

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Fysioterapian koulutusohjelma

Jenni Karjalainen  
Vuokko Suvanto

TYÖHYVINVOINTIPÄIVIEN JÄRJESTÄMINEN JUUAN  
KOTIHOIDON HENKILÖSTÖLLE

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2013



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Marraskuu 2013**  
**Fysioterapian koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijät**  
Jenni Karjalainen, Vuokko Suvanto

**Nimeke**  
Työhyvinvointipäivien järjestäminen Juuan kotihoidon henkilöstölle

**Toimeksiantaja**  
Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO) -hanke

**Tiivistelmä**

Työhyvinvoinnin tukeminen on erityisen tärkeää nykyään, koska työelämän vaatimukset ovat lisääntyneet. Tämän opinnäytetyön avulla haluttiin edistää työhyvinvointia. Opinnäytetyö toteutettiin Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO) -hankkeen toimeksiantona, ja sen kohderyhmänä oli Juuan kotihoidon henkilöstö.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää kohderyhmän työhyvinvointia fysioterapian keinoin tukeva tapahtuma. Tarkoituksena oli tarjota kohderyhmälle tapahtuman myötä keinoja, joilla kohderyhmäläiset voisivat vaikuttaa työssä jaksamiseensa ja työhyvinvointiinsa jatkossakin.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Prosessin alussa haettiin tietoa tuotoksen suunnittelua ja toteutusta varten. Opinnäytetyön tuotoksena järjestettiin kaksi työhyvinvointipäivää kesäkuussa 2013. Työhyvinvointipäivät pitivät sisällään tietoa ja käytännön harjoitteita lihahuollosta, rentoutumisesta ja ergonomiasta. Tuotoksen toteuttamisen jälkeen sitä arvioitiin muun muassa kohderyhmän antaman palautteen avulla. Tuotos oli sekä opinnäytetyön tekijöiden että kohderyhmän mielestä onnistunut. Opinnäytetyö ja sen sisältämät materiaalit ovat muun muassa kohderyhmän ja IMMO-hankkeen hyödynnettävissä.

Jatkossa voisi selvittää työhyvinvointipäivien vaikuttavuutta esimerkiksi kyselytutkimuksella. Kohderyhmän antaman palautteen mukaan kohderyhmälle voisi järjestää kuntosaliohjausta, ergonomiakoulutusta tai työhyvinvointia tukevia liikunnallisia tapahtumia. Nämä kohderyhmän toiveet voisivat sopia toiminnallisen opinnäytetyön aiheiksi.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 46  
Liitteet 8  
Liitesivumäärä 39

**Asiasanat**  
työ, hyvinvointi, kuormitus



**THESIS**  
**November 2013**  
**Degree Programme in Physiotherapy**

Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
+358 50 405 4816

**Authors**  
Jenni Karjalainen, Vuokko Suvanto

**Title**  
Promoting Work-related Well-Being of Home Care Staff in Juuka by Staging a Welfare Event.

**Commissioned by**  
IMMO-Project on multidisciplinary competence in aging

**Abstract**

It is very important to support well-being at work nowadays because the demands of working life have increased. Therefore the objective of this thesis was to contribute to work related well-being. This thesis was commissioned by the IMMO-project on multidisciplinary competence in aging and its target group was the home care staff in Juuka.

The goal of this thesis was to stage an event for the home care staff in Juuka that would support work related well-being by physiotherapeutic methods. The purpose was to afford the target group some methods that would affect their well-being and coping at work also in the future.

This thesis was practise-based by nature. In the beginning of the thesis process, scientific knowledge was obtained to be used for planning and implementing the event, which was staged twice in June 2013. The events consisted of information delivery and practical exercises about muscle maintenance, relaxation and ergonomics. The event was assessed by analyzing the feedback given by the target group. Both the target group and the authors of the thesis evaluated the event being successful. This thesis and the materials it contains can be used by the target group and the IMMO-project, for example, in the future.

In the future, the effectiveness of an organized event could be evaluated by e.g. a survey. Furthermore, according to the feedback given by the target group gym guidance, training for ergonomics and sportive events, that support well-being at work could be arranged for the home care staff in Juuka. These themes could be suitable for topics of practise-based theses.

**Language**  
Finnish

Pages 46  
Appendices 8  
Pages of Appendices 39

**Keywords**  
work, well-being, strain

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Näkökulmia työhyvinvointiin .....	6
2.1	Työhyvinvointi ja työkyky .....	6
2.2	Työ nyky-yhteiskunnassa .....	8
2.3	Työkyvyn taloudellinen merkitys .....	9
2.4	Työn kuormittavuus .....	9
2.4.1	Fyysinen kuormitus.....	9
2.4.2	Työn psykososiaalisten tekijöiden vaikutus työhyvinvointiin .....	11
2.4.3	Työn kuormittavuus sosiaali- ja terveysalalla.....	13
2.4.4	Työn kuormittavuus kotihoidossa .....	14
3	Työhyvinvoinnin edistäminen.....	16
3.1	Psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen.....	17
3.2	Ergonomia työhyvinvoinnin tukena .....	19
3.3	Liikunta ja fyysinen hyvinvointi.....	19
4	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	24
4.1	Tavoite ja tarkoitus.....	24
4.2	Kohderyhmä ja toimeksiantaja.....	24
5	Prosessin kuvaus.....	25
5.1	Ideasta opinnäytetyön suunnitelmaksi .....	25
5.2	Tuotoksen suunnittelu.....	27
5.2.1	Alkukyselyn laatiminen .....	27
5.2.2	Vierailu Juuassa tiedon keräämiseksi.....	29
5.2.3	Alkukyselyn tulosten analysointi .....	30
5.2.4	Työhyvinvointipäivien suunnittelu .....	31
5.3	Tuotos.....	33
5.4	Palaute tuotoksesta .....	34
5.5	Opinnäytetyön viimeistely .....	36
6	Pohdinta.....	37
6.1	Prosessin arviointi.....	37
6.2	Tuotoksen arviointi.....	38
6.3	Luotettavuus ja eettisyys .....	39
6.4	Ammatillinen kasvu.....	40
6.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	41
	Lähteet.....	43

## Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Taulukko opinnäytetyön aikataulusta
Liite 3	Alkukysely saatekirjeineen
Liite 4	PowerPoint-esitys lihaskunnosta ja lihashuollosta
Liite 5	Lihaskunnan ja lihashuollon käytännön osuus
Liite 6	PowerPoint-esitys ergonomiasta
Liite 7	PowerPoint-esitys henkisestä hyvinvoinnista
Liite 8	Palautekysely

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä käsitellään työhyvinvointia työkyvyn ja työn kuormittavuuden kautta sekä työhyvinvoinnin edistämistä. Työhyvinvointi on ”työntekijän fyysinen ja psyykkinen olotila, joka perustuu työn, työympäristön ja vapaa-ajan sopivaan kokonaisuuteen” (Jolkkonen 2006, 114). Hyvinvoiva henkilöstö nähdäänkin työpaikan tärkeimpänä voimavarana (Työterveyslaitos & Ahonen 2012). Nykyisin työ hallitsee ihmiselämää enemmän kuin koskaan aiemmin (Kasvio 2006, 15).

Fysioterapeuttiopiskelijoina tarkastelemme työn kuormittavuutta ja sen vaikutuksia työkykyyn ja työhyvinvointiin. Opinnäytetyömme tarkoitus on tuottaa yksi malli, jonka avulla työhyvinvointia voidaan edistää. Työhyvinvoinnin edistämistoiminnat vaativat muun muassa resursseja ja aikaa, mutta edistämistoiminnat maksavat itsensä takaisin. (Pitkänen, Saaranen, Naumanen & Louhevaara 2010). Työhyvinvointia voidaan edistää lukemattomilla eri tavoilla. Fysioterapian avulla on mahdollista vaikuttaa työn kuormittavuuteen ja etenkin siihen, kuinka työntekijä kuormituksen kokee. Opinnäytetyömme lähtökohtana onkin ollut edistää työhyvinvointia fysioterapeuttisilla keinoilla. Tavoitteenamme opinnäytetyössä oli järjestää työhyvinvointia tukevat hyvinvointipäivät, joissa käsiteltyjen teemojen kautta oli tarkoitus vaikuttaa työn kuormitukseen ja sen kokemiseen.

Opinnäytetyö tehtiin Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO) -hankkeen toimeksiantona. IMMO-hanke on kehittämisprojekti, joka pyrkii löytämään ratkaisuja väestön ikääntymisen mukanaan tuomiin haasteisiin Itä-Suomessa (Ikäosaaminen 2013.) Opinnäytetyön kohderyhmä, Juuan kotihoidon henkilöstö, löytyi IMMO-hankkeen kautta. Kohderyhmään kuuluu sairaanhoitajia, lähihoitajia, kodinhoitajia ja kotiavustajia

## 2 Näkökulmia työhyvinvointiin

### 2.1 Työhyvinvointi ja työkyky

Käsitettä työhyvinvointi voidaan määritellä useilla eri tavoilla. Jolkkonen (2006, 114) määrittelee työhyvinvoinnin käsitettä näin: ”työntekijän fyysinen ja psyykkinen olotila, joka perustuu työn, työympäristön ja vapaa-ajan sopivaan kokonaisuuteen”. Otalan ja Ahosen (2003, 19, 22) mukaan työhyvinvointi kuvaa toisaalta yksilön henkilökohtaista tunnetta, toisaalta taas koko työyhteisön vireystilaa. Aiemmin kun työ oli ennen kaikkea fyysistä, työhyvinvoinnilla käsitettiin lähinnä työntekijän fyysisen toimintakyvyn tukemista ja fyysisten olosuhteiden luomista turvallisiksi. Nykypäivän työ on kuitenkin fyysisen työn sijaan usein tietotyötä, ja siksi nykyään työhyvinvointi liittyy entistä enemmän motivaatioon, osaamiseen ja ilmapiiriin. Terveysten merkitystä ei kuitenkaan saa laiminlyödä puhuttaessa työhyvinvoinnista, koska sillä on suuri merkitys ihmisen suorituskykyyn.

Lääketieteellinen käsitystyyppi määrittelee työkyvyn yksilölliseksi, terveydentilaan liittyväksi työstä riippumattomaksi ominaisuudeksi. Terveen yksilön ajatellaan olevan täysin työkykyinen ja sairauden nähdään aina heikentävän työkykyä. Työkyvyn tasapainomalli painottaa yksilöllistä toimintakyvyn riittävyttä suhteessa työn vaatimuksiin, jolloin tarkastelun kohteena on terveydentilan sijasta toimintakyky ja yksilöllisten edellytysten sijasta työn vaatimustaso. Integroidun käsitystyyppin mukaan työtoiminta muodostaa systeemin, jonka ominaisuus työkyky on. Tämä systeemi vastaa haasteisiin kykyjensä ja edellytystensä mukaisesti. (Mäkitalo 2006, 172–173.)

Työkykykolmio-mallin mukaan työkyvyn osa-alueita ovat työntekijä, työympäristö, työyhteisö ja kompetenssi. Sen mukaan työkykyä voidaan ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä edistämällä sekä työyhteisöä kehittämällä, työympäristöä parantamalla ja työntekijöiden kompetenssia kohentamalla. (Mäkitalo 2006, 176–177.)

Työterveyslaitos (2012) kuvaa työkykyä nelikerroksisena talona. Ensimmäisen kerroksen muodostavat terveys ja toimintakyky, jotka toimivat työkyvyn perustana. Toinen kerros vastaa ammatillista osaamista. Ammatilliseen osaamiseen kuuluvat peruskoulutus ja ammatillinen tieto-taito. Ammatillisen osaamisen merkitys on korostunut nykypäivänä eri toimialojen uusien työkykyvaatimusten ja osaamisalueiden vuoksi. Tässä mallissa kolmanteen kerrokseen on sijoitettu arvot, asenteet ja motivaatio. Kolmannessa kerroksessa työ ja siviilielämä kohtaavat toisensa. Tämä kerros vaikuttaa suuresti työntekijän suhtautumiseen työhönsä ja sitä kautta myös työkykyyn. Vasta neljänteen kerrokseen on sijoitettu työ. Työkerros pitää sisällään itse työpaikan, työn sisällön, työolot, työyhteisön ja organisaation. Myös johtamisella ja esimiestyöllä on suuri merkitys tässä kerroksessa, koska sitä kautta voidaan vaikuttaa esimerkiksi työkykyä ylläpitävän toiminnan kehittämiseen. Työkyvyn ylläpitämiseksi näiden kaikkien neljän kerroksen tulee toimia yhdessä ja tukea toisiaan. Muutostilanteissa työkyvyn eri kerrokset horjuvat herkästi ja niitä tulee jatkuvasti kehittää työntekijässä ja työelämässä tapahtuvien muutosten mukaisesti. Työkyky onkin siis työn ja työntekijän voimavarojen yhteensovittamista ja tasapainottamista.

Työtyytyväisyys, työsitoutuneisuus ja työn imu, eli viireys, työhön syventyminen ja sitoutuminen, kuvaavat myönteistä suhdetta työhön. Tämä ilmenee esimerkiksi työn kokemisena mielekkääksi, työhön panostamisena ja kasvavana työhön sitoutumisena. (Mäkikangas, Feldt & Kinnunen 2005, 72–73.) Hyvinvointia työssä hahmotetaan kuitenkin usein kielteisestä, pahoinvoinnin lähtökohdasta sekä stressin ja uupumuksen näkökulmista. Oireiden puuttuminen nähdään työhyvinvointina. Työympäristön tulisi olla turvallinen sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukeva, koska muun muassa työstressi aiheuttaa hyvinvointi- ja terveysongelmia, ilmenee usein taloudellisina menetyksinä organisaatiolle ja yhteiskunnalle sekä on yhteydessä työsuorituksiin ja organisaation taloudellisuuteen. (Kinnunen & Feldt 2005, 13–14.)

## 2.2 Työ nyky-yhteiskunnassa

Nyky-yhteiskunnassa työ on instituutioista yksi keskeisin, ja se hallitsee ihmiselämää ehkä enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Henkilöstöltä odotetaan työhön sitoutuneisuutta, ja suuri osa valveillaoloajasta kuluu työhön tai siihen liittyviin toimintoihin. Myös sosiaalinen asema määräytyy nykyisin yhä enemmän työmenestyksen mukaan. Työterveyshuollolla pyritään turvaamaan työssä käyvän väestön terveyttä ja työelämään osallistumista tuottamalla terveyttä edistäviä ja työkykyä ylläpitäviä palveluita. Lisäksi pyritään sekä työssä käyvien hyvinvoinnin ja elämänlaadun että työelämän laadun ja tuottavuuden edistämiseen. (Kasvio 2006, 15.)

Hyvinvoiva henkilöstö nähdään työpaikan tärkeimpänä voimavarana (Työterveyslaitos & Ahonen 2012). Henkinen hyvinvointi työssä puhututtaa muun muassa työelämän vaatimusten ja pätkätöiden vuoksi. Voi herätä epäilyä, jaksako työtä tehdä eläkeikään asti, tai elää pätkätöiden mukanaan tuomassa epävarmuudessa, varsinkin, jos työn ilo on loppumassa. (Kinnunen, Feldt & Mauno 2005, 7.)

Työelämän vaatimukset muuttuivat 1990-luvun alussa, kun työ muuttui henkisesti yhä vaativammaksi ja fyysiset vaaratekijät vähentyivät. (Antti-Poika 2006, 22–25.) Työelämän muuttuessa monet ilmiöt, kuten kiire ja työn henkinen rasittavuus ovat lisääntyneet. Myös univaikeudet, väsymys, tarmottomuus ja jännittyneisyys ovat lisääntyneet siinä missä ennakoimattomien muutosten uhkakin. (Kinnunen ym. 2005, 8.) Työkyvyn tukemiseksi muuttuvassa työelämässä on tehty määrätietoista työtä esimerkiksi ikärakenteen muutoksen, työvoiman ikääntymisen, ennenaikaisten eläkkeiden ja työvoimapulan kaltaisten ongelmien vuoksi. Kuntoutuslainsäädännön kokonaisuudistus, eläkelainsäädännön uudistus, työterveyshuoltolaki ja työturvallisuuslaki ovat esimerkkejä tällaisesta työstä. (Pekkonen 2005, 348.) Työkykyä ylläpitävällä toiminnalla on katsottu olevan useita positiivisia vaikutuksia, muun muassa työntekijöiden terveyden edistämisen, pitkäaikaistyöttömien työllistämisen, osaamisen ja koulutuksen edistämisen sekä ikääntyvän työvoimantyöelämään osallistumisen kannalta (Antti-Poika ym. 2006, 22–25).

## **2.3 Työkyvyn taloudellinen merkitys**

Työkykyä ylläpitävän ja edistävän toiminnan vaikutuksien on katsottu olevan kannattavaa sekä kansantaloudellisesti että liiketaloudellisesti useissa eri tutkimuksissa; työterveyshuoltoon kannattaa panostaa, sillä kustannuksiin verrattuna saavutetut hyödyt voivat olla taloudellisesti moninkertaisia. Säästöjen katsotaan koostuvan välittömien työkykyä edistävien vaikutusten osalta sairauspoissaolojen vähentymisestä, yksilötuottavuuden parantumisesta, tehokkaan työajan lisääntymisestä sekä ennenaikaisten kuolemien ja työkyvyttömyyseläkkeiden vähentymisestä. Välillisiä säästöihin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa työn laadun paraneminen, kokonaiskustannusten pieneneminen ja myyntituoton lisääntyminen. Lopputuloksena työkyvyn edistäminen johtaa yksilöiden elämänlaadun ja elintason sekä bruttokansantuotteen kohoamiseen ja lisäksi yritysten tuottavuuteen ja kannattavuuteen. Työkyky voidaan siis nähdä myös kykynä tehdä tuottavaa työtä. (Antti-Poika 2006, 48–49.)

Esimerkkeinä työkykyä edistävästä toiminnoista, joilla on talousvaikutuksia, ovat muun muassa työkykyhankkeet, työympäristön kehittäminen, liikunta, henkilöstön koulutus ja työyhteisön kehittäminen. Useissa tutkimuksissa on todettu, että fyysisen toimintakyvyn kehittämisellä on positiivisia vaikutuksia esimerkiksi työviihtyvyyteen ja sairauspoissaoloihin. Liikuntainterventioiden kohdalla liiketaloudelliset tuotot voivat olla jopa kolminkertaisia kustannuksiin verrattuna. (Antti-Poika ym. 2006, 50–51.) Työhyvinvoinnin edistämistoiminnot vaativat muun muassa resursseja, aikaa ja tavoitteiden asettelua, mutta edistämistoiminnot maksavat itsensä takaisin. (Pitkänen ym. 2010).

## **2.4 Työn kuormittavuus**

### **2.4.1 Fyysinen kuormitus**

Liikuntaelimiä voimakkaimmin kuormittava tekijä on mekaaninen kuormitus eli kehoon vaikuttavat voimat. Tällaisia kehoon vaikuttavia voimia ovat muun muassa painovoima, kitka sekä muita voimia vastaan työskenteleminen.

Painovoima vaikuttaa esimerkiksi nostettaessa taakkoja sekä kehon oman painon kautta liikuteltaessa kehoa ja sen osia. Kitka vaikuttaa esimerkiksi raahattaessa taakkoja. Muita kehoon vaikuttavia voimia voivat olla materiaalia koossa pitävät voimat esimerkiksi revittäessä paperia. (Takala 2007, 43–44.)

Fyysisesti raskaiden, kertaluontoisten ponnistusten rinnalla myös kevyt toistuva kuormitus voi aiheuttaa kipua liikuntaelimissä. Samanlainen kehon ulkoinen kuormitus ei vaikuta eri henkilöillä samalla tavalla, vaan yksilön ominaisuudet vaikuttavat koettuun kuormituksen annokseen. Tämä koettu kuormituksen annos aiheuttaa elimistössä tiettyjä vasteita. Vasteiden perusteella kuormitus voidaan jakaa haitalliseen tai sopivaan kuormitukseen. Haitallinen kuormitus aiheuttaa liikuntaelinten vaivoja ja sopivasti annosteltu kuormitus voi vahvistaa liikuntaelimiä. (Takala 2007, 43–44.)

Fyysinen kuormitus voi tuoda esiin ja pahentaa liikuntaelinvaivojen keskeisiä oireita, joita ovat muun muassa erilaiset kivut ja säryt sekä liikerajoitukset. Liikuntaelinten vaivat ovat yleinen työkyvyttömyyttä aiheuttava tekijä. Työperäisten sairauksien rekisteriin ilmoitetaan vuosittain noin 1500 rasisairautta, joista valtaosa on yläraajan jänneoireyhtymiä. Vuonna 2003 arviolta noin 60000 ihmisen työ sisälsi raskaita nostoja ja hankalia asentoja. Naisilla tällaisia kuormittavia tekijöitä esiintyi terveydenhuollon ja sosiaalialan töissä noin 20 prosentilla ja palvelualoilla noin 30 prosentilla. (Riihimäki & Takala 2006, 43, 118–121.)

