



SAVONIA ++

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TALVIUINTI JA SAUNOMINEN HYVINVOINNIN LÄHTEINÄ

TEKIJÄ:

Titta-Liisi Rapila

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Hyvinvointikoordinaattorin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Titta-Liisi Rapila	
Työn nimi Talviuinti ja saunominen hyvinvoinnin lähteinä	
Päiväys 3.4.2023	Sivumäärä/Liitteet 69 + 8
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Hämeenlinnan avantouinti- ja saunaseura Pulahtajat ry	
Tiivistelmä <p>Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä selvitettiin teorian ja harrastajien kokemusten kautta talviuinnin tuottamia terveysvaikutuksia ja osallisuuden kokemuksia, harrastukseen liittyviä taustatekijöitä ja toimintatapoja sekä harrastuspaikkoja koskevia tarpeita. Tavoitteina oli lisätä Hämeenlinnan kaupungin viranomaisien ja kuntapäätäjien tietoisuutta talviuintiharrastuksen terveyshyödyistä, synnyttää yhteistyötä kaupungin ja talviuintiyhdistyksen välille, joka toimii tutkimuksen tilaajana, sekä vaikuttaa talviuinnin harrastusmahdollisuuksiin kaupungissa.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteet pyrittiin saavuttamaan kyselytutkimuksen ja osallistavien työpajojen avulla. Kysely suoritettiin webropol-kyselytutkimustyökalun avulla marraskuussa 2022. Se suunnattiin kahdelle hämeenlinnalaiselle talviuimareista koostuvalle ryhmälle sosiaalisessa mediassa, noin 500 jäseniselle Avantouinnin ystävät Hämeenlinna -ryhmälle sekä Hämeenlinnan avantouinti- ja saunaseura Pulahtajat ry:n jäsenille, joita oli kyselyn aikaan noin 120. Aineiston keräystapa oli näyteperusteinen menetelmä ja itsevalikoitunut verkko-kysely. Kyselyn jälkeen tuloksia työstettiin kahdessa työpajassa. Talviuimareiden työpajassa muodostettiin kolme tutkimustuloksista nousutta keskeistä kysymystä, joita työstettiin kaupungin viranomaisten ja yhdistysaktiivien yhteisessä työpajassa. Lopputuotoksena syntyi talviuimareiden tarpeiden toteuttamista edistävä kehittämissuunnitelma.</p> <p>Tulokset osoittivat, että kaikki kyselyyn vastanneet talviuimarit kokivat saavansa talviuinnista terveyshyötyjä, joista yleisimpiä olivat mielen rauhoittuminen, mielihyvän, mielenvirkeyden ja pirteyden lisääntyminen, kylmänsietokyvyn, jaksamisen ja rentoutumisen paraneminen, parempi nukkuminen, stressin, ahdistuksen ja masennuksen sekä särkyjen, kipujen ja flunssien väheneminen. Kun saunominen yhdistettiin harrastukseen, vastaajat saivat kokonaisvaltaisen hyvän olon ja osallisuuden kokemuksia. Tuloksissa nousikin esiin erityisesti parempien saunomismahdollisuuksien tarve, koska Hämeenlinnasta puuttuu yleinen rantasauna. Ilman saunaa uivat toivoivat mm. lisää talviuintipaikkoja sekä niiden kuntoon ja turvallisuuteen kiinnitettävän huomiota.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteet täyttyivät osittain. Suurta osaa tavoitteiden toteutumisesta ei voitu vielä tarkastella, koska aika näyttää, mikä opinnäytetyön vaikutus on ja miten kehittämissuunnitelmaan kirjatut toimenpiteet toteutuvat. Tutkimusta levitetään tutkimuksen tavoitteiden toteutumisen ja työn julkisuusarvon vuoksi mm. kuntaorganisaatioon, somen talviuintiryhmiin, Suomen Ladulle ja paikallisiin medioihin. Tutkimustulokset olivat 61 vastauksen, noin 10 vastausprosentin ja Suomen Ladun aikaisempien samankaltaisten tutkimustulosten myötä luotettavia ja yleistettävissä suurempaan joukkoon. Jatkotutkimusehdotuksia ovat esimerkiksi kehittämissuunnitelmassa ehdotetun yhteistyöverkoston ja kansalaisvaikuttamisen kanavan rakentaminen.</p>	
Avainsanat Talviuinti, saunominen, sauna, hyvinvointi, terveys, terveysvaikutus, osallisuus	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Master's Degree Programme of Health and Welfare Coordinator	
Author Titta-Liisi Rapila	
Title of Thesis Winter Swimming and Sauna as Sources of Well-being	
Date 3 April 2023	Pages/Appendices 69 + 8
Client Organisation /Partner Hämeenlinna Openair Swimming- and Sauna Club Pulahtajat Ry	
<p>Abstract</p> <p>The aim of this thesis was to examine health effects and experiences of participation that winter swimming might provide. Background factors associated with winter swimming, ways of pursuing this hobby and winter swimming places were clarified. The goals was to increase the awareness of Hämeenlinna city authorities and municipal decision-makers about the health benefits of winter swimming, to create cooperation between the city and the winter swimming association, which commissioned the study, and to influence the opportunities for winter swimming in the city.</p> <p>The methods used to reach the goals were a survey and participatory workshops. The survey was conducted using the webropol survey research tool in November 2022. It was aimed at two groups of Hämeenlinna winter swimmers on social media, over 500-member Avantouinnin ystävät Hämeenlinna -group, and the members of the Hämeenlinna open-air swimming and sauna club Pulahtajat ry, which had approximately 120 members at the time of the survey. The data collection methods were a sample-based method and a self-selected online survey. After the survey, the results were worked on in two workshops. In the winter swimmers' workshop, three central questions arising from the research results were formed. These questions were worked on in a joint workshop of the city authorities and association activists. The result was a development plan promoting the realization of the needs of winter swimmers.</p> <p>The results showed that all the winter swimmers who responded to the survey felt that they received health benefits from winter swimming. The most common of which were a calming of the mind, an increase in pleasure, mental alertness and cheerfulness, an improvement in cold tolerance, endurance and relaxation, better sleep, a reduction of stress, anxiety and depression as well as aches, pains and flus. When sauna was combined with a hobby, the respondents got experiences of overall well-being and inclusion. The results particularly highlighted the need for better sauna facilities, as Hämeenlinna lacks a general lakeside sauna. Without a sauna, the swimmers hoped, among other things, for more winter swimming spots and attention to those spots' condition and safety.</p> <p>The objectives of the study were partially met. A large part of the realization of the goals could not be examined yet, because time will tell what the impact of the thesis will be and how the measures recorded in the development plan will be realized. The research results will be disseminated to the municipal organization, some winter swimming groups, Suomen Latu and local media because of the research results and the publicity value of the work to the municipal organization, some winter swimming groups, Suomen Latu and local media. The survey results were reliable and generalizable to a larger group due to the 61 responses, approximately 10 response percentage, and Suomen Latu's previous similar survey results. Further research proposals include, for example, the construction of the cooperation network and citizen influence channel proposed in the development plan.</p>	
<p>Keywords Winter swimming, sauna, well-being, health, health effect, participation</p>	

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	6
2. HYVINVOINTI, TERVEYS JA OSALLISUUS – KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN OSATEKIJÄT	8
2.1 Hyvinvointi- ja terveystietojen määrittelyä	8
2.2 Kunnat hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä muutosten keskellä	9
2.3 Suomalaisten terveys- ja hyvinvointivajeet	11
2.4 Osallisuus hyvinvoinnin lisääjänä.....	12
2.4.1 Osallisuus ja yhteiskehittäminen	14
2.4.2 Osallisuuden oikeus	15
2.5 Hyvinvointityö kuntastrategiassa ja hyvinvointisuunnitelmassa	17
2.5.1 Hyvinvointityön uudet suuntaukset.....	17
2.5.2 Aikuisten hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden edistäminen Hämeenlinnan kaupungin strategiassa ja hyvinvointisuunnitelmassa	18
3. TALVIUINTI JA SAUNA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	22
3.1 Sisu, sauna ja Sibelius - suomalaisuuden syvin olemus.....	22
3.2 Talviuinti Suomessa	22
3.3 Talviuinnin terveyshyödyt	24
3.4 Suomalainen saunakansa	27
3.4.1 Sauna ja terveys	28
3.4.2 Sauna kaikkien ulottuville	31
4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	35
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	36
5.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja kohderyhmä.....	36
5.2 Tutkimusmenetelmän valinta ja aineistonkeruu	36
5.3 Tutkimuksen luotettavuus	38
5.4 Sosiaalinen media tutkimusalustana	39
5.5 Kyselytutkimuksen tulokset.....	41
5.5.1 Taustatiedot kyselyyn vastanneista	41
5.5.2 Kokemukset omasta terveydentilasta ja hyvinvoinnista	42
5.5.3 Talviuintiin liittyvät toimintatavat.....	44
5.5.4 Talviuinnista koetut terveyshyödyt	46

5.5.5	Mielipiteet kaupungin ylläpitämistä talviuintipaikoista ja harrastusolosuhteista.....	47
5.5.6	Saunominen harrastuksessa.....	48
5.5.7	Talviuimareiden tarpeet ja toiveet	54
5.6	Kehittämistyön prosessi.....	58
5.7	Työpajatyöskentelyn onnistuminen	60
5.8	Työpajojen tuotokset	62
5.9	Tutkimustulosten tarkastelu.....	63
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	67
7	POHDINTA.....	70
7.1	Tutkimuksen suhde teoreettiseen viitekehykseen	70
7.2	Vaikuttavuuden arviointi	70
7.3	Työn luotettavuusarviointi	72
7.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	75
	LÄHTEET	76
	LIITTEET	88
	LIITE 1: POWER POINT -TAUSTAESITYS TYÖPAJOISSA.....	88
	LIITE 2: KEHITTÄMISPAJAN IDEAPAPERIT	92
	LIITE 3: KEHITTÄMISSUUNNITELMA.....	94

1. JOHDANTO

Talviuinnin harrastaminen on lisääntynyt räjähdysmäisesti viime vuosina, kun yhä useammat ovat löytäneet terveyttä ja hyvinvointia tuottavan harrastuksen äärelle. Suomen Ladun arvion mukaan vuonna 2022 harrastajia oli jo noin 720 000 (Suomen Latu 2022e.) Talviuinnin tutkittuja terveysvaikutuksia ovat mm. kipujen sekä lihas- ja niveltulehdusten lievittyminen, vastustuskyvyn, mielialan, unen saannin ja stressinsietokyvyn parantuminen, rasvanpolton tehostuminen, lihasten parempi palautuminen, verenkierron vahvistuminen ja perusverenpaineen laskeminen, aineenvaihdunnan vilkastuminen, reuman ja astman oireiden lievittyminen sekä terveellisen ruskean rasvan määrän lisääntyminen. (Mm. Heikura, Huttunen & Kinnunen 2000, 70–85; Smolander 2020, 1–3; Oulun yliopisto 2019; Dokumentti Kylmä 2022; Heikura ym. 2000, 57.) Terveysvaikutusten ohella talviuinti on halpa, luonnonläheinen ja sosiaalinen harrastus, ja se tarjoaa niin virkistystä, rentoutusta kuin extreme-kokemuksia.

Saunominen talviuinnin yhteydessä on lisännyt suosiotaan. Noin puolet kaikista talviuimareista haluaa saunoa uimisen yhteydessä. Sauna kuuluu vahvasti suomalaiseen identiteettiin ja se on suomalaisille tärkeä rentoutumispaikka. Saunomisen avulla voi käydä monta kertaa uimassa, mikä tehostaa rentoutumisen tunnetta. Kun talviuinti ja saunominen yhdistetään, harrastajat saavat sekä kylmästä vedestä, että saunomisesta saatavia terveyshyötyjä ja kokevat osallisuutta. Osallisuus on lakisääteinen ja yhteiskunnallisissa keskusteluissa esiintyvä tärkeä terveyttä ja hyvinvointia tuottava tekijä. Saunomisen tutkittuja terveyshyötyjä ovat mm. verenpaineen laskeminen ja pienempi riski sairastua verenpainetautiin sekä aivoverenkierron häiriöihin Runsaan saunomisen on todettu myöskin vaikuttavan positiivisesti sydämen vajaatoimintaan ja sepelvaltimotautiin sekä vähentävän sydänperäisten kuolemien vaaraa. (Poikonen, Laukkanen & Laukkanen 2/2018, 28; Laukkanen ym. 2017; Laukkanen & Laukkanen 2020 30–52; Suomen Saunaseura 2022.) Saunominen vähentää myös flunssien sairastamista, masennusoireita, pidentää elinikää, vähentää riskiä sairastua astmaan ja keuhkohtaumatautiin ja helpottaa niiden oireita sekä vähentää elimistön tulehdusreaktioita (Liikkanen 2022; Laukkanen & Laukkanen 2020, 53–55). Saunominen on siis erittäin terveellistä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmää haastavat mittavat toimintaympäristön muutokset, kuten budjettivaje, työntekijäpula, eriarvoistumiskehitys sekä palvelujärjestelmän käytön suuri kasvu väestön vanhenemisesta johtuvan huoltosuhteen muuttuessa. Kustannusten kurissa pitämiseksi ja yhteiskunnan hyvinvoinnin turvaamiseksi kansalaisten täytyy ottaa enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan kuntien siirtyessä raskaammista terveyspalveluista kohti sairauksia ennaltaehkäisevää palvelupolitiikkaa. Tässä tilanteessa omaehtoinen terveydestä huolehtiminen nousee entistä tärkeämmäksi sairauksia ennalta ehkäiseväksi toimintatavaksi. Kuntien on myös aloitettava ja käytävä vuoropuhelua kolmansien tahojen, esim. järjestöjen ja yhdistysten kanssa keinoista, joilla tätä omaehtoista terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista tuetaan.

Tällä tutkimuksellisella kehittämistyöllä halutaan talviuintiharrastus nostaa esiin yhtenä tärkeänä itsehoidollisena terveyttä ja hyvinvointia tuottavana keinona. Jotta talviuinnin harrastaminen on mahdollista, on harrastuspuitteiden oltava kunnossa. Hämeenlinnassa talviuintipaikkoja on jonkin verran, mutta yleinen, kaikille avoinna laajasti auki oleva talviuinnin harrastamiseen soveltuva rantasauna

puuttuu kaupungista. Talviuintipaikkoja toivotaan myös enemmän. Talviuimareiden tarpeet innostivat aloittamaan tutkimuksen, jonka avulla nämä tarpeet selvitetään. Tällä tutkimuksella tutkitaan paikallisesti talviuimareiden kokemia terveyshyötyjä sekä heidän tarpeitaan ja toiveitaan. Tutkimus toteutetaan laajan kyselytutkimuksen avulla, joka muodostaa tutkimuksen määrällisen osion. Kyselystä saadun tiedon avulla halutaan lisätä erityisesti viranomaisten ja kuntapäätäjien tietoutta talviuinnin ja saunomisen terveysvaikutuksista päätöksenteon tueksi. Tutkimustulokset toimivat laadullisessa osiossa osallistavien kehittämispajojen pohjana, joissa yhteiskehittämällä ideoidaan ratkaisuja ja tehdään kehittämissuunnitelma talviuimareiden tarpeiden toteuttamiseksi. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on aloittaa vuoropuhelu kaupungin ja talviuintiyhdistyksen, Hämeenlinnan avantouinti- ja saunaseura Pulahtajat ry:n välillä, joka toimii tutkimuksen tilaajana. Yhteiskehittäminen, joka tulisi nähdä jatkuvana palvelujen parantamisen muotona ja investointina, tarjoaa mahdollisuuden vuoropuhelun aloittamiseen (vrt. Keskitalo & Vuokkila 2021, 9–10, 105–106). Yhteiskehittävä ja osallistava työpajatyöskentely on oiva tapa kuunnella kuntalaisia ja muovata yhteistoimin palveluita paremmiksi.

Kylmävesialtistus ja sen terveyshyödyt ovat olleet jo pitkään kiinnostuksen kohteena ja aiheesta on tehty lukuisia tutkimuksia eri puolilla maailmaa, joita esitellään tämän tutkimuksen teoriaosassa. Kotimaassa Suomen Latu on toteuttanut talviuimareille kaksi kyselytutkimusta vuosina 2010 ja 2021, joiden tuloksiin tämän tutkimuksen tuloksia verrataan tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi.

2. HYVINVOINTI, TERVEYS JA OSALLISUUS – KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN OSATEKIJÄT

2.1 Hyvinvointi- ja terveystieteiden määrittelyä

Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän (1948) mukaan **terveys** on täydellinen psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jota on kuitenkin nyky-ymmärryksen mukaan kenenkään mahdotonta saavuttaa. Määritelmää onkin myöhemmin kehitetty korostaen terveyden dynaamisuutta ja spirituaalisuutta. Terveys tulisi nähdä muuttuvana tilana, johon sairauksien ja fyysisen sekä sosiaalisen elinympäristön lisäksi vaikuttavat ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. Terveys on suhteellista ja jokaisen oma henkilökohtainen kokemus terveydestä on tärkein terveyden määritelmä. Huomioitavaa on, että terveys voidaan kokea hyväksi jopa erilaisten vammojen ja sairauksien kanssa, jos ne ovat hallinnassa. Omat tavoitteet ja elinympäristö vaikuttavat voimakkaasti oman terveyden arvioon. Koettuun terveyteen vaikuttaa suuresti ihmisen autonomia ja riippumattomuus, kyvyt ja mahdollisuudet päättää itse teoistaan ja itsensä huolehtimisesta. Mitä paremmin ihminen kykenee ohjaamaan oman elämänsä kulkua, sitä parempana hän kokee terveytensä ja päinvastoin. Terveys voidaan nähdä myös jonkinlaisena pääomana, elämän voimavarana, jota voidaan sekä lisätä että kuluttaa. Menneet teot ja tapahtumat vaikuttavat yhtä lailla terveyteen, kuin tämän päivän ja tulevaisuuden toimet. (Huttunen 2020; Huber 2011.)

Uudistettu Ottawan sopimus vuodelta 1986 korostaa tiettyjä terveyden edellytyksiä, joita ovat rauha, taloudelliset resurssit, ruoka ja suoja, vakaa ekosysteemi sekä kestävä resurssien käyttö. Nämä edellytykset ovat erottamattomassa yhteydessä sosiaalisten ja taloudellisten olojen, fyysisen ympäristön, yksilöllisten elämäntapojen ja terveyden välillä. Yhteyksien ymmärtäminen tukee terveyden kokonaisvaltaista ymmärtämistä, esittää Paahtama (2016, 3.) Terveys ja hyvinvointi ovat muovautuvia, eivätkä ne säily samanlaisina koko elämää, vaan ne muuttuvat elämäntilanteen sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön mukaan. Tärkeintä on oma kokemus terveydentilasta. Paahtaman (2016, 3) mukaan terveys on perustavanlaatuinen ihmisoikeus.

Hyvinvointi on laajempi ja moniulotteisempi käsite kuin terveys, joka on yksi elintason kuuluva osatekijä. Hyvinvointia voidaan mitata monella eri tavalla ja sitä voidaan tarkastella sekä yksilön että yhteisön kannalta. Hyvinvoinnin erilaisia ulottuvuuksia ja mittareita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisön hyvinvointiin taas vaikuttavat asuinolot, ympäristö, työllisyys, työolot sekä toimeentulo.

Paahtama (2016, 3) esittää Perttilän, Koskisen & Rimpelän määritelmän (2010) hyvinvoinnista näin: "Hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja hengellistä hyvää oloa, joka on ihmisen itsensä, hänelle läheisten ihmisten sekä yhteiskuntapolitiikan, palvelujärjestelmän toiminnan ja lähiympäristön tulosta. Hyvinvoinnin kokemus koostuu jokaisen itselleen tärkeiksi kokeamista asioista ja se merkitsee ihmisille erilaisia asioita elämänkaaren eri vaiheissa" (Paahtama 2016, 3.)

Hyvän *elämänlaadun* kokemus on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tuntemiseksi. Tärkeitä yksilön elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi, hyvän elämän odotukset, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen, määrittää Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (THL 2020, THL 2021.) Edelleen Paahtama (2016) esittää Erik Allardtin (1976) kansainvälisesti tunnetun yhteiskuntatieteilijän ajatukset hyvinvoinnista, joka muodostuu elintasosta ja elämänlaadusta. Elintason kuuluvat aineelliset ja persoonattomat resurssit, joiden avulla yksilö voi ohjaila elämäänsä. Elämänlaatuun kuuluvien sosiaalisten ja itsensä toteuttamisen tarpeiden tyydytys määrittää inhimillisten suhteiden laadun perusteella, ei aineellisten resurssien avulla. Tarpeet jaotellaan kolmeen perusluokkaan, joita ovat Elintaso (Having), yhteisyyssuhteet (Loving) ja itsensä toteuttaminen (Being).

Elintason kuuluvat osatekijät ovat tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus ja terveys. Yhteisyyssuhteet muodostuvat paikallis- ja perheyhteisyyden sekä ystävyysuhteiden osatekijöistä. Itsensä toteuttamisen muotoihin kuuluvat arvonanto, korvaamattomuus, poliittiset resurssit ja mielenkiintoinen vapaa-ajan toiminta. Paahtaman (2016, 2–3) mukaan Allardt on myös nostanut esiin mm. kansalaisvelvollisuudet ja -hyveet sekä kansalaisyhteiskunnat, joihin kuuluvat kansalaisjärjestöt. Kansalaisyhteiskunnan myötävaikutuksella ihmiset oppivat kunnioittamaan toisiaan ja kehittävät suvaitsevuuttaan. Itsensä toteuttamiseen kuuluvaan identiteetin rakentamiseen sisältyy käsitys omista kyvyistä, taustasta ja ryhmäjäsenyyksistä. Ryhmien ja yhteisöjen on tärkeää saada tunnustusta ja kunnioitusta työstään ja toiminnastaan (Paahtama 2016, 2–3).

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lähikäsitteenä käytetään esimerkiksi hyvinvointipolitiikkaa. Sosiaali- ja terveydenhuollossa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyöstä käytetään sosiaalisen/terveydellisen hyvinvoinnin edistämisen termiä riippuen siitä, onko kyseessä terveys- vai sosiaalipuoli. Käsitteitä voidaan tarkastella eri näkökulmista, jolloin painotuseroja syntyy tarkastelijan taustoista ja lähtökohdista riippuen. Tästä johtuvat myös käsiteparin erilaiset muunnokset (Paahtama 2016, 2–3.) Paahtaman (2016) mukaan kunnat tarkoittavat hyvinvoinnin edistämällä usein omaa vastuutaan hyvinvoinnin edistämässä. Kuntaliiton (2022) mukaan kunnat edistävät kuntalaisten hyvinvointia tarjojen mahdollisuuksia aktiiviseen hyvinvoivaan elämään turvallisessa viihtyisässä elinympäristössä (Kuntaliitto 2022).

2.2 Kunnat hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä muutosten keskellä

Kuntien tehtävänä eri toimialoineen on edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentää väestöryhmien välisiä hyvinvointi- ja terveyseroja. Kuntalaisten terveys ja hyvinvointi onkin kuntien ydintehtävä. Kunnat huolehtivat sosiaali- ja terveydenhuollon ohella mm. liikennejärjestelyistä, rikollisuuden ehkäisemisestä, elinympäristön ja ilmanlaadun puhtaudesta sekä turvallisuudesta ja rauhallisuudesta. Turvallisuutta pyritään luomaan palveluiden laadun varmistamisella, sähköisten palvelujen tietoturvaan panostamalla sekä yhteisöllisyyttä, turvaverkostoja ja turvallisia työympäristöjä tarjoamalla. Kunnat tarjoavat asukkailleen viihtyisän elinympäristön ja monipuolisia harrastusmahdollisuuksia. Kunnan hyvinvointipalvelut tulevat näkyviksi koulutus-, liikunta-, ruoka- ja kulttuuripalveluissa, kaavoituksessa, vesi- ja ympäristöhuollossa, ympäristön tilassa, liikennejärjestelyissä ym. palveluissa. (Kuntaliitto 2022.)

Koska kunnan hyvinvoinnin edistämisen tehtäväkenttä on laaja, se edellyttää niin kunnan sisällä poikkihallinnollista yhteistyötä, kuin yhteistyötä kumppaneiden kanssa (Kuntaliitto 2022). Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyö rakentuu yhteistyössä julkisten toimijoiden, yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Kuntalaisten tulee enenevässä määrin olla myös itse aktiivisia oman hyvinvointinsa ja terveytensä edistäjiä. Digitaaliset välineet ja -palvelut ovat mahdollistaneet uusia toimintatapoja. Kuntaliiton (2015 ja 2022) mukaan tavoitteena on, että kuntalaiset käyttävät jatkossa enemmän muita kuin sosiaali- ja terveystalvcluja hyvinvointinsa ja terveytensä edistämiseksi. Tämä tulee tavoitteen mukaan mahdolliseksi hyödyntämällä enemmän mm. erilaisia järjestöjä, yhteisöjä ja vapaaehtoistoimijoita. Arvokkaalle osaamiselle annetaan ammattilaisten tukea.

Jatkossa paneudutaan kuntalaisten voimavarojen vahvistamiseksi ehkäisevien palvelujen tarjoamiseen ammattilaisten antamien hoitavien palvelujen lisäksi. Sähköiset palvelut lisääntyvät ja ammattilaisten hoitoa kohdennetaan eniten tarvitseville. Eriyisen huomion kohteena tulee olemaan hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen. Sähköisten palvelujen yleistymisen myötä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten rooleja voidaan muuttella ja heidän määräänsä vähentää. Kuntalaisten oma aktiivinen rooli oman hyvinvointinsa ja terveytensä edistämässä korostuu. Kunta hoitaa kuitenkin edelleen lakiin perustuvat tehtävänsä. Tavoitteet sekä toimenpiteet hyvinvointi- ja terveyden edistämistyössä määritellään kuntastrategiassa. Päätöstentcössa käytetään ennakkovaikutusten arviointia kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Kunnan johto vastaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. (Kuntaliitto 2015, 11–12; Kuntaliitto 2022.)

Sote-uudistuksen ja hyvinvointialueiden perustamisen myötä vuoden 2023 alussa vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisestä siirtyi kunnilta 21 uudelle hyvinvointialueelle. Vastuu asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä säilyy kuitenkin kunnilla. Kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyön painopiste on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, minkä tulisi vähentää tarvetta sosiaali- ja terveydenhuollon palveluille. Mm. päivähoito, opetus, liikunta ja kulttuuri kuuluvat jatkossakin kuntien vastuualueisiin. Julkinen sektori pysyy palvelujen järjestäjänä ja päätuottajana yksityisten toimijoiden ja kolmannen sektorin täydentäessä julkisia sosiaali- ja terveystalvcluja. Uudessa mallissa erilaisten järjestöjen rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä vahvistuu ja järjestöjen toimintamahdollisuuksia palvelujen tuottamisen osalta tuetaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.) Kunta toimii jatkossa myös muiden toimijoiden hyvinvointitoimintojen mahdollistajana ja koordinoijana (Kuntaliitto 2022).

Sosiaali- ja terveydenhuollon rakenneuudistusta tarvittiin useasta syystä. Väestö ikääntyy ja tarvitsee enemmän palveluita. Syntyvyys on samalla laskenut ja huoltosuhde muuttuu. Yhteiskunnalliset muutokset vaativat toiminnan ja hallinnon tehokkuutta kustannusten hillitsemiseksi. Tarvitaan uudistusta, joka vastaa yhteiskunnallisiin muutoksiin. On voitava taata yhdenvertainen palvelu ja saatavuus koko Suomessa sekä kavennettava hyvinvointi- ja terveyseroja ja turvattava ammattitaitoisen työvoiman saaminen. Aiempaa suuremmilla sosiaali- ja terveydenhuollon järjestäjillä, hyvinvointialueilla, on paremmat mahdollisuudet turvata palvelujen saatavuus kaikille sekä toiminnan ja hallinnon tehokkuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.)

2.3 Suomalaisen terveys- ja hyvinvointivajeet

FinTerveys-tutkimuksessa 2017 kerrotaan, että suomalaisten terveys on kohentunut suuresti 100 vuodessa. Terveystietojärjestelmä ja elinolosuhteet ovat kehittyneet ja myös tieto omasta terveydestä, ja keinoista vaikuttaa omaan terveyteen ovat parantuneet. Kuolleisuusaste on vähentynyt ja ihmiset saavat elää yhä vanhemmiksi, mikä on aikaansaanut väestörakenteen muutoksen. Hyvän kehityksen jatkuminen ei ole itsestäänselvyys ja väestön terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen edellyttää uusien haasteiden kohtaamista. Kaikkien kansanterveys-sairauksien osalta väestön terveytilanne ei ole mennyt parempaan suuntaan ja elintavoistakin löytyy korjattavaa, avaavat Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi ja Koskinen (2018, 1) FinTerveys 2017 -tutkimusraportissa. Terveystietojärjestelmän ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoiman tutkimuksen raportti kuvaa suomalaisten terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä ja arvioi viimeisen vuosikymmenen kehitystä ennakkoiden myös tulevaisuudennäkymiä. Raportin ovat laatineet THL:n asiantuntijat ulkopuolisten tekijöiden kanssa (Koponen ym. 2018, 2.) Tähän opinnäytetyöhön on nostettu raportista esiin esimerkkejä suomalaisten aikuisten yleisistä terveyshaasteista. Niihin palataan uudelleen pohdinnassa tulosten ja johtopäätösten yhteydessä.

Elämänlaatu on etenkin iäkkäillä ihmisillä tutkimusten mukaan kohentunut. Työikäisillä muutokset ovat olleet Koposen ym. (2018, 24–26) mukaan vain vähäisiä. Työikäisten tupakointi ja alkoholin käyttö ovat vähentyneet ja raittius on yleistynyt, vaikkakin eläkeikäisillä alkoholin riskikäyttö on kasvanut (Koponen ym. 2018 27–32). Fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt, mutta raportin mukaan työmatkaliikunnan osuudessa olisi kasvattamisen varaa. Inaktiivisen ajan vähentämiseksi ruutujen äärellä istumista tulisi vähentää. (Koponen ym. 2018, 38–41.) Vaikka suurin osa suomalaisista aikuisista nukkuu hyvin, niin uniongelmat ovat aikuisväestöllä yleisiä ja riittävästi nukkuvien osuus on pienentynyt (Koponen ym. 2018 42–44). Kaikkia ikäluokkia koskettava lihavuus on yleistynyt viime vuosien aikana ja se on yksi suurimmista kansanterveydellisistä ongelmista. Koposen (2018, 45–49) mukaan Suomessa on 2,5 miljoonaa ylipainoista aikuista.

Verenpainetauti, joka lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, on Suomessa hyvin yleinen ja kolesteroliarvoissakin on monella korjattavaa (Koponen ym. 2018, 53–61). Verenkiertoelinten sairauksia esiintyy etenkin vähemmän koulutusta saaneella väestönosalla, ja sosiaaliryhmien väliset sairastavuuserot tulevat jatkumaan, ellei muutettavissa olevia riskitekijöitä (tupakointi, kolesteroli, verenpaine, ylipaino) saada vähennettyä (Koponen ym. 2018, 62–65). Myös korkean verensokeripitoisuuden aikaansaama diabetes on merkittävä kansansairaus, vaikka sen pitkään jatkunut lisääntyminen onkin tasaantunut hoidon pitkäaikaisen kehittämisen ansiosta (Koponen ym. 2018, 66–70). Hengityselinten sairauksista astma on yleinen ja etenkin nuorissa ikäryhmissä lisääntyvä kansansairaus, joka on yhteydessä allergisiin oireisiin. On saatu tutkimusnäyttöä siitä, että allergioiden yleistyminen on yhteydessä kaupungistumiseen ja luontoyhteyden ja sen mikrobiston vähentymiseen. Keuhkohtaumatauti, joka liittyy usein tupakointiin, on merkittävä sairaus eläkeikäisillä. (Koponen ym. 2018, 71–75.) Erilaiset hengitystieinfektiot ja vatsataudit aiheuttavat paljon sairauspoissaoloja. Yli 10 % alle 70-vuotiaalla aikuisväestöllä on sairauspoissaoloja hengitystieinfektioiden takia kuukausittain. (Koponen ym. 2018, 76–79.) Tuki- ja liikuntaelämistön kivuista ja toiminnanvajauksista kärsii

moni suomalainen. Selkä-, niska-, olkapää- ja polvikipuja on 20–50 %:lla väestöstä. Raportin mukaan vaivat ovat yleisimpiä keski-iässä, mutta etenkin selkä- ja niskakivut vähenevät vanhemmiten. (Koponen ym. 2018, 80–84.) Viime vuosikymmeninä tapahtunut väestön fyysisen toimintakyvyn parantuminen on hidastumassa ja väestön ikääntyessä nopeasti asia on otettava vakavasti. Aikuisväestön työkyky on säilynyt ennallaan, mutta yhteiskunnassa koetaan tärkeänä löytää keinoja, joilla työkykyä voitaisiin edelleen parantaa. Mielenterveys ongelmia esiintyy kaikissa ikäryhmissä ja masennusoireet ovat yleistyneet 2010 vuoden jälkeen. Merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta kokee joka viides nainen ja 15 % miehistä. 8 % naisista ja 6 % miehistä käyttää masennuslääkkeitä lääkärin toteamaan masennukseen. Psykkinen kuormittuneisuus ja masennus ovat lisääntyneet erityisesti työikäisillä naisilla ja yli 80-vuotiailla. Yksinäisyydestä kärsii erityisesti vanhempi väestö, mikä lisää monien toimintakykyä alentavien sairauksien riskiä. Tulevaisuudessa tarvitaan enemmän matkailan kynnyksen palveluita ja yhteisöllisyyttä edistäviä ”koko kansan olohuoneita”, jonne on helppo mennä. (Koponen ym. 2018, 85–136.)

Koposen ym. (2018, 132) mukaan yhteiskuntapolitiikan keskeinen päämäärä on, että työikäinen väestö pysyisi työkykyisenä. Ikärakenteen muutos ja väestön vanheneminen aiheuttavat suuria haasteita työvoiman saatavuudelle ja sosiaaliturvan rahoitukselle. Jotta työurat saadaan pidemmiksi, työikäisen ikääntyvän väestön työkykyä pyritään kohentamaan tai vähintään ylläpitämään. Tavoite on myös, että mahdollisimman moni työelämän ulkopuolella oleva työllistyy. Työkyvyn arvioidaan heikkenevän iän mukana erityisesti 50. ikävuodesta lähtien. 50–59-vuotiaista noin kolme neljäsosaa ja 60–69-vuotiaista enää hieman yli puolet pitää itseään täysin työkykyisenä. Oma arvio ruumiillisesta työkyvystä heikkenee selvästi iän mukana, mutta koettu henkinen työkyky laskee vain hieman iän myötä. Väestön oma arvio työkyvystään on parantunut huomattavasti 2000-luvun alkupuolella, mutta 2011–2017 tilanne säilyi ennallaan tai jopa vähän huononi. Nyt pitäisi löytää keinoja väestön työkyvyn parantamiseksi edelleen, jotta 2000-luvun alun myönteinen kehitys jatkuisi. Jäljellä olevaa työkykyä tulisi tukea ja sovittaa työ työntekijän edellytyksiin, mikä on koko hyvinvointipolitiikan keskeinen tehtävä. (Koponen ym. 2018, 131–134.)

2.4 Osallisuus hyvinvoinnin lisääjänä

Osallisuus on tärkeä hyvinvointia ja terveyttä tuottava tekijä, ja käsite voidaan määritellä eri tavoin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2020, THL 2022a, THL 2022e) määrittelee osallisuuden yhteisöön liittymisenä, siihen kuulumisena ja vaikuttamisena sekä kokemuksen myötä syntyvänä sitoutumisena. Osallisuus-käsite on kuitenkin laaja ja sen sisällön määrittelee kulloinkin taho tarpeensa mukaan. Se voidaan nähdä esim. aktiivisena kansalaisuutena, aktivointina ja yhdenvertaisina palveluina, ihmisoikeuksina, demokratiana, merkityksellisyytenä ja mahdollisuuksina. Osallisuus on liittymistä, suhteissa olemista, kuulumista, yhteisyyttä, ja yhteensopivuutta. Se on myös mukaan ottamista, osallistumista ja siihen vaikuttamista sekä kaiken järjestämistä ja johtamista. Osallisuus-käsite kokoaa alleen lukuisia näkökulmia ja lähestymistapoja ja se on laajempi käsite kuin osallistaminen, mikä nähdään joskus negatiivisessakin valossa, kun puhutaan pakko-osallistamisesta. Osallistumisen lisäksi osallisuushan on myös toimintaa ja olemista. (Isola ym. 2017, 3.)

Osallisuuden voimakkaampi esiin nouseminen kumpuaa 2015 kuntalakiuudistuksesta, jolloin lakiin kirjattiin ensimmäistä kertaa kuntalaisten oikeus osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Osallisuudesta, eli lakikielellä osallistumisesta, on säädetty perustuslaissa (Perustuslaki 731/1999, 1 luku 2 §), jonka mukaan yksilöllä on oikeus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen. Julkisen vallan tehtävänä on edistää yksilön mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan ja vaikuttaa häntä itseään koskevaan päätöksentekoon. Myös kuntalaissa (Kuntalaki 410/2015, 5 luku 22 §) säädetään kuntalaisen mahdollisuudesta osallistua palveluja koskevaan päätöksenteon eri vaiheissa. Kaupunginvaltuustojen on pidettävä huolta monipuolisista ja vaikuttavista osallistumisen mahdollisuuksista. (THL 2022d.) Kuntalaisten rooli julkisen sektorin sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittäjinä on vahvistunut viime vuosien aikana, minkä taustalla näkyy laajempi palvelualan muutos ja julkisten palvelujen rooli, jossa palvelujen käyttäjät osallistuvat palvelujen suunnitteluun ja kehittämiseen. Yhä useammat haluavat vaikuttaa kunnan palveluihin ja kuntalaisilla on odotuksia palveluita kohtaan. Koska kuntalaiset pystyvät parhaiten kertomaan palvelusta saamistaan hyödyistä, heidät pitää ottaa mukaan palveluiden suunnitteluun, tuottamiseen ja kehittämiseen. Heiltä saadaan arvokasta tietoa kehittämistarpeista. (Forum Virium Helsinki ja Laurea-ammattikorkeakoulu 2020, 3.)

Osallisuuteen kuuluu oikeus saada tietoa itseä koskevista asioista, mielipiteen ilmaisun mahdollisuus sekä sitä kautta vaikuttamisen mahdollisuus terveyttä ja hyvinvointia määrittäviin tekijöihin, toteaa Paahtama (2016, 3). Isolan ym. (2017, 6) mukaan osallisuutta voi kokea, kun kuuluu sellaiseen kokonaisuuteen, jossa voi liittyä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin sekä elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin ja joissa kykenee vaikuttamaan elämänsä kulkuaan, toimintoihin, palveluihin ja yhteisiin asioihin. Hyvinvoinnin lähteenä voidaan pitää aineellisia toimintamahdollisuuksia, esim. kohtuullista toimeentuloa, asumista, sivistymistä, koulutusta, harrastuksia ja toimintavalmiuksia lisääviä palveluita ja niihin kuuluvia aineettomia toimintamahdollisuuksia, kuten esim. luottamusta ja luovuutta. Isola ym. (2017) tiivistävät osallisuuden ilmenevän päätösvaltana omassa elämässä, oman olemisen ja tekemisen säätelymahdollisuutena, hallittavana ja ennakoitavana toimintaympäristönä, vaikuttamisprosesseissa erilaisissa ryhmissä ja palveluissa, jopa koko yhteiskunnassa, yhteiseen hyvään panostamisena, merkityksellisyyden luomisena ja kokemisenä sekä sosiaaliin suhteisiin liittymisenä. (Isola ym. 2017, 6.)

THL (2021) jakaa osallisuutta lisäävät toimet eli osallisuuden periaatteet kolmeen osa-alueeseen. *Mahdollisuudella omannäköiseen elämään* tarkoitetaan vapautta määrittellä, millaiseen toimintaan osallistuu. Osallisuuden edistämiseksi tulisi huolehtia, että toimintaan tai palveluun osallistuminen on aina vapaaehtoista ja yksilöllisiä ratkaisuja etsitään yhdessä. Osallistujia ei tule kategorisoida ja heitä tulee kohdella kunnioituksella. Ihmisten tulee myös päästä *osallisiksi yhteisöihin ja vaikuttamisen prosesseihin*. Toimintaan tulee etsiä yksin jääneitä ja innostaa heitä mukaan. Palvelun tai toiminnan kehittäminen on yhteistyötä ja sen tulee vahvistaa osallistujien vaikuttamismahdollisuuksia toiminnan ulkopuolellakin ja heidän tulee saada tähän tarvittaessa tukea. Itselle tärkeisiin yhteisöihin pääseminen mahdollistaa *osallisuuden yhteisestä hyvästä*. Tämä taas tuo mahdollisuuden yhdessä tekemiseen, yhteisestä hyvästä nauttimiseen sekä yhteisen toiminnan ja arvojen tuottamiseen ja jakamiseen. Näistä voi saada arvostusta ja kiinnostusta toisilta ihmisiltä sekä yhteyksiä muihin. Osallisuutta

lisävillä toimilla pyritään siihen, että keinot jäisivät käyttöön osaksi jatkuvaa toimintaa. (THL 2021a.) Osallisuuden teoreettisen viitekehyksen rakentamiseksi ja sen mittaamisen helpottamiseksi sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokra on luonut yllä olevan toimintamallin eli 'osallisuuden periaatteet' (osa-alueet), jonka avulla osallisuuden edistäminen on voitu tehdä näkyväksi. Koordinaatiohankkeen päätoteuttajana on Terveyden ja hyvinvoinnin laitos sekä osatoteuttajana Diakonia-ammattikorkeakoulu. (Isola ym. 2017, 66.)

THL:n (2021a) mukaan osallisuuden kokemuksen on voimakkaasti yhteydessä hyvinvointiin, koska se parantaa sekä hyvinvointia, turvallisuuden tunnetta, tulevaisuudenuskoa että uskoa omiin mahdollisuuksiin. Yhteiskunnan tulisi huolehtia osallisuutta lisävillä keinoilla erityisesti siitä, että työelämän ulkopuolella olevat saisivat kokea osallisuutta, kuulua johonkin ja tulla kuulluiksi. Osallisuuden kokemus auttaa ihmisiä motivoitumaan ja näkemään enemmän mahdollisuuksia sekä antaa rohkeutta tarttua mahdollisuuksiin. Osallinen ihminen kokee olevansa merkityksellinen ja hän pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. (THL 2021a.)

Matala osallisuuden kokemus liittyy mm. suureen psyykkiseen kuormitukseen, yksinäisyyteen ja huonoksi koettuun työkykyyn (THL 2021a). Näin kokeva henkilö on syrjäytymisvaarassa tai kokee itsensä syrjäytetyksi. THL on kehittänyt osallisuusindikaattorin osallisuuden kokemuksen mittaamiseksi (Experiences of Social Inclusion Scale, ESIS), jolla pystytään kartoittamaan vastaajan kuulumisen tunteita, tekemisten merkityksellisyyttä ja toimintamahdollisuuksia. Osallisuusindikaattorin tuloksista on selvästi nähtävissä niiden yhteys esim. yksinäisyyteen, taloudellisiin vaikeuksiin, köyhyyteen, matalaan koulutusasteeseen, terveyteen, työ- ja toimintakykyyn, mielenterveyshäiriöihin ja elämänlaatuun. (THL 2021a; THL 2022c.)

