

Hei työkäinen, kuinka sinä voit?

**Tutkimuksellinen kehittämistyö työkäisten hyvinvoinnista
Limingan kunnassa**

LAB-ammattikorkeakoulu

Integroitujen hyvinvointipalveluiden kehittäjä ja johtaja (YAMK)

2025

Kaisa Väyrynen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Väyrynen, Kaisa	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK	Valmistumisaika 2025
	Sivumäärä 46 + 11	
Työn nimi Hei työikäinen, kuinka sinä voit? Tutkimuksellinen kehittämistyö työikäisten hyvinvoinnista Limingan kunnassa		
Tutkinto ja koulutusala Integroitujen hyvinvointipalveluiden kehittäjä ja johtaja (YAMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) Limingan kunta		
Tiivistelmä <p>Väestön psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi on keskeinen tekijä yhteiskunnan taloudellisen ja sosiaalisen kestävyuden kannalta. Jotta yhteiskuntamme voi kehittyä ja tarjota väestölle kestävää hyvinvointia, on erittäin tärkeää, että väestö voi hyvin, kokee elämänsä merkityksellisenä, pystyy työskentelemään ja ylläpitämään hyvää toimintakykyä. Suomessa väestön ikärakenteen muuttuminen on jatkunut jo vuosia. Yli 75-vuotiaiden määrä kasvaa nopeasti ja sen on todettu jopa kaksinkertaistuvan vuoteen 2070 mennessä. Viime vuosikymmenellä työikäisen väestön määrän on todettu laskeneen merkittävästi. Ennusteiden mukaan suunta jatkuu samanlaisena myös tulevina vuosikymmeninä. Koska työikäinen väestö vähenee, on yhteiskunnalle entistä tärkeämpää huolehtia väestömme työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisestä ja edistämisestä.</p> <p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä, jossa hyödynnettiin soveltavaa määrällistä ja soveltavaa laadullista tutkimusta. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselyä, joka toteutettiin Webropol-alustalla. Kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää kuinka liminkalaiset työikäiset kokevat voivansa. Työn tavoitteena oli kerätyn tiedon hyödyntäminen kunnan päätöksenteon tukena sekä liminkalaisten työikäisten hyvinvoinnin edistämisessä. Tulokset analysoitiin kvantitatiivisen analyysin perusteella sekä induktiivisesti hyödyntäen teemoittelua. Kehittämistyön tuloksena voidaan todeta liminkalaisten työikäisten kokevan hyvinvoinnin tasonsa pääsääntöisesti hyväksi. Merkittävimmät hyvinvointia heikentävät tekijät olivat terveydelliset syyt, fyysiset syyt, psyykkiset ongelmat sekä rahatilanne. Työttömyys heikensi koettua hyvinvointia. Tutkimuksen avulla kootun aineiston perusteella koostettiin kehittämisehdotus vastaamaan opinnäytetyön tavoitteita.</p>		
Asiasanat työikäinen, hyvinvointi, työikäisten hyvinvointi, työelämä		

Abstract

Author(s) Väyrynen, Kaisa	Type of Publication Master´s thesis, UAS	Published 2025
	Number of Pages 46 + 11	
Title of Publication Hello working age people, how are you doing? Research development project on the well-being of working-age people in Municipality of Liminka		
Degree and field of study Master´s Degree Programme in Social and Health Care, Leader and Developer of Integrated Social and Health Care Services		
Name, title and organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) Municipality of Liminka		
Abstract <p>The population's mental, physical and social well-being is a key factor in society's economic and social sustainability. For our society to develop and provide the population with sustainable well-being, the population must be able to feel good, experience their lives as meaningful, work and maintain good functional capacity. In Finland, the age structure of the population has been changing for years. The number of people over 75 is growing rapidly and is expected to double by 2070. In the last decade, the number of the working-age population has been found to have decreased significantly. According to expectations, the trend will continue in the coming decades. As the working-age population is decreasing, it is increasingly important for society to ensure that our population's work and functional capacity is maintained and promoted.</p> <p>This thesis was carried out as a research development project that utilized applied quantitative and applied qualitative research. The data collection method used was an electronic survey, which was implemented on the Webropol platform. The purpose of the development work was to find out how working-age residents of Liminka feel about their well-being. The aim of the work was to utilize the collected information to support the municipality's decision-making and to promote the well-being of working-age residents of Liminka. The results were analyzed based on quantitative analysis and inductively utilizing thematic analysis. As a result of the development work, it can be stated that working-age residents of Liminka perceive their level of well-being as mainly good. The most significant factors that weaken well-being were health reasons, physical reasons, psychological problems and financial situation. Unemployment weakened the perceived well-being. Based on the material collected through the research, a development proposal was compiled to meet the objectives of the thesis.</p>		
Keywords working-age people, well-being, well-being at work, working life		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kehittämistyön lähtökohdat, yhteistyökumppani.....	3
2.1	Yhteistyökumppani Limingan kunta	3
2.2	Kehittämisen tarve.....	3
2.3	Tavoite, tarkoitus, tutkimuskysymykset sekä kehittämistehtävät.....	3
3	Suomalainen hyvinvointi työikäisillä	4
3.1	Mitä hyvinvointi on?	4
3.2	Työikäiset Suomessa	5
3.3	Työelämässä olevien kuulumisia ja hyvinvoinnin tila.....	6
3.3.1	Työkyky	7
3.4	Työelämän ulkopuolella olevat ja hyvinvoinnin tekijät	8
4	Työikäisen hyvinvoinnin osa-alueet ja niiden tukeminen	10
4.1	Hyvinvoinnin edistäminen.....	10
4.2	Työikäisen hyvinvoinnin tukeminen	10
4.3	Tulevaisuuden työikäiset ja hyvinvointi	13
4.3.1	Työhyvinvointi – mitä se on?.....	15
5	Menetelmälliset lähtökohdat.....	17
5.1	Tutkimuksellinen kehittäminen.....	17
5.2	Tutkimuksellisen kehittämistyön eteneminen.....	18
5.3	Lähestymistapa	20
5.4	Tutkimus- ja kehittämismenetelmät	20
5.4.1	Soveltava määrällinen tutkimus	20
5.4.2	Soveltava laadullinen tutkimus.....	21
6	Tutkimuksellisen kehittämistyön toteutus	22
6.1	Kehittämistyön aikataulu ja kulku.....	22
6.2	Kehittämistyön aineiston keruu.....	23
6.3	Kyselylomake	23
6.4	Kehittämistyön aineiston analysointi	24
7	Tulokset.....	26
7.1	Taustatiedot ja yleinen hyvinvointi	26
7.2	Elintavat ja liikkuminen	28
7.3	Osallisuus.....	29
7.4	Resurssit	30
7.5	Työkyky.....	31

8	Kehittämis ehdotus – Työikäisten hyvinvoinnin kehittämismalli	33
9	Pohdinta	35
9.1	Tulosten tarkastelu	35
9.2	Eettisyys ja luotettavuus	39
9.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämis ideat	40
	Lähteet	42

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake työikäisille

1 Johdanto

Kuinka Suomi voi nyt? Kuinka työikäiset voivat, kuinka me voimme? Kuinka maailma voi? Hyvinvointi on elämiselle ja toimimiselle kaiken lähtökohta. Hyvinvoiva ihminen voi hyvin, jaksaa arkea paremmin, kokee iloa ja innostusta sekä näkee ympärillään mahdollisuuksia. Hyvinvointi liittyy läheisesti terveyteen, onnellisuuteen, tyytyväisyyteen ja hyvään elämään – käsitteisiin, jotka ovat aina kiehtoneet ja pohdituttaneet ihmisiä. Monet ajattelijat, aina Aristoteleesta lähtien, ovat määritelleet onnellisuuden ja onnellisen elämän päämääräksi.

