

Lisäksi halusimme tietää, olivatko testit edenneet sujuvasti. Edellisvuosina joissain pisteillä oli ruuhkaa ja testien suoritus ei edennyt sujuvasti. Vastausten perusteella voimme tulkita, että testien sujuvuuteen täytyy jatkossa panostaa vielä enemmän. 75,7% vastanneista oli täysin samaa mieltä testien sujuvuudesta, 21,6% osittain samaa mieltä, 2,7% oli osittain eri mieltä.



KUVIO 8. Testit etenivät sujuvasti?

Palautetilaisuus oli järjestetty yksilöllisesti ja palautetilaisuuteen oli edellisvuosien palautteiden perusteella tehty muutoksia, jotta palaute olisi yksilöllistä ja osallistuja saisivat mahdollisimman paljon tietoa tuloksistaan. Kuitenkin vain 45,5% oli täysin samaa mieltä siitä, että saivat palautetilaisuudessa riittävästi tietoa tuloksista. 42,4% oli osittain samaa mieltä ja 12,1% osittain eri mieltä



KUVIO 9. Sain palautetilaisuudessa riittävästi tietoa tuloksistani?

POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe syntyi tilaajan tarpeesta. Henkilöstön työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät ja hyvinvoinnin edistäminen herättivät mielenkiintoa ja koimme aiheen hyödylliseksi fysioterapian näkökulmasta. Saimme paljon lisää tietoa työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä tapahtuman suunnittelun aikana sekä raportointivaiheessa. Työn tilaajien toiveesta rajasimme työmme teoriaosan käsittelemään hyvinvoinnin fyysistä osa-aluetta ja sen vaikutuksia työhyvinvointiin.

Opinnäytetyöprojektimme on ollut opettavainen kahden vuoden mittainen matka. Asettamiemme tavoitteiden lisäksi olemme saaneet arvokasta oppia tapahtuman järjestämisestä, hyvän suunnittelun merkityksestä sekä ryhmätyöskentelystä. Jos nyt lähtisimme toteuttamaan projektia uudelleen, tekisimme varmasti monet asiat eri tavalla ja projekti olisi osaltaan helpompi toteuttaa. Tapahtuman suunnitteluvaihe oli haastava ja aikaa vievin osa, eri henkilöiden visioiden yhdistäminen yhdeksi selkeäksi kokonaisuudeksi ei ollut alkuun helppo tehtävä. Kun yhteinen idea löytyi, alkoi tapahtuman luonne selkeytyä hyvää vauhtia. Tapahtumaa hiottiin monelta kantilta. Pohdimme tarkasti, millaisen tapahtuman halusimme luoda ja mitä lajeja päivään tuotaisiin kokeiltavaksi. Yhdeksi tapahtumapäivän tavoitteeksi selkeytyi erilaisten pisteiden toiminnallisuus, tämän kautta oli helpompaa miettiä sopivia lajeja tapahtumaan mukaan. Tavoitteessa onnistuimme mielestämme hyvin, sillä melkein kaikki pisteet olivat toiminnallisia. Opettajilta saatu ohjaus suunnitteluvaiheessa oli tärkeää ja auttoi meitä löytämään oikeaa suuntaa projektille. Tapahtuman pohjana oli aito halu tehdä tapahtumasta onnistunut sekä hyvä kokemus kaikille mukana oleville.

Haasteita opinnäytetyön tekemiselle toi 2018 kevään ulkomaanvaihto, jolloin olimme kaikki ulkomailla. Vaihto osui juuri tapahtuman suunnitteluajalle, eikä meidän resurssimme riittäneet paneutumaan suunnitteluun siinä mittakaavassa kuin olimme ajatelleet. Olimme huomioineet vaihdon aikataulullisesti, mutta toteutus ei aivan yltänyt suunnitelman tasolle.

Eniten opimme työn toiminnallisen osan myötä. Tapahtuman järjestämiseen vaadittavat taidot, kuten organisointikyky, aikataulutus ja ohjaustaidot ovat hyvin tarpeellisia fysioterapeutin ammattitaidon kannalta. Palautekyselyn tulosten analysointi oli myös hyvin opettavaista, sen myötä saimme lisää näkemystä, miten luoda menestyksekkäs tapahtuma, jossa järjestäjän tavoite ja osallistujan odotukset kohtaavat paremmin. Tämä auttaa meitä ymmärtämään mitä asioita kannattaisi tehdä toisella tapaa, jos järjestäisimme vastaavan tapahtuman uudelleen.

