

Iiris Kukkola

YLÄVITONEN

Hyvinvoinnin yksinkertainen ja hauska mittari

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä	Iiris Kukkola
Työn nimi	Ylävitonen – hyvinvoinnin yksinkertainen ja hauska mittari
Toimeksiantaja	Savonlinnan Toimintakeskus ry
Vuosi	2021
Sivut	52 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja(t)	Maija Vihervirta, Outi Rahikainen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö ideoitiin Vahvistamon Mielenterveyden käsi -tehtävästä. Kehittämistehtävänä etsittiin tuotekehityksen, ketterän kehittämisen menetelmän ideointipuun avulla kaksi hyvinvoinnin viidestä osa-alueesta.

Ideointipuun kehittämistiimi kokoontui voimassa olevien koronarajoitusten takia kolme erillistä kertaa yhden sijasta. Kehittämistiimissä vastattiin kehittämissysymykseen: mitkä kaksi ovat tärkeimpiä hyvinvoinnin osa-alueita ravinnon, unen ja liikunnan lisäksi.

Kehittämistiimin tuotoksia analysoitiin teemoittelemalla ja kaksi eniten vastauksissa olleista hyvinvoinnin osa-alueista olivat ihmissuhteet (13kpl) sekä harrastukset (9).

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pureutuu ravintoon, uneen, liikuntaan ja kehittämistiimin valitsemaan kahteen muuhun hyvinvoinnin osa-alueeseen, ihmissuhteisiin ja harrastuksiin. Viitekehyksessä kerrotaan hyvinvoinnin osa-alueiden tarvittavista määristä, suosituksista ja otetaan myös huomioon se, etteivät osa-alueet ole automaattisesti osa hyvinvointia.

Tarkoitus on luoda helppo, yksinkertainen ja jopa hauska hyvinvoinnin mittari, johon vastaamiseen ei tarvitse edes sanoja. Tavoitteena on saada Savonlinnan Toimintakeskuksen asiakkaille helpompi tapa kommunikoida ja ilmaista hyvinvoinnin tasoaan. Yksinkertaisesti käytettävällä mittarilla myös ammattilaisten on helpompi seurata asiakkaiden vointia. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Savonlinnan Toimintakeskus ry.

Opinnäytetyössä kuvataan kehittämisprosessia ja sen kulkua, aina ideoinnista ketterän kehittämisen menetelmien valitsemiseen ja tuotosten analysointiin.

Opinnäytetyön lopussa kerrotaan mittarin kokeilusta, tai sen yrittämisestä sekä pohditaan mittarin juurruttamismahdollisuuksia. Ihan lopuksi pohditaan eettisyyttä ja luotettavuutta, omaa oppimista sekä sitä, miten Ylävitosen kehittämistä voisi vielä jatkaa sekä opinnäytetyön opettamia asioita.

Opinnäytetyön lopputuloksena on Ylävitonen, mittari, jota käytetään läppärimällä käsi toisen kättä vasten. Ylhäällä olevat sormet viidestä nollaan kertovat oman hyvinvoinnin tilasta. Läpätty ylävitonen tarkoittaa, että kaikki on hyvin ja ylänolla puolestaan, että kaikissa hyvinvoinnin osa-alueissa on haasteita.

Avainsanat: tuotekehitys, hyvinvointi, ravinto, uni, liikunta

Degree	Degree Programme in Social Services
Author (authors)	Iiris Kukkola
Thesis title	High five the fun and simple indicator
Commissioned by	Savonlinnan Toimintakeskus ry
Time	September 2021
Pages	52 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Maija Vihervirta, Outi Rahikainen

ABSTRACT

Vahvistamo's mental health hand was inspired by the high five. Each finger in the mental health hand indicates a core part of welfare. The thumb is for sleep, index finger for food, middle finger for relationships, ring finger for exercise and little finger for activities. The High Five concept can be thought of as a way to express your, which can be given with literally, a high five. The fingers are used to specify how one feels. In practise high five with would mean that everything is going great, and an incomplete high five would be a way of expressing the contrary. The fingers one leaves would be for specifying what is wrong. Savonlinnan Toimintakeskus needed an easy and simple indicator to ask clients about welfare so they can authenticate to their investor the change in a client's welfare. The indicator should be easy to use for clients and employees.

The brainstorming tree product development method was used in this thesis with the research question being. What are two parts of welfare besides food, sleep, and exercise. A total of 15 people attended the study, and the results were analysed by categorisation. The two missed parts of welfare were relationships (13 responses) and activities (9 responses). Those were getting the most similar responses. From the results, it can be concluded that relationships and activities are a part of welfare to most of the people interviewed, although welfare is different for every individual. Relationships and activities are also part of the others' mental health hands. For example different mental health hands are made by Mieli to appeal to different people such as pre-schoolers, minors, and adults.

It is difficult to estimate how much Savonlinnan Toimintakeskus would benefit from a concept like this because it depends on how easily people can learn to use it. The high five could be a very powerful indicator if proper instructions are given.

Keywords: welfare, relationship, activities

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJA.....	7
2.1	Savonlinnan Toimintakeskus ry	7
3	HYVINVOINTI JA SEN OSA-ALUEET	8
3.1	Ravinto	10
3.1.1	Ravitsemussuosituksia	11
3.1.2	Ravinto sairautena.....	13
3.2	Uni	13
3.2.1	Unen tarve	15
3.2.2	Uni sairautena.....	15
3.3	Liikunta	16
3.3.1	Liikuntasuosituksia.....	16
3.3.2	Liikunta sairautena.....	17
3.3.3	Ravinnon, unen ja liikunnan linkittyminen toisiinsa	18
3.4	Ihmissuhteet	19
3.5	Harrastukset	21
3.6	Mielenterveys.....	21
3.7	Ylävitonen.....	23
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	23
5	KEHITTÄMISPROSESSI.....	24
5.1	Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen	26
5.2	Idea- ja suunnitteluvaihe.....	27
5.3	Tuotekehitysprosessi.....	28
5.4	Ketterä kehittäminen.....	29
5.5	Tulokset	31
5.6	Analysointimenetelmänä teemoittelu	32
6	POHDINTA	39

6.1	Kehittämisprosessin ja tuotosten tarkastelu.....	39
6.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	40
6.3	Oman oppimisen pohdinta.....	43

LIITTEET

Liite 1. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

Liite 2. Kehittämistiimin informointikirje

1 JOHDANTO

*Hei näin toimii yläviis,
kuuntele hetki minua siis.
Kun kysyn siulta yläfemmaa
voit vasta miulle monella tapaa.
(Ylävitosen ohjeruno)*

Opinnäytetyössä luodaan yksinkertainen ja helppo hyvinvoinnin mittari Savonlinnan Toimintakeskuksen työllistetyille, jonka käyttäminen voi olla jopa hauskaakin. Opinnäytetyön toimeksiantaja ja työelämäkumppani on Savonlinnan Toimintakeskus ry. Idea opinnäytetyöhön syntyi vuonna 2020 ja kirjoitushetkellä prosessi on kestänyt melkein vuoden. Opinnäytetyö valmistuu syksyllä 2021.



Kuva 1. Mielenterveyden käsi, josta kaikki alkoi (Yeesi s.a.).

Idea ja tarve Ylävitosen kaltaiseen hyvinvoinnin mittariin syntyivät Savonlinnan Toimintakeskuksella. Toimintakeskuksella on useita STEA -rahoitteisia

hankkeita, joiden avustushakemuksia ja tuloksellisuusselvityksiä tukemaan Ylävitonen kehitettiin. STEA vaatii avustushakemuksiinsa mittareita, joiden avulla osoitetaan toiminnan kohderyhmien voinnin muutokset ja toiminnan tarpeellisuus. Monet mittarit ovat kuitenkin pitkiä ja vaivalloisia tehdä. Tähän tarpeeseen vastaamaan kehitettiin Ylävitonen. Mittari haluttiin kehittää helpoksi, yksinkertaiseksi ja hauskaksi mittariksi, johon asiakas vastaisi mielellään. Näin myös asiakkaiden hyvinvointia olisi helpompi seurata ja pitää silmällä. Ylävitonen on tarkoitettu helpoksi kommunikoinnin välineeksi Savonlinnan Toimintakeskuksen toimihenkilöille sekä muille ammattilaisille ja kivaksi tavaksi vastata Toimintakeskuksen työllistetyille sekä muille asiakkaille. Toimihenkilöillä tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat koulutuksiltaan tai työtehtäviltään esimiesasemassa. Työllistetyillä tarkoitetaan, jollain tukimuodolla Savonlinnan Toimintakeskuksella työskenteleviä henkilöitä. Asiakkailla puolestaan tarkoitetaan Savonlinnan Toimintakeskuksen eri hankkeiden asiakkaita.

Ylävitonen luotiin tuotekehityksen menetelmällä ketterällä kehittämisellä. Ketterän kehittämisen menetelmänä toimi ideointipuu. Ideointipuun tulokset analysoitiin teemoittelemalla.

2 TOIMEKSIANTAJA

*Jos siulla kaikki hyvin on,
läpsäytä vitonen puutteeton.
Neljällä sormella läpsyyni vastaa,
huoli siussa päätänsä kasta.
(Ylävitosen ohjeruno)*

2.1 Savonlinnan Toimintakeskus ry

Savonlinnan Toimintakeskus on Savonlinnan seudun suurin työllistävä yhdistys, joka on myös merkittävä kierrättämisen ja tuetun asumisen toimija. Yhdistyksen tarkoituksena on osallistaa työllistämistoiminnassa olevia henkilöitä, toimia yhteiskuntavastuullisesti ja edistää työllistämisen yleisiä edellytyksiä. Savonlinnan Toimintakeskus tarjoaa työ-, virike- ja harrastustoimintaa. Yhtenä yhdistyksen tavoitteista, on tukea heikommassa asemassa olevien ihmisten

elämänhallintaa ja edistää asumisen yleisiä edellytyksiä. Savonlinnan Toimintakeskus ry toimii lähikuntien alueella ja yhteiskuntavastuullisesti. Kehittämällä työllistymisen, kierrättämisen ja tuetun asumisen toimintojen mahdollisuutta edistämme sosiaalista vahvistumista ja osallisuutta. Toiminnassaan Savonlinnan Toimintakeskus ry tavoittelee heikommassa asemassa olevien Savonlinnalaisten elinolojen kohentamista. Yhdistyksen toiminta-ajatuksen mukaan yhteiskuntavastuullisuuden lisäksi osallistaminen, työllistäminen sekä kehittäminen. (Strategia 2020, 3-5.)

STEa toimii rahoittajana Savonlinnan Toimintakeskuksen viidelle hankkeelle, Majakka-toiminnalle, Pirtti-toiminnalle, Paikka auki –hankkeille, joita Toimintakeskuksella on tällä hetkellä kaksi ja Toimintatuvalla. Majakka, Pirtti ja Toimintatupa –hankkeiden jatkorahoitusta haetaan vuosittain STEa:lta ja tuloksellisuusraporttia täytetään vuoden tai kahden välein. Tuloksellisuusraportin tarkoituksena on selvittää, miten tuloksellista, tärkeää ja tarkoituksenmukaista toiminta hankkeissa on. Molemmissa, niin avustushakemuksessa kuin tuloksellisuus selvityksessä kysytään mittareita, joilla asiakkaiden hyvinvointia on voitu seurata ja millä muutoksia heidän voinnissaan voidaan osoittaa. Mittareiden kautta on helppoa todentaa toiminnan olleen tuloksellista. (Röpelinen 2021.)

STEa eli sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus on itsenäinen valtiopuolaviranomainen. STEa tukee kansalaisjärjestöjen yleishyödyllistä, hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa Veikkauksen tuotoilla. Strategisina tavoitteina avustetuille toimintoille ovat yhdenvertaisuuden ja osallisuuden lisääminen, erilaisten ihmisten kohtaamisen mahdollistaminen, yhteisöllisyyden ja ymmärryksen lisääminen sekä huolehtimisen vahvistaminen, niin itsestään, toisista kuin ympäristöstään. (STEa 2016.)

3 HYVINVOINTI JA SEN OSA-ALUEET

*Kolme sormeaa jos on pystyssä,
on siulla pari asiaa elämässä mytyssä.
(Ylävitosen ohjeruno)*

Kaiken kaikkiaan hyvinvoinnin käsite on valtavan suuri ja sen osa-alueita on mahdollisesti loputtomiin, tai ainakin niin monia kuin on ihmisiä. Hyvinvoinnin kokemus on jokaiselle erilaista, eikä siksi hyvinvointi käsitteenäkään tarkoita kaikille samaa asiaa. Tässä opinnäytetyössä keskitytään ravintoon, uneen, liikuntaan, ihmissuhteisiin ja harrastuksiin osana hyvinvointia. Esille tuodaan myös mahdollisuus, että joidenkin mielestä ne eivät kuulu hyvinvointiin millään tavalla. Hyvinvoinnin mittaaminen ja määrittäminen on hankalaa tästä samaisesta syystä. Siksi hyvinvoinnin mittaaminenkaan ei ole yksiselitteistä, eivätkä mittarit välttämättä ole relevantteja mittaamaan jokaisen hyvinvointia.

Hyvinvoinnin osa-alueiden kuuluisimpiin kehittäjiin kuuluu Erik Allardt. Allardtin teoria hyvinvoinnin osa-alueista on jo vanha (1993), mutta sitä käytetään edelleen pohjana nykyajan hyvinvoinnin osa-alueiden määrittelyssä. (THL 2020b.) Saari (2011) kuitenkin mainitsee kirjassa Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta, että Allardt on itse huomannut osatekijöissä puutteen; fyysisen ja biologisen ympäristön tilan, joka on otettava huomioon. (Saari 2011, 317.) Hyvinvointi koostuu kolmesta eri osatekijästä: terveys, elämänlaatu eli koettu hyvinvointi ja materiaallinen hyvinvointi. Hyvinvointiin kuuluu niin yksilöiden kuin yhteisön hyvinvointi. Yksilön hyvinvointiin vaikuttaa onnellisuus, itsensä toteuttaminen, sosiaalinen pääoma ja sosiaaliset suhteet. Yhteisön hyvinvointiin puolestaan vaikuttaa esimerkiksi toimeentulo sekä asumis- ja työllisyystilanne. Hyvinvointi koostuu vahvasti omasta kokemuksesta ja sitä voidaan mitata elämänlaadulla. Siihen kuuluu: ihmissuhteet, terveys, omanarvontunto, materiaallinen hyvinvointi, mielekäs tekeminen ja odotukset hyvästä elämästä. (THL 2020b, Allardt 1993.) Hyvinvointi on laaja käsite, mikä sisältää ihmisten sosiaalisen ja aineellisen hyvinvoinnin sekä ympäristön kestävä kehityksen, tämä kaikki on laaja-alainen ja monimutkainen kokonaisuus (Saari 2011, 236).