On selkeästi pystytty osoittamaan, että selkävaivojen riskitekijöitä ovat yli 15 kg:n taakkojen toistuva nostelu sekä vartalon kumarat ja kiertyneet asennot. Myös ruumiillisesti raskaan työn, hoitotyön ja potilaiden nostamisen on todettu lisäävän riskiä selkävaivoille. Niskavaivojen synnyssä vartalon kiertyneiden ja kumarien asentojen katsotaan olevan jonkinlaisia riskitekijöitä. Toistotyö ja staattinen työ ovat riskitekijöitä olkapäävaivoille etenkin silloin, kun työskentely tapahtuu kädet koholla. Riskiä lisää työkalun käyttö hartiatason yläpuolella. Lisäksi olkapäätä kuormittavan työn on todettu lisäävän mahdollisesti riskiä olkanivelen nivelrikkoon. Työssä polveen kohdistunut isku tai pidempiaikainen paine, esimerkiksi polvillaan työskennellessä, voivat olla polven limapussin

tulehduksen syitä. Raskaiden nostojen on todettu olevan selkeä riskitekijä lonkan nivelrikolle. Polven nivelrikolle riskejä puolestaan ovat polvillaan ja kyykyssä työskentely sekä raskas työ. Nivelrikko kuitenkin harvoin ilmenee alle 50-vuotiailla, mikä viittaa altistumisen alkavan pitkälti ennen sairauden toteutumista. (Riihimäki & Takala 2006, 119–120.)

#### **2.4.2 Työn psykososiaalisten tekijöiden vaikutus työhyvinvointiin**

Palvelu- ja tietotyö on lisääntynyt, ja alkupään tuotannon osuus on vähentynyt. Lisäksi työntekijöiden koulutustaso on yhä korkeampi ja työn vaatimukset lisääntyneet. Myös vuorovaikutustaitojen, laatuajattelun, asiakaskeskeisen toimintatavan ja tiimityön korostaminen on lisääntynyt. Jatkuva muutos työssä johtuu työelämän markkinaehtoisuudesta, ja vaatii työntekijöiltä jatkuvaa sopeutumista ja oppimista. Nämä muutokset ovat lisänneet työn psyykkisiä vaatimuksia huomattavasti. (Antti-Poika ym. 2006, 105.)

On mahdotonta esittää yksiselitteisesti, mitkä tekijät työpaikalla vaikuttavat pelkästään ruumiilliseen tai henkiseen terveyteen. Työn fyysinen ympäristö, sen sisältö, tarkoitus ja määrä sekä työkuultuuri ja organisaatorakenne ymmärretään henkiseen työympäristöön kuuluvina tekijöinä, ja ne kaikki vaikuttavat työhyvinvointiin. Kiire on yksi yleisimmistä työtapaturmien syistä, ja sillä tarkoitetaan käytettävissä olevan ajan ja työtehtävien määrän tai vaikeusasteen epäsuhdetta. Kiire lietsoo yleensä tekemään turhaa työtä, kun ei ole aikaa pysähtyä miettimään työtä tai kehittää sitä. Tällöin syntyy mahdottomia tilanteita ja häiriöitä, ja työt lisääntyvät entisestään. Työ ei tuota tulosta, ja työntekijät kokevat turhautumista, jolloin suuri työmäärä voi johtaa uupumiseen. Kiireinen ja uupunut työntekijä ei varsinkaan ehdi pysähtyä miettimään työtä, ja pakokeino tilanteesta voi olla sairausloma. Työntekijän sisäsyntyinen motivaatio on ensisijaisen tärkeää työssä viihtymisen kannalta. Motivoitunut työntekijä ei ole yhtä herkkä vastoinkäymisille ja sietää työpainetta paremmin. (Antti-Poika ym. 2006, 106–107.)

Stressi on yksi työhyvinvointia heikentävistä tekijöistä, ja sitä syntyy stressiteorian mukaan työssä, jos ihminen ei yllä asetettuihin työn vaatimuksiin

tai odotuksiin. Oireisiin ja työkyvyn laskuun vaikuttavat ulkoisten tekijöiden yksilössä herättämät tulkinnat ja tunteet. Tällaiset tekijät voivat olla työn sisältöön liittyviä, ihmisten välisiin suhteisiin liittyviä tai työn organisointiin liittyviä. (Antti-Poika ym. 2006, 109.)

Stressiä voivat aiheuttaa kuormittavat tapahtumat ja tilanteet, mutta jokainen reagoi yksilöllisesti stressitekijöihin. Joissakin yksilöissä lähes kaikki tekijät voivat laukaista stressireaktion, eli fysiologisen tai psykologisen vasteen. Toisaalta jotkin voimakkaat stressitekijät johtavat kaikilla yksilöillä stressireaktioon. Sama vaste voi ilmetä useista eri tekijöistä johtuen. Stressireaktiot ilmenevät muun muassa lyhyt- ja pitkäaikaisina reaktioina, yksilötason reaktioina, tunneperäisinä ja käyttäytymisessä ilmenevinä reaktioina. Yksilötasolla stressi ilmenee fysiologisina reaktioina siten, että autonomisen hermoston sympaattinen osa aktivoituu, mikä johtaa stressihormonien, verenpaineen ja sydämen sykkeen muutoksiin kehossa. Jokainen reagoi tilanteen vaatimuksiin voimavarojensa mukaan. Stressistä johtuvia tunneperäisiä reaktioita ovat muun muassa mielialamuutokset, kuten ärtyneisyys, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. Käyttäytymisessä voi ilmetä kognitiivisen eli tiedollisen toiminnan ongelmia, jotka voivat liittyä esimerkiksi muistiin, keskittymiskykyyn tai päätöksentekoon, sekä usein työnsuoritusten heikentymiseen. Lyhytaikaisena stressi on myönteistä, mutta pitkään jatkuneena se voi johtaa masennukseen tai psykosomaattiseen oireiluun, kuten vatsavaivoihin ja päänsärkyyn. (Kinnunen & Feldt 2005, 14–16.)

Ihmisillä on erilaisia stressin kokemiseen vaikuttavia ominaisuuksia, jotka voivat joko suojata tai altistaa stressille. Stressin kokemiselle altistavia tekijöitä ovat muun muassa ylitunnollisuus, neuroottisuus, heikko elämänhallinnan tunne, pessimistinen luonne ja työn teon rajaamisen vaikeus. Stressiltä suojaavia tekijöitä ovat ulospäin suuntautuneisuus, terve itsetunto, huumori, myönteinen elämänasenne ja vahva elämänhallinnan tunne. Stressinsietokyky vaihtelee jatkuvien muutosten takia. (Antti-Poika ym. 2006, 108–109.)

Palkansaajista noin 20–25 prosentilla työaikamuotona on vuorotyö tai hyvin epäsäännöllinen työaika. Muun muassa terveydenhuollossa sekä teollisuus- ja

kuljetustyössä yöllä työskentely on tavallista. Ihmisen vuorokausirytmimääräytyy yleensä valo-pimeärytmin mukaan, ja vuorotyöhön sopeutuminen on käytännössä jopa mahdotonta. Epätyypillisillä työajoilla on lisäksi vaikutuksia terveyteen; vuorotyön on todettu lisäävän tapaturmia ja useita kroonisia sairauksia. Lisäksi epäsäännöllinen työaika, varsinkin kaksi- ja kolmivuorotyö aiheuttavat erilaisia univaikeuksia, joita voivat olla unettomuus, nukahtamisvaikeudet, unen katkonaisuus ja huono unen laatu. Vuorotyö lisää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin jopa 40 prosentilla. (Härmä 2006, 131–133.)

### **2.4.3 Työn kuormittavuus sosiaali- ja terveysalalla**

Sosiaali- ja terveysala on merkittävä työllistäjä: se työllistää 15 prosenttia Suomen työllisestä väestöstä. Sosiaali- ja terveysalalla tapahtuu keskimääräistä vähemmän työtapaturmia. Ammattitautien ilmaantuvuus on vain puolet siitä, mitä kaikilla toimialoilla keskimäärin. Sosiaali- ja terveysalan ammattitaupeista vajaa 50 prosenttia on ihosairauksia, 25 prosenttia hengitystieallergioita ja vajaa 10 prosenttia rasitussairauksia. Sen sijaan väkivalta ja sen uhka on keskimääräistä yleisempää tällä toimialalla. Sosiaali- ja terveysalan henkilöstö on arvioinut oman terveydentilansa yleensä hyväksi. Toimialan eri ammattien välillä työkykyarviot vaihtelevat niin, että fyysisesti raskainta työtä tekevät (esimerkiksi kotipalvelutyöntekijät) arvioivat työkykynsä matalammaksi. Sairauspoissaolopäiviä sosiaali- ja terveysalalla oli vuonna 2008 hieman muita toimialoja enemmän. (Laine 2010, 231.)

Työhyvinvointi kuntasektorin toimialoilla vuonna 2003 -tutkimuksen mukaan terveysala on kuntasektorin niin fyysisesti kuin henkisesti raskain toimiala. Sukupuoli vaikuttaa kuormituksen kokemiseen. Naiset kokevat niin fyysisen kuin henkisenkin kuormituksen miehiä voimakkaammin. Ikä vaikuttaa työn fyysisen raskauden kokemukseen niin, että iäkkäämpi työntekijä kokee työn fyysisesti raskaammaksi nuorempaan työntekijään verrattuna. Myös matalamman koulutustason työntekijät kokevat työn fyysisesti raskaammaksi kuin korkeammin koulutetut. Tämä selittyy töiden jakautumisella koulutustason mukaan. Koulutustaso vaikuttaa myös henkisen kuormituksen kokemiseen. Korkeammin koulutetut kokevat henkisen kuormituksen

raskaammaksi kuin alemman koulutuksen suorittaneet. Ikä puolestaan ei vaikuttanut henkisen kuormituksen kokemiseen. Terveysalalla koettiin tapahtuneen paljon työhön liittyviä muutoksia. Verrattuna muihin kuntasektorin toimialoihin terveysalalla koettiin enemmän, etteivät työn vaatimukset ja oma osaaminen ole tasapainossa, ja tämän vuoksi terveysalalla koettiin tarvittavan lisäkoulutusta. (Forma, Väänänen & Saari 2004, 5, 7.)

Vaakanainen (2009, 22, 26–27) on selvittänyt tutkimuksessaan perusterveydenhuollon vuodeosastolla 5-25 vuotta työskennelleiden sairaanhoitajien kokemuksia työhyvinvoinnista. Tutkimustulosten mukaan sairaanhoitajat kokivat työhyvinvoinnin käsitteen laajana ja kokonaisvaltaisena. Työskentelyolosuhteiden, ergonomian, työterveydenhuollon palveluiden, riittävän henkilökunnan ja työn vaativuutta vastaavan palkan nähtiin liittyvän fyysiseen työhyvinvointiin. Psykkiseen työhyvinvointiin liittyviksi koettiin työn mielekkyys ja haasteellisuus. Sosiaaliseen työhyvinvointiin liittyviksi sairaanhoitajat nimesivät johtajuuden, työkaverit, yhteistyön, palautteen ja työilmapiirin.

Kaiken kaikkiaan sairaanhoitajat kokivat olevansa tämänhetkisessä työyhteisössään melko hyvinvoivia. Suurin osa sairaanhoitajista oli jossakin vaiheessa harkinnut työpaikan vaihtoa työn haasteellisuuden, mielekkyyden tai sisällön vuoksi. Työhyvinvointia estävinä tekijöinä koettiin fyysinen ja psyykinen rasittavuus. Sairaanhoitajien mielestä vuorotyö kuormittaa säännöllistä työtä enemmän, ja lisäksi elpymis- ja nukkumisaikaa on riittämättömästi. Pitkien työaikojen koettiin lisäävän stressiä, heikentävän jaksamista ja altistavan terveystorjennuiksi, kuten unihäiriöille ja tapaturmille. Yksilöllisten tekijöiden, kuten terveyden, iän, itsensä kehittämisen ja muiden yksityiselämään liittyvien tekijöiden, koettiin lisäävän työhyvinvointia eniten. (Vaakanainen 2009, 50–56.)

#### **2.4.4 Työn kuormittavuus kotihoidossa**

Työolot ja hyvinvointi sosiaali- ja terveysalalla 2005 -kyselytutkimuksen mukaan kotipalvelun henkilöstön keski-ikä on 46, 4 vuotta, ja henkilöstöstä naisia on

96,7 prosenttia. Tutkimuksen mukaan kotipalvelutyössä kuormittavinta on työn fyysinen raskaus ja jatkuvat muutokset. Kotipalvelun työntekijät arvioivat terveytensä hieman muita sosiaali- ja terveysalan sektoreita huonommaksi. Työntekijät kokivat stressiä enemmän kuin vuonna 1999 tehdyssä vastaavanlaisessa tutkimuksessa. Työkykynsä työntekijät arvioivat heikommaksi kuin muilla sektoreilla työskentelevät ja heikommaksi kuin vuonna 1999. Vastanneista 30 prosenttia koki, ettei terveytensä vuoksi kykene jatkamaan työssään eläkeikään saakka. (Laine, Wickström, Pentti, Elovainio, Kaarlela-Tuomaala, Lindström, Raitoharju & Suomala 2006, 88-89.)

Salon (2002, 58) mukaan hoitotyöntekijät kotisairaanhoidossa ja yhdistetyssä kotihoidossa kokevat voimavaratilanteensa pääosin hyväksi. Kehittymismahdollisuudet ja työtovereilta saatu sosiaalinen tuki olivat hoitohenkilökunnan mielestä parhaita voimavaroja. Utriainen (2006, 8) totesi suurimmaksi hoitajien hyvinvointia tukevaksi tekijäksi potilaiden hoidon ja heidän hyväkseen toimimisen. Suuri osa hoitohenkilökunnasta koki ammatillisen valmiustasonsa ja työhön liittyvät vaikutusmahdollisuutensa hyväksi (Salo 2002, 58). Hoitajan pätevyys ja kokemus oman työn merkityksellisyydestä voivat vaikuttaa positiivisesti hoitajan hyvinvointiin (Utriainen 2006, 8). Puutteellisemmaksi hoitohenkilökunta koki lähimmältä esimieheltään sekä läheisiltään saamansa tuen (Salo 2002, 58).

Hyrkkänen ja Vartiainen (2007, 160–163, 168–171) ovat tehneet mobiiliin työn haasteista tapaustutkimuksen, jossa yhtenä tutkituista ryhmistä olivat kotisairaanhoidajat. Tutkimuksen mukaan kotisairaanhoidajien työympäristöinä toimivat ensisijainen työpaikka, kulkuväline ja toissijainen työpaikka. Kotisairaanhoidajien ensisijainen työpaikka on kotihoidon toimisto, kulkuvälineenä toimii yleensä henkilöauto, ja toissijaisia työpaikkoja ovat asiakkaiden kodit. Ensisijaisella työpaikalla koettiin hyvinvoinnin kannalta positiiviseksi tekijäksi esimieheltä ja kollegoilta saadun tuen, ja negatiiviseksi työpaikalla esiintyvät ristiriidat. Kulkuvälineen positiiviseksi puoleksi tutkimukseen osallistuneet mainitsivat mahdollisuuden elpyä kahden kentällä suoritettua tehtävää välillä. Negatiivisena koettiin pitkä paikallaan olo, kulkuvälineen ahtaus, tarve olla tarkkaavainen sekä ympäristön olosuhteet

(muun muassa keli). Toissijaisen työpaikan etuja olivat vuorovaikutus ja työstä saadut onnistumisen kokemukset. Haasteet liittyivät ihmissuhdekuormitukseen ja mukana kannettavien laitteiden ominaisuuksiin, kuten painoon ja toimintavarmuuteen.

Muukkonen, Ovaskainen ja Timonen (2006) ovat tehneet Joensuun kaupungin kotihoidon työntekijöille opinnäytetyönään kyselytutkimuksen, jossa he selvittivät, mitä olemassa olevia työhyvinvointia tukevia tekijöitä kotihoitohenkilöstöllä on ja millaiseksi henkilöstö arvioi työhyvinvointinsa. Lisäksi selvitettiin, kuinka työhyvinvointia voidaan edistää. Tutkimusjoukko koostui 126 sairaanhoitajasta, lähi- ja perushoitajasta sekä kodinhoitajasta ja kotiaivustajasta. Tutkimustulosten mukaan työkyky koettiin yleisesti melko hyväksi, terveydentila suurimmaksi osaksi hyväksi ja työilmapiiri hyväksi. Työhyvinvointia tukeviksi tekijöiksi arviointiin muun muassa riittävä ammattitaito, työtoverit, työn mielekkyys, monipuolisuus ja ilmapiiri sekä vapaa-ajan harrastukset, mahdollisuus rentoutumiseen, perhe ja ystävät. Kotihoitohenkilöstö toivoi lisää ennaltaehkäiseviä hoitomuotoja ja terveystarkastuksia työhyvinvoinnin edistämiseksi. Henkiseen hyvinvointiin toivottiin kiinnitettävän enemmän huomiota, ja kuntoutusta toivottiin lisää. Toiveena oli myös, että ergonomiaan kiinnitettäisiin lisää huomiota ja että liikunta- ja painonhallintaryhmiä olisi enemmän. (Muukkonen ym. 2006, 14–15, 20, 30–31.)

### **3 Työhyvinvoinnin edistäminen**

Työhyvinvoinnin edistäminen ja kehittäminen ovat haasteita muuttuvassa työelämässä (Elo & Feldt 2005, 311). Kuntoutuksella on haasteena kansalaisten työ- ja toimintakyvyn palauttaminen, ylläpitäminen ja parantaminen (Pekkonen 2005, 346). Kuntoutuksella voidaan edistää ja hoitaa muun muassa työstä johtuvaa stressiä ja uupumusta (Hätinen & Kinnunen 2005, 369). Kuntoutuksen keinoja työhyvinvoinnin edistämässä ovat esimerkiksi työelämäsuuntautunut kuntoutus, lääkinnällinen kuntoutus ja ammatillinen kuntoutus (Pekkonen 2005, 352).

Lääkinnällinen kuntoutus tähtää kuntoutujan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Fysioterapia, sopeutumisvalmennuskurssit ja hoito kuntoutuslaitoksissa ovat esimerkkejä lääkitsemättömän kuntoutuksen muodoista. (Antti-Poika 2006, 219.) "Fysioterapian menetelmiä ovat terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta, terapeuttinen harjoittelu, manuaalinen ja fysikaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut" (Suomen fysioterapeutit 2010). Psykofyysisessä fysioterapiassa työvälineitä ovat muun muassa liikeharjoitteet, hengitys- ja kehontietoisuusharjoitteet, rentoutusmenetelmät, pehmytkudoskäsittelyt sekä vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet (PSYFY ry. 2013.)

### **3.1 Psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen**

Bäckmand (2006, 49; 67–69) on tutkinut fyysisen aktiivisuuden yhteyttä persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Pitkäaikaisseurantatutkimukseen osallistuneita tutkittavia, Suomea vuosina 1920–1965 edustaneita entisiä miesurheilijoita sekä verrokeja, seurattiin 16 vuoden ajan. Tutkimustulosten mukaan kestävyys- ja joukkueurheilijoilla havaittiin vähemmän masentuneisuutta kuin verrokeilla, ja masentuneisuutta ennusti matala fyysinen aktiivisuus. Matalan fyysisen aktiivisuuden ja ahdistuneisuuden todettiin ennustavan huonoa fyysistä toimintakykyä. Masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden todettiin olevan yhteydessä myös psyykkiseen toimintakyvyttömyyteen.

Fyysisen aktiivisuuden todettiin vähentävän masentuneisuuden riskiä ja suojaavan ahdistuneisuudelta. Voimalajien, yksilölajien ja joukkuelajien kuulumisen todettiin suojaavan huonolta psyykkiseltä toimintakyvyltä. Masentuneisuuden riskiä lisäsivät myös neurotismi ja elämään tyytymättömyys. Kestävyysurheilijoilla ja ampujilla on havaittu vähemmän neurotismia kuin verrokeilla. Kestävyys- ja kamppailu-urheilijoiden, ampujien ja joukkuelajien edustajien on havaittu olevan elämäänsä verrokeja tyytyväisempiä. (Bäckmand 2006, 49, 67–69.)