Hyvinvoiva väestö ja hyvinvoinnin tasapuolinen jakautuminen ovat kestäväälle, tuottavalle ja toimivalle yhteiskunnalle elinehto. Suomessa väestöryhmien väliset erot hyvinvoinnin ja terveyden suhteen ovat edelleen suuria, vaikka asian eteen on tehty töitä jo vuosikymmeniä. Eriarvoisuuden kasvu yhteiskunnassa sen eri osa-alueilla heikentää koko yhteiskunnan kannalta tärkeää ominaisuutta; luottamusta toisiin ihmisiin ja eri instituutioihin. Sosiaalisesti kestävässä yhteiskunnassa sen jäsenien tulisi voida elää hyvää ja tasa-arvoista elämää ilman syrjintää, köyhyyttä ja eriarvoisuutta (Karvonen ym. 2023, 3).

Suomessa väestön ikärakenteen muuttuminen on jatkunut jo vuosia. Yli 75-vuotiaiden määrä kasvaa nopeasti ja sen on todettu jopa kaksinkertaistuvan vuoteen 2070 mennessä. Viime vuosikymmenellä työikäisen väestön määrän on todettu laskeneen merkittävästi. Ennusteiden mukaan suunta jatkuu samanlaisena myös tulevana vuosikymmeninä. Koska työikäinen väestö vähenee, on yhteiskunnalle entistä tärkeämpää huolehtia väestömme työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisestä ja edistämisestä. (Valkonen & Lassila 2021, 9 ; THL 2023, 3.)

Jotta yhteiskuntamme voi kehittyä ja tarjota väestölle kestäväää hyvinvointia, on erittäin tärkeää, että väestö pystyy voi hyvin, kokee elämänsä merkityksellisenä, pystyy työskentelemään ja ylläpitämään hyvää toimintakykyä. Väestön psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi on keskeinen tekijä yhteiskunnan taloudellisen ja sosiaalisen kestävyuden kannalta. 1970-luvulla alkanut nopea toimintakyvyn ja terveyden koheneminen pysähtyi 2010-luvulla. Tällöin elinajanodotteen kasvu hidastui ja väestön toimintakyvyn sekä työkyvyn parantaminen jäi paikoilleen. Samanlainen kehitys tulee jatkumaan myös tulevana vuosikymmeninä, mikäli valtakunnallisella tasolla ei pystytä vaikuttamaan toimintakyvyn ja väestömme hyvinvoinnin tekijöihin. (Karvonen 2023, 3-4 ; Manka & Manka 2023,8.)

Tämä opinnäytetyö paneutuu valtakunnallisesti merkittävän, työikäisen väestön, hyvinvointiin ja sen tilaan. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa hyödynnettiin sekä määrällisen soveltavan tutkimuksen että laadullisen soveltavan tutkimuksen menetelmiä. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena ja sen kautta saatua tietoa

hyödynnettiin kehittämistyön pohjana. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten liminkalaiset työkäiset kokevat voivansa. Työkäisillä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa 16-64-vuotiaita. Nykyhetken selvitys tehtiin hyvinvointikyselyn avulla ja sen tarkoituksena oli karottaa kuntalaisten hyvinvoinnin osa-alueita, työkykyä sekä jaksamista. Teoriapohjassa läpileikataan hyvinvointia, työkäisten hyvinvointia sekä sen edistämistä. Koska käytämme paljon aikaa työssä ja työpaikalla, liittyy tähän olennaisesti myös työhyvinvointi. Kaikki työkäiset eivät ole työelämässä, joten työelämän ulkopuolella olevien hyvinvointia käsitellään omana lukunaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätyn tiedon hyödyntäminen kunnan päätöksenteon tukena sekä hyvinvoinnin edistämistyössä. Opinnäytetyön tuotoksena kyselyn tulokset käydään läpi ja laaditaan niiden pohjalta kehittämissuhteita työkäisten hyvinvoinnin edistämistä varten.

2 Kehittämistyön lähtökohdat, yhteistyökumppani

2.1 Yhteistyökumppani Limingan kunta

Limingan kunta on reilun 10 000 asukkaan vetovoimainen ja vireä kasvukunta Pohjois-Pohjanmaan rannikolla. Kunnan pinta-ala on 651,66 neliökilometriä ja väestötiheys 16,00 asukasta/km². Limingan kunnan virallinen väkiluku vuoden 2024 lopussa oli 10 196. Tilastokeskuksen mukaan kunnan asukasrakenne on varsin nuori.

Vuonna 2020 väkiluku oli 10 241, joista

0-15 -vuotiaat : 33,6 %

16-64 -vuotiaat : 56,2 %

65+ -vuotiaat : 10,3%

Limingan kunta tarjoaa runsaasti erilaisia hyvinvointia tukevia palveluita kuntalaisilleen. Nuoren ikärakenteensa vuoksi kunnassa asuu runsaasti työikäisiä ihmisiä. Kunnan käytössä ei kuitenkaan ole tietoa eikä tutkimuksia siitä, miten kunnan työikäiset voivat.

2.2 Kehittämisen tarve

Työikäisten hyvinvointi on kirjallisuuden ja muun datan perusteella myös valtakunnallisesti niukasti tutkittu aihe. Kuitenkin työikäisen väestön rooli yhteiskunnassamme ja Limingan kunnassa on hyvin merkittävä. Näiden ajatusten ja oman työkokemukseni pohjalta lähdimme yhdessä Limingan kunnan hyvinvointijohtajan kanssa työstämään ajatusta opinnäytetyön tekemisestä Liminkaan. Liminka on nuori, kasvava kunta, jossa työikäisten osuus väestörakenteesta on suuri, 56,2 % vuonna 2020 (Limingan kunta). Ajatuksena oli kohdistaa huomiota työikäisiin ja heidän hyvinvointiinsa, koska aihe oli kunnassa huonosti tunnettu.

2.3 Tavoite, tarkoitus, tutkimuskysymykset sekä kehittämistehtävät

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää kuinka liminkalaiset työikäiset kokevat voivansa. Työn tavoitteena oli kerätyn tiedon hyödyntäminen kunnan päätöksenteon tukena sekä liminkalaisten työikäisten hyvinvoinnin edistäminen. Tutkimuskysymykset olivat: Miten liminkalaiset työikäiset kokevat voivansa? Miten Limingan kunta voi edistää työikäisten kuntalaisten hyvinvointia?

3 Suomalainen hyvinvointi työikäisillä

3.1 Mitä hyvinvointi on?

Erik Allardt (1976) ajatus hyvinvoinnin ulottuvuuksista on edelleen ajankohtainen, vaikka arkisessa puhekielessä hyvinvointi onkin saanut uusia ajattelutapoja. Allardt'n teoria pohjautui ajatukseen, jossa ihmisellä on riittävä elintason perustarpeiden turvaamiseen, ihmissuhteita, hyvää mieltä tuottavaa tekemistä ja mahdollisuuksia itsensä toteuttamiselle. Hyvinvointi edellyttää, että kaikki nämä osa-alueet toteutuvat ainakin minimitasolla (Allardt 1976,35).

Hyvinvointieroja voidaan tunnistaa väestöryhmittäin hyvin paljon. Eroja esiintyy edelleen esimerkiksi sukupuolen, sosioekonomisen aseman, asuinalueen ja etnisen taustan perusteella. Vuosikymmenten kaventamisyrytyksistä huolimatta hyvinvointi- ja terveyserot ovat osoittautuneet varsin sitkeiksi nujertaa. Hyvinvointi muodostuu ihmisten arjessa, yleisemmin elämässä ja vuorovaikutuksessa suhteessa toisiin ihmisiin. Hyvinvointivaltiolla ja sen tuottamilla palveluilla ja etuuksilla on tärkeä rooli myös yksilöiden hyvinvoinnin tukemisessa. (THL 2022,10; Karvonen ym. 2022, 10.)