Hyvinvointi on kaikkien asia. Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa 12§:ssä määritellään, että: ”Kunnan on järjestettävä alueensa asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä tukevaa terveysneuvontaa.” Myös sosiaali- ja terveysministeriö tavoittelee terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja lisäämistä kaikissa toimissa ja päätöksissä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021).

Marinin hallitusohjelmassa (2019) sanotaan, että pohjoismainen hyvinvointimalli on rakentunut vuosien saatossa. Kulmakivinä ovat yhdenvertaisuus, aktiivisuus, koulutus- ja hyvinvointipalvelut, tasa-arvo sekä sosiaalinen liikkuvuus. Osallisuuteen ja hyvinvointiin kannattaakin panostaa. Hallitusohjelmassa puhutaan myös yhteiskunnallisesta eriarvoisuudesta ja huono-osaisuuden ylisukupolvisuudesta. (Marin 2019.) Tämä vahvistaa sitä, että hyvinvointi ei tarkoita kaikille samaa asiaa.

Saari (2011, 9-11) sanoo, että hyvinvointi on ymmärretty moniulotteisena ilmiönä. Hyvinvoinnin perustasta ja sen tavoittelusta kuitenkin on erimielisyyksiä. Hyvinvointiin ja sen kokemuksen ymmärtämiseen liittyy kysymys hyvän elämän ymmärtämisestä, mitä ja mitä se on. Hyvä elämä voidaan määritellä eri tavoilla, universaalisti, evolutiivisesti tai kulttuurisidonnaisesti. Joidenkin mielestä, hyvää elämää ei edes voida määritellä. Jokaisen käsitys hyvästä elämästä on erilainen ja käsitykset voivat erota toisistaan paljonkin. (Saari 2011, 9-11.)

Arjessa hyvinvointi voi olla vain tarpeiden tyydyttämistä arjen sujumiseksi. Arki voi olla kotielämää, harrastuksia sekä työtä tai opiskelua. Täten tarpeiden tyydyttäminen ei kuitenkaan ole vain eloonjäämistäistelua, vaan hyvinvoinnin tavoittelua. (Saari 2011, 243.) Arki vaikuttaa tyytyväisyyteen elämässä, onnellisuuteen sekä ihmisen kokemukseen hyvinvoinnista. Valinnan mahdollisuus on myös osa hyvinvointia. (Saari 2011, 250.)

”Hyvinvointi tarkoittaa esimerkiksi sinulle eri asiaa kuin minulle ja asiakkaille täysin eri asiaa kuin meille. Se on valtava kokonaisuus, joka muokkautuu eletyn elämän, kokemusten perusteella. Joillekin hyvinvointiin kuuluu sex, drugs ja rock’n roll ja joillekin se on juuri näitä, mitä tässä opinnäytetyössä käsittelet, ruokaa, unta, liikuntaa.” (Rahikainen 2021.)

3.1 Ravinto

Ravinnosta saadaan energiaa, jota tarvitaan välttämättömien elintoimintojen ylläpitämiseen sydämen lyömiseen ja keuhkojen sekä sisäelinten toimintaan. Energiaa tarvitaan myös fyysiseen aktiivisuuteen ja ruumiin lämmön ylläpitämiseen. Energiaa kuluu myös kehon uusiutumiseen, kasvamiseen ja

vammojen korjaamiseen, kuten myös aktiivisuuteen ja liikkumiseen sekä jakamiseen arjessa. (UKK 2020a.)

Ruokavirasto linjaa terveytemme tärkeimmiksi peruspilareiksi ravinnon ja liikunnan. Terveellisesti syöminen ja riittävästi liikkuminen on terveellistä ja hyödyllistä. (Ruokavirasto 2019.) Oikeanlaisella ravinnolla voi ehkäistä monia elintapasairauksia (Institutet för hälsa och välfärd 2020b). Mutanen ym. (2021) ovat edellistä samaa mieltä kirjassaan Ravitsemustiede. Ravinnosta saatavista ravintoaineista osa on välttämättömiä ihmiselle. Niiden riittävä saaminen on edellytys elämiseen, kasvamiseen, kehitykseen. (Mutanen ym. 2021.)



Kuva 2. Ihmisille välttämättömät ravintoaineet (Mukaillen: Mutanen 2021).

3.1.1 Ravitsemussuosituksia

Ravitsemussuositukset ovat erilaisia jokaiselle ikäryhmälle ja elämäntilanteesta riippuen. Tässä opinnäytetyössä kuitenkin keskitytään työikäisiin ja heidän ravitsemussuosituksiinsa.

Oikeanlainen ravinto, ravitsemus on kokonaisuus, jossa pitkällä aikavälillä jokapäiväisillä valinnoilla on merkitystä. Terveellisen ravinnon perustana toimivat kasvikset, juurekset, hedelmät, marjat, vihannekset ja palkokasvit. Niitä on hyvä syödä jokaisella aterialla runsaasti ja monipuolisesti. Viljatuotteista paras valinta on täysvilja. Punaista lihaa on hyvä syödä kohtuudella, sitä voi korvata kasvisproteiinin lähteillä. Rasvoista ruokavalioon kannattaa lisätä kasviöljypohjaisia tuotteita, erilaisia kaloja 2-3 kertaa viikossa, sekä siemeniä ja pähkinöitä. Luustosta voi pitää huolta käyttämällä maitotuotteita. Suoloja kannattaa käyttää harkitusti, samoin niitä sisältäviä elintarvikkeita. (THL 2021b.) Ruokaviraston sivuilta löytyy lähes samanlaiset tiedot ravitsemussuosituksista. Siellä kuitenkin lisätään vielä, että nesteen tarve on jokaisella yksilöllistä ja siihen vaikuttavat ikä, lämpötila sekä oma fyysinen aktiivisuus. (Ruokavirasto 2021b.) Ravinnon saannin kulmakiviksi voi määritellä ravinnon laadun, monipuolisuuden ja riittävyyden. Riittävä nesteytys virkistää, ylläpitää vireyttä ja hyvinvointia, vähentää rasituksen tunnetta sekä ehkäisee suorituskyvyn heikkenemistä niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Nesteen tarve on jokaisella erilainen, yksinkertaisin ohje sen ylläpitämiseen on, että juo kun janottaa. (UKK 2020a.) Välimäki & Rinta (2016) muistuttavat kirjassaan Kokkaa, liiku ja nauti – kuntoilijan resepti ja ravintovinkit, että nesteytys on tosiaan tärkeää, mutta nesteitä voi saada muualtakin kuin vedestä ja muista juomista. Esimerkiksi hedelmät, kasvikset ja marjat sisältävät paljon vettä.

Aikuisilla ruokailuvälin olisi hyvä olla 2-4 tuntia ja syödä tulisi 4-6 kertaa päivässä pieniä annoksia. Ruokailuvälin ollessa pieni ja annosten pieniä, varmistuu energiansaanti koko päivälle, jolloin herkuttelu ja syöminen aterioiden välissä vähentyvät. Riittävästä vitamiinin saannista kannattaa myös huolehtia, varsinkin talvisin, kuin auringosta saatavaa D-vitamiinia ei ole tarjolla. (Institutet för hälsa och välfärd 2020b.)

Ravitsemussuositus on havainnollistettavissa lautasmallilla ja ruokakolmiolla. Vaihteleva ja monipuolinen raaka-aineiden käyttö mahdollistaa erilaiset

makuelämykset, terveyden edistämisen ja ympäristön kannalta kestävien valintojen tekemisen. (Ruokavirasto 2021a.)

Ravitsemussuosituksista ja siitä, kuinka syödä terveellisesti, ollaan yleisesti ottaen aika samaa mieltä. Pollan (2013) kuitenkin haastaa kevyttä ja vähärasvaista suosivat suositukset ja väittää, että niitä pitäisi välttää. Hän myös lisää, että ruokaa kannattaisi tehdä itse sen työläyden vuoksi, jolloin tulisi syötyä harvemmin. Sekä ohjeistaa, että syödä pitäisi vain niin paljon, ettei ole nälkä enää, eikä ottaa enää lisää. ”Syö vain sellaisia elintarvikkeita, jotka ennen pitkää mätänevät”, Pollan ohjeistaa myös hauskaasti ja korostaa, että sääntöjen rikkominen on joskus sallittua, jopa suotavaa. (Pollan 2013.)

3.1.2 Ravinto sairautena

Ravinto ja ruoka eivät kuitenkaan automaattisesti tarkoita hyvinvointia ja terveyttä, sillä ne voivat olla osa sairauttakin. Syömishäiriöitä on monia erilaisia, mutta niistä ehkä kaikista tunnetuimpia ja tiedetyimpiä ovat bulimia, ahmimishäiriö ja anoreksia, laihuushäiriö, ahmintahäiriö on puolestaan epättyypillisistä syömishäiriöistä tavallisin. Syömishäiriöt voivat aiheuttaa vakavia terveydellisiä ongelmia ja niistä kärsivän olisikin parasta hakeutua hoidon ja avun piiriin mahdollisimman nopeasti. (Syömishäiriöt 2014.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos listaa myös yleisimmiksi syömishäiriöiksi anoreksian, bulimian ja ahmintahäiriön (Institutet för hälsa och välfärd 2019).

Sosiaali- ja terveysministeriön sivuilla kerrotaan, että sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin ehdotetaan lakimuutosta, jonka mukaan syömishäiriö täyttäisi tahdosta riippumattomalle hoidolle vaadittavat perusteet (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018).

3.2 Uni

Uni on aivojen lepotila, jossa tajunta lepää, tietoisuus katoaa ja keho sekä silmät lepäävät. Uni on laadullisesti tärkeämpää kuin määrällisesti. Uni on välttämätöntä jokaiselle meistä. Riittävä ja laadukas uni on terveyden perusedellytys sekä ihmisen perusoikeus. (Hietanen 2018.)

Uni, ravinto ja liikunta ovat hyvinvoinnin kulmakiviä. Uni toimii niin henkisen kuin fyysisenkin terveyden edistäjänä monin eri tavoin. Se vakauttaa aivojen energiatasapainoa, edistää oppimista ja helpottaa lihasväsymykseen. Unenpuute voi vaikuttaa myös erilaisiin liikunta- ja tukielimistön kipuihin ja muihin sairauksiin. Unien näkeminen voi edistää mielenterveyttä. Uni vaikuttaa myös vastustuskykyyn ja univaje voi lisätä loukkaantumisen mahdollisuutta. (UKK 2021a.)

Unen voidaan sanoa puhdistavan aivot ja niin se tekeekin, ihan konkreettisesti. Se korjaa soluvaurioita, sekä vahvistaa aivoja etenkin muistia. Uni voi kasvattaa uusia soluja myös aikuisiällä. Pituus vaikuttaa vastustuskykyyn, niin lois- kuin tautitartuntojenkin kohdalla. Uni voi häiriintyä rasittavista tekijöistä, niitä voivat olla niin fyysiset kuin psyykkisetkin syyt. Univaje aiheuttaa väsymystä, heikentää keskittymiskykyä, vaikeuttaa muistamista, huonontaa tarkkaavaisuutta sekä hidastaa reaktionopeutta. Näiden takia voi syntyä virheitä, joista voi seurata onnettomuuksia. (Institutet för hälsa och välfärd 2020a.)

Unen tärkeä tehtävä on ylläpitää aivojen aineenvaihduntaa. Tänä aikana energiaa varastoituu ja aivoihin kerääntyneen haitalliset kuona-aineet poistuvat. Unen aikana myös muisti ja oppiminen kehittyvät. (Unettomuus 2020.) Myös Partonen (2017) jakaa yllä olevat unen terveyshyödyt kirjassaan. Uni korjaa ihovaurioita sekä hyvin ja riittävästi nukkuminen voi jopa laihduttaa. Nukkuminen myös hellii kasvojamme, joten sananparsi kauneusunista pitää paikkansa. Hendnesjö (2014) kuvaa kirjassaan Hyvä yö – mitä uni on ja miten sitä saa? unta yölliseksi terapiaksi, sillä se auttaa palauttamaan tunteiden tasapainoa sekä häivyttää surua ja huolta.

Ihminen voi selvitä vähällä unella. Unta kuitenkin tarvitsevat muutkin osat kehosta kuin pää ja muun muassa sisäelinten oikeintoiminnan kannalta uni on elintärkeää. Uneen kannattaisi suhtautua kuin ihanaan ystävään, jonka luokse haluaa aina hakeutua uudestaan. Unen avulla voi helpottua moni vaiva. Vatsa ja suolistokin tarvitsevat unta, joten unenpuute voi aiheuttaa niissä ongelmia. (Putkonen 2019, 38.)

3.2.1 Unen tarve

Unen pituus on yksilöllistä. Aamu- ja iltanuusuu vaikuttaa luontaiseen aikaan mennä nukkumaan ja herätä. Tavallisesti aikuisille riittää 7-9 tuntia unta, vain muutama prosentti on pitkä- tai lyhytunisia. (Partonen 2021.) National Sleep Foundation määrittelee aikuisen unen tarpeeksi 7-8 tuntia (National Sleep Foundation 2015). Riittävän ja hyvän unen merkkejä ovat nopea nukahtaminen, puolen tunnin sisällä nukkumaanmenosta, nukkuminen yhtäjaksoisesti, jos yön aikana herää, nukahtaa nopeasti uudestaan sekä virkeä ja levännyt olo aamuisin (UKK s.aa.). Hietanen puolestaan esittää, että tavallisesti ihmiset nukkuvat 6-8 tuntia vuorokaudessa (Hietanen 2018).