Psykologinen irtautuminen työstä ja lepo ovat tärkeitä työhyvinvoinnin kannalta. Levon aikana elimistön autonomisen hermoston sympaattinen osa palautuu ylikierroksilta, ja parasympaattinen eli rentouttava autonomisen hermoston osa on vallalla. (Kinnunen & Feldt 2005, 32.) Lepo on tärkeää myös liikuntaelimistön hyvinvoinnin kannalta, sillä sen aikana tapahtuu kudosten vahvistumista solutason reaktioina (Riihimäki & Takala 2006, 116–117). Työpäivän jälkeinen vapaa-aika ja lomat auttavat palauttamaan voimavaroja (Kinnunen & Feldt 2005, 32). Muukoksen ym. (2006, 14–15, 20, 30–31) mukaan riittävä ammattitaito, työtoverit, työn mielekkyys, monipuolisuus ja ilmapiiri sekä vapaa-ajan harrastukset, mahdollisuus rentoutumiseen, perhe ja ystävät ovat työhyvinvointia tukevia asioita.

Psyykkisen stressin välttäminen on tärkeää, koska stressin on todettu lisäävän liikuntaelimiin kohdistuvaa biomekaanista kuormitusta (Riihimäki & Takala 2006, 116–117). Säännöllisellä liikunnalla voidaan parantaa unen laatua, helpottaa nukahtamista ja kohentaa mielialaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013). Rentoutumisen on todettu olevan oleellista esimerkiksi keskittymiskyvyn ja elämänlaadun kannalta. Rentoutumisella on tutkitusti monenlaisia merkityksiä, kuten voimien kerääminen, fyysinen hyvinvointi, hengähtäminen, aivojen nollaus, stressin poisto ja irrottautuminen arjen kiireistä. Rentoutua voi liikkumalla ja urheilemalla, kotona olemalla tai rentoutusharjoituksilla, joiden on todettu olevan tehokas keino rentoutumiseen. (Suvanne 2007, 37, 40, 43–45.)

Rentoutumisen ja rentoutumisen tunteen ajatellaan olevan eri asia, koska rentoutuminen vaatii rentoutusharjoitusten tekemistä. Rentoutumisella on vaikutuksia varsinkin pitkäaikaisen stressin oireisiin, koska sympaattisen hermoston ärsytystila vähenee. Välittöminä vaikutuksina heti rentoutuessa voidaan havaita verenpaineen ja sydämensykkeen alenemista sekä hengitysnopeuden ja hapenkulutuksen alenemista. Pitkäaikaisia vaikutuksia ovat esimerkiksi ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden väheneminen sekä stressitilanteissa selviytymisen paraneminen. (Vainio 2009a.) Kaikissa rentoutustekniikoissa mieli kohdistetaan lauseeseen, sanaan, hengitykseen, mielikuvaan tai johonkin toimintaan (Vainio 2009b).

### **3.2 Ergonomia työhyvinvoinnin tukena**

Ergonomisilla kehityshankkeilla voidaan lisätä työn sujuvuutta ja tehokkuutta, mikä vaikuttaa työn tuottavuuteen. Ergonomiset parannukset ovat yleensä helppoja toteuttaa ja kannattavia yritystaloudellisesti. On siis taloudellisesti helpompaa panostaa ergonomiaan kuin laajoihin investointihankkeisiin. (Launis & Lehtelä 2011)

Kun halutaan ehkäistä työhön liittyviä liikuntaelinten sairauksia, voidaan työtä muokata ergonomian keinoin, jolloin työn ylikuormitusta pyritään poistamaan tai vähentämään. Työssä voidaan käyttää asianmukaisia apuvälineitä. Olisi suotavaa, ettei työssä tai työpisteellä mitään kehonosia tarvitsisi kannatella pitkiä aikoja, ja lisäksi kurkottelua, kumartelua ja kyykistelyä tulisi välttää. Työ tulisi pystyä tekemään niin, ettei staattista tai dynaamista lihastyötä tarvitse tehdä pitkäkestoisesti väsymiseen asti. Käsien tehtävään työhön tulisi järjestää asianmukaisia apuvälineitä, jos taakkojen painoa ei voida rajoittaa. Hoitotyössä taakkoja käsitellään jatkuvasti, joten työhön täytyy järjestää riittävä koulutus. Hyvä tekniikka, työtapa ja asianmukainen apuvälineiden käyttö ovat edellytyksiä potilaiden turvalliseen nostamiseen. Ergonomiaa kehitettäessä on tärkeää kiinnittää huomiota lisäksi omiin työtottumuksiin. (Riihimäki & Takala 2006, 128–129.)

Taukojen pitäminen töissä auttaa ehkäisemään lihas- ja nivelvaivoja. Tehokkaampaa on pitää tunnin välein muutaman minuutin tauko kuin yksi pitkä tauko koko päivän aikana. Työn tauottamisen seurauksena työteho ja jaksaminen paranevat kun ajatustoiminta saa välillä levätä. Työtä voi tauottaa esimerkiksi venyttelemällä, jolloin lihakset rentoutuvat, niiden ravintoaineiden ja hapen saanti paranee sekä kuona-aineiden poistuminen tehostuu. (Työterveyslaitos 2013.)

### **3.3 Liikunta ja fyysinen hyvinvointi**

Kunnon kohottaminen ja terveelliset elämäntavat edistävät työssä selviämistä ja parantavat elämänlaatua. Ylipaino ja tupakointi ovatkin riskitekijöitä liikuntaelinvaivoille. Joskus liikuntaelinvaivat edellyttävät aktiivista liikunnan

harrastamista sairaslomallakin. (Riihimäki & Takala 2006, 129–130.) Liikunnan avulla voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä ja hoitaa monia työ- ja toimintakykyä uhkaavia sairauksia. Työntekijöiden säännöllinen liikuntaharrastus vaikuttaa positiivisesti työntekijään itseensä ja hänen työpanokseensa. Liikuntaharrastus voi vähentää sairauspoissaoloja ja parantaa työkykyä ja suoriutumista työssä. Liikunnan avulla voidaan vähentää työstressiä, parantaa unta ja parantaa itsetuntoa ja tunnetta elämänhallinnasta. (Työterveyslaitos 2011a.) Liikunta on tärkeää työ- ja toimintakykyä haittaavien sairauksien hoidossa (Työterveyslaitos 2011b). Liikunnalla voidaan ehkäistä muun muassa seuraavia sairauksia: osteoporoosi, kohonnut verenpaine, dyslipidemiat, metabolinen oireyhtymä, tyypin 2 diabetes sepelvaltimotauti, aivoverenkiertohäiriöt, sydämen vajaatoiminta, keukohtaumatauti, astma ja depressio (Käypä hoito -suositus 2012).

Vuori (2010) on määritellyt terveysliikuntaa näin: ”Terveyttä edistävä liikunta (terveysliikunta) on liikunta, jolla terveyttä edistäviä tai yllä pitäviä vaikutuksia ja johon liittyvät vaarat ovat vähäisiä. Vaikuttavuus edellyttää liikunnan jatkuvuutta, toistumista vähintään useita kertoja viikossa ja (toteuttajalleen) vähintään kohtalaista kuormittavuutta.” UKK-instituutin (2011) terveysliikuntasuosituksena 18 - 64 -vuotiaille toimii Viikoittainen liikuntapiirakka. Viikoittaisen liikuntapiirakan mukaan aikuisväestön tulisi harjoittaa kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa vähintään joko kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa reippaasti liikkuen tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavasti liikkuen tai näitä yhdistellen. Reipas liikunta vastaa intensiteetiltään kävelyä, pyöräilyä tai sauvakävelyä, rasittava liikunta ylämäkikävelyä, juoksua tai kuntouintia. Kestävyysliikunta tulisi jakaa viikossa vähintään kolmelle päivälle kuitenkin niin, että liikuntaa tulee vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Myös World Health Organization (2010, 26) antaa kestävyysliikunnasta samanlaiset suositukset. U.S. Department of Health and Human Servicesin (2008) mukaan terveyshyödyt lisääntyvät lisättäessä liikuntaa yli minimisuositusten. Kestävyysliikunnan määrää voidaan kasvattaa reippaasti liikuttaessa aina viiteen tuntiin ja rasittavasti liikuttaessa kahteen tuntiin ja 30 minuuttiin asti.

UKK-instituutin (2011) mukaan aikuisväestön tulisi harjoittaa lihaskuntoaan ja liikehallintaa sekä venyttelyä vähintään kaksi kertaa viikossa. Kuitenkin on todettu, että alle viidesosa työikäisistä harjoittaa lihaskuntoaan riittävästi (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011). Lihasten heikon suorituskyvyn onkin todettu olevan huomattava ongelma keski-ikäisillä ja sitä iäkkäämmillä työntekijöillä muuan muassa hoitoalalla (Vuori, Taimela & Kujala 2011, 668). Vuori (2010) määrittelee lihaskuntoharjoittelua näin: "Lihaskuntoharjoittelu on lihaksia vähintään kohtalaisesti kuormittavaa toimintaa niiden voimantuoton ja yleensä myös niiden massan ylläpitämiseksi tai lisäämiseksi."

Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa liikkumiskykyyn, ja sen avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa sydän- ja verisuonisairauksia sekä diabetesta (Hiilloskorpi 2005). World Health Organizationin (2010, 26) mukaan harjoittamalla kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoa suositusten voidaan parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä lihaksiston kuntoa ja luuston terveyttä sekä vähentää ei-tarttuvien tautien ja masennuksen riskiä. Sivula (2011) on opinnäytetyössään todennut lihaskuntoharjoittelulla olevan positiivisia vaikutuksia niska- ja hartiaseudun ongelmiin ja sitä kautta koettuun työkykyyn. Malmikare (2011) on todennut omassa opinnäytetyössään lihaskuntoharjoittelun vaikuttavan myönteisesti lihasvoimaan, koettuun niskakipuun ja koettuun työssä selviytymiseen. Puutteellinen lihaskunto voi johtaa kävelynopeuden hidastumiseen, heikkoon tasapainoon ja kaatumistaipumukseen (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2012).

Ikääntyminen vaikuttaa lihasmassaan. Lihasmassa alkaa vähentyä 30. ikävuoden jälkeen. Viidenteenkymmenenteen ikävuoteen mennessä lihasmassa on pienentynyt 10 prosenttia. Viidennenkymmenennen ikävuoden jälkeen lihasmassa pienenee yhdestä kahteen prosenttia vuodessa. Lihasmassan pieneneminen kiihtyy 65. ikävuoden jälkeen, niin että 70 ikävuoteen mennessä lihasmassa on pienentynyt jo 40 prosenttia. (Saarikoski ym. 2012.)

Lihaskuntoharjoittelun tuloksiin vaikuttavat monet tekijät: harjoittelijan lähtötaso, harjoituksen useus, liikkeiden toistomäärä, sarjojen määrä ja kuormittavuus. Harjoittelijan lähtötaso vaikuttaa harjoittelun tulokseen niin, että mitä matalampi

voimataso on harjoittelun alussa, sitä suurempia suhteellisia muutoksia voidaan saavuttaa. (Suni 2011, 209.) Toisin kuin kestävyysliikuntaa, lihaskuntoa ei tulisi harjoittaa päivittäin, vaan mieluummin joka toinen päivä. Säännöllisyys on kuitenkin tärkeää, koska harjoittelun vaikutukset eivät varastoidu. Jos lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on kehittää jotain tiettyä ominaisuutta, lihaskuntoharjoittelun tulee olla nousujohteista. Mikäli tavoitteena on terveyden edistäminen ja ylläpito, progressio ei ole välttämätöntä, mutta kevyempien ja raskaampien harjoitusten vaihtelu on suotavaa. (Alén & Arokoski 2009, 100.)

Lihaskuntoharjoitusten tulisi sisältää kuormittavuudeltaan kohtalaisia tai rasittavia harjoitteita (Työterveyslaitos 2010). Harjoituksen tulisi sisältää 8-10 suuriin lihasryhmiin kohdistuvaa lihaskuntoliikettä, joista jokaista toistetaan 8-12 kertaa (UKK-instituutti 2011). Suuria lihasryhmiä ovat alaraajojen, selän, vatsan ja yläraajojen lihakset (Työterveyslaitos 2010). Kuorma määritellään niin, että harjoittelija jaksaa juuri ja juuri tehdä 8-12 toistoa. Tällä kuomalla tehdään kaksi sarjaa. Tällainen harjoitus kehittää lihasmassaa, -voimaa ja -kestävyyttä. Jos halutaan vaikuttaa enemmän voimaan ja tehoon, vähennetään toistomäärää ja lisätään kuormaa. Mikäli pyritään kehittämään kestäväyyttä, vähennetään kuormaa ja lisätään toistomäärää. (Suni 2011, 209.)

Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho tulevaa liikuntasuoritusta varten ja sitä kautta vähentää loukkaantumisen riskiä. Alkulämmittelyn aikana verenkierto tehostuu lihaksistossa. Lisääntyneen verenkierron ja lihastyön ansiosta kehon lämpötila nousee. Tästä syystä lihaksiston aineenvaihdunta kiihtyy, happea, energiaa ja hormoneja kulkeutuu lihaksiin ja kuona-aineet poistuvat lihaksistosta. Alkulämmittelyn aikana hengitystiheys ja hengityssyvyys kasvavat täyttäkseen lihasten lisääntyneen hapen tarpeen ja kuljettaakseen pois lihaksissa muodostuvan hiilidioksidin. Alkulämmittelyssä aktivoituu myös hermosto. Hermoston aktivoituminen vaikuttaa voimatuottokykyyn, asento- ja liikeaistiin, nopeuteen, reaktiokykyyn, tasapainoon ja liikkeen taloudellisuuteen. Lihasten lämmitessä myös lihaksen elastisuus lisääntyy. Hyvä alkulämmittely parantaa myös tarkkaavaisuutta, jonka avulla koordinaatio ja motoristen toimintojen tarkkuus paranevat. Alkulämmittelyn tulisi kestää aina vähintään 15 minuuttia. Pian heräämisen jälkeen tai kylmässä tapahtuvan alkulämmittelyn

tulee olla pidempikestoinen. Hyvän alkulämmittelyn tulisi sisältää hengityksen ja verenkierron aktivointia, toiminnallisia, lyhytkestoisia venytyksiä, keskivaratalon tukilihasten, alaraajojen lihasten ja lihasten reaktiivista aktivointia sekä liikekokonaisuuksia. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 3-5.)

Loppujäähdyttelyn tavoitteena on auttaa kehoa palautumaan harjoituksesta mahdollisimman hyvin. Loppujäähdyttelyllä pyritään edistämään kuona-aineiden poistumista kehosta ja lisätä harjoituksen aikana lyhentyneiden lihasten pituutta. Loppujäähdyttelyn aikana sykkeen ja hengitystiheyden ja syvyyden tulisi pysyä kohtalaisen korkeina, jotta lihaksisto saa tarpeeksi happea, ja jotta ylimääräinen hiilidioksidi poistuu kehosta. Sen tulisi sisältää monipuolisia liikkeitä koko keholle. Loppujäähdyttely tulee suorittaa vähitellen tehoa laskien ja tehden välillä nopeampia liikesarjoja. Tällöin lihaksen aineenvaihdunta pysyy aktiivisena ja kuona-aineet muun muassa maitohappo eli laktaatti poistuvat lihaksista. Yksi osa loppujäähdyttelyä on venyttelemisen, mutta ennen sitä on saatava lihaksiston kuona-aineet liikkeelle. Loppujäähdyttelyssä tehtävien venytyksien tulee olla lyhytkestoisia; pitkiä, yli 30 sekuntia kestäviä venytyksiä tulee välttää. (Saari ym. 2009, 31 - 33.)

Venyttelyn tavoitteena on liikkuvuuden lisääminen. Liikkuvuus riippuu nivelen liikelaajuudesta sekä pehmytkudosten venyvyydestä. Spesifillä venytysharjoituksella voidaan vaikuttaa näihin kumpaankin. (Brody 2005, 125.) Nivelten liikkuvuutta ja lihasten venytyksen sietoa voidaan kasvattaa muutamassa viikossa, mutta rakenteelliset muutokset lihaksen pituudessa vaativat kuudesta kahdeksaan viikkoon kestävästä venyttelyharjoittelua. Venyttelyharjoittelun on todettu vaikuttavan positiivisesti lihasvoimaan. (Suni 2011, 208.) Tehokkaan venytyksen aikaansaamiseksi venytettävää lihasta tulisi lämmitellä ennen venytystä (Garber, Blissmer, Deschenes, Franklin, Lamonte, Lee, Nieman & Swain 2011). Venytyksen vaikutus kuitenkin säilyy parhaiten, kun se tehdään viileään tai viilenevään lihakseen (Suni 2011, 208). Venyttelyharjoittelua tulisi suorittaa vähintään kaksi tai kolme kertaa viikossa, mutta parempia tuloksia voi saada venyttelemällä päivittäin. Yhden venytyksen tulisi kestää 10 - 30 sekuntia, ja venytystä tulisi toistaa kahdesta neljään kertaa niin, että venytyksen yhteiskestoksi tulee 60 sekuntia. Venytysten tulisi

kohdistua suurimpiin lihasryhmiin eli hartiareenkaan, rinnan, niskan, vartalon, alaselän, lonkan, reisien ja pohkeiden lihaksiin. (Garber ym. 2011.) Pienellä voimalla tehdyt venytykset ovat tehokkaimpia ja myös turvallisia tehdä (Suni 2011, 208).

## **4 Opinnäytetyön lähtökohdat**

### **4.1 Tavoite ja tarkoitus**

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Juuan kotihoidon työntekijöille kaksi fysioterapian keinoin työhyvinvointia tukevaa iltapäivää. Työhyvinvointipäivät toteutettiin siten, että ne perustuvat teoreettiseen tietoon työhyvinvoinnista, ja että ne ovat kohderyhmämme tarpeita vastaavia. Tavoitteena oli lisäksi motivoida kotihoidon työntekijöitä ottamaan opittuja keinoja käyttöönsä työssä ja vapaa-ajalla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota kotihoidon työntekijöille työhyvinvointipäivissä keinoja, joilla työntekijät voisivat vaikuttaa työssä jaksamiseensa ja työhyvinvointiinsa. Lisäksi tarkoituksena oli, että kotihoidon työntekijät ymmärtäisivät työhyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyden, ja että sitä voi tukea hyvinvointi-iltapäivissämme tarjotuilla fysioterapeuttisilla keinoilla.

### **4.2 Kohderyhmä ja toimeksiantaja**

Opinnäytetyön kohderyhmä oli Juuan kotihoidon henkilöstö, joka koostui sairaanhoitajista, lähihoitajista, kodinhoitajista ja kotiavustajista. Kohderyhmään kuului noin 40 henkilöä, jotka olivat jakaantuneet työskentelemään tiimeihin eri puolille Juuan kunta.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja oli Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä eli IMMO-hanke. IMMO-hanke on kehittämisprojekti, joka pyrkii löytämään ratkaisuja väestön ikääntymisen mukanaan tuomiin haasteisiin Itä-Suomessa. Hankkeen toiminnassa monitoimijuus on keskeinen

periaate. Yhteistyötä tapahtuu ikäihmisten, kuntien, järjestöjen, vapaaehtoisten, yritysten ja Karelia-ammattikorkeakoulun kanssa. Ikäihmiset pääsevät mukaan suunnittelemaan ja kehittämään toimintaa, ja sitä kautta ikääntyneiden tarpeet tulevat huomioiduiksi. IMMO-hankkeen kohdealueita ovat Joensuu, Lieksa ja Juuka, ja se toimii 1.3.2012–28.2.2014. Hanke on EAKR-rahoitteinen. (Ikäosaaminen 2013.)

IMMO-hankkeen kanssa laaditun toimeksiantosopimuksen (liite 1) mukaan toimeksiantaja tukee opiskelijoita opinnäytetyön suorittamisessa ja korvaa opinnäytetyön tekemisestä aiheutuvia kustannuksia. Opiskelijat sitoutuvat laatimaan opinnäytetyönä hyvinvointipäivän Juuan kotihoidon henkilöstölle. Toimeksiantajalla on oikeudet käyttää opinnäytetyötä sisäisessä kehitystyössään.

## **5 Prosessin kuvaus**

Kuvaamme opinnäytetyön prosessin etenemistä kronologisessa järjestyksessä alkaen aiheen valinnasta ja päättyen opinnäytetyön esittämiseen seminaarissa sekä raportin viimeistelyyn. Kronologinen esitystapa kuvaa prosessia mielestämme loogisesti, ja lukijan on helppo ymmärtää prosessin eri vaiheita sekä niiden keskinäisiä suhteita.

Laadimme opinnäytetyön aikataulua havainnollistavan taulukon (liite 2), jossa kuvataan tiivisti ja selkeästi prosessin etenemistä. Taulukossa esitetään, milloin opinnäytetyön eri osa-alueita työstettiin. Opinnäytetyöprosessi alkoi toukokuussa 2012 ja päättyi marraskuussa 2013.