Väestön hyvinvointi riippuu pitkälti myös yksilön kyvyistä ja mieltymyksistä sekä elinoloista, joiden pohjalta jokainen kykenee omaa hyvinvointiaan rakentamaan. Usein elinoloilla tarkoitetaan hyvinvoinnin aineellista perustaa, jonka pohjalta ihmiset rakentavat omaehtoisesti ja itsenäisesti omaa hyvinvointiaan. Vaikka lujakaen aineellinen perusta ei aina lupaa laadukasta hyvinvointia, ovat elinolot olennainen osa sitä. Elinoloilla tarkoitetaan työn ja toimeentulon rinnalla yksilön terveyttä. Sosiaalisesti kestävä yhteiskunta käsittelee hyvinvoinnin jakautumiseen ja tasoon liittyviä kysymyksiä aktiivisesti. Kestävyysajattelun tavoitteena on hyvinvoinnin edellytysten ja hyvinvointia tukevien instituutioiden takaaminen nyt ja tulevaisuudessa. Voidaan kuitenkin ajatella, että hyvinvointi ei ole tärkeää vain itsessään, vaan myös välineellisesti. Hyvinvoiva väestö ja yksilö tukee muita sosiaaliseen kestävyysvaikututtavia tekijöitä ja haluttuja lopputulemia, sillä hyvinvoiva väestö lisää avuliaisuutta, tuotteliaisuutta ja terveyttä. (THL 2023, 30; Karvonen 2023, 76.)

Seitsemättä vuotta peräkkäin Suomi on luokiteltu maailman onnellisimmaksi maaksi. Hyvinvointia mitataan kuitenkin usein tarkastelemalla taloudellisia seikkoja, kuten esimerkiksi talouskasvua tai tuloja. Mistä siis puhumme, kun puhumme onnellisuudesta, elämänlaadusta ja hyvinvoinnista? Viime vuosina koronaepidemia ja siihen liittyneet monenlaiset rajoitukset ovat vaikuttaneet hyvinvointiin lukuisilla eri tavoilla. Rajoitusten vaikutusten jälkeen hyvinvointia, kenties jopa hyvinvointivaltiota, uhkaa Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan sekä sitä seuraava maailmantilanteen, talouden ja jopa rauhan järkkäminen. Viime vuosien

suuret kriisit ovat näyttäneet meille jälleen kerran sen, että olemme kaikki riippuvaisia toisistamme (Manka ym 2023, 8).

3.2 Työkäiset Suomessa

Työkäiseen väestöön kuuluu kaikki 15-64 -vuotiaat, tätä ikäjakaumaa käytetään myös väestöllisen huoltosuhteen laskennassa. Vuonna 2023 Suomessa oli 15-64- vuotiaita 3,46 miljoonaa, tämä on noin 62 % koko väestöstä. Viimeisen vuosikymmenen aikana työkäisen väestön määrä on laskenut merkittävästi, ja tämän kehityksen ennakoitaan jatkuvan myös tulevana vuosikymmeninä. Työkäisen väestön väheneminen korostaa entisestään koko väestön työ- ja toimintakyvyn edistämistä ja ylläpitämistä. Työuriin tulee kiinnittää yhä enemmän huomiota ja niitä tulee kyetä pidentämään niiden loppupäästä. Erityistä huomiota on kiinnitettävä myös työurien alku- ja keskivaiheiden tukemiseen, jotta työssäkäyvä väestö voi hyvin ja jaksaa tehdä työtä. Tukitoimien, kuten nuorten työllistymisen tukeminen ja työn ja perheen yhteensovittamisen käytäntöjen parantaminen, kehittämistä tarvitaan. Myös osatyökykyisten ja maahanmuuttajien työhön osallistumismahdollisuuksien lisääminen tulee olemaan tärkeässä roolissa tulevaisuudessa. (Tilastokeskus 2024, työkäinen väestö; THL 2023, 3.)

Suomen väestöennuste kertoo samaa kieltä ikärakenteesta. Edellisen vuosikymmenen aikana työkäisen väestön määrä laski 136 000 henkilöllä. Tulevien vuosikymmenien aikana vauhti kuitenkin hidastuu ja on arvioitu, että vuonna 2040 työkäisiä on noin 76 000 henkilöä vähemmän (Tilastokeskus 2024, väestöennuste).

Maassamme työelämästä eläköitymisen kautta poistuvien määrä on verrattain suuri. Kevan 2025 päivitetyn eläköitymisennusteen mukaan lähes kolmannes julkisen alan, hyvinvointialueiden sekä kunta-alan työntekijöistä on jäämässä vanhuus- ja työkyvyttömyyseläkkeelle seuraavan kymmenen vuoden aikana. Kirkon sekä valtion työntekijöiden prosenttiosuudet ovat vielä suurempia, sillä valtion henkilöstöstä eläköityy vuoteen 2034 mennessä noin 33 % ja kirkon henkilöstöstä jopa 43 %. Isot eläköitymisprosentit haastavat työelämää (Keva 2025).

Työllisyystilanne Suomessa on viime vuosina ollut vuosivertailun valossa hyvä. Työllisyysasteessa on kuitenkin tällä hetkellä nähtävissä huolestuttavaa laskua, joka alkoi vuonna 2024. Työllisyysaste työkäisten (15-64-vuotiaat) keskuudessa oli vuoden 2024 lopussa 70,7%. Vuoden 2023 arvo oli 72,5%, vuoden 2022 73,4% ja vuoden 2011 73,3%. Helmikuun 2025 tulos on painunut vieläkin alemmas ollen 69,6%. Pitkäaikaistyöttömien määrä on kasvanut merkittävästi noin 13 400 henkilön verran vuoteen 2023 verrattuna. Yhteensä pitkäaikaistyöttömiä oli vuoden 2024 lopussa 102 600, määrä on yli kolmannes kaikista

työttömistä. Pitkäaikaistyöttömyydessä ongelmia aiheuttaa usein pitkään työttömänä olevan osaamisen vanheneminen sekä työkykyyn laskuun liittyvät tekijät. Nuorisotyöttömyydessä on myös nousua: alle 25-vuotiaita työttömiä nuoria oli marraskuussa 2024 32 100, mikä on 4 800 enemmän kuin vuotta aiemmin. Työmarkkinoilla vallitsevista haasteista huolimatta näyttävät työntekijät oleva kuitenkin odottavaisella kannalla: dramaattisia muutoksia asenteissa ei ole tapahtunut, mutta näkymät ovat työntekijöiden silmissä kuitenkin hieman aiempaa huolestuneemmat. (Suomen virallinen tilasto: Työvoimatutkimus 2025; Lyly-Yrjänäinen 2024, 135.)

3.3 Työelämässä olevien kuulumisia ja hyvinvoinnin tila

Valtakunnallisella ja poliittisella tasolla työelämän ja työikäisen väestön tärkeys on tiedostettu. Nykyisen pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelmassa painotetaan entistä enemmän työelämään osallistumisen edistämistä. Työlainsäädännön muutosten lisäksi työelämän kehittämisessä kiinnitetään erityistä huomiota työhyvinvointiin. Huolena on työikäisen väestön työkyvyn ja hyvinvoinnin turvaaminen, ja erityisesti mielenterveyteen liittyvät kysymykset on nostettu esiin. Tarve tiedostettiin jo pääministeri Sanna Marinin hallituskaudella. Tällöin aloitettiin työn ja työhyvinvoinnin kehittämisohjelma, TYÖ 2030. Ohjelma jatkuu edelleen ja siinä hyödynnetään aiemmin luotuja työelämän kehittämistyökaluja ja innovaatioita työpaikoilla (Suutala, Kaltiainen & Hakanen 2024; Lyly-Yrjänäinen 2014, 10.)