3.2.2 Uni sairautena

Uniongelmia voivat olla unettomuus, liikaunisuus ja univelka. Unettomuudesta kärsivällä voi olla vaikeuksia nukahtaa tai pysyä unessa. Uneton on heräessä edelleen väsynyt. Unettomuuden yleisimmät syyt ovat erilaiset mielenterveysongelmat ja mieltä painavat asiat, sekä päihteiden käyttö. Liiallinen väsymys on puolestaan ongelmana liikaunisuudessa. Tästä häiriöstä kärsivä ei pirsty nukkumalla, vaan on unelias pitkienkin unien jälkeen. Liikaunisuuskin johtuu yleisimmin mielenterveyshäiriöistä. Kaamosaika voi aiheuttaa myös liikauisuutta, valon puutteen takia. Univelka on sitä, että on nukkunut liian vähän pitkään eivätkä lyhyet yöunet riitä virkistämään. Unettomuuteen ja liikaunisuuteen on saatavissa lääkehoitoa ja esimerkiksi erilaiset terapiat voivat auttaa uniongelmissa. (Institutet för hälsa och välfärd 2020a.) Käypä hoito suositus unettomuudesta sanoo, että hetkellinen unettomuus kuuluu normaaliin elämään. Pitkäaikaisesta unettomuudesta sivuilla ollaan kuitenkin samaa mieltä, se suurentaa riskiä loukkaantua ja sairastua, ongelmia voi tulla myös toimintakyvyn ja elämänlaadun huononemisen kanssa. (Unettomuus 2020.) Hietanen listaa samat univajeen aiheuttamat ongelmat, mutta lisää vielä, että suorituskyky romahtaa, kun ihminen on valvonut neljä vuorokautta. Ihmisen valvottua 11 vuorokautta, hän sairastuu. (Hietanen 2018.)

Unisairauksista ja liian vähäisen unen vaaroista Partonen (2017) esittää näemyksen, että terveysvaarat ovat kasaantuvat iltavirkuille, koska he kärsivät univajeesta helpommin.

3.3 Liikunta

Sana liikunta kätkee sisälleen monta merkitystä: hyötyliikunta, arkiliikunta, tavoitteellinen liikunta, kuntosali, uiminen ja harrastaminen. Liikuntaa voi harrastaa tai sitä voi tehdä miltei huomaamatta. Sillä voidaan tarkoittaa urheilua, ammattimaistakin. Tai sillä voidaan tarkoittaa koulujen liikuntatunteja, ulkoilemista, kävelemistä ja luonnossa liikkumista. (Kokkonen 2013.)

Liikkumiseen vaaditaan motivaatiota. Syitä aktiivisen liikunnan puutteelle voivat olla tiedon, sosiaalisen tuen tai sopivien tilojen puute tai liikunnan kokeminen epämiellyttäväksi. Joillakin voi olla käsitys, että kuntosali on ainoa paikka kasvattaa kuntoa ja terveyttä. (Langinkoski & Lappalainen 2016, 204.)

Säännöllisellä liikunnalla on valtavasti terveydellisiä vaikutuksia. Liikunta voi jopa pidentää ikää. Liikunnassa voi olla riskejä, mutta niitä on mahdollista vähentää oikeanlaisella ja kohtuullisella liikunnalla, huomioimalla taustatekijät sekä toteuttamalla liikuntaa järkevästi. Haitallisten vaikutusten riskit ovat suurimmalle osalle väestöstä pieniä. (Laginkoski & Lappalainen 2016, 207-221.)

Liikunta on fyysistä, tavoitteellista aktiivisuutta, jolla koetetaan saada aikaan haluttuja vaikutuksia tai sitä voi harrastaa myös sosiaalisuuden vuoksi. Terveydelle hyödyllisiä ovat myös kaikenlainen fyysinen aktiivisuus, kuten kotityöt ja kaupassa käyminen kävellen tai pyörällä. Liikunta on hyväksi hyvinvoinnille kokonaisvaltaisesti ja terveydelle. (THL 2020a.)

Liikkuminen kohentaa mielialaa, terävöittää ajatuksia, keventää stressiä ja auttaa nukkumaan paremmin, se voi myös lieventää masennusoireita. Liikunta ennaltaehkäisee monia sairauksia, auttaa niiden hoidossa ja voi jouduttaa kuntoutumista. Säännöllisellä ja aktiivisella liikkumisella on kiistattomia terveysvaikutuksia, mutta liikunta auttaa jo ensimmäisen kerran jälkeen. (UKK 2021b.)

3.3.1 Liikuntasuosituksia

Terveyshyötyjen tavoittamiseksi liikuntaa pitäisi harrastaa kerran viikossa kohtuukuormitteisena vähintään kaksi ja puoli tuntia tai raskaskuormitteisena vähintään tunti ja viisitoista minuuttia. Vähintään kahdesti viikossa pitäisi

puolestaan tehdä lihaskuntoliikkeitä tai muuta liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa. Kestävyysliikuntamuotoja on muun muassa pyöräilyn ja uinnin lisäksi juoksu tai ihan vaikka vaan kävely. (THL 2021a.)

UKK-instituutti (2021c) puolestaan listaa liikuntasuosituksiksi 18–65 -vuotiailla: riittävästi unta, taukoja paikallaoloon aina kun mahdollista, kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, reipasta tai rasittavaa liikuntaa 2h 30 min tai 1h 15 min, sekä liikehallintaa ja lihaskuntaa kahdesti viikossa. Instituutin sivuilla lisätään, että suosituksena on sydämen sykettä nostattava liikehdintää, riittää kuitenkin, vaikka se tulisi vain muutaman minuutin pätkissä.

Käypä hoito -suositus liikkumisesta taas sanoo, että kohtuukuormitteista liikuntaa tulisi harrastaa viikossa ainakin 150 minuuttia ja raskaskuormitteista 75 minuuttia. Sivuilla ollaan myös samaa mieltä lihaskunnon ja –kestävyyden ylläpitämisestä kahdesti viikossa. Sivuilla mainitaan myös liikunnan jakamisesta pienempiin osiin, siellä kuitenkin lisätään, toisin kuin UKK-instituutin julkaisussa, että liikkeellä tulisi pysyä vähintään 10 minuuttia kerrallaan. (Liikunta 2016.)

3.3.2 Liikunta sairautena

Liikuntakin voi olla sairaus eikä siis tarkoita automaattisesti hyvinvointia. Kuitenkin liikunnasta sairautena löytyi hieman vaikeasti tietoa.

Ennen kuin aloittaa normaalista poikkeavaa liikkumista, kannattaa varmistaa, että oma terveys kestää liikkumisesta aiheutuvan rasituksen. Liikkumisen aloittamisessa pitää ottaa huomioon erilaiset sairaudet ja lääkitykset. Liikuntasuorituksen aikana on hyvä kuulostella omaa oloaan ja kehoaan, sattuuiko johonkin, tuntuuko pahalta. Uudenlainen kuormitus keholle voi tuntua erilaisina, monenlaisina tuntemuksina kehossa ja onkin opittava tunnistamaan, milloin tuntemus on kehoa vahingoittavaa ja milloin taas positiivisesti rasittavaa. Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen sairaana voi vain pahentaa oloasi ja pitkitää sairauden kestoa, joten liikuntaa ei saa harrastaa sairaana. (Diabetesliitto 2021.) Terveurheilija -nettisivut (s.a.) on samaa mieltä siitä, että sairaana pysytään levossa, mutta lisää, että kevyesti voi liikkua lievästi nuhaisena, mutta se on lopetettava välittömästi, jos muita flunssan oireita ilmaantuu, kuten

väsymystä, kuumetta tai lihaskipua. UKK (2020b) korostaa, että sairaana liikumisella voi olla haitallisia vaikutuksia elimistölle, sillä elimistön puolustusjärjestelmä heikentyy. Sairaus voi pahentua ja tervehtyminen pitkittyä. Eikä siis sairaana pitäisi liikkua ollenkaan.

Liikkuminen saattaa esiintuoda rytmihäiriöitä. Liikkuessa voi myös sattua ja tapautua. Vaatimalla itseltään ja keholtaan liikaa, tai tapaturman sattuessa voi nyrjäyttää nilkkansa, reväyttää lihaksensa tai jopa murtaa luunsa. (Liikunta 2016.)

Liikunnan vaaroihin kuuluu myös ylikunnoksi kutsuttu tila, joka tarkoittaa sitä, että on harjoittelut tai liikkunut liian lujaa ja paljon, ja keho on ajautunut ylirasitustilaan. Suoristuskyky heikkenee ja jos ylikuntoa ei ota tosissaan, voi suoristuskyky heiketä pitkäksikin aikaa. Ylikuntoon joutumiseen on kuitenkin pitänyt treenata paljon ja rasittaa elimistöään pitkään. Ylikunto voi johtua liian rankoista kuntouttamistoimista tai liian paljosta treenaamisesta ja liian vähästä ajasta palautua. (Huttunen 2012.)

3.3.3 Ravinnon, unen ja liikunnan linkittyminen toisiinsa

Kolme hyvinvoinnin peruspilareja ovat ravinto, uni ja liikunta (Huutoniemi & Partanen 2015, 124). Rakasta itseäsi ja kehoasi, niin opit rakastamaan sitä mitä teet. Liikut. Syöt. Nukut. Opettele rakastamaan itseäsi ja tee niitä asioita, mitkä ovat hyväksi itsellesi. Kuuntele kehoasi, liiku tuottaaksesi hyvää mieltä ja voidaksesi paremmin. (Putkonen 2019.)

Liikunta lisää ravinnosta saatavan energian tarvetta. Oikeanlaisella ravinnolla ja liikunnalla voi edistää terveyttä entistä enemmän ja ehkäistä sairauksia, vaikutukset voivat näkyä myös luuston vahvistumisena ja terveytenä. Jos syö huonosti tai liian vähän, voi jaksamisen ja hyvinvoinnin kanssa olla ongelmia. Tällöin ei välttämättä jaksaa liikkua tai loukkaantumisen riski kasvaa. (UKK 2020a.)



Kuva 3. Ravinnon, unen ja liikunnan kolminaisuus (Mukaillen: UKK 2020a).

Liikunta auttaa nukahtamaan nopeammin, kasvattaa syvän univaiheen pituutta, nukkumaan pidempään ja lyhentämään REM-unta eli unien näkemistä. Virkeys ja vireys lisääntyvät säännöllisellä liikunnalla. Säännöllinen liikunta voi myös ehkäistä tai auttaa unisairauksia, kuten unettomuutta ja uniapneaa. (UKK 2021a.) Kuitenkin tämäkään ei ole niin yksiselitteistä, sillä liikunta voi myös haitata nukahtamista ja unen laatua. Raskasta ja rasittavaa liikuntaa ei suositellakaan tehtäväksi lähellä nukkumaanmenoa. (Vuori & Aalto 2014.)

3.4 Ihmissuhteet

Oman tärkeyden ja merkityksen ymmärtäminen kehittyy koko elämän. Se on osa itsetuntoa kuten myös itseensä luottaminen ja hyväksyminen sellaisena kuin itse on. Kannustava, turvallinen ja hyvä sosiaalinen ja henkinen ympäristö lisää hyvinvointia. Tällaisessa ympäristössä pidetään toisista huolta, kunnoidetaan toista, vuorovaikutus on avointa, jokainen yksilö hyväksytään sellaisena kuin hän on ja asioiden pysyvyyteen voi luottaa. (Renfors 2021.) Vaikka Renforsin kirjoittamassa tekstissä opetushallituksen sivuille, on kyse kouluikäisten terveyden polusta, ei henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja turvallisten ihmissuhteiden tarve ja kaipuu, häviää mihinkään ihmisten vanhetessa. Myös työikäiset tarvitsevat hyviä ja turvallisia ihmissuhteita elämäänsä.

Suomen evankelisluterilainen kirkko (s.a.) on samaa mieltä siitä, että ihmisten yhteys toisiinsa luo turvaa ja hyvinvointia. Kirkon sivuilla painotetaan, että sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa toimivat suhteet, kuulumisen tunne ja kokemus osallisuudesta. Läheisyyden tarve, hyväksytyksi ja rakastetuksi tuleminen sekä rakkauteen vastaaminen on elämän perustarpeita. Kuuluminen erilaisiin ihmisryhmiin onkin tasapainoisen elämän kannalta tärkeää. Kirkon sivuilla lisätään vielä, että jokainen ihminen on arvokas ja oikeutettu hyviin kokemuksiin yhteisöllisyydestä ja läheisyydestä.

Marinin (2019) hallitusohjelmassa kohdassa 3.6. on tavoitteena oikeudenmukainen, yhdenvertainen ja mukaan ottava Suomi. ”Suomi on entistä tasa-arvoisempi ja yhdenvertaisempi maa, jossa luottamus lisääntyy ja jokainen ihminen on arvokas”, hallitusohjelmassa sanotaan.

Merkitykset ja ymmärrykset syntyvät ja kasvavat vuorovaikutusprosessissa. Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympärillään oleviin ihmisiin. Ihmissuhteiden painopiste muuttuu elämän varrella, välillä pääosassa ihmissuhteita ovat perhe, välillä ystävät ja sitten taas mahdollisesti perhe. Tasapainoiseen vuorovaikutukseen ja ihmissuhteiden ylläpitämiseen voi välillä tarvita aikaa olla yksin. (Mieli s.ab.) Ihmissuhteilla on myös valtava merkitys ihmisten terveydelle. Muiden tuki suojaa, parantaa ja edistää terveyttä. (Huttunen 2020.)

Kuten aiemmissakin kohdissa, eivät ihmissuhteet aina ole osa hyvinvointia. Ihmissuhteissa voi olla myös huonoja, myrkyllisiä, turvattomia ja kuluttavia sekä ties miten monenlaisia muita, joista olisi parempi päästä eroon kuin jatkaa niissä olemista.

Toimimaton ja riitaisa ihmissuhde voi aiheuttaa ahdistusta tai masennusta (Salmi 2018). Ihmissuhteet voivat olla väkivaltaisia, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Vantaan kaupungin sivuilla on tietoa ihmissuhteista ja väkivallassa ja siitä, miten toimia väkivallan kohteeksi jouduttua tai jos pelkää joutuvansa väkivallan uhriksi. (Vantaa s.a.) Ajoittaiset erimielisyydet, riidat, kinat ja ärhäkämät mielipiteiden vaihdot ovat osa normaaleja ihmissuhteita. Toistuvat ongelmat voivat kuitenkin olla haitaksi. (Mielenterveystalo s.ab.) Ihmissuhdeongelmat kuormittavat terveyttä (Aulankoski s.a.).