Syrjäytymistä tutkineet Hiili, Ståhl, Merikukka & Ristikari (2017, 663–675) toteavat tutkimusanalyysissään, että osallisuuden kokemus voi olla sekä syy että seuraus. Osalliseksi itsensä kokeva ihminen osaa tehdä hyvinvointiaan palvelevia valintoja tulevaisuuteen ulottuen, mutta osattomuutta kokeva näkee vain riskejä ja kielteisiä asioita tulevaisuudessaan. Tutkijoiden mukaan osattomuutta kokevat eniten kaikkein heikoimmassa asemassa olevat väestöryhmät, joten osallisuuden edistämällä ja vaikutusmahdollisuuksien tarjoamisella on suuret vaikutukset terveyteen, turvallisuuteen ja hyvinvointiin. Näin ollen osallisuuden kokemuksella on myös merkittävät kansantaloudelliset vaikutukset. Tutkimukset osoittavat syrjäytymisen aiheuttavan henkilökohtaisen hyvinvointivajeen lisäksi suuria kustannuksia yhteiskunnalle erilaisten korjaavien palveluiden, tulonsiirtojen ja menetettyjen verotulojen kautta. (Esim. Hiili, Ståhl, Merikukka & Ristikari 2017, 663–675.)

2.4.1 Osallisuus ja yhteiskehittäminen

Osallisuuteen liittyy **yhteiskehittäminen**, joka tarjoaa perinteisten kansalaisvaikuttamisten kannalle ihmisten elämänlaatuun vaikuttavan uudenlaisen tavan osallistua ja vaikuttaa kuntapalveluihin ja toimintatapoihin. Yhteiskehittäminen (co-creation tai co-production) tarkoittaa tavoitteellista ja sitoutunutta ihmisten välistä yhteistyötä, jossa jaetaan ajatuksia tasavertaisesti dialogin kautta kehittäen niitä yhdessä. Yhteiskehittäminen on työ- tai toimintatapa, strategia, tuote palvelu, tilaratkaisu tai arvo, jossa myös heikommassa asemassa olevien vaikutusmahdollisuudet ja yhdenvertaisuus lisääntyvät. Palveluiden kehittämiseen liittyvän asiakkaiden näkökulmien kuuleminen on

yhteiskehittämistä. (THL 2021b; Forum Virium Helsinki ja Laurea-ammattikorkeakoulu 2020, 6; Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2021, 25–26; Turun yliopisto 2016.) Yhteiskehittämisessä palvelujen käyttäjät ovat kokemusasiantuntijoita, jotka ideoivat ratkaisuja ja testaavat niitä. Ratkaisuja tuottavaan yhteiskehittämiseen osallistamalla osallistuvat saavat kokea osallisuuden kokemuksia. Osallistuminen on palkitsevaa, kun kytkös kehitettävään asiaan on vahva. Keskeistä yhteiskehittämisessä on löytää osallistujien erilaisten tavoitteiden joukosta yhteinen tavoite ja kiinnostava aihe. Yhteiskehittämisen tavoitteena on tuoda yhteen osallistujien erilaiset osaamiset ja näkökulmat. (Kauppinen ym. 2020, 7; Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2021.) Erilaisia yhteiskehittämien menetelmiä ovat fasilitointi, palvelumuotoilu, luova ongelmanratkaisuprosessi, ideointityöpaja ja dialogi. Menetelmäesimerkkejä ovat esim. Facebook-alustojen hyödyntäminen, palautesivut ja osallistavat työpajatyöskentely-menetelmät. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2021, 105; Turun yliopisto 2016.)

Perinteisten organisaatioiden hitaus muutoksille ja kokeiluille ei saisi olla este siirryttäessä suunnittelukulttuurista kokeilukulttuuriin, vaikka se muodostaakin haasteen asiantuntijakeskeiselle organisaatiolle. Tarvitaan muutosta ajattelutavassa ja rakenteissa, jotta päästään etenemään ratkaisukeskeisen yhteiskehittämisen suuntaan. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2021, 9–10.) Koska työelämän muutosten ennakointi vaatii hyvää yhteistyötä sekä taitoa kehittää työtä ja toimintaympäristöä yhdessä, yhteiskehittämisestä on tullut ajankohtainen ja suosittu käsite eri toimialoilla, myös julkisella sektorilla ja se tulisi nähdä välineenä ratkaisujen hakemiseen myös haasteellisella sote-alalla. Yhteiskehittämisen ideologia ja menetelmät ovat keskeisiä jatkuvan oppimisen sisältöjä edistään valmiuksia asiantuntijuuden jakamiseen ja verkostotyöskentelyyn. Yhteiskehittäminen on myönteinen ja tavoiteltava menetelmä palveluiden kehittämiseen ja parantamiseen. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2021, 105–106.)

2.4.2 Osallisuuden oikeus

Osallisuuden oikeudesta (lakikielellä osallistumisen oikeus) säädetään laeissa. Perustuslakiin (1 luku 2 §) on kirjattu yksilön oikeus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen. Julkisen vallan tulee edistää osallistumismahdollisuuksia yhteiskunnalliseen toimintaan ja itseä koskevaan päätöksentekoon. Kuntalaki (5 luku 22 §) säättää kuntalaisille mahdollisuuden osallistua palveluita koskevaan päätöksentekoon sen eri vaiheissa. Myös lait potilaan asemasta ja oikeuksista (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992, esim. 4a luku 5 §) sekä laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000, esim. 2 luku 8 §) säättävät osallistumisoikeudesta. Valtuuston vastuulla on huolehtia monipuolisista ja vaikuttavista osallistumismahdollisuuksista ja joka kunnassa on oltava lakiin perustuvista vaikuttajaryhmistä ainakin nuorisovaltuusto tai vastaava, vanhusneuvosto ja vammaisneuvosto. Asukkaiden mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa alueensa toimintaan edistävät sekä kunnat että maakunnat. (THL 2022e.)

Osallistuminen päätöksentekoon ja oman ympäristön kehittämiseen tukevat hyvinvointia edistävien palvelujen ja asuin ympäristöjen rakentumista. Raskin ja Ertiön (2019) tutkimuksen mukaan alueiden identiteetti, me-henki ja paikallinen elinvoima vahvistuvat, kun asukkaat saavat osallistua päätöksentekoon. Päätöstenteko tulee myös hyväksytyimmäksi asukkaiden mielestä. (Rask & Ertiö 2019a, 4.)

Osallisuuden edistämisen tavoitteena on ennen kaikkea vähentää eriarvoisuutta, köyhyyttä, syrjäytymistä ja syrjintää. Useissa kunnissa osallisuuden edistäminen on määritelty kunnan viralliseksi tavoitteeksi. Kuntien osallisuustyö on kirjattu ja tehty näkyväksi erilaisissa osallisuusohjelmissa ja -suunnitelmissa. Osallisuuden edistämisen tavoitteet ja toimenpiteet on kirjattu useamman kuin joka toisen kunnan toiminnan ja talouden suunnitelmaan (kuntastrategia ja hyvinvointikertomus). 20 % kunnista osallisuusohjelma kuuluu johonkin laajempaan kokonaisuuteen ja vain 8 % kunnista on oma erillinen osallisuusohjelma. Osallisuusohjelmien muoto on vielä hyvin kirjava ja vakiintumaton (tilanne 2019). Osassa ohjelmista on selkeät tavoitteet ja toimenpiteet, osassa luetellaan osallisuutta edistäviä toimia kunnassa. Monista ohjelmista käy ilmi, että kuntalaisten osallistumismahdollisuudet ovat lisääntyneet. (THL 2022d.) Kuntien osallisuusohjelmissa on usein mainittu väylinä osallistumismahdollisuudet päätöksentekoon, viestintä- ja vuorovaikutusväylät, erilaiset vaikuttamisryhmät, palvelut, vapaaehtoistoiminta ja joskus osallisuuskoulutukset ja -tutkimukset. Tehtäessä erillinen osallisuusohjelma olisi tärkeää, että ohjelman asema määritettäisiin suhteessa kunnan muihin osallisuusnäkökulman sisältäviin ohjelmiin. Tavoitteet ja niiden toteutumisen seuranta tulisi kirjata selkeästi ylös samoin kuin mittarit, seurannan tekijä sekä toteutuneista tavoitteista tiedottaminen. (THL 2022d.)

THL:n (2022d) mukaan hyvä osallisuusohjelma kertoo tarkasti, miten osallisuutta tullaan edistämään, määrittellen tavoitteet, arviointi, seuranta, resurssit ja vastuut sekä se kytketään kunnan hyvinvointikertomukseen, kuntastrategiaan ja muuhun hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyöhön. Hyvä osallisuusohjelma edistää osallisuutta monipuolisesti mm. suunnittelemalla heikommassa asemassa olevien osallisuuden edistämistä, matalan kynnyksen tilojen kehittämistä. Se edistää myös monialalaisen yhteistyön kehittämistä, vahvistaa ihmisten omaehtoista osallistumista ja vaikuttamismahdollisuuksia, hyödyntää kuntalaisten kokemuksia ja yhteiskehittämistä, mahdollistaa tilojen hyödyntämisen sekä tukee vapaaehtoistoimintaa ja järjestötyötä. Hyvässä osallisuusohjelmassa määritellään myös rahoitus ja erilaiset tarvittavat resurssit sekä vastuutahot. Joidenkin kuntien osallisuustyötä koordinoi osallisuustyöryhmä. Yli 50 % kunnissa osallisuuden edistämistä ei ole kuitenkaan valtuutettu millekään tietylle taholle ja vain 4 % kunnista kuntalaisia on mukana työryhmässä. (THL 2022d.) Luvut huomioiden voidaankin mielestäni kysyä, mahtaako osallisuus toteutua niin hyvin kuin sen olisi mahdollista toteutua, ja toteutuisiko se paremmin, mikäli vastuutahot olisivat paremmin selvillä ja myös kuntalaisia olisi mukana osallisuustyöryhmässä.

Erilaiset avoimet, helposti kaikkien saavutettavissa olevat turvalliset ja syrjintävapaat tilat ovat tärkeitä osallisuuden kokemisen paikkoja. Tällaisia paikkoja ovat esim. kirjastot, puistot, kadut, erilaiset matalan kynnyksen kokoontumistilat, yleiset saunat, urheilupaikat ja virkistysalueet. Avoimet tilat ovat tärkeitä, koska niissä eri yhteiskuntaryhmät voivat kohdata toisiaan. Ne voivat tehdä myös alueesta houkuttelevan ja elinvoimaisen. Helposti saavutettavat yhteiset tilat varmistavat yhteyden säilymisen toisiin ihmisiin, kun elämässä tulee eteen vaikeuksia, jolloin elämänpiiri usein kapenee. Erilaiset luontoon liittyvät avoimet tilat ovat hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeitä. Avoimet tilat ovat paikkoja, jotka myös aktivoivat yhteisöllisesti. Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja ja se pitää yhteiskunnat koossa ollen välttämätöntä ihmisen olemassaololle ja toiminnalle. Yhteisöllisyys voi luoda taloudellista aktiivisuutta ja se saa ihmiset osallistumaan ja ottamaan vastuuta. Väestöryhmien

väliset suhteet parantuvat yhteisöllisyyden avulla ja pelot sekä ennakkoluulot karisevat, kun tutustutaan ja tehdään yhdessä, sosiaalisesta statuksesta riippumatta. (THL 2022b.) Psyykkisen ja fyysisen aktiivisuuden ja yhteydenpidon toisten ihmisten kanssa sekä mielenkiintoisen tekemisen tiedetään myös tekevän olon paremmaksi (Watkins 2017).

Avoimiin yhteisiin tiloihin pitäisi olla helppo tulla ja niiden pitäisi olla helposti saavutettavissa. Tilojen olisi hyvä olla maksuttomia tai vähävaraisille vapaalipuin saavutettavia, jotta pienituloisuus ei olisi este tilaan pääsulle. Viihtyisyys, hyvä sijainti ja siisteys ovat houkutus tekijöitä ja kertovat, että tilassa kävijöitä arvostetaan. Avoimien tilojen tulisi olla myös turvallisia ja ketään syrjimättömiä mahdollistaen yhdenvertaisen kohtaamisen, yhteiskunnallisesta asemasta tai oletetuista ongelmista riippumatta. Avoimien tilojen tulisi myös tarjota oleskelumahdollisuuksia yksinään oleilulle tai toisten seurassa tekemiselle, jokaisen valinnan mukaan. Yhteinen tekeminen ja palautteenantomahdollisuus ovat seikkoja, jotka motivoivat ihmisiä osallistumaan. Aloitteen avoimen tilan löytämiseksi ja toiminnan käynnistämiseksi voi tehdä kuka vaan ja toimintojen kehittämiseen myönnetään usein hankerahoitusta. (THL 2022b.)

2.5 Hyvinvointityö kuntastrategiassa ja hyvinvointisuunnitelmassa

2.5.1 Hyvinvointityön uudet suuntaukset

Tänä päivänä käydään paljon yhteiskunnallista keskustelua kunnan roolista palvelujen tuottajana, sekä yksilön roolista ja vastuusta omassa hyvinvoinnissaan. Lainsäädännöllisesti on nostettu keskiöön yksilön ja yhteisöjen omien voimavarojen hyödyntäminen hyvinvointipalvelujen jatkuvan lisäämisen sijaan. Kustannusten kurissa pitämiseksi ja yhteiskunnan hyvinvoinnin turvaamiseksi kuntalaisia kannustetaan ottamaan enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnista. Tällöin myös osallisuus- ja vaikutusmahdollisuuksia tulee lisätä niin väestö-, asiakasryhmä- kuin yksilötasollakin. Ennaltaehkäisyyn tulee panostaa raskaamman palvelutarpeen vähentämiseksi. Palveluita kohdennetaan jatkossa yhä enemmän niitä eniten tarvitseville ja työskentelyn eriarvoisuuden vähentämiseksi tulee jatkua. Toiminnan tulee olla näyttöön ja hyviin toimintakäytäntöihin perustuvaa ja yhteistyötä kolmannen sektorin ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa tulee vahvistaa. (Kuntaliitto 2015, 15–16; Auvinen, Määttä, Rantamäki ja Hauta-aho 2021.) Näistä näkökulmista tarkastellaan seuraavaksi kuntien hyvinvointityötä ohjaavaa, usein sähköisenä tehtävää hyvinvointikertomusta, hyvinvointityön tavoitteet ja niitä tukevat toimenpiteet sisältävää kuntastrategiaa sekä muita kuntien hyvinvointityöhön vaikuttavia ohjelmia.

Terveydenhuoltolain (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 1 §) velvoittama **hyvinvointikertomus** toimii kunnissa hyvinvointityön ohjauksen ja johtamisen työkaluna. Laaja hyvinvointikertomus tehdään valtuustokausittain neljän vuoden välein ja lisäksi vuosittain laaditaan vuosiraportti valtuustolle. Hyvinvointikertomus on eri hallinnonalojen yhteistyössä kokoama tiivis asiakirja, joka toimii johtamisen työvälineenä, poliittisen päätöksenteon tukena sekä strategiatyön, suunnittelun ja sen toimeenpanon perustana. Hyvinvointikertomukseen kootaan kuntalaisten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, suunnitelmat hyvinvoinnin edistämiseksi sekä arviointi toteutuneesta hyvinvoinnin edistämistoiminnasta. Tarkastuslautakunta arvioi kertomuksen avulla taloudellisten ja toiminnallisten tavoitteiden toteutumista osana kunnan arviointikertomusta. (Valtionvarainministeriö 2022.)

Kunnanvaltuuston hyväksymästä **kuntastrategiasta** johdetaan kaikki kunnan keskeinen päätöksenteko, suunnittelu ja kehittäminen. Kunnissa on kuntalain (Kuntalaki 2015/410, 37 §) mukaan ol-tava toimintaa ohjaava kuntastrategia, jossa päätetään kunnan talouden ja toiminnan tavoitteista pitkälle eteenpäin. Strategiaan kirjataan tärkeimmät asiat, joihin halutaan erityisesti panostaa. Niin kuntastrategiassa, kuin muissakin kunnan ohjelmissa, suunnitelmissa ja budjetoinnissa tulee huomioida YK:n kestävän kehityksen tavoitteet ja viitekehys, koska kuntalaki 1§ määrää kunnan edistämään kuntalaisten hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa, sekä järjestämään kunnan palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöystävällisesti kestäväällä tavalla. Usein puhutaan elävästä kuntastrategiasta, joka tarkoittaa kuntastrategian kokonaisuuden muodostuvan strategiaa toteuttavista poikkihallinnollisista ohjelmista, sekä toimiala- ja yksikkökohtaisesti tehdyistä suunnitelmista ja tekemisestä (Kuntaliitto 2021.)

Kankkonen (2021, 6–9) avaa kuntastrategiaa ja kunnan hyvinvointisuunnitelmaa seuraavasti. Kuntastrategia ja hyvinvointisuunnitelma limittyvät hyvin toisiinsa ja vievät kuntaa samaan suuntaan, kun hyvinvointisuunnitelma tehdään ilmiölähtöisesti. Ilmiöllä tarkoitetaan havainnon kohteeksi nousutta, tai laajasti yhteiskunnassa tunnistettua asiaa, jonka taustalla vaikuttavat toisistaan riippumattomat tekijät. Ilmiölähtöisessä suunnittelussa pyritään ymmärtämään kokonaisuudet systeemisesti ja se soveltuu hyvin monialaiseen hyvinvoinnin edistämiseen. Se on vastaavaa, kuin julkisen hallinnon monialainen, holistinen suunnittelu, joka pyrkii jaetun ymmärryksen rakentumiseen. Kuntien lähtökohdat tehdä hyvinvointisuunnitelma ovat erilaiset ja rakenteet hyvinvoinnin ohella vaihtelevat, minkä vuoksi suunnitelmista ja toteutustavoista tulee erilaisia. Tavoitteena tulisi aina kuitenkin olla entistä monialaisempi suunnitelma, osaamisen yhdistäminen toimialarajojen yli sekä uusien toimintamallien luominen (Kankkonen 2021, 6–9.)

Hyvinvointisuunnitelman tavoitteiden saavuttamisen onnistuminenkin eri kunnissa on erilaista ja aihealueeseen olisi mielenkiintoista tutustua. Valitettavasti tällaista yhteenvetoa Suomen eri kunnista ei kuitenkaan ole tehty, vaan jokaisen kunnan hyvinvointikertomukseen, jossa mm. tarkastellaan tavoitteiden saavuttamista ja tehtyjä toimenpiteitä, pitää tutustua erikseen. Seuraavassa kappaleessa esitellään Hämeenlinnan kaupungin hyvinvointityötä kaupungin strategian ja hyvinvointikertomuksen avulla. Koko valtakunnan ja kaupungin hyvinvointi- ja terveydenedistämistyön tavoitteisiin pohjaten nostetaan myöhemmin tässä opinnäytetyössä esiin talviuinti ja saunominen yhtenä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen keinona, sekä perustellaan harrastusyhdistelmän kehittämisen tarpeita.

2.5.2 Aikuisen hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden edistäminen Hämeenlinnan kaupungin strategiassa ja hyvinvointisuunnitelmassa

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Hämeenlinnan kaupungin hyvinvointisuunnitelmaa 2017–2021 2022–2026 sijaan, jotta saatavilla on myös toteutumista tarkasteleva hyvinvointikertomus ja tarkastuslautakunnan arviointiraportti. Opinnäytetyön teoriaosan kirjoittamisen aikaan hyvinvointisuunnitelmaa 2023 vuodesta eteenpäin ei myöskään ollut vielä saatavilla. Tarkastelussa nostetaan esiin kohtia sosiaali- ja terveyslautakunnan sekä sivistys- ja hyvinvointilautakunnan tavoitteista. Hämeenlinnan kaupunginvaltuusto on asettanut tavoitteen, että Hämeenlinna on hyvinvointia edistävä kaupunki, jossa on aktiiviset kansalaiset, kaupungin asukkaiden hyvinvointi- ja terveyserot pienenevät,

asukkaat ovat aktiivisia ja osallistuvat oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja peruspalvelut vastaavat kuntalaisten tarpeisiin mahdollistaen arjen terveellisten valintojen tekemisen. Kuntalaisten tulee saada tarvitsemansa vaikuttavat palvelut oikea-aikaisesti. Laadukkailla palveluilla ennaltaehkäistään hyvinvointi- ja terveyserojen kasvua. Viestintää ja vuorovaikutusta vahvistetaan asukkaiden ja kumppanien kanssa kannustaen aktiiviseen osallistumiseen. (Hämeenlinnan kaupunki 2019.) Hyvinvointikertomukseen on myös kirjattu, että kolmannen sektorin eli kansalaisyhteiskunnan omien toimijoiden kanssa tehtävää yhteistyötä tulee voimakkaasti kehittää tukien, edistäen ja mahdollistaen eri toimijoiden toimintaa. Osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia tulee lisätä. Yhteisöllisyyden merkitys nähdäänkin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä merkittävänä. Sivistus- ja hyvinvointitoimialan nähdään olevan keskeisessä roolissa eri ikäisten kuntalaisten hyvinvoinnin mahdollistajana (Hämeenlinnan kaupunki 2019, 59–60.)

Tavoitteet ja painopisteet toteutuivat eri toimialoilla vaihtelevasti. Hyvinvointityöryhmän mukaan sosiaali- ja terveyslautakunnan asettamat tavoitteet toteutuivat pääosin 52 % ja osittain 48 %. Sivistus- ja hyvinvointilautakunnan osalta pääosin toteutui 67 % ja osittain 25 %, 8 % ei toteutunut lainkaan. Haasteina olivat mm. sote-palveluiden asiakkaiden lisääntyminen, niukat resurssit ja henkilöstön saatavuuden haasteet. Tiedottaminen ei tavoittanut kaikkia kuntalaisia ja koronapandemian takia kehittämistoiminta hidastui sekä ennaltaehkäisevä työ vähentyi korjaavan toiminnan määrän vuoksi. (Hämeenlinnan kaupunki 2021b, 35–45.) Tarkastuslautakunnan arviointikertomuksen 2020 mukaan päämäärille osoitetut kolme tavoitetta ja niiden kuusi mittaria osoittavat, että kaksi tavoitetta toteutui osittain ja neljä jäi toteutumatta. ”Aktiiviset ja osallistuvat hämeenlinalaiset” sekä ”Oikein mitoitettut peruspalvelut” -tavoitteissa onnistuttiin kohtalaisesti (50 %), mutta hyvinvointi- ja terveyseroja ei kyetty mittareiden mukaan pienentämään. Kokonaisuutena päämäärän tavoitteissa onnistuttiin vain heikosti toteuman ollessa noin 25 % (Hämeenlinnan kaupunki 2021b, 36.) Tavoitteiden saavuttamisen arvioinnista on nähtävissä, että tavoitteisiin pääsemiseksi työtä on edelleen. Erityisesti resurssipulaan, liian vähäiseen ennaltaehkäisevään työhön sekä hyvinvointi- ja terveyserojen pienentämiseen tulisi löytää ratkaisukeinoja.

Hämeenlinnan kaupungin strategia ulottuu vuoteen 2022. Opinnäytetyön kirjoittamisvaiheessa uutta strategiaa ei ollut vielä julkaistu. Strategisia painopisteitä Hämeenlinnassa ovat elinvoimaisuus, resurssiviisaus ja hyvinvoinnin edistäminen. Kaupungissa panostetaan työllisyyteen ja matkailuun yhteistyössä kaupungin, elinkeinoyhtiöiden, yritysten ja oppilaitosten kanssa. Resurssiviisautta käytetään liikennejärjestelyissä esim. pyöräilyä, kävelyä ja joukkoliikennettä lisäten. Kiinteistöt pidetään terveellisinä ja turvallisina tehokkaassa käytössä. Henkilöstö on osaavaa ja hyvinvoivaa. Hyvinvointia edistävänä kaupunkina Hämeenlinna pyrkii aktivoimaan asukkaitaan sekä hyvinvointi- ja terveyseroja pyritään pienentämään. Kuntalaisia halutaan aktivoida vapaa-ajallaan siten, että he edistäisivät omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Tarjottavien palveluiden tuleekin edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä olla oikein mitoitettuja. (Vrt. Hämeenlinnan kaupunki 2021c.) Kuntastrategian painopisteet liittyvät oleellisesti kuntalaisten hyvinvointiin. Kaupunki kehittää palvelujaan myös monenlaisten hankkeiden avulla ulkopuolisen rahoituksen turvin (Hämeenlinnan kaupunki 2022a.) Kuntalaiset voi-

vat itse seurata strategisten tavoitteiden toteutumista Hämeenlinnan kaupungin nettisivuilta avautuvalla Flowmedic-palvelulta, joka sisältää tarkastelujakson tuloksen lisäksi selvityksen, miten mittarin nähdään vaikuttavan hyvinvointiin (Hämeenlinnan kaupunki 2021b.)

Hämeenlinnalla on hyvinvointisuunnitelman ja strategian lisäksi myös muita ikäkausittaisia suunnitelmia, joista esiin nousee osallisuuden ja vuorovaikutuksen edistäminen. Varsinaista osallisuusohjelmaa kaupungilla ei ole, mutta kaupungin eri toimialoilla ja -yksiköissä edistetään osallisuutta eri toimijoiden kanssa, koska kaupunki haluaa kuulla asukkaitaan. Hallintolähtöistä ajattelua halutaan kehittää yhteisölähtöiseen suuntaan. Kaupungin luottamuselimien lisäksi kaupungin ja asukkaiden välillä toimii erilaisia neuvostoja, kuten vanhus- ja vammaisneuvosto sekä vaikuttajaraateja, jotka toimivat kuntalaisten vaikuttamiskanavina. Esimerkkeinä mainittakoon ikäihmisten ja yrittäjien raadit. Kaupunki on listannut 2021 osallisuuden edistämisen toimenpiteet seitsemäksi kehittämistavoitteeksi. Kaupungin johdon näkyvyyttä ja keskusteluyhteyttä vahvistetaan, ja kehitetään asukkaiden kanssa. Osallistava budjetointi otetaan käyttöön. Tilojen sähköisiä avaus- ja varausjärjestelmiä sekä järjestöavustusjärjestelmää ja -toimintamallia kehitetään ja uudistetaan. Myös henkilöstön ja päättäjien osaamista sekä sähköisiä palautejärjestelmiä kehitetään. Lisäksi kansalaisten talkootoiminta mahdollistetaan kumppanuussopimuksella. (Hämeenlinnan kaupunki 2022b.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kansalliset ja globaalit tavoitteet näkyvät myös Hämeenlinnan hyvinvointisuunnitelmassa, strategiassa ja kaupungin visiossa. WHO European Healthy Cities -verkosto, jossa Suomikin on mukana osana THL:n koordinoimaa Terve kunta -verkostoa, painottaa asioita, jotka on nostettu Hämeenlinnan hyvinvointisuunnitelmaankin. Näitä ovat terveyden edistäminen, terveyserojen vähentäminen ja poikkihallinnollisen yhteistyön lisääminen terveyden edistämistyössä. Healthy Citiesin pääteemat ovat ihmiset, osallisuus, elinvoima, maapallo, elinympäristö ja rauha. Myös Healthy City on tietoinen kaupungin terveydentilasta ja pyrkii parantamaan fyysistä ja sosiaalista ympäristöä sekä laajentamaan yhteisön resursseja. Terveys nostetaan korkealle kaupunkien asialistoilla ja rakennetaan vahva paikallistason julkinen terveys. Terveissä kaupungeissa korostetaan voimakkaasti tasapuolisuutta, osallistavaa hallintoa, solidaarisuutta, alojen välistä yhteistyötä sekä interventioita terveyteen vaikuttavien tekijöiden kohdalla. Täytäntöönpano edellyttää innovatiivisuutta, poliittista sitoutumista, johtajuutta, institutionaalista muutosta, sektorien välisiä kumppanuuksia sekä laajaa kaupunkien välistä verkostoitumista Euroopassa ja sen ulkopuolella. Asukkaiden tulee saada osallistua päätöksentekoon. Healthy Care on yhdenmukainen eurooppalaisen Health 2020 -politiikan ja vuoden 2030 kestävä kehityksen toimintaohjelman kanssa. (THL 2021c; WHO 2021.)

YK:n kestävä kehityksen globaali toimintaohjelma Agenda2030-ohjelma sisältää 17 tavoitetta, jotka kaikkien maiden tulee yhdessä saavuttaa 2030 mennessä. Kestävä kehitys tarkoittaa ohjelmassa ihmisten hyvinvointia maapallon kantokyvyn rajoissa, mikä on tarkoitus saavuttaa osallistaen koko yhteiskunta kestävä kehityksen edistämiseen. (Valtioneuvosto 2022a.) Hallitukset ovat vastuussa tavoitteiden saavuttamisesta. Keskeistä ohjelmassa on kestävä kehityksen toteuttaminen koko yhteiskunnassa ja eri toimijoiden kohtaamisen, vuoropuhelun ja verkottumisen edesauttaminen mm. hyviä kestävä kehityksen käytäntöjä jakaen ja niistä tiedottaen. (Valtioneuvosto 2022b.) Niin Suomen

hallitus kuin Hämeenlinnan kaupunkikin huomioivat kestävän kehityksen tavoitteet erilaisissa ohjelmissaan. 17 tavoitteesta nostan esiin opinnäytetyön tavoitteet huomioiden terveyden ja hyvinvoinnin tarjoamisen kaikille, tasa-arvon ja eriarvoisuuden vähentämisen, kansalaisten aktivoimisen sekä ympäristön suojelemisen tavoitteet. Kaikilla näillä tavoitteilla pyritään lisäämään terveyttä ja hyvinvointia. (THL 2021c; WHO 2021.)

Monien kuntien talous on tiukoilla ja budjetti on alijäämäinen. Hämeenlinnassa 2021 budjetti oli reilut kolme miljoonaa ylijäämäinen. Tähän vaikuttivat valtion myöntämät koronatuot ja kasvaneet valtionosuudet, verotulojen suotuisa kehitys, sijoitustoiminnan tuotot ja kaupungin maltillinen kulukuri (Hämeenlinnan kaupunki 2021a, 6.) Kaikkien kuntien toimintaa on kuitenkin tärkeää arvioida, jotta toiminnasta saadaan tehokasta ja vaikuttavaa, erityisesti nyt epävakaina aikoina, kun koronapandemia on kurittanut koko Suomea ja Euroopassa riehuu sota. Uudet hyvinvointialueet aloittivat toimintansa vuoden 2023 alussa, mikä tulee muuttamaan koko hyvinvointiyhteiskuntaa ja myös kuntakenttää vielä ennakoimattomalla tavalla. Raskin & Ertiön (2019a, 3–5) mukaan kuntien toiminnan arvioinnin avulla tunnistetaan toiminnan kehitystarpeet ja varmistetaan myös osallisuustoiminnan laatu ja tarkoituksenmukaisuus. Näin pystytään todistamaan toiminnan hyödyt ja hinta. Jopa palveluista leikkaaminen on hyväksyttävämpää, kun asukkaat ovat saaneet itse osallistua päätöksentekoon. Kun osallisuus on suunniteltu ja toteutettu hyvin, se on sujuvaa ja tehokasta ja myös päätöksen laatu paranee (kuva 1). Uudenlaisten osallistumiskanavien vaikutuksia olisi tärkeää arvioida läpi koko prosessin. (Rask & Ertiö 2019a, 3–5.)



Kuvio 1. Osallistuvan päätöksenteon ja suunnittelun myönteisiä vaikutuksia.

3. TALVIUINTI JA SAUNA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

3.1 Sisu, sauna ja Sibelius - suomalaisuuden syvin olemus

Mielikuva maailmalla Suomesta ja suomalaisuudesta tuhansien järvien maana ja sisukkaana periksi-antamattomana saunakansana juontaa juurensa kulttuuristamme. Sisukkuus liittyyne alun perin mielikuvaan kansakuntamme sinnikkydestä ja puolustustahdostamme sodassa sekä maamme jälleenrakennuksesta. Pikkuruinen maamme tunnetaan myös monen kuuluisan urheilu- ja kulttuurimaailman henkilön kotimaana ja myös ahkera periksiantamaton työntekomoraalimme on maailmankuulu. Sisuun, saunaan ja Sibeliukseseen kiteytyy moni perinteitä vaalivan Suomen kulttuurin piirre. (koko-suomikiittaa.fi.) Näihin perinteisiin kuuluvat myös sauna ja tuhansissa järvissämme uiminen niin kesällä kuin talvella. Tommi Soidinmäen (2018) perinteikkään Saunarallin sanat kuvaavat hyvin suomalaista mielenmaisemaa, jossa saunominen ja uiminen ovat tärkeällä sijalla:

”Kun mä reissuun taas poikain kanssa meen
Koivun oksista vastan valmiiks teen
Kotikonnuille odottamaan jää vanha kiuas taas tuttua lämmittäjää
Kun mua ahdistaa ja elämä mua lyö
Sauna kuumaks vaan ja löyly surut syö
Mikään maailma ei pysty tarjoamaan
Sitä tunnetta jonka vain saunassa saa

Pistä korvasi taa et ollaan Suomesta
Järveen uimaan vaan ja suoraan saunasta (Hei!)
Mamman poikii me ei olla ollenkaa jne.”

(Soidinmäki 2018.)

3.2 Talviuinti Suomessa

Kylmässä vedessä uiminen sairauksien ja tulehdusten häätämiseksi ja sielun hoitamiseksi aloitettiin jo muinaisessa Roomassa, Kreikassa ja Egyptissä. Suomessakin tiedetään, että avannossa käymistä on harrastettu 1600-luvulta alkaen saunan aiheuttaman hikoilun häätämiseksi, vaikka ensimmäiset talviuintiseurat perustettiin vasta noin 1920-luvulla. (Suomen Latu 2021a, 7; Heikura, Huttunen & Kinnunen 2000, 20.) Suomen suuri vesistö määrä tarjoaa uimiseen hyvät mahdollisuudet niin kesällä kuin talvellakin. Talviuinti on halpa, luonnonläheinen ja sosiaalinen harrastus, joka tarjoaa niin extreme-kokemuksia, virkistystä kuin rentoutusta. Talviuinti on tänä päivänä erittäin suosittu terveysliikuntamuoto ja sen harrastajia on ainakin 150 000 ja lajia kokeilleita yli puoli miljoonaa. (Suomen Latu 2011, 8; Leinonen 2020, 13; Smolander 2020.) Talviuintia harrastaa tällä hetkellä jopa 720 00 suomalaista ja yli 400 000 on kiinnostunut kokeilemaan lajia (Suomen Latu 2023e). Talviuinti-termiä käytetään uimisesta, kun uidaan alle 10 asteisessa jäätömässä vedessä. Usein käytetty avantouinti-termi taas tarkoittaa yleensä pikaista, 20–40 sekuntia kestävä pulahdusta jäähän sahatulla alueella,

jossa veden lämpötila lähentelee nollaa astetta. Molemmista uintimuodoista käytetään usein yleisnimitystä talviuinti, mikä on käytössä tässäkin tutkimuksessa.

Talviuimareista tiedetään Suomen Ladun tutkimusten avulla, että tyypillinen talviuimari on 45–59-vuotias mies tai nainen, 87 % todennäköisyydellä nainen, joka käy pari kolme kertaa viikossa saunomassa ja uimassa. Talviuinnin harrastamien on kuitenkin yleistynyt myös nuoremman ikäpolven ja kaupunkilaisten keskuudessa, ja siitä on tullut trendikästä ja suosittua. (Suomen Latu 2021, Suomen Latu 2022d). Talviuintiharrastus on aloitettu terveysvaikutusten ja uteliaisuuden innostamana ja sitä jatketaan erityisesti positiivisten psyykkisten terveysvaikutusten vuoksi. Runsaan tunnin käynnillä uidaan neljästä kuuteen kertaa ja yleinen vedessä vietettävä aika on maksimissaan 40 sekuntia. Suurelle osalle vastaajista talviuinti on ollut jo pidempiaikainen harrastus, mutta viime vuosien talviuinti-innostus näkyy alle kaksi vuotta harrastaneiden määrässä. Talviuintipaikalle liikutaan enimmäkseen omalla autolla ja se sijaitsee yleisimmin alle viiden kilometrin päässä. Aamu-uimarit pulahtavat tavallisesti avantoon saunomatta. Talviuimareita yhdistää liikunnallinen elämäntapa ja heitä on eniten Etelä-Suomessa. (Leinonen 2020 18–19, 29; Suomen Latu 2022d; Suomen Latu 2021b.)

Talviuinnissa käytetään uima-asun lisäksi omien mieltymysten mukaista varustusta, esim. päähinettä, hanskoja ja sukia tai tossuja. Turvallisuussyistä ei ole suositeltavaa mennä yksin uimaan ja liikunnan tulee olla liukastumisvaaran vuoksi rauhallista. Kehon lämpötilan tasaamiseksi on hyvä lämmitellä liikunnan avulla ennen uimista. Veteen mennään rauhallisesti ja päätä ei kastella. Vedessä voi olla sen aikaa, mikä tuntuu itselle hyvältä; aluksi lyhyitä kastautumisia, myöhemmin totuttuaan voi jo viipyä vähän pidempään. Uimisen jälkeen pukeudutaan lämpimästi ja nautitaan mielellään lämmintä juomaa. Sairaana tai päihtyneenä ei tule mennä avantoon eikä talviuintia suositella pienille lapsille. Oman kehon tuntemuksia tulee kuunnella, sillä talviuinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä. (Esim. Suomen Latu 2022b.)

Osassa talviuintipaikoista on saunomismahdollisuus, mutta lähes puolet talviuinnin harrastajista harrastaa talviuintia ilman saunaa. Kun saunomisen yhteydessä uimassa käydään useita kertoja, ilman saunaa uidaan yleensä vain kerran. (Leinonen 2020, 17; Suomen Latu 2022b.) Ilman saunaa uiminen lisääntyi koronapandemian aikana, kun saunat olivat välillä pitkiäkin jaksoja kiinni, eikä saunomaan päässyt. Esim. Suomen Ladun tutkimuksessa (2021b), keskellä kovinta pandemiaa, ilman saunaa uivia talviuimareita oli enemmän kuin saunan kera uivia - lieneekö syynä saunojen kiinniolo. Moni ilman saunaa uivista sanoo talviuinnin virkistävän vaikutuksen olevan voimakkaampi ilman saunomista, minkä vuoksi he kokevat saunomisen tarpeettomaksi (Suomen Latu 2022d.) Jos talviuintia harrastaa saunomisen kera, on hyvä ensin hieman vilvoitella ennen kylmään pulahtamista. Saunoessa pitää myös muistaa juoda riittävästi. (Suomen Latu 2022b.)

Talviuinnin harrastamispaikkoja ovat niin omat rannat kuin julkiset talviuintipaikat. Talviuintipaikkaan tarvitaan kylmä tai lämmin pukeutumistila, avantoa auki pitävä pumppu sekä lämpömatto, joka pitää kulkureitin jäättömänä. Kunnat, yhdistykset, talviuintiseurat ja yksityiset yrittäjät ylläpitävät talviuintipaikkoja ympäri Suomen. Rekisteröityjä ja listattuja talviuintipaikkoja on noin 250, joista tarkemmat tiedot löytyvät esim. LIPAS-palvelusta, jota ylläpitää Jyväskylän yliopisto (liikuntapaikat.fi). Talviuintiseurojen ylläpitämiä uintipaikkoja pääsee käyttämään maksamalla jäsen-, kausi- tai kertamaksun. Useimmiten talviuintiseuroilla on nettisivut ja erilaisia sosiaalisen median kanavia, joilla heidän

toimintaansa pääsee tutustumaan. Monet yhdistyksistä kuuluvat valtakunnalliseen liikuttamiseen ja ulkoilijoiden edunvalvontaan keskittyvään Suomen latuun. Ulkoilujärjestö edistää kaiken ikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Se järjestää ympäri vuoden erilaisia tapahtumia, joista esimerkkinä jokatalviset talviuinnin SM-kilpailut, joissa käy osallistujia ympäri maailmaa (Suomen Latu 2022a). Hämeenlinnan kaupungin ylläpitämät talviuintipaikat ovat Ahvenistonjärvellä, Aulangonjärvellä, Alajärvellä sekä kaupunkipitäjistä Hauholla (Hämeenlinnan keskustasta noin 36 km), Tervakoskella (26 km), Iittalassa (Hämeenlinnan keskustasta noin 23 km) ja Hämeenlinnan seutukuntaan kuuluvassa Janakkalan Turengissa (14 km). Kaupungin palvelupisteestä Kastellista saa lunastaa 30,50 € maksavan avaimen (avainpanttimaksu), joka käy Ahveniston, Aulangon ja Iittalan talviuintipaikkojen pukuhuoneisiin. (Hämeenlinnan kaupunki 2022c). Saunomismahdollisuus on rajoitusti Ahvenistolla ja Tervakoskella (Hämeenlinnan kaupunki 2022d; Hämeenlinna 2022e; Vanajavesikeskus 2022.)

3.3 Talviuinnin terveyshyödyt

Talviuinti aloitetaan usein ystävien innostamana, uteliaisuudesta lajia kohtaan tai terveyshyötyjen vuoksi. Usealle kokeilijalle talviuinti sopii ja harrastusta jatketaan, kun sillä todetaan olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia, jotka ovat kuitenkin yksilöllisiä eivätkä säily, jos harrastus lopetetaan. (Suomen Latu 2021a; Heikura ym. 2000, 20–24.) Jos epäilee harrastuksen sopimista itselle jonkin sairauden takia, on syytä keskustella lääkärin kanssa ennen harrastuksen aloittamista (Suomen Latu 2011, 21; Suomen Latu 2021, 13). Sydän- ja verisuonitauteja sairastavien tulee ainakin olla varovaisia, koska kuuman saunan ja kylmän veden välinen lämpötilaero aiheuttaa sydämelle ylimääräistä rasitusta (Smolander 2020, 1–3).

Talviuinnin suosion tiedetään lisääntyneen suuresti viime vuosien aikana juuri koettujen terveysvaikutusten vuoksi. Talviuintipaikoille ja -yhdistyksiin jonotetaan monissa paikoissa. Suomen Latu on toteuttanut kaksi suurta kyselyä talviuimareiden kokemista terveyshyödyistä vuosina 2010 ja 2021, joiden tuloksista selviää, että talviuimarit saavat kylmästä vedestä monenlaisia terveyshyötyjä. Molemmissa kyselyissä noin 60 % talviuimareista koki mielenvirkeytensä parantuneen ja stressin vähentyneen, yli 50 % koki flunssien vähentyneen ja yli 30 % mielestä talviuinti vähensi särkyjä ja paransi unen laatua. (Suomen Latu, 2021b; Suomen Latu 2022c.) Muita talviuimareiden kokemia terveysvaikutuksia ovat mm. kylmänsietokyvyn paraneminen, verenpaineen laskeminen, parempi urheiluosuorituksesta palautuminen, vaihdevuosivaivojen lievittyminen ja mielihyvän lisääntyminen. Monet talviuimarit myös kertovat olevansa pirteämpiä ja energisempiä valveilla ja heidän työhyvinvointinsa on parantunut. (Suomen Latu 2011, 39, 45; Leinonen 2020 30–49; Smolander 2020, 1–3; Huttunen 2021.)