Työelämän muutos ja jatkuva murros on ollut paljon esillä ja keskusteluissa viime vuosina. Monta vuotta kestäneen koronapandemian ja Ukrainan sodan aiheuttama maailmatalouden murros muuttaa edelleen työnteon rakenteita ja myös työnteon edellytyksiä. Pienessä ajanjaksossa on tapahtunut suuri työelämän murros, joten jopa muutos-sana tuntuu jopa alimitoitulta. Kehitystä on kiihdyttänyt teknologian yleistyminen, jonka myötä digitaaliset palvelut, tekoäly ja robotit yleistyvät työpaikoilla ja edistävät työtehtävien, toimintatapojen, työn organisoimisen ja yhteistyön kehittämistä kohti joustavampaa ja muuttuvalle työlle soveltuvaa mallia. Isossa roolissa on ollut myös johtaminen ja sen merkitys, sekä nuoremman sukupolven odotukset työelämää kohtaan. Työelämän kehittäminen ei ole pelkästään nykyhetken parantamista, vaan myös tulevaisuuden työelämän rakentamista. Omalta osalta luomme tällä hetkellä sitä työelämää, jossa toivoisimme tulevaisuudessa nuorten viihtyvän ja kokevan sen mielekkääksi ja merkitykselliseksi. (Lyly-Yrjänäinen 2024, 14; Manka ym. 2023, 6.)

Laajamittainen ja pitkään kestänyt etätyö, joka oli osittain pakotettua koronapandemian aikana, toi haasteita työkyvyn ylläpitämiseen. Tuoreimpien tutkimustulosten valossa kehitys näyttää kuitenkin olevan menossa positiiviseen suuntaan. Työterveyslaitoksen ”Miten Suomi voi? Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja loppuvuoden 2024 välillä” -

seurantatutkimuksen mukaan suomalaisten työhyvinvointi ei ole enää heikentynyt, vaikka epävarmuus ja huoli työssä kuormittavat edelleen monia. Keskimäärin työntekijät näkevät työmaailmassaan enemmän hyviä puolia, kuten itsenäistä työtettä, pysyvyyttä ja hyvää kohtelua, kuin työkykyä rasittavia tekijöitä. (Manka ym. 2023, 6; Työterveyslaitos 2025).

Vuonna 2023 noin puolet palkansaajista koki työn imua, kuten tarmokkuutta, omistautumista ja uppoutumista, usein tai aina. Työpaikkojen ilmapiiri on parantunut viimeisten 20 vuoden aikana, ja neljä viidestä palkansaajasta koki, että työpaikalla vallitsee avoimuus, tasapuolinen kohtelu, kyky ratkaista ristiriitoja ja luottamuksellinen ilmapiiri. Myönteiset näkemykset ovat pysyneet ja jopa vahvistuneet viime vuosina. Keväällä 2025 julkaistujen tutkimustulosten mukaan työn imu ja työkyky ovat noususuunnassa, mutta edelleen huonommalla tolalla verrattuna koronapandemiaa edeltävään aikaan. Jopa yksi kymmenestä työsäikäviestä voi olla työuupunut. Työuupumuksen riski on suurentunut joka 15. henkilöllä. Alle 36-vuotiaista vastaajista yksi kolmannes kokee työuupumusoireita. Ennen pandemiaa kohonnut työuupumusriski oli joka viidennellä työntekijällä, arvo on nyt noussut ja koskettaa jopa joka neljättä työntekijää. Mahdollisuudet oppia työssään ovat hieman heikentyneet, ja jos tämä trendi jatkuu, se voi haastaa työn imua entisestään ajan myötä. Esihenkilöiden irtisanoutumisaikheet ovat nousseet samalle tasolle kuin työntekijöillä, mutta he kokevat edelleen, että heidän voimavaransa ovat paremmassa kunnossa kuin työntekijöillä. Suurin osa, 86 prosenttia, koki työkykynsä olevan hyvä suhteessa työn fyysisiin vaatimuksiin. 55 vuotta täyttäneistä 72 prosenttia koki työkykynsä hyväksi. (THL 2023,5; Työterveyslaitos 2025).

Viime vuosina digitaalisten ja teknisten välineiden käyttö on yleistynyt kaikilla työelämän alueilla, sillä jopa 94 % työntekijöistä käyttää niitä työssään. Aktiivisimmassa käytössä nämä ovat valtion työntekijöillä ja ylemmillä toimihenkilöillä, jotka käyttävät niitä työssään jatkuvasti. Vuonna 2023 etätyötä päivittäin tai viikoittain tekeviä oli 29 prosenttia palkansaajista. Määrä on selkeästi suurempi kuin ennen koronaa, mutta pysynyt samalla tasolla edellisvuosiin nähden. Etätyön osalta tuoreimmat tutkimukset vuodelta 2024 olivat lupaavia. Etätyöhön liittyen ei löytynyt enää työhyvinvointia heikentäviä tekijöitä, vaan etätyöllä havaittiin olevan myönteisiä välittömiä yhteyksiä (Suutala, Kaltiainen & Hakanen 2024; Lyly-Yrjänäinen 2014, 10).

3.3.1 Työkyky

Työkyvyn käsitteellä tarkoitetaan työntekijän omaa kokemusta voimavaroistansa ja siitä, miten hän kykenee vastaamaan työn vaatimuksiin ja toteuttamiseen. Työkyky on jatkuva, dynaaminen prosessi, jossa muutoksia tapahtuu työn, toimintaympäristön ja työntekijän yhteisvaikutuksessa. Tähän dynamiikkaan vaikuttaa lisäksi yhteiskunnan ja työelämän luomat

muutokset. Yksilön työkykyyn vaikuttaa iso kokonaisuus, joka muodostuu työntekijän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista, johtamisesta ja esihenkilötyöstä, työn sisällöstä, työoloista ja työympäristöstä sekä työyhteisöstä ja sen kulttuurista. (Järvikoski ym. 2016; Ilmarinen ym. 2006.)

Työkykyyn vaikuttaa niin ikään työntekijän kokemus terveydentilastaan ja toimintakyvystään sekä muiden voimavarojen yhteensopivuus työn, työyhteisön, työpaikan hänelle asettamien vaatimusten ja odotusten sekä työmarkkinoiden hänelle antamien mahdollisuuksien välillä. (Järvikoski ym. 2018; Pehkonen ym. 2017.)

Merkittävä ennustaja työkyvyttömyydelle on yksilön terveystilayhteydet. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen todennäköisyyttä ennustavat parhaiten seitsemän tekijää. Kunta-alan henkilöstöllä nämä tekijät olivat henkilön kokema terveydentila, ikä, edeltävät sairauspoissaolot, ammattiasema, krooniset sairaudet ja niiden määrä. Myös tupakointi, nukahtamisvaikeudet ja painoindeksi katsottiin riskitekijöiksi, jotka ennustivat ongelmia myös työelämässä suoriutumiseen (Airaksinen ym. 2018).