### **5.1 Ideasta opinnäytetyön suunnitelmaksi**

Opinnäytetyöprosessi alkoi toukokuussa 2012, kun Tutkin ja Kehitän -opintojaksolla aloimme keskustella opinnäytetyöhön liittyvistä toiveista ja ideoida opinnäytetyön aiheita. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tuotoksena olisi mahdollisesti työhyvinvointia fysioterapian keinoin

edistävä tapahtuma. Toiveenamme oli myös, että opinnäytetyön kohderyhmänä olisivat työikäiset. Keskustelimme Tutkin ja Kehitän -opintojakson opettajan kanssa aiheideasta. Hän kertoi mahdollisuudesta toteuttaa työ osana IMMO-hanketta, jonka tavoitteena on lisätä ikäosaamista Pohjois-Karjalassa. Otimme yhteyttä IMMO-hankkeen projektipäällikköön Päivi Kauppilaan ja sovimme tapaamisen hänen kanssaan.

Kesäkuussa 2012 pidetyssä tapaamisessa esitimme opinnäytetyön aiheidean IMMO-hankkeen projektipäällikölle. Hanke esitti kohderyhmäksi opinnäytetyölle Juuan kotihoidon henkilöstöä, koska toivoimme kohderyhmäksi työikäisiä. Idea tarkentui tätä kautta opinnäytetyön aiheeksi, kotihoidon henkilöstön työhyvinvointia tukevaksi tapahtumaksi. Tämän jälkeen laadimme aihe suunnitelman. Esitimme aihe suunnitelman Tutkin ja Kehitän -opintojaksolla ja opintojakson opettaja hyväksyi sen.

Työhyvinvointia tukevan tapahtuman käytännön järjestelyt selkiytyivät elokuussa 2012 pidetyssä IMMO-hankkeen ja sen pilottikunnan, Juuan, toimijoiden välisessä palaverissa. Tapahtuman nimeksi muodostui työhyvinvointipäivä. Sovimme Juuan kotihoidon esimiehen kanssa yhteiset raamit tapahtuman toteutukselle. Työhyvinvointipäivä tulisi toteuttaa kaksi kertaa, koska kotihoidon työntekijöistä vain puolet voi kerrallaan osallistua siihen. Lisäksi olisi mahdotonta saada työntekijät irrotettua töistään koko päiväksi, joten käytössämme olisi kolme tuntia kello 12.00-15.00. Kotihoidon esimiehen toive oli, että molempien ryhmien työhyvinvointipäivä olisi samalla viikolla. Kotihoidon työrytmin huomioon ottaen parhaat viikonpäivät toteutukselle olisivat tiistai ja torstai. Sovimme työhyvinvointipäivien toteutuksen ajoittuvan kevättalvella 2013.

Syyskuussa 2012 aloimme tehdä tiedon hankintaa ja tutustua opinnäytetyön aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Ensimmäisenä tavoitteenamme oli löytää tietoa työhyvinvoinnista yleisellä tasolla. Haimme tietoa eri tietokannoista, kuten Ebsco, PubMed, Medic, Pedro ja Terveysportti esimerkiksi hakusanoilla työhyvinvointi, työn kuormittavuus, työhyvinvoinnin edistäminen, well-being at work, occupational health, occupational physiotherapy, jobsatisfaction ja

ergonomics. Lisäksi etsimme tietoa fysioterapian ammattikirjallisuudesta ja -lehdistä, kuten Työfysioterapia, Fysioterapia, Physical Therapy, Physiotherapy Theory and Practise. Theseuksesta haimme muita samasta aihepiiristä tehtyjä opinnäytetöitä. Tutkimme opinnäytetöissä käytettyjä lähteitä ja etsimme käsiimme niitä lähteitä, jotka voisivat sopia myös meidän työhömmä. Löytämämme tieto työhyvinvoinnista oli niin laaja-alaista, että päätimme rajata tiedonhakuja koskemaan työn kuormittavuutta ja työhyvinvoinnin edistämistä. Löysimme sekä suomen- että englanninkielisiä lähteitä, ja valitsemme niistä sellaiset, jotka olivat vuoden 2002 jälkeen julkaistuja.

Teimme toimeksiantosopimuksen IMMO-hankkeen kanssa lokakuussa 2012. Lokakuussa myös aloimme kirjoittaa opinnäytetyön tietoperustaa. Yhteistä aikaa oli käytettävissä rajallisesti, joten työskentelimme välillä myös yksin kirjoittaen tietoperustaa yhdessä sovitun aihejaon mukaisesti.

Opinnäytetyön suunnitelma valmistui joulukuussa 2012. Tässä vaiheessa opinnäytetyösuunnitelma sisälsi muun muassa työhyvinvointiin liittyvää tietoa ja suunnitelmat aikataulusta, rahoituksesta ja menetelmällisistä valinnoista. Esitimme suunnitelman ikäosaamisen opinnäytetyöryhmässä, jossa käsitellään muitakin IMMO-hankkeen toimeksiantamia opinnäytetöitä. Suunnitelmaan pyydettiin täydentämään tietoperustaa fysioterapeuttisen näkökulman ja työn kuormittavuuden osalta. Opinnäytetyöryhmässä ehdotettiin, että menisimme havainnoimaan kohderyhmän työtä sekä haastattelemaan joitakin kohderyhmän edustajia.

## **5.2 Tuotoksen suunnittelu**

### **5.2.1 Alkukyselyn laatiminen**

Halusimme tehdä Juuan kotihoidon työntekijöille pienimuotoisen alkukyselyn, koska meille oli tärkeää, että kohderyhmällämme olisi mahdollisuus vaikuttaa järjestämiemme työhyvinvointipäivien teemoihin. Ajattelimme kohderyhmän osallistuvan hyvinvointipäivään aktiivisemmin ja kokevan sen itselleen tärkeämmäksi, kun heillä olisi mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Lisäksi

sisältö kohdentuisi paremmin juuri kyseisen kohderyhmän työhyvinvoinnin ongelmakohtiin, ja he hyötyisivät enemmän hyvinvointipäivästä. Tällöin työntekijät voisivat todennäköisemmin hyödyntää oppimiaan asioita jatkossa työssään ja vapaa-ajallaan, ja opinnäytetyömme tarkoitus täyttyisi paremmin.

Tammikuussa 2013 haimme tietoa kyselyn laatimisesta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä käyttää kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, kun mitattavaa, numeraalista tietoa on tarpeen käyttää opinnäytetyön tukena. Toiminnallisen opinnäytetyön aihepiiriin, ideaan tai yksityiskohtaan saadaan muun muassa yleistä täsmennystä ja perusteluja kvantitatiivista tutkimustietoa käyttämällä. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä esiintyy toiminnallisessa opinnäytetyössä kuitenkin enemmän selvityksen kuin tutkimuksen muodossa. Selvityksen tavoitteena onkin tuottaa suuntaa antavaa tietoa toiminnallisen osuuden tueksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–59.) Opinnäytetyössämme alkukyselyn tavoitteena oli valita teemat hyvinvointipäiville. Lisäksi halusimme kohderyhmältämme tietoa jo olemassa olevista työhyvinvointia tukevista toimista ja heidän työnsä kuormittavimmasta tekijöistä.

Onnistuneen kyselylomakkeen tunnusmerkkejä ovat muun muassa selkeä ulkonäkö, vastausohjeiden selkeys sekä kysymysten hyvä asettelu ja moitteeton kieliasu (Heikkilä 2008, 48, 57). On tärkeää, että kysymykset etenevät johdonmukaisesti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 61). Kysymykset tulee numeroida juoksevasti, ja on kysyttävä vain yhtä asiaa kerrallaan. Alkuun tulee sijoittaa helppoja kysymyksiä. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia, liian pitkiä tai monimutkaisia. (Heikkilä 2008, 48–49, 57.) Vilkkä ja Airaksinen (2003, 61) toteavat, että jokaisen kysymyksen tulee olla perusteltu. Kyselomakkeeseen liitetään saatekirje, joka antaa vastaajalle tietoa vastaamisesta ja motivoi vastaamaan kyselyyn. Saatekirjeestä tulee käydä ilmi tutkimuksen tavoite sekä kuka tai ketkä ovat sen toteuttajat ja rahoittajat. Vastaajan tulee nähdä saatekirjeestä, kuinka kohderyhmä on valittu, miten tutkimustietoja käytetään ja miten ja mihin mennessä kysely palautetaan. Tutkijan täytyy tuoda ilmi, että vastaaminen on täysin luottamuksellista. (Heikkilä 2008, 61–62.) Laadimme ohjeistuksen mukaan kyselylomakkeen (liite 3), jonka opinnäytetyömme ohjaava opettaja tarkasti ja hyväksyi tammikuussa 2013.

### 5.2.2 Vierailu Juuassa tiedon keräämiseksi

Vierailimme Juuassa tammikuussa 2013 sopiaksemme tarkemmin opinnäytetyön toteutuksen käytännön järjestelyistä sekä saadaksemme lisätietoa kohderyhmästä ja heidän työstään. Tapasimme Juuan kotihoidon esimiehen, Tarja Sormusen, ja sovimme hänen kanssaan järjestävämme hyvinvointipäivät huhtikuussa 2013. Tapaamisen yhteydessä jätimme tekemämme alkukyselyt kotihoidolle, ja menimme yhteen kotihoidon tiimeistä havainnoimaan sekä haastattelemaan työntekijöitä heidän työstään ja sen kuormittavuudesta.

Juuan vierailun yhteydessä kävimme haastattelemassa vapaamuotoisesti muutamaa kotihoidon työntekijää, sekä havainnoimassa kahta työntekijää heidän työtehtävissään. Toiveenamme oli, että olisimme päässeet eri tiimeihin havainnoimaan, koska työnkuva on erilainen eri tiimeissä. Tiimeissä, joiden kohteet sijaitsevat keskustan ulkopuolella, ajomatkaa voi kertyä jopa satoja kilometrejä päivässä. Keskustan tiimeissä välimatkat ovat lyhyitä ja sujuvat pääasiassa kävellen. Suoritimme havainnoinnin ja haastattelun Juuan keskustassa sijaitsevassa tiimissä, jossa liikkuminen asiakkaiden välillä tapahtuu lähinnä kävellen.

Työntekijöiden kertoman mukaan heidän työpäivänsä ovat pääasiassa 07.30-15.30 tai 12.00-21.00. Työpäivä pitää sisällään 2 kahvitaukoa sekä puolen tunnin mittaisen ruokatauon. Työntekijät kertoivat, että työtahti vaihtelee huomattavasti. Toiset päivät ovat kiireisempiä kuin toiset. Yksittäinen kotikäyntiasiakkaan luona voi kestää 5 minuutista yhteen tuntiin. Kotikäynnit pitävät sisällään monenlaisia tehtäviä, esimerkiksi lääkkeiden jakoa, asiakkaiden pesuja ja pukemisia, ruokahuoltoa, jätehuoltoa, tiskausta, kahvin keittämistä. Usein, jos asiakas asuu syrjässä vanhassa omakotitalossa, työntekijät usein jopa kantavat veden ja halot asiakkaan puolesta sisälle taloon. Tämän he ovat kokeneet melko kuormittavaksi.

Kotihoidon työntekijät eivät koe työtään fyysisesti kovinkaan raskaaksi ainakaan tässä tiimissä. He kertovat kuitenkin työn kuormittavuuden vaihtelevan. Viikonloput ovat yleensä kiireisempiä, koska tällöin on vähemmän työntekijöitä

samassa vuorossa. Tämä aiheuttaa ongelmia varsinkin huonosti liikkuvien asiakkaiden kanssa, kun asiakkaan avustamiseen tarvitsisi useamman henkilön. Jos asiakas on kaatunut kotonaan, eivät yhden työntekijän voimat yleensä riitä asiakkaan auttamiseksi, ja lisäavun saaminen voi kestää kauan, riippuen asiakkaan asuinpaikasta. Työntekijät kokevat, että tilat asiakkaiden kotona ovat liian ahtaita. Esimerkiksi asiakkaiden pesuhuoneet ovat niin pieniä, ettei asiakkaan avustamista pesuissa ole mahdollista suorittaa ergonomisissa asennoissa. Lisäksi työntekijät kertoivat, että juuri pesutiloissa asiakkaat usein kaatuvat, mutta tilojen ahtauden vuoksi useamman ihmisen on hankala mahtua auttamaan.

Toisinaan asiakkaan asunto voi olla tupakan savun peitossa, jolloin työntekijä altistuu passiivisesti tupakalle hyvinkin voimakkaasti. Työntekijät kertoivat, että saattavat joskus joutua kohtaamaan päihtyneen tai muuten uhkaavalla tavalla käyttäytyvän asiakkaan. Joillekin työntekijöille tämä on heidän kertomansa mukaan arkipäivää, ja he ovat tottuneet siihen, mutta toisia työntekijöitä se voi kuormittaa henkisesti enemmän.

### **5.2.3 Alkukyselyn tulosten analysointi**

Helmikuussa 2013 analysoimme alkukyselyn tulokset. Laatimaamme kyselyyn vastasi 24 kotihoidon työntekijää. Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli noin 48,4 ikävuotta ja iän vaihteluväli 22:sta 63:en.

Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että työnantaja tukee työpäivän aikana tapahtuvaa työhyvinvointia edistävää toimintaa, 45,8 prosenttia vastaajista oli taas sitä mieltä, ettei tue. Vastaajat kertoivat järjestettävän virkistäytymisiltapäiviä. Osa vastaajista kertoi näitä olevan kaksi kertaa vuodessa, osa kerran vuodessa ja osa kertoi aiemmin olleen kaksi kertaa vuodessa ja nykyisin vain kerran vuodessa. Virkistäytymisiltapäivien kerrottiin sisältävän ulkoilua, esimerkiksi kävelylenkkejä ja kestävän 3-4 tuntia

Suurin osa vastaajista (91,7 prosenttia) koki työnantajan tukevan vapaa-ajalla tapahtuvaa työhyvinvointia edistävää toimintaa. Vastaajat kertoivat kunnan

maksavan työntekijöille vaihtoehtoisesti joko kuntosalikortin vuodeksi tai yhden vapaavalintaisen kansalaisopiston kurssin. Yksi vastaajista kertoi työntekijöiden saavan sykemittareita ja lumikenkiä lainaan, ja eräs vastaaja sanoi työnantajan maksavan 70 euron arvoisen vaaterahan työntekijöille

Vastaajista 66,7 prosenttia koki haastavat työasennot yhdeksi kuormittavimmista tekijöistä työssään, 50 prosenttia koki työssä esiintyvät nostot ja siirrot eniten kuormittavaksi. Työhyvinvointipäivien teemoiksi 38,5 prosenttia vastaajista kannatti lihashuoltoa ja 30,7 prosenttia rentoutumista. Työergonomiaa kannatti 11,5 prosenttia, ja lihaskuntoa ja kehonhallintaa kannatettiin kumpaakin 7,7 prosenttia. Lisäksi toivottiin "jotain kipeille nivelille soveltuvaa".

#### **5.2.4 Työhyvinvointipäivien suunnittelu**

Alkukyselyn vastausten pohjalta työhyvinvointipäivien teemoiksi valittiin lihashuolto ja rentoutuminen. Lihashuollon osa-alueista päätettiin keskittyä alkulämmittelyyn, loppujäähdyttelyyn ja venyttelyyn, koska näitä menetelmiä osallistujat voivat käyttää itsenäisesti jatkossakin. Lihashuollon tueksi valittiin lihaskuntoharjoittelu, koska se on tärkeää lihasten kunnon ylläpitämisessä. Oli myös luontevaa lisätä alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn väliin lihaskuntoharjoittelua, jolloin lihashuollon teema olisi ehyempi kokonaisuus ja päivän sisältö olisi monipuolisempi. Kyselyn vastauksista ilmeni myös, että kohderyhmä koki haastavat työasennot sekä nostot ja siirrot eniten kuormittaviksi tekijöiksi työssään. Juuan vierailun yhteydessä toteutetuista haastatteluista ja havainnoinneista ilmeni, että kotihoidon työhön kuuluu fyysisesti raskaita työtehtäviä. Ergonomia valittiin kolmanneksi teemaksi, jotta kohderyhmä saisi työhyvinvointipäivistä keinoja työn fyysisen kuormituksen vähentämiseksi.

Teemojen valinnan jälkeen oli mahdollista täsmentää tiedonhakua työhyvinvoinnin edistämisen osalta näihin teemoihin. Maaliskuusta 2013 alkaen täydensimme opinnäytetyön suunnitelmaa muun muassa tietoperustan osalta. Suunnitelman täydentämisen yhteydessä kävi ilmi, ettemme ehtisi suunnitella

työhyvinvointipäivien toteutusta ajoissa. Tämän vuoksi sovimme kotihoidon esimiehen kanssa työhyvinvointipäivien siirtämisestä huhtikuulta kesäkuun alkuun. Opinnäytetyön ohjaava opettaja hyväksyi opinnäytetyösuunnitelman kesäkuun 2013 alussa.

Toukokuussa 2013 aloimme suunnitella työhyvinvointipäivien käytännön toteutusta. Tavoitteenamme oli, että työhyvinvointipäivät koostuisivat tiedollisen sisällön lisäksi myös käytännön osuudesta. Ajattelimme, että tällä tavalla työhyvinvointipäivien osallistujat ymmärtäisivät päivien sisällön paremmin ja voisivat sitä kautta hyödyntää opittuja asioita työssään ja vapaa-ajallaan.

Käytännön toteutuksen meillä olisi aikaa kolme tuntia kumpanakin päivänä. Totesimme, että meidän täytyy varata työhyvinvointipäivästä aika alkututustumista ja yleisistä asioista kertomista, kahvitaukoa ja palautetta varten. Näin ollen käytettävissä olevasta ajasta jäi tunti ja 45 minuuttia käytettäväksi valittujen teemojen käsittelyä varten. Oli loogista sijoittaa lihaskunto- ja lihashuoltoteema ennen henkisen hyvinvoinnin ja rentoutumisen käsittelyä. Jaoimme kummatkin teemat tiedolliseen sisällön ja käytännön osuuksiin. Ergonomiaosuudesta päätimme tehdä vain pienimuotoisen tiedollisen esityksen, koska työhyvinvointipäivissä oli käytettävissä rajallisesti aikaa. Opinnäytetyöstä tulisi liian laaja, mikäli ergonomiaosuuteen käytettäisiin enemmän resursseja. Päätimme käyttää tunnin lihaskunto- ja lihashuoltoteemaan: ensin 30 minuuttia tiedolliseen sisältöön ja sitten 30 minuuttia käytännön harjoituksiin. Kahvitauko olisi hyvä sijoittaa tämän osuuden jälkeen, koska se olisi puoleessa välissä hyvinvointipäivää. Tämän jälkeen käytettävissä olevaa aikaa olisi jäljellä 45 minuuttia: 10 minuuttia ergonomialle ja 35 minuuttia henkisen hyvinvoinnin ja rentoutumisen teemalle.

Toukokuussa aloimme laatia teemoista PowerPoint-esityksiä ja käytännön osuuksia. Niitä laatiessamme meidän täytyi ottaa huomioon, että tavoitteenamme on tukea työhyvinvointipäivien osallistujien työhyvinvointia fysioterapian keinoin. Tiedollisten osuuksien tavoitteena oli antaa tietoa. Niin PowerPoint-esitysten tiedollinen sisältö kuin käytännön osuuksienkin sisältö on lähteisiin perustuvaa, ja lähdemerkinnät ovat näkyvissä esityksissä ja

käytännön suunnitelmassa. Henkisen hyvinvoinnin ja rentoutumisen teeman liittyvät käytännön harjoitukset ovat internetistä löytyviä asiantuntijoiden laatimia harjoitteita. Opinnäytetyömme ohjaava opettaja hyväksyi työhyvinvointipäiviin suunnittelemamme sisällöt kesäkuussa 2013. Suunnittelimme etukäteen myös PowerPoint-esitysten esitystapaa. Esitystavan tulisi mielestämme olla ohjaajakeskeinen, mutta kuitenkin kannustaa osallistujia keskusteluun.

Kesäkuussa 2013 laadimme palautekyselyn työhyvinvointipäivän osallistujille. Tavoitteenamme oli palautekyselyn avulla saada tietää, kuinka hyvin onnistuimme työhyvinvointipäivien järjestämisessä. Palautekyselyllä halusimme tietää tiedollisen sisällön laajuudesta, kiinnostavuudesta, tarpeellisuudesta ja siitä, minkä verran uutta tietoa osallistujat kokivat työhyvinvointipäivistä saaneensa. Käytännön harjoitteista halusimme tietää, olivatko ne mielekkäitä ja oliko niiden vaikeustaso sopiva. Halusimme tietää, kokivatko osallistujat voivansa hyödyntää työhyvinvointipäivien antia jatkossa ja oliko ohjaajien tieto- ja taitotaso heidän mielestään riittävää. Lisäksi halusimme palautetta siitä, mikä työhyvinvointipäivissä oli onnistunutta, miten toimintaa olisi voinut kehittää ja mitä osallistujat toivoisivat järjestettävän jatkossa.