Ihmisten kylmänsietokyky on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat ihmisen koko ja kehon muoto. Ihonalainen rasvakerros eristää hyvin lämpöä. Pienikokoiset ihmiset jäähtyvät herkemmin kuin kookkaat ihmiset ja naiset sietävät kylmää huonommin kuin miehet, vaikkakin naisten paksumpi ihonalainen rasvakudos vähentää lyhytaikaisesti lämmön luovutusta. Hyvä fyysinen kunto parantaa kylmänsietokykyä, kun taas esim. ikääntyminen ja jotkut sairaudet ja lääkitykset voivat heikentää sitä. Altistamalla itseään kylmälle esim. uimalla kylmässä vedessä tai ottamalla kylmiä suihkuja voi kuitenkin parantaa kylmänsietokykyään kehon karaistuessa. (Leinonen 2020, 13–17.) Karaisemalla itseään

ihminen pääsee nauttimaan talviuinnin kaikista hyvistä terveysvaikutuksista. Jo Kyllikki Kauppisen, talviuintitutkimuksen uranuurtajan, väitöskirjatutkimus vuodelta 1989 osoitti talviuinnilla olevan yhteyttä monenlaisiin terveysvaikutuksiin, mm. stressinhallintaan, itsetuntemukseen, kivun kokemiseen, mielialaan ja kylmänkestävyyteen. Näin ovat todenneet myös Pirkko Huttunen ja Hannu Rintamäki Oulun yliopistosta. (Oulun yliopisto 2019.)

Smolanderin (2020) mukaan kehossa tapahtuu monenlaisia reaktioita kylmässä vedessä. Hyiseen veteen äkillisesti joutuva voi kokea kylmäshokkireaktion, jossa hengitys salpautuu. Shokkireaktiota voi lieventää totutteleamalla kylmään veteen esim. valelemalla kasvoja ja raajoja ennen veteen menoa, tai kylmillä suihkuilla. Avantoon mennessä verenpaine nousee reilusti kuten muissakin stressitilanteissa ja fyysisessä rasituksessa, mikä johtuu sympaattisen hermoston aktivoitumisesta. Sympaattinen hermosto säätelee muun muassa verenkiertoelimistön toimintoja. Veri virtaa nopeammin ja pintaverisuonet supistuvat, jotta lämmönhukka vähenisi. Myös parasympaattinen hermosto aktivoituu, jonka seurauksena verta pakkautuu elimistön sisäosiin verisuonten supistumisen, veden hydrostaattisen paineen vaikutuksesta (barorefleksi) ja kasvojen altistuessa kylmälle (trigeminusrefleksi). Reaktioita kutsutaan sukellusrefleksiksi, mikä alentaa syketaajuutta. Shokkireaktio ja sukellusrefleksi voivat aiheuttaa verenkierrolle autonomisen konfliktin, jos se liittyy voimakkaaseen psyykkiseen stressiin. Tästä taas voi seurata vaarallisia rytmihäiriöitä. Elimistön sopeuduttua kylmään se ei reagoi siihen enää yhtä voimakkaasti, eikä se vaikuta enää niin epämukavalta. Shokkireaktion fysiologiset vaikutukset voivat olla kohtalokkaita henkilölle, jolla on esim. piilevä sydänsairaus. Tämän vuoksi perusterveys on tärkeää talviuinnissa, erityisesti jos viipyy vedessä pitkiä aikoja. (Smolander 2020, 1–3.)

Talviuintiin totutaan yleensä muutamalla uintikerralla, kun kylmäaltistus aiheuttaa heikomman kylmätuntemuksen. Talviuinti laskee ihon lämpötilaa, josta seuraa tätä 'habituaatiota' ja herkempää ihon verisuonten supistumista. Lihasvärinän vähentyessä voi kehittyä myös lihasvärinästä riippumattonta lämmöntuottoa, joka parantaa toimintakykyä ja valppautta kylmässä. (Heikura ym. 2000, 70–85; Smolander 2020, 1–3.) Usein toistuva elimistön jäähtyminen ja kylmäaltistus aikaansaa myös tehokkaampaa aineenvaihduntaa aivolisäkkeen hormonitoiminnan aktivoituttua, mikä mm. lisää terveellisen ruskean rasvan muodostumista (Dokumentti Kylmä 2022; Heikura ym. 2000, 70–85; Smolander 2020, 1–3; Tipton ym. 2017). Ruskea rasva on ollut suuren kiinnostuksen kohteena viimeaikaisissa talviuintitutkimuksissa, koska sillä tiedetään olevan merkitystä ylipainon, metabolisen oireyhtymän ja kakkostyyppin diabeteksen ehkäisyssä. (Dokumentti Kylmä 2022.) On myös tiedossa, että ihmisillä, joilla on runsaasti ruskeaa rasvaa, on muita vähemmän sepelvaltimo- ja verenpainetauti. Erityisen paljon ruskeasta rasvasta hyötyvät ylipainoiset ihmiset, joilla sen toiminta on usein hiipunut, koska runsas ruskean rasvan määrä saattaa jopa suojata valkoisen rasvan haitallisilta vaikutuksilta. Ruskeaa rasvaa aktivoi kylmäaltistuksen ohella myös ravitsemussuositusten mukainen ja säännöllinen ruokavalio. (Vasama 2021.)

Ruskeat rasvasolut osaavat tuottaa lämpöä rasvahapoista ja sokerista. Aktiivisesti toimivan ruskean rasvan on todettu olevan yhteydessä kehon pienempään rasvaprosenttiin. Ulkotyöntekijöillä ja talviuimareilla tiedetään olevan paljon ruskeaa rasvaa, ja jälkimmäisenä mainituilla on keskimäärin kolmanneksen alempi rasvaprosentti, kuin saman verran urheiluvalla verrokkiryhmällä. (Dokumentti

Kylmä 2022.) Vastasyntyneillä ruskeaa rasvaa on lavoissa ja aikuisilla sitä on eniten kaulassa ja solisluiden alueella. Valitettavasti ruskean rasvan tiedetään vähentyvän ihmisen vanhetessa. (Vasama 2021.) Vaikka tavallisen talviuinnin merkitys ruskean rasvan muodostumisessa ei ole vielä tarkkaan tiedossa, niin ruskea rasva saattaa suojata ihmisiä monilta sairauksilta (Smolander 2020, 1–3). Eläinkokeilla on todettu, että ruskeat rasvasolut pystyvät nappaamaan rasvoja verenkierrosta ja polttamaan niitä, mistä voi syntyä suoja erilaisia tauteja ja häiriötiloja vastaan. Ruskean rasvan tutkimus on tällä hetkellä erittäin vilkasta ja sen hyödyistä saadaan koko ajan uutta tietoa. (Vasama 2021.)

Talviuinti auttaa myös kivun lievittämisessä, kun plasman noradrenaliinipitoisuus nousee 2–3 kertaiseksi uinnin jälkeen, toteaa Smolander (2020, 1–3). Pitkään vedessä viipyviltä talviuimareilta on löydetty suurempia yksittäisten antioksidanttien pitoisuuksia kuin verrokkiryhmällä, mikä merkitsee solutason karaistumista. Myös talviuimareiden immuunijärjestelmässä tapahtuu adaptaatiota. Tämä selittää sen, että harrastuksen ansioina pidetään vastustuskyvyn parantumista ja ylähengitystieinfektioiden vähentymistä. (Smolander 2020, 1–3.) Tipton ym. (2017) ovat todenneet talviuimareiden unensaannin parantuvan verisuonten serotoniinin vapautumisen takia sekä myös stressinsiedon paranevan. Smolander sen sijaan ei ole havainnut kylmävesialtistuksen vaikuttavan työstressitasoon, mitattuun unenlaatuun eikä ahdistus- ja masennustuntemuksiin, vaikka mukavuudentunne mielialassa on ollut korkeampi talviuinti- ja saunapäivinä ennen nukkumaanmenoa. Talviuinti ja saunominen kuitenkin edistivät Smolanderin tutkimusten mukaan hyvää oloa ja rentoutumista, minkä on todettu saattavan edistää terveyttä pitemmänkin aikaa. Lisäksi talviuinti näyttää liittyvän hyvään elämänhallintaan ja terveyttä edistävään elämäntapaan, mikä tukee henkilökohtaista työhyvinvointia. (Smolander 2020, 1–3.)

Urheilijat ovat innostuneet kokeilemaan huippukylmähoitoa palautumisen edistämiseen ja lihaskipujen vähentämiseen. Tutkimusnäyttö huippukylmän tehosta palautumiseen on kuitenkin vielä riittämätöntä. Kylmää on kuitenkin perinteisesti käytetty reuman hoidossa. Tiedetään, että reumapotilaiden kivut ja nivelvaivat vähenevät nivelen lämpötilan laskiessa, kun kortisolituotanto ja paikallisverenkierto lisääntyvät. Tämä vaimentaa tulehdusta ja nivelvaurioiden aiheuttavien välittäjäaineiden aktiivisuutta. (Smolander 2020, 1–3; Tipton ym. 2017.) Huippukylmähoitoa suositellaan lääkehoidon rinnalle, vaikka tutkijat kaipaavatkin vielä lisää näyttö aiheesta. (Smolander 2020, 1–3.)

Kiinalaisessa pitkäaikaistutkimuksessa, jossa 900 talviuimaria tutkittiin 30 vuoden ajan, saatiin hyvin poikkeuksellisia tutkimustuloksia muihin tutkimuksiin verrattuna. Tutkimuksessa todettiin, että talviuinti nostaa 10 % kuolleisuutta sydän- ja aivoinfarkteihin. (Gao, Gao, Ma & Zhang 2014). Tutkimustulosta on kuitenkin arvosteltu monen epätarkkuuden takia, koska siitä ei esim. käy ilmi, miten pitkiä aikoja uimarit viettivät kerrallaan vedessä. Pidempikestoisen kylmäaltistuksen kun tiedetään olevan elimistölle aina vaikea tilanne. (Vaarama 2016.) Toikkasen (2014) tutkimukset ovat päinvastoin osoittaneet, että talviuinti jopa vähentää sydäntautikuolleisuutta. Myös Tipton ym. (2017) ovat raportoineet kylmävesialtistuksen suotuisista vaikutuksista sydämeen ja toteavat sen vahvistavan verenkiertoa ja laskevan peruserenpainetta. Hannu Rintamäki työterveyslaitokselta on kiinalaistutkimuksen jälkeen todennut, että koska Suomesta ja muualta Euroopasta puuttuu täysin talviuinnin pitkäaikaiset seurannat, meilläkin tulisi kehittää pitkäaikaistutkimusta. (Vaarama 2016.)

Billie Oliver (2021) Länsi-Englannin yliopistosta ja julkisen terveyden ja hyvinvoinnin keskukselta on kirjoittanut artikkelin kylmän veden terveyshyötyjä käsittelevistä tutkimuksista. Vaikka kylmän veden terveysvaikutuksista ei ole vielä paljon tieteellistä tutkimusta, niin yksittäiset tapaustutkimukset todistavat, että kylmä vesi auttaa moniin vaivoihin. Se ennen kaikkea rauhoittaa ja hoitaa mieltä kortisolitason laskemisen seurauksena ja lisää niin psyykkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia auttaen jopa tehokkaasti masennukseen ja jännitykseen. (Oliver 2021; Tipton ym. 2017.) Tämä on todettu myös Cambridgen yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa 2020, jossa saatiin selville, että muistisairauksien syntyminen saattaa estyä erityisen ”kylmäproteiinin” RBM3:n muodostumisen vuoksi (BBC 2020). Tällä proteiinilla on todettu olevan yhteys hypotermiaan ja Alzheimerin tautiin (Binjing ym. 2020). Väsymys ja muistiongelmät vähenevät merkittävästi säännöllisesti kylmässä vedessä uivilla. Kylmä vesi antaa hyvää oloa, kun sympaattinen hermosto aktivoi mielialaan vaikuttavia hormoneita. Se vähentää kipuja ja ehkäisee tulehduksia. (Oliver 2021.)

Englannissa kylmässä vedessä uimista suositellaan nykyisin jopa hoitovaihtoehtona, ja se ehdotetaan otettavaksi osaksi lääketieteellisiä hoitokeinoja, jos lääketiede ei auta. Suositus on johtanut maassa mielen terveyden ja itsenäisyyden paranemiseen, eristyneisyyden vähentymiseen ja parempaan sitoutumiseen paikallisyhteisöön. Kylmän veden tiedetään saavan aikaan myös paremman vastustuskyvyn flunssia vastaan immuunijärjestelmän aktivoitua sekä astman oireiden lievittymisen aivolisäkkeen ACTH-hotmonin vapautumisen seurauksena (Oliver 2021; Tipton ym. 2017). Kylmävesiuinti on virkistävä, halpa ja tehokas hoitoprosessi moneen vaivaan, kokooa Oliver (2021.)

Vaikka talviuinnin terveyshyödyistä ei ole vielä paljon tieteellistä tutkimusta, tähänastiset tutkimustulokset ovat hyvin lupaavia ja aihetta tutkitaan koko ajan lisää. Viime vuosina on laadittu lukuisia raportteja, kirjoitettu kirjoja ja tehty televisio-ohjelmia talviuintiharrastuksen löytäneiden ihmisten kokemuksista. Talviuinnista julkaistu tieteellinen tutkimuskirjallisuuskin tukee näkemystä kylmän terveyshyödyistä (Oliver 2021, 105–110). Kaikista tutkimuksista, niin yksittäisistä tapaustutkimuksista kuin laajemmista joukkotutkimuksista tulee selkeästi ilmi, että talviuimarit uivat sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointiaan parantaakseen. Pelkkä avovesiuinti mihin vuodenaikaan tahansa antaa luontoyhteyden-, vapauden- ja lohdullisuuden tunteen, mikä muuttuu talvikuukausina kylmän veden shokkivaikutuksen vuoksi rauhoittumisen, itsensä voittamisen ja selviytymisen tunteeksi. Kylmässä vedessä huolet ja murheet unohtuvat ja keskittyminen ja luovuus lisääntyvät. Kylmä vesi parantaa kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia. (McKerron & Mourato 2013; Goble 2017; Heikura ym. 2000, 57; Oliver 2021, 105–110.) Ehkäpä Suomi on maailman onnellisin kansa kuudetta vuotta peräkkäin (vrt. Eromäki 2023) siksi, että vesistöt kuuluvat ihmisten mielipaikkoihin ja vesistöjen äärellä asuminen tekee ihmiset onnellisiksi (Virtanen 2011; Korpela, Ylén, Tyrväinen ja Silvennoinen 2010; McKerron & Mourato 2013). Suomessa vettä riittää.

3.4 Suomalainen saunakansa

Suomalaiset ovat aina rakastaneet saunomista ja sauna on ollut osa suomalaista, luontoa lähellä olevaa kulttuuriperintöä ja elämäntapaa jo vuosituhansia, vaikkakin saunan alkuperäiset juuret lienevät alun perin muualla kuin Suomessa (Heikura 2000, 26–29; Helamaa 2000, 115). Ensimmäiset saunat on rakennettu Suomeen kivikaudella. Saunomiseen liittyvät avainsanat tunnettiin Suomessa jo vanhemmalla pronssikaudella (1500–900 eKr.), jolloin maahan kaivetut maakuoppasaunat toimivat sekä

asuntolina että saunoina, niin kutsuttuina hikimajoina (Helamaa 2000, 115). Saunat ovat olleet suomalaisille perinteisesti pyhiä paikkoja, joissa on synnytty, kuoltu, kuivattu lihaa ja viljaa sekä parannettu sairaita ollen yhteisön hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden ja siirtymäriittien pyhättöjä (Nirkko 2010, 7; Walimaa 2000, 94–96). Saunoja on ylistetty suomalaisessa perinnerunoudessa (esim. Kalevala), mikä kertoo saunan tärkeästä roolista Suomen historiassa sekä luonnon ja sanojen voiman kulttuurisesta yhteydestä (Walimaa 2000, 94–96). Vaikka saunoja on muillakin maailman kolkilla, suomalainen omaleimainen saunaperinne, johon kuuluu vihtominen, kylmässä vedessä pulahtaminen tai lumihangessa kieriminen ja alasti saunominen tunnetaan kaikkialla maailmassa (vrt. Heikura 2000, 128).

Maassamme on noin 2,7 miljoonaa saunaa ja suomalaiset saunovat vähintään kerran viikossa. Vain pieni osa suomalaisista ei sauno lainkaan (Liikkanen & Laukkanen 2020, 1.) Sauna on vuosisatojen aikana kokenut monta muutosta, mutta silti suomalainen sauna on säilynyt; saunat ovat mm. siirtyneet sisätiloihin, sisänlämpivä sauna on korvautunut uloslämpivällä saunalla ja muinaiset kiuasmallit ovat väistyneet helppokäyttöisten ja turvallisten sähkökiukaitten tieltä. (Vrt. Pentikäinen 2000 118–122.) Myös saunan tehtävät ovat eriytyneet hygienian, mielenterveyden ja vapaa-ajan alueille (Nirkko 2010, 7–8). Saunoja rakennetaan niin omakotitaloihin, taloyhtiöihin, julkisiin tiloihin kuin yksityishuoneistoihinkin - tuottaahan sauna terveyttä ja hyvinvointia ja tarjoaa paikan rauhoittumiselle. Se puhdistaa kehon ja mielen vähentäen stressiä, parantaen unenlaatua ja edistäen kokonaisvaltaisesti terveyttä. Suomalaiset saunovat niin yksin kuin yhdessäkin. Saunominen yhdistää ihmisiä korostaen ihmisten välistä tasa-arvoa ja keskinäistä kunnioitusta. Lauteilla istutaan kylki kyljessä, vailla titteleitä ja statuksia. Osa suomalaisista kuuluu erilaisiin saunomisharrastusta edistäviin saunaseuroihin, jotka vaalivat suomalaista saunakulttuuria sitä kehittäen. Kaiken tämän vuoksi sauna on suomalaisille tärkeä paikka ja koko yhteiskunnan läpäisevä instituutio. Suomalainen saunaperinne on merkitty jopa ensimmäisenä kohteena Suomessa Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon 2020. Museoviraston on sitoutunut sopimuksella valtiojohtoisesti yhdessä suomalaisten saunayhteisöjen ja saunakulttuuria edistävien toimijoiden kanssa vaalimaan omaperäisen, suomalaisen saunaperinteen jatkuvuutta ja nostamaan esille sen merkityksellisyyttä osana tapakulttuuria ja hyvinvointia. (Museovirasto 2020a.)

3.4.1 Sauna ja terveys

Saunan hyvää tekevien vaikutusten on jo muinoin ymmärretty liittyvän hikoiluun ja hikoilun terveellisyteen. Kun saunan kuumuus nostaa ruumiinlämpöä, keho puhdistuu hikoilemalla. Nykytiedon mukaan saunan terveyttä edistävinä tekijöinä pidetään lämpöä, kosteutta ja vettä. Laukkasen & Laukkasen (2020, 65) mukaan vaihteleva lämpötila, kosteus ja höyry virkistävät ja vilkastuttavat kehon säätelyjärjestelmiä sekä laajentavat lihasten ja muiden kudosten hiusverisuonistoa. Saunominen aiheuttaa kuitenkin suurimmat muutokset verenkierrossa. Kuumassa sydämen syketiheys lisääntyy, kun hiussuonet laajenevat ja ihon verisuonten kokonaistilavuus kasvaa. Iho alkaa punoittaa pintaverisuonten laajentuessa. Huoneenlämmössä ihoon suuntautuu sydämen pumppaamasta verestä noin 10 %, mutta saunassa sydämen pumppaamasta verestä menee jopa 70 % ihoon, eli veri kiertää ihon kautta. Verenkierron painopiste siirtyy siis kohti ihon pintaverisuonia. Tämän seurauksena sydä-

men syke kiihtyy ja voi seurata hetkellistä verenpaineen laskua ja heikkoa oloa tai huimausta. Saunomisen ei tiedetä kuitenkaan aiheuttavan negatiivisia pitkäaikaisvaikutuksia sydämelle, eikä sydänkuolleisuuden määrää voida yhdistää suomalaisten ahkeraan saunomistapaan, vaan saunomisen on todettu olevan jopa hyväksi sydänterveydelle. (Liikkanen 2017b; Suomen Saunaseura 2022a.) Esim. puolen tunnin saunomisen on todettu alentavan verenpainetta ja lisäävän verisuonten joustavuutta (Laukkanen ym. 2017; Poikonen ym. 2018, 28).

Saunomisen vaikutuksista sydänterveyteen on saatu viime vuosikymmenen aikana tärkeää tietoa. Esim. Laukkanen tutkimusryhmä on todennut 20 vuotta kestäneessä suomalaismiesten seurantatutkimuksessa, että säännöllinen 4–7 kertaa viikossa tapahtuva saunominen vähentää 47 % verenpainetaudin vaaraa (Poikonen ym. 2/2018, 28). Tutkimusryhmän tulokset saunan vaikutuksista sydänterveyteen ovat osoittaneet sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden olevan sitä vähäisempää, mitä enemmän ihmiset saunovat viikoittain. Sydänperäisten äkkikuolemien riski on käänteisesti yhteydessä saunomiskertojen lukumäärään ja saunomisen keston. Yli 45 minuuttia viikossa saunovien ryhmässä kuolemia oli tuhatta henkilötyövuotta kohden 5,1 ja alle 15 minuuttia saunovien ryhmässä 9,6. (Laukkanen & Laukkanen, 2020 30–52; Poikonen ym. 2/2018, 28.) Sekä japanilainen tutkimusryhmä, että Chuwa Tein ovat todenneet saunomisesta olevan hyötyä sydämen vajaatoiminnasta kärsiville henkilöille: verenpaine alenee, sydämen koko pienenee ja olotila helpottuu (Suomen saunaseura 2022; Laukkanen & Laukkanen 2020, 70).

Ajoittain esiintyy epäilyä siitä, onko saunominen hyväksi sydänpotilaille. Kohtuullisen saunomisen ei kuitenkaan uskota kuormittavan liikaa sydänpotilaiden verenkiertoelimistöä, kun sydämen vajaatoiminta, kohonnut verenpaine tai sepelvaltimotauti eivät ole vaikea-asteisia ja ovat hyvässä hoitotasapainossa. Sauna rasittaa verenkiertoelimistöä saman verran kuin reipastahtinen kävelylenkki ja saunominen on turvallista, jos pystyy hengästyttämättä kävelemään, kertoo Suomen Saunaseura (2022b) verkkosivullaan. Suomalaista saunaa vastaavien lämpöhoitojen tutkimustulokset osoittavat myös, että saunan lämpö edistää lämpöshokkiproteiinin (HSP=heat shock protein) lisääntymistä elimistössä. Sauna ja sydänterveys -tutkimuksissa kerätyistä verinäytteistä saatiin selville, että em. proteiinit saattavat korjata vaurioituneita proteiineja ja siten edistää elimistön terveyttä. Saunomisella on siis osansa proteiinin muodostuksessa, mutta alustavat löydökset tarvitsevat Laukkanen & Laukkanen (2020, 70. 91) mukaan vielä lisävahvistusta.

Yleensä saunomisen parhaana puolena pidetään sen rentouttavaa ja mielihyvää tuovaa vaikutusta, jonka on tutkimuksissa huomattu liittyvän aivojen endorfiinihormonituotannon lisääntymiseen (Suomen Saunaseura 2022). Saunominen vaikuttaa Laukkanen & Laukkanen (2020) mukaan umpieritysjärjestelmään ja vapauttaa kehon hormoneja. Saunominen voi edesauttaa myös laihduttamispyrkimyksiä ja toistuvan saunomisen (15min 60 asteessa) todettiin japanilaistutkimuksessa vähentävän elintapasairauksista kärsivien rasvaprosenttia kahden viikon saunomisjakson aikana, mikä johtui hormonitoiminnan muutoksista (Liikkanen 2017b; Biro, Masuda, Kihara & Tei 2003). Saunominen voi lisäksi edesauttaa elimistön palautumista henkisestä ja fyysisestä rasituksesta. Se voi parantaa lihasten voimaa ja kasvua edesauttamalla lihasten rentoutumista rasituksen jälkeen. (Laukkanen & Laukkanen 2020, 65–69.) Saunominen voi ehkäistä myös flunssan saamista, mistä on saatu viitteitä kes-

kieurooppalaisessa tutkimuksessa 1990. 25 henkilön vertailuryhmällä oli kolmen kuukauden vertailujakson aikana noin puolet vähemmän lieväoireisia flunssajaksoja tai vilustumista, kuin saunomattomalla samankokoisella vertailuryhmällä. (vrt. Liikkanen 2017b; Ernst, Pecho, Wirz & Saradeth 1990; Laukkanen & Laukkanen 2020, 53–54.) Saunomaan ei suositella kuitenkaan menemään flunssassa, koska erityisesti kuumaa ja kuivaa löylyä uskotaan pahentavan flunssaoireita (Liikkanen 2017b).

Liikkanen (2017b) on koostanut lukuisiin tutkimuksiin pohjautuvaa tietoa saunomisen terveysvaikutuksista saunablogiinsa Saunologia-sivustolle. Enemmistö saunomisen pitkäaikaisvaikutuksista on terveyttä edistäviä, sillä saunomisen on todettu olevan yhteydessä sikeämpään uneen, vähäisempään flunssien sairastamiseen ja masennukseen sekä pidempään elinikään (Liikkanen 2017b). Saunomisen ja unen yhteydestä on tutkimustietoa vain vähän. Kaksi tutkimusta nuorten miesten saunomisen ja unen laadun yhteydestä ovat kuitenkin osoittaneet, että saunominen parantaa unenlaatua (alkuperäinen tutkimus Putkonen & Elomaa, 1976, 178). Myös Jyväskylän yliopiston professori ja kardiologi Jari Laukkanen tutkimusryhmineen on todennut laajassa suomalaisessa saunatutkimuksessaan tiheän saunomisen vähentävän Alzheimerin tautiin ja dementiaan sairastumisen riskejä. Runsaasti saunovilla on jopa 65 % pienempi riski sairastua dementiaan, kuin vähemmän saunovilla. (Laukkanen ym. 2015b; Laukkanen & Laukkanen 2020 89–95.) Liikkasen (2017) koostamassa saunatutkimusten yhteenvedossa kerrotaan, että Yhdysvaltaistutkimuksessa (2016) tutkittiin infrapunalämmittimellä tehdyn lämpöhoidon vaikutuksia lumeryhmään verrattuna. Tutkimuksessa havaittiin kuuden viikon hoitajakson helpottavan selvästi vakavasta masennuksesta kärsivien henkilöiden masennusoireita. (Liikkanen 2017b.)

Runsaasti saunovilla tiedetään myös olevan pienempi riski sairastua astmaan ja keuhkohtaumatautiin. Säännöllinen runsas saunominen vähentää elimistön tulehdusreaktioita, minkä vuoksi paljon saunovilla voi olla vähemmän tulehdustiloista johtuvia sairauksia, kuten kroonista keuhkoputkentulehdusta tai muita hengitysteiden infektioita. Astmaatitot, keuhkohtaumatautipotilaat ja osa allergikoista saattavat saada saunasta myös helpotusta oireisiinsa, kun kosteassa ja lämpimässä ilmassa hengitystiet aukeavat ja puhdistuvat, jolloin on helpompi hengittää. (Liikkanen 2022; Laukkanen & Laukkanen 2020, 53–55.) Sauna on siis turvallinen ja terveellinen paikka lähes kaikille, myös raskeana oleville. Saunaan ei kuitenkaan pidä mennä humalassa, huonovointisena tai kuumeessa, jos sydänsairaus oireilee herkästi, liian matalalla verenpaineella, leikkauksesta tai sydänkohtauksesta toipuessa ja avohaavojen tai akuuttien iho-ongelmien kanssa. Saunomisolot, kuten lämpötila, ilman kosteus, muut ilmanlaatu tekijät, vilvoittelutapa ym. seikat vaikuttavat saunomiskokemukseen ja vaikutuksiin. (Liikkanen 2017b; Laukkanen & Laukkanen 2020, 101–103.)

Saunominen talviuinnin yhteydessä on kasvattanut suosiotaan sosiaalisuutensa ja yhteisöllisyytensä vuoksi. Kun talviuinti- ja saunomismahdollisuus yhdistetään, harrastajat saavat sekä kylmästä vedestä että saunomisesta saatavia terveyshyötyjä ja yhteisöllistä, hyvinvointia lisäävää toimintaa. Saunominen helpottaa ensi kertaa kastautuvan pelkoa kylmää vettä kohtaan ja kylmä vesi puolestaan syventää saunan rentouttavaa vaikutusta. Monet uimarit nauttivat siitä, että saunomisen avulla voi käydä monta kertaa uimassa. (Leinonen, 2020, 69–70.) Jari Laukkanen on tutkimusryhmänsä kanssa todennut saunan ja kylmävesiuinnin yhdistelmästä, että lihaskivut voivat parantua ja prosessi

nopeutua kuuman ja kylmän vaihtelulla. Keho voi tuntua virkistyneeltä lämpötilavaihtelun seurauksena, kun vilkastunut verenkierto poistaa lihaksiin ja kudoksiin kertyneet kuona-aineet vauhdilla ja solut saavat erityisen paljon happea. (Laukkanen & Laukkanen 2020, 78.) Tämän vuoksi monet urheilijat lienevät innostuneen saunomisen ja talviuinnin yhdistämisestä urheilu-suorituksesta palautumisen tukemisessa. Tieteellistä näyttöä ei kuitenkaan vielä ole avanto-sauna-yhdistelmän tehosta. Se tiedetään, että ruumiinlämpöä on hyvä tasoitella hetken saunomisen ja avannon välissä, koska kuumasta kylmään mennessä ihon pintaverisuonet supistuvat ja verenpaine nousee reippaasti. (Suomen Saunaseura 2022; Laukkanen & Laukkanen 2020, 77.) Terveelle henkilölle tästä ei ole vaaraa, mutta sydänpotilaiden on hyvä keskustella lääkärin kanssa ennen harrastuksen aloittamista.

3.4.2 Sauna kaikkien ulottuville

Yleisten saunojen lukumäärä alkoi voimakkaasti kasvaa 1800-luvun puolivälin jälkeen, kun pihasaunat hävisivät kaupungin keskustoista palovaaran vuoksi ja niistä tuli yksi liiketoiminnan muoto. Yleisten saunojen lukumäärä oli suurimmillaan 1900-luvun alkupuolella (Laaksonen 1994, 9; Palander 2015). Yleinen saunakulttuuri ja yleisten saunojen arvostus alkoi kuitenkin hiipua 1900-luvun puolivälin jälkeen ja niiden määrä väheni merkittävästi, kun iäkäs asiakaskunta katosi ja nuori ikäpolvi ei kokenut vanhoissa arvoissa ja saunatavoissa pitäytynyttä julkista saunalaitosta omakseen. Yksilöllisyyden ja yksityisyyden arvostamisen aika ei tunnustanut julkista saunaa välttämättömäksi arvoperusteiseksi instituutioksi. Jopa peseytyminen onnistui ilman saunaa. Muutamia yleisiä saunoja kuitenkin säilyi, esim. Helsingissä Sauna Hermanni, Arlan sauna ja Kotiharjun sauna, joita on saatu entisöityä alkuperäiseen asuunsa Opetusministeriön ja kulttuurikaupunkisäätiön turvin. (Elomaa 2016, 40–41; Jetsonen 2000, 129–130.)

Yleisten saunojen vähennyttyä sodan jälkeen perustettiin Suomen Liikesaunojen Liitto mm. ylläpitämään ja edistämään suomalaista saunakulttuuria ja parantamaan saunalaitosten kannattavuutta. 1980-luvun taitteessa liiton taistelusta huolimatta kunnallisia yleisiä saunoja ei kuitenkaan ollut enää montaa jäljellä, vaikka Suomen Saunaseurakin osallistui taisteluun yleisten saunojen säilymistä puolesta. Vanhat yleiset saunat joutuivat väistymään teknologian ja taloudellisten arvojen tieltä. Samoihin aikoihin 1970–1980 -lukujen taitteessa, kun maailmalla julkaistiin muutamia saunan terveellisyttä kyseenalaistavia tutkimuksia, alettiin saunan merkityksestä suomalaisessa kulttuurissa ja saunan terveysvaikutuksista keskustella enemmän. Suomessa tiedettiin saunomisen olevan terveellistä, mutta tutkimuskirjallisuutta suomalaisesta saunasta ei juurikaan ollut. Syntyi myös huoli kehitys-suuntauksesta siirtyä saunarakentamisessa edustussaunojen, uimahalli- ja kylpyläsaunojen rakentamiseen kotisaunojen rakentamisen kustannuksella ja pelättiin kotisaunojen ja kulttuuriperinteen katoamista. Pelkoa oli tunnettu jo 1900-luvun alkuvuosikymmeniltä saakka, kun vahva agraariperintöä säilyttävä sauna ei tahtonut muuntaa kaupunkioloihin sopivaksi. Suomalaisella saunatutkimuksilla saatiin vahvistusta saunomisen terveysvaikutuksista ja saunojen määrä yksityiskodeissa ja taloyhtiöissä alkoi kasvaa räjähdysmäisesti, kun huoneistosauinat yleistyivät 1980-luvulta alkaen saunakan- san halutessa oman yksilöllisen, terveyttä edistävän saunan. (Laaksonen 1994.)

2010-luvun jälkeen on alettu jälleen arvostaa yleisen saunan yhteisöllisyyden ja osallisuuden ilmapii- riä, joka tarjoaa uudenlaisia henkisiä arvoja ja merkityksellisuuden tunteita kiireiselle ja työelämäkes- keiselle nykyihmiselle. (Vrt. Nirkko 2010, 7–9; Särkikoski 2012; Jetsonen 2000, 120–130; Palander

2015, 1–5; Kangas 2013.) Yhteissaunominen on saanut uusia merkityksiä ympärilleen. Yleiseen saunaan ei mennä enää vanhaan tapaan pelkästään peseytymisen vuoksi, vaan se tarjoaa enemmän, jokaiselle jotain. Käynti yleisessä saunassa voi olla sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia lisäävä harrastus. Monet raportit, esim. THL:n selvitys (2021), kertovat psyykkisen kuormittuneisuuden, masennuksen ja yksinäisyyden kasvaneen suuresti viime vuosien aikana (Koponen ym. 2018, 85–89). Suureen psyykkiseen kuormitukseen, yksinäisyyteen ja huonoksi koettuun työkykyyn liittyy usein matala osallisuuden kokemus (THL 2021a.) Yleinen sauna mahdollistaa osallisuuden kokemuksen ja kiinnittymisen elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin, joissa kykenee vaikuttamaan elämänsä elämään, toimintoihin, palveluihin ja yhteisiin asioihin (vrt. Isola ym. 2017).

Tällä hetkellä Suomen saunakulttuuria vaalitaan paitsi jokaisen suomalaisen saunoessa, niin saunaseuroissa ympäri Suomen, erilaisten saunatuotteiden kehittämistyössä, kuin saunajulkaisuissa ja -tutkimuksissa. Suomalaisen omaleimaisen ja elinvoimaisen saunakulttuurin päästyä Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon 2020 Museovirasto aloitti valmistelun kolmen yleisen saunan erityislakisuojelusta (Kotiharjun sauna, Arlan sauna ja tamperelainen Rajaportin sauna), joista ei tämän raportin kirjoitusaikaan suojelupäätöstä vielä ollut saatu. Suojelupäätös lisäisi yleisten saunojen tunnettuutta Suomessa ja viestisi yhteisöllisen saunakulttuurin yleisen arvostuksen nousua ehkäisten vanhojen yleisten saunojen katoamista suomalaisesta perinnekulttuurista (vrt. Saarnikko 2021; Museovirasto 2020b.) Saunakeskusteluun ovat omalta osaltaan vastanneet yksityiset saunayrittäjät, jotka ovat perustaneet yleisiä saunoja erityisesti Etelä-Suomen alueelle kiihtyvällä nopeudella. (Vrt. Palander 2015, 8–9.)

Yrittäjävetoisia yleisiä saunoja, joissa on talviuintimahdollisuus, ovat Helsingissä esim. Merihaassa sijaitseva 2013 perustettu ja ennakkovarauksella toimiva Kulttuurisauna, merikylpylä ja kaupunkikeidas Allas Sea Pool, 2016 avattu Hernesaaren elämyksellinen saunaravintola Löyly sekä Vantaalla Kuusijärvi. Lisäksi mainittakoon omaleimainen Sompasauna, jonka kaupunkilaiset ovat rakentaneet omin luvuin Hermanninrantaan 2011. (Helsingin kaupunki 2022; Niskanen 2022; allasseapool.fi 2022; myhelsinki.fi 2022a; loylyhelsinki.fi 2022; cafekuusijarvi.fi 2022; myhelsinki.fi, 2022b; sompasauna.fi 2022.) Helsingissä on lisäksi lukuisia yleisiä saunoja, joiden joukossa on sekä vanhoja perinteikkäitä, että uudenkarheita saunoja, mutta niissä ei ole talviuintimahdollisuutta. Tällaisia ovat esim. Kotiharjun sauna (kotiharjunsuuna.fi), Sauna Hermanni (saunahermanni.fi), Sauna Arla (arlansuuna.net), Lonnan sauna (lonna.fi) sekä Uusi Sauna (uusisauna.fi). Myös kaupungeilla on liikuntapalvelujensa ylläpitämiä saunoja, joissa osassa on talviuintimahdollisuus. Esim. Helsingissä on toistakymmentä tällaista yleistä saunaa ja niitä löytyy niin mantereelta kuin saaristostakin. Avantosaunat ovat usein kaupunkien omistamia, mutta niiden toiminnasta vastaavat monessa tapauksessa talviuintiyhdistykset.

Tamperetta ei turhaan kutsuta Suomen saunapääkaupungiksi, sillä sieltä löytyy monta yleistä saunaa, joissa voi harrastaa myös talviuintia. Tällaisia yleisiä avantosaunoja ovat aina auki oleva kaupungin omistama Kaupinojan sauna, jonka toiminnasta vastaa Tampereen talviuimarit (Tampereen Talviuimarit 2022). Juttusauna pyörittää Suolijärven avantosaunaa ja Kaukajärven sauna taas on Viestikapula-nimisen urheiluseuran ylläpitämä (Juttusauna 2022 ja Kaukajärvensauna 2022). Lielah-

den Kipinä pitää perinteikästä Suomensaaren saunaa (Lielahdenkipinä 2022) ja Tampereen kaupungilla on Rauhaniemen kansankylpylän saunan Lapinniemiessä (Rauhaniemi 2022). Yleisten saunojen lisäksi Tampereella on lukuisia yritysveitoisia saunatiloja, jotka eivät kuitenkaan täytä kaikille avoinna olevan yleisen saunan kriteereitä. Mainittakoon Hämeenlinnan lähikaupungeista vielä Lahti, jossa yleisten saunojen tilanne ei ole hyvä. Lahden ainoat yleiset saunat (3 kpl) lämpiävät Alasenjävellä kolme kertaa viikossa. Lahdessa on toivottu uutta yleistä saunaa jo pitkään ja innokkaat saunojat ovat tehneet kaupungille aloitteen yleisen saunan rakentamisesta. (saunat.co 2022; Salminen 2015; Näveri 2017.) Hämeenlinnan viereisestä kunnasta, pienestä Janakkalan kunnasta, mainittakoon vielä vertailun vuoksi kunnan omistama ja Suruton ry:n ylläpitämä yleinen avantosauna, jossa huokeaa vuosi- ja kertamaksua maksamalla pääsee saunomaan ja uimaan kolmesti viikossa tunnin kerrallaan 5 €:n hintaan. Sauna on auki kahtena arkipäivänä viikossa neljä tuntia- ja lauantaisin seitsemän tuntia. Tässä saunassa saunovat vain yhdistyksen jäsenet, mutta henkilöjäseneltä vuosimaksu on huokea, 12 €. Tällaisia yleisiä avantosaunoja soisi olevan tarjolla jokaisessa kunnassa, kunnan koosta riippumatta. (Janakkalan kunta 2022; Tervakosken Suruton 2022.)

Hämeenlinnassakaan saunojen tilanne ei ole hyvä, vaikka aikoinaan tilanne oli toinen. Hämeenlinnassa toimi historiatietojen mukaan 1800– ja 1900-luvuilla useita pienempiä ja suurempia julkisia saunoja. Mainittakoon erityisesti neljä hyvin varustettua ja suurikapasiteettista saunaa, jotka edustivat oman aikansa huippua koko Suomen mittakaavassa (Tiippana ja Riihimäki-seura 2018). Nämä olivat Tiippanan (2018, 58) mukaan Lönnholtzin sauna, Hämeensaaren Kylpylaitos, Kunnallissauna ja Matin Sauna. 1831 suurpalon jälkeen yksityisten saunojen pitäminen oli kaupungissa kiellettyä, joten julkiset saunat täyttivät saunavajetta (Tiippana 2018, 53). Monien kaupunkilaisten muisteleva Matin Sauna, jonka yhteydessä toimi myös pesula, toimi aina 1970-luvun lopulle saakka, kunnes yksityis- ja kerrostalosaunat yleistyivät ja uimahallina sauna avautui. Yleisten saunojen ”kulta-aikoina” merkittävää oli kaupungin myötävaikutus ja suora osallistuminen saunomismahdollisuuksien parantamiseen. Tästä kertoo esim. se, että kaupunki omisti Kunnallissaunan (alun perin Hämeenlinnan kaupungin Kylpylaitos Osakeyhtiö) ja Matin Saunan kiinteistöt ja osallistui innokkaasti saunatoiminnan kehittämiseen. (Tiippana 2018, 58–59.)

Tänä päivänä Hämeenlinnan kaupungista löytyy muutamia yksityisiä tilausaunoja, mutta ne eivät täytä yleisen saunan määritelmää. Korkeahkot vuokrahinnat sopivat paremmin ryhmille tai matkailijoille kuin vakiokävijöille. Usein vuorot pitää tilata ennakkoon. Varsinaista yleistä saunaa uimahallin saunaa lukuun ottamatta Hämeenlinnassa ei ole. Järven rannassa sijaitsevan uimahallin saunasta ei ole yhteyttä järveen, jota erityisesti talviuimarit kaipaavat. Hämeenlinnan kaupunki omistaa talviuintimahdollisuuttakin tarjoavan Ahveniston rantasaunan Ahveniston järven rannalta, josta saa vuokrata yksityisiä vuoroja 40 €:n tuntihintaan kuka tahansa. Varauksalenteri on kuitenkin täynnä erilaisten ryhmien ja seurojen vakiovuoroja ja suosittuun ilta-aikaan vapaita vuoroja ei juuri ole tarjolla. Tämäkään sauna ei täytä yleisen saunan kriteereitä, koska sinne ei voi mennä kertamaksulla, eikä sillä ole laajoja aukioloaikoja. Tätä vajetta on yrittänyt paikata 2019 perustettu Hämeenlinnan avantouinti- ja saunaseura Pulahtajat vuokraamalla saunasta talviaikaan viisi vuoroa viikossa, joilla jäsenet saavat käydä vapaasti vuosimaksua vastaan. Myös kertamaksuvuoroja on tarjolla. Sauna on mitoitettu maksimissaan 15 henkilölle, mutta tulijoita on niin paljon, että Pulahtajien vuoroilla saunoo

usein kymmenenkin henkilöä enemmän. Osa saunaan tulijoista joutuu odottamaan laudepaikkaa lattialla tai ulkokuistilla seisten. Saunan suuren käyttöasteen vuoksi yhdistykselle ei ole tarjolla riittävän pitkiä vuoroja ahtauden ja ruuhkan purkamiseksi. (Ahvenisto 2022; Rapila 2022.)