3.4 Työelämän ulkopuolella olevat ja hyvinvoinnin tekijät

Työelämän ulkopuolelle kuuluvat kolme suurinta ryhmää ovat työttömät, työikäiset eläkeläiset ja työikäiset opiskelijat. Työttömien määrä vuoden 2024 lopussa 286 640. Myös työikäisestä väestöstä (15-64-vuotiaat) suuri, yksittäinen työvoiman ulkopuolisen väestön ryhmä ovat eläkeläiset, joita koko maassa asui noin 241 000 henkilöä vuonna 2019. Lähes vastaavan kokoinen työikäisten työvoiman ulkopuolisen väestön ryhmä olivat opiskelijat, joita koko maassa asui 229 000 henkilöä vuonna 2019. Muita pienempiä ryhmiä ovat esimerkiksi perhevapailta olevat, varusmiespalvelusta suorittavat, työvoimapolitiittisissa aktiivipalveluissa olevat, omaisuustuloilla elävät tai muut tuntemattomat ryhmät. Muu työvoiman ulkopuolen väestö on kokoluokaltaan hieman pienempi: ryhmään kuului 173 000 henkilöä vuonna 2019 (Ami-säätiö 2025).

Työttömyys heikentää yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Huono terveydentilainen tilanne ja varsinkin mielenterveysongelmat voivat vaikeuttaa työnsaantia entisestään. Työttömien ja työssäkäyvien välillä on tutkimusten mukaan todettu olevan terveys- ja hyvinvointieroja. Työttömät ovat keskimäärin sairaampia ja kokonaishyvinvointi on huonommalla tasolla. Etenkin pitkäaikaistyöttömyys lisää köyhyyden riskiä, koska sillä on suora vaikutus henkilön toimeentuloon. Tilastokeskuksen laatiman käsitteen mukaan pitkäaikaistyöttömällä tarkoitetaan henkilöä, joka on yhtäjaksoisesti ollut työttömänä yli vuoden tai pidempään. (Whalbek, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 986; Pitkäaikaistyötön 2020.)

Noin kolmannes suomalaisesta aikuisväestöstä kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai sitä huonommaksi. Sosiaalisen aseman on todettu olevan yhteydessä terveyden kokemukseen. Noin 25 prosenttia korkeasti koulutetuista kokee terveytensä olevan keskitasoinen, kun taas matalasti koulutetuista terveytensä enintään keskitasoiseksi kokee noin 40 prosenttia. Pienituloiset kokevat terveytensä puutteellisemmaksi, kuin suurituloiset. Samoin myös työttömien koettu terveys on huonompaa kuin työllisillä (Heikkinen 2016, 30).

Virpi Heikkisen (2016) väitöskirjassa ”Pitkäaikaistyötön vai pysyvästi työkyvytön” mukaan terveydeltään heikommät ihmiset valikoituvat helpommin työttömyyteen, vaikka toisaalta työttömyys voi olla osaltaan heikentämässä yksilön terveyttä. Eri väestötasoille toteutettujen tutkimusten mukaan työssä käyvä väestö arvioi usein terveytensä vastaavan ikäistä työtöntä väestöä paremmaksi. Tutkimuksen mukaan terveys heikkenee ja fyysinen toiminta- ja työkyky laskevat useammin pitkittyneen työttömyyden mukana. Terveysongelmat puolestaan vaikeuttavat työllistymistä ja lisäävät edelleen riskiä joutua työttömäksi. Ongelma on monisyinen eikä ole täysin selvää, milloin työttömän heikentynyt terveys ja työkyky johtuvat työttömyydestä ja milloin sairaut ja toimintakyvyltään heikommät valikoituvat työttömiksi. Työttömyys vaikuttaisi siis olevan seurausta sairaudesta, mutta myös syy sairastumiseen. Selvää kuitenkin on se, että työikäisten työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden hyvinvoinnin huomioiminen ja edistäminen on myös yhteiskunnallisesti merkittävää. (Heikkinen 2016, 35–39; Herbig, Dragano & Angerer 2013.)

4 Työikäisen hyvinvoinnin osa-alueet ja niiden tukeminen

4.1 Hyvinvoinnin edistäminen

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kokonaisvaltaista ja tavoitteellista toimintaa, joka tukee yksilön terveyttä, sairauksien ennaltaehkäisyä ja ympäristön terveyttä. Väestötasolla se lisää hyvinvointia ja voimavaroja. Toiminta painottaa ennaltaehkäisyä ja terveyttä edistäviä näkökulmia (Patja 2022, 15).

Kuntalain (410/2015) mukaan kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen kuuluu kunnan perustehtäviin. Terveydenhuoltolaki puolestaan (1326/2010) velvoittaa kuntaa huolehtimaan terveyden ja hyvinvoinnin edellytysten huomioimisesta kaikkien hallinnonalojen toiminnassa sekä seuraamaan väestön terveyttä, hyvinvointia ja toteutettuja toimenpiteitä. Näistä tulee raportoida kunnan/kaupunginvaltuustolle vuosittain, minkä lisäksi valtuustolle on kerran valtuustokaudessa valmisteltava laajempi hyvinvointikertomus. Edellisten lisäksi myös Työturvallisuuslaki (738/2002) (9) velvoittaa työnantajan huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä.

Vaikka hyvinvointi on tunnustettu yhteiskunnan elinehdoksi, tutkimukset osoittavat, että strategisesti suunnitelmallinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työ on Suomessa vielä alkuvaiheessa. Lainsäädäntö velvoittaa kuntia työskentelemään osallistavasti ja kumppanuuksia hyödyntäen, mutta vain harvassa kunnassa nämä edellytykset toteutuvat täysin. Useimmat kunnat ovat alkaneet vasta luomaan omia käytänteitään. Haasteina ovat yhteisesti jaetun hyvinvointikäsitteen puute, epäselvyys eri hallinnonalojen rooleista strategiatyössä, sekä puutteet tiedon hankinnassa ja käytettävissä olevissa resursseissa. Kunnissa ei ole aina riittävää osaamista tai selkeää käsitystä siitä, mikä on relevanttia hyvinvointitietoa strategiatyössä. (Patja 2022, 18; Syväjärvi & Leinonen 2020, 63.)

4.2 Työikäisen hyvinvoinnin tukeminen

Mielenterveys, sen merkitys mielenterveyden häiriöt ovat nousseet keskeiseksi hyvinvoinnin tekijäksi yhteiskunnassa ja työelämässä. Mielenterveyden häiriöt lisäävät syrjäytymistä, lyhentävät työuria ja heikentävät kouluttautumismahdollisuuksia. Maassamme kansantaudit ja epäterveelliset elintavat, kuten lihavuus, huono ravitsemus, tupakointi, päihteet, vähäinen liikunta ja uniongelmat, vaikuttavat myös voimakkaasti jo työikäisten toimintakykyyn. Työ- ja toimintakyvyn edistäminen on tärkeää kaikille ikäryhmille niin työelämässä kuin sen ulkopuolella. Terveydenhuollon ammattilaiset eivät ole avainasemassa pelkästään sairauksien hoidossa, vaan heillä on keskeinen rooli myös sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. Työterveyshuollon puitteissa järjestetään työhöntulo- ja

ikäkausitarkastuksia, joissa keskustellaan myös elintavoista. Työttömillä on lakisääteinen oikeus terveystarkastukseen, johon sisältyy myös elintapaohjausta. (THL 2023, 3-4; Absetz 2019, 50.)

Työterveyshuollon ja perusterveydenhuollon tulisi keskittyä hoidossa enemmän ennaltaehkäisyyn, sillä myös työikäisten keskuudessa kaivattaisiin elintapojen tukemista kestäväällä tavalla. Tulevaisuudessa työterveyshuollon ja perusterveydenhuollon painopistealue tulee keskittymään ennaltaehkäisyyn entistä vahvemmin. Myös Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus- ohjelman tavoitteisiin kuuluu luoda asiakkaille yhdenvertaiset palvelut, joiden painopiste on ennaltaehkäisyssä. (THL 2023, 3-4; Lehto & Malkamäki 2023, 9; Parviainen 2022, 50.)