3.5 Harrastukset

Harrastuksilla on paljon myönteisiä vaikutuksia. Mielekäs tekeminen ja mahdolliset harrastuskaverit tuovat elämään mahdollisuuksia oppia uusia asioita, kommunikoida ja tehdä itselle tärkeitä asioita. Harrastaminen voi olla ohjatun useasti viikossa tapahtuvan toiminnan lisäksi omaehtoista tekemistä luonnossa liikkumista, kaupungissa pyöräilyä tai kotona lukemista. Harrastaminen voi olla iloista yhdessäoloa ystävien kanssa tai oman itsensä toteuttamista yksin. (Partio 2020.) Partion julkaisussa (2020) puhutaan lapsen harrastamisesta, mutta vaikka aikuisten harrastaminen voi erota lasten ja nuorten harrastamisesta paljon, eivät sen vaikutukset elämään ole kovin erilaiset. Peda.netin sivuilla (2017) ollaan samaa mieltä harrastusten hyvinvointivaikutuksista. Harrastukset tosiaan vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin, aktiivisuus auttaa ihmisiä kokemaan elämänsä enemmän mielekkäänä ja pysymään terveempänä. Harrastamalla voi tavata uusia ihmisiä, oppia uutta ja pitää yllä vireyttä sekä kuntoa. Harrastamisen ei tarvitse aina tapahtua ryhmässä tai kaverin kanssa, sillä sitä voi tehdä yksinkin.

Luovat harrastukset, esimerkiksi taide tai teatteri, voivat muun muassa ehkäistä mielenterveysongelmia, lievittää stressiä ja virkistää. Harrastusten avulla voi irrottautua arjesta ja pitää yllä kognitiivisia kykyjä sosialisoitumisen ohella. (Fancourt & Finn 2019, 10-11.)

Harrastuksen lisääminen yhdeksi ylävitosen sormista mietitytti paljon. Sillä aina harrastuksetkaan eivät ole hyväksi. Harrastukset tai ajatus harrastamisesta voi aiheuttaa ahdistusta ja mielipahaa. Joillain ei välttämättä ole harrastusta ja hän on sen takia onneton, tuntee olevansa huonompi kuin muut. Joitakin voidaan kiusata harrastusporukassa, eikä silloin halua mennä sinne. Harrastuksessa voi olla huono, jolloin huonommuuden kokemus harrastaessa voi syödä itsetuntoasi.

3.6 Mielenterveys

”WHO:n eli maailman terveysjärjestön (2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan” (Mieli s.aa., Maailman terveysjärjestö

2013). Mielenterveys on hyvinvoinnin tärkeä osa. Tunnetaidot, sosiaaliset taidot, haasteiden kohtaamiset, päivittäinen hyvinvointi, elämän ja tunne-elämän tasapaino ovat osa mielenterveyttä. Mielenterveyttä voi myös vahvistaa ja siitä pitää huolehtia. (Mielenterveystalo s.aa.) Sosiaaliset suhteet ja niiden kehitys on yksi mielenterveyden kulmakivistä. Liikkuminen ja liikunta ovat mielenterveyden toinen kulmakivi. Kolmas kulmakivistä on rationaalinen toiminta, joka sisältää toimeentulon, asumisen, pohdiskelun ja suunnittelun sekä kognitiivisen kehityksen. Neljäs ja viimeinen on elämänkatsomuksellinen toiminta, uskonto, arvot, taide, esteettinen, eettinen ja emotionaalinen kehitys. (Heiska 2010, 29.)

Mielenterveyttä on aiemmin määritelty mielensairauden kautta. Mielenterveys on kykyä rakastaa ja tehdä töitä, on määritellyt Sigmund Freud, Itävaltalainen lääkäri ja tutkija 1800-1900-luvun taitteessa. Nykyään mielenterveyttä määrittelee kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti, työstä, vapaa-ajasta ja ihmissuhteista ilman, että itse kärsii tai toiset ihmiset kärsivät siitä. Pitää myös toimia yleisesti hyväksytyjen mallien ja yhteiskunnan normien mukaisesti. Mielenterveyteen voi vaikuttaa perimä, biologiset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuurilliset arvot. Mielenterveys on myös omien mahdollisuuksien tiedostamista, itsensä toteuttamista, päätöksien ja valintojen tekoa, itsensä hyväksymistä, ihmissuhteiden ylläpitämistä, rakastamista, luottamista, elämästä nauttimista, kohtuullisen stressin ja vastoinkäymisten sietämistä, sekä ongelmien kestämistä, kun mitään ei voi tehdä. (Hietaharju & Nuuttila 2010, 12-13.)

Mielenterveys on toivoa, empatiaa ja myötätuntoa, häpeää ja syyllisyyttä ja niiden oikeanlaista käsittelyä. Mielenterveys on tunteita, niiden tiedostamisen tärkeyttä, se on omana itsenään olemista. Se on ominaisuuksia ja taitoja, energisyyttä ja rytmisyyttä, huumoria ja leikkisyyttä, rehellisyyttä, rajojen asettamista, eettisyyttä ja arvoja, tarinoita ja kuuntelemista. Se on yhteistyösuhteen rakentamista, vuorovaikutusta, keskustelua, kysymyksiä ja dialogisuutta. Mielenterveys on montaa asiaa. (Kiviniemi ym. 2014.)

3.7 Ylävitonen

Ylävitonen on liike, jossa kädet läpsäytetään yhteen. Perinteisesti sen käyttö-tarkoituksena on ollut tervehdys, kannustus, onnittelu, tiimihengen luominen ja kaveruuden/luottamuksen ilmaisu. Jos ylävitonen onnistuu, siitä kuuluu ääni, läsähdys. Liikkeen nimi perustuu siihen, että kädessä on yleensä viisi sormea ja läpsäytys tapahtuu ”ylhäällä” eli pään yläpuolella. (Urbaani Sanakirja 2008.) Ylävitonen on merkki samaa mieltä olemisesta ja kämmenten yhteen lyöminen ilmassa on merkki siitä (Helsingin kaupunginkirjasto 2008). Ylävitonen on oikeastaan vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin väline (Rahikainen 2021).

Ehkä tunnetuin ylävitosen syntytarina menee niin, että pesäpallo pelissä Los Angeles Dodgersin Glenn Burke nosti kätensä ylös juostuaan kotipesään kun-narin jälkeen. Hämmäntynyt kotipesässä odottava pelaaja Dusty Baker vastasi siihen nostamalla oman kätensä ja läpsäisemällä Burken kättä. Hän itse on kertonut haastattelussa, että se tuntui asialta, joka piti tehdä. Seuraavan kun-narin tehtyään odotti Burkea kotipesässä Baker käsi ylhäällä. Legendaarinen tuuletus oli syntynyt. (Nevala 2014.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

*Kahdella sormella on suurempi huoli,
ei hätää, etitään yhdessä elämästä parempi puoli.
(Ylävitosen ohjeruno)*

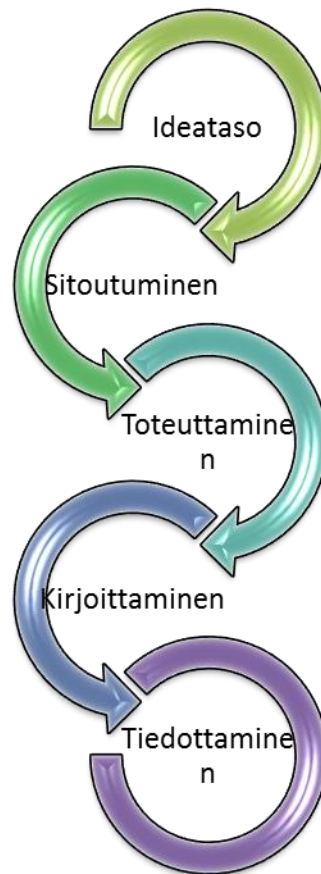
Ilman selkeää tutkimusongelman ja -kysymysten määrittelyä ja kuvausta, moni tutkimus jää merkityksettömäksi (Vilkkä 2021). Opinnäytetyön tarkoitus on luoda yksinkertainen ja helppokäyttöinen mittari, työllistettyjen ja asiakkaiden voinnin havainnoinnin helpottamiseksi ja jotta heidän olisi helpompi missä ti-lanteessa tahansa kertoa voivansa huonosti ja tarvitsevansa apua ja tukea. Kehittämistehtävä on helpottaa asiakkaan kommunikointia ammattilaisen kanssa, helpottaa sen myöntämistä, ettei kaikki ole hyvin ja antaa asiakkaille keinoja ilmaista itseään muutenkin kuin sanoilla. Kehittämistehtävän tutkimus-kysymys on: mitkä kaksi ovat tärkeimpiä hyvinvoinnin osa-alueita ravinnon, unen ja liikunnan lisäksi.

Tavoite on mittarin avulla helpottaa Savonlinnan Toimintakeskuksen työllistettyjen ja asiakkaiden kommunikointia toimihenkilöiden kanssa. Tavoitteena on myös mittarin avulla pystyä osoittamaan työllistettyjen ja asiakkaiden hyvinvoinnin muutos rahoittajille, yhteistyökumppaneille ja julkisille palveluntuottajille.

Opinnäytetyöstä syntyy Ylävitonen, mittari asiakkaan hyvinvoinnin selvittämiseen. Ylävitosesta on hyötyä asiakkaille ja ammattilaisille. Savonlinnan Toimintakeskus ottaa mittarin käyttöön tukeakseen toiminnan vaikuttavuuden osoittamista. Mittarin tulosten avulla voidaan vuosittaisissa avustushakemuksissa osoittaa toimintojen asiakkaiden hyvinvoinnin muutosta. Mittarin käytön helppous ja hauskuus varmistaa sen, että asiakkaiden hyvinvointia on vaivaton seurata ja sen muutoksia yksinkertaista todentaa.

5 KEHITTÄMISPROSESSI

*Yksinäinen sormi kertoo sen,
elät elämää murehtien.
Jos vastaukses on pelkkä nolla,
sillon siun on paha olla.
(Ylävitosen ohjeruno)*



Kuva 4. Tutkimusprosessin kulun viisi vaihetta (Mukaillen: Vilka 2021).

Edellä oleva kuvio havainnollistaa tutkimusprosessin vaiheet. Vaikka opinnäytetyössä on kyse kehittämisprosessista, prosessi kulki samojen vaiheiden mukaisesti. Opinnäytetyössä ideointitaso oli sitä, että opinnäytetyö ideoitiin ja ideapaperi kirjoitettiin. Tämän jälkeen sitouduttiin toteuttamaan opinnäytetyö ideointipaperin mukaisesti. Toteuttamiseen opinnäytetyössä kuului myös kehittämistiimin kasaaminen ja tuotoksien analysointi. Teoreettinen viitekehys sekä kehittämisprosessi tuotoksineen kirjoitettiin auki ja viimeisenä tiedotetaan tuotoksista sekä valmiista kehittämismenetelmällä aikaansaadusta valmiista mittarista.

Teoria ja viitekehys muodostuvat keskeisistä käsitteistä ja niiden merkityksestä toisilleen. Viitekehysten muodostaa aiempi tieto tutkittavasta aiheesta ja metodologia, joka ohjaa tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 24.) Uuden tiedon tuottaminen, on tieteellisen tutkimuksen tavoitteena. Tieteellisen tutkimuksen vertailuperusta on alku, josta tutkimus lähtee ja loppu, johon tutkimus palaa. Vertailuperustaksi muodostuvat vaatimukset, joita tutkimukselle asetetaan. Tutkimuksessa kohde on määriteltävä niin selkeästi, että lukija

ymmärtää sen. Tutkimuksessa pitää tulla ilmi, jotain ennen kuulumatonta ja näkemätöntä, sekä siitä pitää olla hyötyä muille. Tutkimuksen täytyy antaa myös julkiselle keskustelulle perusteet. Teoreettinen viitekehys on myös tutkimukselle oleellista sekä aiemman olevassa olevan tiedon etsiminen ja huomiointi. Tutkimuksessa teoria ja teoreettinen viitekehys on mahdollisuus. Se voi olla keino saavuttaa päämäärä tai olla itse päämäärä. Tutkimusta tehdessä on myös seurattava hyviä tieteellisiä käytäntöjä, noudatettava tutkimusetiikkaa. (Vilkkä 2021.)

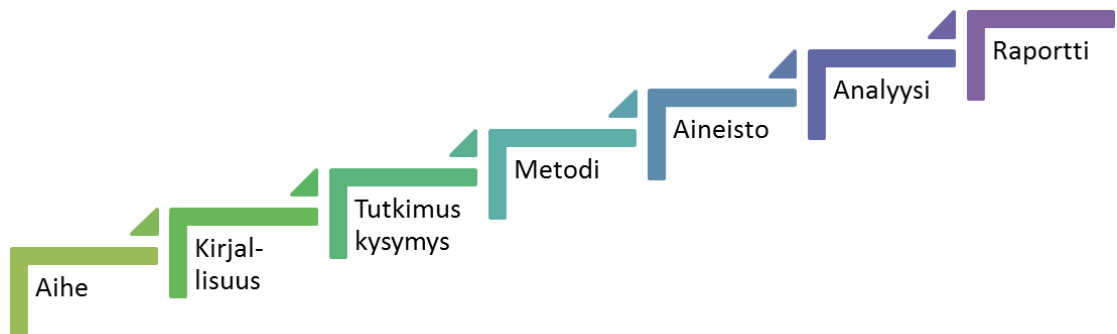
Opinnäytetyössä kehittämisprosessin tukena käytetään laadullista tutkimusta ja sen analysointia. Laadullisessa tutkimuksessa päämääränä on ihmisten toiminnan ymmärtäminen. Laadullinen tutkimus on subjektiivista, eli tutkijan ymmärryshorisontti, ajattelumaailmansa vaikuttaa tutkimukseen. Laadullisen tutkimuksen laatu on kiinni tutkijasta, hänen taidoistaan ja paneutumisestaan asiaan (Vilkkä 2021.)