Monista kaupungeista löytyy yrittäjävetoisia saunoja joko talviuintimahdollisuudella tai ilman, mutta tällaiset kaupalliset saunat palvelevat lähinnä satunnaisia kävijöitä ja ryhmiä, esim. työyhteisöjen illanistujaisia ja muita juhlijoita, eivätkä ole laajasti kaikille halukkaille auki huokealla kertamaksuperiaatteella. Näin ollen ne eivät vastaa talviuimareiden säännölliseen tarpeeseen. Saunomisen ja talviuimisen terveyttä edistävät vaikutukset tunnetaan jo hyvin ja yleisten avantosaunojen käyttöaste on nykyisin erittäin hyvä, kun talviuimareiden määrä on suuresti kasvanut. Monissa kaupungeissa harrastajat toivovatkin yleisten avantosaunojen määrän lisäämistä. Yleiset saunat tarjoavat sekä parempaa fyysistä terveyttä, että perinteikästä suomalaista yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemusta, minkä vuoksi olisi perusteltua, että yhteiskunta vastaisi tarpeeseen ja rakentaisi lisää yleisiä saunoja.

Tässä tutkimuksessa käytetään yhteiskäytössä olevasta saunasta termiä 'yleinen sauna', joka on puhekielinen ilmaisu. Virallisemmin käytetään 'julkista saunaa', jolla tarkoitetaan yleisen saunan muotoa, joka on avoinna koko kansalle ja sille on tyypillistä toimia säännöllisesti (Saunologia.fi.) Molempia termejä käytetään puhuttaessa saunoista, jotka tarjoavat ympärivuotisesti maksullista saunomismahdollisuutta keille tahansa toisiaan tuntemattomille ihmisille (vrt. Palander 2015, 9).

4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on kuvata talviuinnin ja saunomisen terveys-
hyötyjä, selvittää Hämeenlinnan talviuimareiden kokemia uinnista ja saunomisesta saatuja terveys-
vaikutuksia, harrastukseen liittyviä taustatekijöitä ja -toimintatapoja, näkemyksiä nykyisistä harras-
tusolosuhteista sekä -talviuinti- ja saunomispaikkoja koskevia tarpeita ja toiveita. Tavoitteena on
kyselytutkimustulosten pohjalta lisätä erityisesti kunnan viranomaisten ja kuntapäättäjien tietoi-
suutta talviuinnin ja saunomisen terveyshyödyistä sekä näiden yhdistämisen hyödyistä, synnyttää
yhteistyötä paikallisen talviuinti- ja saunaseura Pulahtajat ry:n ja kunnan välillä sekä tuoda esiin tal-
viuimareiden harrastusmahdollisuuksien parantamista koskevia tarpeita ja toiveita. Viranomaisten ja
kuntapäättäjien tietoisuutta lisäämällä sekä tieteelliseen kirjallisuuteen pohjautuvaa faktatietoa ja
kehittämisehdotuksia tarjoamalla, pyritään parantamaan harrastamisen edellytyksiä Hämeenlinnassa
ja miksei myös koko valtakunnassa. Kyselytutkimuksella kysytään harrastajilta mm. millaisia ovat
heidän kokemansa terveysvaikutukset, mikä on saunan merkitys harrastuksessa, millaiset nykyiset
harrastusolosuhteet ovat ja miten Hämeenlinnassa saataisiin parannettua talviuinnin ja saunomisen
harrastusmahdollisuuksia. Tutkimuskysymyksiä ovat:

- Mitkä ovat talviuimareiden kokemat vaikutukset kylmävesiuinnista?
- Millaiset harrastusolosuhteet talviuimareilla Hämeenlinnassa harrastajien mielestä on?
- Mitä tarpeita ja toiveita talviuimareilla on harrastusmahdollisuuksien parantamiseksi?

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja kohderyhmä

Opinnäytetyötä ohjasivat käytännölliset tavoitteet, joihin haettiin tukea teoriasta; Yhdistyksen perustajana, kaupungin talviuintitoiminnan kehittäjänä ja yhdistysaktiivina seuran itsekkin läheltä saunovana uimarina erityisesti saunovia talviuimareita ollen tietoinen, että olosuhteet talviuinnin harrastamiseen saunomisen kera ovat kaupungissa riittämättömät. Kaupungista puuttuu kaikille kaupunkilaisille laajasti auki oleva yleinen sauna, joka soveltuisi myös talviuinti-sauna-yhdistelmän harrastamiseen. Tilanteeseen ja talviuintiharrastuksen näkyvillä oloon on yritetty aiemmin vaikuttaa mediajulkisuudella paikallislehdissä ja radiossa, mielipidekirjoituksella paikallislehdessä sekä Pulahtajien kuntalaisaloitteella Ahveniston saunan remontoiminnin/laajentamisen puolesta. Talviuintiyhdistyksellä on tiedossa, että ilman saunaa uivat haluaisivat enemmän talviuintipaikkoja, joissa olisi lämpimät pukumiljat vaatteiden vaihtoon. Lisäksi Aulangon järven pukuhuone on tullut tiensä päähän ja se kaipaisi kiireellistä uusimista. (Rapila 2022.) Että lajin harrastusolosuhteita voitaisiin kehittää kaupungissa toivomusten suuntaan, nähtiin tärkeänä lähteä kartoittamaan talviuimareiden toiveita.

Opinnäytetyön aiheesta, eli talviuinnin ja saunomisen terveyshyödyistä ja muista vaikutuksista on olemassa tutkimustietoa, joka muodosti tutkimuksen teorian viitekehyksen. Viitekehvyksessä määriteltiin myös keskeiset käsitteet, mistä työn toteutus alkoi. Tämän jälkeen käsiteltiin kansanterveyden haasteita valtakunnallisella tasolla sekä avattiin kunnan hyvinvointisuunnitelmaa ja kuntastrategiaa. Sitten otettiin tarkasteluun teoreettinen tieto talviuinnin ja saunomisen terveyshyödyistä ja lopuksi kartoitettiin talviuinnin ja saunomisen harrastusmahdollisuudet kunnassa sekä perehdyttiin yleisiin saunoihin ja saunomisen tuomaan lisäarvoon. Tämän jälkeen oli vuorossa itse empiirinen kyselytutkimus, jonka tuloksia työstettiin ensin talviuimareiden työpajassa ja sitten kunnan viranomaisten, kuntapäättäjien sekä Pulahtajien hallituksen jäsenien työpajassa. Kyselytutkimus analysoitiin ja työpajoista tehtiin yhteenvedot ja analysoinnit.

Kyselytutkimuksen perusjoukkona olivat kaikki hämeenlinnalaiset talviuimarit, joiden määrää oli vaikeaa arvioida. Useita satoja heitä kuitenkin on. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin helpon tavoitettavuuden vuoksi sosiaaliseen mediaan perustamani ryhmän Avantouinnin ystävät Hämeenlinna -jäsenet, joita oli reilut 500 (määrä 2022 syksyllä), sekä talviuintiyhdistyksen Hämeenlinnan avanto-uinti- ja saunaseura Pulahtajat ry:n jäsenet, noin 100 jäsentä, jonka puheenjohtajana itse toimin. Kyselytutkimus toteutettiin marraskuussa 2022 ja koko opinnäytetyön aikajänne oli huhtikuu 2022 – huhtikuu 2023. Kyselytutkimuksen ajankohta oli aiheeseen nähden hyvä, koska talvi tuli aikaisin ja talviuintikausi oli jo alkanut.

5.2 Tutkimusmenetelmän valinta ja aineistonkeruu

Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä tutkimuksena, jossa käytettiin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Tutkimus sisältää sekä teoreettisen viitekehyksen, määrällisen kyselytutkimusosuuden, että laadullisen kehittämisosuuden, minkä vuoksi sitä voidaan kutsua *tutkimukselliseksi kehittämistyöksi*. Tutkimuksessa nostetaan esiin interventiotutkimuksen tavoin käytännön ongelmia ja esitettiin niihin parannusehdotuksia, mutta varsinaista testattavaa ja monisyklistä interventiota eli ongelman poistamista tutkimuksessa ei käsitellä (vrt. Kananen 2017, 34–35).

Talviuimareiden toiveita oli luonnollista lähteä kartoittamaan kyselytutkimuksen muodossa, joten varsinainen tutkimus alkoi kokonaisvaltaisella tarveanalyysillä, mikä onkin Pernaan (2013) mukaan korkeatasoisen kehittämisen tärkein vaatimus (Perna 2013, 10). Tässä tutkimuksessa tarveanalyysi oli verkkokyselylomake, jolla analysoitiin kehittämistarpeet, mahdollisuudet ja haasteet, eli pohjaksi selvitettiin talviuimareiden tavat, kokemukset, mielipiteet, tarpeet ja toiveet. Kysymyksiin/kysymystyyppeihin katsottiin vinkkejä Suomen Ladun teettämistä kahdesta talviuintikyselystä (2010 ja 2021) sekä suomalaisten terveyttä tutkivasta FinnTerveys-kyselystä. Kysymyksiä laadittiin paikallinen näkökulma ja intressit huomioiden ja siitä tehtiin laaja kaikkien tarpeellisten asioiden selvittämiseksi. Yhteydenotto vastaajaehdokkaisiin tapahtui mainostamalla tutkimusta Facebook-ryhmissä sekä Pulahtajien jäsenille sähköpostitse jäsenrekisteriä hyödyntäen. Ryhmiin laitettiin tiedote tutkimuksesta opinnäytetyön ohjaajan ohjeistuksen mukaisesti sekä linkki Webropol-kyselyyn, jossa vastaaminen onnistui anonymisti (Hynynen Marja-Anneli, 2021). Aineisto kerättiin näyteperusteisella menetelmällä, itsevalikoituvalla verkkokyselyllä. Vastata saivat siis kaikki, jotka halusivat vastata. Kysely oli auki kaksi viikkoa ja viikon kuluttua lähetettiin muistutusviesti vastaamisesta. Vastaajien lukumäärää oli vaikeaa arvioida etukäteen. Kanasen (2014) mukaan verkkokyselyiden vastausprosentti voi hyvin kohdennetussa kyselyssä olla 30 % tasoa, jota tässäkin kyselyssä tavoiteltiin, koska uimarit voivat osallistumalla itse vaikuttaa harrastamisolosuhteiden kehittämiseen kotikaupungissaan (Kananen 2015, 208.) Vastaajamäärä oli lopulta 61, mikä olisi esim. reilusta 600 uimarista (ryhmän Avantouinnin ystävät Hämeenlinnan jäsenet + Hämeenlinnan avantouinti- ja saunaseura Pulahtajien jäsenet) noin 10 %.

Kyselylomakkeen suunnittelun perusta oli tutkimussuunnitelma ja kysymyksillä mitattiin asioita, joita oli tarkoituskin mitata (vrt. Vilkkä 2021, 105). Kysymyksiä suunniteltaessa valittiin erilaisia kysymystyyppejä harkiten tarkkaan erityisesti avointen kysymysten sisältöä, jotta analysointi ei tarpeettomasti hankaloituisi ja veisi kohtuutonta aikaa. Tämän vuoksi avoimia kysymyksiä oli kyselyssä vain muutama. Kysymykset olivat suurimmaksi osaksi monivalinta- tai sekamuotoisia kysymyksiä. Standardoiduilla kysymyksillä tavoiteltiin vastausten vertailukelpoisuutta. Sekamuotoisia kysymyksiä käytettiin, kun epäiltiin, että kaikki vastausvaihtoehdot eivät ole tiedossa. Muuttujille annettiin arvot jo tässä vaiheessa. Kysely rakennettiin ohjausten avulla niin, että osa kysymyksistä oli pakollisia ja kaikille suunnattuja, ja vastauksista riippuen osa vain tietyn vastauksen valinneille suunnattuja. Esim. aina ilman saunaa uiville ei suunnattu talviuinnin yhteydessä suoritettavaan saunomiseen liittyviä kysymyksiä. Kysymykset muotoiltiin vastaajille tutulla tavalla ja pyrittiin rakentamaan kysely johdonmukaiseksi kysyen ensin yleisti terveydestä ja liikunnan harrastamisesta edeten aihepiireittäin talviuinti- ja saunomiskysymyksiin. Taustakysymykset olivat lopussa. Jokaista tarvittua tietoa kohden pyrittiin laatimaan riittävä määrä kysymyksiä. Kysymyksiä oli paljon, mutta ne olivat nopeita vastata runsaan monivalintakysymysmäärän vuoksi. Kysely testattiin Pulahtajien hallituksen jäsenillä, jotta saatiin tietoa mm. ohjeiden ja lomakkeen selkeydestä, vastausvaihtoehtojen toimivuudesta, lomakkeen pituudesta, vastaamiseen käytetystä ajasta ja kysymysten tarpeellisuudesta. Testauksessa ilmenneet kysymysten epätarkkuudet korjattiin. Vastaamiseen meni aikaa keskimäärin 15 minuuttia, mikä on Vilkan (2021, 105–109) mukaan sopiva aika kyselylle.

Tutkimuksella haluttiin osallistaa ja sitouttaa harrastusolosuhteiden kehittämiseen niin talviuimarit, kuin myös kaupungin viranhaltijat ja kuntapäätäjät. Niinpä monimenetelmällinen tutkimus, jossa yhdistyvät sekä määrällinen että laadullinen osio, tuntui sopivalta valinnalta tutkimukseen. Laadullinen osio toteutettiin pitämällä osallistavat työpajat talviuimareille sekä kaupungin viranhaltijoille, kuntapäätäjille ja Pulahtajien hallitusaktiiveille. Osallistamista pidettiin tärkeänä, koska osallisuustyö yhdistää Isolankin ym. (2017) sanoin palvelut, elinkeinoelämän, järjestöt ja asukkaat. Osallisuutta, yhteiskuntaryhmät ylittävää ymmärrystä ja kestävästä yhteiskuntapolitiikkaa syntyy yhteiskuntaryhmät ylittävällä yhteisyydellä. (vrt. Isola ym. 2017, 5.) Kyselytutkimuksella saatuja vastauksia lähdettiin siis viemään eteenpäin kohderyhmiä osallistamalla ja yhteiskehittämistoiminnalla konkreettisten muutosten saavuttamiseksi. Tavoitteena oli saada aikaan yhteistyön avulla paikallisesti toimivia ratkaisuja kyselystä nousevien tarpeiden ratkaisemiseksi.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Validiteetilla ja reliabiliteetilla mitataan tutkimuksen luotettavuutta, pätevyyttä ja laatua. Opinnäytetyön tutkimustulosten on tärkeää olla luotettavia. Monimenetelmällisissä tutkimuksissa luotettavuutta tarkastellaan tutkimusmenetelmien mukaisesti. Tämän tutkimuksen kvantitatiivisen osuuden luotettavuutta tullaan arvioimaan siten määrällisen tutkimuksen luotettavuuskriteereiden kautta ja laadullista osuutta kvalitatiivisten kriteereiden kautta. Määrälliseen osuuteen (kyselytutkimus) kuuluvat ulkoisen validiteetin eli yleistettävyyden arvioiminen, sisältövaliditeetin arvioiminen (rakenne-/käsittevaliditeetti) sekä sisäisen validiteetin arvioiminen (oikea syy-seuraussuhde). Tässä tutkimuksessa arvioinnin kohteena on myös kriteerivaliditeetti eli muut tutkimukset omien tutkimustulosten tukena. (Vrt. Kananen 2017, 70–77.) Laadullisen osuuden luotettavuuden arviointi kohdistuu tutkimusaineiston keräämiseen, aineiston analysointiin ja tutkimuksen raportointiin. Monimetodista lähestymistapaa käytetään perinteisesti lisäämään tutkimuksen kattavuutta ja siten vähentämään luotettavuusvirheitä. Tässä tutkimuksessa monimetodisuutta käytetään ennen kaikkea talviuimareiden osallisuuden lisäämiseksi.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä ovat tärkeitä ongelmanratkaisut käytännöllisesti ja tulosten sovellettavuus ja sen arviointi. Luotettavuutta arvioidaan koko tutkimus- ja kehittämistyön prosessin ajan pitäen huolta johdonmukaisuudesta ja työn loogisesta kokonaisuudesta. Kehittämistyössä tärkeätä on erityisesti aineistojen keräämisen prosessi, dokumentointi ja analyysimenetelmät. Luotettavuuden ja tulosten vuoksi on oltava alusta asti selvää, mikä on kehittämistyön tehtävä, mikä on olennaista tietoa ja miten sitä aikoo kerätä. On myös suunniteltava ketkä siihen osallistuvat ja miten aineistoja käsitellään ja tulkitaan. Tulosten levittämisessä ja soveltamisessakin tarvitaan tarkkaa vaiheiden dokumentointia. (Diak 2022.)

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä päätettiin lähestyä talviuimareiden tarpeita käytännölläheisesti kyselytutkimuksen kautta. Vastaajamäärän oletettiin olevan suuri ja tulosten paikallisesti sovellettavia, jopa jossain määrin yleistettäviä. Työ pyrittiin rakentamaan johdonmukaiseksi ja loogisesti eteneväksi. Aineiston kerääminen kyselytutkimuksella sopivaan ajankohtaan, sekä dokumentointi ja analysointi aiottiin tehdä huolellisesti, aikaa käyttäen. Myös suunnitelmia aineiston käsittelystä ja tulkinnasta tehtiin. Kehittämistyön tehtävä oli alusta asti kirkkana selvillä. Tulosten levittämisestä opinnäytetyön valmistuttua päätettiin hyvissä ajoin. Nämä seikat tukevat sekä tutkimuksen

validiteettia että reliabiliteettia. Itsevalikoituva verkkokysely otantatapana ei erityisesti paranna tutkimuksen luotettavuutta, koska on sattumasta kiinni, ketkä talviuimarit kyselyyn vastaavat.

Validiteetti, eli tulosten vastaaminen todellisuutta ja yleistettävyyttä, päätettiin varmistaa riittävällä vastaajamäärällä sekä oikealla saunovien ja saunomattomien talviuimareiden suhteella. Validiteuteen kuuluva käsitteiden operationalisoiminen tehtiin valitsemalla teoriaosan käsitteiksi tutkimuksen kohteena oleviin ilmiöihin oleellisesti liittyvät käsitteet hyvinvointi, terveys ja osallisuus ja ne kulkivat ns. punaisena lankana läpi tutkimustyön. Validiuden arvioiminen tutkimustulosten valmistuttua onnistuu vertaamalla saatuja tuloksia todelliseen tietoon mitattavasta ilmiöstä, eli tässä tapauksessa Suomen Ladun aiempiin saatavissa oleviin tutkimustuloksiin. Näin toimien vahvistetaan myös tutkimuksen reliabiliteettia, eli mittareiden kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja sitä, että mittaus antaa samat tulokset toistettaessa. Tutkimuksen validiutta tukee se, että valittu tutkimusote ja siinä käytettävät menetelmät (kyselytutkimus ja osallistavat työpajat) sopivat hyvin tutkimuksen kohteena olevan ilmiön tutkimiseen. Menetelmä on valittu sen mukaan, millaista tietoa halutaan. (Diak 2022.)

Tutkimuksen laadullisessa osiossa eli työpajoissa tutkimuksen luotettavuus liittyy tutkimusaineiston keräämiseen. On kirjattava huolellisesti ylös tutkimuksen suorittamisen vaiheet. (Diak 2022.) Osallistaviin kehittämispajoihin kutsutaan henkilöitä, jotka ovat kehittämistyön kannalta keskeisiä toimijoita; talviuimareiden pajaan sekä saunovia että ilman saunaa harrastavia uimareita, ja kaupungin viranhaltijoiden, kuntapäätäjien sekä Pulahtajien ja hallitusaktiivien pajaan jokaisen ryhmän edustajia. Pajoissa aineisto kerätään ryhmätyöskentelyn ja aineistosta nousseiden kysymysten avulla tutkimuksen suorittajan samalla tarkkaillessa, fasilitoidessa ja tehdessä muistiinpanoja työskentelyn sujumisesta. Ryhmässä on tarkoitus olla hyvät vuorovaikutussuhteet ja tasapuolinen osallistumismahdollisuus pajan eri vaiheisiin, mikä myös osaltaan tukee luotettavuutta. Pajojen kesto ja aikataulu on myös arvioinnin kohteena. Luotettavuuden näkökulmasta pajojen jälkeen arvioidaan, miten osallistajat ovat olleet mukana pajatyöskentelyssä, miten osallistavat kehittämismenetelmät ovat toimineet ja miten tarkoituksenmukaisia ne ja pajatuotokset ovat olleet suhteessa ilmiön monipuoliseen tarkasteluun. Myös koko kehittämistutkimuksen dokumentoinnin riittävyyttä voidaan arvioida. Kehittämistyön seurauksena syntyvät mahdolliset muutokset eivät ole arvioinnin kohteena, koska tutkimus ei yllä kehittämispajojen jälkeiseen aikaan. Raportointi tukee luotettavuutta, kun analysointi tehdään täsmällisesti ja selkeästi. (Diak 2022.)

5.4 Sosiaalinen media tutkimusalustana

Internet-verkkoa käyttää yli 90 % suomalaisista aikuisista (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013, 13–14) ja yli 85 % käyttää sosiaalista mediaa (Dna 2022 3–14). Verkkokyselyt ovat lisääntyneet tietoteknisen murroksen seurauksena ja verkkokyselyissä vastausinto on yleensä hyvä (Valli & Perkkilä 2018, 117). Kyselytutkimuksen alustaksi valittiin Facebook, koska siellä tavoitettiin helposti ja vaivattomasti kohderyhmä (vrt. Räsänen & Sarpila 2013, 68–72). Facebook-ryhmässä Avantouinnin ystävät Hämeenlinna oli kyselyä tehdessä reilut 500 jäsentä ja Hämeenlinnan avantouinti- ja saunaseura Pulahtajiin kuului vuoden 2022 loppupuoliskolla noin 120 jäsentä. Kyseiset alustat soveltuivat hyvin tutkimusalustoiksi, koska näitä käytetään vapaa-ajalla tutkittavien kanssa viestimiseen. Kyselyn avulla kehittämistarpeet kirkastuivat ja tulosten pohjalta pystyttiin laatimaan kehittämissuunnitelma

talviuimareiden työpajassa. Varsinaista tutkimusongelmaa työssä ei ollut, vaan verkkokyselytutkimuksella kartoitettiin talviuimareiden kokemia terveyshyötyjä, selvitettiin heidän käyttäytymistään, mielipiteitä, tarpeita ja toiveita sekä sitä, miten harrastusolosuhteita voitaisiin heidän mielestään kaupungissa parantaa. (Vrt. Pernaa 2013, 3–9.) Facebook mahdollisti vuoropuhelun tutkittavien kanssa, myös tulosten julkaisuvaiheessa, kun esiin nostettiin tärkeitä asioita ja osallistuttiin itsekin keskusteluun (vrt. Kosonen, Laaksonen, Rydenfelt & Terkama-Moisio 2018, 122).

Sosiaalisen median toimiessa tutkimusalustana tulee kiinnittää huomiota eettisiin näkökulmiin, kuten muillakin tutkimusalustoilla. Erityisesti suoria sähköpostiosoitteita käytettäessä anonymiteetin takaaminen on haastavaa. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan kommunikoitu kohderyhmän kanssa sähköpostitse vaan ainoastaan Facebookissa, joten hyvistä tutkimuskäytännöistä anonymiteetin osalta oli helpompi huolehtia. Kyselytutkimus sisälsi taustatietokysymykset iästä 10 vuoden tarkkuudella, kysymyksen koulutuksesta ja ammattiryhmästä sekä asuinpaikasta, mutta ne eivät yksilöineet liikaa vastaajia, eikä niistä voinut tunnistaa henkilöitä.

Sosiaalisen median tutkimusetiikan vakiintuneet hyvät käytännöt ovat vielä kehittymättä, vaikka siihen liittyvä kirjallisuusmäärä onkin kasvussa. Kososen ym. (2018) mukaan Association of Internet Researchers 1 (AoIR) julkaisi vuonna 2012 Internetissä tehtävää tutkimusta koskevan Markhamin & Buchananin (2012) laatiman eettisen suosituksen, mikä auttaa pohtimaan eettisiä näkökulmia toteuttaessa tutkimuksia Internetissä ja sosiaalisessa mediassa. Suosituksessa huomioidaan ympäristöjen jatkuva muutos ja esiin nousevien kysymysten tapauskohtainen arviointi. (Kosonen ym. 2018, 117.) Myös Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut ohjeistuksen ihmistieteiden eettisestä ennakoarvioinnista, jossa painotetaan tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamista, vahingoittamisen välttämistä sekä yksityisyyden ja tietosuojan säilyttämistä (Kosonen ym. 2018, 117–118).

Erilaiset uudenlaiset tutkimusaineistot lisäävät tutkimuseettisen harkinnan merkitystä ja tärkeyttä. Eettiset toimintaa rajoittavat tekijät on huomioitava tutkimustyön jokaisessa vaiheessa. Erityisesti osallistujien vapauksia ja oikeuksia painotetaan ja yksilön oikeus yksityisyyteen korostuu. Facebookryhmiin laitettiin infoteksti tutkimuksen sisällöstä heti tutkimuksen alussa ja osallistumisella tutkimukseen ilmoitettiin annettavan tietoinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. (Vrt. Kosonen ym. 2018, 117–118.) Tutkimustulosten julkaisun osalta oli mietittävä, miten tulokset verkossa esitetään, jotta kaikki näkökohdat tulisivat esiin. Tämän vuoksi tuloksista päädyttiin kertomaan Facebookissa vain lyhyesti ja lukijat ohjattiin linkillä kokonaisen tutkimuksen äärelle. Facebookin käyttöehdot ja tekijänoikeuskysymykset oli myös huomioitava ja tulosten julkaisun osalta tuli huolehtia, että tuloksista käytävä keskustelu edusti hyvää viestintää, edisti tieteen läpinäkyvyyttä ja tutkimuksen tekijä oli itse aktiivisena asiantuntijana osana keskustelua. (Vrt. Kosonen ym. 2018, 118–119, 121–122.) Somen toimiessa pelkkänä tutkimuspaikkana, kaikki yksityisyyteen liittyvät tekijät aineiston käsittelyssä eivät suoranaisti olleet tarkastelun kohteena. Mahdollista haittaa ei uskota tutkimuksesta kenellekään aiheutuneen, koska henkilökohtaisia ja yksilöityjä intiimeitä asioita ei tutkittu. (Vrt. Kosonen ym. 2018, 120.) Henkilötietojen osalta tutkittavilta kysyttiin ainoastaan sellaisia tietoja, joista vastaajia ei voinut yksilöidä, kun kyseessä oli niinkin suuri vastaajaryhmä. Kaikki vastaukset poistettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

5.5 Kyselytutkimuksen tulokset

5.5.1 Taustatiedot kyselyyn vastanneista

Kyselyyn saatiin 61 vastausta. Vastaajista 83 % oli naisia ja 15 % miehiä. Alle kaksi prosenttia vastaajista ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Suurin vastaajajoukko olivat 50–59-vuotiaat, joita oli 28 %. Lähes yhtä suuri määrä oli 60–69-vuotiaita, 23 % ja 40–49-vuotiaita 21 %. Alle 40-vuotiaita oli yhteensä 19 %. Yleisin vastaajien asuinpaikka oli Hämeenlinnan kaupunkitaajama, jossa vastaajista asui 90 %. Korkeasti koulutettuja oli 51 % ja ammattikoulun tai opistoasteen suorittaneita 44 %. Ammattiryhmältään suurin ryhmä oli työntekijät, joita vastaajista oli 33 %. Asiantuntijatyötä teki 23 %. Kolmanneksi eniten oli eläkeläisiä, joita oli 16 %. Paikalliseen talviuintiyhdistykseen Pulahtajiin kuului 57 % vastaajista. 15 % kuului myös johonkin muuhun yhdistykseen tai porukkaan, joka kävi Ahvenistolla saunomassa (kysymykset nro 63–69).

63. Sukupuoli ja ikä

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Nainen	51	83,6%
Mies	9	14,8%
Muu	0	0,0%
En halua kertoa	1	1,6%

	n	Prosentti
18 - 29	5	8,2%
30 - 39	7	11,5%
40 - 49	13	21,3%
50 - 59	17	27,9%
60 - 69	14	22,9%
70 - 79	4	6,6%
80 - 90	1	1,6%
En halua kertoa	0	0,0%

65. Asuinpaikka

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Hämeenlinna, kaupunkitaajama	55	90,2%
Hämeenlinna, kaupunkipitäjä (Hauho, Kalvola, Renko, Lammi, Tuulos)	2	3,3%
Hämeenlinnan naapurikunta	3	4,9%
Muu	1	1,6%
En halua kertoa	0	0,0%

66. Korkein suoritettu koulutusaste

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Peruskoulu	0	0,0%
Lukio	2	3,3%
Ammattikoulu tai opistoaste	27	44,3%
Korkeakoulu tai yliopisto	31	50,8%
En halua kertoa	1	1,6%

68. Paikalliseen talviuintiyhdistykseen kuuluvat, vastaajia 61

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä	35	57,4%
En	26	42,6%

67. Ammattiryhmät

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Työntekijä	20	32,8%
Asiantuntija	14	23,0%
Erityisasiantuntija	5	8,2%
Johtaja	2	3,3%
Yrittäjä	3	4,9%
Opiskelija	1	1,6%
Työtön	0	0,0%
Eläkeläinen	10	16,4%
En halua kertoa	6	9,8%

69. Johonkin muuhun yhdistykseen ym. kuuluvat

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä	9	14,8%
En	52	85,2%

5.5.2 Kokemukset omasta terveydentilasta ja hyvinvoinnista

Kyselyn alussa oli terveydentilaa, hyvinvointia, osallisuuden kokemuksia ja liikunnallisuutta kartoittavia kysymyksiä, joita olivat kysymykset numero 1–9. 54 % talviuimareista arvioi terveydentilansa hyväksi, kun vastausvaihtoehdot olivat erittäin hyvä, hyvä, keskitasoinen ja huono. 23 % koki terveytensä erittäin hyväksi. 60 % vastaajista ei ollut kokenut terveydessään erityisiä muutoksia viimeisen vuoden aikana, mutta 20 % oli ollut mielestään normaalia terveempi viimeisen vuoden aikana. Talviuinnin aloittamisen jälkeen 53 % oli ollut joitakin positiivisia terveysmuutoksia. 34 % ei ollut tapahtunut erityisiä muutoksia terveydessä, mutta erityisen terveeksi ilmoitti itsensä kuitenkin 13 % vastaajista. Suuremmalla osalla vastaajista, eli 59 % ei ollut mitään pitkäaikaissairautta tai -terveysongelmaa. Tällainen sairaus tai ongelma oli 41 %:lla vastaajista (kysymykset nro 1–4-).

1. Vastaajien kokema terveydentila

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Erittäin hyvä	14	23,0%
Hyvä	33	54,1%
Keskitasoinen	13	21,3%
Huono	1	1,6%

2. Koetut muutokset terveydessä viimeisen vuoden aikana

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Olen ollut erityisen terveenä viimeisen vuoden	6	9,8%
Olen ollut normaalia terveempi viimeisen vuoden	12	19,7%
Ei ole tapahtunut erityisiä muutoksia	37	60,7%
Olen sairastanut jonkin verran enemmän kuin aikaisemmin	6	9,8%
Olen ollut usein sairaana	0	0,0%

3.Koetut muutokset terveydessä talviuinnin aloittamisen jälkeen

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä, olen ollut erityisen terveenä	8	13,1%
Kyllä, on ollut joitakin positiivisia terveysmuutoksia	32	52,5%
Ei ole tapahtunut erityisiä muutoksia	21	34,4%
Olen sairastanut jonkin verran enemmän kuin aikaisemmin	0	0,0%
Olen ollut usein sairaana	0	0,0%

4.Pitkäaikaissairaudet

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä	25	41,0%
Ei	36	59,0%

Hyvinvointia ja elämänlaatua kartoittavassa kysymyksessä terveyden koki tärkeimmäksi hyvinvointiin ja elämänlaatuun vaikuttavaksi tekijäksi 53 % vastaajista. Toiseksi ja kolmanneksi tärkeimpinä tekijöinä pidettiin onnellisuutta ja läheisiä ihmissuhteita (26 % ja 20 %). Vähiten tärkeänä pidettiin materiaalista hyvinvointia (62 %) (kysymys nro 5).

5.Elämänlaadun osatekijöiden tärkeysjärjestys

1=tärkein, 10=vähiten tärkeä

Vastaajia 61

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hyvän elämän odotus	3,3%	6,6%	4,9%	6,6%	9,8%	14,8%	18,0%	8,2%	18,0%	9,8%
Läheiset ihmissuhteet	21,3%	24,6%	19,7%	11,5%	4,9%	6,5%	0,0%	8,2%	3,3%	0,0%
Itsensä toteuttaminen	0,0%	3,3%	11,5%	9,8%	18,0%	16,4%	18,0%	16,4%	6,6%	0,0%
Materiaalinen hyvinvointi	3,3%	0,0%	1,6%	3,3%	4,9%	3,3%	6,6%	1,6%	13,1%	62,3%
Mielekäs tekeminen	1,6%	1,6%	11,5%	21,3%	16,4%	13,1%	19,7%	8,2%	6,6%	0,0%
Omanarvontunto	1,6%	3,3%	8,2%	11,5%	13,1%	14,7%	14,7%	14,8%	11,5%	6,6%
Onnellisuus	13,1%	26,2%	16,4%	11,5%	11,5%	6,5%	1,6%	3,3%	3,3%	6,6%
Sosiaalinen pääoma	0,0%	4,9%	4,9%	4,9%	4,9%	13,1%	8,2%	24,6%	26,3%	8,2%
Sosiaaliset suhteet	3,3%	4,9%	8,2%	18,0%	16,4%	9,8%	11,5%	13,1%	11,5%	3,3%
Terveys	52,5%	24,6%	13,1%	1,7%	0,0%	1,6%	1,6%	1,6%	0,0%	3,3%

Kysymyksessä, "Mitä osallisuus sinulle merkitsee?" tärkeimmiksi osallisuuden osatekijöiksi arvoettiin yhteisöön liittyminen, kuuluminen, yhteisyys ja yhteensopivuus (31 %), toiseksi ja kolmanneksi tärkeimmäksi mukaan ottaminen, osallistuminen ja siihen vaikuttaminen sekä mahdollisuudet ja merkityksellisyys (28 % ja 21 %). Vähiten tärkeimmäksi tekijäksi jäi kaiken järjestäminen ja johtaminen (67 %) (kysymys nro 6).

6. Osallisuuden merkitys

1=tärkein, 9=vähiten tärkeä

Vastaajia 61

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Aktiivista toimintaa kansalaisena	3,3%	3,3%	9,8%	9,8%	11,5%	11,5%	21,3%	18,0%	11,5%
Aktivointia	4,9%	1,6%	3,3%	6,6%	14,8%	16,4%	22,9%	26,2%	3,3%
Demokratiaa	3,3%	4,9%	9,8%	19,7%	22,9%	14,8%	19,7%	4,9%	0,0%
Ihmisoikeuksia	14,7%	11,5%	9,8%	14,7%	11,5%	14,8%	6,6%	13,1%	3,3%
Kaiken järjestämistä ja johtamista	1,7%	1,7%	1,6%	1,6%	4,9%	1,6%	3,3%	16,4%	67,2%
Mahdollisuuksia ja merkityksellisyyttä	18,0%	24,6%	21,3%	9,8%	9,8%	6,6%	8,2%	1,7%	0,0%
Mukaan ottamista, osallistumista ja siihen vaikuttamista	18,0%	27,9%	9,8%	6,6%	11,5%	9,8%	9,8%	3,3%	3,3%
Yhdenvertaisia palveluja	4,9%	11,5%	14,7%	13,1%	9,8%	19,7%	6,6%	14,8%	4,9%
Yhteisöön liittymistä ja kuulumista, yhteisyyttä ja yhteensopivuutta	31,2%	13,1%	19,7%	18,0%	3,3%	4,9%	1,6%	1,6%	6,6%

Itseenään liikunnallisena piti vastaajista 80 %, kun vaihtoehdot olivat ”kyllä” tai ”en”. Liikuntaa harrasti 33 % vastaajista kolmesta neljään kertaa viikossa. Viidestä kuuteen liikuntakertaa oli 25 % vastaajista. Joka päivä liikuntaa harrastavien määrä sekä kerrasta kahteen harrastavien määrä oli 21 %. Kaikki vastaajat harrastivat liikuntaa vähintään kerrasta kahteen viikossa. Harrastuksien merkitystä mittaavassa kysymyksessä, jossa mitattavia asioita oli viisi, vastaajat harrastivat erityisesti pysyäkseen hyvässä kunnossa (49 %) ja paremman elämänlaadun vuoksi (44 %). Selvästi vähiten tärkeimpänä oli vaikuttamisen ja johtamisen tarve (84 %) (kysymykset nro 7-9).

7. Pidätkö itseäsi liikunnallisena?

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä	49	80,3%
En	12	19,7%

8. Kuinka usein harrastat liikuntaa?

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Joka päivä	13	21,3%
Viisi tai kuusi kertaa viikossa	15	24,6%
Kolme tai neljä kertaa viikossa	20	32,8%
Kerran tai kaksi viikossa	13	21,3%
Muutaman kerran kuukaudessa	0	0,0%
Harvemmin	0	0,0%

9. Harrastusten merkitys

Vastaajia 61

	1	2	3	4	5
Harrastukset merkitsevät minulle parempaa elämänlaatua.	39,3%	44,3%	11,5%	1,6%	3,3%
Harrastusten avulla ylläpidän sosiaalisia suhteita.	1,6%	14,8%	50,8%	26,2%	6,6%
Harrastan pysyäkseen hyvässä kunnossa (psykykinen ja fyysinen ulottuvuus)	49,2%	36,1%	6,5%	4,9%	3,3%
Harrastan tunteakseni saavani kuulua johonkin ryhmään ja kokeakseni osallisuutta	6,6%	4,9%	24,6%	60,6%	3,3%
Harrastan saadakseni vaikuttaa ja johtaa.	3,3%	0,0%	6,5%	6,6%	83,6%

5.5.3 Talviuintiin liittyvät toimintatavat

Talviuintiin liittyviä toimintatapoja kartoitettiin kysymyksissä 10, 11, 12, 18, 19, 20, 22, 25 ja 26. Suurin osa vastaajista (28 %) oli harrastanut talviuintiä kolmesta neljään vuotta, mikä selittynee

talviuintiyhdistyksen samaisella olemassaoloajalla. 20 % oli harrastanut talviuintia vasta alle vuoden ja yhdestä kahteen vuotta 18 %. Yli 20 vuotta harrastaneitakin oli 15 %. Tärkein syy talviuinnin kokeiluun oli uteliaisuus lajia kohtaan (36 %). Terveysyödyt (31 %) nousivat seuraavaksi suurimpana syynä esiin. Ystävien innostamia/houkuttelemia oli vastaajista 23 %. Talviuintia harrastettiin enimmäkseen kerran tai kaksi viikossa (57 %). Kolmesta neljään kertaa viikossa harrastavia oli 17 % (kysymykset nro 10-12).

10. Talviuinnin harrastamisaika

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Alle vuoden	12	19,7%
Yhdestä kahteen vuotta	11	18,0%
Kolmesta neljään vuotta	17	27,9%
Viidestä yhdeksään vuotta	5	8,2%
10 - 20 vuotta	7	11,5%
Yli 20 vuotta	9	14,7%

11. Tärkein syy talviuinnin kokeiluun ensi kerran

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Ystävien innostus/houkuttelu	14	22,9%
Terveysyödyt	19	31,1%
Jännityksen kaipuu	2	3,3%
Uteliaisuus lajia kohtaan	22	36,1%
Muu syy, mikä?	4	6,6%

12. Talviuinnin harrastamistiheys

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Joka päivä	3	4,9%
Viisi tai kuusi kertaa viikossa	5	8,2%
Kolme tai neljä kertaa viikossa	10	16,4%
Kerran tai kaksi viikossa	35	57,4%
Pari kertaa kuukaudessa	5	8,2%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	3	4,9%

41 % vastaajista harrasti talviuintia jopa talvisilla lomamatkoilla (kysymys nro 25). 57 % ei kuitenkaan valitsisi kovinkaan todennäköisesti lomakohdettaan sen perusteella, onko kohteessa mahdollisuus talviuintiin. Melko tai erittäin todennäköisesti sen tekisi kuitenkin 22 % vastaajista ja sama määrä vastaajista ei koskaan valitsisi lomakohtetta talviuintimahdollisuuden perusteella (kysymys nro 26).

25. Talviuinnin harrastaminen talvisilla lomamatkoilla

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä	25	41,0%
En	20	32,8%
Ei koske minua	16	26,2%

26. Lomakohteen valinta talviuintimahdollisuuden perusteella

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Erittäin todennäköisesti	3	4,9%
Melko todennäköisesti	10	16,4%
En kovinkaan todennäköisesti	35	57,4%
En koskaan valitse lomakohdettani talviuintimahdollisuuden perusteella	13	21,3%

Talviuintipaikalle liikutaan enimmäkseen autolla (67 %). 18 % vastaajista kävelee ja 13 % pyöräilee uintipaikalle ja sinne mennään lähes yhtä usein kaverin kanssa kuin yksin (21 % ja 26 % tai 53 % välillä yksin ja välillä kaverin kanssa) (kysymykset nro 19-20). Vedessä viivytään enimmäkseen 20-39 sekuntia (30 %) tai noin minuutti (25 %) (kysymys nro 18). 90 % hämeenlinnalaisista talviuimareista käy uimassa Ahvenistonjärvellä, 34 % myös Aulangonjärvellä. Ahvenistonjärven

sijainti hieman hankalassa paikassa ”kuopassa” harjumuodostelman takana selittänee sitä, miksi suurin osa uimareista menee talviuintipaikalle autolla eikä esim. kävellen. Omassa rannassa tai muualla ui 25 % vastaajista, esim. Alajärvellä, Katumajärvellä tai Iittalassa Äimäjärvellä (kysymys nro 22).

19. Talviuintipaikalle liikkuminen

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Autolla	41	67,2%
Kävellen	11	18,0%
Mopolla tms.	0	0,0%
Pyörällä	8	13,1%
Jollakin muulla, millä?	1	1,7%

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Aina kaverin kanssa	13	21,3%
Aina yksin	16	26,2%
Välillä yksin ja välillä kaverin kanssa	32	52,5%

18. Vedessäoloaika

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Useita minutteja	7	11,5%
Noin minuutin	15	24,6%
40 - 50 sekuntia	6	9,8%
20 - 30 sekuntia	18	29,5%
10 - 19 sekuntia	8	13,1%
Alle 10 sekuntia	7	11,5%
Kastaudun vain pikaisesti	0	0,0%

22. Suosituimmat talviuintipaikat

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Ahvenistonjärvellä	55	90,2%
Aulangonjärvellä	21	34,4%
Hauholla Porrinahteella	0	0,0%
Tervakoskella Alasjärvellä	0	0,0%
Turengissa Liinalammella	0	0,0%
Uin omassa rannassa tms.	6	9,8%
Muualla, missä?	9	14,8%

5.5.4 Talviuinnista koetut terveyshyödyt

Talviuinnin terveyshyötyjä selvitettiin kysymyksissä 13 – 16. Talviuimarit pitivät harrastustaan tärkeänä itselleen. 86 % piti sitä erittäin tärkeänä tai tärkeänä (43 % + 43 %). Tärkein syy talviuinnin harrastamiselle oli hyvänolon tunne (69 % vastaajista). Terveyshyödyt valitsi tärkeimmäksi syyksi harrastamiselle 24 % vastaajista. Muissa syissä, joiden vuoksi talviuintia harrastettiin, nousivat esiin terveyshyödyt (72 %), hyvänolon tunne (52 %) ja ystävän kanssa yhdessäolo (49 %) (kysymykset nro 13-15).