Osaava terveydenhuollon henkilöstö ja moniammatillinen tiimi tukevat yksilöä voimavara- lähtöisesti esimerkiksi elintapojen muutosprosessissa. Apua on tarjolla niin perusterveydenhuollossa kuin työterveyshuollossa. Elintapamuutoksen ja omahoidon tukemisessa käytettävä ohjaus keskittyy nykyisin yhä enemmän asiakkaan autonomiaan, jota kautta pyritään pysyviin tuloksiin. Ohjaus perustuu potilaslähtöisyyteen, jossa tavoitteet ja hoitopäätökset tehdään yhdessä. Ammatillainen antaa vaihtoehtoja ja selittää niiden merkityksen, mutta päätökset tekee ohjattava itse. Valmennuksessa ei pyritään motivoimaan ja tukemaan muutosten toteuttamista ohjattavan omassa arjessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022; Absetz 2019, 50.)

Elintapaohjauksessa ei keskitytä ongelmien poistamiseen, vaan tunnistetaan valmennettavan tiedot, taidot ja kokemukset, jotka tukevat muutosta. Onnistumisten käsittely auttaa vahvistamaan pystyvyyden tunnetta ja löytämään keinoja muutoksen tueksi. Ohjattava voimaantuu omaksi terveyden edistäjäkseen, eikä vain seuraa ohjeita. Hyvä vuorovaikutus parantaa potilaan tyytyväisyyttä ja hoidon toteutumista, ja kuuntelu on tärkeä osa tätä prosessia. (Lehto & Malkamäki 2023, 9; Absetz 2019, 53.)

Terveyden edistämisen näkökulmasta digitaalisia palveluita sekä terveysdataa voidaan hyödyntää monipuolisesti osana elintapamuutoksen tukemista. Digipalveluiden lisääminen palvelujärjestelmään parantaa palveluiden saatavuutta eri aikoina ilman fyysistä läsnäoloa. Palvelut tukevat ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja yksilön hyvinvointia, lisäävät tasa-vertaisuutta ja parantavat palveluiden laatua. Yksilöitä osallistetaan vaikuttamaan omaan terveyteensä ja pitkäaikaissairauksien hoitoon itsearviointityökalujen ja ohjauksen avulla. (Lehto & Malkamäki 2023, 9; Kiesepää & Hiltunen-Toura 2023.)

Elintavoilla on merkittävä vaikutus terveyteen, sairastavuuteen ja toimintakykyyn. Elintavat ovat osa terveystyökaluja, joka koostuu terveyden kannalta tärkeistä valinnoista, rutiineista ja toimintamalleista. Terveelliset elintavat, kuten oikeanlainen ruokavalio, liikunta ja

hyvä uni, edistävät terveyttä, kun taas haitalliset elintavat, kuten tupakointi ja alkoholin käyttö, voivat vahingoittaa terveyttä. Unenpuute on yhteydessä moniin riskitekijöihin ja sairauksiin. Elintavat vaikuttavat usein yhdessä, ja niiden yhteisvaikutus voi olla suurempi kuin yksittäisten elintapojen. Terveelliset elintavat ehkäisevät monia sairauksia, pohja näille opitaan jo lapsuudessa (Patja 2022,5).

Ravinto on elintärkeää, ja ruoka on enemmän kuin pelkkää polttoainetta keholle. Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Ravitsemustottumukset ja suhde ruokaan muotoutuvat kahden ensimmäisen ikävuosikymmenen aikana, ja terveyden edistämiseksi neuvolat ja koulut ovat keskeisessä roolissa lapsen kasvuvaiheiden mukaan. Ruokatottumukset vaihtelevat sosioekonomisen aseman mukaan: hyvässä asemassa olevilla on paremmat tottumukset, jotka vastaavat ravitsemussuosituksia. Eroja esiintyy erityisesti kasvisten, marjojen ja hedelmien käytössä. Riittävä, säännöllinen ja oikeanlainen ravinto edistää yhdessä liikkumisen ja unen kanssa ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Epäterveellinen ruokavalio sekä ylipaino altistavat ja edesauttavat useiden sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, syntyä. Hyvä ravitsemus tasapainossa muiden elintapojen kanssa tukee myös yksilömielenterveyttä (Patja 2022, 5; Teasdale ym. 2020, 315–322.)

Ihminen on luotu liikkumaan ja tekemään fyysisiä aktiviteetteja. Nykyinen digiaika tuo haastetta liikkumiselle. Tutkimusten mukaan erot liikkumisessa syntyvät jo varhain ja ympäristön ja perheen tarjoaman mallin merkitys on tässäkin asiassa suuri. Terveyden kannalta liikkuminen ja liikunta ovat hyödyksi monella eri tapaa: liikunta edistää hyvinvointia ja toimintakykyä sekä ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen kestävyyskunnan vaikutukset sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen ovat paljon tutkittuja ja kiistattomia. Yksilötasolla on tärkeä olla saatavilla monipuolisia ja turvallisia ympäristöjä, joissa tulee liikuttua arjessa sekä huomioida eriarvoisuus liikuntatottumusten taustalla. Yleiset liikuntasuosituksukset suosittavat työkäisille (18–64-vuotiaat) kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä, ainakin 150 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa, kuten juoksua, 75 minuuttia viikossa. Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kohtuukuormitteista lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. (Patja 2022, 5; Fokus-hanke 2023, 77; UUK-instituutti 2025.)

Unen merkitys terveyden kannalta on tuotu selkeämmin esiin vasta 2000-luvulla. Unen ja valvetilan vuorottelua säätelevät monet biokemialliset tekijät. Nukkumisen aikaiset vaiheet unessa, uni-valverytmi ja häiriöt unessa vaikuttavat sisäisen kellomme toimintaan, käyttäytymiseemme ja mielialaamme. Unella on monta tehtävää. Se on välttämätöntä aivojen

aineenvaihdunnalle, ja sillä on keskeinen merkitys immunologisen tasapainon säätelyssä. Unen aikana plastiset hermosolut muovautuvat ja tästä syystä unen häiriöt alkavatkin ensimmäisenä näkyä oppimisessa ja keskittymiskyvyssä vuorokausirytmiiä. Ihminen nukkuu oman vuorokausirytminsä mukaan, jos häiriötekijöitä ei ole. Pitkäaikaisen unettomuuden on tutkittu laskevan elämänlaatua huomattavasti. Tällöin elimistö palautuu yön aikana, jonka vuoksi toimintakyky alkaa heikkenemään ja keskittymisvaikeudet alkavat lisääntymään. Aivojen energiavarastot jäävät jatkuvasti vajaaksi. (Patja 2022,5; Partinen & Huutoniemi 2018, 97–99.)

Hyvä elämä koostuu työstä ja muusta elämästä. Työ voi tarjota toimeentulon, itsetoteutuksen ja onnistumisen kokemuksia, jotka heijastuvat positiivisesti muuhun elämään. Työn ja muun elämän kuormituksesta palautumista tukevat hyvät elintavat, kuten riittävä uni, liikunta ja sosiaaliset suhteet. Vaikka kiire on ollut vuosikymmenet ollut läsnä, on sen kokemus nyt vielä lisääntynyt entisestään. Hyvät elintavat, priorisointi ja karsinta tulevat olemaan elämän mielekkyyden kannalta olennaisia kysymyksiä. Kun aikaa ja muita voimavaroja kulluttavia alueita tulee jatkuvasti lisää, voi elämä alkaa tuntua ahtaalta ja on pakko tehdä valintoja eri elämänalueiden välillä. Toisaalta elämän ylikuumentumiselle vastakkaisen skenaarion tarjoavat tasapainoisuuteen tähtäävät trendit, joita on jo nähtävissä useilla elämänalueilla. Esimerkkejä ovat erilaiset elämän yksinkertaistamiseen ja rauhoittamiseen tähtäävät toimintamallit ja ajatukset. Mitkään yksittäiset ihmekeinot, esimerkiksi ruokavaliot, eivät tähän riitä, vaan tarvitaan kokonaisuuden näkemistä sekä työn, työttömyyden ja/tai vapaaajan synkronointia. Tietoisien läsnäolon harjoitteet ja mindfulness-harjoitteet tukevat itsemyyötätuntoa ja yksilön voimavaroja. (Absetz & Hankonen 2017,18; Fokus-hanke 2023, 93; Manka 2023,12.)