### **5.3 Tuotos**

Työhyvinvointipäiviä oli kaksi, ja ne järjestettiin 4. ja 6. kesäkuuta 2013 Juuan lukion tiloissa. Käytössämme oli ruokasali, keittiö ja liikuntasali. Ruokasalissa käytettävissämme oli pöytiä, tuoleja ja välineet PowerPoint-esityksen näyttämiseksi. Keittiön tilat olivat käytettävissämme kahvituksen järjestämiseksi. Meillä oli mahdollisuus käyttää liikuntasalia ja sieltä löytyviä välineitä. Osallistujia oli tiistaina 4. kesäkuuta 13 ja torstaina 6. kesäkuuta 10. Molemmat päivät olivat sisällöltään samanlaiset ja etenivät saman aikataulun mukaisesti.

Työhyvinvointipäivä alkoi kumpanakin päivänä kello 12.00. Kokoonnuimme lukion ruokasaliin tutustuaksemme osallistujiin ja tiedottaaksemme yleisistä asioista. Esittelimme itsemme ja tutustuimme osallistujiin järjestämällä aluksi pienen leikin. Tutustumisleikin tavoitteena oli, että jokainen osallistuja kertoo

hieman itsestään ja työstään. Tutustumisen jälkeen kerroimme osallistujille aikataulusta ja päivän sisällöstä.

Kello 12.30 aloimme käsitellä lihaskunto- ja lihashuoltoteemaa. Aloitimme tiedollisella osuudella, jossa kerroimme laatimamme PowerPoint-esityksen (liite 4) pohjalta lihaskuntoharjoittelusta ja lihashuollosta, niiden merkityksestä ja siitä, kuinka niitä tulisi toteuttaa. Kannustimme osallistujia tuomaan omia kokemuksiaan ja mielipiteitään esille sekä keskustelemaan aiheesta. Kello 13.00 siirryimme liikuntasaliin lihaskunnon ja -huollon käytännön harjoituksia (liite 5) varten. Käytännön osuus koostui alkulämmittelystä, lihaskuntoharjoitteista, loppujäähdyttelystä ja venyttelystä.

Järjestimme kahvituksen ruokalassa kello 13.30. Olimme hankkineet tarpeet kahvitusta varten kotihoidon virkistysrahaston varoilla. Kahvien jälkeen kello 14.00 aloimme käsitellä ergonomiaa (liite 6), sen merkitystä sekä taukoliikuntaa, ja sen jälkeen, kello 14.10, pidimme esityksen henkisestä hyvinvoinnista (liite 7) ja työkyvystä sekä rentoutumisen tärkeydestä. Kerroimme muun muassa henkiseen työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja henkisen hyvinvoinnin edistämisen keinoista, kuten rentoutumisesta. Ohjasimme osallistujille rentoutumisharjoitteita liikuntasalissa. Kello 14.45 kokoonnuimme ruokasaliin päivän yhteenvetoa ja palautetta varten. Pyysimme osallistujilta palautetta kirjallisesti laatimamme palautelomakkeen (liite 8) avulla. Työhyvinvointipäivä päättyi kello 15.00.

#### **5.4 Palaute tuotoksesta**

Jokainen työhyvinvointipäivien osallistuja vastasi päivän päätteeksi laatimaamme palautekyselyyn. Palautekyselyyn vastaajia oli siis 23. Palautekyselyt analysoitiin syyskuussa 2013.

Suurimman osan (91,3 prosenttia) mielestä työhyvinvointipäivissä oli tiedollista sisältöä sopivasti, kun taas 8,7 prosenttia oli sitä mieltä, että tiedollista sisältöä oli liian paljon. 39,1 prosenttia osallistujista koki tiedollisen sisällön kiinnostavaksi ja 87 prosenttia tarpeelliseksi. Suurin osa (91,3 prosenttia) koki

osan tiedollisesta sisällöstä olevan uutta tietoa ja osan vanhan kertausta. 4,3 prosenttia sai työhyvinvointipäivistä vähän uutta tietoa ja 4,3 prosenttia paljon uutta tietoa.

Kaikki osallistujat kokivat käytännön harjoitteiden vaikeustason sopivaksi. Osallistujista 78,3 prosenttia koki harjoitteet erittäin mielekkäiksi ja 21,7 prosenttia jonkin verran mielekkäiksi. Kaikki osallistujat kokivat voivansa hyödyntää työhyvinvointipäivien antia työssään tai vapaa-ajallaan. Jokaisen osallistujan mielestä ohjaajien tieto- ja taitotaso oli riittävä.

Usean osallistujan mielestä onnistunein osa työhyvinvointipäiviä oli käytännön harjoitteet. Rentoutusharjoituksia keuhuttiin hyviksi, koska niitä tulee harvemmin tehtyä. Myös lihaskuntoharjoitteet koettiin hyviksi. Osallistujien mielestä myös ohjaajat onnistuivat työhyvinvointipäivissä, osallistujat sanoivat ohjaajia asiantunteviksi ja motivoituneiksi. Ilmapiiri oli myös onnistunut. Osallistujista ilmapiiri oli rento ja positiivinen, ja työhyvinvointipäivissä oli mukavaa olla mukana. Usean osallistujan mielestä työhyvinvointipäivät olivat kokonaisuudessaan onnistuneita. Kokonaisuutta kuvattiin monipuoliseksi, lyhyeksi ja ytimekkääksi sekä hyvin organisoiduksi, ja sanottiin, että siinä oli yhdistetty hyvin teoria ja käytäntö. Yksittäiset osallistujat mainitsivat, että työhyvinvointipäivät motivoivat lihaskuntoharjoitteluun sekä olivat hyvä muistutus itsensä hoitamisesta. Työhyvinvointipäivät koettiin myös hyvänä irtiottona työstä ja aihetta keuhuttiin mielenkiintoiseksi.

Useat osallistujat mainitsi kehittämissuositukseksi, että päivä olisi voinut olla pidempikin. Osallistujat kokivat, että teorian olisi voinut esittää enemmän keskustellen ja yleisöä aktivoiden. Käytännön harjoitteista oli myös kehittämissuosituksia. Käytännön osuuksissa olisi voinut käyttää musiikkia apuna. Käytännön harjoitteet olisivat voineet olla laaja-alaisemmat ja ne olisivat voineet sisältää kuntosalilaitteiden käytön ohjausta. Lisäksi käytännön osuus olisi voinut sisältää pitkien rentoutumisharjoitusten lisäksi myös lyhyen, työpäivän keskellä tehtäväksi soveltuvan rentoutumisharjoituksen.

Moni osallistujista toivoi jatkossakin järjestettävän liikunnallisia tapahtumia, esimerkiksi lisää rentoutumisharjoituksia ja venyttelyä. Erityisen usea osallistuja mainitsi toiveen kuntosalilaitteiden käytön ohjauksesta, ja oman kuntosaliohjelman laatimisesta. Useat osallistajat toivoivat myös ergonomiakoulutuksia. Muita toiveita olivat ulkoilu ja samantyyppiset tapahtumat kuin järjestämämme työhyvinvointipäivät, mutta pidempikestoisina.

Kokonaisuutena osallistajat olivat tyytyväisiä työhyvinvointipäivien sisältöön. Päivien tiedollinen sisältö oli laajuudeltaan sopiva, kiinnostavaa ja tarpeellista, ja jokainen osallistuja löysi tiedollisesta sisällöstä jotain uutta tietoa. Käytännön harjoitteet koettiin mielekkäiksi ja vaikeustasoltaan sopiviksi. Osallistajat kokivat voivansa hyödyntää työhyvinvointipäivien sisältöä jatkossa ja olivat tyytyväisiä ohjaajien tieto- ja taitotasoon. Saimme palautteen avulla myös kehittämisehdotuksia ja toiveita jatkossa järjestettävistä tapahtumista.

## **5.5 Opinnäytetyön viimeistely**

Syyskuussa 2013 viimeistelimme tietoperustaa jäsentämällä sitä osittain loogisempaan muotoon järjestämällä ja tiivistämällä tekstiä. Lokakuussa 2013 kirjoitimme prosessin kuvausta, jotta se vastaisi senhetkistä opinnäytetyön vaihetta. Laadimme myös opinnäytetyöraporttiin pohdinnan, johdannon sekä suomen- ja englanninkieliset tiivistelmät.

Lähetimme opinnäytetyön URKUNDiin lokakuussa 2013. URKUND-järjestelmän tarkistuksen ja raportin mukaan työssä ei ollut plagioitua tekstiä. Osallistuimme opinnäytetyöseminaariin, jossa saimme korjausehdotuksia muun muassa vertaisarvioijilta ja ohjaavalta opettajalta. Marraskuussa teimme työhön korjauksia saamiemme ehdotusten mukaisesti, minkä jälkeen opinnäytetyö lähetettiin tarkastettavaksi. Opinnäytetyön arvioinnin jälkeen työ lähetettiin Theseukseen ja kirjastoon arkistoitavaksi. Lisäksi osallistuimme kypsyysnäytteen marraskuun yleisessä tenttipäivässä.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Prosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessin alussa koimme tiedonhankinnan vaikeaksi, koska aiheeseemme liittyvää fysioterapian alan kirjallisuutta ei tuntunut löytyvän. Alussa käyttämillämme suomenkielisillä hakusanoilla löytyi tietoa työhyvinvoinnista vain johtajuuden ja talouden näkökulmista. Harjaannuttuamme tiedonhaussa tarkempia hakusanoja käyttämällä ja muilla tiedonhankintamenetelmillä löysimme asianmukaista lähdemateriaalia. Etsiessämme englanninkielisiä lähteitä havaitsimme, ettei työhyvinvointia vastaavaa englanninkielistä termiä ole. Useat termit, kuten job satisfaction ja occupational health, kuvaavat hyvinvointia työssä, mutta ne eivät kuitenkaan tarkoita täsmälleen samaa kuin työhyvinvointi suomen kielessä. Saimme koottua opinnäytetyön tietoperustasta mielestämme riittävän laajan, ja sen pohjalta työhyvinvointipäivien suunnittelu ja toteutus oli luontevaa. Tietoperustassa olisi voinut olla enemmän tietoa kotihoidon työstä. Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään kotihoidon työtä lähinnä sen kuormittavuuden näkökulmasta, ja työnkuvasta kerrotaan vain kohderyhmälle toteutettujen haastatteluiden ja havainnoinnin pohjalta. Kotihoidon työnkuvasta ja työtehtävistä olisi voinut olla myös lähdekirjallisuuteen perustuvaa tietoa.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui hyvin. Toimeksiantajan edustajat kannustivat ja tukivat meitä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Saimme heiltä paljon hyviä ideoita, ja he olivat aina helposti tavoitettavissa tarpeen vaatiessa. Lisäksi toimeksiantaja antoi meille "vapaat kädet" suunnitella ja toteuttaa sekä tuotoksen että koko opinnäytetyön haluamallamme tavalla. Opinnäytetyömme ohjaaja oli mukana tukemassa opinnäytetyöprosessiamme syksystä 2012 saakka. Olimme yhteydessä ohjaajaamme lähinnä sähköpostitse ja ikäosaamisen moniammatillisen opinnäytetyöryhmän tapaamisissa. Tapasimme säännöllisesti toimeksiantajan edustajia ja opinnäytetyömme ohjaajaa opinnäytetyöryhmässä, jossa saimme ohjausta opinnäytetyöhömme liittyvissä asioissa. Emme juurikaan tarvinneet yksilöllistä opinnäytetyön ohjausta, koska saimme opinnäytetyöryhmän tapaamisissa niin laaja-alaista ohjausta. Olimme

yhteistyössä kohderyhmän kanssa lähes opinnäytetyön prosessin alusta lähtien, ja yhteistyö oli antoisaa ja sujuvaa. He ottivat opinnäytetyömme aiheen hyvin vastaan ja kohderyhmä tuki omalla toiminnallaan opinnäytetyön toteutuksen järjestämistä ja onnistumista.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 160) mukaan aikataulussa pysyminen on opinnäytetyöprosessin suurin haaste. Havaitsimme tämän omassa opinnäytetyössämme ja jouduimme joustamaan alkuperäisestä aikataulustamme. Jotta olisimme pysyneet aikataulussamme, meidän olisi pitänyt laatia tarkempi aikataulusuunnitelma, jota laatiessamme olisimme ottaneet realistisemmin huomioon eri työvaiheisiin kuluva ajan. Esimerkiksi työharjoitteluiden aikana meillä ei ollut niin paljon aikaa ja resursseja tehdä opinnäytetyötä kuin etukäteen ajattelimme.

Parityöskentelymme sujui mutkattomasti, ja meillä oli selkeä yhteinen päämäärä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Onnistuimme hyödyntämään näkemyserot välillämme siten, etteivät ne johtaneet riitaan vaan monipuolisempaan asioiden tarkasteluun. Työskentelimme suurimmaksi osaksi yhdessä mutta ajoittain myös yksin. Mielestämme oli hyvä työskennellä välillä itsenäisesti, varsinkin tietoperustan kirjoittamisen yhteydessä. Oli kuitenkin tärkeää koota kirjoittamiemme tekstejä yhdessä aihekokonaisuuksiksi ja työstää opinnäytetyötä yhdessä.

## **6.2 Tuotoksen arviointi**

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Juuan kotihoidon työntekijöille kaksi työhyvinvointia fysioterapian keinoin tukevaa iltapäivää. Lisäksi päivien sisällön tulisi pohjautua teoreettiseen tietoon työhyvinvoinnista sekä vastata kohderyhmän tarpeita. Pääsimme mielestämme tavoitteeseen, koska järjestämämme hyvinvointipäivät sisälsivät lähteisiin perustuvaa, fysioterapian keinoilla työhyvinvointia edistävää tietoa ja toimintaa. Fysioterapian menetelmiä ovat muun muassa terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta sekä terapeuttinen harjoittelu (Suomen fysioterapeutit 2010). Alkukyselyn ja

havainnoinnin pohjalta pystyimme laatimaan hyvinvointipäivistä kohderyhmän toiveita ja tarpeita vastaavat.

Työhyvinvointipäivät oli helppo toteuttaa, ja ne etenivät sujuvasti, koska olimme suunnitelleet ne tarkasti etukäteen. Työhyvinvointipäiviin suunnittelemamme aikataulu piti, sillä olimme arvioineet realistisesti sisällön eri osa-alueiden käsittelemiseen kuluvaan aikaan. Omalla toiminnallamme edistimme myönteisen ilmapiirin syntymistä, sillä olimme mielestämme helposti lähestyttävää ja keskusteluun kannustavia. Työhyvinvointipäivien sisältö oli pääasiallisesti hyvin kohderyhmälle soveltuvaa. Kaikki kohderyhmäläiset eivät pystyneet tekemään kaikkia käytännön harjoitteita ohjauksemme mukaisesti. Näissä tilanteissa olisimme voineet ohjata osallistujia yksilöllisemmin. Suunnittelimme harjoitteet niin, että kohderyhmäläiset voisivat hyödyntää niitä sellaisinaan jatkossa, eikä harjoittelu edellyttäisi esimerkiksi välineiden hankkimista. Ergonomiateeman olisi voinut jättää jopa kokonaan pois, jolloin lihashuollon käytännön harjoituksiin olisi jäänyt enemmän aikaa. Ergonomiateeman tarkoituksena olikin vain herätellä ajatuksia ja saada osallistujat keskustelemaan aiheesta. Palautekyselyn mukaan kohderyhmäläiset saivat sopivasti tarpeellista ja uutta tietoa, kokivat käytännön harjoitteet sopiviksi ja mielekkäiksi sekä kokivat voivansa hyödyntää hyvinvointipäivien sisältöä jatkossa. Toimintamme oli ammatillista ja asiallista, ja palautekyselyn mukaan kohderyhmäläiset arvioivat tieto- ja taitotasomme riittäviksi.

### **6.3 Luotettavuus ja eettisyys**

Valitsimme opinnäytetyöhömmme asianmukaisia lähteitä. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että lähteet, joita käytimme, olivat vuoden 2003 jälkeen julkaistuja, ja luotettavien tahojen laatimia. Kirjoitimme tietoperustaa yhdistellen monipuolisesti eri lähteitä. Merkitsimme lähdeviitteet sekä raporttiin että hyvinvointipäivien materiaaleihin huolellisesti, koska mielestämme oli eettisesti oikein kunnioittaa tekijänoikeuksia. Emme myöskään käyttäneet käytännön harjoitteissa musiikkia tekijänoikeudellisista syistä johtuen. Hyvinvointipäivien sisältö soveltui kohderyhmälle hyvin muun muassa siksi, että se oli selkeää ja ymmärrettävää eikä sisältänyt esimerkiksi fysioterapeuttien ammattisanastoa.

Fysioterapeutin eettisten ohjeiden mukaan fysioterapeutin tehtävä on muuan muassa edistää ja ylläpitää väestön työkykyä (Suomen fysioterapeutit 2010-2013). Tämä näkyy opinnäytetyössämme niin, että tavoitteenamme on alusta asti ollut edistää kohderyhmämme työhyvinvointia ja työkykyä. Fysioterapeutin tulee toimia oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti, kunnioittaa asiakkaan ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta sekä noudattaa tietosuojaa (Suomen fysioterapeutit 2013). Hyvinvointipäivissä kohtelimme osallistujia tasa-arvoisesti ja ihmisarvoa kunnioittavasti. Kunnioitimme osallistujien itsemääräämisoikeutta, emmekä pakottaneet heitä mihinkään vasten tahtoaan. Noudatimme tietosuojaa, emmekä ole puhuneet osallistujista asiaankuulumattomalla tavalla. Lisäksi tuhosimme käyttämämme kyselylomakkeet opinnäytetyön valmistuttua hyvien tietosuojakäytänteiden mukaisesti.

#### **6.4 Ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyön tekeminen tukee ammatillista kasvua. Opinnäytetyön tekeminen vaatii kykyä yhdistää ammatillinen taito ja teoreettinen tieto. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 159.) Opimme opinnäytetyöprosessin aikana etsimään sellaista teoreettista tietoa, josta on hyötyä käytännön toiminnan kannalta. Lähdekirjallisuuden lukeminen kehitti lukemistekniikkaa ja opetti löytämään tekstistä nopeasti oleellisia asioita. Tieteellisen tekstin lukutaito kehittyi, ja samalla opimme ymmärtämään monimutkaistakin tieteellistä ilmaisua. Tiedon ymmärtäminen oli edellytys sille, että pystyimme hyödyntämään ja soveltamaan lähteisiin pohjautuvaa tietoa hyvinvointipäivien toteutuksissa.

Koska opinnäytetyö on laaja työ, se antaa valmiuksia ajanhallintaan ja kokonaisuusien hallintaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 159). Meillä oli jonkin verran vaikeuksia ajanhallinnassa. Opinnäytetyöprosessin alussa emme osanneet asettaa tarpeeksi selkeitä aikarajoja eri osa-alueiden työstämiselle. Prosessin aikana opimme kuitenkin, kuinka tärkeää oman tekemisen aikatauluttaminen on. Opimme arvioimaan käytettävissä olevaa aikaa ja omia resurssejamme sekä tehtävän työn määrää paremmin. Prosessin loppuvaiheessa teimmekin hyvin tarkkaan aikataulutetun toimintasuunnitelman,

ja pystyimme noudattamaan sitä hyvin. Totesimme tämän niin hyväksi käytännöksi, että pyrimme jatkossakin esimerkiksi työelämässä käyttämään aikataulutusta työn suunnittelun ja organisoinnin välineenä. Kokonaisuuden hallinta tuntui meistä aluksi haastavalta, koska opinnäytetyö on niin laaja ja monesta eri osasta koostuva kokonaisuus. Meistä tuntui erittäin vaikealta saada kirjallisesta raportista loogisesti etenevä, johdonmukainen ja yhtenäinen kokonaisuus. Luimme opinnäytetyötä yhä uudelleen ja välillä irtauduimme työstä, ja sitä kautta saimme järjestettyä tietoperustan aihekokonaisuuksien mukaan ja prosessin kuvauksen kronologiseen järjestykseen. Loppujen lopuksi kokonaisuuden hallinta tuntui helpommalta kuin prosessin alussa ajattelimme.

Opinnäytetyö laajana kokonaisuutena opettaa yhteistyötä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 160). Opimme parityöskentelyn myötä tunnistamaan toisistamme ja itsestämme vahvuuksia ja myös heikkouksia. Jaoimme työtä siten, että kumpikin sai vastuulleen tehtäviä, joiden tekemisessä sai käyttää omia vahvuuksiaan. Opinnäytetyö kehittää osaamisen esittämistä kirjallisesti ja suullisesti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 160). Opinnäytetyöprosessin aikana kehityimme omien ajatusten kirjallisessa jäsentämisessä. Huomasimme, että kirjoitamme usein liian laajasti ja yksityiskohtaisesti. Siksi kiinnitimme erityisesti huomiota siihen, että kirjoittaisimme selkeää ja tiivistä tekstiä, jota lukijan olisi helppo seurata. Huomasimme hyvinvointipäivissä ja opinnäytetyöseminaarissa, että suullinen ilmaisu on selkeämpää, kun esitys on tarkasti etukäteen suunniteltu ja sen aihe on puhujalle tuttu.