13. Talviuintiharrastuksen tärkeys

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Erittäin tärkeä	26	42,6%
Tärkeä	26	42,6%
Melko tärkeä	7	11,5%
Ei kovinkaan tärkeä	2	3,3%

14. Tärkein syy harrastaa talviuintia

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Hyvänolon tunne	42	68,9%
Itsensä voittaminen	2	3,3%
Kehon karaisu	0	0,0%
Koska se on muotia	0	0,0%
Talviuinnin terveyshyödyt	15	24,6%
Ystävän kanssa yhdessäolo	1	1,6%
Muu syy, mikä?	1	1,6%

15. Muut syyt harrastaa talviuintia

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Hyvänolon tunteen takia	32	52,5%
Itsensä voittamisen takia	21	34,4%
Kehon karaisun takia	19	31,1%
Koska se on muotia	1	1,6%
Terveysshyötyjen takia	44	72,1%
Ystävän kanssa yhdessäolon takia	30	49,2%
Muu syy, mikä?	6	9,8%

Kaikki vastaajat kokivat saavansa talviuinnista terveysvaikutuksia. Terveysvaikutuksista mielen rauhoittumisen mainitsi 85 % vastaajista, mielihyvän lisääntymisen 79 %, kylmänsietokyvyn paranemisen 67 % ja mielenvirkeyden ja jaksamisen 62 %. Kaikki koetut terveysvaikutukset on listattu allaolevaan taulukkoon. Tärkeimmiksi vaikutuksiksi itselleen vastaajat valitsivat avoimessa kysymyksessä mielihyvän lisääntymisen (17 vastaajaa) ja mielenrauhan lisääntymisen (13 vastaajaa), mielenvirkeyden ja jaksamisen kasvamisen (seitsemän vastaajaa) ja stressin vähenemisen (kuusi vastaajaa). (kysymykset nro 16-17) Kaikki koetut terveysvaikutukset löytyvät liitteestä 5.

16. Talviuinnista koetut terveysvaikutukset

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Aineenvaihduntani toimii paremmin	22	36,1%
Ahdistus ja /masennus vähenevät	26	42,6%
Astman oireet lieventyvät	5	8,2%
Flunssia on vähemmän	21	34,4%
Kylmänsietokyyni paranee	41	67,2%
Mieleni rauhoittuu	52	85,2%
Mielihyvä lisääntyy	48	78,7%
Mielenvirkeys ja jaksaminen paranee	38	62,3%
Muistini toimii paremmin	5	8,2%
Nukun paremmin	37	60,7%
Palaudun paremmin urheilusuorituksista	18	29,5%
Perusverenpaineeni laskee	6	9,8%
Rentoudun paremmin	34	55,7%
Saan virkeyttä ja pirteyttä	34	55,7%
Stressi vähenee	34	55,7%
Särkyjä ja kipuja on vähemmän	23	37,7%
Työhyvinvointini paranee	12	19,7%
Vaihevuosivaivani lieviytyvät	3	4,9%
En koe saavani talviuinnista terveysvaikutuksia	0	0,0%
Muuta, mitä?	2	3,3%

5.5.5 Mielipiteet kaupungin ylläpitämistä talviuintipaikoista ja harrastusolosuhteista

Otsikon mukaisia mielipiteitä selvitettiin kysymyksissä nro 23, 24, 27, 28, 29 ja 30. 61 % (37 vastaajaa) piti talviuintipaikkansa kunnossapidon tasoa hyvänä. Kohtalaisena tasoa puolestaan piti 28 % (17 vastaajaa) vastaajista. Erittäin hyväksi tason arvioi neljä vastaajaa ja välttäväksi kolme vastaajaa. Kukaan vastaajista ei arvioinut tasoa huonoksi. Uintipaikoissa talviuimareille veden puhtaus on

tärkeää. 70 % vastaajista kertoi vesistön puhtauden olevan heille erittäin tärkeää ja 30 %:lle se oli melko tärkeää (kysymys nro 23 ja 24).

23. Kunnossapidon taso

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Erittäin hyvä	4	6,6%
Hyvä	37	60,6%
Kohtalainen	17	27,9%
Välttävä	3	4,9%
Huono	0	0,0%

24. Vesistön puhtauden tärkeys

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Erittäin tärkeää	43	70,5%
Melko tärkeää	18	29,5%
Ei kovinkaan tärkeää	0	0,0%
Ei lainkaan tärkeää	0	0,0%

27. Talviuinnin harrastusolosuhteet

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Erittäin hyvinä	6	9,8%
Melko hyvinä	24	39,4%
Keskinkertaisina	25	41,0%
Melko huonoina	6	9,8%
Erittäin huonoina	0	0,0%

Kaupungin nykyisiä harrastusolosuhteita piti 41 % vastaajista keskinkertaisina, 39 % melko hyvinä. Melko huonoina tai erittäin hyvinä piti harrastusolosuhteita yhtä suuri osa vastaajista, 10 % ja 10 % (kysymys nro 27).

Nykyistä pukukoppien avainpantin 30,50 € hintaa piti 79 % vastaajista sopivana. 46 % vastaajista olisi jopa valmis maksamaan enemmän pukukoppien käyttöoikeudesta, jos talviuintipaikkoja tehtäisiin lisää (kysymykset nro 29 ja 30).

29. Avainpantin hinnan sopivuus

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä on	48	78,7%
Ei ole	4	6,6%
Ei koske minua	9	14,7%

30. Valmis maksamaan enemmän avainpantista

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä	28	45,9%
En	20	32,8%
Ei koske minua	13	21,3%

5.5.6 Saunominen harrastuksessa

Kyselyyn vastanneille talviuimareille saunominen oli tärkeä osa harrastusta. Tämä kävi ilmi saunomisen merkitystä mittaavissa kysymyksissä, joita olivat kysymykset nro 32–42, 44, 45, 47, 49, 51, 52 ja 54–59. 67 % vastaajista saunominen talviuinnin yhteydessä oli erittäin tärkeää ja 24 % melko tärkeää (kysymys nro 34). Opinnäytetyön teoriaosassa kerrottiin, että valtakunnallisesti talviuimareista noin puolet haluaa saunoa uimisen yhteydessä (esim. Suomen Latu 2022d; Huttunen 2000, 65; Humalajoki 2021). Tässäkin kyselyssä vastaukset olivat saman suuntaiset: Vastanneista hieman suurempi joukko uimareista (38 %) kävi uimassa aina saunan kera. 29 % kävi uimassa aina ilman

saunaa. 33 % vastanneista kävi joskus saunan kera ja joskus ilman saunaa (kysymys nro 32). Tämän kysymyksen kohdalla saunan kera uivat jatkoivat kysymyksiin vastaamista järjestyksessä, kun taas ilman saunaa uivat ohjattiin saunomiskysymysten yli kysymykseen numero 41.

32. Uiminen saunan kera ja ilman saunaa

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Käyn aina ilman saunaa	18	29,5%
Käyn joskus saunan kera ja joskus ilman saunaa	20	32,8%
Käyn aina saunan kera	23	37,7%

43 vastaajaa vastasi siis kysymykseen *Mitä lisäarvoa saunominen tuo talviuintiharrastukseen?* Suurimman lisäarvon saunominen toi harrastajille antamalla kokonaisvaltaisesti hyvän olon (81 %). 81 % vastaajista nautti myös siitä, että saunomisen avulla voi käydä monta kertaa uimassa. Saunominen myös virkisti 64 % vastaajista ja 51 % koki saunomisen tuovan harrastukseen tärkeän sosiaalisen ulottuvuuden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemisen muodossa. Lisäksi saunominen helpotti pelkoa kylmää vettä kohtaan 44 % mielestä. 33 % vastaajista kuuman ja kylmän vaihtelu vähensi lihaskipuja (kysymys nro 33).

33. Saunomisen tuoma lisäarvo

Vastaajia 43

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Keskiarvo	Mediaani
Kuuman ja kylmän vaihtelu vähentää lihaskipujani	0,0%	4,8%	30,9%	31,0%	33,3%	3,9	4,0
Nautin siitä, että saunomisen avulla voin käydä monta kertaa uimassa	2,3%	0,0%	0,0%	16,3%	81,4%	4,7	5,0
Oloni tuntuu virkistyneemmältä	0,0%	0,0%	17,1%	19,5%	63,4%	4,5	5,0
Saunominen helpottaa pelkoani kylmää vettä kohtaan	2,3%	7,0%	20,9%	25,6%	44,2%	4,0	4,0
Saunominen tuo harrastukseen tärkeän sosiaalisen ulottuvuuden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemisen muodossa	0,0%	4,6%	4,7%	39,5%	51,2%	4,4	5,0
Saunominen antaa kokonaisvaltaisesti hyvän olon	0,0%	0,0%	0,0%	18,6%	81,4%	4,8	5,0

Kysymyksessä 34 vastaajilta kysyttiin saunomisen tärkeyttä talviuintiharrastuksessa. Saunominen oli erittäin tärkeää tai melko tärkeää 91 %:lle saunomisen kera talviuintia harrastavista.

34. Saunomisen tärkeys harrastuksessa

Vastaajia 42

	n	Prosentti
Erittäin tärkeää	28	66,7%
Melko tärkeää	10	23,8%
Vähemmän tärkeää	4	9,5%

Talviuimarit saunovat mieluiten oman perheen kanssa (42 %), mutta oman seuran jäsenet tulivat heti seuraavaksi mieluisampana saunomisseurana (26 %). Hyvien ystävien kanssa saunoi mieluiten 21 % vastaajista. Talviuintireissuilla käytiin keskimäärin kolmesta neljään kertaa uimassa (66 %) (kysymykset nro 35 ja 36). 82 % kävi useimmiten saunomassa Ahveniston rantasaunalla. Kotona tai mökillä saunoi yhteensä 16 % vastaajista (kysymys nro 37).

35. Kenen kanssa saunotaan mieluiten

Vastaajia 43

	1	2	3	4	5
Aivan tuntemattomien kanssa	0,0%	13,9%	14,0%	27,9%	44,2%
Hyvien ystäväiden kanssa	20,9%	37,2%	32,6%	7,0%	2,3%
Oman perheen kanssa	41,9%	23,2%	7,0%	11,6%	16,3%
Oman seururan jäsenten kanssa	25,6%	16,3%	23,3%	30,2%	4,6%
Saunon mieluiten yksin	11,6%	9,3%	23,2%	23,3%	32,6%

36. Uintikerrat talviuintireissulla

Vastaajia 41

	n	Prosentti
Enemmän kuin kuusi kertaa	5	12,2%
Viisi tai kuusi kertaa	6	14,6%
Kolme tai neljä kertaa	27	65,9%
Kerran tai kaksi	3	7,3%

37. Yleisin saunomispaikka

Vastaajia 43

	n	Prosentti
Ahveniston rantasaunalla	35	81,4%
Kaverin luona	1	2,3%
Kotona	4	9,3%
Mökillä	3	7,0%
Tervakosken Alasjärvellä	0	0,0%
Muualla, missä?	0	0,0%

Talviuinti ja saunominen oli helppo yhdistää Hämeenlinnassa 65 % mielestä. 35 % mielestä se ei ollut helppoa (kysymys nro 38). Suurin este talviuinnin ja saunomisen yhdistämiselle oli se, että Hämeenlinnassa ei ole yleistä saunaa talviuintimahdollisuuden kera, jonne voi mennä silloin kun itselle sopii (74 % vastaajista). 57 % mielestä talviuintiyhdistyksen vuorot olivat liian täynnä ja lauteilla oli ahdasta. 46 % mielestä Ahveniston rantasaunalla vuoron varaaminen omaan käyttöön tuli liian kalliiksi. Vastauksissa myös esim. mainittiin, että saunavuoroja ei riitä kaikille halukkaille ja sauna on pieni väkimäärään nähden (kysymys nro 39). Kysymyksessä nro 40 kysyttiin, miksi halutaan uida saunomatta. Syitä saunomatta uimiselle oli moninaisia. Saunomismahdollisuutta ei esim. ollut omassa uintipaikassa ja jollekin riitti kävely kehon lämmittämiseen. 32 % ilman saunaa uivista oli sitä mieltä, että heille tulee virkistyneempi ja pirteämpi olo ilman saunaa. 18 % ei tarvinnut saunaa, koska heille riitti yksi pulahdus (kysymys nro 40).

38. Talviuinnin ja saunomisen yhdistämisen helppous

Vastaajia 43

	n	Prosentti
Kyllä	28	65,1%
Ei	15	34,9%

39. Talviuinnin ja saunomisen yhdistäminen ei ole helppoa koska

Vastaajia 35

	n	Prosentti
Koska Ahveniston rantasaunalla vuoron varaaminen omaan käyttöön tulee liian kalliiksi	16	45,7%
Koska Hämeenlinnassa ei ole yleistä saunaa, jonne voisi mennä silloin kun itselle sopii	26	74,3%
Koska talviuintiyhdistyksen vuorot ovat liian täynnä, enkä pidä ahtaudesta lauteilla	20	57,1%
Vuoron varaaminen rantasaunalla on liian työlästä ja hankalaa	1	2,9%
Muu syy, mikä?	5	14,3%

40. Saunomatta uimisen syyt

Vastaajia 34

	n	Prosentti
Ilman saunaa tulee virkistyneempi ja pirteämpi olo	11	32,4%
En tarvitse saunaa, koska minulle riittää yksi pulahdus	6	17,6%
Sauna saa oloni väsyneeksi	1	2,9%
Sauna ei sovi minulle terveyssyistä	0	0,0%
En tiedä, koska en ole koskaan kokeillut talviuintia saunan kanssa	2	5,9%
Muu syy, mikä?	14	41,2%

Kysymyksessä nro 41 ja 42 (42 avoin kysymys) kartoitettiin saunomisesta koettuja terveysvaikutuksia ja niihin vastasivat taas kaikki kyselyyn osallistuneet. Ylivoimaisesti suurimmaksi terveysvaikutukseksi arvoitettiin rentoutuminen ja mielihyvän lisääntyminen (72 % vastaajista). 51 % mielestä saunominen vähensi stressiä ja 46 % nukkui paremmin. 36 % kertoi elimistön palautuvan paremmin fyysisestä rasituksesta saunomisen avulla. 30 % koki olevansa saunomisen ansiosta kokonaisvaltaisesti terveempi. Terveysvaikutuksina mainittiin joissakin vastauksissa myös masennusoireiden helpottuminen (15 %), flunssien ehkäisy (12 %), verenpaineen lasku (10 %) ja muistin parantuminen (5 %). 13 % ei ollut huomannut saunomisen vaikuttaneen mitenkään terveyteensä.

41. Saunomisesta koetut terveysvaikutukset

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Elimistö palautuu paremmin fyysisestä rasituksesta	22	36,1%
Masennusoireeni helpottuvat	9	14,8%
Muistini toimii paremmin	3	4,9%
Nukun paremmin	29	47,5%
Olen kokonaisvaltaisesti terveempi	18	29,5%
Rentoudun paremmin ja mielihyväni lisääntyy	44	72,1%
Saunominen ehkäisee flunssiani	7	11,5%
Saunominen tukee laihduttamistani	0	0,0%
Stressini vähenee	31	50,8%
Verenpaineeni laskee ja muut sydänperäiset oireeni vähenevät	6	9,8%
En ole huomannut saunomisen vaikuttavan terveyteeni mitenkään	8	13,1%
Muuta, mitä?	3	4,9%
	0	0,0%

Kaikista kyselyyn vastanneista 61 talviuimarista (eli mukana myös talviuintia ilman saunaa harrastavat) kerran tai kaksi viikossa Ahveniston rantasaunaa käytti 33 %. Kolme tai neljä kertaa viikossa saunalla saunovia oli 18 %. 25 % vastaajista ei saunonut rantasaunalla lainkaan (kysymys nro 45). Ne, jotka eivät käyttäneet rantasaunaa ohjattiin rantasaunaa koskevien kysymysten yli kysymykseen kysymysnumero 52. 61 % vastaajista olisi halunnut käydä saunalla useamman kerran viikossa, mutta 47 % rajoittivat aikapula, työkiireet ja kotivelvoitteet. 28 % ei pitänyt talviuintiyhdistyksen ruuhkaisista vuoroista (kysymykset nro 46 ja 47).

45. Ahveniston rantasaunan käyttötiheys

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Viisi kertaa viikossa tai enemmän	3	4,9%
Kolmesta neljään kertaa viikossa	11	18,0%
Kerran tai kaksi viikossa	20	32,8%
Parin viikon välein	3	4,9%
Noin joka toinen kuukausi	2	3,3%
Harvemmin	7	11,5%
En sauno Ahveniston rantasaunalla	15	24,6%

46. Halu käydä saunomassa Ahvenistolla

Vastaajia 46

	n	Prosentti
Lähes joka päivä	6	13,0%
Useamman kerran viikossa	28	60,9%
Kerran viikossa	8	17,4%
Joka toinen viikko	1	2,2%
Kerran kuukaudessa tai harvemmin	3	6,5%

47. Syyt, miksi saunalla ei käydä niin useasti kuin halua olisi

Vastaajia 43

	n	Prosentti
Aikapula; työkiireet, kotivelvoitteet	20	46,5%
En pidä ruuhkasta saunassa ja talviuintiyhdistyksen vuorot ovat liian ruuhkaisia	12	27,9%
Hygieniasyyt tai siivouksen taso	0	0,0%
Koronan tai muun viruksen pelko	0	0,0%
Saunan varaaminen omaan käyttöön tulee liian kalliiksi	3	7,0%
Vuoroja yksityiskäyttöön ei ole minulle sopiviin aikoihin tarjolla	0	0,0%
Yhdistysten vuoroajat eivät sovi minulle	5	11,6%
Muu syy, mikä?	3	7,0%

Rantasaunarakennuksen tilaratkaisuihin ja varusteluun oltiin osittain tyytyväisiä (43 %). 37 % ei ollut ratkaisuihin ja varusteluun tyytyväisiä, 20 % sen sijaan oli (kysymys nro 49). Rantasaunan kunnossapitoa piti 49 % tyydyttävällä tasolla ja 42 % hyvällä tasolla (kysymys nro 51).

49. Tyytyväisyys rantasaunarakennukseen

Vastaajia 46

	n	Prosentti
Kyllä	9	19,6%
En	17	36,9%
Osittain	20	43,5%

51. Mielenpiteet rantasaunan kunnossapidon tasosta

Vastaajia 45

	n	Prosentti
Erinomainen	2	4,5%
Hyvä	19	42,2%
Tyydyttävä	22	48,9%
Välttävä	2	4,4%
Huono	0	0,0%

Hämeenlinnassa pitäisi vastaajien mielestä olla yleinen sauna. 63 % mielestä yleinen sauna pitäisi olla, koska kaupungissa ei ole (uimahallin saunoja lukuun ottamatta) yleisen saunan kriteerejä täyttävää saunaa, vaikka kysyntää olisi. 18 % mielestä jokaisella tulisi olla mahdollisuus saunomiseen asuintavasta riippumatta, koska yleisellä saunalla on merkittävät historialliset perinteet koko kansan kylvettäjänä. 10 % mielestä tärkeintä oli, että yleinen sauna tuo osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksiin ja 8 % vastaajista piti tärkeimpänä yleisen saunan arvoa matkailuvalttina. Jos Hämeenlinnassa olisi yleinen sauna, niin 61 vastaajasta 14 (23 %) käyttäisi sitä kerran tai kaksi viikossa. Parin

viikon välein saunassa kävisi 11 vastaajaa (18 %) ja 10 (16 %) vastaajaa kolme tai neljä kertaa viikossa. 10 vastaajaa ei käyttäisi yleistä saunaa lainkaan. Tärkeimpinä asioina yleisen saunan kohdalla pidettiin laajoja aukioloaikoja (29 %), huokeaa kertamaksua (22 %), sijaintia (22 %) sekä väljiä ja tarpeen mukaisia tiloja (12 %). 86 %:lle vastaajista olisi erittäin tärkeää, että sauna olisi veden äärellä, 10 %:lle melko tärkeää (kysymykset nro 44, 52, 54 ja 55).

44. Yleistä saunaa tarvitaan koska

1=tärkein, 4=vähiten tärkeä

Vastaajia 49

	1	2	3	4
Yleistä saunaa tarvitaan, koska kaupungissa ei ole yleisen saunan kriteerejä täyttävää saunaa, vaikka kysyntää olisi.	63,3%	14,3%	12,2%	10,2%
Yleisellä saunalla on merkittävät historialliset perinteet koko kansan kylvetäjänä, joten jokaisella tulisi olla mahdollisuus saunomiseen, asuintavasta riippumatta.	18,4%	16,3%	40,8%	24,5%
Yleinen sauna tuo tärkeitä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia	10,2%	55,1%	24,5%	10,2%
Yleinen sauna houkuttelee turisteja, mikä on tärkeä matkailuvaltti.	8,2%	14,3%	22,4%	55,1%

52. Yleistä saunaa käytettäisiin

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Viisi kertaa viikossa tai enemmän	4	6,6%
Kolmesta neljään kertaa viikossa	10	16,4%
Kerran tai kaksi viikossa	14	22,9%
Parin viikon välein	11	18,0%
Noin joka toinen kuukausi	3	4,9%
Pari kertaa vuodessa	9	14,8%
En käyttäisi yleistä saunaa lainkaan	10	16,4%

55. Veden läheisyyden tärkeys

Vastaajia 51

	n	Prosentti
Erittäin tärkeää	44	86,3%
Melko tärkeää	5	9,8%
Ei kovinkaan tärkeää	2	3,9%
Ei lainkaan tärkeää	0	0,0%

54. Tärkeimpiä asioita yleisen saunan kohdalla

Vastaajia 51

	1	2	3	4	5	6	7	8
Erikseen naisten ja miesten vuorot	3,9%	3,9%	3,9%	2,0%	5,9%	11,8%	13,7%	54,9%
Esteettömyys	3,9%	2,0%	5,9%	3,9%	11,8%	15,7%	43,1%	13,7%
Huokea kertamaksu	21,6%	13,7%	11,8%	19,6%	9,8%	15,7%	5,9%	1,9%
Hyvä palvelu	2,0%	3,9%	5,9%	3,9%	23,5%	27,5%	15,7%	17,6%
Laajat aukioloajat	29,4%	21,6%	15,7%	13,7%	5,9%	7,8%	3,9%	2,0%
Siisteys ja puhtaus	5,9%	37,2%	11,8%	17,6%	15,7%	9,8%	0,0%	2,0%
Sijainti	21,6%	7,8%	21,6%	13,7%	13,7%	5,9%	13,7%	2,0%
Väljät ja tarkoituksen mukaiset tilat	11,8%	9,8%	23,5%	25,5%	13,7%	5,9%	3,9%	5,9%

Sopiva kertamaksu yleisestä saunavuorosta olisi viisi euroa (61 % mielestä). Alle viisi euroa olisi valmis maksamaan 27 % vastaajista. 10 % maksaisi jopa kuudesta yhdeksään euroa. Korkeimmillaan oltaisiin valmiita maksamaan kuudesta yhdeksään euroa (47 %). Yli viittä euroa ei maksaisi 35 % vastaajista. Muutama kuitenkin maksaisi enimmillään jopa 10–13 euroa (10 %) (kysymykset nro 56 ja 57).

56. Sopiva kertamaksu yleisestä saunavuorosta

Vastaajia 51

	n	Prosentti
Alle viisi euroa	14	27,4%
Viisi euroa	31	60,8%
Kuudesta yhdeksään euroa	5	9,8%
10 - 13 euroa	1	2,0%
14 - 15 euroa	0	0,0%
Yli 15 euroa	0	0,0%

57. Korkein hyväksytty kertamaksu

Vastaajia 51

	n	Prosentti
Alle viisi euroa	2	3,9%
Viisi euroa	18	35,3%
Kuudesta yhdeksään euroa	24	47,1%
10 - 13 euroa	5	9,8%
14 - 15 euroa	2	3,9%
Yli 15 euroa	0	0,0%

Talviuimarit harrastavat jonkin verran talviuintia myös talvisilla lomamatkoillaan. 33 % vastaajista tekee näin, mutta 67 % ei näe sitä tarpeelliseksi. Talvista lomakohtetta vain harva valitsee sen perusteella, onko kohteessa mahdollisuus talviuintiin ja saunomiseen (16 %). 84 % vastaajista ei valitse todennäköisesti tai koskaan talvista lomakohtetta ko. asian perusteella (kysymykset nro 58 ja 59). Huomioitavaa vastausta tulkitessa on, että kysymykseen vastasivat myös ilman saunaa uivat talviuimarit, mikä vaikutti varmasti valintoihin. Tämä kysymys olisi ollut syytä kohdentaa siis vain saunan kera uiville talviuimareille.

58. Talviuinnin harrastaminen lomamatkoilla

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä	20	32,8%
En	41	67,2%

59. Lomakohteen valinta sen perusteella, onko kohteessa mahdollisuus saunomiseen talviuinnin kera

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Erittäin todennäköisesti	2	3,3%
Melko todennäköisesti	8	13,1%
En kovinkaan todennäköisesti	28	45,9%
En koskaan valitse saunomismahdollisuuden perusteella lomakohtettani	23	37,7%

5.5.7 Talviuimareiden tarpeet ja toiveet

Talviuimareiden tarpeita ja toiveita kartoitettiin useassa kysymyksessä ja ne on kerätty yhteen tähän kappaleeseen. Tällaisiksi kysymyksiksi määriteltiin kysymykset nro 21, 28, 31,43, 44, 48, 50, 53, 60, 61 ja 62. Talviuintipaikalta toivottiin erityisesti veden puhtautta (30 %) ja toimivuutta: lämpömatto ja avannon auki pitävä pumppu toimivat, käytössä wc (25 %). Pukutilan tulisi olla lämmitetty (18 %) ja uintipaikan turvallinen: laiturit, avantoon menevät portaat, penkit jne. ovat ehjiä ja soveltuvat käyttötarkoitukseen (15 %) (kysymys nro 21). Talviuimareiden mielestä talviuintipaikkoja ei ole riittävästi Hämeenlinnassa ja lisää uintipaikkoja toivottiin erityisesti Keskustan alueelle Vanajan rantaan (17 vastaajaa) ja Katumajärvelle itäpuolelle (10 vastaajaa). Yksittäisiä ääniä saivat Kihtersuo, Loimajärvi ja Alajärvi (kysymys nro 28). Kyselyn tekemisen jälkeen Alajärven Tervaniemeen on avattu uusi talviuintipaikka ilman saunaa uiville.

21. Talviuintipaikalta toivottiin

Vastaajia 61

	1	2	3	4	5	6	7
Esteettisyyttä: maisema on kaunis ja alue rauhallinen	6,5%	13,1%	6,6%	8,2%	16,4%	24,6%	24,6%
Lämpöä: pukutila on lämmitetty	18,0%	18,0%	9,8%	14,8%	19,7%	16,4%	3,3%
Toimivuutta: lämpömatto ja avannon auki pitävä pumppu toimivat, käytössä on wc	24,6%	31,1%	11,5%	9,8%	11,5%	8,2%	3,3%
Puhtautta: vesi on puhdasta	29,5%	13,1%	26,2%	13,1%	6,6%	8,2%	3,3%
Siisteyttä: uintialue ja pukutilat ovat siistit ja roskattomat	3,3%	8,2%	19,7%	19,7%	22,9%	22,9%	3,3%
Turvallisuutta: laiturit, avantoon menevät portaat, penkit jne. ovat ehjiä ja soveltuvat käyttötarkoitukseen	14,8%	11,5%	22,9%	26,2%	11,5%	8,2%	4,9%
Lähietäisyyttä: uintipaikka on lähellä kotia tai kävelymatkan päässä	3,3%	4,9%	3,3%	8,2%	11,4%	11,5%	57,4%

28. Talviuintipaikkojen riittävyys Hämeenlinnassa

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä on	22	36,1%
Ei ole	39	63,9%

Talviuintipaikkoihin liittyviä toiveita oli 35 kappaletta ja niitä oli 57 % vastaajista. Kaikki toiveet löytyvät tarkemmista tutkimustuloksista liitteestä 3. Enemmän niitä oli saunovilla talviuimareilla. Toiveissa korostuivat tarpeet yleiselle saunalle ja paremmille saunomismahdollisuuksille, jotka nosti esiin 20 vastaajaa. Useissa vastauksissa toivottiin laajasti auki olevaa saunaa esim. keskustan alueelle (Varikonniemi, uimahallin ranta) ja Ahvenistolle uutta isompaa saunaa tai nykyisen saunan laajennusta. Muutama halusi myös Katumajärvelle talviuintipaikkaa. Turvallisuusasiat ja kunnossapitotoon liittyvät asiat (esim. rappuset ja laiturit eivät saa olla jäässä, pukukoppien pitäisi olla lämpimiä ja hyväkuntoisia jne.) mainittiin kuudessa vastauksessa. Yksittäisissä vastauksissa toivottiin yleisen saunan ja talviuintipaikan helppoa saavutettavuutta, luonnon huomioimista, pikaista uuden pukukopin rakentamista Aulangolle ja wc-tilaa pukukopin yhteyteen, sekä toista lämpömattoa ja pumppua Aulangon ravintolarakennuksen edessä olevalle laiturille (kysymys nro 31).

31. Talviuintipaikkoihin liittyviä toiveita

Vastaajia 61

	Ilman saunaa uivat		Saunan kera uivat		Yhteensä
	n	Prosentti	n	Prosentti	
Kyllä on	8	44,4%	12	52,2%	20
Ei ole	10	55,6%	11	47,8%	21
Yhteensä	18		23		41

Hämeenlinnassa pitäisi olla yleinen sauna vastaajista suurimman osan mielestä (80 %). Tähän kysymykseen vastasivat kaikki kyselyyn vastaajat. (Yleisellä saunalla tarkoitetaan kaikille avoinna olevaa saunaa, joka tarjoaa ympärivuotista ja huokeahintaista saunomismahdollisuutta laajoilla aukioloajoilla keille tahansa toisiaan tuntemattomille ihmisille (kysymys nro 43).

43. Pitäisikö Hämeenlinnassa olla yleinen sauna?

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä	49	80,3%
Ei	12	19,7%

Mieluisin saunavuoron pituus olisi kaksi tuntia (36 %) tai useita tunteja (31 %), jotta jokaisella olisi mahdollisuus saunaan itselle sopivaan aikaan ja niin kauan kuin haluaa. 29 % riittäisi sauna-ajaksi puolitoista tuntia (kysymys nro 48). Paras paikka yleiselle saunalle olisi vastaajien mielestä Vanajavedellä keskusta-alueella (42 %), 20 % mielestä Ahvenistonjärvellä. 18 % vastaajista haluaisi yleisen saunan Aulangonjärvelle (kysymykset nro 48 ja 53).

48. Toiveet saunavuoron pituudesta

Vastaajia 45

	n	Prosentti
Useita tunteja, niin on mahdollisuus saunaan itselle sopivaan aikaan ja niin kauan kuin haluaa	14	31,1%
Kaksi tuntia	16	35,6%
Puolitoista tuntia	13	28,9%
Tunti tai allekin riittää	2	4,4%

53. Paras paikka yleiselle saunalle

Vastaajia 50

	n	Prosentti
Ahvenistonjärvellä	10	20,0%
Alajärvellä	3	6,0%
Aulangonjärvellä	9	18,0%
Katumajärvellä	4	8,0%
Vanajavedellä keskusta-alueella	21	42,0%
Vanajavedellä keskustan ulkopuolella	1	2,0%
Jossain muualla, missä?	2	4,0%

Saunomismahdollisuuksiin liittyviä toiveita oli 59 % vastaajista. Ne, joilla ei ollut toiveita, ohjattiin kyselyn taustakysymyksiin alkaen kysymyksestä nro 63. Tärkein toive oli, että yleinen sauna rakennettaisiin järven rannalle keskeisellä sijainnilla ja hyvien kulkuyhteyksien päähän (72 % vastaajista). 37 % mielestä yleinen sauna tarvitaan ehdottomasti Hämeenlinnaan sen hyvien terveysvaikutusten vuoksi. 29 % toivoi uimahallista yhteyttä talviaikaan Vanajaveteen. 26 % mielestä kaupungin ja talviuintiyhdistyksen tulisi tehdä yhteistyötä yleisen saunan saamiseksi Hämeenlinnaan. 22 % vastaajista toivoi yrittäjävetoisten saunojen tarjoavan saunavuoroja huokealla kertamaksulla ja 21 % halusi Ahveniston rantasaunasta yleisen saunan (kysymykset nro 60 ja 61).

60. Onko toiveita koskien saunomismahdollisuuksia?

Vastaajia 61

	n	Prosentti
Kyllä	36	59,0%
Ei	25	41,0%

61. Toiveet koskien saunomismahdollisuuksia

Vastaajia 36

	Tärkein (1)	2	3	4	Vähiten tärkeä (5)	Keskiarvo	Mediaani
Ahveniston rantasaunasta pitäisi tehdä yleinen sauna	21,2%	18,2%	12,1%	15,2%	33,3%	3,2	3,0
Hämeenlinnaan pitäisi rakentaa yleinen sauna järven rannalle keskeisellä sijainnilla ja hyvillä kulkuyhteyksillä	72,2%	19,4%	5,6%	0,0%	2,8%	1,4	1,0
Kaikkiin uusiin asuntoihin pitäisi rakentaa sauna	2,9%	0,0%	11,4%	14,3%	71,4%	4,5	5,0
Kaupungin ja talviuintiyhdistyksen tulisi tehdä yhteistyötä yleisen saunan saamiseksi Hämeenlinnaan	25,7%	40,0%	25,7%	2,9%	5,7%	2,2	2,0
Uimahallista pitäisi päästä talvella uimaan Vanajaveteen	29,4%	20,6%	29,4%	11,8%	8,8%	2,5	2,5
Yleinen sauna kuuluu keskelle kaupunkia kuivalle maalle	0,0%	3,1%	3,1%	18,8%	75,0%	4,7	5,0
Yleinen sauna tarvitaan ehdottomasti Hämeenlinnaan sen hyvien terveysvaikutusten vuoksi	37,1%	28,6%	14,3%	17,1%	2,9%	2,2	2,0
Yrittäjävetoisten saunojen tulisi tarjota saunavuoroja huokealla kertamaksulla	21,9%	40,6%	21,9%	6,2%	9,4%	2,4	2,0

Ahveniston saunarakennukseen oli osittain tyytyväisiä 43 % vastaajista. Saunarakennus vastaisi paremmin käyttäjien tarpeisiin ja toiveisiin, jos saunaan otettaisiin lisää laudetilaa turhan suuresta pesuhuoneesta (62 % vastaajista). 60 % haluaisi koko saunarakennusta laajennettavan ja 54 % toivoisi suihkutiloja erikseen naisille ja miehille. 27 % vastaajista myös toivoi, että sauna- ja peseytymistarvikkeiden kuntoa/hygieniaa pitäisi vuokraajan seurata tarkemmin. Yksittäisinä muutostarpeina lueteltiin rakennuksen melko huono kunto ja -ilmanvaihto, alakerran naisten pukuhuoneen epäsiisteys sekä inva-wc:n puuttuminen. Toive tuli myös rakennuksen säilyttämisestä sellaisenaan, mutta vastaaja toivoi viereen uutta isompaa yleistä saunaa. Eräs vastaaja ihmetteli terassin ja laiturin huopamaton epäsopivuutta käyttötarkoitukseen, sekä toivoi terassialuetta savuttomaksi (kysymys nro 50).

50. Muutostoiveet koskien rantasaunarakennusta

Vastaajia 37

	n	Prosentti
Pukutilojen pitäisi olla maksuttomia	6	16,2%
Saunaan pitäisi ottaa lisää laudetilaa turhan suuresta pesuhuoneesta	23	62,2%
Koko rakennusta pitäisi laajentaa	22	59,5%
Suihkutilat pitäisi olla erikseen naisille ja miehille	20	54,1%
Sauna-/peseytymistarvikkeisiin/hygieniaan pitäisi kiinnittää parempaa huomiota, esim. sankojen, löylykauhan, lauteiden, lämpömaton ym. kuntoa tulisi vuokranantajan seurata tarkemmin	10	27,0%
Jotakin muuten, miten?	6	16,2%

Aiemmin mainitsemattomia muita yksittäisiä toiveita koskien saunomismahdollisuuksia Hämeenlinnassa olivat seuraavat toiveet (kysymys nro 62):

Naantalin asuntomessualueen kaltainen "rivarisaunakompleksi", jossa useampi sauna vierekkäin. Voisi hyödyntää samaa laituria.

Katettu terassi saunan eteen.

Yleinen sauna kerta- tai vuosimaksu-, "uimahalliperiaatteella".

Saunominen tasapuoliseksi Ahvenistolla niin, että ketkään eivät saa käydä saunavuorojen jälkeen saunomassa ilmaiseksi.

Ahveniston rantasaunasta pitäisi tehdä yleinen sauna.

Saunavuoroja Aulangon ulkoilumajalle talviaikaan.

Ahvenistolle ei yleistä saunaa luonnon suojelemisen vuoksi.

Liikuntaesteiset tulee huomioida.

5.6 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyöprosessin pohjana olivat kyselytutkimuksen tulokset, jotka valmistuivat marraskuun lopussa 2022. Kehittämispäätös tehtiin heti tutkimusta suunniteltaessa, koska kyselytutkimuksen täydentäminen harrastusmahdollisuuksia kehittäväällä osiolla sekä talviuimareita, että viranhaltijoita osallistaen, osallisuuden merkityksellisyys tiedostaen, koettiin tärkeäksi. Työpajoista käytetään tästä syystä nimeä **osallistava työpaja**. Ennen kehittämistoimintaan ryhtymistä mietittiin pajojen sisältöä suunniteltaessa, millaista tietoa tarvitaan, miten sitä voidaan tuottaa vuorovaikutustilanteessa ja miten tieto ohjaa toimintaa tuloksien ja tavoitteiden aikaansaamisessa (vrt. Anttila 2007, 66–67).

Kun teoriaan pohjautuvan tutkimuksen tavoitteena oli luoda uutta teoriaa, niin kehittämisosuuden tavoite oli teorian ja saatujen tutkimustulosten pohjalta kehittää paikallisesti toimivia talviuinti- ja saunomistratkaisuja. Kyselytutkimuksen tulokset antoivatkin laajan asiakasymmärryksen, joka vahvistui talviuimareiden osallistavassa työpajassa, jossa tuloksia pystyttiin suuremmalla joukolla tarkastelemaan kokonaisvaltaisemmin. Pernaan (2013) mukaan hyvin tiedotettu ja ohjeistettu monipuolinen kehittäjätiimi kykenee muodostamaan kokonaisvaltaisemman näkemyksen kehittämisen tarpeista ja ottamaan sidosryhmien (tässä tapauksessa kaikkien kaupungin talviuimareiden) tarpeet paremmin huomioon kuin yksittäinen tutkija (Perna 2013, 3–9). Tämän vuoksi haluttiin ottaa myös laadullinen kehittämisosio mukaan osallistamalla tässäkin vaiheessa talviuimareita.

Kaikki talviuimareiden työpajaan osallistuvat olivat käytännönläheistä tietoa omaavia ns. kokemusasiiantuntijoita. Ryhmään oli tarkoitus ottaa ilmoittautumisen kautta uimareita siten, että puolet valituista olisi ilman saunaa uivia ja puolet saunan kera uivia. Näin siksi, koska ryhmällä on osin erilaiset tarpeet ja erilaiset näkemykset palvelusta ovat arvokkaita. Vaikka osallistujia pyydettiin innostavasti mukaan sähköposti- ja Facebook-kutsulla, ilmoittautumisia ei juurikaan tullut, vaan osallistumiskutsuja jouduttiin laittamaan henkilökohtaisesti uimareille. Näin ollen joukossa ei aivan samaa määrää ollut ilman saunaa- ja saunan kera uivia. Koska palvelujen tuottamisympäristö avantosauna ei ollut sopiva pitopaikka osallistaville työpajoille, niin paikaksi valittiin Hämeenlinnan kirjasto, joka on kaikkien hämeenlinnalaisten tuntema paikka ja helposti saavutettavissa.

Ensin järjestettiin talviuimareiden osallistava työpaja 21.1.2022, jossa oli tarkoituksena koostaa viranhaltijoiden pajaa varten kirjallinen, tärkeät ja oleelliset asiat sisältävä yhteenveto eli *tuotos* kyselytutkimuksen tuloksista. Tutkimustulosten oli siis tarkoitus toimia pajatyöskentelyn lähtökohtana. Osallistujien tuli yhteistyössä suunnitella kyselytutkimusten tulosten pohjalta esitysmuoto, sisältö ja

ulkoasu, joilla tiivistetty tutkimustuloskooste esitetään kaupungin viranhaltijoille ja Pulahtajien yhdistysaktiiveille heidän kehittämistyönsä pohjaksi. Osallistavaan työpajaan saapui seitsemän henkilöä, joista lähes kaikki olivat saunan kera uivia talviuimareita. Yksi ennalta sovituista henkilöistä ei saapunut paikalle ja yksi ilmoitti viime hetken esteestä. Paja käynnistyi Power Point -taustaesityksellä (liite 1, Power Point taustaesitys työpajoissa), joka pyöri työpajaan varatussa kirjaston kokoustilassa taustalla, kun osallistajat nauttivat pientä tarjoilua. Esityksessä oli kuvia Ahveniston talviuintipaikalta ja tietoa talviuinnin ja saunomisen hyvinvointivaikutuksista. Varsinainen paja alkoi aikataulun kertomisella sekä pajan tarkoituksen ja tavoitteiden esittelyllä. Osallistujille kerrottiin työskentelytavoista, aikataulusta, työvälineistä (paperia, kyniä ja 2 läppäriä sähköistä työskentelyä varten) ja erilaisista tuotoksen toteutusvaihtoehdoista (esim. Power Point, diat tms.). Pernaan (2013) sanoin, kertomalla osallistujille prosessin vaiheet ja menetelmät osallistajat ymmärtävät, miten prosessi etenee (Pernaan 2013.) Osallistujille tehtiin tiettäväksi myös oma roolini tarkkailijana ja fasilitaattorina. Koska aikaa oli yhteensä vain 2,5 tuntia, tutkimustuloksista (15 sivua) kerrottiin vain pikaisesti ja ohjattiin heidät lukemaan ne läpi paperitulosteista tai kannettavilta tietokoneilta, joita oli käytössä kolme kappaletta. Varsinaista työskentelyaikaa jäi noin kaksi tuntia. Työskentelyn jälkeen pajan lopussa tehtiin suullisesti loppuyhteenveto, joka nauhoitettiin. Yhteenvedossa käsiteltiin mm. pajatyöskentelyn sujuminen, roolien toimiminen, työskentelyvälineiden sopivuus, ajan riittävyys ja palaute pajan vetäjälle. Tutkija teki muistiinpanoja pajatyöskentelystä.