Myös raportin kirjoittamisen suhteen tuli haasteita aikataulun kanssa ja opinnäytetyön valmistuminen on viivästynyt alkuperäisestä suunnitelmasta. Haasteista huolimatta saimme kuitenkin työmme valmiiksi ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

Toivomme opinnäytetyöstämme olevan hyötyä vastaavanlaisen tapahtuman järjestämisessä sekä herättävän mielenkiintoa, miten monesta kokonaisuudesta työhyvinvointi koostuu. Haluamme kiittää opinnäytetyöprojektista Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriä, Oulun kaupunkia, mukana olleita yhteistyökumppaneita, opiskelijoita sekä opettajia.

LÄHTEET

Evira 2016. Terveyttä edistävä ruokavalio: lautasmalli. Viitattu 10.12.2018, <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>

Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Käypähoito. Liikunta. Viitattu 30.1.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>

Liveto Group Oy 2018. Tapahtuman pelikirja: Tapahtuman järjestyksenvalvonta. Viitattu 30.11.2018, <https://liveto.fi/tapahtumanpelikirja/tapahtuman-jarjestyksenvalvonta/>

Manka, M & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2019. Työhyvinvoinnin tilannearvio. Viitattu 30.10.2019. <http://xn--tyhyvinvoinnarvio-r6b.fi/yksinyrittajan-tyohyvinvoinnin-info/voimavaratekijat/1-terveys-tekijat/>

Poliisi 2018. Yleisötillaisuudet. Viitattu 30.11.2018. <https://www.poliisi.fi/lounais-suomi/yleisotillaisuudet>

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat: Viisi vaikuttavaa askelta. Porvoo: Bookwell Oy.

Silfverberg, P. 2007, Ideasta projektiksi, Projektityön käsikirja, Paul Silfverberg ja Edita publishing Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008: I. Terveiden edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Viitattu 2.11.2019. https://stm.fi/documents/1271139/1359643/Terveiden_edistamisen_mahdollisuudet__vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf/7790b7b1-4432-421a-ad3d-e2472d0e9ddd/Terveiden_edistamisen_mahdollisuudet__vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf

Sosiaali- ja Terveysministeriö 2018. Työhyvinvointi. Viitattu 17.1.2019, <http://stm.fi/tyohyvinvointi>

Suni, J. & Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnan testaus. Menetelmä terveystiikunnan edistämiseen. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Suomen Fysioterapeutit ry. 2017. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Viitattu 30.1.2019, <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>

Suomen Terveystiikuntainstituutti Oy 2019. Terveystiikunnan eri osa-alueet. Viitattu 2.11.2019, <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/terveyskunnan-eri-osa-alueet/>

Tala, S. Duodecim 2007. Terveystiikunta– terveyden edistämisen tärkeä osatekijä. Viitattu 2.11.2019, https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00426&p_haku=hoitosuo-situs

Tays 2019. Ohje terveydenhuollon ammattilaisille. Viitattu 2.11.2019. [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Hoitoohjeet/Ravitsemusohjeet/Terveysta_edistava_ravitse-mus\(49109\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Hoitoohjeet/Ravitsemusohjeet/Terveysta_edistava_ravitse-mus(49109))

Terveyskirjasto 2018 Terveystiikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 29.01.2019, https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Terveystalo, 2019. Työfysioterapeutti. Viitattu 24.10.2019, <https://www.terveystalo.com/fi/Palve-lut/Tyoterveys-tyontekijoille/Tyofysioterapeutti/>

Työterveyslaitos 2018. Elintavat ja työhyvinvointi. Viitattu 27.11.2018, <https://www.ttl.fi/tyoyh-teiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>

Työterveyslaitos 2019. Työhyvinvointi. Viitattu 17.1.2019, <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvin-vointi/>

Työturvallisuuskeskus 2011. Työhyvinvointia yhteistyöllä. Viitattu 17.01.2019,

https://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/tyohyvinvointia-yhteistyolla/Tyohyvinvointia_yhteisty-olla.pdf

UKK-instituutti 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 24.10.2019, <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

UKK-instituutti 2014. Lepo ja ravitseminen. Viitattu 26.2.2019, http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy/lepo-ja-ravitseminen

UKK-instituutti 2016. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Viitattu 24.10.2019, https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

Valtion liikuntaneuvosto. 2012. Liikunta ja työurat- työelämä kaipaa myös liikettä. Viitattu 20.1.2019, <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/9/Yourajulkaisu.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Terveyttä ruoasta, viitattu 26.2.2019, https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruoka-valio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Suomen kuntaliitto. Viitattu 17.2.2018.
<file:///C:/Users/b%C3%A4tm%C3%A4n/Desktop/Koulu/Vaihto/p071005095633P.pdf>

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: Books of demand.