## **6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Toimeksiantajamme, IMMO-hanke, voi hyödyntää opinnäytetyötämme ja laatimiamme materiaaleja sisäisessä kehitystyössään tarpeelliseksi katsomallaan tavalla. Lähetimme hyvinvointipäiviin laatimamme materiaalit kohderyhmällemme, Juuan kotihoidon henkilöstölle. He voivat käyttää materiaaleja tarpeen mukaan esimerkiksi kerratakseen hyvinvointipäivissä käsiteltyjä asioita. He voivat saada materiaaleista esimerkiksi ohjeita käytännön harjoitteiden omatoimiseen toteuttamiseen.

Osallistujien antaman palautteen mukaan jatkossa tämä kohderyhmä toivoisi järjestettävän muun muassa lisää liikunnallisia tapahtumia, ergonomiakoulutusta sekä kohderyhmän käytössä olevan kuntosalin laitteiden käytön ohjausta ja oman kuntosaliohjelman laatimisen ohjausta. Lisäksi jatkossa voisi tehdä kyselytutkimuksen siitä, ovatko osallistujat hyödyntäneet järjestämiemme hyvinvointipäivien antia työssään ja millaista hyötyä he kokevat päivistä saaneensa. Näistä jatkokehitysmahdollisuuksista voisi jalostaa vaikkapa opinnäytetyön aiheita.

## Lähteet

- Alén, M. & Arokoski, J. 2009. Liikunnan vasteet ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Teoksessa Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatría. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 89 - 107.
- Antti-Poika, M. 2006. Kuntoutus osana työkyvyn edistämistä. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 219 - 228.
- Brody, L.T. 2005. Impaired Joint Mobility and Range of Motion. Teoksessa Hall, C. & Brody L.T. (toim.) Therapeutic Exercise - Moving Toward Function. USA: Lippincott Williams & Wilkins 113 - 148.
- Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn - Pitkäaikaisseurantatutkimus ikääntyvillä miehillä. Helsingin yliopisto. Kansanterveystieteen laitos. Akateeminen väitöskirja.
- Elo, A.-L. & Feldt, T. 2005. Työhyvinvoinnin edistäminen ja kehittäminen. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työleipälajina. Keuruu: Ps-kustannus 311 - 329.
- Forma, P., Väänänen, J. & Saari, P. 2004. Työhyvinvointi kuntasektorin toimialoilla vuonna 2003. Helsinki: Kuntien eläkevakuutus.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M., Franklin, B., Lamonte, M., Lee, I., Nieman, D. & Swain, D. 2011. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults. [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity\\_and\\_Quality\\_of\\_Exercise\\_for\\_Developing.26.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx). 26.5.2013.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Hiilloskorpi, H. 2005. Lihasvoimaharjoittelu - sopivalla annostelulla turvaa toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Suosituksia. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/196-liikehallinta.pdf>. 26.5.2013.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>. 25.5.2013.
- Hyrkkänen, U. & Vartiainen, M. 2007. Hyvinvoinnin haasteet mobiilissa työssä. Teoksessa Leppänen, A. & Takala, E.-P. (toim.) Työ ja ihminen. Kuormittuneisuus 2. Aikakauskirja 2/2007. Helsinki: Työterveyslaitos, 160 - 172.
- Härmä, M. 2006. Vuorotyö ja terveys. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.). Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 131 - 138.
- Hätinen, M. & Kinnunen, U. 2005. Työstressi- ja työuupumusinterventiot: vaikuttavuustutkimuksen haasteet. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T.

- & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 362 - 384.
- Ikäosaaminen. 2013. Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä IMMO-hanke. <http://www.ikaosaaminen.fi/immo>. 30.9.2013.
- Jolkkonen, L. 2006. TYÖSUOJELUSANASTO = Arbeterskyddsordlista = Vocabulary of safety and health at work = Arbeitsschutzglossar = Vocabulaire de la santé et de la sécurité au travail. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kasvio, A. 2006. Suomalainen työelämä 21. vuosisadalla. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.). Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 14 - 21.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. 2005. Stressi työelämässä. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 13 - 37.
- Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. 2005. Työelämän muutossuunnat. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 7 - 12.
- Laine, M. 2010. Terveystenhoito ja sosiaalipalvelut. Teoksessa Kauppinen, T., Hanhela, R., Kandolin, I., Karjalainen, A., Kasvio, A., Perkiö-Mäkelä, M., Priha, E., Toikkanen, J. & Viluksela, M. (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2009. Helsinki: Työterveyslaitos, 228 - 233.
- Laine, M., Wickström, G., Pentti, J., Elovainio, M., Kaarlela-Tuomaala, A., Lindström, K., Raitoharju, R. & Suomala, T. 2006. Työolot ja hyvinvointi sosiaali- ja terveysalalla 2005. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Launis, M. & Lehtelä, J. 2011. Ergonomia. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Malmikare, J. 2011. Lihassoimaharjoittelun yhteys naislähiohitoajien niskahartiaseudun lihasvoimaan ja heidän kokemaansa työssä selviytymiseen. Saimaan ammattikorkeakoulu.
- Muukkonen, S.-M., Ovaskainen, T. & Timonen, N. 2006. Kotihoitohenkilöstön työhyvinvointi ja sen tukeminen. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Mäkikangas, A., Feldt, T. & Kinnunen, U. 2005. Positiivisen psykologian näkökulma työhön ja työhyvinvointiin. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.) Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 56 - 74.
- Mäkitalo, J. 2006. Työkyvyn käsite. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 172 - 179.
- Otala, L. & Ahonen, G. 2003. Työhyvinvointi tuloksen tekijänä. Helsinki. WSOY.
- Pekkonen, M. 2005. Kuntoutus työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitäjänä. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 346 - 361.
- Pitkänen, M., Saaranen, T., Naumanen, P. & Louhevaara, V. 2010. Kohti kestäväää työhyvinvointia. Fysioterapia 57 (6), 34 - 37.
- PSYFY ry. 2013. Kokemuksellista oppimista. <http://www.psyfy.net/>. 26.5. 2013.
- Riihimäki, H. & Takala E.-P. 2006. Työ ja liikuntaelimityö. Teoksessa Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 116 - 130.
- Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. D. & Montag, H.-J. 2009. Käytännön lihashuolto – warmup, cooldown, venyttely, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VK-kustannus Oy.

- Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. 2012. Lihaskunnan merkitys. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=jal00033#s2](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00033#s2). 26.5.2013
- Salo, A.-M. 2002. Hoitotyöntekijän voimavarat kotisairaanhoidossa ja yhdistetyssä kotihoidossa. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Sivula, V. 2011. Lihaskuntoharjoittelun vaikutus niska-hartiaseudun ongelmiin ja koettuun työkykyyn. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Suni, J. 2011. Terveysliikunnan toteuttaminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 205 - 211.
- Käypä hoito –suositus. 2012. Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito- johtoryhmän asettama työryhmä. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>. 25.5.2013.
- Suomen Fysioterapeutit. 2010. Fysioterapia ammattina. [http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=64&Itemid=55](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=55). 26.5.2013.
- Suomen Fysioterapeutit. 2013. Fysioterapeutin eettiset ohjeet. [http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=58&Itemid=58](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=58). 12.10.2013.
- Suvanne, H. 2007. Koettu stressi ja yksilölle rentoutumisesta muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja merkitysrakenne. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu- tutkielma. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10776/URN\\_NB\\_N\\_fi\\_jyu-2007331.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10776/URN_NB_N_fi_jyu-2007331.pdf?sequence=1). 26.5.2013.
- Takala, E.-P. 2007. Liikuntaelinten kuormittuminen työssä. Teoksessa Leppänen, A. & Takala, E.-P. (toim.) Työ ja ihminen. Kuormittuneisuus 1. Aikakauskirja 1/2007. Helsinki: Työterveyslaitos, 42 - 55.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Fyysinen aktiivisuus ja liikuntavammat. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikalisa/materiaalit/fyysinen\\_aktiivisuus\\_ja\\_liikuntavammat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikalisa/materiaalit/fyysinen_aktiivisuus_ja_liikuntavammat). 27.5.2013.
- Työterveyslaitos. 2010. Paljonko on riittävästi? [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat\\_ja\\_tyokyky/liikunta/paljonko\\_on\\_riittavasti/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/paljonko_on_riittavasti/sivut/default.aspx). 21.2.2013.
- Työterveyslaitos. 2011a. Liikunta työhyvinvoinnin tukena. [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat\\_ja\\_tyokyky/liikunta/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/sivut/default.aspx). 21.5.2013.
- Työterveyslaitos. 2011b. Liikunnan harrastaminen avainasemassa. [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet\\_terveys/oma\\_tuleterveys/liikunta\\_avainasemassa/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/oma_tuleterveys/liikunta_avainasemassa/sivut/default.aspx). 21.5.2013.
- Työterveyslaitos. 2012. Mitä työkyky on? [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita\\_on\\_tyokyky/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx). 12.5.2013.
- Työterveyslaitos. 2013. Tauota työtäsi. [http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota\\_tyotasi/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota_tyotasi/sivut/default.aspx). 23.5.2013.
- Työterveyslaitos & Ahonen, G. 2012. Työhyvinvointi kannattaa myös taloudellisesti.

- <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tuottavuus/sivut/default.aspx>.  
24.5.2013.
- UKK-instituutti. 2011. Liikuntapiirakka.  
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. 21.5.2013.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008. Physical Activity Guidelines of Americans. Chapter 4: Active Adults.  
<http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter4.aspx>.29.9.2013.
- Utriainen, K. 2006. Hoitajien hyvinvointi: Positiivisen hyvinvoinnin lähestymistapa. Tutkiva hoitotyö 70 (3), 4 - 9.
- Vaakanainen, S. 2009. Perusterveydenhuollon vuodeosastolla työskentelevien sairaanhoitajien kokemuksia työhyvinvoinnista. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu- tutkielma.
- Vainio, A. 2009a. Rentoutuminen. Kivunhallinta. Kustannus Oy Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00088](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088). 25.5.2013.
- Vainio, A. 2009b. Hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Kivunhallinta. Kustannus Oy Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00106](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00106). 25.5.2013.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuori, I. 2010. Liikuntaan liittyviä määritelmiä.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/nix01203>. 25.5.2013.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2011. Liikunta ja terveys: päätelmiä. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (665 - 681)
- World Health Organization. 2010. Global recommendation on Physical Activity for Health.  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf).  
29.9.2013.

## Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä IMMO-hanke
Toimeksiantajan edustaja:	Päivi Kauppila ja Tarja Parviainen
Osoite:	Tikkarinne 9, 80200 Joensuu
Puhelinnumero:	050-4210407 (Päivi) 050-4134172 (Tarja)
Sähköposti:	paivi.kauppila@pkamk.fi tarja.parviainen@pkamk.fi



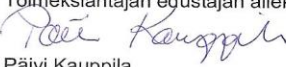
Opiskelijan tiedot	
Koulutusohjelma:	Fysioterapian koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1001523 Jenni Karjalainen 1001531 Vuokko Suvanto
Puhelinnumero(t):	050 401 2244 (Jenni) 050 400 6006 (Vuokko)
Sähköposti(t):	jenni.karjalainen@edu.pkamk.fi vuokko.suvanto@edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja tukee opiskelijaa opinnäytetyön suorittamisessa antamalla työn suorittamiseen tarvittavia tietoja ja sisäisiä aineistoja tarpeelliseksi katsomallaan tavalla. Toimeksiantaja korvaa opinnäytetyön toiminnallisesta opinnäytetyöstä aiheutuvia matkakustannuksia, tulostus- ja kopiointikuluja.	

Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelijat laativat toiminnallisena opinnäytetyönä Juuan kotihoidon henkilökunnalle hyvinvointipäivän toimeksiantajan käyttöön. Toimeksiantaja saa oikeudet käyttää opinnäytetyön suunnitelmaa, opinnäytetyön aineistoa ja sen tuloksia sisäisessä kehitystyössään.	

Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa	
Ohjaaja(t):	Liisa Suhonen

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys Joensuussa 11.10.2012	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys   Jenni Karjalainen Vuokko Suvanto
Päiväys Joensuussa 11.10.2012	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  Päivi Kauppila

## Taulukko opinnäytetyön aikataulusta

Toukokuu 2012	-aiheen valinta -tutustuminen toimeksiantajaan
Kesäkuu 2012	-keskustelu opinnäytetyön aiheesta toimeksiantajan kanssa -aihesuunnitelman laatiminen, esittäminen ja hyväksyminen
Elokuu 2012	-palaveri toimeksiantajan ja kohderyhmän esimiehen kanssa Juuassa
Syyskuu 2012	-aiheeseen tutustuminen ja tiedonhankinta alkoi
Lokakuu 2012	-toimeksiantosopimuksen tekeminen -tietoperustan kirjoittaminen alkoi
Marraskuu - Joulukuu 2012	-opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen ja esittäminen
Tammikuu 2013	-alkukyselyn laatiminen ja toimittaminen kohderyhmälle -tapaaminen kohderyhmän esimiehen kanssa ja toteutuksen käytännön järjestelyistä sopiminen -tutustuminen kohderyhmän työhön
Helmikuu - Kesäkuu 2013	-alkukyselyn vastausten analysointi -tietoperustan täydentäminen -opinnäytetyösuunnitelman täydentäminen ja hyväksyminen -toteutuksen suunnittelu (materiaalien tekeminen, palautekyselyn laatiminen) -opinnäytetyön toteutus ja palautteen kerääminen
Syyskuu - Lokakuu 2013	-palautteen analysointi -tietoperustan viimeistely -kirjallinen raportti - opinnäytetyön lähettäminen Urkundiin -opinnäytetyöseminaari
Marraskuu 2013	-kirjallisen raportin viimeistely -raportin lähetys tarkastettavaksi -kypsyysnäyte -opinnäytetyön lähettäminen Theseukseen ja kirjastolle arkistoitavaksi

**Alkukysely saatekirjeineen**

21.1.20

13  
SAATEKIRJE

Hyvä Juuan kotihoidon työntekijä,

olemme Karelia-ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden fysioterapeuttiopiskelijoita, ja teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on työhyvinvointi-iltapäivän järjestäminen Juuan kotihoidon työntekijöille. Opinnäytetyö tehdään IMMO-hankkeen (Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä) toimeksiantona. Työhyvinvointi-iltapäivät järjestetään huhti-toukokuussa 2013, ja niiden tarkoituksena on edistää työntekijöiden työhyvinvointia fysioterapian keinoin.

Tämän kyselyn tavoitteena on selvittää, millaista työhyvinvointitoimintaa Juuan kotihoidon työntekijöille tällä hetkellä järjestetään. Pyrimme myös saamaan selville, mitkä ovat teidän työssänne kuormittavia tekijöitä. Lisäksi haluaisimme selvittää, millaisia toiveita Juuan kotihoidon työntekijöillä on järjestämämme työhyvinvointi-iltapäivän teemaan liittyen. Tämän kyselyn avulla pyrimme varmistamaan, että työhyvinvointi-iltapäivän sisältö vastaa mahdollisimman hyvin teidän tarpeitanne. Jokaisen mielipide on tärkeä, ja vastauksistanne on meille paljon apua. Kyselyyn vastaaminen on täysin luottamuksellista, ja käytämme tietoja ainoastaan opinnäytetyöhömme liittyvien työhyvinvointi-iltapäivien suunnittelun tukena. Toivomme teidän vastaavan mahdollisimman pian.

Kiitos vastauksestanne!

Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat

---

Jenni Karjalainen  
Sähköposti:  
jenni.karjalainen@edu.karelia.fi  
Puh. 050 401 2244

---

Vuokko Suvanto  
Sähköposti:  
vuokko.suvanto@edu.karelia.fi  
Puh. 050 400 6006

Opinnäytetyön ohjaaja:  
Fysioterapian yliopettaja Liisa Suhonen (KT, TtL, Ft)  
Sähköposti: liisa.suhonen@karelia.fi  
Puh. 050 400 4217

## Alkukysely saatekirjeineen

21.1.2013

## KYSELY JUUAN KOTIHOIDON TYÖNTEKIJÖILLE

1. Ikä? \_\_\_\_\_ vuotta
2. Tukeeko työnantajasi työpäivän aikana tapahtuvaa työhyvinvointia edistävää toimintaa (esim. taukoliikunnan järjestäminen, kuntosalilla käynti, työhyvinvointipäivät)?
- a. kyllä, mitä?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- b. ei
3. Tukeeko työnantajasi vapaa-ajalla tapahtuvaa työhyvinvointia edistävää toimintaa (esim. liikunta- ja kulttuurisetelit, henkilökunta-alennukset liikuntapaikoista tai urheilukaupoista)?
- a. kyllä, miten?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- b.ei
4. Minkä koet työssäsi eniten kuormittavaksi? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto rastittamalla.)
- a. nostot / siirrot
- b. vuorotyö
- c. paikasta toiseen siirtyminen (esim. asiakkaan luota toisen luo)
- d. hoitovälineiden kuljettaminen
- e. haastavat työasennot
- f. muu, mikä?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Alkukysely saatekirjeineen**

5. Mikä seuraavista vaihtoehtoista olisi mielestäsi tarpeellisin teema työhyvinvointi-iltapäivälle omaa työhyvinvointiasi ajatellen? (Valitse yksi vaihtoehto rastittamalla.)

- a .työergonomia
- b. sydän-, verenkierto- ja hengityselimistöä kehittäväliikunta
- c. lihaskunto
- d. kehonhallinta
- e. lihashuolto (esim. venyttely)
- f. rentoutuminen
- g. muu, mikä?

---

---

**PowerPoint-esitys lihaskunnosta ja lihashuollosta**

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto 3.6.2013

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto

Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö IMMO-hankkeen  
toimeksiantona

## **HYVINVOINTI-ILTAPÄIVÄT 4.6 JA 6.6**

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

### **AIKATAULU**

- ® 12.00 Yleiset asiat ja tutustuminen
- ® 12.30 Lihaskunto ja lihashuolto
- ® 13.30 Kahvit
- ® 14.00 Rentoutuminen
- ® 14.45 Päivän yhteenveto ja palaute

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## AIKATAULU

- Ⓜ 12.00 Yleiset asiat ja tutustuminen
- Ⓜ 12.30 Lihaskunto ja lihashuolto
- Ⓜ 13.30 Kahvit
- Ⓜ 14.00 Rentoutuminen
- Ⓜ 14.45 Päivän yhteenveto ja palaute

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## TERVEYSLIIKUNTA

- Ⓜ ”**Terveyttä edistävä liikunta (terveysliikunta)** on liikuntaa, jolla on terveyttä edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia ja johon liittyvät vaarat ovat vähäisiä. Vaikuttavuus edellyttää liikunnan jatkuvuutta, toistumista vähintään useita kertoja viikossa ja (toteuttajalleen) vähintään kohtalaista kuormittavuutta.” (Vuori 2010.)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## TERVEYSLIIKUNNAN MERKITYS

- ® Tärkeää työ- ja toimintakykyä häiritsevien sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä (Työterveyslaitos 2011a).
- ® Liikunnalla voidaan ehkäistä tai hoitaa muun muassa näitä sairauksia: osteoporoosi, kohonnut verenpaine, dyslipidemiat, metabolinen oireyhtymä, tyypin 2 diabetes, sepelvaltimotauti, aivoverenkiertohäiriöt, sydämen vajaatoiminta, COPD, astma, depressio (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito-johtoryhmän asettama työryhmä 2012).

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## SUOSITUKSET

- ® Terveysliikuntasuosituksena 18-64-vuotiaille Viikottainen Liikuntapiirakka:
  - ▷ Kestävyyuskunnan parantamiseen:
    - ◁ 2h 30 min reipasta liikuntaa  
TAI
    - ◁ 1h 15min rasittavaa liikuntaa
  - ▷ Vähintään 2 kertaa viikossa lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelua sekä venyttelyä  
(UKK-instituutti 2009)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LIHASKUNTOHARJOITTELU

- ® ”**Lihaskuntoharjoittelu** on lihaksia vähintään kohtalaisesti kuormittavaa toimintaa niiden voimantuoton ja yleensä myös niiden massan ylläpitämiseksi tai lisäämiseksi” (Vuori 2010).
  
- ® Alle viidesosa työikäisistä harjoittaa riittävästi lihaskuntoa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011).