Viranhaltijoiden, kuntapäätäjien ja Pulahtajien hallitusaktiivien pajatyöskentelyssä oli tavoitteena käydä keskustelua talviuimareiden tarpeista ja toiveista, pohtia resursseja, toteutustapoja ja mahdollista aikataulua niiden toteuttamiseen sekä koostaa sen jälkeen kirjallinen suunnitelma asioista. Kohderyhmää lähestyttiin sähköpostitse. Opinnäytetyön aiheeseen liittyviltä tärkeimmiltä henkilöiltä tiedusteltiin ensin heidän aikatauluaan ja sen jälkeen lähetettiin kutsut laajemmalle joukolle, noin 20 henkilölle. Kutsumaan pyrittiin sellaisia viranhaltijoita ja kuntapäätäjiä kaupungista ja hyvinvointialueelta, jotka olivat keskeisesti tekemisissä (ja vastuuasemassa) terveyden- ja hyvinvoinnin edistämisen tai kaupunkirakenteen kanssa. Kutsuihin ei laitettu ilmoittautumispyyntöä, joten tarkkaa tietoa osallistujamäärästä ei saatu etukäteen.

Tämä jälkimmäinen paja pidettiin myös kaupunginkirjastossa. Tilaisuuden kesto oli kaksi tuntia. Paja käynnistyi samalla PowerPoint-esityksellä ja tarjoilulla, kuin talviuimareiden paja. Esittäytymisten jälkeen osallistujille, joita saapui paikalle yhdeksän, kerrottiin prosessin vaiheet, menetelmät, aikataulu ja tavoitteet, minkä jälkeen esiteltiin tutkimus ja kyselytutkimuksen tulokset. Osallistujille kerrottiin myös minun roolistani fasilitaattorina Kauppisen ym. (2020), 7 ja Pernaan (2013, 3–11) ohjeen mukaan. Tämän jälkeen oli vuorossa talviuimareiden osuus, jossa he toivat terveisensä saunalta kahden talviuimarin kertomana, alkuperäisestä suunnitelmasta hiukan poiketen. Loput 50 minuuttia työskenneltiin kahdessa työpajaryhmässä porinapajamuotoisesti hakien vastauksia kolmeen tutkimustuloksista nousseeseen, talviuimareiden tarpeiden toteuttamiseen liittyvään kysymykseen.

Kysymykset olivat:

1. Hämeenlinnan kaupungin uuden strategian päämäärät ovat mm., että kaupunki on hyvinvointiin aktivoiva sekä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vahvistava kaupunki. Arvoina ovat mm. yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys ja asukaslähtöisyys.
Miten/millaisilla keinoilla terveyttä ja hyvinvointia tuottavalla talviuinti-saunomisharrastus-yhdistelmällä voidaan tukea strategian toteutumista?
2. Kuinka Hämeenlinnan keskustan tuntumaan saadaan kaikille avoin ja esteetön yleinen, talviuintiin soveltuva rantasauna?
3. Millaista/miten yhteistyötä kaupunki ja talviuintiyhdistys voisivat tehdä talviuimareiden tarpeita toteuttaakseen?

Porinapajan työvaiheet olivat seuraavat: Ensin kustakin kysymyksestä keskusteltiin ryhmissä 10 minuuttia, jonka aikana ryhmän sihteeri kirjasi esiin nousseita ideoita ylös. Ideoita pyrittiin keksimään mahdollisimman paljon. Tämän jälkeen ryhmässä äänestettiin jokaisesta kysymyksestä kolme parasta ideaa, jotka ryhmän sihteeri kävi kirjoittamassa ryhmän omalle kartongille seinällä (liite 2, Kehittämispajan ideapaperit). Sitten jokainen kävi antamassa äänensä molempiin kartonkeihin merkittämällä rastin jokaisen kysymyksen mielestään parhaaseen ideaan. Lopuksi äänet laskettiin ja eniten joka kysymyksen ääniä saanut idea kirjattiin kehittämissuunnitelmapohjaan, joka oli kirjoitettu muilta osin valmiiksi (liite 3, Kehittämissuunnitelma). Ennen pajan loppua pidettiin yhteenvetokeskustelu, jonka jälkeen seurasivat kiitokset osallistumisesta ja pajan lopetus. Porinapajan osuus koko pajasta oli 50 minuuttia. Kehittämispajan lopputuotos oli kirjallinen talviuintaharrastuksen kehittämissuunnitelma, joka puhtaaksikirjoituksen jälkeen lähetettiin sähköpostitse kaikille osallistujille.

5.7 Työpajatyöskentelyn onnistuminen

Työpajatyöskentely ei sujunut aivan ennakkosuunnitelmien mukaan, koska ensimmäistä kertaa työpajaa järjestettäessä ei ollut osattu ottaa huomioon kaikkia työskentelyyn vaikuttavia tekijöitä. Koska työskentelyaika oli rajallinen, niin tutkimustulosten lähettamisestä ennakkoon talviuimareiden pajaan osallistujille olisi ollut hyötyä työskentelyn nopeuttamiseksi. Jälkimmäisen pajan sisältö oli erilainen ja siinä ehdittiin käydä läpi tulokset suunnitellussa aikaikkunassa. Työskentelyaika oli hieman liian lyhyt molemmissa pajoissa. Toisaalta ihmiset eivät ehkä jaksaisi työpäivän jälkeen pidempään pajaan osallistua. Lyhyt aika vaikutti erityisesti talviuimareiden pajassa työskentelytyyliin: Osallistujat nostivat jokaisesta kyselyn aihealueesta tärkeimmiksi katsomiaan asioita esiin kertoen myös omia ajatuksiaan, joihin sitten lopulta lopputuotoskin painottui. Ajan vähyyden vuoksi osallistujat päätyivät vielä pitämään pajan jälkeen Teams-palaverin asioiden loppuun työstämiseksi, johon tutkijana osallistuin. Palaverissa hiottiin kysymykset jatkopajaan tutkimustulosten ja talviuimareiden mietteiden pohjalta.

Talviuimareiden pajasta oli tarkoitus syntyä tuotos, jonka pohjalta viranhaltijoiden, kuntapäätäjien ja Pulahtajien hallitusaktiivien kehittämispaja lähtisi kehittämään ratkaisuja talviuimareiden tarpeiden

toteuttamiseen. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen pajatyöskentelijät kuitenkin päättivät halua- vansa mieluummin pajatyönsä pohjalta toimia talviuimareiden terveisten tuojina, ns. kokemusasian- tuntijoina, kuin tutkimustuloskoosteen esittelijöinä. Heidän toiveeseensa vastattiin ja näin toimittiin. Pajassa osallistujat kirjasivat ylös kokemustensa ja tutkimustulosten pohjalta sellaisia epäkohtia har- rastuksesta, joihin Ahvenistolla saunomassa ja uimassa käyvät talviuimarit toivoivat ratkaisuja. Talvi- uimarit siis esiintyivät jälkimmäisessä pajassa ns. kokemusasiantuntijoina ja saunaterveisten tuojina ja tutkijana tehtäväkseni tuli tutkimustulosten esittely kokonaisuudessaan.

Työskentely pajoissa sujui hyvin ja kaikki osallistuivat työskentelyyn ja keskusteluun tasapuolisesti. Talviuimareiden loppukeskustelu äänitettiin puhelimen ääninauhurilla ja purettiin pajan jälkeen ko- tona. Purku toi esiin, että pajaan osallistujien mielestä työskentely sujui hyvin, keskustelu oli tasa- vertaista ja kaikki saivat sanottavansa sanottua. Pajatyöskentely tuntui osallistujista mielenkiintoi- selta ja heistä tuntui, että he pystyivät tällaisella työskentelyllä itse vaikuttamaan harrastamisen olo- suhteisiin. Työpajan kesto oli lyhyt, mutta pidempää aikaa ei olisi jaksuttakaan työskennellä. Kehittä- misideana pajaan olisi toivottu pajan alkuun työskentelyvälineiksi ja visualisoinnin avuksi perinteisiä kartonkeja ja muistilappuja. A4 papereita oli tarjolla, mutta niitä pajatyöskentelijät eivät käyttäneet. Palautetta pajan vetäjälle tuli esiin nousseen kiitollisuuden muodossa siitä, että talviuimareiden asi- oita kehitetään ja viedään konkreettisesti eteenpäin.

Jälkimmäinen paja, eli viranomaisten, kuntapäätäjien ja Pulahtajien hallitusaktiivien yhteinen kehit- tämispora sujui suunnitelmien mukaisesti, vaikkakin osallistujamäärä oli pienehkö, yhteensä yhdek- sän ihmistä: kolme kunnan viranhaltijaa ja viisi talviuimaria. Viranhaltijoista tulivat paikalle kaupun- gin liikuntapäällikkö, hyvinvointipäällikkö ja kiinteistöjohtaja. Kutsuttuja kuntapäätäjiä ja uuden hy- vinvointialueen OmaHämeen viranhaltijoita ei osallistunut lainkaan pajaan, mikä oli harmi, koska hei- dänkin näkemyksiään harrastamisolosuhteista olisi ollut mielenkiintoista kuulla. Osallistujista sai kui- tenkin muodostettua kaksi toimivaa ryhmää. Porinapajassa roolien jako (puheenjohtaja ja sihteeri) sujui luontevasti ja keskustelukysymyksistä keskustelu kävi vilkkaana sekä tuloksia syntyi. Pajan kai- kissa vaiheissa pyrittiin pitämään napakasta aikataulusta kiinni ja siinä onnistuttiin melko hyvin. Kun voittajaideat olivat äänestyksen kautta selvinneet, pajalle varattu aika oli lopussa. Loppukeskustelua jäätiin pitämään yliajalle, jossa todettiin, että porinapajan lopussa ideat pääsivät vasta kunnolla len- toon. Aikaa pitäisi siis olla enemmän tämän tyyppiseen työskentelyyn ja hedelmällistä yhteiskehittä- mistä pitäisi jatkaa myöhemmin eri tahojen kesken.

Pajan jälkeen oli loppupohdinnan ja itsetutkiskelun vuoro. Tutkijana mietin, olisiko pajoihin kutsutut osallistujat pitänyt sitouttaa osallistumaan pakollisella ilmoittautumisella ja olisiko väkeä saatu näin enemmän paikalle. Myös tutkimustuloksien lähettäminen etukäteen ensimmäisen pajan osallistujille olisi auttanut ajanriittävyysongelmaan. Ensimmäistä kertaa pajoja pitäessäni en osannut etukäteen huomioida kaikkia pajojen onnistumiseen liittyviä tekijöitä. Vaikka ensimmäisen pajan lopputulos ei ollut ihan suunnitelmieni mukainen, osallistujien osallistaminen onnistui hyvin heidän toiveitaan kuunnellen ja suunnitelmia joustavasti muokaten. Perttulan (2006) lainaten, kehittämistoiminta työ- pajassa perustui työpajoihin osallistuvien ja tutkijan kanssa yhdessä muodostettavaan näkemykseen kehittämisen kohteista, tarpeista ja tavoitteista. Kehittämiseen perustuvaa tietoa tuotettiin ja jaettiin yhdessä, jolloin syntyi yhteinen kieli ja käsitteet eli yhteinen ymmärrys ja merkityksen jakaminen.

(Vrt. Perttula 2006.) Kaiken kaikkiaan pajat onnistuivat mielestäni hyvin ja osallistujat saivat osallisuuden kokemuksia ja kokivat roolinsa ryhmissä tärkeiksi.

5.8 Työpajojen tuotokset

Talviuimareiden työpajatuotos oli suullinen, lyhyt kokemusasiantuntijoiden tervehdys saunalta, sekä kolmen tutkimustuloksista nousseen, talviuimareiden tarpeiden toteuttamiseen liittyvän kysymyksen kysymys patteristo.

Porinapajan ryhmäkeskustelujen kautta nousseista ideoista valittiin äänestyksellä parhaat ideat harrastustoiminnan kehittämiseksi, jotka kirjattiin kehittämissuunnitelmaan. Suunnitelmaan kirjatut ideat olivat seuraavat (koko kehittämissuunnitelma, liite 3):

1. Hämeenlinnan kaupungin strategian toteutumista voidaan talviuinti-saunomisharrastuksella tukea harrastusmahdollisuudesta laajasti tiedottamalla. Kun kysyntä kasvaa, niin paine vastata tarpeisiin kaupungin päässä lisääntyy.

Ylläpidetään samalla olemassa olevia harrastuspaikkoja ja

panostetaan niihin, eli esim. Ahveniston rantasauna ja Aulangon sauna

remonteilla tarpeisiin vastaavammiksi.

2. Hämeenlinnan keskustan tuntumaan ei nopeilla ratkaisuilla saada rantasaunaa. Nopeimpana ratkaisuna nähdään nykyisten saunojen kehittäminen paremmin tarpeita vastaaviksi. Ahveniston rantasaunan yläkerran sisätilojen remontointi siten, että saunan koko suurenee ja laudepaikat lisääntyvät. Aulangon saunan suurentaminen ja talviuintimahdollisuus lähempänä saunaa sijaitsevalle laiturille.

Saunalle pitää päästä julkisilla kulkuneuvoilla ja saunomismahdollisuus tulee tehdä nykyääräysten mukaisesti esteettömäksi. Nämä asiat tulee huomioida niin Ahveniston kuin Aulangonkin saunojen osalta.

3. Talviuinti-saunomismahdollisuuksien parantamiseksi kaupungin ja talviuintiyhdistyksen tulisi suunnitella yhteistyörakenne, jossa viranomaiset yhteistyössä yhdistyksen, hyvinvointialueen ja kolmannen sektorin kanssa kehittävät lajin harrastamismahdollisuuksia.

Harrastuksen yhteyteen tulisi rakentaa myös kansalaisvaikuttamisen kanava, jonka kautta lajin harrastajat voisivat vaikuttaa ja osallistua asioiden edistämiseen.

5.9 Tutkimustulosten tarkastelu

Talviuimareille suunnatulla kyselytutkimuksella saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin, joita olivat:

- Mitkä ovat talviuimareiden kokemat vaikutukset kylmävesiuinnista?
- Millaiset harrastusolosuhteet talviuimareilla Hämeenlinnassa harrastajien mielestä on?
- Mitä tarpeita ja toiveita talviuimareilla on harrastusmahdollisuuksien parantamiseksi?

Kaikki kyselytutkimukseen vastanneet talviuimarit kokivat saavansa talviuinnista terveysvaikutuksia, joita olivat mielen rauhoittuminen, mielihyvän ja mielenvirkeyden lisääntyminen, kylmänsietokyvyn ja jaksamisen parantuminen, parempi nukkuminen ja rentoutuminen, stressin, ahdistuksen ja masennuksen sekä särkyjen, kipujen ja flunssien väheneminen, virkeyden ja pirteyden lisääntyminen, aineenvaihdunnan parantuminen, parempi urheilusuorituksista palautuminen, parempi työhyvinvointi, perusverenpaineen laskeminen, muistin parempi toimiminen sekä astman oireiden ja vaihdevuosivaivojen lievittyminen. Lisäksi esiin tuli muutama yksittäinen koettu terveyshyöty.

Tärkein syy harrastaa talviuintia oli kokonaisvaltainen hyvänolon tunne. Yli puolet vastanneista koki, että heillä on ollut joitakin positiivisia terveysmuutoksia talviuinnin aloittamisen jälkeen. Kyselyyn vastanneista 70 % yhdisti talviuintiin aina tai joskus saunomisen ja saunovista (42 vastaajaa tässä kysymyksessä) lähes kaikille saunominen harrastuksessa oli erittäin tärkeää tai melko tärkeää.

Saunomisen talviuintiin yhdistävät halusivat ennen kaikkea saunoa siksi, että se antoi kokonaisvaltaisesti hyvän olon ja saunomisen avulla voi käydä monta kertaa uimassa. Yli puolia vastaajista saunominen virkisti ja noin puolet koki saunomisen tuovan harrastukseen tärkeän sosiaalisen ulottuvuuden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemisen muodossa. Lisäksi saunominen helpotti pelkoa kylmää vettä kohtaan monien mielestä. Kolmasosa vastaajista koki kuuman ja kylmän vaihtelun vähentävän lihaskipuja. Varsinaisia saunomisesta koettuja terveysvaikutuksia olivat rentoutuminen ja mielihyvän lisääntyminen, stressin väheneminen, parempi nukkuminen, elimistön parempi palautuminen fyysisestä rasituksesta, kokonaisvaltainen terveyden tunne. Terveysvaikutuksina mainittiin joissakin vastauksissa myös masennusoireiden helpottuminen, flunssien ehkäisy, verenpaineen lasku ja muistin parantuminen. Pieni osa vastaajista ei ollut huomannut saunomisen vaikuttaneen mitenkään terveyteensä. Huomattavaa tämän kysymysten vastausten kohdalla on se, että kaikki 61 talviuimaria vastasi tähän saunakysymykseen, myös ne, jotka eivät yhdistäneet talviuintiharrastukseensa saunomista.

Tutkimustilanteeseen lähdettiin oletuksesta, että kaupungissa harrastusolosuhteet eivät tue riittävästi talviuinnin ja saunomisen harrastusmahdollisuuksia. Tutkimustuloksissa tulikin esiin, että näin todella on. Kyselyyn vastanneiden mielestä talviuintipaikkoja ei ole riittävästi Hämeenlinnassa. Kuitenkin vajaa puolet vastaajista piti harrastusolosuhteita keskinkertaisina (41 %) tai melko hyvinä (39 %). Ilman saunaa uivat olivat tyytyväisempiä kaupungin talviuintimahdollisuuksiin kuin saunan kera uivat, koska heillä kuitenkin on uintipaikkoja mistä valita, toisin kuin saunovilla talviuimareilla. Monet saunomattomista olisivat kuitenkin valmiita maksamaan nykyistä enemmän pukukoppien käyttöi-keudesta, jos talviuintipaikkoja tehtäisiin lisää (saunovat uimarit eivät tarvitse pukukoppien avainta saunavuoroilla käydessään, koska vuokraaja huolehtii ovet auki). Kaupungin kannattaa huomioida

tämä asia miettiessään uusien talviuintipaikkojen rakentamista. Aina ilman saunaa uivia talviuimareita oli 30 % vastaajista.

Talviuintipaikkoihin liittyviä toiveita oli yli puolilla vastaajista ja enemmän saunovilla talviuimareilla. Toiveissa korostuivat erityisesti paremmat saunomismahdollisuudet, jotka nosti esiin 20 vastaajaa. Talviuintipaikkoja haluttiin lisää ja esim. Katumajärvelle toivottiin talviuintipaikkaa. Talviuintipaikkojen kunnossapidon tasoa pidettiin enimmäkseen hyvänä. Kunnossapitoon liittyvät asiat ja turvallisuusseikat (esim. rappuset ja laiturit eivät saa olla jäässä, pukukoppien pitäisi olla lämpimiä ja hyväkuntoisia jne.) nousivat esiin joissakin vastauksessa. Yksittäisissä vastauksissa toivottiin talviuintipaikan ja yleisen saunan helppoa saavutettavuutta, luonnon huomioimista, pikaista uuden pukukopin rakentamista Aulangolle ja wc-tilaa kopin yhteyteen, sekä toista lämpömattoa ja pumppua Aulangon ravintolarakennuksen edessä olevalle laiturille.

Saunomismahdollisuuksia koskevia toivomuksia oli yli puolilla vastaajista, myös ei-saunovilla talviuimareilla. 80 % kaikista 61 vastaajasta oli sitä mieltä, että Hämeenlinnassa pitäisi olla yleinen rantasauna. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että yleinen, laajasti kaikille auki oleva sauna tulisi rakentaa järven rannalle keskustan tuntumaan, hyvien kulkuyhteyksien päähän. Monien mielestä yleinen sauna voisi olla myös Ahveniston- tai Aulangon järvellä, joihin pääsee julkisilla kulkuvälineillä. Tärkeimpänä yleisen saunan hyötynä pidettiin sen tuottamia positiivisia terveysvaikutuksia. Kolmasosa vastaajista toivoi uimahallista yhteyttä talviaikaan Vanajaveteen. Vajaa kolmasosan mielestä kaupungin ja talviuintiyhdistyksen tulisi tehdä yhteistyötä yleisen saunan saamiseksi Hämeenlinnaan ja osa vastaajista toivoi myös yrittäjävetoisten saunojen tarjoavan saunavuoroja huokealla kertamaksulla. Viidesosa vastaajista halusi Ahveniston rantasaunasta yleisen saunan. Mieluisin saunavuoron pituus olisi kaksi tuntia tai useita tunteja, jotta jokaisella olisi mahdollisuus saunoa itselle sopivaan aikaan ja niin kauan kuin haluaa. Tällä hetkellä saunan suuren käyttöasteen vuoksi pitkiä saunavuoroja ei ole tarjolla. Ahveniston rantasaunarakennuksen tilaratkaisuihin ja varusteluun oli vajaa puolet vastaajista osittain tyytyväisiä, mutta lähes sama joukko ei ollut ratkaisuihin ja varusteluun tyytyväisiä. Rantasaunan kunnossapitoa piti puolet vastaajista tyydyttävällä- ja alle puolet hyvällä tasolla vaihtoehtojen ollessa erinomainen, hyvä, tyydyttävä, välttävä ja huono.

Yleisen saunan puutteesta huolimatta talviuinti ja saunominen oli vastaajien mielestä (65 %) helppo yhdistää Hämeenlinnassa. Reilun kolmasosan mielestä se ei ollut helppoa. Pulahtajien tarjoamat saunavuorot ovat varmasti tekijä, jonka vuoksi talviuinnin ja saunomisen yhdistämisen katsoi moni helpoksi. Suurin este talviuinnin ja saunomisen yhdistämiselle oli yleisen, talviuintiharrastukseen soveltuvan saunan puute, jonne voi mennä silloin kun itselle sopii. Reilu kolmannes talviuimareista, käy uimassa aina saunomisen kera, kolmannes välillä saunan kera ja välillä ilman saunaa. Loput vastaajista olivat aina ilman saunaa uivia. Saunominen talviuinnin yhteydessä on tärkeää harrastajille. Lähes kaikille saunovista talviuimareista saunominen talviuinnin yhteydessä on erittäin tärkeää tai melko tärkeää. Suurin osa saunovista talviuimareista saunoo Ahvenistolla, koska muita kaikille avoimia, säännölliseen talviuintiin soveltuvia rantasaunoja ei Hämeenlinnasta löydy.

Saunovat talviuimarit haluavat harrastaa uimista ja saunomista joka viikko, eniten kerrasta kahteen viikossa, monet jopa useammin. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että talviuintiyhdistyksen vuorot ovat kuitenkin epämiellyttävän täysiä ja lauteilla on ahdasta, koska sauna on liian pieni väkimäärään

nähdessä. Yksityiskäyttöön tiheä 40 € tuntihintainen tilojen vuokraus tulisi kuitenkin monelle liian kalliiksi, ja vuorojakin ilta-aikaan on heikosti tarjolla. Ilman talviuintiseuraa tarjoamia saunavuoroja tiheä talviuintimahdollisuus saunan kera olisi huomattavan vaikeaa Hämeenlinnassa. Yhdistyksen puheenjohtajana tiedän yhdistyksen saunavuorojen saunojamäärän ylittävän 15 henkilön saunojasuosituksen joka vuorolla. Ahveniston rantasaunaan ei saa varattua ilta-aikoihin riittävän pitkiä saunavuoroja saunan suuren käyttöasteen vuoksi, jotka helpottaisivat ruuhkaa lauteilla. Tutkimuksessa esiin nousikin suurempi tyytymättömyys kuin tyytyväisyys saunarakennusta kohtaan ja vastaajista yli puo-
lien mielestä saunaan pitäisi ottaa lisää laudetilaa pesuhuoneesta tai laajentaa koko saunarakennusta. Pulahtajat ry on tehnyt asiasta kuntalaisaloitteen kaupungille syksyllä 2021, mutta ei ole saanut vastausta aloitteeseensa.

Viranhaltijoiden ja Pulahtajien hallitusaktiivien kehittämispajassa kehittämissuunnitelmaan kirjattiin, että ylläpidetään ja remontoidaan tarpeita vastaavammiksi jo olemassa olevat Ahveniston ja Aulangon saunat Vanajaveden äärelle rakentamisen sijaan. Itse en kuitenkaan ohittaisi kyselyyn vastanneiden toiveita keskusta-alueen talviuintiin soveltuvasta saunasta, vaan pitäisin toiveen ikään kuin pidemmän aikavälin tavoitteena, jota kohti edetä, kun talviuimareiden määrä kasvaa edelleen tulevaisuudessa. Edellä mainittujen saunojen remontit voi toteuttaa akuutin tarpeen vuoksi pikaisemalla aikataululla, kuin keskusta-alueen rantasaunarakennuksen. On tärkeää, että talviuimareiden alati kasvavat tarpeet huomioidaan yhteistyössä talviuintiseuraa kanssa.

Tutkimuskysymyksiin saatujen vastausten lisäksi kyselytutkimus tuotti tietoa mm. talviuimareiden harrastukseen liittyvistä toimintatavoista, jotka ovat tärkeää tietoa harrastamismahdollisuuksien kehittämisen näkökulmasta. Tutkimus tuotti myös uutta tietoa talviuimareista olemassa olevaan tietovarantoon. Esim. koronan jälkeen talviuinnin harrastaminen aina saunan kera on taas lisääntynyt, kun verrataan tulosta Suomen Ladun tutkimustuloksiin (2021). Vuonna 2021 tutkimustulosten mukaan aina saunan kera harrasti talviuintia 27 % uimareista, kun nyt määrä oli 38 %. Talviuimareiden terveydentilasta tutkimus tuotti monta mielenkiintoista tietoa. Tutkimustulokset mm. osoittivat, että talviuimarit pitävät terveydentilaansa pääosin hyvänä tai erittäin hyvänä (77 %). THL:n FinTerveys -tutkimuksen (Koponen ym. 2018, 51) mukaan työikäisestä väestöstä noin 70 % pitää terveydentilaansa hyvänä tai melko hyvänä. Tulos ei ole täysin vertailukelpoinen, koska määritelmät ovat hiukan erilaiset, mutta luvuista voi tehdä tulkinnan, että talviuimarit pitävät keskimäärin itseään terveempinä, kuin valtaväestö. Talviuinnin aloittamisen jälkeen yli puolella oli ollut joitakin positiivisia terveysmuutoksia ja 8 % oli ollut erityisen terveenä. Pitkäaikaissairauksia heistä oli 41 %:lla. FinTerveys -tutkimuksen mukaan hieman yli 50 % suomalaisista oli jokin pitkäaikaissairaus tai terveysongelma. (Vrt. Koponen ym., 2018, 51.) Tämän kysymyksen asettelussa ei toki ollut mukana sanaa terveysongelma, joten tulosta ei voi täysin verrata. Mielenkiintoinen tutkimustieto myös oli, että Suomen Ladun kyselytutkimuksen 2021 tuloksista poiketen (talviuintia harrastettu enimmäkseen yli 10 vuotta) alle neljä vuotta talviuintia harrastaneiden määrä oli kaikkein suurin, yhteensä 66 %. Tämä selittyy talviuintiyhdistyksen olemassaololla, joka aloitti toimintansa ja saunavuorojen tarjoamisen vuonna 2019. Näin ollen voidaan ajatella, että talviuintiyhdistyksen perustamisella on ollut ainakin jossain määrin positiivinen vaikutus talviuinnin aloittaneiden terveydentilaan. Saunominen on

talviuimareille tärkeää ja uutena tutkimustietona saatiin selville monenlaisia asioita saunan käyttöasteesta aina terveysvaikutuksen kokemiseen. Suurimmiksi saunomisesta saataviksi terveysvaikutuksiksi talviuimarit kokivat rentoutumisen ja mielihyvän lisääntyminen (72 %) sekä stressin vähenemisen (51 %) ja paremman nukkumisen (46 %). Verrattuna Laukkasen tutkimusryhmän tai Suomen Ladun tutkimustuloksiin (Poikonen ym. 2/2018, 28; Suomen Latu 2022d), tutkimustulokset kokemuksista olivat hyvin saman kaltaiset.

Talviuimarit pitävät itseään myös liikunnallisina ja kolmasosa vastanneista harrastaa liikuntaa kolmesta neljään kertaa, jopa viidestä kuuteen kertaa viikossa, joten tälläkin on varmasti yhteyttä terveydentilan kokemiseen. Talviuimarit kokivatkin terveyden tärkeimmäksi hyvinvointiin ja elämänlaatuun vaikuttavaksi tekijäksi. Osallisuus, joka on myös tärkeä elämänlaatuun vaikuttava tekijä, nähtiin ennen kaikkea yhteisöön liittymisenä, kuulumisena, yhteisyytenä ja yhteensopivuutena.

Talviuintiyhdistyksen saunavuorot tarjoavat tätä yhteisöllisyyttä jäsenilleen. Tulee muistaa, että osallisuuden edistämällä ja vaikutusmahdollisuuksien tarjoamisella on suuret vaikutukset terveyteen, turvallisuuteen ja hyvinvointiin. Näin ollen osallisuuden kokemuksella on myös merkittävät kansantaloudelliset vaikutukset (vrt. Hiili, Ståhl, Merikukka & Ristikari, 2017, 663–675.)

Talviuimareiden toimintatapoja ja asioiden arvottamista ymmärtämällä on helpompi tarttua kehittämisen kohteisiin. Talviuinnista ja saunomisesta koettuja terveysvaikutuksia ja osallisuuden kokemuksia sekä talviuimareiden tarpeita ei tulisi ohittaa. Uusitalo & Simpura (2020, 5–6) esittävät Allardtin ajatukset tarpeiden ja hyvinvoinnin määräytymisestä historiallis-yhteiskunnallisesti. Tarpeet pitäisi määrittellä uudelleen yhteiskunnan muuttuessa. Hyvinvoinnin tilassa ihmiset voivat saada tarpeensa tyydytetyksi, mutta se edellyttää arvoja, jotka perustelevat kyseisten tarpeiden tyydyttämisen olevan arvokasta. Tarpeet voidaan selvittää esim. tutkimalla ihmisten hyviä ja huonoja olosuhteita koskevia arvostuksia sekä yhteisöllisiä pyrkimyksiä. (Uusitalo & Simpura 2020, 5–6.) Hämeenlinnaisten talviuimareiden tarpeet on nyt nostettu esiin ja tehty näkyväksi tämän tutkimuksen avulla. Talviuimareiden tarpeiden täyttäminen on tärkeää ja arvokasta harrastuksen tuottamien yksilö- ja yhteiskuntahyötyjen vuoksi. Tutkimuksiin nojaten esitän, että terveyttä hoitavan talviuintiharrastuksen avulla väestö pysyy pidempään terveenä, työkykyisenä ja yhteiskunnalle hyödyllisenä. Lukuisten talviuinti- ja saunomisharrastuksen tuottamien terveyshyötyjen lisäksi harrastus tarjoaa merkityksellisyyden kokemuksia ja tasavertaisia kohtaamisia yksilölle vaikuttaen esim. heikommassa asemassa olevien ihmisten kohtaamiin haitallisiin asenteisiin ja uskomuksiin (vrt. Isola, Virrankari & Hiilamo 2021, 654). Talviuintiyhdistyksen kaikille avoimille saunavuoroille on kenen tahansa helppo tulla ja tavata erilaisia ihmisiä yhteisen asian yhdistämänä. Koska talviuinnin ja saunomisen terveyshyödyt sekä saunomisen tuottaman osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksen merkitys on tunnistettu, tulisi tätä harrastustoiminnan yhdistelmää tukea joka kunnassa harrastajia kuunnellen ja asiaan liittyvien järjestöjen kanssa yhteistyötä tehden osana kunnan terveydenedistämisen ja hyvinvointipolitiikkaa.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulokset osoittavat, että talviuinti on laajentunut eläkeläisten harrastuksesta kaiken ikäisten harrastukseksi ja viime vuosina sen suosio on kasvanut suuresti. Tämä on valtakunnallisestikin noteerattu ja monissa kaupungeissa siihen on vastattu. Yhä useammat terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneet aikuiset ovat ottaneet harrastuksen omakseen. On tarve panostaa harrastustoiminnan kehittämiseen niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti. Jotta voidaan panostaa oikeisiin asioihin, on talviuimarit ja heidän tarpeensa tunnettava. Tarpeisiin vastaamista puoltavat ennen kaikkea terveyteen liittyvät tutkimustulokset ja talviuimareiden kokemukset. Kaikki tähänkin kyselyyn vastanneet talviuimarit kokivat saavansa harrastuksesta terveysvaikutuksia. Jotta julkinen sektori ja muut tahot saadaan osallistumaan tarpeiden täyttämiseen, tarvitaan tietoa päätöksenteon pohjalle, jota tämä tutkimus tarjoaa.

61 kyselytutkimukseen osallistuneen talviuimarin avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin ja talviuinti-saunomisharrastus paljastui hyvinvointia tuottavaksi ja osallisuutta edistäväksi harrastukseksi. Tutkimuksen tavoitteet täyttyivät osittain: Työpajassa saatiin tuotua esiin tutkimustulosten pohjalta talviuimareiden tärkeimmät tarpeet ja toiveet, joista kaupungin viranhaltijat ja Pulahtajien hallitusaktiivit yhdessä työstivät kysymysten avulla paikallisen harrastusmahdollisuuksien kehittämissuunnitelman. Kehittämissuunnitelmaan kirjatulla asioilla, kuten nykyisten saunojen (Ahveniston ja Aulangon saunat) remontoimisella tarpeisiin vastaavammiksi huomioiden esteettömyys, saavutettavuutta parantamalla, yhteistyörakenne suunnittelemalla sekä kansalaisvaikuttamisen kanavan rakentamisen avulla voidaan vastata paremmin talviuimareiden tarpeisiin ja tutkimuksen tavoitteisiin.

Asioiden eteenpäin vieminen yhteiskehittäen onnistui pajoissa hyvin ja se oli toimiva ja osallistava työskentelytapa työstää ja jatkokehittää tutkimustuloksista nousseita talviuimareiden tarpeita ja toiveita. Yhteistyön käynnistyminen Pulahtajien ja kaupungin välillä oli yksi tärkeä tutkimuksen tavoite ja siinä onnistuttiin yhteiskehittämissuunnitelman avulla. Tavoite lisätä kuntapäätäjien ja viranomaisten tietoutta talviuinnin ja saunomisen terveyshyödyistä sen sijaan täyttyi vain osittain, koska kuntapäätäjää ei osallistunut lainkaan pajaan ja viranomaisiakin vain muutama. Tällöin voi olettaa tiedon leviämisen olevan vähäisempää. Pernaan (2013) mukaan monipuolinen kehittäjätiimi kykenee muodostamaan kokonaisvaltaisemman näkemyksen kehittämisen tarpeista ja ottamaan sidosryhmien tarpeet paremmin huomioon (Perna, 2013 5–9). Syitä vähäiseen kiinnostukseen osallistua yhteiskehittämiseen on vaikea arvailla, koska osallistaminen, yhteiskehittäminen ja yhteistyön lisääminen yhdistysten kanssa on kirjattu Hämeenlinnan kaupungin strategiaan. Vähäinen osallistujamäärä oli harmillinen asia opinnäytetyön tavoitteiden toteutumisen kannalta, koska tiedon levittämiseksi ja ratkaisujen suunnittelemiseksi suurempi viranhaltijoiden ja kuntapäätäjien osallistujajoukko olisi ollut eduksi. Kehittämissuunnitelman päädyttyä kuntaorganisaatioon opinnäytetyön valmistuttua ja kuntaorganisaation siihen tutustuttua sekä mediajulkisuuden kautta tavoite toivottavasti toteutuu.

Yhteiskehittämistä työskentelymuotona tarkastellessa nousee esiin sen tärkeä anti: talviuimarit olivat aidosti mukana tasa-arvoisina toimijoina kehittämässä olemassa olevaa tai täysin uutta palvelua (vrt. Nieminen 2020). Pajojen järjestelyjä tarkemmin analysoitaessa tehtiin seuraavia johtopäätöksiä ja

pohdintoja. Pajat olivat onnistunut työskentelymuoto aiheen työstämiseen, mutta miten tulisi käsitellä ja ratkaista heikkoa osallistumisen intoa? Olisiko talviuimarit pitänyt heti alun perin kutsua työpajaan henkilökohtaisesti eikä yleisen kutsun kautta ja olisiko viranhaltijoiden ja yhdistysaktiivien pajaan pitänyt kutsua henkilöitä laajemmin kuntaorganisaation eri tasoilta runsaamman osallistujamäärän saamiseksi? Tai oliko pajan ajankohta epäsovelias vai eikö aihe kiinnostanut? Onko mahdollista Niemisen (2020) ajatusten mukaisesti, että yhteiskehittämisen pelätään avaavan pohjattoman toive- ja kuluviivon, vaikka ideana yhteiskehittämisessä on vuoropuhelu, jossa realistiset mahdollisuudet nostetaan esiin ja tavoitellaan yhdessä järkevää ratkaisua? Kun yhteiskehittäminen nähdään Niemisen (2020) mukaan jatkuvana palvelujen parantamisen muotona, ei isona yksittäisenä projektina, yhteiskehittäminen ei ole kuluerä vaan investointi. Taloudellisesti kestäviä tapoja löytää ja toteuttaa julkisia palveluja ja sosiaalisia innovaatioita voivat olla esim. ratkaisut, joissa kunta on alustana ja yhteisön jäsenet toteuttajina. (Nieminen 2020.) Yhteiskehittämiseen tulisi suhtautua avoimesti ja omata valmius muuttaa työskentelyn tapoja, jos lopputulos sitä vaatii, Nieminen (2020) jatkaa. Palveluiden täytyy elää ajassa ja niitä tulisi muovata kuntalaisia kuunnella. Tällainen yhteiskehittävä työpajatyöskentely olisi oiva tapa kuunnella kuntalaisia ja muovata palveluita kuntalaisten kanssa yhdessä. (Nieminen 2020.) Kun kuntalaiset kokevat, että heitä kuullaan, mm. luottamus instituutioihin, empatia ja vuorovaikutustaidot lisääntyvät ja kansalaisyhteiskunnasta tulee aktiivisempi (Rask & Ertio 2019, 3–5).

Tutkimuksen kyselytutkimusosuudella saatiin paikallista, mahdollisesti laajempaakin ymmärrystä tutkimuksesta esiin nousseista asioista, eli talviuimareiden toimintatavoista, koetuista terveysvaikutuksista ja tarpeista. Kun annetaan lisäresursseja talviuinti-saunomisharrastukseen, tarjotaan esim. enemmän kunnossapidettyjä talviuintipaikkoja ja yleinen talviuintiin soveltuva rantasauna, yhä useampi kuntalainen pääsee terveyttä ja hyvinvointia tuottavan harrastuksen pariin. Terveys-käsitettä määriteltessä huomionarvoista on, että ihminen voi kokea terveytensä hyväksi jopa erilaisten vammojen ja sairauksien kanssa, jos ne ovat hallinnassa. Koska talviuinnin harrastajista 77 % kokee tutkimustulosten mukaan terveydentilansa hyväksi tai erittäin hyväksi ja kaikki lajin harrastajat kokevat saavansa talviuinnista terveyshyötyjä, niin voisiko talviuintiharrastus auttaa sairauksia ja vammojakin omaavia kokemaan terveydentilansa paremmaksi? Tätä ajatusta on tärkeää pohtia kansallisella tasolla väestön terveysongelmien ennaltaehkäisyyn ja joidenkin sairauksien oireiden (esim. reumakivut, astman oireet, ahdistus ja masennus) ja vaikkapa yksinäisyyden lievittämisen osalta aikana, jolloin yhteiskuntamme kipuilee terveyspalveluiden rahoituksen riittävyyden kanssa. Talviuintiharrastuksen tuottamat terveysvaikutukset voivat auttaa yhteiskunnan rahoitusvajeessa. Ei pidä unohtaa, että joissakin maissa, esim. Englannissa, kylmässä vedessä uimista suositellaan jopa hoitovaihtoehtona, jos lääketieteelliset toimenpiteet ja lääkkeet eivät auta (Oliver 2021). Suomessakin kaksi suomalaista psykoterapeuttia tutkii parhaillaan talviuinnin mahdollisuuksia mielenterveyden hoitokeinona (Kasurinen 2023). Tutkimuksia talviuinnin vaikuttavuudesta tarvitaan lisää.

Kansalaisten hyvinvointiin panostaminen tukee kestävästä talouskasvusta (Pohjoismainen yhteistyö 2022). Alati lisääntyvät vanhuksien yksinäisyys sekä syrjäytyneiden ja sosiaalisesti eristäytyneiden määrän kasvu ovat ongelmia, joiden vähentäminen on kansallinen tavoite. Tarvitaan nykyistä suu-

rempaa panostusta kansanterveyden edistämiseen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Mielekkäitä harrastuksia tarjoamalla saadaan parannettua hyvinvointia ja onnellisuutta ja sitä kautta vähennettyä yksinäisyyden tunteita. Yhteyksien luomisen oman mielenkiinnon aiheen jakavan ryhmän kanssa on monin tutkimuksin todettu lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vähentävän sosiaalista eristyneisyyttä ja masennusta. (Koponen ym. 2018, 128; Oliver 2021.) Edullinen ja monille sopiva talviuinti-saunomisharrastus voisi olla yhä useammalle tällainen mielekäs harrastus, jos harrastamispuitteet vain ovat kunnossa. Suomi on maailman onnellisin maa viidettä vuotta peräkkäin ja onnellisuutta tuottavaa vesistöä Hämeenlinnassa riittää (vrt. Helliwell ym. 2022, 17). Vesistöä tulisi kuitenkin hyödyntää ja terveellinen talviuinti-saunomisharrastus antaa hyvän mahdollisuuden monipuolisesta vesistöstä nauttimiseen.

Mittavat toimintaympäristön muutokset näkyvät sosiaali- ja terveystaloudellisuissa esim. taloudellisina paineina, työntekijäpulana ja palvelujärjestelmän käytön suurena kasvuna huoltosuhteen muuttuessa. Niukkenevat resurssit pakottavat kuntia siirtymään raskaista terveystaloudellisuista kohti laajasti hyvinvointia ja terveyttä tukevaa ja sairauksia ennaltaehkäisevää palvelupolitiikkaa. Tässä tilanteessa väestön vastuu omasta terveydestä lisääntyy. Tutkimuksen teoriaosassa kerrottiin, että Kuntaliiton (2015 ja 2022) mukaan tavoitteena on, että kuntalaiset käyttävät jatkossa enemmän muita kuin sosiaali- ja terveystaloudellisuista hyvinvointinsa ja terveytensä edistämiseksi, mikä tulee tavoitteen mukaan mahdolliseksi hyödyntämällä enemmän mm. erilaisia järjestöjä, yhteisöjä ja vapaaehtoisuustoimijoita. Tämän vuoksi kuntien on käytävä vuoropuhelua kolmansien tahojen, esim. järjestöjen ja yhdistysten kanssa keinoista, joilla omaehtoinen terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista tuetaan yhteistoimin. Vuoropuhelun lisäksi on tärkeää, että ryhmät ja yhteisöt saavat tunnustusta ja kunnioitusta tekemästään työstä ja toiminnasta kansalaisyhteiskunnan hyväksi, kuten Paahtamakin (2016, 2–3) kirjoittaa. Vuoropuhelun käymisen tavoite on kirjattu myös lähes jokaisen kunnan hyvinvointisuunnitelmaan ja strategiaan. Yksi hyvä omaehtoinen terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen keino voisi olla talviuintaharrastus. Hämeenlinnan avantouinti- ja saunaseura Pulahtajat ry kehittäisi mielellään kaupungin kanssa yhteistyössä harrastusmahdollisuuksia Hämeenlinnassa.