4.3 Tulevaisuuden työikäiset ja hyvinvointi

Hyvinvoiva elämä ja työelämä ovat mahdollisia myös 2030-luvulla. Vaikka maailmanlaajuiset muutosvoimat ovat suuria ja ennalta-arvaamattomia, viime vuodet todistavat, että meidän on mahdollista selviytyä niistä. Myllerryksiin emme voi vaikuttaa, mutta voimme tarkastella niitä uusin ajattelu- ja toimintatavoin. Meidän on kyettävä kehittymään ja luopumaan ei-toimivista, vanhoista käytännöistä. Näiden tilalle tarvitsemme uutta tiedon, luovuuden ja osaamisen hyödyntämistä. (Lyly-Yrjänäinen 2024, 40).

Tulevaisuuden työelämässä korostuu työntekijän itsenäinen vastuu omasta hyvinvoinnista. Jatkossa nykyistäkin keskeisempään rooliin nousee osaamisen kehittäminen, työkyvyn ylläpitäminen ja työelämässä selviämiseen riittävä mielenterveys. Jokaisen on tehtävä valintoja: ylikuumentuminen ja kiire on ollut esillä jo viimeisten parinkymmenen vuoden

ajan työolobarometreissä. Vakuutusyhtiö Ilmarisen tutkimuksenkin mukaan työn psyykinen kuormittavuus ja kiireessä työskentely lisääntyy. Työssä on paljon oheistyötä, joka vie monen mielestä aikaa perustehtävältä. Se kuitenkin kuuluu työhön. Uuttakin pitää oppia. (Manka 2023, 24; Lyly-Yrjänäinen 2024, 1).

Voisiko työuraa tarkastella aikaisempaa pitempänä jatkumona, jonka aikana pitää pystyä olemaan työkykyinen? Priorisointi, tekoäly ja oman itsensä tunteminen voivat helpottaa työkyvyn ylläpitoa. Ketään ei kuitenkaan jätetä yksin, verkostojen on oltava vahvoja. Työhyvinvoinnilla on kiinteä yhteys sekä julkisten että yksityisten organisaatioiden tuloksellisuuteen muun muassa sairauspoissaolojen, työtaturmien ja eläköitymisen kautta. Työpahoinvointi on yksi tekijä, joka vaikuttaa näihin. Tuloksellisuus kertoo organisaation kyvystä järjestää toimintaansa taloudellisesti tehokkaasti, tuottaa laadukkaita tuotteita ja palveluja, varmistaa sujuvat toimintaprosessit sekä edistää henkilöstön tuottavuutta. Tämän saavuttamiseksi henkilöstön on oltava osaavaa, hyvinvoivaa, motivoitunutta ja sitoutunutta. Kuntien vastuulle vuoden 2025 siirtyneet Työllisyyspalvelut tuovat palvelut lähemmäksi asiakkaita ja näin ollen pystyvät paremmin tarjoamaan työllisyyttä edistäviä palveluita, apua ja henkilökohtaista tukea, myös tällä hetkellä työelämän ulkopuolella oleville henkilöille (THL 2022, 9; Manka 2023, 12; Työ- ja elinkeinoministeriö 2025.)

Erään tutkimuslaitoksen arvion mukaan työelämäm sairautensa aiheuttavat kustannuksia, jotka vastaavat yhteiskunnassamme 3-6 prosenttia bruttokansantuotteesta, eli yhteensä miljardeja euroja. 2000-luvulla huolestuttavat ennen kaikkea nuorten mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys sekä niiden kasvu. Vuonna 2010 Kela korvasi alle 30-vuotiaille yli 400 000 sairauspäivää mielenterveyden häiriöiden perusteella. Määrässä on valtava kasku, sillä se on 44 prosenttia suurempi kuin vuonna 2004. Myös Työolobarometriin mukaan alle 35-vuotiaat kokivat keskimääräistä enemmän haitallista stressiä ja työuupumusoireita. Mielenterveysongelmista yleisin on masennus, jonka vuoksi peräti 9 henkilöä päivässä siirtyi työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2021. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden jälkeen toiseksi yleisin syy pitkiin sairauslomiin ja työkyvyttömyyseläkkeisiin. (THL 2023,9; Manka 2023, 50-57; Lyly-Yrjänäinen 2024, 14.)

Ongelmiin puuttuminen ja ennaltaehkäisevän hoidon toteuttaminen työikäisten parissa on välttämätöntä. Hyvällä työelämän kehittämisellä, työyksiköiden ja työn tekijöiden hyvinvoinnin kehittämisellä sekä hyvällä työttömyyden sekä työelämän ulkopuolella olevien hoidolla voidaan taata jatkossakin hyvä ja tuottava yhteiskunta ja työelämä, jossa yksilö tuntee olevansa tärkeä ja voi hyvin. (THL 2023, 9; Lyly-Yrjänäinen 2024, 25.)

4.3.1 Työhyvinvointi – mitä se on?

Työhyvinvointiin kiinnitetty huomio on noussut esiin työelämän laadusta käydyssä keskustelussa positiivisen psykologian korostumisen myötä 2000-luvulla. Työhyvinvointi ei perustu pelkästään siihen, että korjataan asioita, jotka heikentävät hyvinvointia ja työkykyä, vaan myös siihen, että työstä löytyy voimavaroja, jotka tukevat kokonaisyhyvinvointia ja jaksamista. Työ halutaan nähdä ja kokea tärkeänä ja tarkoituksenmukaisena. Tätä tukevia voimavaroja työssä ovat sopivat tehtävät, järkevät työn järjestämistavat, hyvät työhön liittyvät sosiaaliset suhteet ja organisaatiotason vahva mukana olo. Organisaatio, jossa työntekijät voivat hyvin, tarjoaa henkilöstölleen sujuvaa ja mieluista työntekoa. Työympäristö on turvallinen, edistää tekijöidensä terveyttä, huomioi yksilöt ja tukee heidän työuraansa. Työoloilla voidaan tukea ja edistää psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja eheäksi kokonaisuudeksi; mutta vastaavasti huono työyksikkö toimii myös toisinpäin ja voi pahimmillaan heikentää työntekijän terveyttä. (Hakanen 2011, 14; Ahola 2011.)