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LIHASKUNTOHARJOITTELUUN MERKITYS

- ® Lihasmassa pienenee ikääntymisen vuoksi
- ® Puutteellisen lihaskunnon vaikutuksia:
  - ▷ Kävelyn hidastuminen
  - ▷ heikko tasapaino
  - ▷ kaatumistaipumus (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2012)
- ® Lihaskuntoharjoittelulla on todettu positiivisia vaikutuksia mm.:
  - ▷ nhs-ongelmiin ja sitä kautta koettuun työkykyyn (Sivula 2011)
  - ▷ Lihaskuntoon, koettuun niskakipuun ja koettuun työssä selviytymiseen (Malmikare 2011)
  - ▷ Liikkumiskykyyn sekä sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon (Hiilloskorpi 2005)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LIHASKUNTOHARJOITTELUN TOTEUTUS

- ® Lihaskuntoharjoittelun tuloksiin vaikuttavia tekijöitä ovat harjoittelijan lähtötaso, harjoituksen useus, liikkeiden toistomäärä, sarjojen määrä ja kuormittavuus (Suni 2011, 209).
- ® Säännöllisyys on tärkeää, saavutettu kunto ei varastoidu (Alén & Arokoski 2009, 100).
- ® ”Kuormitus säädellään suhteessa siihen voimaan, jonka ao. lihakset pystyvät tuottamaan maksimaalisesti (yhden kerran) käytettävässä harjoitteessa” (Vuori 2010).
- ® Jos halutaan kehittää tiettyä ominaisuutta, ohjelman on oltava oikein suunnattu ja progressiivinen.
- ® Mikäli tavoitteena on terveyden edistäminen ja ylläpito, progressio ei ole välttämätöntä, mutta kevyempien ja raskaampien harjoitusten vaihtelu on suotavaa. (Alén & Arokoski 2009, 100.)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LIHASKUNTOHARJOITTELUN TOTEUTUS

- ® Perusohje:
  - ▷ Kuormittavuudeltaan kohtalaista tai rasittavaa lihaskuntoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa
  - ▷ 8 – 10 liikettä päälihasryhmille (ala- ja yläraajat sekä vatsa- ja selkälihakset)
  - ▷ Jokaista liikettä toistetaan 8 – 12 kertaa (Työterveyslaitos 2010, Husu ym. 2011)
  - ▷ Kuorma määritellään sellaiseksi, että harjoittelija jaksaa juuri ja juuri tehdä 8-12 toistoa
  - ▷ 2 sarjaa
  - ▷ Tällainen harjoitus kehittää lihasmassaa, -voimaa ja –kestävyyttä (Suni 2011, 209)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LIHASVOIMAHARJOITTELUN TOTEUTUS

- ▷ Mikäli halutaan enemmän vaikuttaa voimaan ja tehoon, vähennetään toistoja ja lisätään kuormaa
- ▷ Jos pyritään kehittämään kestävyyttä, vähennetään kuormaa ja lisätään toistoja  
(Suni 2011, 209)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LIHASHUOLTO

- ® Käsité lihashuolto pitää sisällään alkulämmittelyn, venyttelyn, loppuverryttelyn, hieronnan ja teippauksen.
- ® Tässä esityksessä keskitymme alkulämmittelyyn, loppujäähdyttelyyn ja venyttelyyn.

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## ALKULÄMMITTELY

- ® Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa kehon eri rakenteita harjoitusta tai kilpasuoritusta varten
  - ® Kehon reaktiot alkulämmittelyssä:
    - ▷ Verenkierto vahvistuu lihaksistossa
    - ▷ Hengitystiheys- ja syvyys nousevat
    - ▷ Hermoimpulssien kulkunopeus kasvaa
    - ▷ Elastisuus lisääntyy
    - ▷ Tarkkaavaisuus lisääntyy
- (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 3 – 4.)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## ALKULÄMMITTELY

- ® Toteutus
    - ▷ Alkulämmittelyn tulee kestää vähintään 15 minuuttia, aamulla ja kylmässä pidempään
    - ▷ Alkulämmittelyn tulee sisältää:
      - ∠ Hengityksen ja verenkierron aktivointia
      - ∠ Toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia
      - ∠ Keskivartalon lihasten aktivointia
      - ∠ Alaraajojen lihasten aktivointia
      - ∠ Lihasten reaktiivista aktivointia
      - ∠ Edellä mainittuja yhdistäviä harjoitteita
- (Saari ym. 2009, 5-26)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LOPPUJÄÄHDYTTELY

- ® Loppujäähdyttelyn tarkoituksena on nopeuttaa kuona-aineiden poistumista kehosta sekä lisätä harjoituksessa lyhentyneiden lihasten pituutta (Saari ym. 2009)
- ® Loppujäähdyttelyn toteutuksesta:
  - ▷ Monipuolinen kuormitus koko keholle
  - ▷ Tehoa lasketaan vähitellen tehden välillä nopeita liikesarjoja
  - ▷ Lyhytkestoiset venytykset loppujäähdyttelyn jälkeen (Saari ym. 2009, 31 - 32)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## VENYTTELY

- ® Lihasten staattinen notkeus paranee venyttelyllä.
- ® Nivelten liikkuvuus ja lihaksen venytyksen sieto paranevat muutamassa viikossa, mutta lihaksen rakenteellinen muutos vaatii 6-8 viikon harjoittelun
- ® Venyttelyllä on todettu positiivisia vaikutuksia lihasvoimaan. (Suni 2011, 208)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## VENYTTELY

### ® Toteutus

- ▷ Vähintään 2-3 kertaa viikossa
- ▷ Lihasta tulisi lämmitellä ennen venyttelyä, (Garber, Blissmer, Deschenes, Lamonte, Lee, Nieman & Swain 2011.), venytyksen vaikutus säilyy parhaiten, kun se tehdään viilenevälle lihakselle (Suni 2011, 208)
- ▷ Yhden venytyksen kesto 10 – 30 sekuntia ja sitä toistetaan 2-4 kertaa, niin että venytysten kokonaiskestoksi tulee 60 sekuntia.
- ▷ Venytysten tulisi kohdistua suurimpiin lihasryhmiin: Hartiarenkaan, rinnan, niskan, vartalon, alaselän, lonkan, reisien ja pohkeiden lihaksiin (Garber ym. 2011.)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LÄHTEET

- ® Alén, M. & Arokoski, J. 2009. Liikunnan vasteet ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Teoksessa Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 89 – 107
- ® Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M., Franklin, B., Lamonte, M., Lee, I., Nieman, D. & Swain, D. 2011. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults. [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity\\_and\\_Quality\\_of\\_Exercise\\_for\\_Developing.26.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx). 26.5.2013
- ® Hiilloskorpi, H. 2005. Lihasvoimaharjoittelu - sopivalla annostelulla turvaa toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Suosituksia. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/196-liikehallinta.pdf> 26.5.2013.
- ® Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>. 25.5.2013

**PowerPoint-esitys lihaskunnosta ja lihashuollosta**

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LÄHTEET

- ® Malmikare, J. 2011. Lihassoimamharjoittelun yhteys naislähihoitajien niska-hartiaseudun lihassoimaan ja heidän kokemaansa työssä selviytymiseen. Saimaan ammattikorkeakoulu.
- ® Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. D. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihassoito – warm up, cool down, venyttely, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VK-kustannus Oy.
- ® Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. 2012. Lihassunnan merkitys. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=jal00033#s2](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00033#s2). 26.5.2013
- ® Sivula, V. 2011. Lihassuntoharjoittelun vaikutus niska-hartiaseudun ongelmiin ja koettuun työkyyyn. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- ® Suni, J. 2011. Terveysliikunnan toteuttaminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 205 - 211.

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## LÄHTEET

- ® Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito-johtoryhmän asettama työryhmä. 2012. Liikunta. Käypä hoito –suositus. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>. 25.5.2013
- ® Työterveyslaitos. 2010. Paljonko on riittävästi? [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat\\_ja\\_tyokyky/liikunta/paljonko\\_on\\_riittavasti/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/paljonko_on_riittavasti/sivut/default.aspx). 21.2.2013.
- ® UKK-instituutti. 2009. Liikuntapiirakka. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi\\_liikuntapiirakka.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf) . 24.5.2013.
- ® Vuori, I. 2010. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/nix01203>. 25.5.2013.

**Lihaskunnan ja lihahuollon käytännön osuus****Lihaskunnan ja lihahuollon käytännön osuus 4.6. ja 6.6.****Alkulämmittely** (10 minuuttia)Osa 1

Tavoite : Sykkeen kohottaminen, lihasten lämpötilan nostaminen, koordinaation aktivointi

1. Haara-perushyppy 2 x 10

(2. Muunneltu haara-perushyppy 2 x 10

-kädet liikkuvat edessä ylös ja alas)

3. Muunneltu haara-perushyppy 2 x 10

-kädet ristiin edessä hartiatasossa, vuoroin sivulle auki

-jalat ristiin (Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 6 - 8.)

Osa 2

Tavoite: Liikelaajuuksien avaaminen, lihasten lämpötilan nostaminen

1. Mittarimatokävely 10 metriä

- Kurkotetaan kämmenet lattiaan ja pidetään polvet mahdollisimman suorina,kävellään käsillä niin pitkälle, että saavutetaan etunoja, etunojasta jaloilla kävellään eteenpäin niin, että päädytään alkuasentoon

2. Luisteluliike paikallaan 1 x 10

- leveähkössä haara-asennossa kurkotetaan ristikkäistä jalkaterää kohti, kurkottavan käden puoleinen jalka pysyy suorana

3. Askel eteen ja kierto 1 x 10

-Astutaan askel eteenpäin ja kierretään ylävartaloa niin että käsi koskettaa maata, kierto kumpaankin suuntaan jokaisella askelella.

4. Askel taakse ja käsillä kurkotus ylös 1 x 10(Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 10 - 11.)

Osa 3

Tavoite: Keskivartalon ja hartiasseudun lihasten aktivointi

1. T-kierto etunojasta

**Lihaskunnan ja lihashuollon käytännön osuus**

- etunojasta lähdetään viemään toista kättä ylöspäin niin , että vartalo kääntyy käden mukana (Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 15.)

**Osa 4**

Tavoite: alaraajojen lihasten aktivointi

**1. Yhdellä jalalla kurkotus eri suuntiin.**

- Yhdellä jalalle seisten, kurkotetaan toisella jalalla eri liikesuuntiin: eteen, sivulle, taakse ja ristiin eteen ja taakse, liike toteutetaan pumpaten jokaiseen liikesuuntaan 3 x, jonka jälkeen 3 sekunnin pito (Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009,19 - 21.)

**Osa 5**

Tavoite: Aktivoidaan motorista ja sensorista hermostoa

**1.Tärinäjuoksu**

- lyhyellä, hakkaavalla askelella edetään 5 metriä

**2. Viivahyppy**

- eteen ja taakse 4x
- sivuttain 4 x /puoli

(Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 22 - 23.)

**Lihaskunto**(noin 10 minuuttia)**1. Askelkyykky 2 x 8 - 12**

Tavoite: etureiden vahvistaminen

- hartian levyisestä haara-asennosta otetaan askel eteenpäin (etummaisen jalan polvi on linjassa II-varpaan kanssa ja polvi on nilkkaa taaempänä)
- Työnnetään etummaista polvea eteenpäin kunnes polveen muodostuu 90 asteen kulma.
- Palataan hitaasti alkuasentoon. (Lefever 2005, 297.)

**2. Konttausasennosta ristikkäisen ala- ja yläraajan nosto 2 x 8 - 12 /puoli**

Tavoite: Alaselän lihasten ja pakaralihasten vahvistaminen

**Lihaskunnon ja lihashuollon käytännön osuus**

- Konttausasennossa varmistetaan, että selkä on neutraalissa asennossa, tästä asennosta lähdetään nostamaan ristikkäiset raajat. (Lefever 2005, 298.)

**3. Istumaan nousu 2 x 8 - 12**

Tavoite: Vatsalihasten ja lonkankoukistajien vahvistaminen

- Asetutaan selinmakuulle jalat suorana, kädet joko vartalon edessä, ristissärinnalla tai pään päällä. Viedään ensin leuka rintaan, ja vähitellen nouseaan istuma-asentoon. Palataan hitaasti alkuasentoon. (Hall 2005, 377)

**4. Lonkan loitonnuks 2 x 8 - 12 /puoli**

Tavoite: Lonkka stabiilivien lihasten vahvistaminen

- Käydään kylkimakuulle niin, että selkäranka on suorassa (mahdollisesti tukien pakarat seinään) ja lähdetään nostamaan päällimmäistä jalkaa hitaasti ylöspäin niin ylös kuin se nousee ilman lantion kallistumista selän asennon muuttumista. (Hall 2005, 457.)

**5. Muunneltu punnerrus 2 x 8 - 12**

Tavoite: Keskivartaloa tukevien lihasten ja yläraajoja ojentavien lihasten vahvistaminen

- Käydään vatsamakuulle, jossa kämmenet ovat alustassa hartioiden vierellä, tästä asennosta läpsäytetään kädet yhteen selän takana, ja tuodaan kämmenet takaisin lattiaan hartioiden vierelle.
- Tästä punnerretaan vartalo ylös etunojaan tai polvinojaan, ja kosketetaan kädellä toista kättä, ja palataan alkuasentoon
- seuraava toisto tehdään kuten edeltävä, mutta vaihdetaan kättä jolla kosketetaan toista kättä (Suni&Parkkari 2011)

**6. Siltanosto kyljellä 2 x 8 - 12**

Tavoite: Selkärankaa tukevien lihasten, etenkin kylkilihasten tukeminen. (Suni&Pakkari 2011)

**Lihaskunnon ja lihashuollon käytännön osuus**

-Asetutaan kylkimakuulle polvet ja lonkat koukussa, nostetaan lantio irti alustasta ja ojennetaan lonkat, pidetään jännitys noin 5 sekuntia. (UKK-instituutti 2013)

**Loppujäähdyttely** (noin 5 minuuttia)

1. Kevyttä hölkkää

2. Yhdellä jalalla kurkotus eri suuntiin.

- Yhdellä jalalla seisten, kurkotetaan toisella jalalla eri liikesuuntiin: eteen, sivulle, taakse ja ristiin eteen ja taakse, liike toteutetaan pumpaten jokaiseen liikesuuntaan 3 x, jonka jälkeen 3 sekunnin pito

3. Kovaa juoksua 4-5 sekuntia, palautus kävelleen

4. Kevyttä hölkkää. (Mukaillen Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 34.)

**Venyttely** (noin 10 minuuttia)

Tavoite: Palauttaa lihaskuntoharjoitteissa käytettyjen lihasten pituus lähelle niiden lepopituutta. (Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 32.)

1. Etureisi

-Käydään kylkimakuulle, ja jännitetään vatsalihaksia. Tartutaan nilkasta saman puolen kädellä ja vedetään sitä kohti pakaraa. (Brody 2005, 497.)

2. Pakarat

- Istutaan toinen polvi koukussa, ja nostetaan toisen jalan sääri koukistetun polven päälle. (Mukaillen Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 58.)

3. Alaselkä

-Istutaan jalat suorana lattialla ja kurkotetaan kohti jalkateriä niin, että selkä pyöristyy. (Mukaillen Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 61.)

**Lihaskunnan ja lihahuollon käytännön osuus**

## 4. Vatsalihakset

-Käydään vatsamakuulle, ja nostetaan käsillä ylävartaloa niin, että lantio pysyy kuitenkin kiinni alustassa. (Mukaillen Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 58.)

## 5. Kylkilihakset

- Seisotaan hartian levyisessä haara-asennossa ja nostetaan kädet pään yläpuolelle ja lähdetään taivuttamaan vartaloa suoraan sivulle. (Mukaillen Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 55.)

## 6. Ojentajat

- Viedään käsi yläkautta niskan taakse, painetaan toisella kädellä kyynärpästä niin, että venytettävän käden sormet liukuvat selkää pitkin hieman alaspäin. (Mukaillen Saari, Lumio, Asmunssen&Montag 2009, 53.)

## Lähteet:

- Brody, L.T. The Knee. Teoksessa Hall, C. & Brody L.T. (toim.) Therapeutic Exercise - Moving Toward Function. USA: Lippincott Williams & Wilkins. 488 - 523.
- Hall, C. 2005. The Hip. Teoksessa Hall, C. & Brody L.T. (toim.) Therapeutic Exercise - Moving Toward Function. USA: Lippincott Williams & Wilkins. 437 - 487.
- Hall, C. 2005. Therapeutic Exercise for the Lumbopelvic Region. Teoksessa Hall, C. & Brody L.T. (toim.) Therapeutic Exercise - Moving Toward Function. USA: Lippincott Williams & Wilkins. 349 - 401.
- Lefever, S. I. 2005. Closed Kinetic Chain Training. Teoksessa Hall, C. & Brody L.T. (toim.) Therapeutic Exercise - Moving Toward Function. USA: Lippincott Williams & Wilkins. 283 - 308.
- Saari, M., Lumio, M., Asmunssen, P. D. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihahuolto –warmup,cooldown, venyttely, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Suni, J & Parkkari, J. 2011. Opas selkävammojen ja tapaturmien ehkäisyyn. UKK-instituutti. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/657-Selka\\_kunnossa\\_-opas.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/657-Selka_kunnossa_-opas.pdf). 29.5.2103
- UKK-instituutti. 2013. Tule-KUNTOMITTA. <http://www.ukkinstituutti.fi/tulekuntomitta>. 29.5.2013

# Ergonomia

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Yleistä

- Fyysinen kuormitus voi tulla esiin ja pahentaa liikuntaelinvaikeuksien keskeisiä oireita
  - kivut ja säröt, liikerajoitukset
- Työperäisten sairauksien rekisteriin ilmoitetaan vuosittain noin 1500 rasitussairautta
  - valtaosa on yläraajan jänneoireyhtymiä
- Vuonna 2003 arviolta noin 60 000 ihmisen työ sisälsi raskaita nostoja ja hankalia asentoja
  - Naisilla tällaisia kuormittavia tekijöitä esiintyi terveydenhuollon ja sosiaalialan töissä noin 20 %:lla, ja palvelualoilla noin 30 %:lla.

(Riihimäki ym. 2006, 118–121.)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Miksi ergonomiiaa?

- Ergonomisilla kehityshankkeilla voidaan lisätä työn sujuvuutta ja tehokkuutta
  - työn tuottavuus.
- Ergonomiset parannukset ovat yleensä helppoja toteuttaa ja kannattavia yritystaloudellisesti
  - taloudellisesti helpompaa panostaa ergonomiaan kuin laajoihin investointihankkeisiin.

(Launis ym. 2011, 337–338.)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Miten?

- Kun halutaan ehkäistä työhön liittyviä liikuntaelinten sairauksia, voidaan työtä muokata ergonomian keinoin
  - työn ylikuormitusta pyritään poistamaan tai vähentämään.
- Työn asianmukaiset apuvälineet
- Olisi suotavaa, ettei työssä tai työpisteellä mitään kehonosia tarvitsisi kannatella pitkiä aikoja, ja lisäksi kurkottelua, kumartelua ja kyykistelyä tulisi välttää
- Työ tulisi pystyä tekemään niin, ettei staattista tai dynaamista lihastyötä tarvitse tehdä pitkäkestoisesti väsymiseen asti. Käsien tehtävään työhön tulisi järjestää asianmukaisia apuvälineitä, jos taakkojen painoa ei voida rajoittaa
- Hoitotyössä taakkoja käsitellään jatkuvasti, joten työhön täytyy järjestää riittävä koulutus
  - Hyvä tekniikka, työtapa ja asianmukainen apuvälineiden käyttö ovat edellytyksiä potilaiden turvalliseen nostamiseen
- Ergonomiiaa kehitettäessä on tärkeää kiinnittää huomiota omiin työtottumuksiinsa.

(Riihimäki ym. 2006, 128–129.)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Taukoliikunta työssä

- Taukojen pitäminen auttaa ehkäisemään lihas- ja nivelvaivoja
- Tunnin välein muutama minuutti tehokkaampaa kuin yksi pitkä tauko
  - Työteho, jaksaminen paranee
  - Ajatustoiminnan lepo
- Taukoja venyttelemällä
  - Lihasten rentoutuminen
  - Lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti parantuu
  - Kuona-aineiden poistuminen tehostuu

(Työterveyslaitos. 2013)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Taukoliikunta työssä

- Tämä yksinkertainen ohje auttaa vähentämään tuki- ja liikuntaelimestöön kohdistuvaa työn aiheuttamaa kuormitusta

"Kuminauhalla kroppa kuntoon"

[http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota\\_tyotasi/Documents/kuminauhalla\\_kroppa\\_kuntoon\\_2.pdf](http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota_tyotasi/Documents/kuminauhalla_kroppa_kuntoon_2.pdf) (Työterveyslaitos 2004)

(Työterveyslaitos. 2013)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Lähteet

- Riihimäki, H. & Takala E.-P. 2006. Työ ja liikuntaelimestö. Teoksessa: Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.). Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 116–130.
- Launis, M. & Lehtelä, J. 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tampereprint Oy.
- Työterveyslaitos. 2013. Tauota työtäsi. Saatavissa:[http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota\\_tyotasi/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota_tyotasi/sivut/default.aspx). Luettu 23.5.2013.
- Työterveyslaitos. 2004. Kuminauhalla kroppa kuntoon. Saatavissa:[http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota\\_tyotasi/Documents/kuminauhalla\\_kroppa\\_kuntoon\\_2.pdf](http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/tauota_tyotasi/Documents/kuminauhalla_kroppa_kuntoon_2.pdf). Luettu 23.5.2013

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

# Henkinen hyvinvointi ja työkyky

Rentoutumisen tärkeys

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

”Hyvinvoiva henkilöstö on työpaikan tärkein voimavara”

(Työterveyslaitos & Ahonen 2012)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Henkinen hyvinvointi puhuttaa

- Työn ilo
  - Riittääkö sitä, jotta työssä jaksaa eläkeikään asti?
- Työelämän vaatimukset
  - Uupuuko työssä ennenaikaisesti?
- Pätkätyöt
  - Elämä epävarmuudessa?