7. POHDINTA

7.1 Tutkimuksen suhde teoreettiseen viitekehykseen

Tässä interventiotutkimuksessa on piirteitä sekä deduktiosta että induktiosta. Deduktiossa olemassa olevaa teoriaa sovelletaan käytäntöön, kun taas induktiossa pyritään luomaan teoriaa. Abduktiossa tutkimuksen alussa kerätään teoriapohjaa ilmiön ymmärtämiseksi sekä perehdytään ongelmaan. Tämän jälkeen ongelmaan tuotetaan ratkaisu, jota testataan käytännössä ja todetaan joko toimivaksi tai toimimattomaksi. Jos ratkaisu on toimiva ja sitä voidaan yleistää, kyseessä on uuden teorian tai ratkaisun luominen eli induktio. (Kananen 2017, 68–69.)

Tämän tutkimuksen ja tutkimustulosten suhde teoreettiseen viitekehykseen on abduktiomainen; Ensin ovat olleet olemassa tutkimuskysymykset/-ongelmat, joihin on haluttu vastauksia. Sitten on kerätty teoriapohjaa riittävän laajan ymmärryksen saamiseksi, sekä etsitty tutkimusaiheesta nousevat keskeiset käsitteet ja selitetty ne. Kyselytutkimuksen tulosten ja työpajatuotosten avulla on tuotettu ratkaisuehdotukset ongelmiin. Kehittämispajatuotoksen toimivuutta eli yhteiskehittämisellä tuotettua kehittämissuunnitelmaa ei kuitenkaan voi todeta toimivaksi ennen kuin siihen kirjattuja asioita toteutetaan. Sellaisenaan selkeä kehittämissuunnitelma on toteuttamiskelpoinen kokonaisuus jatkotyöstämistä varten. Näin ollen voidaan todeta, että valmiit kyselytutkimuksen tulokset ovat riittävästi ilmiöstä kertovia ja yleistettäviäkin vastaajamäärä huomioiden (61 vastaajaa, vastausprosentti noin 10 %), mutta pajatuotoksena syntyneen kehittämissuunnitelman arvoa ja toimivaksi toteamista ei voida tehdä ennen sen jatkotyöstämistä ja toimenpiteistä seuraavien vaikutusten arviointia. (Vrt. Kananen 2017, 68–69.)

7.2 Vaikuttavuuden arviointi

Kehittämistoiminnassa metodologinen ymmärrys ja kokonaishallinta rakennetaan valitsemalla lähestymistapa, jolla kehittämistoimintaa lähestytään. Tämän tutkimuksen lähestymistavassa oli piirteitä sekä pragmatistisesta, realistisesta että konstruktivistisesta perinteestä. Pragmatismista lähestymistapaa mukaillen tutkimuksessa toimivuus, käytännöllisyys ja yhteisöllisyys ja toiminnan aikaansaama hyöty ja vaikuttavuus toivat arvon. Pragmatismista mukaisesti tuotettu tieto ei koskaan voi olla varmaa ja erehtymätöntä ja aina on sijaa erilaisille tulkinnoille ja korjauksille. (Kilpinen, Kivinen & Pihlström 2008; Laitinen, Jalonen & Stenvall 2014, 7–9.) Esim. viranhaltijoiden ja Pulahtajien hallitusaktiivien pajassa kehittämissuunnitelmakin olisi voinut muotoutua erilaiseksi, jos työskentelyn pohjaksi laadittuihin keskustelukysymyksiin olisi saatu toisenlaisia vastauksia. Myös osallistujien taustatekijät, esim. työstettävien asioiden tuttuus, olisivat voineet vaikuttaa lopputulokseen. Realismin tavoin pajosta saatu tieto taas oli kontekstisidonnaista, jossa tuotettu tieto ja ymmärrys sijoitettiin omiin asia-yhteyksiinsä. Sekä kyselystä että pajosta saatu tieto oli merkityksellistä, toimivaa ja hyödyllistä, joten se oli käyttökelpoista ja käytännöllistä. (Anttila 2007, 66–67.) Kohderyhmät olivat osallistuneet itse tiedon tuottamiseen ja saadun tiedon avulla oli pyrkimys vaikuttaa kohderyhmän harrastusolosuhteisiin. Kehittämistoimintaan osallistuvilla oli myös selkeät työskentelyä ohjaavat tavoitteet ja kokonaisvaltainen kuva kehittämiskohteista ja hyödyistä konstruktivismista mukaisesti. Työpajaan osallistujien ja aikaansaannosten välillä oli tiivis vuorovaikutussuhde, jossa tehtiin yhdessä, arvioitiin vastusten sopivuutta ja opittiin uutta. Kaikilla oli selvillä yhteiset työskentelytavat, prosessin vaiheet ja

jokaisen rooli ja tehtävät, kun ne yhteistyössä suunniteltiin. Tekemisen kautta tarkentui, mitä haluttiin saada aikaan. (Vrt. Hyötyläinen 2007, 373–374.)

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä pyrittiin tietynlaiseen muutokseen: Tutkimuksella pyrittiin lisäämään kunnan viranhaltijoiden ja kuntapäätäjien tietoutta talviuinnin ja saunomisen terveyshyödyistä, saamaan selville uimareiden kokemukset ja toiveet sekä mielipiteet nykyisistä harrastusmahdollisuuksista ja tuomaan ne esiin pajatuotoksessa. Lisäksi kehittämispajoissa oli tarkoitus tuottaa yhteiskehittäen lopputuotokset sekä pyrkiä käynnistämään Pulahtajien ja kunnan välille yhteistyötä harrastusmahdollisuuksien kehittämiseksi. Tietoutta lisäämällä ja ratkaisuehdotuksia tutkimuskysymyksiin tarjoamalla lisättiin ymmärrystä talviuintiharrastuksen hyödyistä niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla, mikä on pohjana myöhemmälle harrastusolosuhteiden parantamiseen liittyvälle päätöksenteolle.

Pajoihin oli tärkeää tavoitteiden saavuttamisen ja muutosten kannalta valita soveltuvimmat henkilöt ja sitouttaa heidät työhön. Tämä olikin melko haasteellista, koska osallistaminen ei liiemmin innostanut talviuimareita, kuten ei myöskään kuntapäätäjiä ja viranhaltijoita. Nykyajan hektisen arjen keskellä ihmisillä ei ole intoa luopua arvokkaasta vapaa-ajasta, vaikka aihe olisi tärkeä. Henkilökohtaisen pyynnön avulla osallistujat saatiin kuitenkin paikalle, joten henkilöhaaku onnistui. Henkilöiden parasta soveltuvuutta voi peilata kiinnostukseen osallistua; kun henkilökohtaisesti kutsutuilla oli mielenkiintoa tulla mukaan työpajaan, heillä oli myös intoa osallistua kehittämiseen. Itse työhön sitoutumisessa ei ollut ongelmia ja työskentely sujui alkuun päästyään hyvin ja luontevasti.

Pajatuotokset syntyivät ns. interventio prosessin seurauksena. Havaintojen, muistiinpanojen ja nauhoituksen avulla pajatyöskentelyt purettiin ja arvioitiin tavoitteiden pohjalta pajatyöskentelyn tuloksia ja laajemmin vaikuttavuutta. Kehittämisosuuden tavoitehan oli teorian ja saatujen tutkimustulosten pohjalta kehittää paikallisesti toimivia talviuinti- ja saunomISRatkaisuja. Pajoissa kyselytutkimuksen tuloksia pystyttiin suuremmalla joukolla tarkastelemaan ja muodostamaan kokonaisvaltainen näkemys kehittämisen tarpeista, sidosryhmiä osallistaen (vrt. Perna 2013). Tämä tavoite saavutettiin ja pajoissa syntyivät tuotokset, vaikka ensimmäisen pajan tuotosmuoto muuttuikin osallistujien toiveesta. Tavoite työpajoille oli hieman ylevä, koska vasta aika näyttää, kuinka kehittämissuunnitelmaan kirjatut toimenpiteet onnistuvat ja mikä vaikutus on opinnäytetyön julkistamisella ja levittämällä. Pajoissa ei ollut ulkopuolisten tekijöiden eliminoinnin tarvetta, koska pajat pidettiin tilaisuuksia varten varatuissa rauhallisissa työskentelytiloissa, eikä ulkopuolisia häiriötekijöitä ollut. Tulosten yleistettävyyttä pohdittaessa tulee huomioida, että yleistettävyyssmahdollisuus on eri tutkimuskysymysten osalta erilainen. Talviuimareiden kokemuksia, toimintatapoja ja saunomisen arvostusta on helpompi yleistää suurempaan joukkoon kuin mielipiteitä paikallisista harrastusolosuhteista ja kehittämisratkaisuja, jotka toimivat vain paikallisesti. (Vrt. Kananen 2017, 63–68.)

Kananen (2017, 67–70) mukaan interventioista seuraavat muutokset tulisi kyetä aina näyttämään toteen erilaisten mittausten avulla, esim. ennen ja jälkeen -mittauksin. Tutkimuksen vaikuttavuutta ei pystytä tässä tutkimuksessa todentamaan loppumittauksella, koska vasta pajatuotoksen, toimenpidesuunnittelun ja opinnäytetyön levittämisen jälkeen päästään näkemään, miten suunnitelmat toteutuvat käytännössä, mitkä ovat toimenpiteet ja mikä on niiden vaikuttavuus.

Yle uutisoi 9.3.2023 SDP:n esiin nostaman uuden hyvinvointiohjelman tarpeen, jonka tavoitteena olisi etsiä vaikuttavia keinoja ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen, terveyserojen kaventamiseen, sairauksien ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn sekä kustannusten hillitsemiseen. Alimman tuloluokan ihmisten terveyttä parantamalla olisi mahdollista saada 1,9 miljardin säästöt kahdessa vaalikaudessa. Nettovaikutus julkiseen talouteen voisi olla jopa 10,5 miljardia euroa, mikäli kaikki alemmat tuloluokat huolehtisivat terveydestään paremmin ja keskimääräinen sairastavuus vähenisi samalle tasolle kuin ylimmässä tuloluokassa. (Yle Uutiset 2023.) Talviuinti-saunomisharrastuksen vaikuttavuuteen olisi hyvä pystyä kehittämään jonkinlainen mittari, jotta harrastukseen panostaminen nähtäisiin muiden valtakunnallisten panostusten rinnalla tarpeelliseksi myös kuntatasolla ja koko Suomessa. Terveyttä edistävien harrastusmahdollisuuksien kehittäminen tulee nähdä tärkeänä sijoituskasena väestöterveyteen, kun väestölle vieritetään yhä enemmän vastuuta oman terveyden hoitamisesta.

7.3 Työn luotettavuusarviointi

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin koko tutkimus- ja kehittämistyöprosessin ajan pitäen myös huolta johdonmukaisuudesta ja työn loogisesta kokonaisuudesta. Ratkaistavia tutkimuskysymyksiä lähdettiin ratkaisemaan käytännönläheisesti kyselyn avulla talviuimareiden tarpeita ym. asioita selvittäen. Koska tutkimus käynnistyi tarpeesta, menetelmä valittiin sen mukaan, millaista tietoa haluttiin. Heti alussa oli selvillä, ketkä tutkimukseen osallistuvat ja mikä on tutkimuksen tehtävä, mikä on olennaista tietoa ja miten aineistoa käsitellään ja tulkitaan. Myös tulosten levittäminen medioihin ja kaupunkiorganisaatioon suunniteltiin ennakkoon. (Vrt. Diak 2022.) Em. asioiden huolellinen suunnittelu ja toteuttaminen tukivat sekä tutkimuksen validiteettia että reliabiliteettia.

Tutkimuksen validiutta tarkasteltiin suunnitteluvaiheessa käsitteiden määrittelyn, aineiston keräämisen ja mittarin suunnittelun osalta. Käsitteiksi valittiin talviuintiharrastukseen oleellisesti liittyvät terveys-, hyvinvointi- ja osallisuus -käsitteet, jotka määriteltiin teoriaosuudessa tutkimuksen aihehuomioiden. Aineiston keräämistapa oli selvillä jo tutkimukseen lähdettäessä ja itse tutkimuskysymyksiä laadittaessa mietittiin ennakkoon kysymysten kattavuutta ja ymmärrettävyyttä. Kysymykset myös esitettiin tulkintavarheiden kitkemiseksi. Kysymysten asettelussa onnistuttiin, koska palautetta epäselvistä kysymyksistä ei tullut, eikä vastauksista voinut päätellä epäselviä kysymyksiä olleen. Tutkimusaineiston kattavuus tutkimuskysymysten suhteen ei ollut suuri, koska suomalaisia talviuimareita ei ole kovin paljon vielä tutkittu, joten aineistoakaan Suomen Ladun tutkimuksia lukuun ottamatta ei ollut saatavilla. Tämä teki tutkimuksen erityisen mielenkiintoiseksi, koska tutkimuksella arveltiin saatavan uuttakin tietoa talviuimareista. Lähteitä talviuinnin terveysvaikutuksista oli saatavilla jonkin verran ja niitä pyrittiin käyttämään monipuolisesti. Jonkin verran jouduttiin käyttämään toisen käden lähteitä, esim. väitöskirjojen osalta, koska niitä ei ollut helppoa saada käsiin. Tämä on huomioitava tutkimuksen luotettavuuspohdiskelussa.

Kyselyn toteuttamisen jälkeen arvioitiin tutkimuksen pätevyyttä (tutkimus on kohdistunut siihen, mitä on aiottukin tutkia) ja reliabiliteettia (luotettavuus ja tulosten toistettavuus). Tutkimuksessa aiottiin alun perinkin tutkia laajasti paikallisia talviuintiin liittyviä taustatekijöitä, talviuimareiden toi-

mintatapoja, mielipiteitä, koettuja terveysvaikutuksia sekä uinti- ja saunomispaikkoja koskevia tarpeita ja toiveita. Tässä mielestäni onnistuttiin vastausprosentinkin ollessa kohtuullinen, noin 10 %. Vaikka kyselyn vastausprosentti oli riittävä, se ei mielestäni ollut erityisen hyvä, jos vastaajajoukkoa peilataan noin 550 jäseniseen some-ryhmään Avantouinnin ystävät Hämeenlinnaan sekä Pulahtajien reiluun 100 jäseneseen ja kyselyn tarkkaan kohdentamiseen. Vastausprosenttiin saattoi vaikuttaa suuri kysymysmäärä. Tätä päätelmää tuki se, että kyselyn oli avannut suuri joukko (355) vastaajia, mutta vastauksia saatiin 61 kappaletta. Kyselyn saatteessa oli kuitenkin maininta kyselyn kestosta (noin 15 minuuttia), minkä vuoksi suuri ero kyselyn avanneiden ja vastausten palauttaneiden kesken herätti ihmetystä. Määrällisesti vastauksia oli kuitenkin riittävästi yleistysten tekemiseen. Toisaalta vastausprosenttiin vaikutti positiivisesti tutkimuksen ajankohta, joka oli marraskuu talvena, jolloin talvi tuli aikaisin ja talviuintikausi oli jo pitkällä. Tämä kenties sai monet uimarit vastaamaan, kun asia oli ajankohtainen.

Tutkimuksen validiteetti, eli tulosten vastaaminen todellisuutta ja yleistettävyyttä, varmistuivat riittäväällä vastaajamäärällä, oikealla saunovien ja saunomattomien talviuimareiden suhteella sekä vertaamalla tuloksia aikaisempiin Suomen Ladun talviuintitutkimuksen tuloksiin 2010 ja 2021, joista saadut vastaukset eli ns. todellinen tieto mitattavasta ilmiöstä olivat saman kaltaisia kuin tämän tutkimuksen tulokset. Mittareilla saatiin siis ei-sattumanvaraisia tuloksia ja mittaus antaisi samankaltaiset tulokset toistettaessa. Tutkittu joukko edusti hyvin perusjoukkoa eli hämeenlinnalaisia talviuimareita, mikä tuki tutkimuksen kokonaisluotettavuutta. (Vrt. esim. Humalajoki 2021; Suomen Latu, 2021b.) Laadullisessa kehittämisosuudessa ei saavutettu samanlaista vastaajaryhmien edustavuutta (saunovat ja saunomattomat talviuimarit) kuin oli suunniteltu, koska pajaan osallistaminen ei onnistunut toivotulla tavalla. Tällä ei toisaalta ollut juurikaan merkitystä tulosten luotettavuuteen, osallistamistavoitteeseen kyllä, mikä ei näin ollen täysin toteutunut. Asiasta enemmän myöhemmässä kappaleessa.

Tutkimusaineiston keruutavan valinta, joka oli näyteperusteinen menetelmä ja itsevalikoituva verkkokysely, mietitytti tutkimuksen sulkeuduttua, koska vastauksia ei tullut niin paljon kuin olisi toivottu. Olisiko otantaan perustuva tutkimus mahdollisesti ollut parempi tapa toteuttaa tutkimus? Vaikka otantamenetelmä olisi teoreettisesti parantanut tutkimuksen luotettavuutta, siihen ei päädytty, koska haluttiin antaa kaikille halukkaille mahdollisuus vastata. Luotettavuuden ei koeta kuitenkaan kärsineen, koska vastaajiksi valikoitui sattuman kautta saunovia ja ilman saunaa uivia talviuimareita suhteellisesti sama määrä, kuin mikä on vastaajaryhmien valtakunnallinen edustavuus. Jälkipohdintaa myös aiheutti verkkokyselyn toimivuus. Näkivätkö kaikki kiinnostuneet mainokset kyselystä some-ryhmissä - Pulahtajille lähetettiin myös sähköpostiviesti kyselystä - ja vastasivatko kyselyyn lopulta kaikki, jotka kenties olisivat halunneet vastata? Kuinka suuri osa talviuimareista olisi mahdollisesti halunnut vastata perinteiseen paperiseen kyselylomakkeeseen? Verkkokysely oli kuitenkin nykyaikainen, helppo ja edullinen tapa toteuttaa kysely ollen siksi tutkijan valinta. Kyselymuodolla (paperinen vai verkkokysely) ei kuitenkaan ollut vaikutusta tutkimuksen kokonaisluotettavuuteen (Vilkkä 2021, 7, 193–194).

Tutkimuksen laadullisessa osiossa eli osallistavissa työpajoissa tutkimuksen luotettavuus liittyi tutkimusaineiston keräämiseen. Pajoihin kutsuttiin henkilöitä, jotka olivat kehittämistyön kannalta keskeisiä toimijoita; talviuimareiden pajaan sekä saunovia että ilman saunaa harrastavia uimareita, ja kaupungin viranhaltijoiden, kuntapäätäjien sekä Pulahtajien ja hallitusaktiivien pajaan jokaisen ryhmän edustajia. Jälkimmäisessä kehittämispajassa osanottajamäärä ei ollut suuri, millä saattoi olla vaikutusta kehittämissuunnitelman sisältöön. Tutkimuksen luotettavuuteen en näe asian kuitenkaan vaikuttavan. Voidaankin todeta, että osallistava kehittämismenetelmä oli toimiva ja tarkoituksenmukainen menetelmä tutkimusaiheen jatkotyöstämiseen, vaikka osallistaminen ei onnistunutkaan toivottulla tavalla. Tätä asiaa pohdittiin enemmän luvussa Johtopäätökset (s. 66).

Tutkijana toimin pajoissa tarkkailijana ja fasilitoijana kirjaten pajojen työvaiheet ja työskentelyn sujumisen ylös. Aineisto kerättiin ryhmätyöskentelyn ja aineistosta nousseiden kysymysten avulla ja raportointi tuki luotettavuutta, kun analysointi tehtiin täsmällisesti ja selkeästi. Dokumentoinnin riittävyys koko kehittämistutkimuksen osalta oli mielestäni riittävää, mutta työpajoissa muistiinpanot olisi vaihtoehtoisesti voinut korvata nauhoittamalla molempien ryhmien keskustelut. Keskusteluista olisi voinut litterointivaiheessa nousta esiin mielenkiintoisia seikkoja, joilla ei kuitenkaan tutkimuksen luotettavuuteen olisi ollut vaikutusta. Ryhmissä oli hyvät vuorovaikutussuhteet ja tasapuolinen osallistumismahdollisuus pajan eri vaiheisiin, mikä tuki luotettavuutta. Pajojen kestoa ja aikataulua arvioidessa voidaan todeta, että aikataulu oli tiukka mutta riittävä jälkimmäisessä pajassa, ensimmäisessä pajassa aikaa olisi saanut olla enemmän. Mietittäessä pajatuotoksen, eli kehittämissuunnitelman suhdetta ilmiön monipuoliseen tarkasteluun voidaan mielestäni todeta, että käsiteltävä ilmiö kiteytyi kehittämissuunnitelman keskustelukysymyksiin hyvin. (Diak 2022.)

Laadullisia osioita eli työpajojen toteutusta voidaan arvioida myös Lincolnin ja Guban (1985) kehittämällä neljän luokan luokittelulla arvioimalla tutkimuksen uskottavuutta, siirrettävyyttä, luotettavuutta sekä varmuutta ja vahvistettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136–139). Jos Design-Based Research Collectiven (2003) määrittelemiä yleisiä laadukkaan kehittämistutkimuksen kriteereitä käytetään soveltuvin osin ja peilataan Lincolnin ja Guban luokitteluun, kehittäminen on ollut kokonaisvaltaista, kun työpajoissa on saatu aikaan jatkotoimintaa ohjaavat mallit ja kehittäminen työpajoissa on edennyt sykleittäin, kun se on sisältänyt eri vaiheita. Lisäksi kehittäminen on sisältänyt uskottavuuden, luotettavuuden ja vahvistettavuuden arviointia. Kehittämistyön tulokset ovat myös siirrettävissä kentälle paikallisesti ja kehittämispajojen syklit on dokumentoitu. (Design-Based Research Collective 2003; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136–139.)

Kehittämistyön tuloksien esittämisestä päätettiin yhdessä tilaajan kanssa ja tuloksia päätettiin julkistaa mahdollisimman laajasti asialle tärkeän esillölon, ajankohtaisuuden ja julkisuusarvon vuoksi. Hyvän tutkimusetiikan mukaisesti tulokset julkistettiin sellaisina kuin ne tutkimuksessa ilmenivät ilman valikointia ja painotuksia. Loppuun todettakoon, että ennako-oletusten vuoksi vastaajien määrä ja pajoihin osallistumishalukkuuden puute harmittivat tutkimuksen tekijää, mutta tutkimuksen sujumiseen ja luotettavuusnäkökulmaan asioilla ei kuitenkaan ollut vaikutusta. Tärkeintä oli, että tutkimustulokset tukivat aiemmin selville saatua tietoa talviuimareista, heistä saatiin uuttakin tietoa ja tuloksia voi paikallisen sovellettavuuden lisäksi myös yleistää. Tuloksia voidaan toivottavasti hyödyntää muissakin kunnissa, talviuintiyhdistyksissä ja Suomen Ladussa.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Koska tämä tutkimuksellinen kehittämistyö toi vasta esiin talviuimareiden tarpeet ja toiveet, sekä aloitti talviuintiyhdistyksen vuoropuhelun kaupungin kanssa, tulisi vuoropuhelua jatkaa ja lähteä vie-
mään eteenpäin kehittämissuunnitelmaan kirjattuja asioita. Kehittämissuunnitelmasta irrotettuja yk-
sittäisiä jatkotutkimusehdotuksia voisivat olla terveyttä ja hyvinvointia tuottavan harrastuksen ympä-
rille rakennettavan, kaupungin/hyvinvointialueen, yhdistyksen ja kolmannen sektorin muodostaman
yhteistyöverkoston rakentaminen. Yhteistyöverkoston tapaamisissa voitaisiin suunnitella, miten ke-
hittämissuunnitelmaan kirjattuja asioita lähdetään toteuttamaan. Tutkimukseen voisi liittyä myös
kansalaisvaikuttamisen kanavan perustaminen, jonka avulla alati kasvava talviuimarijoukko saisi ää-
nensä kuuluviin sekä kuntalaisten ”osallisuusinnon” tutkiminen.

Toinen jatkotutkimusehdotus olisi tutkia kuntien ja hyvinvointia tuottavien järjestöjen/yhdistysten
yhteistyötä onnistumisten ja kehityskohteiden kautta. Tutkimuksessa voitaisiin tutkia keinoja, joilla
kumppanuuksien rakentaminen onnistuisi. Auvisen, Määtän, Rantamäen & Hauta-ahon (2021, 61–
62) selvityksen perusteella tulevaisuuden sote-keskuksissa tarvitaan selkeästi koottua tietoa järjestö-
jen osaamisesta ja niiden tuottamista palveluista. Tarpeellisia olisivat selkeät toimintamallit, palvelui-
den kuvaaminen, tiedon avaaminen, koordinaatio ja tietoisuus kaikista kunnan toimijoista ja palve-
luista, jotta järjestöt sijoittuisivat luontevasti osaksi asiakaslähtöistä palvelupolkua. Jotta järjestöt ja
sote-keskukset voisivat tarjota yhdessä rakennettuja palvelutuotteita, tätä järjestöjen osaamisesta ja
palveluista koottua tietoa pitäisi alkaa kunnissa kokoamaan. (Auvinen ym. 2021.) Tällainen ko-
koamistyö olisi oiva kehittämistutkimuksen aihe.

Kolmas ehdotukseni jatkotutkimukseksi olisi tehdä selvitystyö terveyttä edistävästä näkökulmasta
yleisen rantasaunan rakentamisen edellytyksistä sisältäen yhteistyökumppaneiden haun ja rahoitus-
vaihtoehdot. Avantosaunat ovat usein kaupunkien omistamia, mutta niiden toiminnasta vastaavat
monissa kunnissa talviuintiyhdistykset. Voisiko tällainen malli toimia Hämeenlinnassakin? Tutkimuk-
seen voisi kytkeä myös kestävä kehityksen toteutumisen näkökulma.

Ja lopuksi, talviuinnin tuottamista tarveysvaikutuksista tarvitaan ehdottomasti vaikuttavuustutki-
musta, jotta harrastuksen tutkitut terveyshyödyt tunnustetaan virallisesti ja nostetaan esiin yhdeksi
lääkkeettömäksi tiettyjen sairauksien, kuten masennuksen ja reuman hoitokeinoksi. Yhteiskunnalla
ei ole varaa ohittaa talviuinnin terveyshyötyjä.

LÄHTEET

- Ahvenisto 2022. Ahveniston rantasauna. Tilaussaunavuorot. Verkkojulkaisu. <https://www.ahvenisto.fi/fi/8-sisalto/14-sauna>. Viitattu 3.8.2022.
- Allasseapool.fi 2022. Allas Sea Pool. Verkkosivu. allasseapool.fi. Viitattu 25.7.2022.
- Anttila, Pirkko 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Artefakta 19. Hamina: Akatiimi Oy.
- Anttila, Pirkko 2014. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Menetelmäkäsikirja. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#2.3.1>. Viitattu 26.7.2022.
- Auvinen, Terhi, Määttä, Anne, Rantamäki, Petra & Hauta-aho, Hanna 2021. Järjestöt ja tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus. Selvitys sujuvien ja asiakaslähtöisten yhteistyöprosessien rakentamiseksi. SOSTE, Suomen sosiaali- ja terveys ry:n selvitys. Alustapalvelu Sociala Oy. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2021. https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2021/04/Ja%CC%88rjesto%CC%88t-ja-tulevaisuuden-sotekeskus_selvitys_2021.pdf. Viitattu 15.6.2022.
- Bingjin, Liu, Yun, Cao, Fangxiao, Shi, Lin, Wang, Na, Li, Xiangshu, Cheng, Jin, Du, Qing, Tian & Xinwen, Zhou 2020. The overexpression of RBM3 alleviates TBI-induced behaviour impairment and AD-like tauopathy in mice. *Journal of Cellular and Molecular Medicine*. NIH, National Library of Medicine. PubMed Central. 2020 Aug; 24(16): 9176–9188. Published online 2020 July 10. doi: [10.1111/jcmm.15555](https://doi.org/10.1111/jcmm.15555). Viitattu 10.8.2022.
- Biro, Sadatoshi, Masuda, Akinori, Kihara, Takashi, Tei, Chuwa 2003. Clinical Implications of Thermal Therapy in Lifestyle-Related Diseases. *Experimental Biology and Medicine* 228 (10). Julkaistu 1.11.2003. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/153537020322801023>. Viitattu 16.6.2022.
- Cafekuusijärvi.fi 2022. Saunat Vantaan Kuusijärvellä. Hyvät löylyt, puhtaampi mieli. Verkkosivu. Päivysaika tuntematon. <https://www.cafekuusijarvi.fi/saunat>. Viitattu 25.7.2022.
- Design-Based Research Collective 2003. Design-based research: An Emerging paradigm for educational inquiry. *Educational Researcher*, 32(1), 5–8. Pdf-tiedosto. Julkaistu 1/2003. <http://www.design-basedresearch.org/reppubs/DBRC2003.pdf>. Viitattu 20.12.2022.
- Diak 2022. Diacin kirjasto. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Verkko-opas. Päivitetty 2.9.2022. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>. Viitattu 23.9.2022.
- Dna 2022. DNA Digitaaliset elämäntavat -tutkimus. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2022. https://www.dna.fi/documents/753910/11433306/Digitaaliset_elamantavat_tutkimusraportti_2022.pdf/. Viitattu 1.8.2022.
- Dokumentti Kylmä 22.12.2022. Yle Areena 2022. <https://areena.yle.fi/1-60960978>. Viitattu 30.12.2022.
- Elomaa, Risto 2016. Velvoittava merkki uudelleen käyttöön? Suomen Liikesaunojen Liitto ry:llä mielenkiintoinen historia. *Sauna-lehti* 3/2016, 40–41. https://sauna.fi/wp-content/uploads/2021/01/SAUNA_3_2016_VERKKOON.pdf. Viitattu 21.6.2022.
- Eromäki, Veikko 2023. Suomi on kuudetta kertaa maailman onnellisin maa. Yle uutiset, hyvinvointi. <https://yle.fi/a/74-20022690>. Viitattu 20.3.2023.
- Forum Virium Helsinki ja Laurea-ammattikorkeakoulu 2020. COHEWE-hanke. Yhteisjulkaisu Tarpeesta ratkaisuksi. Yhteiskehittämisen opas sosiaali- ja terveydenhuollossa. Pdf-tiedosto. Julkaistu

2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355342/Forum%20Viriumin%20ja%20Laurean%20yhteisjulkaisu_Tarpeesta%20ratkaisuksi.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 12.6.2022.
- Gao, Huan-Min, Gao, Xia, Ma, Ben-Xue & Zhang, Hua 2014. Long-term risks of cardiac and cerebral vascular diseases increased following winter swimming in the cold seawater. *International Journal of Cardiology* 177(2):701–702. Doi: 10.1016/j.ijcard.2014.09.145. Epub 2014 Oct 5. https://www.researchgate.net/publication/269182064_Long-term_risks_of_cardiac_and_cerebral_vascular_diseases_increased_following_winter_swimming_in_the_cold_seawater. Viitattu 8.8.2022.
- Goble Sally 2017. 10 Things you only know if you swim through winter. *The Guardian* 30.1.2017. <https://www.theguardian.com/global/2017/jan/30/10-things-you-only-know-if-you-swim-through-winter-sally-goble>. Viitattu 13.6.2022.
- Heikura, Pasi & Huttunen, Pirkko & Kinnunen, Taina, 2000. *Hyinen hurmio*. Avantouimarin käsikirja. Edita: Helsinki, 2000.
- Helamaa 2000. Teoksessa *Löylyn henki: Kolmen mantereen kylvyt. Inipi – furo – sauna*. Pentikäinen, J. (toim.) Rakennustieto Oy Helsinki: Karisto Oy, Hämeenlinna.
- Helliwell, John F., Layard, Richard, Sachs, Jeffrey D., De Neve, Jan-Emmanuel, Aknin, Lara, B. & Wang, Shun 2022. *World Happiness Report 2022*. <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22.pdf>. Viitattu 13.3.2023.
- Helsingin kaupunki 2022. Helsinki.fi. Lisätietoa ulkoilusta. Saunat. Löylyttele mantereella ja saarella. Päivitetty 6.12.2019. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoilu/lisatietoa-ulkoilusta/saunat/saunat>. Viitattu 25.7.2022.
- Hilli, Petri, Ståhl, Timo, Merikukka, Marko & Ristikari, Tiina, 2017. Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskemasta. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (6), 663–675. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135714/YP1706_Hilliyym.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 31.5.2022.
- Huber, Mahcteld 2011. How should we define health? Teoksessa Knottnerus, J., Green, L., Van der Horst, H., Jadad, A., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M., Van der Meer, J., Schnabel, P., Smith, R., Van Weel, C. & Smid, H., *Analysis, thebmj* 2011, 343. Julkaistu 26.7.2011. <https://www.bmj.com/content/343/bmj.d4163>. Viitattu 4.4.2022.
- Humalajoki, Jenni 2021. Kysely paljasti suomalaisten talviuintitottumukset. Suomen Ladun talviuintikysely. *Latu & Polku*, 01.12.2021. Verkkosivu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.latuja-polku.fi/uutiset/kysely-paljasti-suomalaisten-talviuintitottumukset.html>. Viitattu 5.8.2022.
- Huttunen, Pirkko 2000. *Avantouinti ja vaihtoehtolääketiede*. Teoksessa *Hyinen Hurmio*. Heikura, Pasi, Huttunen, Pirkko ja Kinnunen, Taina. S. 65. Helsinki: Oy Edita Ab, 2000.
- Huttunen, Jussi. 2020. Mitä terveys on? Verkoartikkeli, Duodecim terveyskirjasto. Artikkelin tunnus dlk00903 (031.016 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903/mita-terveys-on?q=dlk00903%20%28031.016%29>). Viitattu 4.4.2022.
- Huttunen, Karina 2021. 22-vuotiaat kaverukset käyvät avannossa jopa 5 kertaa viikossa – talviuinti kiinnostaa niin paljon, että avannoilla on paikoin ruuhkaa. *Yle uutiset* 18.12.2021. Päivitysaika tuntematon. <https://yle.fi/uutiset/3-12236710>. Viitattu 8.8.2022.
- Hynynen, Marja-Anneli 2021. Opinnäytetyön ohjaajan henkilökohtainen ohjeistus 11.12.2021. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.7.2022.
- Hyötyläinen, Raimo 2007. Tutkimusavusteisen kehittämisen metodologinen kaksoisluonne. Teoksessa Ramstad, Elise & Alasoini, Tuomo (toim.) *Työelämän tutkimusavusteinen kehittäminen Suomessa. Lähestymistapoja, menetelmiä, kokemuksia, tulevaisuuden haasteita*. Raportteja 53. Pdf-

tiedosto. Julkaistu 2007. Helsinki: Tykes, 364–388. <https://www.tekes.fi/julkaisut/r53-teksti-jjj-korjattu-final.pdf>. Viitattu 26.7.2022.

Hämeenlinnan kaupunki 2019. Laaja hyvinvointikertomus 2013–2017 ja -suunnitelma 2017–2021. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2019. <https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2019/11/Laaja-hyvinvointikertomus.pdf>. Viitattu 6.5.2022.

Hämeenlinnan kaupunki, 2021. Hämeenlinnan kaupungin arviointikertomus 2020. Verkkojulkaisu. <https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2022/05/Arviointikertomus-2021.pdf>. Viitattu 6.5.2022.

Hämeenlinnan kaupunki, 2021b, Hyvinvointikertomus 2017–2021. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2021. https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2021/05/Hyvinvointikertomus-2017_2021.pdf. Viitattu 6.5.2022.

Hämeenlinnan kaupunki 2021c. Hallinto- ja talous/Strategia ja kehittäminen. Verkkojulkaisu. Päivitetty 20.4.2022. <https://www.hameenlinna.fi/hallinto-ja-talous/strategia-ja-kehittaminen/>. Viitattu 6.5.2022.

Hämeenlinnan kaupunki, 2021d. Tilinpäätöstiivistelmä 2021. Verkkojulkaisu. Saatavissa <https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2022/05/Tilinpaaostivistelma-2021-Hameenlinnan-kaupunki.pdf>. Viitattu 8.8.2022.

Hämeenlinnan kaupunki 2022a. Strategia ja tietojohdaminen. Hankkeet. Verkkojulkaisu. Päivitetty 20.4.2022. <https://www.hameenlinna.fi/hallinto-ja-talous/strategia-ja-kehittaminen/hankkeet/>. Viitattu 6.5.2022.

Hämeenlinnan kaupunki 2022b. Osallistu ja vaikuta. Verkkojulkaisu. Päivitetty 20.4.2022. <https://www.hameenlinna.fi/hallinto-ja-talous/osallistu-ja-vaikuta/>. Viitattu 2022.

Hämeenlinnan kaupunki 2022c. Uimahallit ja rannat, avantouinti. Verkkojulkaisu. Päivitetty 1.8.2022. <https://www.hameenlinna.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta-ja-ulkoilu/uimahallit-ja-rannat/>. Viitattu 18.8.2022.

Hämeenlinnan kaupunki 2022d. Uimaan.fi. Uimarannat, uimahallit ja avantouinti Hämeenlinnassa. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://uimaan.fi/uimapaikat/kaupunki/hameenlinna/>. Viitattu 4.8.2022.

Hämeenlinnan kaupunki 2022e. Uimahallit ja rannat. Verkkojulkaisu. Päivitetty 1.8.2022. <https://www.hameenlinna.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta-ja-ulkoilu/uimahallit-ja-rannat/>. Viitattu 3.8.2022.

Hämeenlinnan tanssi- ja liikuntakeskus 2022. Syksyn 2022 tanssilukkari on nyt valmis. Muuta toimintaa. Keskiviikkosauna Apparalla. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://tanssikeskus.com/>. Viitattu 3.8.2022.

Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Taina, Valtari, Salla, Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäpaperi 33/2017. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 4.4.2022.

Isola, Anna-Maria, Virrankari, Lotta & Hiilamo, Heikki 2021. On Social and Physiological Consequences of Prolonged Poverty – A Longitudinal Narrative from Finland. *Journal of Social and Political Psychology* 9 (2), 654–670. Pdf-tiedosto. Julkaistu 12.5.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/338715/7615_Article_64307_1_10_20211215.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 9.3.2023.

- Janakkalan kunta 2022. Talviuinti. Verkkojulkaisu. Päivit <https://www.janakkala.fi/palvelut/lii-kunta/muut-liikuntapaikat/talviuinti/>. Viitattu 3.8.2022.
- Juttusauna 2022. Suolijärven sauna. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://juttu-sauna.fi/suolijarven-sauna/>. Viitattu 26.7.2022.
- Jetsonen 2000. Teoksessa Löylyn henki: Kolmen mantereen kylvyt. Inipi – furo – sauna. Toim. Pentikäinen, J. Rakennustieto Oy Helsinki. Karisto Oy, Hämeenlinna.
- Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kananen, Jorma 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. – Opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy, Juvenes Print.
- Kangas, Jaana 2013. Saunojen määrä Suomessa kasvoi räjähdysmäisesti. Siirtyminen taloyhtiösau-noista huoneistokohtaisten saunojen rakentamiseen on lisännyt saunojen määrää arviolta 30 prosentilla. Kaleva-lehden artikkeli 4.3.2013. <https://www.kaleva.fi/saunojen-maara-suomessa-kasvoi-rajahdysmaisesti/1820160>. Viitattu 20.6.2022.
- Kankkonen, Satu 2021. Ilmiölähtöisen hyvinvointijohtamisen käsikirja. HYMY – Hyvinvointiympäris-tön tietopohjan mallintaminen ja hyvinvointijohtamisen kehittäminen -verkostohanke. Tampereen kaupunkiseutu. PowerPoint-esitys. https://mal-verkosto.fi/wp-content/uploads/2021/08/ilmiolahtoisen-hyvinvointijohtamisen-kasikirja_HYMY.pptx. Viitattu 6.6.2022.
- Kasurinen, Riina 2023. Avantouinti voi nollata uupuneen ylikierrokset ja auttaa päihittämään masen-nuksen – ”Jo 30 sekuntia tuo hyötyjä”, sanovat psykoterapeutit. Mielenterveys. Yle uutiset 19.3.2023. <https://yle.fi/a/74-20022064>. Viitattu 25.3.2023.
- Kaukajärvensauna 2022. Kaukajärven sauna. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.kaukajarvensauna.fi/>. Viitattu 26.7.2022.
- Keskitalo, Elsa & Vuokkila-Oikkonen, Päivi (toim.) 2021. Yhteiskehittämällä ratkaisuja sote-palvelui-hin. Kansalaiset ja palvelunkäyttäjät mukaan kehittämiseen. DIAK työelämä 25. Teoksessa Elsa Kes-kitalo & Päivi Vuokkila-Oikkonen (toim.) Yhteiskehittämällä ratkaisuja sote-palveluihin. Kansalaiset ja palvelunkäyttäjät mukaan kehittämiseen. Verkkokirja. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/740368/DIAK_Tyoelama25_web.pdf?sequence=6. Viitattu 12.6.2022.
- Kilpinen, Erkki, Kivinen, Osmo & Pihlström, Sami 2008. Pragmatismi filosofiassa ja yhteiskuntatie-teissä. Helsinki: Gaudeamus.
- Kokosuomikiittaa.fi 2023. Suomalainen kulttuuri ja luonteenpiirteet. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tun-tematon. <https://www.kokosuomikiittaa.fi/suomalainen-kulttuuri/>. Viitattu 10.6.2022.
- Koponen, Päivikki, Brodulin, Katja, Lundqvist, Annamari, Sääksjärvi, Katri ja Koskinen, Seppo. (toim.), 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveyy-den ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 4/2018. https://www.julkari.fi/bitstream/han-dle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 24.5.2022.
- Korpela, Kalevi, Ylén, Matti, Tyrväinen, Liisa & Silvennoinen, Harri 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. Health promotion international: 25, 200–209. <https://academic.oup.com/heapro/article/25/2/200/559871/Favorite-green-waterside-and-urban-environments>. Viitattu 8.9.2022.