5.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

Savonlinnan Toimintakeskus ry työllistää hankalassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä, joiden on vaikea löytää töitä työmarkkinoilla. Syitä siihen voi olla monia, kuten päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat tai pitkäaikaistyöttömyys. Työskennellessäni Toimintakeskuksen Majakka-toiminnassa huomasin, että hyvinvointia koskevat kyselyt ovat suurin osa monimutkaisia, paperisesti tai sähköisesti täytettäviä ja vaativat niihin keskittymistä. Toimintakeskus on laaja rakennus, jonka läpi toimihenkilöt kävelevät monta kertaa päivittäin. Tästä heräsikin idea, että olisipa hienoa, jos käytettävissä olisi kysely, hyvinvoinnin mittari, jolla voisi kysyä työllistettyjen hyvinvointia vain ohi kävellessä. Monet mittarit myös vaativat ongelmien sanoittamista, niiden ääneen sanoimista, välillä olo voi olla kuitenkin huono, vaikkei sitä osaisi sanoittakaan. Näin raon myös mittarille, jolla kertoakseen voivansa huonosti, ei tarvitsisi sanoa sanaakaan. Helppokäyttöinen, päivittäin käytettävä mittari on myös hyväksi toimintaa raportoidessa rahoittaville tahoille, joita Savonlinnan Toimintakeskuksella ovat muun muassa Savonlinnan kaupunki, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, Aluehallintovirasto sekä Euroopan sosiaalirahasto.

Opinnäytetyön tutkimuksen kohteena ovat olleen Savonlinnan Toimintakeskuksen työntekijät, niin työllistetyt kuin toimihenkilöt. Ylävitosen on tarkoitus helpottaa työllistettyjen hyvinvoinnin muutosten todentamista. Hyödynsaajina opinnäytetyössä ovat Savonlinnan Toimintakeskuksen toimihenkilöt, joiden työn tekemistä Ylävitosen on tarkoitus helpottaa.

5.2 Idea- ja suunnitteluvaihe



Kuva 5. Laadullisen tutkimuksen portaavat (Mukaillen: Tuomi & Sarajärvi 2018, 174).

Ensimmäisenä tutkimuksessa valitaan aihe. Toisena luetaan kirjallisuutta siitä. Kolmantena hahmotetaan tutkimuskysymys. Neljäntenä pohditaan metodologiaa. Viidentenä kerätään aineisto. Kuudentena analysoidaan se. Seitsemäntenä kirjoitetaan raportti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 174.) Tutkimusaineiston hankkiminen on harkinnanvaraista ja se pitäisi pystyä perustelemaan (Vilkka 2021).

Laadullisen tutkimuksen portaiden seitsemän vaihetta näkyvät opinnäytetyössä siten, että aiheen valinnan, hyvinvoinnin mittari Ylävitonen, jälkeen perehdyttiin aiheesta kertovaan kirjallisuuteen, hyvinvointiin sekä sen osa-alueisiin (Luku 3). Tämän jälkeen mietittiin kehittämistehtävän tutkimuskysymys, tämän opinnäytetyön kohdalla, mitkä kaksi hyvinvoinnin osa-aluetta ovat ravinnon, unen ja liikunnan lisäksi tärkeimpiä (Luku 4). Sitten pohdittiin, millaisella metodilla saadaan vastaus tutkimuskysymykseen, ketterän kehittämisen ideointipuulla ja toteutettiin kolmella kehittämistiimin kokoontumiskerralla (Luku

5.4). Tulokset analysoitiin teemoittelemalla ja tästä kirjoitettiin raportti (Luku 5.6).

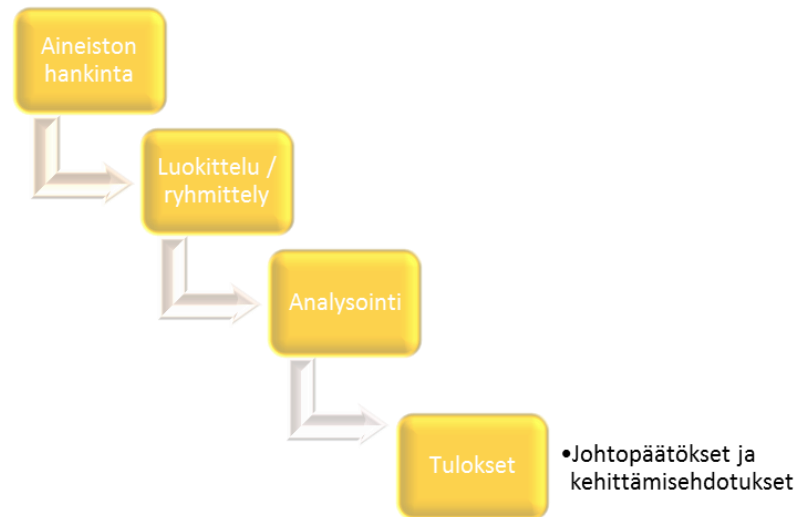
Ylävitosen idea lähti Vahvistamon vihossa olevasta mielenterveyden kädestä, jossa jokaiselle sormelle määriteltiin oma hyvinvoinnin osa-alueensa. Mielenterveyden kättä ideoitiin muokattavan niin, että siitä tulisi kommunikoinnin väline asiakkaille ja työntekijöille. Ideapaperin kirjoittaminen vaati suunniteltua enemmän aikaa, mutta samalla opinnäytetyön teoreettinen viitekehys edistyi hurjaa vauhtia. Ylävitosen kehittämismenetelmänä käytettiin tuotekehitystä, ketterän kehittämisen menetelmänä ideointipuuta. Idean ja suunnitelman ollessa valmiit, alkoi ideointipuun suunnittelu.

5.3 Tuotekehitysprosessi

Tutkimusmenetelmän valinta ei ole mielivaltaista, vaan tutkimuskysymykset, -ongelma ja aineiston keräämisen tapa ohjaavat valintaa. Tutkijan tulee kuitenkin käyttää menetelmiä, joita hän itse hallitsee. (Vilkka 2021.)

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tarkastellaan ihmisten välistä maailmaa, sosiaalisuutta ja näiden merkityksiä, on ne sitten suhteita tai merkityskokonaisuuksia. Tavoitteena menetelmällä on tavoittaa pala, osa, ihmisten koettua todellisuutta. Tutkijan on täsmennettävä, mitä merkitystä tutkimuksessa tutkitaan, käsityksiin vai kokemuksiin liittyviä. Käsitysten ja kokemusten suhde on kuitenkin ongelmallinen ja tutkijan on tärkeä osata erottaa nämä toisistaan. Kokemukset eivät välttämättä tule koskaan täysin ymmärretyiksi, koska kokemus on jokaisella erilainen. Käsitykset ovat tyypillisiä ja perinteisiä tapoja ajatella yhteisöillä. (Vilkka 2021.)

Opinnäytetyössä käytetään menetelmänä tuotekehitystä. Tuotekehitystä voi olla uudet tuotteet tai vanhojen kehittäminen. Tuotekehityksen tuloksena voivat olla oppaat, tuotteet, ohjeet tai palvelut. Tuotekehitysprosessi alkaa kehittämistarpeesta. Seuraavana prosessissa on vuorossa tuotteen ideointi ja suunnittelu, tässä vaiheessa ratkaisuehdotuksia testataan ja ne valitaan. To-teutusvaiheessa tuotetta kehitellään, testataan ja viimeistellään. Viimeisessä vaiheessa, arviointivaiheessa kehitetty tuote arvioidaan ja otetaan käyttöön. (Vapalahti 2020, 2.)



Kuva 6. Tutkimuksen toteuttaminen (Mukaillen: Vilkkä 2021).

Aineistoa kerättiin ketterän kehittämisen menetelmällä ideointipuu. Ketterän kehittämisen tutkimus/kehittämiskysymyksenä oli: mitkä kaksi ovat tärkeimpiä hyvinvoinnin osa-alueita ravinnon, unen ja liikunnan lisäksi? Aineistoa säilytettiin lukitussa kaapissa. Ideointipuusta otettiin kuvia ja liitettiin opinnäytetyön liitteeksi. Aineisto luokiteltiin, jotta sen voi analysoida teemoittelemalla. Tämän jälkeen tuloksista tehtiin johtopäätökset: vaikka koettu hyvinvointi on erilaista jokaiselle, niin silti sosiaalisuus on tärkeää suurimmalle osalle ihmisistä. Sekä harrastaminen, itsensä toteuttaminen on yksi tärkeä tekijä myös osana hyvinvointia.

5.4 Ketterä kehittäminen

Ketterän kehittämisen menetelmissä on monenlaisia periaatteita. Niitä ovat muun muassa:

- Tehdä asiakkaasta tyytyväinen täyttämällä hänen odotuksensa säännöllisesti ja hyvissä ajoin.
- Kehittäjät ja asiakkaat työskentelevät yhdessä päivittäin prosessin ajan.
- Projektit rakentuvat motivoituneiden yksilöiden ympärille
- Ensisijainen edistymisen mittari on toimiva tuote.
- Laadun ja rakenteen huomioiminen auttaa ketteryyttä.
- Yksinkertaisuus on oleellista.
- Parhaat suunnitelmat syntyvät itseorganisoituvissa tiimeissä.
- Tiimi tarkastelee toimintaansa säännöllisesti ja kehittää toimintaansa sen mukaan.

(Alander 2018.)

Tässä työssä ketterän kehittämisen menetelmänä toimii ideointipuu (brainstroming tree).

Aineistonhankinta menetelmänä laadullisessa tutkimuksessa voi toimia esimerkiksi monenlaisista lähteistä koottu tieto, kysely, haastattelu tai havainnointi. Menetelmiä voidaan käyttää kaikkia yhdessä tai erilaisin yhdistelmin, resurssien tai tutkimuskysymyksen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.)

Osallistava havainnointi on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden osallistamista siten, että he eivät tarvitse tutkijan tukea toimiakseen. Osallistamiseen perustuvien menetelmien mukaisesti osallistavassa havainnoinnissa tutkija tietää, että asioihin on erilaisia tärkeitä näkökulmia ja arvostaa osallistuvien henkilöiden tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 95.)

Kerättävän aineiston määrä, yleistettävään, edustavaan ja tieteelliseen tutkimukseen herättää kysymyksiä. Laadullisen tutkimuksen ollessa empiiristä tutkimusta, kysymys on aiheellinen. Tutkimusresurssit vaikuttavat ratkaisevasti kerättävän aineiston määrään. Opinnäytetyön tarkoituksena on näyttää tekijänsä taitoja ja oppeja alalta. Opinnäytetöissä ei olekaan tärkeintä aineiston määrä tai suuruus, vaan tulkinnat niistä, ja näiden tulkintojen syvyys ja kestävyys. Laadullisen tutkimuksen aineiston koot ovat pieniä, eivätkä vaihtelee opinnäytetöissä merkittävästi. Laadullinen tutkimus pyrkii tilastollisten yleistysten sijaan ymmärtämään tai kuvaamaan toimintaa tai tapahtumaa. Tutkimuksessa onkin tärkeää tutkittavien henkilöiden kokemus ja tieto tutkittavasta asiasta. Henkilöiden valinnan pitääkin olla tarkoitukseen sopivaa ja harkittua. Tiedonantajien valinta ja harkinta onkin hyvä kertoa tutkimusraportissa sekä se, miten he täyttävät ja miten heidän valintansa täyttää sopii tutkimustarkoitukseen. Harkinnanvaraisuus ja sopivuus ja niiden tarkoitukset päättää tutkimuksen tekijä. Raporttia lukiessa niiden onnistumisen arviointi on lukijalla, hän voi itse muodostaa oman mielipiteensä tiedonantajien sopivuudesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97-98.)

Sopivuuden kriteerit asettavat rajoitteita, miten saada kokoon edes muutama tutkimuskysymyksestä tietävä henkilö (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Aineiston riittävyyydestä puhuttaessa on hyvä pitää mielessä kylläntyminen eli saturaatio. Tällä tarkoitetaan sitä, että aineisto rupeaa toistamaan itseään,

tutkimuskysymysten kannalta mitään uutta tietoa ei enää tule. Pienestäkin aineistomäärästä voi tehdä yleistyksiä, aineiston alkaessa toistaa itseään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99-100.)

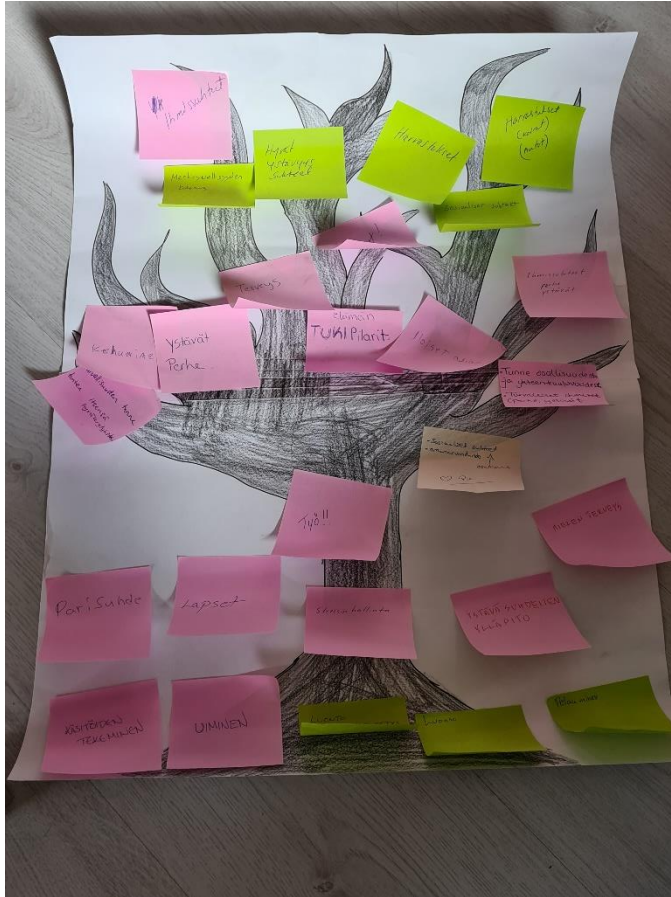
Ideointipuu –työkalun selityksessä kerrotaan, että sen avulla voi kirjata asiakkaiden kanssa heidän elämänarvojaan ja tarpeitaan. Puun sanotaan lisäävän ymmärrystä ja visualisoivan asiakkaiden mahdollisesti näkymättömiä tarpeita sekä mahdollistavan empaattisen lähestymisen ja kokonaistilanteen hahmotamisen. Ideointipuuta käytetään näkökulmien esille tuomiseen sekä kevyeen ideointiin. Tällä menetelmällä voi löytää uusia näkökulmia, ajatuksia ja ideoita. (Innokylä s.a.) Työkalussa kuvatun asiakkaiden elämänarvojen kirjaaminen on juuri sitä, mistä Ylävitosen kehittämisessäkin on kyse, elämänarvoista ja siitä, mitkä asiat ihmiset kokevat tärkeimmiksi elämässä.