(Kinnunen, Feldt & Mauno 2005, 7)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Mikä työelämässä on muuttunut?

- Seuraavat ilmiöt lisääntyneet:
  - Kiire työssä
  - Työn henkinen rasittavuus
  - Univaikeudet
  - Väsymys
  - Tarmottomuus
  - Jännittyneisyys
  - Ennakoimattomien muutosten uhka

(Kinnunen ym. 2005, 8)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Muuttuva työelämä ja työkyvyn tukeminen

- Nykyhetken ilmiöitä:
  - Ikärakenteen muutos
  - Työvoiman ikääntyminen
  - Ennenaikaiset eläkkeet
  - Työvoimapula
- Ratkaisuja, joita jo tehty:
  - Kuntoutuslainsäädännön kokonaisuudistus – v.1991 ja uudistuksia – v. 2004
  - Eläkelainsäädännön uudistus v.2000
  - Työterveyshuoltolaki v. 2002
  - Työturvallisuuslaki v. 2003

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

Pekkonen 2005, 348

## Hyvinvointi työssä

- Myönteistä suhdetta työhön kuvaavat:
  - Työtyytyväisyys
  - Työsitoutuneisuus
  - Työn imu (vireys, työhön syventyminen ja sitoutuminen)
- Tämä ilmenee siten, että:
  - Työ koetaan mielekkääksi
  - Työhön panostetaan
  - Työhön sitoutuneisuus kasvaa

(Mäkikangas, Feldt & Kinnunen 2005, 72-73)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Hyvinvointi työssä

- Usein kielteinen lähtökohta; pahoinvointi
  - Työhyvinvointia hahmotetaan stressin ja uupumuksen näkökulmista
  - Oireiden puuttuminen = hyvinvointi
- Työstressi
  - Aiheuttaa hyvinvointi- ja terveysongelmia
  - ilmenee usein taloudellisina menetyksinä organisaatiolle ja yhteiskunnalle
  - On yhteydessä työsuorituksiin ja organisaatioiden tuloksellisuuteen

→ Työympäristön tulisikin olla turvallinen sekä fyysisistä psyykkistä hyvinvointia tukeva

(Kinnunen & Feldt 2005, 13-14)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Mikä stressaa?

- Kuormittavat tapahtumat ja tilanteet
  - Yksilöllinen reagointi stressitekijöihin
- Joissakin yksilöissä lähes kaikki tekijät voivat laukaista stressireaktion (=fysiologisen tai psykologisen vasteen ilmeneminen)
- Jotkin voimakkaat stressitekijät johtavat kaikilla yksilöillä stressireaktioon
- Sama vaste useista eri tekijöistä?
- Yksilöllisyys!

(Kinnunen ym. 2005, 14)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

# Stressireaktiot

- Lyhytaikaiset – Pitkäaikaiset reaktiot
- Yksilötason reaktiot
  - Fysiologiset reaktiot
    - Autonominen hermosto: sympaattinen osa aktivoitu stressitilanteessa
    - Stressihormonit, verenpaineen ja sydämen sykkeen muutokset
    - Sopeutuminen tilanteen vaatimuksiin voimavarojen mukaan
    - Selviytyminen
    - Lyhytaikaisesti myönteinen stressi

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto (Kinnunen ym. 2005, 15-16)  
3.6.2013

- Tunneperäiset reaktiot
  - Mielialamuutokset; ärtyneisyys, ahdistuneisuus, masentuneisuus
- Käyttäytymisessä ilmenevät reaktiot
  - Kognitiivisen (tiedollisen) toiminnan ongelmat; muisti, keskittymiskyky, päätöksenteko
  - Työsuorituksen heikkeneminen
- Pitkään jatkuneena stressi voi johtaa masennukseen ja psykosomaattiseen oireiluun, kuten päänsärkyyn ja vatsavaivoihin

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto (Kinnunen ym. 2005, 16)  
3.6.2013

## Vuorotyö ja työhyvinvointi

- Palkansaajista noin 20–25%:lla työaikamuotona on vuorotyö tai hyvin epäsäännöllinen työaika
- Ihmisen vuorokausirytmii määräytyy yleensä valo-pimeärytmin mukaan, ja vuorotyöhön sopeutuminen on käytännössä jopa mahdotonta
- kaksi- ja kolmivuorotyö aiheuttavat erilaisia univaikeuksia, joita voivat olla unettomuus, nukahtamisvaikeudet, unen katkonaisuus ja huono unen laatu

(Härmä 2006, 131-133)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Työhyvinvoinnin edistäminen

- Työhyvinvoinnin edistäminen ja kehittäminen on haaste muuttuvassa työelämässä (Elo & Feldt 2005, 311).
- Kuntoutuksella on haasteena kansalaisten työ- ja toimintakyvyn palauttaminen, ylläpitäminen ja parantaminen (Pekkonen, 2005, 346).
- Kuntoutuksella voidaan ehkäistä ja hoitaa työstä johtuvaa stressiä ja uupumusta (Hätinen & Kinnunen 2005, 369)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

**PowerPoint-esitys henkisestä hyvinvoinnista**

- Kuntoutuksen keinot työhyvinvoinnin edistämässä:
  - Työelämäsuuntautunut kuntoutus (Pekkonen 2005, 352)
  - Lääkinnällinen kuntoutus (Pekkonen 2005, 352)
    - kuntoutujan fyysisen psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen (Antti-Poika 2006, 219.)
    - fysioterapia, sopeutumisvalmennuskurssit, hoito kuntoutuslaitoksissa (Antti-Poika 2006, 219.)
  - Ammatillinen kuntoutus (Pekkonen 2005, 352)
  - ”Fysioterapian menetelmiä ovat terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta, terapeutin harjoittelu, manuaalinen ja fysikaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut” (Suomen Fysioterapeutit 2010)
  - ”Psykofyysisen fysioterapian työvälineitä ovat mm. liikeharjoitteet, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, rentoutusmenetelmät, pehmytkudoskäsittelyt sekä vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet” (Psyfy r.y. 2013)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

- Lepo
  - Elimistön autonomisen hermoston sympaattisen osan palautuminen ylikierroksilta
  - Parasympaattinen eli **rentouttava** autonomisen hermoston osa vallalla
- Työpäivän jälkeinen vapaa-aika, lomat
  - Voimavarojen **palautuminen**
- Psykologinen irtautuminen työstä

(Kinnunen ym. 2005, 32)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## PowerPoint-esitys henkisestä hyvinvoinnista

- Riittävä ammattitaito, työtoverit, työn mielekkyys, monipuolisuus ja ilmapiiri sekä vapaa-ajan harrastukset, **mahdollisuus rentoutumiseen**, perhe ja ystävät tukevat **työhyvinvointia** (Muukkonen, Ovaskainen & Timonen 2006, 14-15; 20; 30-31)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

- Bäckmand 2006, fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn:
  - kestävyys- ja joukkueurheilijoilla havaittiin vähemmän masentuneisuutta kuin verrokeilla
  - masentuneisuutta ennusti matala fyysinen aktiivisuus
  - Matala fyysinen aktiivisuus ja ahdistuneisuus ennustavat huonoa fyysistä toimintakykyä
  - Masentuneisuus ja ahdistuneisuus yhteydessä psyykkiseen toimintakyvttömyyteen
  - Fyysinen aktiivisuus vähentää masentuneisuuden riskiä ja suojaa ahdistuneisuudelta
  - Voimalajien, yksilölajien ja joukkuelajien kuuluminen suojaa huonolta psyykkiseltä toimintakyvyltä
  - Masentuneisuuden riskiä lisäävät neurotismi ja elämään tyytymättömyys, mitä kestävyysurheilijoilla ja ampujilla havaittu vähemmän kuin verrokeilla
  - Kestävyys- ja kamppailu-urheilijat, ampujat ja joukkuelajien edustajat elämänsä verrokkeja tyytyväisempiä

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

**PowerPoint-esitys henkisestä hyvinvoinnista**

- Psyykkisen stressin välttäminen on tärkeää, koska sen on todettu lisäävään liikuntaelimiin kohdistuvaa biomekaanista kuormitusta *(Riihimäki ym. 2006, 116–117.)*
- Säännöllisellä liikunnalla voidaan
  - parantaa unen laatua,
  - helpottaa nukahtamista,
  - Kohentaa mielialaa *(Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013)*

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

- Rentoutuminen:
  - Koettu tärkeäksi
  - Oleellista keskittymiskyvyn ja elämänlaadun kannalta
- Rentoutumisen merkitys
  - Voimien kerääminen
  - Fyysinen hyvinvointi
  - hengähtäminen
  - Aivojen nollaus
  - Stressin poisto (Kiire selvin stressin aiheuttaja
  - Irrottautuminen arjen kiireistä)
- Rentoutumista
  - Liikunnalla & urheilulla
  - Kotona
  - Rentoutusharjoituksilla (koettiin tehokkaaksi)

*(Suvanne 2007, 37; 40;43-45)*

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Rentoutumisen vaikutuksia

- Rentoutuminen vs. rentoutumisen tunne
  - Rentoutuminen vaatii rentoutumisharjoituksia
- Vaikutukset erityisesti pitkäaikaisen stressin oireisiin (sympaattisen hermoston ärtyvyytilan väheneminen)
- Välittömät vaikutukset (heti rentoutuessa)
  - Verenpaine ja sydämensyke alenee
  - Hengitysnopeus ja hapenkulutus alenee
- Pitkäaikaiset vaikutukset
  - ahdistuneisuus ja masentuneisuus vähenevät
  - selviytyminen stressitilanteissa paranee

(Vainio 2009 a)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Kuinka rentoutua?

- Kaikissa rentoutustekniikoissa mieli kohdistetaan:
  - Lauseeseen
  - Sanaan
  - Hengitykseen
  - Mielikuvaan
  - Toimintaan

(Vainio 2009 a)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

# Rentoutusharjoituksia

- Hengitysharjoitus 1. Kuinka hengität?
  - Makaa selälläsi lattialla.
  - Pane toinen käsi rintalastan, toinen vatsan päälle.
  - Sulje silmäsi ja tarkkaile rintakehän ja vatsan liikkeitä kun hengität sisään ja ulos.
  - Jos vatsasi liikkuu ylös–alas hengityksen tahdissa, hengität palleahengitystä.
- Hengitysharjoitus 3. Palleahengitys.
  - Makaa selälläsi.
  - Aseta molemmat kädet vatsasi päälle, navan alapuolelle.
  - Sulje silmäsi ja kuvittele ilmapallo vatsasi paikalle.
  - Joka kerta kun hengität sisään, kuvittele ilmapallon täyttyvän.
  - Joka kerta kun hengität ulos, kuvittele ilmapallon tyhjenevän.

(Vainio 2009 b)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

# Rentoutusharjoituksia

- Aktiivinen rentoutusharjoitus (Diabetesliitto, Sydänliitto, Kela. 2007)

- [http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=rentoutusharjoitus&source=web&cd=11&ved=0CCkQFjAAOAO&url=http%3A%2F%2Fwww.sydanliitto.fi%2F%2Fdocument\\_library%2Fget\\_file%3FfolderId%3D14457%26name%3DDLFE-1765.doc&ei=bMqrUZTbG-mM4AScuoHQBg&usg=AFQjCNF8xzT3MrtGKsoY8407txOFDlxXAA&bvm=bv.47244034,d.bGE](http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=rentoutusharjoitus&source=web&cd=11&ved=0CCkQFjAAOAO&url=http%3A%2F%2Fwww.sydanliitto.fi%2F%2Fdocument_library%2Fget_file%3FfolderId%3D14457%26name%3DDLFE-1765.doc&ei=bMqrUZTbG-mM4AScuoHQBg&usg=AFQjCNF8xzT3MrtGKsoY8407txOFDlxXAA&bvm=bv.47244034,d.bGE)

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## PowerPoint-esitys henkisestä hyvinvoinnista

- **Aktiivinen rentoutusharjoitus**
- **Tavoite**
- Aistia, milloin lihas on jännittynyt/rentoutunut
- Rentouttaa lihas "loppuun asti"
- Lisätä kehotietoisuutta
- **PANOSTETAAN HYVÄÄN ALKUASENTOON!**
- **SELINMAKUULLA, KIINNITETÄÄN HUOMIO NISKAN/SELÄN KAAREEN. TUNNUSTELLAAN, MITEN KEHO LEPÄÄ ALUSTAA VASTEN. SULJETAAN SILMÄT.**
- Kipristä varpaat/rentouta
- Jännitä reisilihas vetämällä nilkka koukkuun/rentouta
- Jännitä pakaralihas puristamalla pakarat yhteen/rentouta
- Paina ristiselkä alustaa kohti/rentouta
- Purista sormet nyrkkiin/rentouta
- Vie kädet kohti kattoa ja venytä/rentouta
- Vedä lapaluut yhteen/rentouta
- Paina leuka rintaa kohti (pää ei nouse alustalta)/rentouta
- Paina takaraivo alustaan/rentouta
- Jännitä kasvojen lihaksia puristamalla silmät tiukasti kiinni, otsa ryppyyn ja suu kiinni/rentouta
- **RENTOUTTAMINEN TAPAHTUU HITAASTI, ASTE ASTEELTA! KUUNTELE LIHASTA! KÄYTÄ VAIN NIITÄ LIHAKSIA, JOITA LIIKKEEN TUOTTAMINEN EDELLYTTÄÄ!**
- **HALUTESSA TAUSTALLA RENTOUTTAVAA MUSIIKKIA.**
- Diabetesliitto, Sydänliitto, KELA 2007

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Lähteet

- Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. 2005. Työelämän muutossuunnat. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 7-12.
- Pekkonen, M. 2005. Kuntoutus työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitäjänä. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 346-361
- Rantala, A. 2005. Työterveyshuolto ja työntekijän jaksamisen tuki uupumistilanteessa. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 332-345.
- Elo, A-L. & Feldt, T. 2005. Työhyvinvoinnin edistäminen ja kehittäminen. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 311
- Hättinen, M. & Kinnunen, U. 2005. Työstressi- ja työuupumusinterventiot: vaikuttavuustutkimuksen haasteet. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 362-384.
- Mäkikangas, A., Feldt, T. & Kinnunen, U. 2005. Positiivisen psykologian näkökulma työhön ja työhyvinvointiin. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 56-74.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. 2005. Stressi työelämässä. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno S. (toim.). Työ leipälajina. Keuruu: Ps-kustannus, 13-37.
- Antti-Poika, M. 2006. Kuntoutus osana työkyvyn edistämistä. Teoksessa: Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.). Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 219–228.
- Riihimäki, H. & Takala E.-P. 2006. Työ ja liikuntaelimitys. Teoksessa: Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.). Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 116–130.
- Härmä, M. 2006. Vuorotyö ja terveys. Teoksessa: Antti-Poika, M., Martimo, K.-P. & Husman, K. (toim.). Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 131–138.

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

**PowerPoint-esitys henkisestä hyvinvoinnista**

- Muukkonen, S.-M., Ovaskainen, T. & Timonen, N. 2006. Kotihoitohenkilöstön työhyvinvointi ja sen tukeminen. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Fyysinen aktiivisuus ja liikuntavammat. Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikalisa/materiaalit/fyysinen\\_aktiivisuus\\_ja\\_liikuntavammat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikalisa/materiaalit/fyysinen_aktiivisuus_ja_liikuntavammat) Luettu 27.5.2013.
- Suvanne, H. 2007. Koettu stressi ja yksilölle rentoutumisesta muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja merkitysrakenne. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu- tutkielma. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10776/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2007331.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10776/URN_NBN_fi_jyu-2007331.pdf?sequence=1). Luettu 26.5.2013.
- Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Helsingin yliopiston kansanterveystieteen julkaisuja. Sarja M Nro 188. Helsinki: Helsingin yliopistopaino
- Vainio, A. 2009. Rentoutuminen. Kivunhallinta. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00088](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088). Luettu 25.5.2013. a.
- Vainio, A. 2009. Hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Kivunhallinta. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00106](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00106). Luettu 25.5.2013. b.
- Diabetesliitto, Sydänliitto, Kela. 2007. Aktiivinen rentoutusharjoitus. Saatavissa: [http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=rentoutusharjoitus&source=web&cd=11&ved=0CCkQFjAAOAO&url=http%3A%2F%2Fwww.sydanliitto.fi%2Fc%2Fdocument\\_library%2Fget\\_file%3FfolderId%3D14457%26name%3DDDFE-1765.doc&ej=bMqrUZTbG-mM4AScuoHQBg&usq=AFQjCNF8xzT3MrtGKsoY8407txOFDixXAA&bvm=bv.47244034,d.bGE](http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=rentoutusharjoitus&source=web&cd=11&ved=0CCkQFjAAOAO&url=http%3A%2F%2Fwww.sydanliitto.fi%2Fc%2Fdocument_library%2Fget_file%3FfolderId%3D14457%26name%3DDDFE-1765.doc&ej=bMqrUZTbG-mM4AScuoHQBg&usq=AFQjCNF8xzT3MrtGKsoY8407txOFDixXAA&bvm=bv.47244034,d.bGE). Luettu 25.5.2013.
- Suomen Fysioterapeutit. 2010. Fysioterapia ammattina. Saatavissa: [http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=64&Itemid=55](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=55). Luettu 26.5.2013.
- Psyfy r.y. 2013. Kokemuksellista oppimista. Saatavissa: <http://www.psyfy.net/>. Luettu 26.5. 2013
- Työterveyslaitos & Ahonen, G. 2012. Työhyvinvointi kannattaa myös taloudellisesti. Saatavissa: <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tuottavuus/sivut/default.aspx>. Luettu 24.5.2013

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto  
3.6.2013

## Palautekysely

Jenni Karjalainen ja Vuokko Suvanto 3.6.2013

**PALAUTEKYSELY JUUAN KOTIHOIDON TYÖNTEKIJÖILLE  
HYVINVOINTIPÄIVISTÄ**

## Hyvinvointipäivien tiedollinen sisältö

6. Oliko hyvinvointipäivässä tiedollista sisältöä (valitse yksi vaihtoehto rastittamalla)
- a. liian vähän,
  - b. liian paljon,
  - c. sopivasti?
7. Millaiseksi koit hyvinvointipäivän tiedollisen sisällön? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto rastittamalla)
- a. kiinnostavaksi
  - b. tylsäksi
  - c. tarpeelliseksi
  - d. turhaksi
  - e. muuta,  
mitä? \_\_\_\_\_
8. Oliko hyvinvointipäivän tiedollisessa osuudessa mielestäsi (valitse yksi vaihtoehto rastittamalla)
- a. paljon uutta tietoa,
  - b. uutta tietoa ja vanhan kertausta,
  - c. vähän uutta tietoa,
  - d. ei lainkaan uutta tietoa?

## Käytännön harjoitteet

9. Millaiseksi koit käytännön harjoitteiden vaikeustason? (valitse yksi vaihtoehto rastittamalla)
- a. liian helpoksi
  - b. sopivaksi
  - c. liian haastavaksi
10. Kuinka mielekkäänä pidit käytännön harjoitteita? (valitse yksi vaihtoehto rastittamalla)
- a. erittäin mielekkäinä
  - b. jonkin verran mielekkäinä

**Palautekysely**

c. en lainkaan mielekkäinä

**Hyödynnettävyys**

11. Koetko voivasi hyödyntää hyvinvointipäivän antia työssäsi tai vapaa-ajallasi?(valitse yksi vaihtoehto rastittamalla)

a. kyllä

b. ei

**Ohjaajien tiedot ja taidot**

12. Vaikuttiko ohjaajien tieto- ja taitotaso mielestäsi riittävältä?(valitse yksi vaihtoehto rastittamalla)

a. kyllä

b. ei,

miksi\_\_\_\_\_

**Risuja ja ruusuja**

13. Mikä hyvinvointipäivässä oli onnistunutta?

---

---

---

14. Mitä kehittämis ehdotuksia haluaisit antaa?

---

---

---

15. Minkälaista toimintaa tai tapahtumia toivoisit järjestettävän tulevaisuudessa?

---

---

---

**Kiitos osallistumisestasi ja vastauksestasi!**