Wysocki, Robert K. & Beck, Robert Jr. & Crane, David B. 1995. Effective project management: how to plan, manage, and deliver projects on time and within budget. New York : Wiley.

MITEN NÄÄ VOIT 2.0

Työhyvinvointitapahtuma

AIKA: 31.10.2018, Klo. 12-17

PAIKKA: Areena, Tyrnäväntie 16, 90400 Oulu

Tule ottamaan selvää terveystuntomittausten avulla, miten nää voit. Testit ovat kaikille soveltuvia, joissa testataan liikkuvuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa. Päivän aikana on tarjolla luentoja palautumisen vaikutuksesta hyvinvointiin. Saat myös vinkkejä taukoliikuntaan.

Oulun alueen liikuntatoimijat esittelevät toimintaansa ja pääset kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja mm. capoeirasta frisbeegolfiin

Varustaudu päivään kevyellä joustavalla vaatetuksella ja liikuntaan sopivilla kengillä.

**Tapahtuma on maksuton!
Tervetuloa!**



31.10. klo 12.00-17.00 Areena Oulu Limingantulli Miten nää voit –tapahtuma

Tapahtumassa on vapaaehtoiset terveystuntomittaukset. Tule selvittämään työkykysi ja hakemaan uusia vinkkejä. Tapahtumassa on toiminnallisia lajitutustumisia ja luentoja. Mukana mm.

Liikuntakeskus Voitto, Citydance, Joogastudio, Kampailuklubi, Pilates Oulu, Oura sormus, Tanssikoulu Matleena, Pyrintö, Tankotaivas Oulu,

Oulun jousimiehet, Ergonovita, Oulun golf, Hyvän olon taikomo, Oulun Kiipeilykeskus, Capoierra, Jumppa Oulu, Oulu Roller Derby, Oulun Miekkailuseura

Tapahtumassa on ilmainen narikka

Sisäänkäynti Superparkin ovesta

Ilmoittautuminen aulassa.

Työyhteisöt voivat hyödyntää tapahtumaa Tyhy-päivänä!

Terminaalien yhteydessä toimivien yritysten omissa tiloissa tapahtuvaa toimintaa

12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	
		Video- ohjattu sisäpyöräily			Video- ohjattu sisäpyöräily			Video- ohjattu sisäpyöräily			Video- ohjattu sisäpyöräily			Video- ohjattu sisäpyöräily								
		Ryhmäliikunta-esittely		Ohjattu Kuntosalistartti				Ohjattu Kuntosalistartti				Ryhmäliikunta-esittely										
	Itsensä motivointi luento															Lepo ja palautuminen luento						
				Kiinteytys ryhmäliikunta				Kehonhuolto ryhmäliikunta								Juoksutekniikka						
				Mamma Mia Discotanssitunti								Latino Show Soolotanssitunti										
								Joogaan tutustuminen														
		Defendo						Krav Maga						Thainyrkkeily								

- Tilat:
- Liikuntakeskus Voitto
 - Citydance
 - Joogastudio
 - Kampailuklubi
 - Areenan Lava

Tervetuloa!



**TESTITULOKSET**

NIMI: _____

PVM: _____

PURISTUSVOIMA

OIKEA KÄSI: _____ VASEN KÄSI: _____

(paras tulos kahdesta, kg)

ETEENTAIVUTUSTESTI

TULOS: _____ cm

(paras tulos kolmesta)

TASAPAINOTESTI (YHDEN JALAN SEISONTA)

TULOS: _____ sek.

(yksi testisuoritus, ~~max. 60 sek.~~)**PONNISTUSVOIMATESTI**

TULOS: _____ cm

(paras tulos kolmesta)

HARTIASEUDUN LIIKKUVUUS

OIKEA KÄSI:	ei liikerajoitusta	<input type="checkbox"/>	lievä rajoitus	<input type="checkbox"/>	voimakas rajoitus	<input type="checkbox"/>
VASEN KÄSI:	ei liikerajoitusta	<input type="checkbox"/>	lievä rajoitus	<input type="checkbox"/>	voimakas rajoitus	<input type="checkbox"/>

SELÄN SIVUTAIVUTUS

OIKEA PUOLI _____ cm

VASEN PUOLI _____ cm

KESKIJARVO _____ cm

VARTALON KOUKISTAJALIHASTEN DYNAAMINEN VOIMA

ONNISTUNEITA SUORITUKSIA: _____ (toistoa)

(max. 15)