Vallitsevan koronatilanteen huomioiden ideointipuun toteuttamista suunnitlessani piti ottaa kokoontumisrajoitukset (6 henkilöä) huomioon. Niinpä kehittämistiimissä, ideointipuuta tekemässä ei voinut olla kuin 5 henkilöä kerrallaan. Viiden henkilön otanta vaikutti liian pieneltä, joten ideointipuun kehittämistiimejä pidettiin kolme kertaa. Kehittämistiimin osallistujat olivat valittu Savonlinnan Toimintakeskukselta sattumanvaraisesti ja siihen kuului niin työllistettyjä kuin toimihenkilöitäkin. Ideointipuun kehittämistiimille annettiin kaksi muistilappua ja heille kerrottiin kehittämiskysymys, mitkä ovat kaksi hyvinvointisi osa-aluetta ravinnon, unen ja liikunnan lisäksi. Kehittämistiimin jäsenet kirjoittivat omat vastauksensa lapuille jokaisella kokoontumiskerralla. Jokaisella kerralla, kuitenkin joillakuilla oli vaikeuksia, joko ymmärtää kehittämiskysymystä tai keksiä siihen oikeaa vastausta.

5.5 Tulokset

Ideointipuuhun vastasi 15 henkilöä, ja vastauksia tuli kaiken kaikkiaan 32 kappaletta. 15 vastanneesta 13 nimesi hyvinvointinsa osa-alueeksi ihmissuhteet, sosiaaliset suhteet, ystävyysuhteet, perheen, ystävät tai lapset. Harrastukset ja erilaiset nimettyjä harrastuksia lapuissa luki yhdeksän kappaletta. Merkityksen tunteesta hyvinvointinsa osa-alueena kirjoitti kolme ja yhteenkuuluvuudesta ja osallisuudesta kolme. Turvallisuus mainittiin sanana kahdessa lapussa. Terveyttä kolme piti hyvinvointinsa tärkeimmistä osa-alueista.

Tulkinnan varaisia vastauksia olivat: ”Iloiset asiat” ja ”elämän TUKI-pilarit”, joiden tulkinnan varaisuus liittyi siihen, että mihin kategoriaan ne oikein pitäisi luokitella. Kolme vastausta liittyi ravintoon, uneen tai liikuntaan hyvinvoinnin osa-alueina.



Kuva 7. Ideointipuu tuloksineen

Kehittämistiimin ohjeena oli, että muistilapulle kirjoitettaisiin yksi sana, yksi asia per lappu. Ideointipuun tuloksista näki, että ohjeiden olisi pitänyt olla selkeämmät. Joihinkin lappuihin oli kirjoitettu useita asioita, mikä vaikeutti tulosten analysoimista. Joihinkin lappuihin oli myös kirjoitettu joku hyvinvoinnin sormiin kuuluvista osa-alueista.

5.6 Analysointimenetelmänä teemoittelu

Aineistolähtöinen analysointi voi olla ryhmittelyä, erilaisten kategorioiden luomista ja aineiston pelkistämistä. Tällöin aineistosta katsotaan tutkimuskysymyksen mukaisia vastauksia, eli mistä tässä tutkimuksessa on kysymys. Kaikki vastaukset pitää luetteloida ja kirjata. Näiden jälkeen samaa tarkoittavat vastaukset yhdistetään samaan luokkaan, kategoriaan ja nimetään sisältöä kuvaavasti. Tämä on kriittinen vaihe, sillä on tutkijan tulkinnan mukaista, millä

perusteella kategoriat syntyvät. Kategorioiden mukaan, oli niitä miten paljon tahansa (ylä-, ala- ja pääkategorioita) vastataan tutkimuskysymykseen ja – tehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 114; Miles & Huberman 1994.)

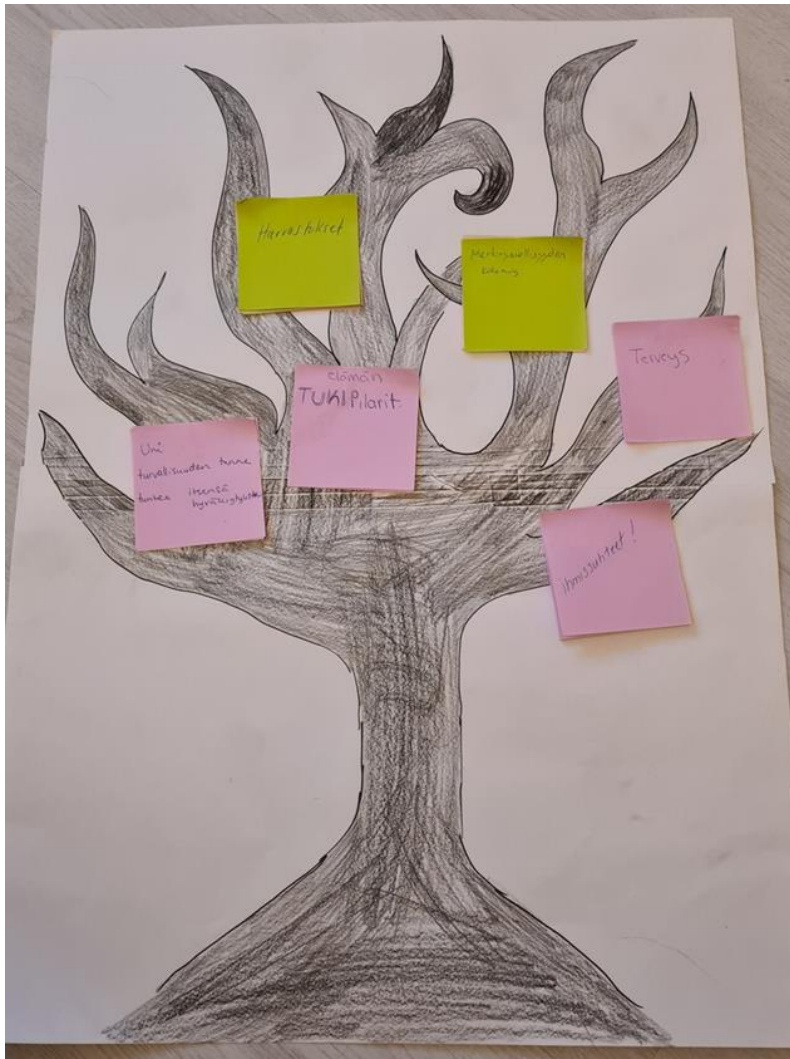


Kuva 8. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Mukaillen: Tuomi & Sarajärvi 2018, 123).

Ideointipuun tulokset kirjoitettiin auki, tuloksiin perehdyttiin laskemalla kaikki. Tulokset pelkistettiin yksinkertaistamalla muistilapuilla lukevat asiat. Nämä listattiin ylös. Etsittiin samankaltaisuudet, ihmissuhteista muistilappuihin kirjoitti 13, harrastuksista 9, merkityksellisyyden kokemuksesta viisi, terveydestä kolme ja turvallisuudesta kaksi. Edellä mainittujen eri ryhmien lisäksi lapuissa olevista vastauksista kolme olivat jo hyvinvoinnin osa-alueita. Erilaisia ryhmiä sisällönanalyysissä tuli siis kuusi. Näistä muodostettiin ala-, ylä- ja pääluokat, jotka ovat nähtävissä sivulta 35 eteenpäin. Tämän jälkeen päädyttiin pelkistettyyn ja yksinkertaiseen vastaukseen kahdesta hyvinvoinnin puuttuvasta osa-alueesta. Kokoavaksi käsitteeksi sisällönanalyysissä muodostui hyvinvointi.

Sisällönanalyysia on mahdollista jatkaa ryhmittely ja kategorisoinnin jälkeen kvantifioimalla aineistoa eli laskemalla samojen asioiden esiintyminen aineistossa. On todistettavissa, että kvantifiointi lisää tietoa ja merkittävyyttä ja sen avulla palaute saattaa selkiytyä. Tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteiden tarkastelu on kuitenkin tärkeää, että sisällönanalyysin ja kvantifioinnin eli erittelyn

yhdistäminen on perusteltua. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 135-138.) Ihmissuhteita hyvinvoinnin tärkeimpänä osa-alueena oli pitänyt 13 henkilöä ja harrastuksia 9. Ne olivat kaksi eniten mainittua hyvinvoinnin osa-aluetta.



Kuva 9. Ideointipuu teemoittelun jälkeen

Laadullisessa tutkimuksessa otoksen suuruudella tai tutkimusaineiston koolla ei ole merkitystä, sillä siinä ei tavoitella yleistettävyyttä. Näiden sijaan voidaan esimerkiksi horjuttaa tai kyseenalaistaa vanhoja ajatusmalleja tai selittää ilmiö ymmärrettävästi, mutta tarjota mahdollisuutta ajatella eri tavalla. Tähän riittää pienikin aineisto, jos analyysi on tarkka ja perusteellinen. (Vilkka 2021.)

Samojen asioiden toistoa tutkimuksessa kutsutaan kylläntymiseksi, saturaatioksi. Kylläntymisen kriteerit ovat tutkijan itse muodostettavissa, mutta niiden määrittäminen on hankalaa, koska se on erilainen jokaisessa tutkimuksessa. On myös tutkijasta itsestään kiinni, miten hän löytää uusia näkökulmia

tutkimusaineistosta ja täten, tapahtuuko aineistossa kylläntymistä ja jos tapahtuu, niin milloin ja missä asioissa. (Vilkkä 2021.)

Analysoin keräämäni aineiston teemoittelemalla. Ylävitosen kehittämisen kannalta on tärkeää teemoitella aineisto. Kehittämistehtävässä on oikeastaan kyse juuri siitä, kahden hyvinvoinnin teeman valitsemisesta Ylävitoseen ruuan, unen ja liikunnan lisäksi.

Ilmaisu	Alaluokka	Yhdistävä tekijä / pääluokka
Ihmissuhteet (perhe ja ystävät) Hyvät ystävyssuhteet Sosiaaliset suhteet Ystävyssuhteiden ylläpito Parisuhde Lapset Turvalliset ihmiset Elämän tukipilarit	Ihmissuhteet	Hyvinvointi
Harrastukset (koirat ja autot) Pelaaminen Käsitöiden tekeminen Luonto Marjastus/sienestys Metallinpaljastin Iloiset asiat	Harrastukset	Hyvinvointi
Tunne osallisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta Tuntea itsensä hyväksytyksi Merkityksellisyyden kokemus Omanarvontunto	Merkityksellisuuden, yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemus	Hyvinvointi

Kehuminen Työ		
Stressinhallinta Terveys Mielenterveys	Terveys	Hyvinvointi
Turvallisuuden tunne Turvalliset ihmiset	Turvallisuus	Hyvinvointi
Uni Lentopallo Uiminen	Jo yhtenä hyvinvoinnin osa-alueista	Hyvinvointi

Taulukko 1. Aineiston ryhmittely alaluokkaan ja yhdistävään tekijään.

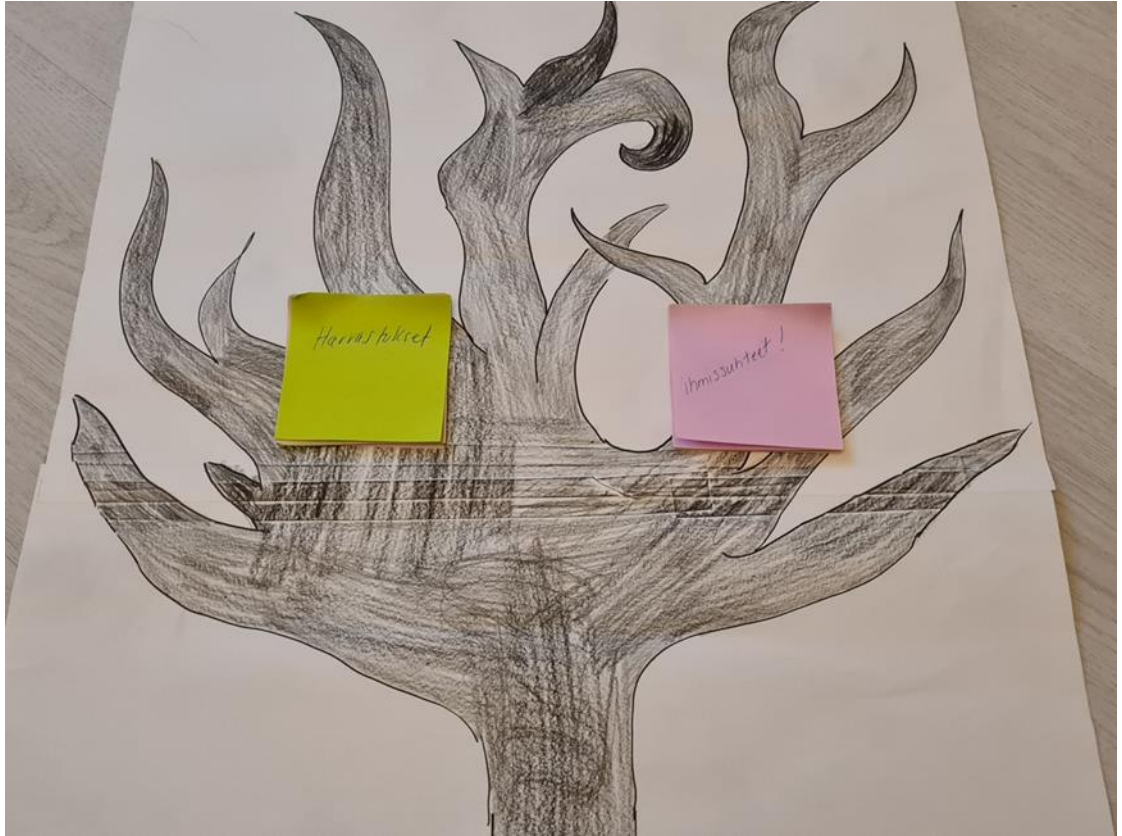
Ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä tekijä
Ihmissuhteet (perhe ja ystävät) Hyvät ystävyssuhteet Sosiaaliset suhteet Ystävyssuhteiden ylläpito Parisuhde Lapset Turvalliset ihmiset Elämän tukipilarit	Ihmissuhteet	Sosiaaliset suhteet	Hyvinvointi
Harrastukset (koirat ja autot) Pelaaminen Käsitöiden tekeminen Luonto Marjastus/sienestys Metallinpaljastin	Harrastukset	Oman itsensä toteuttaminen	Hyvinvointi

Iloiset asiat Uiminen Lentopallo			
Tunne osallisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta Tuntee itsensä hyväksytyksi Merkityksellisyden kokemus Omanarvontunto Kehuminen Työ	Merkityksellisyden, yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemus	Oma paikka maailmassa	Hyvinvointi
Stressinhallinta Terveys Mielenterveys	Terveys	Omasta itsestä huolehtiminen	Hyvinvointi
Turvallisuuden tunne Turvalliset ihmiset	Turvallisuus	Vakaus	Hyvinvointi
Uni	Jo yhtenä hyvinvoinnin osa-alueista		

Taulukko 2. Aineiston ryhmittely alaluokkaan, pääluokkaan ja yhdistävään tekijään.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä tekijä
Ihmissuhteet	Sosiaaliset suhteet	Oma paikka maailmassa	Hyvinvointi
Harrastukset	Oman itsensä toteuttaminen	Oma paikka maailmassa	Hyvinvointi
Terveys	Omasta itsestä huolehtiminen	Oma paikka maailmassa	Hyvinvointi
Turvallisuus	Vakaus	Oma paikka maailmassa	Hyvinvointi
Merkityksellisyyden kokemus	Oma paikka maailmassa	Oma paikka maailmassa	Hyvinvointi

Taulukko 3. Alaluokka, yläluokka, pääluokka ja yhdistävä tekijä.