- Kosonen, Miia, Laaksonen, Salla-Maaria, Rydenfelt, Henrik & Terkama-Moisio, Anja 2018. Sosiaalinen media ja tutkijan etiikka. Katsaus. *Media & viestintä* 41 (1), 117–124. Viitattu 26.7.2022.
- Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina & Vilka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy. AS Printon, Tallinna.
- Kuntalaki 410/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410#Pidm45053757196544>. Viitattu 10.4.2022.
- Kuntaliitto 2015. Kuntaliiton hyvinvointipoliittinen ohjelma. Sosiaali- ja terveydenhuollon uusi suunta. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2015. file:///C:/Users/User1/Downloads/1680-soten_uusisuunta_ebook-2015%20(1).pdf. Viitattu 19.4.2022.
- Kuntaliitto 2021. Kuntastrategia. Verkkojulkaisu. Päivitetty 11.5.2021. [kuntaliitto.fi/kehittaminen-ja-digitalisaatio/johtaminen/kuntajohtaminen/](https://www.kuntaliitto.fi/kehittaminen-ja-digitalisaatio/johtaminen/kuntajohtaminen/). Viitattu 4.6.2022.
- Kuntaliitto 2022. Hyvinvoinnin edistäminen. Verkkojulkaisu. <https://www.kuntaliitto.fi/laki/kunnantoimielimet-ja-johtaminen/kunnan-johtaminen/hyvinvoinnin-edistaminen>. Päivitetty 15.2.2017. Viitattu 19.4.2022.
- Kuva 1. Kuvaleike teoksesta Yhteisluomisen tutka: malli osallisuustoiminnan kokonaisvaltaiseen arviointiin (Raski & Ertiö (2019, 5).
- Laaksonen, Tapio 1994. Yhteissaunominen Suomessa. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto, Kulttuurien tutkimuksen laitos, Suomalainen ja vertaileva kansantiede. Pdf-tiedosto. Julkaistu 1994. https://www.rajaoportti.fi/peruslinkit/saunayhdistys/toiminta/jutut/yhteissaunominen_suomessa.pdf. Viitattu 21.6.2022.
- Laaksonen, Salla-Maaria, Matkainen, Janne & Tikka, Minttu 2013. Otteita verkosta – verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. 1. painos. Tampere: Vastapaino.
- Laitinen, Ilpo, Jalonen, Harri & Stenvall, Jari 2014. Se toimii sittenkin. Kohti organisaatiotutkimuksen pragmaattista kompleksisuusteoriaa. Oppimateriaaleja, puheenvuoroja, raportteja. Tutkimuksia 42. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2014. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164827.pdf>. Viitattu 26.7.2022.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>. Viitattu 10.4.2022.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 812/2000. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>. Viitattu 10.4.2022.
- Laukkanen, Tanjaniina, Zaccardi, Francesco., Khan, Hassan & Laukkanen, Jari Antero 2015a. Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events. *JAMA Intern Med.* 2015;175(4):542–548. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8187. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2130724>. Viitattu 16.6.2022.
- Laukkanen, Tanjaniina, Kunutsor, Setor, Kauhanen, Jussi & Laukkanen Jari Antero 2015b. Sauna bathing is inversely associated with dementia and Alzheimer's disease in middle-aged Finnish men. *Age and Ageing* 46 (2), maaliskuu 2017, 245–249. <https://academic.oup.com/ageing/article/46/2/245/2654230?login=false>. Viitattu 16.6.2022.
- Laukkanen, Tanjaniina, Kunutsor, Setor K., Zaccardi, Francesco, Lee, Earric, Willeit, Peter, Khan, Hassan & Laukkanen, Jari A., 2017. Acute effects of sauna bathing on cardiovascular function. *Journal of Human Hypertension*, 32, 129–138 (2018). <https://www.nature.com/articles/s41371-017-0008-z>. Viitattu 16.6.2022.

- Laukkanen, Jari Antero & Laukkanen, Tanjaniina 2020. Sauna, keho & mieli. Docendo Oy, Jyväskylä. Viro: StatusPrint, 2020.
- Leinonen, Lisa 2020. Talviuinti. Terveyttä ja hyvää oloa luonnonvesistä. Keuruu: Basam Books Oy. Otavan kirjapaino.
- Lielahdenkipinä 2022. Suomensaaren sauna. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://lielahdenkipina.fi/suomensaarensauna/>. Viitattu 26.7.2022.
- Liikkanen, Lassi A. 2017a. Enemmän iloa saunasta. Saunamyytinmurtajat: Montako saunaa Suomessa oikeasti on? Päivitetty 16.12.2017. <https://saunologia.fi/saunamyytinmurtajat-montako-saunaa-suomessa-oikeasti-on/>. Viitattu 8.6.2022.
- Liikkanen, Lassi A. 2017b. Pitääkö saunominen lääkärin loitolla? Saunan pitkäaikaisia terveysvaikutuksia. Lassi Liikkasen blogi. 1.2.2017. <https://saunologia.fi/sauna-ja-terveys-2/>. Viitattu 16.6.2022.
- Liikkanen, Lassi A. & Laukkanen, Jari 2020. Sauna bathing frequency in Finland and the impact of COVID-19. *Complementary Therapies in Medicine* 56 (2021)102594. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102594>. Viitattu 8.6.2022.
- Liikkanen, Lassi A. 2022. Tutkimus: Tiedostava saunominen tuo helpotusta allergisiin vaivoihin. <https://saunologia.fi/allergiat-saunassa-pilottitutkimus-raportti/>. Viitattu 16.6.2022.
- Loylyhelsinki.fi 2022. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.loylyhelsinki.fi/>. Viitattu 25.7.2022.
- Löylyn henki: Kolmen mantereen kylvyt. Inipi – furo – sauna. Toim. Pentikäinen, J. Rakennustieto Oy Helsinki. Karisto Oy, Hämeenlinna.
- Mackerron, George & Mourato, Susana 2013. Happiness is greater in natural environments. *ScienceDirect. Global environmental change*: 23, 992–1000. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959378013000575>. Viitattu 8.8.2022.
- Museovirasto 2020a. Saunaperinne Suomesta valittiin Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon. Verkkojulkaisu 17.12.2020. Päivitysaika tuntematon. <https://www.museovirasto.fi/fi/ajankoh- taista/saunaperinne-unescon-aineettoman-kulttuuriperinnon-luetteloon>. Viitattu 17.6.2022.
- Museovirasto 2020b. Saunakulttuuri Suomessa. Aineetonta elävää kulttuuriperintöä. Saunaesite. Pdf-tiedosto. Julkaisuaika tuntematon. https://www.museovirasto.fi/uploads/Tiedot- teet_2020/Sauna/saunaesite_FI.pdf. Viitattu 21.06.2022.
- Myhelsinki.fi 2022a Nähtävyydet. Löyly. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.myhelsinki.fi/fi/n%C3%A4e-ja-koe/n%C3%A4ht%C3%A4vvydet/l%C3%B6ly>. Viitattu 25.7.2022.
- Myhelsinki.fi 2022b. Aktiviteetit. Sompasauna. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.myhelsinki.fi/fi/n%C3%A4e-ja-koe/aktiviteetit/sompasauna>. Viitattu 25.7.2022.
- Myhelsinki.fi 2022c. Yleiset saunat Helsingissä. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.myhelsinki.fi/fi/n%C3%A4e-ja-koe/aktiviteetit/yleiset-saunat-helsingiss%C3%A4>. Viitattu 5.8.2022.
- Nieminen, Ville 2020. Yhteiskehittäminen kunnissa yhteiseksi asiaksi. Kuntaliiton asiantuntijan Ville Niemisen blogikirjoitus 26.10.2020. <https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/yhteiskehittäminen-kunnissa-yhteiseksi-asiaksi>. Viitattu 13.3.2023.
- Nirkko, Juha (toim.) 2010. Sauna. Pieni perinnekirja. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki: WS Bookwell Oy, Porvoo.

Niskanen, Mika 2022. Helsingin paraatipaikalla sijaitseva hiljainen sauna on pysynyt monelle arvoituksena – Omistaja: "Tripadvisorin suositelluimmaksi kohteeksi päätyminen olisi harmillista". Helsingin Uutiset 22.5.2022. <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/4617702>. Viitattu 25.7.2022.

Näveri, Anna 2017. Etelä-Suomen Sanomat 27.5.2017. <https://www.ess.fi/paikalliset/713337>. Viitattu 26.7.2022.

Oliver, Billie 2021. Cold water swimming for well-being. Journal on public mental health. Vol 20 no. 2 2021, pp. 105–110. Emerald Publishing Limited. <https://www.scie-socialcareonline.org.uk/cold-water-swimming-for-well-being/r/a1C6f00000646m9EAA>. Viitattu 13.6.2022.

Oppariapu 2016. Vinkit kyselyjen laatimiseen. <https://oppiapu.wordpress.com/2016/01/30/vinkit-kyselyjen-laatimiseen/>. Viitattu 24.8.2022.

Oulun yliopisto 2019. Avantouinti tekee ihmeitä sekä terveydelle että startupeille. Verkkojulkaisu. <https://www oulu.fi/tellusarena-fi/node/57006>. Viitattu 13.6.2022.

Paahtama, Soile., 2016. Hyvinvoinnin edistämisen käsite ja sisältö. Suomen kuntaliitto. Arttu2-tutkimusohjelman julkaisusarja, 7/2016. file:///C:/Users/User1/Downloads/1776-arttu2_nro7_hyvinvointi-2016.pdf. Viitattu 4.4.2022.

Palander, Ayana 2015. Yleisen saunan merkitys nyky-yhteiskunnassa 2010-luvun Helsingin uusien yleisten saunojen toimintakonseptin perusteella. Pro-Gradu tutkielma, Taidekasvatus, Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Pdf-tiedosto. Julkaistu syksyllä 2015. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48301/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201601111058.pdf>. Viitattu 20.6.2022.

Pentikäinen, Juha. (toim.) 2000. Teoksessa Löylyn henki. - Kolmen mantereen kylvyt. Inipi – furo – sauna. Rakennustieto Oy Helsinki: Karisto Oy, Hämeenlinna.

Pernaa, Johannes (toim.) 2013. Kehittämistutkimus opetusallalla. Kehittämistutkimus tutkimusmenetelmänä julkaisussa Pernaa 2013. KT-kirja, B2. PS-kustannus. Jyväskylä. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2013. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/317958/2013_Pernaa_KT_tutkimusmenetelmana_KT_kirja.pdf?sequence=1. Viitattu 26.7.2022.

Perttula, Juha 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, Juha (toim.) & Latomaa, Timo. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen, 115–162. Helsinki: Dialogia Oy. Viitattu 26.7.2022.

Perustuslaki 731/1999. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=osallistumi%2A%20oikeus%20731#L2P14>. Viitattu 4.4.2022.

Pohjoismainen yhteistyö 2022. Hyvinvointipolitiikka ja taloudellinen kestävyys kulkevat käsi kädessä. Uutinen 25.3.2021. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.norden.org/fi/news/hyvinvointipolitiikka-ja-taloudellinen-kestavyys-kulkevat-kasi-kadessa>. Viitattu 19.4.2022.

Poikonen, Sanna, Laukkanen, Tanjaniina & Laukkanen, Jari 2018. Erikoislääkärilehti 2/2018, 28. Kat-saus. Saunomalla lisää terveyttä. https://sely.fi/wp-content/uploads/2018/03/el2_2018_64.pdf. Viitattu 24.3.2023.

Putkonen P. T S ja Elomaa, E. 1976. Sauna and physiological sleep: increased slow-wave sleep after heat exposure. Is sauna studies: Papers read at the VI International Sauna Congress Helsinki 15.-17.8.1974. ed. H. Teir, Y. Collan ja P. Valtakari, 270–279. Helsinki: Vammalan kirjapaino. https://books.google.fi/books?id=wJfc42_KdMUC&pg=PA265&pg=PA265&dq=Putkonen+ja+Elomaa+1976+sauna&source=bl&ots=XfKF_oATMH&sig=gfrBs2QWW9E3eDk9ku8ezHQyudU&hl=en&

a=X&ved=0ahUKEwjl4PPp5-HRAhWD6CwKHcwAAVwQ6AEIITAB#v=onepage&q=Putkonen%20ja%20Elomaa%201976%20&f=false. Viitattu 16.6.2022.

Rapila, Titta-Liisi 2022. Hämeenlinnan avantouinti- ja saunaseura Pulahtajat ry:n puheenjohtajan hiljaista tietoa 2022.

Rask, Mikko & Ertiö, Titiana 2019a. Yhteisluomisen tutka. Malli osallisuustoiminnan kokonaisvaltaiseen arviointiin. Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta. Kansalaisuuden kuilut ja kuplat monititeinen -tutkimushanke (BIBU) 2/2019. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304554/Bibu_Policy_Brief_2_verkko_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 7.6.2022.

Rask, Mikko & Ertiö, Titiana 2019b. Kuva 1. Kuvaleike s. 5 teoksesta Yhteisluomisen tutka: malli osallisuustoiminnan kokonaisvaltaiseen arviointiin. Alkuperäinen teos Rask, Mikko, Mačiukaitė-Žvinienė, Tauginienė, Dikčius, Matschoss, Aarrevaara & d'Andrea 2018. Public Participation Science and Society. Tools for Dynamic and Responsible Governance of Research and Innovation 2018, s. 69. <https://www.amazon.com/Public-Participation-Science-Society-Responsible/dp/0367891026?asin=0367891026&revisionId=&format=4&depth=1>. Viitattu 10.2.2023.

Rauhaniemi 2022. Rauhaniemen kansankylpylä. Verkkajulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://rauhaniemi.net/>. Viitattu 26.7.2022.

Räsänen, Pekka & Sarpila, Outi 2013. Teoksessa Laaksonen, Salla-Maaria, Matkainen, Janne & Tikka, Minttu (toim.) 2013. Otteita verkosta – verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. 1. painos. Tampere: Vastapaino.

Salminen, Heidi 2015. Herrasmannissa lämpenevät Lahden ainoat yleiset saunat. Uusi Lahti 17.7.2015. <https://www.uusilahti.fi/paikalliset/806043>. Viitattu 26.7.2022.

Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina. & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy, Juvenes Print. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 26.7.2022.

Saunat.co 2022. Lahti. Herrasmannin leirintäalue. Verkkajulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://saunat.co/saunatila/herrasmannin-leirintaalue/>. Viitattu 26.7.2022.

Saunologia.fi. Verkkajulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://saunologia.fi/sanasto/>. Viitattu 21.6.2022.

Savonia-ammattikorkeakoulu 2023. Tietosuojaohje. Tietosuoja tutkimuksessa - Ohje opinnäytetyön tekijälle. Pdf-tiedosto. Julkaistu 3.4.2023. file:///C:/Users/User1/Downloads/Tietosuojaohje%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6n%20tekij%C3%A4lle%203.4.2023.pdf.

Smolander, Juhani 2020. Avantouinti auttaa jaksamaan ja palautumaan. Verkoartikkeli. Liikuntatieteellinen seura, LTS. Liikunta- & tiedelehti 1/2020, 1–3. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/avantouinti-voi-auttaa-jaksamaan-ja-palautumaan>. Viitattu 8.6.2022.

Soidinmäki, Tommi 2018. Saunaralli. Helsinki Records. <https://www.youtube.com/watch?v=oTunQkOpbQ>. Viitattu 10.6.2022.

Sompasauna.fi 2022. Sompasauna. Verkkajulkaisu. Päivitysaika tuntematon. Viitattu 25.7.2022.

Sosiaalitaidon työpapereita 2007. Kehittämisen prosessi näkyväksi. Näkökulmia ja ohjeita itsearviointiin. <https://docplayer.fi/4769816-Kehittamisprosessi-nakyvaksi-nakokulmia-ja-ohjeita-itsearviointiin.html>. Viitattu 26.5.2022.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2022. Sote-uudistus. Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen uudistus. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Verkkosivu. Päivitetty 20.5.2022. <https://soteuudistus.fi/etusivu>. Viitattu 27.5.2022.

Suhonen, Pirjo & Tenkama, Pirkko 2010. Raportointiohjeet. Savonia-ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Julkaistu 8.6.2010. http://webd.savonia.fi/moodlepublic/liku/04_ont/Vanhat/RAPORTOINTIOHJEET%202010.pdf.

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra 2022. Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja. Verkkojulkaisu. Päivitetty 2022. <https://www.sitra.fi/aiheet/yhteisollisyys/#ajankohtaista>. Viitattu 13.4.2022.

Suomen Latu 2011. Terveystietä talviuinnista. Opas talviuintiin. Terveystietä talviuinnista -hanke 2011. Forssa print. Julkaistu 2011. https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/talviuinti/talviuinnin-julkiset-tiedostot/talviuintiopas_netti.pdf. Viitattu 8.6.2022.

Suomen Latu 2021a. Missä talviuintia voi harrastaa? Verkkojulkaisu. Päivitetty 13.1.2021. <https://www.suomenlatu.fi/rakastu-talviuintiin/etusivu/uutiset/missa-talviuintia-voi-harrastaa.html>. Viitattu 10.6.2022.

Suomen Latu 2021b. Talviuintikysely 2021. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2021. [file:///C:/Users/User1/Downloads/Talviuintikysely%202021%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User1/Downloads/Talviuintikysely%202021%20(1).pdf). Viitattu 28.2.2023.

Suomen Latu 2022a. Tietoa meistä. Me liikutamme. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.suomenlatu.fi/tietoa-meista-2/jarjeston-esittely.html>. Viitattu 10.6.2022.

Suomen Latu 2022b. Näin aloitat talviuinnin. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/nain-aloitat-talviuinnin.html>. Viitattu 10.6.2022.

Suomen Latu 2022c. Talviuinnin terveystieteelliset vaikutukset. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/talviuinnin-terveystieteelliset-vaikutukset.html>. Viitattu 10.6.2022.

Suomen Latu 2022d. Uutiset. Kysely paljastisuomalaisien talviuintitottumukset. Julkaistu 13.1.2022. <https://www.suomenlatu.fi/rakastu-talviuintiin/etusivu/uutiset/kysely-paljasti-suomalaisien-talviuintitottumukset.html>. Viitattu 3.8.2022.

Suomen Latu 2022e. Talviuinti. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti.html>. Viitattu 27.1.2023.

Saarnikko, Karoliina 2021. Suomen Saunaseura. Yleisten saunojen suojeluhanke etenee. Sauna Unescoon, Sauna-lehden artikkeli 14.06.2021. <https://sauna.fi/yleisten-saunojen-suojeluhanke-etenee/>. Viitattu 21.6.2022.

Suomen Saunaseura 2022a. Saunan terveystieteelliset vaikutukset. Verkkoartikkeli professori Lasse Viinikan Saunaexpossa huhtikuussa 2009 pitämän luennon pohjalta. Päivitysaika tuntematon. <https://sauna.fi/saunatietao/sauna-ja-terveys/saunan-terveystieteelliset-vaikutukset/>. Viitattu 16.6.2022.

Suomen Saunaseura, 2022b. Katriina Kukkonen-Harjulan (UKK-instituutti) Kansainvälisessä Saunakongressissa 2006 pitämän luennon pohjalta. Sauna ja sydän- ja verisuonitaudit. Artikkelin Suomen Saunaseuran verkkosivulla. Päivitysaika tuntematon. <https://sauna.fi/saunatietao/sauna-ja-terveys/saunan-terveystieteelliset-vaikutukset/>. Viitattu 16.6.2022.

Särkikoski, Tuomo 2012. Kiukaan kutsu ja löylyn lumo. Suomalaisen saunomisen vuosikymmeniä. Suomen Saunaseura ja Gummerus Kustannus Oy. Jelgava Printing House, Latvia 2012.

Tampereen Talviuimarit 2022. Kaupinon sauna. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://talviuimarit.fi/kaupinon-sauna/>. Viitattu 26.7.2022.

Tervakosken Suruton 2022. Tervakosken Suruton ry. Talvisauna. Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://suruton.fi/uinti-ja-sauna/#>. Viitattu 3.8.2022.

Terveydenhuoltolaki 2010/1326. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. Viitattu 19.4.2022.

THL 2020. Hyvinvointi. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 4.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. Viitattu 11.4.2022.

THL 2021a. Hyvinvointi- ja terveyserot. Korkeammin koulutetut ovat edelleen terveempiä kuin vähemmän koulutetut - terveyserot eivät ole kaventuneet 2000-luvulla. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/-/korkeammin-koulutetut-ovat-edelleen-terveempia-kuin-vahemman-koulutetut-terveyserot-eivat-ole-kaventuneet-2000-luvulla?redirect=%2Ffi%2Fweb%2Fhyvinvointi-ja-terveyserot>. Viitattu 4.4.2022.

THL 2021b. Luottamus syntyy avoimuudesta, läpinäkyvyydestä ja yhteisestä tekemisestä – Neljä käytännön vinkkiä onnistuneeseen yhteiskehittämiseen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen, maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Blogikirjoitus 26.7.2021. Kirjoittajina TUULI-hankkeen projektikoordinaattori Awa Ahmed Haji. Viitattu 26.5.2022.

THL 2021c. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Terve Kunta -verkosto. Verkkojulkaisu. Päivitetty 4.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/kansallinen-tuki-ja-verkostot/terve-kunta-verkosto#kansainvalinen%20yhteistyö>. Viitattu 7.6.2022.

THL 2022a. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Verkkosivu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 10.6.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>. Viitattu 11.4.2022.

THL 2022b. Avoimet tilat – Ihmiset kohtaavat ja elämänpiiri laajenee. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 10.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/avoimet-tilat-ihmiset-kohtaavat-ja-elamanpiiri-laajenee>. Viitattu 13.4.2022.

THL 2022c. Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>. Viitattu 31.5.2022.

THL 2022d. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. THL:n kartoitukset: Osallisuuden edistäminen kuntien osallisuusohjelmissa. Verkkojulkaisu Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/thl-n-kartoitukset-osallisuuden-edistaminen-kuntien-osallisuusohjelmissa>. Viitattu 31.5.2022.

THL 2022e. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Asukas- ja asiakasosallisuus. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 10.6.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/asukas-ja-asiakasosallisuus>. Viitattu 6.6.2022.

Tiippana, Yrjö ja Riihimäki-seura 2018. Aina hyvä löyly ja kohtelu – Riihimäen yleisten saunojen historiaa. Riihimäki-seura Ry. <https://riihimakiseura.fi/aina-hyva-loyly-ja-kohtelu-riihimaen-yleisten-saunojen-historiaa/>. Viitattu 16.3.2023.

Tiippana, Yrjö 2018. Hämeenlinnan yleiset saunat 1862-. Hämeenlinnan kaupunginkirjasto, kotiseutuaineisto. Kirja, 61 lehteä. Julkaistu 10.7.2018.

- Tipton, Mike. J., Collier, Naomi, Massey, Heather, Corbett, Jo, Harper, Mark 2017. Cold water immersion: kill or cure? *Exp Physiol* 102.112017, 1335–1355. <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1113/EP086283>. Viitattu 16.6.2022.
- Toikkanen, Ulla 2014. Luontoympäristö elvyttää. *Lääkärilehti* 18.2.2014. <https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/ajankohtaista/luontoymparisto-elvyttaa/>. Viitattu 14.6.2022.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Jyväskylä: Tammi.
- Turun yliopisto 2016. Yhteiskehittäminen: kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua? Päivitetty 4.4.2016. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/yhteiskehittaminen-kaikki-siita-puhuu-mutta-mita-se-on-ja-miten-siina>. Viitattu 26.5.2022.
- Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. *Yhteiskuntapolitiikka* 85 (2020): 5–6. Lyhennelmä artikkelista *Hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017*. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2020. <https://core.ac.uk/download/pdf/358472288.pdf>. Viitattu 5.4.2022.
- Vaarama, Vesa 2016. Tutkimus: Talviuinti nostaa infarktien määrää. *Yle uutiset, terveys* 2.2.2016. Päivitetty 28.10.2016. <https://yle.fi/a/3-8635143>. Viitattu 17.6.2022.
- Walimaa, Susan 2000. Teoksessa *Löylyn henki - kolmen mantereen kylvyt. Sauna ja Kalevala*. Pentikäinen, J. (toim.) Rakennustieto Oy. Helsinki: Karisto Oy.
- Valli, Raine & Perkkilä, Päivi 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa *ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle 5.*, uudistettu painos, 117–128. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 20.8.2022.
- Valtioneuvosto 2022a. *Kestävakehitys.fi*. Mitä on kestävä kehitys? Verkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>. Viitattu 7.6.2022.
- Valtioneuvosto 2022b (2). *Kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma Agenda2030*. Verkkosivut. Päivitysaika tuntematon. <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>. Viitattu 7.6.2022.
- Valtionvarainministeriö 2022. *Kuntatuottavuus. Hyvinvointikertomus osana kunnan strategiatyötä ja tietojohtamista*. Pdf-tiedosto. Julkaisuaika tuntematon. https://valtioneuvosto.fi/documents/10623/307649/kuntatuottavuus_hyvinvointikertomus.pdf/5b11837d-f349-4598-9c71-f1ab85e62796/kuntatuottavuus_hyvinvointikertomus.pdf.pdf. Viitattu 6.5.2022.
- Vanajavesikeskus 2022. *Hämeen avantouintipaikkoja*. Verkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon. <https://www.vanajavesi.fi/hameen-avantouintipaikkoja/>. Viitattu 18.8.2022.
- Van Tulleken, Christoffer, Tipton, Michael, Massey, Heather & Harper, C. Mark 2018. Open water swimming as a treatment for major depressive disorder. *BMJ-tapausraportit*. <https://casereports.bmj.com/content/2018/bcr-2018-225007>. Viitattu 13.6.2022.
- Vasama, Tanja 2021. Ruskea rasva voi suojat sairauksilta, ja erityisen paljon se hyödyttää ylipainoisia – Näillä keinoilla ruskeaa rasvaa voi aktivoida. *Helsingin Sanomat, lääketiede*, 18.01.2021. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000007745036.html>. Viitattu 11.8.2022.
- Watkins, Ed 2017. Beating the January blues. *Research and Innovation -blogi* 30.6.2017. Exeterin yliopisto. Verkoartikkeli. <https://researchandinnovation.co.uk/beating-the-january-blues/>. Viitattu 13.6.2022.
- Vehkalahti, Kimmo 2019. *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsingin yliopisto. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2019. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>. Viitattu 24.8.2022.

WHO 2021. Healthy Cities. What is healthy city? Verkkojulkaisu. Päivitysaika tuntematon.
<https://www.who.int/europe/groups/who-european-healthy-cities-network/what-is-a-health-city>.
Viitattu 7.6.2022.

Vilkka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. Kirja. Keuruu: PS-kustannus, Otavan Kirjapaino Oy.

Virtanen, Mervi 2011. Taustatekijöiden vaikutus mielipaikkaan liittyvien elpymistuntemusten kokemi-
seen, kumulatiivinen logistinen regressio. Pro Gradu tutkielma, Tampereen yliopisto, Informaatiotie-
teiden yksikkö. Pdf-tiedosto. Julkaistu kesäkuussa 2011. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/han-
dle/10024/84358/gradu06557.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/84358/gradu06557.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 9.8.2022.

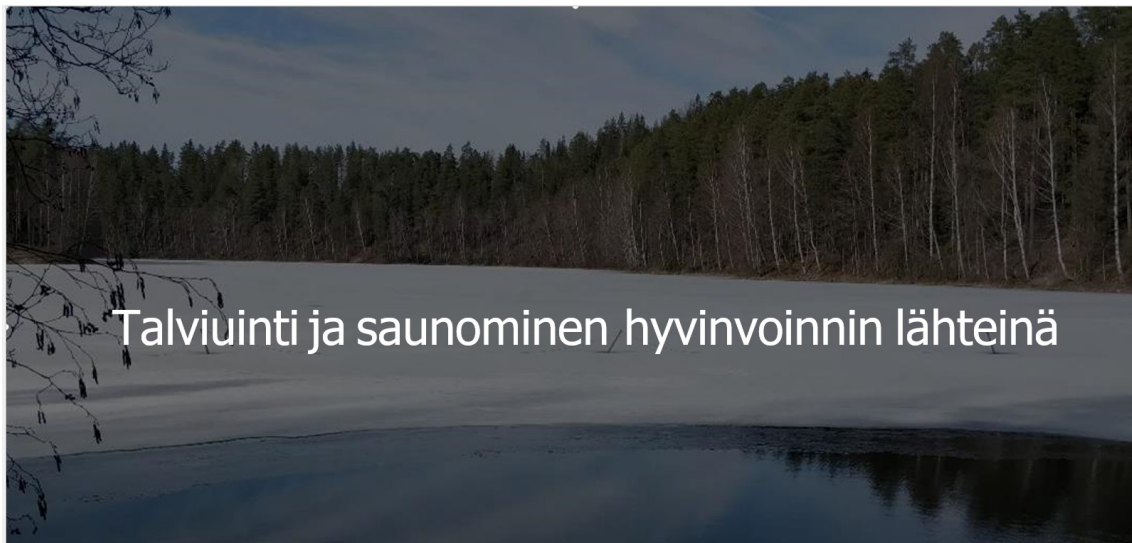
Virtanen, Kirsi & Nuutila, Pirjo 2015. Ihmisen ruskea rasvakudos. Aikakauskirja Duodecim 2015;
131(22): 2075–82. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12532>. Viitattu 8.8.2022.

Webropol 3.0-käyttöopas. Versio 31.7.2020. Pdf-tiedosto. Versio 31.7.2020 MPO.
https://new.webropol-surveys.com/content/manuals/Manuaali_3.0.pdf.

Yle Uutiset 2023. SDP: Koko kansa kutsuttava säännöllisiin terveystarkastuksiin. Yle-uutinen
9.3.2023. <https://yle.fi/a/74-20021625>. Viitattu 9.3.2023.

LIITTEET

LIITE 1: POWER POINT -TAUSTAESITYS TYÖPAJOISSA



Talviuinti ja saunominen hyvinvoinnin lähteinä



Suomi on tuhansien järvien maa

Vesistömmä ovat puhtaita ja uimapaikkamme hoidettuja ja turvallisia luonnonvesissä uimiseen ympäri vuoden.

Suomalaiseen identiteettiin kuuluu myös sauna, joka on suomalaisille tärkeä rentoutumispaikka.

Tiesitkö, että Suomessa on saunottu jo rautakaudelta asti?

Nyky suomalaiset saunovat vähintään kerran viikossa, niin yksin kuin yhdessäkin. Miehet saunovat enemmän kuin naiset.



Talviuinti ja saunominen ovat suosittuja harrastuksia Suomessa

Talviuimareiden määrä on kasvanut nopeasti.

Se on luonnonläheinen ja halpa harrastus, joka tarjoaa niin virkistystä, rentoutusta kuin extreme-kokemuksiakin.

Talviuimareita yhdistää liikunnallinen elämäntapa.

Saunominen talviuinnin yhteydessä on kasvattanut suosiotaan. Puolet talviuimareista haluaa sauna uinnin yhteydessä.



Talviuinti + sauna?

Kun talviuinti- ja saunomismahdollisuus yhdistetään, harrastajat saavat sekä kylmästä vedestä että saunomisesta saatavia terveyshyötyjä ja samalla kaipaamaansa yhteisöllisyyttä.

Uimarit nauttivat siitä, että saunomisen avulla voi käydä monta kertaa uimassa, mikä tehostaa rentouttavaa vaikutusta.

Tutkittua tietoa saunomisen terveyshyödyistä





Sauna ja osallisuus

Osallisuus ja osallistumisen oikeus, jota talviuimaritkin pääsevät kokemaan lauteilla, on tärkeä terveyttä ja hyvinvointia tuottava tekijä.

Saunan lauteilla arjen huolet unohtuvat, rinta rinnan lämmössä istuessa, ja ihminen on toiselle ihminen, yhteiskunnallisesta asemasta riippumatta.

Lauteilla voi saada arvostusta ja kiinnostusta toisilta ihmisiltä sekä luoda yhteyksiä muihin.

Kaikilla ei ole omaa saunaa. Yleisten saunojen merkitys saunomiselle on tutkimusten mukaan suuri.

Saunan terveysvaikutuksista saatujen tutkimustulosten perusteella Suomessa olisi tärkeää lisätä yleisten saunojen määrää.



Talviuinnin ja saunomisen terveyshyödyt sekä saunomisen tuottaman osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksen merkitys on tunnistettu.

Harrastustoiminnan yhdistelmää tulee tukea harrastajia kuunnellen ja asiaan liittyvien järjestöjen kanssa yhteistyötä tehden osana kunnan terveydenedistämisen- ja hyvinvointipolitiikkaa.

Terveyshyödyt huomioiden asia on merkittävä niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta, kun julkisen talouden rahoitukseen ja resurssipulaan etsitään ratkaisuja





Harrastusolosuhteiden parantaminen ja yhteistyö ulkopuolisten toimijoiden, *esim.* yhdistystoimijoiden kanssa, palvelee kuntaa ja koituu hyvinvointialueen hyödyksi.



Logo: Hämeenlinnan avantoimi- ja saunaseura Pulahtajat ry



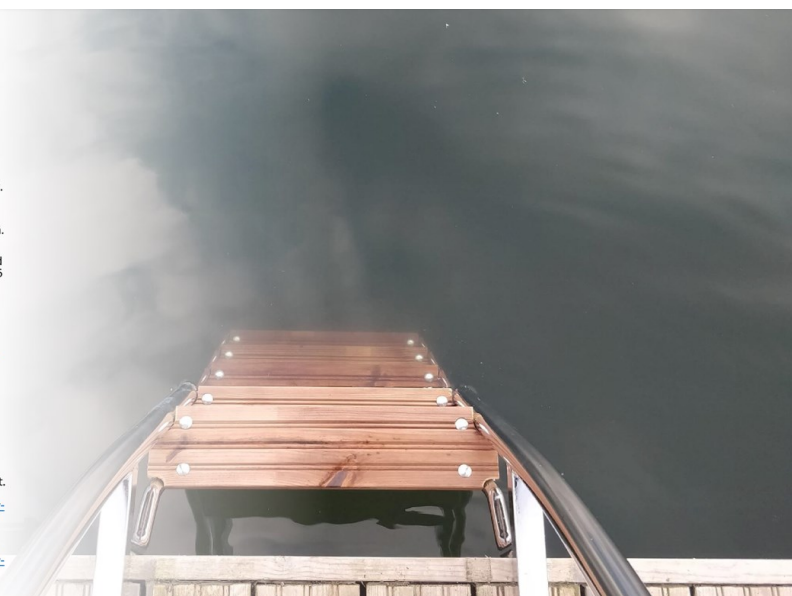
Katselusta kiittäen,

hyvinvointikoordinaattori -opiskelija ja Pulahtajat ry:n puheenjohtaja Titta-Liisi Rapila

Kuvissa esiintyvät Pulahtajien jäsenet ja Ahvenistonjärven talviuintipaikka

Lähteet:

- Metsähallitus, 2022. Luontoon.fi. Avovesiuinti. Verkkosivut. Saatavissa luontoon.fi/avovesiuinti.
- Museovirasto, 2020. Saunaperinne Suomesta valittiin Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon. Verkkotietokanta 17.12.2020. Saatavissa <https://www.museovirasto.fi/fi/ajankohtaista/saunaperinne-unescon-aineettoman-kulttuuriperinnon-luetteloon. Viitattu 17.6.2022>
- Elävä Perintö, 2021. Saunominen. Perinteen harjoittajat ja tuntijat. Verkkosivu. Saatavissa <https://wiki.aineistonkulttuuriperinto.fi/wiki/Saunominen>.
- Leinonen, 2020. Talviuinti. Terveyttä ja hyvää oloa luonnonvesistä. Kirja. Keuruu: Basam Books Oy. Otavan kirjapaino.
- Liikkanen ja Laukkanen, 2020. Sauna bathing frequency in Finland and the impact of COVID-19. Complementary Therapies in Medicine 56 (2021)102594. Verkkotietokanta. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102594>.
- Suomen Latu, 2011. Terveyttä talviuinnista. Opas talviuintiin. Verkkotietokanta. Terveyttä talviuinnista -hanke 2011. Forssa Print.. Saatavissa https://www.suomenlatu.fi/media/ulkkoile/talviuinti/talviuinnin-julkiset-tiedostot/talviuintiopus_n_etti.pdf.
- Smolander, 2021. Avantoimi auttaa jaksamaan ja palautumaan. Verkkotietokanta. Liikuntatieteellinen seura, I.TS. Liikunta- & tiedelehti, 1/2020, 1-3. Verkkotietokanta. Saatavissa <https://www.its.fi/liikunta-tiede/artikkelit/avantoimi-voi-auttaa-jaksamaan-ja-palautumaan>.
- Huttunen, 2000. Avantoimi ja vaihtoehtolääketiede. Teoksessa Hyinen Hurmio, Heikura, Huttunen ja Kinnunen, s. 65. Oy Edita Ab, Helsinki 2000.
- Humalajoki, 2021. Kysely paljasti suomalaisten talviuintitottumukset. Latu & Polku, 01.12.2021. Verkkotietokanta Suomen Ladun talviuintikyselystä. Saatavissa <https://www.latajapolku.fi/uutiset/kysely-paljasti-suomalaisten-talviuintitottumukset.html>.
- THL, 2021. Kysely paljasti suomalaisten talviuintitottumukset. Latu & Polku, 01.12.2021. Verkkotietokanta Suomen Ladun talviuintikyselystä. Saatavissa <https://www.latajapolku.fi/uutiset/kysely-paljasti-suomalaisten-talviuintitottumukset.html>.



LIITE 2: KEHITTÄMISPAJAN IDEAPAPERIT

Ryhmä 1

Kysymys 1

1. Esteettömyydestä huolehdittava
2. Tiedotuksen lisääminen talviuinti-saunomisharrastuksesta, niin paine vastata kysyntään kasvaa.
3. Saatavuuteen panostaminen <→ yhteisöllisyyden lisääntyminen

Kysymys 2

1. Saako Vanajaan keskustassa riittävän syvän uintimahdollisuuden?
2. Esteettömään saunomismahdollisuuteen ja julkisella liikenteellä paikalle kuljettavuuteen panostaminen.
3. Pikaisena parannusehdotuksena esim. jalasmökkisaunan rakentaminen Katisten rantaan.

Kysymys 3

1. Erilaisten rahoitusvaihtoehtojen hyödyntäminen, budjetointi, osallistuva budjetointi.
2. Tiedon tuottaminen päättäjille.
3. Yhteistyörakenteen rakentaminen; viranomaiset, yhdistykset ja kansalaisvaikuttamisen kanava.

Ryhmä 2

Kysymys 1

1. Jo olemassa olevien saunojen ylläpitäminen.
2. Avaimen hinnan pitäminen kohtuullisena ja avaininfo talviuintipaikoille.
3. Sähkölukkojen asentaminen kopeille ja saunoille.
4. Tiedotuksen parantaminen. "Kaikki tieto yksissä kansissa."

Kysymys 2

1. Panostetaan olemassa oleviin saunoihin.
2. Ahvenisto peruskorjataan, erityisesti saunan osalta.
3. Aulangolle yritysten, yhdistysten ja kaupungin yhteissauna.

Kysymys 3

1. Yhdistysavustuksien hyödyntäminen.
2. Tiedotuksen ja markkinoinnin yhdistäminen. Jaetaan tietoa jo olemassa olevista saunoista ja vuoroista.
3. Selvitetään Kipinäniemen saunan käyttämisen mahdollisuus.

LIITE 3: KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Talviuintiharrastuksen kehittämissuunnitelma Hämeenlinnassa

Talviuimareiden määrä on kasvanut valtavasti viime vuosina ja tarvitaan tekoja terveyttä ja hyvinvointia tukevan harrastuksen harrastusmahdollisuuksien parantamiseksi. Yli puolet talviuinnin harrastajista haluaa liittää talviuintiin myös terveellisen saunomisen, mutta kaupungista puuttuu yleinen rantasauna, jossa olisi laajat aukioloajat, kertamaksuperiaate ja se olisi helposti kaikkien saavutettavissa. Ahveniston sauna ei täytä yleisen saunan kriteereitä ja se on täyteen varattu kaikki ilta-ajat. Kaupunki on tehnyt parannuksia talviuintipaikkoihin, mutta talviuimareilla on tarpeita ja toiveita uintipaikkojen lisäämisestä, yleisestä rantasaunasta ja uintipaikkojen käyttömukavuuden parantamisesta.

Hyvinvointikoordinaattoriopiskelija ja Hämeenlinnan avantouinti- ja saunaseura Pulahtajat ry:n puheenjohtaja toteutti marraskuussa 2022 osana opinnäytetyötään kyselyn kaupungin talviuimareille, jossa selvitettiin mm. talviuimareiden tarpeita, toiveita, käyttäytymistapoja, mielipiteitä nykyisistä harrastusolosuhteista sekä talviuinti-saunomisharrastuksesta koettuja terveysvaikutuksia. Kyselyn jälkeen järjestettiin kaksi työpajaa, joissa ensimmäisessä talviuimarit ja toisessa kaupungin viranhaltijat ja talviuintiyhdistyksen hallituksen jäsenet miettivät ja työstivät yhdessä keinoja kaupungin talviuinti-saunomisharrastuksen harrastusmahdollisuuksien parantamiseksi. Jälkimmäisessä työpajassa aikaansaatiin yhteistyössä kysymysten avulla kehittämissuunnitelma, joka halutaan viedä tiedoksi kunnan viranhaltijoille ja kuntapäättäjäille. Kunnat ovat vastuussa kuntalaisten terveyden ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Aiheetta käsittelevä opinnäytetyö saatetaan kaupungille tutustuttavaksi keväällä sen valmistuttua.

Ohessa pajan keskustelukysymykset ja niistä työstetyt, äänestyksellä parhaimmiksi valitut, kehittämissuunnitelma eli kehittämissuunnitelma, olkaa hyvät!

Keskustelukysymykset

1.Hämeenlinnan kaupungin uuden strategian päämäärät ovat mm., että kaupunki on hyvinvointiin aktiiviva sekä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vahvistava kaupunki. Arvoina ovat mm. yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys ja asukaslähtöisyys.

Miten/millaisilla keinoilla terveyttä ja hyvinvointia tuottavalla talviuinti-saunomisharrastus-yhdistelmällä voidaan tukea strategian toteutumista?

2.Kuinka Hämeenlinnan keskustan tuntumaan saadaan kaikille avoin ja esteetön yleinen, talviuintiin soveltuva rantasauna?

3.Millaista/miten yhteistyötä kaupunki ja talviuintiyhdistys voisivat tehdä talviuimareiden tarpeita toteuttaakseen?

Kehittämissuunnitelma

1. Hämeenlinnan kaupungin strategian toteutumista voidaan talviuinti-saunomisharrastuksella tukea harrastusmahdollisuudesta laajasti tiedottamalla. Kun kysyntä kasvaa, niin paine vastata tarpeisiin kaupungin päässä lisääntyy.
Ylläpidetään samalla olemassa olevia harrastuspaikkoja ja panostetaan niihin (esim. Ahveniston rantasauna ja Aulangon sauna remonteilla tarpeisiin vastaavammiksi).
2. Hämeenlinnan keskustan tuntumaan ei nopeilla ratkaisuilla saada rantasaunaa. Nopeimpana ratkaisuna nähdään nykyisten saunojen kehittäminen paremmin tarpeita vastaaviksi. Ahveniston rantasaunan yläkeran sisätilojen remontointi siten, että saunan koko suurenee ja laudepaikat lisääntyvät. Aulangon saunan suurentaminen ja talviuintimahdollisuus lähempänä saunaa sijaitsevalle laiturille.
Saunalle pitää päästä julkisilla kulkuneuvoilla ja saunomismahdollisuus tulee tehdä nykymääräysten mukaisesti esteettömäksi. Nämä asiat tulee huomioida niin Ahveniston kuin Aulangonkin saunojen osalta.
3. Talviuinti-saunomismahdollisuuksien parantamiseksi kaupungin ja talviuintiyhdistyksen tulisi suunnitella yhteistyörakenne, jossa viranomaiset yhteistyössä yhdistyksen, hyvinvointialueen ja kolmannen sektorin kanssa kehittävät lajin harrastamismahdollisuuksia. Harrastuksen yhteyteen tulisi myös rakentaa kansalaisvaikuttamisen kanava, jonka kautta lajin harrastajat voisivat vaikuttaa ja osallistua asioiden edistämiseen.

Kehittämispajaan osallistuivat:

Jari Pekuri, Hämeenlinnan kaupunki, hyvinvointipäällikkö

Päivi Joenmäki, Hämeenlinnan kaupunki, liikuntapäällikkö

Laura Haavisto, Hämeenlinnan kaupunki, vt. kiinteistöjohtaja

Johanna Rosendaal, Hämeen Setlementti ry

Inka Kallasmaa, Pulahtajat ry

Seppo Flink, Pulahtajat ry

Eeva Monto, Pulahtajat ry

Miia Salvisto, Pulahtajat ry

Tia Ekholm, Pulahtajat ry

Pajan vetäjä: Titta-Liisi Rapila,

Hämeenlinnassa 22.2.2023