Kuva 10. Hyvinvoinnin kaksi osa-aluetta ravinnon, unen ja liikunnan lisäksi

Hyvinvoinnin kahdeksi tärkeimmäksi osa-alueeksi ravinnon, unen ja liikunnan lisäksi tulivat ihmissuhteet ja harrastukset. Nämä vastaukset olivat keränneet eniten samanlaisia vastauksia, ihmissuhteet kolmetoista (13) ja harrastukset yhdeksän (9). Hyvinvoinnin sormiksi olisi voinut valita myös ylempiä teemoitteluluokkia, kuten sosiaaliset suhteet, oman itsensä toteuttaminen tai oma paikka maailmassa. Se kuitenkin olisi taistellut vastaan opinnäytetyön tarkoitusta, sitä että ylävitosesta tulisi mahdollisimman yksinkertainen ja helposti ymmärrettävä.

Opinnäytetyön tuloksena konkreettisesti syntyi mittari, johon voi vastata vain läpsäyttämällä kätensä kysyjän kättä vasten, silloista olotilaansa kuvaavalla sormimäärällä. Jos vastaaja voi hyvin, hän voi läpsäyttää täyden ylävitosen kysyjän kanssa. Jos vastaajalla on yksi hyvinvoinnin viidestä osa-alueesta huonosti, hän läppää ylänelosen. Kysyjä ja vastaaja voivat jäädä keskustelemaan vastaajan elämän haasteesta tai etsiä rauhallisemman paikan keskustelulle. Jos kysyjällä on kiire, voi hän ottaa myöhemmin yhteyttä vastaajaan keskustellakseen aiheesta. Kolmella sormella ylävitoseen vastaaminen tarkoittaa,

että vastaajalla on elämässä kaksi asiaa hyvinvoinnin viidestä osa-alueesta pielessä. Kahdella sormella, kolme asiaa on huonosti, yhdellä neljä ja ylänohella vastaaminen tarkoittaa, että kaikki hyvinvoinnin osa-alueet ovat vastaajalla jollain tavalla pielessä. Opinnäytetyön mukana kulkeva runo auttaa opettamaan Ylävitosta työllistetyille ja asiakkaille.

6 POHDINTA

*Puhutaan asioista sitten kahdestaan,
 Voit minuun luottaa aina vaan.
 Jos en nyt ennätä,
 Otan myöhemmin yhteyttä.
 (Ylävitosen ohjeruno)*

6.1 Kehittämisen prosessin ja tuotosten tarkastelu

Kehittämistehtävän tutkimuskysymys vastasi kysymyksiin, joten se onnistui hyvin. Tutkimuskysymyksen olisi voinut esittää selkeämmin, jottei olisi tullut kysymykseen vastaamattomia vastauksia. Kehittämistehtävän tutkimuksessa kenties ainoana ongelmana oli koronarajoitusten mukaisten henkilömäärien mukaisesti pidettävä ideointipuu. Ongelman ratkaistiin pitämällä useampia kehittämistiimin kokoontumisia suuremman otannan saamiseksi. Tutkimusta rajoitettiin kehittämiskysymyksen osalta niin, että saataisiin kehittämistehtävään sopivia vastauksia. Muita rajoituksia opinnäytetyötä tehdessä oli voimassa olevat koronarajoitukset.

Tuotekehitysprosessin, ketterän kehittämisen menetelmän ideointipuun käyttäminen opinnäytetyössä oli oikea valinta. Perusteluja ideointipuun käyttöön on (Luvussa 5.4.). Sillä sai tarvittavat tiedot vähillä väärinkäsityksillä. Suuremman otannan kannalta useampien kehittämissyhmien pitäminen oli myös perusteltua.

Ideointipuun tuotokset olivat samanlaisia kuin Vahvistamon mielenterveyden kädessä (Luku 1). Tämä kuitenkin vahvistaa käsitystäni siitä, että käyttämäni kehittämisprosessi oli tarkoituksen mukainen ja oikea valinta. Tuotokset

näyttivät, että vaikka ihmisistä jokainen on omanlaisensa, niin silti useille meistä on samanlaiset käsitykset hyvinvoinnista ja sen osa-alueista. Tulokset ovat siis hyvin yleistettävissä. Tulokset tutkimuskysymyksestä eivät olleet uusia, mutta itsessään koko opinnäytetyö toi uutena Ylävitosen, hauskan ja yksinkertaisen hyvinvoinnin mittarin.

Ylävitosta voisi tästä lähteä jalostamaan siten, että siitä voisi kehittää sähköisen version ja kontaktittoman version. Sitä voisi kokeilla erilaisissa paikoissa, sen juurruttamista voisi miettiä vielä enemmän, kun tietää miten se käytännössä toimii. Ylävitosen markkinointia ja myyntiä voisi myös miettiä, jos se kokeilussa paljastuu toimivaksi mittariksi. Jos puolestaan kokeilussa käy ilmi, ettei se toimi, voisi yrittää keksiä tapoja saada se toimimaan. Erilaisissa paikoissa kokeileminen voisi helpottaa mittarin toimivuuden ymmärtämistä. Paikassa, jossa ihmiset vaihtuvat nopeasti voi olla erilaiset tulokset kuin paikassa, missä samat ihmiset ovat pidempään.

Opinnäytetyön kehittämisprosessiin piti vielä kuulua mittarin kokeilu, joka oli suunniteltu tehtäväksi kesällä viimeisessä harjoittelussa. Harjoittelupaikassa ei kuitenkaan ollut mahdollista kokeilla Ylävitosta monestakin syystä. Ylävitonen on suunniteltu Savonlinnan Toimintakeskuksen alle sadalle työllistetylle ja harjoittelupaikan asiakkaita olisi ollut noin 3000. Opinnäytetyöstä ja sen kokeilusta olisi pitänyt olla myös hyötyä harjoittelupaikalle, mikä olisi aiheuttanut riskitiridin opinnäytetyöelämäkumppanin ollessa Savonlinnan Toimintakeskus. Mittari ei yksinkertaisesti sopinut harjoittelupaikkaan, joten sen kokeilu ei valitettavasti onnistunut.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen etiikkaa painotetaan oppaissa yllättävän vähän ottaen huomioon sen, että tutkimus on tiedonhankintaa ja siinä pyritään antamaan ääni tutkittaville ja heidän näkökulmilleen. Tutkimuksen etiikka muodostuu eettisistä ratkaisuista, joita tutkija tekee sekä eettisiin ratkaisuihin vaikuttavasta tutkimuksen tuloksista. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 147.) Tutkimusetiikka on kollegoiden, tutkimuskohteen ja muiden tutkimuksiin osallistuvien kunnioittamista. Tutkimusetiikka tarkoittaa myös sitä, että heille annetaan heille kuuluva kunnia. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tehty tutkimus on toistettavissa, se

on myös avoin, mutta kontrolloiva siten, että salassapito- ja vaitiolovelvollisuus säilyvät. (Vilkkä 2021.)

Tutkimuksen uskottavuus vaatii sitä, että sitä tehdessä on noudatettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus ovat sidoksissa toisiinsa. Tutkija käyttää hyviä tieteellisiä käytäntöjä esimerkiksi toimimalla huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti tutkimusta tehdessä, sekä tallentaessa ja esittäessä tuloksia. Tiedonhankintakeinojen pitää olla eettisesti kestäviä. Muiden tutkijoiden saavutukset ja työ on otettava huomioon ja annettava niille kuuluva arvo ja merkitys. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150; TENK 2012.)

Opinnäytetyötä tehdessä on käytetty hyviä tieteellisiä käytäntöjä sekä toimittu tutkimuseettisesti. Lähteisiin on viitattu Xamkin lähdemerkintäohjeen mukaisesti, sekä toimittu eettisesti tutkimusta tehdessä. Henkilötietoja ei ole kerätty, ja kehittämistiimin jäsenten allekirjoittamat paperit on säilytetty lukitussa kaapissa. Tutkimus on toistettavissa, mutta tuloksien samankaltaisuudesta ei ole varmuutta, koska jokaisen koettu hyvinvointi on erilaista. Vaikka tutkimuksessa käytettäisiin samoja sattumanvaraisia henkilöitä, eivät tutkimustulokset olisi välttämättä samoja, sillä koettu hyvinvointi voi vaihtua nopeastikin. Tutkimusta tehdessä on toimittu puolueettomasti ja käyttäen julkisia tietoja.

Tutkimusmenetelmien luotettavuudesta puhutaan reliabiliteetin eli tutkimustulosten toistettavuuden ja validiteetin eli luvan asian tutkimisen avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160-161.) Pätevyys eli validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin sopivuutta tutkimusta tehdessä, sitä, että menetelmällä todella saadaan mitatuksi se, mitä tarkoitus on mitata. Validius on myös sitä, että tutkija on osannut asettaa tutkimuskysymyksensä niin, että tutkittava ymmärtää sen tutkijan tarkoittamalla tavalla. (Vilkkä 2021.) Tutkimusmenetelmällä on saatu selville vastaukset kehittämiskysymyksiin. Kehittämiskysymys olisi voinut olla selkeämpi. Validius olisi voinut olla parempi tutkimusta tehdessä.

Luotettavuutta eli reliabiliteettia arvioidessa arvioidaan tulosten tarkkuutta, se tarkoittaa sitä, että tutkimustulos on toistettavissa, tutkijasta riippumatta. Luotettavuus ei kuitenkaan yksin takaa tutkimuksen kokonaisluotettavuutta, vaan tutkimuksen pitää olla myös pätevä. (Vilkkä 2021.) Tutkimus on toistettavissa

tekijästä riippumatta, mutta tuotokset eivät välttämättä ole samat, hyvinvoinnin erilaisen kokemuksen takia.

Perusvaatimus laadullisessa tutkimuksessa on, että tutkimuksen tekemiseen on ollut riittävästi aikaa. Tutkimusta käyttävien ja lukevien on hyvä myös saada sanoa sanottavansa tutkimuksen tuloksista ja johtopäätöksestä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165-166.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä tutkimukseen on ollut riittävästi aikaa ja tekijä on ollut sitoutunut tutkimukseen koko sen keston ajan. Opinnäytetyössä tehdyt valinnat on perusteltu ideointipuun käyttöön ketterän kehittämisen menetelmänä (Luvussa 5.4), teemoittelun käyttöön analysointimenetelmänä (Luvussa 5.6), analyysin perusteella valituilla hyvinvoinnin osa-alueilla (Luvussa 5.6).

Triangulaatio on suosittu validiteettikriteeri tutkimuksissa. Se tarkoittaa tutkimusaineistoon liittyen, että tietoa kerätään useilta eri tiedonantajaryhmiltä, esimerkiksi lääkäreiltä, potilailta, hallinnolta, hoitajilta ja omaisilta. Mahdollisimman monien henkilöiden pitäisi toimia tutkijoina, tarkoittaa tutkijaan liittyvä triangulaatio. Teoriassa se puolestaan tarkoittaa, että tutkimusta pitäisi katsoa monesta eri teoreettisesta näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 168; Denzini 1978.) Tietoa on kerätty monilta erilaisilta tiedonantajaryhmiltä. Kehittämiskysymykseen vastanneet kehittämistiimin jäsenet ovat koostuneet erilaisissa elämäntilanteissa olevilta henkilöiltä sekä eri alojen ammattilaisilta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus voidaan todeta, jos tutkimuskohde ja –materiaali ovat yhteensopivia (Vilka 2021). Tutkimus on luotettava, sillä tutkimuskohde ja –materiaali ovat yhteensopivia.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus on sitä, että tutkija itse on rehellinen ja tämän tuleekin arvioida jokaisen valintansa kohdalla tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijan pitääkin pystyä kuvailemaan ja perustelemaan mistä vaihtoehtoista valinta on tehty, mitkä ne ovat ja miten hän on päätenyt niihin sekä arvioimaan omaa työnsä toimivuutta ja tarkoituksenmukaisuutta. (Vilka 2021.) Tutkimuksen luotettavuus voidaan todeta saturaatiolla. Tutkimustulokset olivat myös samanlaisia kuin aiemmin aiheesta tehty julkaisut. Näiden perusteiden pohjalta voidaan todeta, että tutkimus on luotettava.

6.3 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyötä tehdessäni olen oppinut valtavasti. Ihan ensimmäisiä oppimiani asioita opinnäytetyössä ovat, että olisi kannattanut kiinnittää enemmän huomiota tutkimus- ja kehittämismenetelmien kursseihin ja niissä oleviin asioihin. Opin myös tiedonhakua, tiedon kyseenalaistamista ja sen, että vaikka miten moni lähde, kirjoittaja ja tutkimus olisivat yhtä mieltä asioista, niin silti samasta asiasta löytyy eriävä mielipide.

Opinnäytetyöprosessissa uudelleen tekisin ideointipuun kehittämisryhmät. Koronarajoitusten lievetessä minulla olisi mahdollisuus saada kaikki kehittämissiimin jäsenet samalla kertaa yhteen huoneeseen. Yksinkertaistaisin ohjeistustani, ja varmistaisin vielä useaan otteeseen, että kaikki kehittämissiimin jäsenet olisivat ymmärtäneet tehtävänannon ja tutkimuskysymyksen. Vaikka ohjeeni olivat jokaiselle ryhmälle samat, eivät sanani välttämättä olleet. Haluaisin nähdä, saisin ko saman tuloksen kehittämisprosessin tuotoksista, kun sain edellisellä kerralla. Haluaisin myös nähdä jokaisen kiinnittävän omat hyvinvoinnin tärkeimmät osa-alueensa ideointipuuhun, mikä ei valitettavasti korona-aikana ollut mahdollista.

Minä myös selvittäisin jo ensimmäisellä kerralla, että toimin varmasti oikein, ettei minun tarvitsisi tehdä kaikkea uudestaan ja uudestaan. Selviäisin paljon vähemmällä stressillä. Enkä pitkittäisi opinnäytetyön tekemistä niin pitkään, vaan lähtisin heti ahkerasti työstämään sitä. Kesä on myös vaikeaa aikaa kirjoittaa opinnäytetyötä, kun siitä ei ole mahdollisuutta saada kommentteja ja korjausehdotuksia opettajilta.

Ylävitonen

*Hei näin toimii yläviis,
kuuntele hetki minuu siis.
Kun kysyn siulta yläfemmaa
voit vasta miulle monella tapaa.
Jos siulla kaikki hyvin on,
läpsäytä vitonen puutteeton.
Neljällä sormella läpsyyni vastaa,
huoli siussa päätänsä kastaa.
Kolme sormea jos on pystyssä,
on siulla pari asiaa elämässä mytyssä.
Kahdella sormella on suurempi huoli,
ei hätää, etitään yhdessä elämästä parempi puoli.
Yksinäinen sormi kertoo sen,
elät elämää murehtien.
Jos vastaukses on pelkkä nolla,
sillon siun on paha olla.
Puhutaan asioista sitten kahdestaan,
Voit minuun luottaa aina vaan.
Jos en nyt ennätä,
Otan myöhemmin yhteyttä.
(Ylävitosen ohjeruno)*

LÄHTEET

Alander, S. 2018. Ketterän kehittämisen 12 onnen avainta ja kuusi sudenkuoppaa. Blogijulkaisu. Saatavissa: <https://we.knowit.fi/solutions-fi/ketteran-kehittamisen-12-onnen-avainta-ja-kuusi-sudenkuoppaa-uusi-blogisarja-alkaa> [viitattu 18.3.2021].

Aulankoski, S. s.a. Työpaikan ihmissuhdeongelmat kuormittavat terveyttä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Mediatiedote. Saatavissa: <https://www.duodecim.fi/2016/12/13/tyopaikan-ihmissuhdeongelmat-kuormittavat-terveytta/> [viitattu 2.6.2021].

Diabetesliitto. 2021. Liikunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.diabetes.fi/terveydeksi/liikunta> [viitattu 26.5.2021].

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. Health evidence network synthesis report 67 – What is the evidence on the role of arts in improving health and well-being? World Health Organization. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf> [viitattu 11.6.2021].

Heiska, J. 2010. Ennakoiva mielenterveystyö – kirja meille kaikille. Helsinki: Mediapinta, 29.

Helsingin kaupunginkirjasto. 2008. Mistä on peräisin mustien keskuudesta levinnyt käsiele ylävitonen? WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kysy.fi/kysymys/mista-peraisin-mustien-keskuudesta-levinnyt-kasiele-ylavitonen> [viitattu 18.3.2021].

Hendesjö, B. 2014. Hyvä yö – mitä uni on ja miten sitä saa? Helsinki: Art House, 84-153.

Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi, 12-13.

- Hietanen, K. 2018. Mitä uni on? Luentomateriaali. Hämeen ammattikorkeakoulu. PowerPoint-esitys. Saatavissa: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiw86C0t9rwAhUbhv0HHbn1AT-gQFjASegQIExAD&url=https%3A%2F%2Fwww.hamk.fi%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F06%2F1_Mit%25C3%25A4-uni-on.pptx&usg=AOvVaw0T2h8AnB0g3kzlaBhALsnP [viitattu 21.5.2021].
- Huttunen, J. 2020. Mistä terveys syntyy? Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00928> [viitattu 2.6.2021].
- Huttunen, J. 2012. Kuntoilija ja kuntoutuja – varo ylikuntoa. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/kol00210> [viitattu 26.5.2021].
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium, 7.
- Innokylä, s.a. Ideointipuu – brainstorming tree. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/ideointipuu-brainstorming-tree> [viitattu 24.3.2021].
- Institutet för hälsa och välfärd. 2020a. Sömn och sömnströningar. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/sv/web/kost-och-levnadsvanor/somn-och-somnstorningar> [viitattu 18.5.2021].
- Institutet för hälsa och välfärd. 2020b. Kost. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/sv/web/kost-och-levnadsvanor/kost> [viitattu 18.5.2021].
- Institutet för hälsa och välfärd. 2019. Ätstörningar. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/atstorningar> [viitattu 21.5.2021].
- Kiviniemi, L., Läksy, M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M. & Vuokkila-Oikkonen, P. 2014. Minä mielenterveystyön tekijänä. 2. painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Kokkonen, J. 2013. Liikuntaa hyvinvointivaltiossa - Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Keuruu: Otava.

Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim.) 2016. Liikuntafysiologian perusteet - johtavien eurooppalaisten asiantuntijoiden yhteisteos fyysisestä suorituskäytännöstä. Fitra.

Liikunta. 2016. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito –johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Julkaistu 13.1.2016. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075> [viitattu 26.5.2021].

Marin, S. 2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Hallitusohjelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma> [viitattu 19.5.2021].

Mielenterveystalo. s.aa. Mielenterveyden vahvistaminen – mielenterveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx [viitattu 24.3.2021].

Mielenterveystalo. s.ab. Ihmissuhdeongelmat. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/ihmissuhdeongelmat.aspx [viitattu 2.6.2021].

Mieli. s.aa. Mitä mielenterveys on? Suomen mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys> [viitattu 24.3.2021].

Mieli. s.ab. Elämme suhteessa muihin. Suomen mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4mme-suhteessa-muihin> [viitattu 2.6.2021].

Mutanen, M., Niinikoski, H., Schwab, U. & Uusitupa, M. 2021. Ravitsemustiede. 8. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim.

National Sleep Foundation. 2015. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. PDF-tiedosto. Saatavissa: [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(15\)00160-6/pdf](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(15)00160-6/pdf) [viitattu 21.5.2021].

Nevala, A. 2014. Ylävitosen keksijän karu tarina – homofobiaa, huumeongelma ja HIV. *Ilta-Sanomat*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.is.fi/muutlajit/art-2000000786067.html> [viitattu 18.3.2021].

Partio. 2020. Harrastaminen on lapselle tärkeä juttu. Suomen partiolaiset ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.partio.fi/lahjoita/partion-ystavat/harrastaminen-on-lapselle-tarkea-oma-juttu/> [viitattu 11.6.2021].

Partonen, T. 2021. Unettomuus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Julkaistu 12.5.2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534/unettomuus?q=uni#s3> [viitattu 21.5.2021].

Partonen, T. 2017. Lisää unta – kiireen lyhyt historia. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Julkaistu 31.5.2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/sisalto/lisaa-unta-kiireen-lyhyt-historia> [viitattu 21.5.2021].

Peda.net. 2017. Harrastukset ja vapaa-aika Suomessa. Selviä Suomessa kurssikonsepti 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://peda.net/kol/foorumi/m/ss/o2ats/mst2> [viitattu 11.6.2021].

Pollan, M. 2013. Oikean ruuan ohjeet – syöjän käsikirja. Jyväskylä: Atena.

Putkonen, L. 2019. Superhyvää keholle - tee rauha ruuan kanssa. Helsinki: Otava.

Rahikainen, O. 2021. Sosionomi YAMK. Keskustelu. 18.5.2021. Savonlinnan Toimintakeskus ry.

Renfors, T. 2021. Kouluikäisten hyvinvointi – henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/op-pimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi> [viitattu 2.6.2021].

Ruokavirasto 2021a. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/> [viitattu 19.5.2021].

Ruokavirasto. 2021b. Ravitsemus- ja ruokasuositukset – Aikuiset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/> [viitattu 19.5.2021].

Ruokavirasto. 2019. Ravitsemus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ravitsemus/> [viitattu 19.5.2021].

Röpelinen, C. 2021. Terveystenhoitaja YAMK. Haastattelu. 12.5.2021. Savonlinnan Toimintakeskus ry.

Saari, J. (toim.) 2011. Hyvinvointi – suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Salmi, A. 2018. Jos haluat hyvän terveyden, katso ihmissuhteitasi! Väestöliitto. Blogijulkaisu. Saatavissa: <https://vaestoliitonblogi.com/2018/08/30/jos-haluat-hyvan-terveyden-katso-ihmissuhteitasi/> [viitattu 2.6.2021].

STEa. 2016. Mikä on STEa? Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusten nettisivut. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.stea.fi/stea> [viitattu 18.5.2021].

Strategia 2020-2022. 2020. Savonlinnan Toimintakeskus ry.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen> [viitattu 19.5.2021].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Uudella lainsäädännöllä halutaan vahvistaa itsemääräämisoikeutta sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Tiedote 63/2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/-/uudella-lainsaadannolla-halutaan-vahvistaa-ihmisten-itsemaaraamisoikeutta-sosiaali-ja-terveydenhuollon-palveluissa> [viitattu 21.5.2021].

Suomen evankelisluterilainen kirkko. s.a. Sosiaalinen hyvinvointi ja ihmissuhteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diako-nia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet> [viitattu 2.6.2021].

Syömishäiriöt. 2014. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys Ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Julkaistu 11.12. 2014. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50101> [viitattu 19.5.2021].

Terveurheilija. s.a. Infektiot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/infektiot-ja-urheilu/> [viitattu 27.5.2021].

THL. 2021a. Liikuntasuositukset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset> [viitattu 26.5.2021].

THL. 2021b. Terveellinen ruokavalio. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio> [viitattu 19.5.2021].

THL. 2020a. Liikunta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta> [viitattu 24.3.2021].

THL. 2020b. Hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 24.3.2021].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

UKK. 2021a. Liikunta ja uni – laadukasta unta liikkumalla. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/> [viitattu 20.5.2021].

UKK. 2021b. Liikkumisen vaikutukset. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/> [viitattu 21.5.2021].

UKK. 2021c. Aikuisten liikkumisen suositus. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu 26.5.2021].

UKK. 2020a. Liikunta ja ravitsemus. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/> [viitattu 20.5.2021].

UKK. 2020b. Infektiot – voiko sairaana liikkua. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/infektiot/> [viitattu 26.5.2021].

UKK. s.aa. Uni ja vuorokausirythmi. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/uni-ja-vuorokausirythmi/> [viitattu 21.5.2021].

Unettomuus. 2020. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Julkaistu 26.6.2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#K1> [viitattu 21.5.2021].

Urbaani Sanakirja. 2008. Ylävitonen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urbanisanakirja.com/word/ylavitonen/> [viitattu 18.3.2021].

Vantaa. s.a. Ihmissuhteet ja väkivalta. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.vantaa.fi/terveys- ja sosiaalipalvelut/terveyspalvelut/itsehoito/ihmissuhteet ja vakivalta> [viitattu 2.6.2021].

Vapalahti, K. 2020. Kehittämisen lähestymistavat – ketterä kehittäminen – johdanto. Luento. Power Point -esitys. Saatavissa:

<https://learn.xamk.fi/course/view.php?id=4437§ion=2> [viitattu 18.3.2021].

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, I. & Aalto, R. 2014. Liikunta unettomuuden hoidossa. *Potilaan lääkäri-lehti*. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/liikunta-unettomuuden-hoidossa/> [viitattu 21.5.2021].

Välimäki, T. & Rinta, M. 2016. Kokkaa, liiku ja nauti - kuntoilijan reseptit ja ravintovinkit. Saarijärvi: Fitra, 42.

Yeesi. s.a. Mielenterveyden käsi. Nuorten mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yeesi.fi/tutustu/materiaaleja/hyvan-mielen-treenivihko/mielenterveyden-kasi987396918/> [viitattu 22.3.2021].

SUOSTUMUS**OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA**

Ylävitonen – hyvinvoinnin yksinkertainen mittari

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sosiaaliala, Iiris Kukkola

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, opinnäytetyön tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä opinnäytetyön hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön. Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni opinnäytetyöhön osallistumiseen.

Päiväys ja paikka
Tutkittavan nimenselvennös

Tutkittavan allekirjoitus

Arvoisa vastaanottaja,

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Teen opin-
näytetyönä mittaria asiakkaiden hyvinvoinnin kysymikseksi. Oppinäytetyöni
tarkoitus olisi helpottaa ja yksinkertaistaa kysymistä niin asiakkaiden kuin
työntekijöiden osalta.

Pyytäisinkin Teitä, arvoisa vastaanottaja, liittymään mukaan oppinäytetyöni
kehittäjätiimiin, jossa tarkoituksena on löytää kaksi tärkeintä hyvinvoinnin osa-
aluetta ruuan, unen ja liikunnan lisäksi. Kehittämistiimi kokoontuu kerran Sa-
vonlinnan Toimintakeskuksen tiloissa ja kokoontuminen kestää noin 20-40 mi-
nuuttia. Tähän kokoontumiseen on lupa Savonlinnan Toimintakeskus ry:n toi-
minnajohtajalta. Kokoontumisessa on mahdollista pitää turvavälit. Tilasta löy-
tyy käsidesiä ja kasvomaskeja.

Kehittäminen tapahtuu viiden henkilön kehittäjätiimissä, johon toivottavasti Te
kuulutte. Kerron Teille kehittämismenetelmästä enemmän, jos suostutte
osaksi kehittäjätiimiä. Kehittämistiimin kehittämisen tuloksia käytetään opin-
näytetyössäni täydentämään hyvinvoinnin osa-alueita.

Kehittämistiimiin osallistuminen on vapaaehtoista.

Voit vastata minulle viestillä numeroon 044 376 2192, sähköpostilla osoitte-
eseen iiris.kukkola@toimarisl.fi tai etsiä minut käsiisi työpaikalta.

Kiitos!

Vilpittömästi,

Iiris Kukkola