Työolobarometri on seurannut yli 20 vuoden ajan työntekijöiden kuntoon, terveyteen ja elintapoihin sekä työympäristön turvallisuuteen vaikuttamista työpaikoilla. Pitkän aikavälin seurannan mukaan asiassa on edistytty hyvin. Työssä jaksaminen ja työssä koettu hyvinvointi on kiinteässä yhteydessä organisaatioiden kilpailukykyyn ja tuottavuuteen. Hyvinvoiva työyksikkö uppoaa työhön, on tarmokas, omistautunut ja kokee työn imua. Positiivisten voimavarojen lisääminen työyhteisössä näkyy yleensä organisaation suorituskyvyn vahvistumisena sekä hyvinvoivana henkilöstönä. (Ranki 2023, 15)

Hyvinvoiva henkilöstö ja työhyvinvointiin panostaminen tulee olemaan nyt ja tulevaisuudessa yrityksille valtti ja vetovoimatekijä. Vanhan sananlaskukin sanoo: ”Hyvä kello kauas kuuluu, paha kauemmaksi”. Tämä pätee myös organisaatioiden vetovoimatekijöihin. Jokainen organisaatio tekee työhyvinvoinnin tukemisen omalla tavallaan ja muovaa kokonaisuudesta itselleen sopivimman, joka parhaiten tukee koko organisaation menestystarinaa. Johdon tehtäväksi on sopeuttaa tämä suunnitelma tasolta työntekijöilleen ja konkreettisiksi toimiksi. Työntekijöiden kuntoon, terveyteen ja elintapoihin sekä työympäristön turvallisuuteen vaikuttamisessa isoimmat työpaikat ovat edelleen edelläkävijöitä, joista muiden tulisi ottaa mallia. Vuonna 2023 palkansaajista 58 prosenttia koki, että työpaikalla vaikutetaan aktiivisesti työntekijöiden kuntoon, terveyteen ja elintapoihin ja 86 prosenttia koki, että vaikuttaminen työympäristön turvallisuuteen on aktiivista. Pienilläkin muutoksilla voidaan saada isoja asioita aikaan hyvinvoinnin näkökulmasta. (Suutala, Kaltiainen & Hakanen 2023, 18; Lyly-Yrjänäinen 2024, 56.)

Vänskä(2022) tuo omassa väitöstutkimuksessaan esille, että työntekijät, joilla on mahdollisuus olla mukana suunnittelemassa omaa työtä ja mahdollisia muutoksia siinä, kokevat

huomattavasti enemmän työhyvinvoinnin positiivisia vaikutuksia suhteessa heihin, joilla vaikutusmahdollisuuksia ei ole juurikaan tarjolla. Tutkimuksen mukaan työntekijöille osallistumisen kokemus oli merkittävä, sillä mitä enemmän työntekijöitä osallistettiin mukaan, sitä kiinnostuneempia he olivat toimimaan arkityössä työn tavoitteiden mukaisesti. Nykytyöelämässä työntekijät arvostavat inhimillisyyttä työssä ja johtamisessa, joten työhyvinvointia on tärkeää kehittää jatkuvasti. Nykyisin suunta on kohti yhdessä tekemistä ja itseohjautuvuutta, erityisesti asiantuntijaorganisaatioissa, joissa vaativat asiat edellyttävät laajaa osaamista ja yhteistyötä. Itseohjautuvuudesta on tullut monille yrityksille elintärkeä menestymisen ehto, voidaankin nähdä, että autoritäärisen johtamisen aika on totaalisesti ohi. (Vänskä 2022, 56; Fokus-hanke 2023, 76.)

5 Menetelmälliset lähtökohdat

5.1 Tutkimuksellinen kehittäminen

Kehittämistoiminta läpäisee yhteiskunnan kaikilla sen osa-alueilla. Suomalainen 2000-luvun työelämä on elänyt ja elää edelleen jatkuvaa muutosta. Tämän prosessin avainsanoja ovat kehittämistoiminta, elinikäinen oppiminen, huippuosaaminen, verkostoituminen ja innovaatiotoiminta. Muutos ulottuu yksittäisistä työtehtävistä aina laajoihin yhteiskunnallisiin rakenteisiin saakka. Kehittämistyö on organisaation muutos- tai kehittämistarpeesta lähtöisin olevaa toimintaa. Kehittämällä voidaan esimerkiksi ratkaista ongelmia, parantaa kannattavuutta, innovoida sekä sujuvoittaa prosesseja ja luoda uutta. Se myös lisää asiakasymmärrystä ja auttaa ennakoimaan tulevaisuuden tarpeita ja haasteita. (Puusa & Juuti 2020, 172; Toikko & Rantanen 2009, 7-9.)

Tutkimuksellinen kehittäminen yhdistää kehittämistoimintaan perinteisesti tieteelliseen tutkimukseen liitettyjä menetelmiä. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta on väljä yleiskäsite tutkimuksen ja kehittämisen rajapinnassa tapahtuvalle työskentelylle, jossa työskentelyä voidaan lähestyä sekä tutkimuksen että kehittämisen näkökulmasta. Tässä yhteydessä tutkimuksellisuus toimii apuna kehittämistyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Kehittämistoiminnan edellytyksenä onkin sen tulosten käyttökelpoisuus. Tutkimuksellisessa kehittämisessä pääpaino on kehittämisessä, mutta siinä pyritään hyödyntämään tutkimuksellisia periaatteita osana kehittämistyötä. (Toikko & Rantanen 2009, 21; Ojasalo ym. 2015, 17-20; Tilastokeskus.)

Keskeinen ero tieteellisen tutkimuksen ja tutkimuksellisen kehittämistyön välillä on se, mitä halutaan saavuttaa. Tieteellisen tutkimuksen lopputuloksena muodostuu uutta teoriaa tutkittua ilmiötä koskien, kun taas tutkimuksellinen kehittämistyö pyrkii luomaan jotain käytännön läheisempää ja konkreettisesti toteutettavaa. Tutkimuksellinen kehittämistyö pyrkii aina myös tuottamaan työelämälle hyödyllistä tietoa. Tiedon tuottaminen tukee esimerkiksi kehittämistyön siirrettävyyttä, mutta myös helpottaa sen suuntaamista ja voi tuoda esiin uusia näkökulmia. (Ojasalo ym. 2015, 19–20; Toikko & Rantanen 2009, 114.)

Tutkimuksellisuus parantaa kehittämistyön objektiivisuutta perustuessaan tutkittuun tietoon. Lisäksi tieteellisen tutkimuksen menetelmiä käyttämällä organisaation sisäiset tai tutkimukseen osallistuvien henkilökohtaiset näkemykset tai uskomukset voidaan huomioida paremmin jo tutkimusta toteutettaessa. Työskentelyssä korostuu argumentaatio, jonka kautta kehittämistyön tulokset ovat siirrettävissä laajempaan keskusteluyhteyteen. Tutkimuksellinen kehittäminen ei kuitenkaan ole sidoksissa tiedollisiin arvoihin samalla tavalla kuin perinteinen tai soveltava tutkimustyö, vaan siihen voivat vaikuttaa myös ei-tiedolliset arvot, kuten

taloudellinen kannattavuus. Tutkimuksellisen kehittämisen tietokäsitys pohjautuu uuden tiedontuotannon mukaiseen toimintaan, jossa tiedon ajatellaan syntyvän käytäntöyhteyksissä. (Ojasalo ym. 2015, 21; Toikko & Rantanen 2009, 19 – 56.)

5.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön eteneminen

Salosen (2017, 57) mukaan kehittämistyön etenemistä voidaan kuvata seitsemän eri vaiheen avulla; nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tuotokset/tulokset, arviointivaihe ja työskentelyn päättämisen vaihe. Työskentelyn ensimmäisessä vaiheessa työstä on noussut esiin jokin kehittämistarve, jota lähdetään rajaamaan riittävästi, muttei lukkoon asti lyödysti. Tässä opinnäytetyössä kehittämisen tarve nousi työelämästä, sillä työskentelin työterveyden parissa. Lisäksi kehittämisen tarpeeseen vaikutti asuinkuntani tietous työikäisten hyvinvoinnista, sillä kunnalla ei ollut dataa aiheesta.

Kehittämistyöskentelyn ideointivaiheessa pohditaan, mitä muutettavaa nykykäytännössä oli, ja miten haluttuun lopputulokseen päästäisiin. Ideointivaiheessa kehittämistyölle sovittiin lisäksi väljä toteuttamissuunnitelma. (Salonen ym. 2017, 58.) Tämän opinnäytetyön ideointi aloitettiin suoraan kunnan hyvinvointijohtajan kanssa. Keskusteluissa käytiin läpi kunnan toiveita ja heidän nykyistä tietopohjaansa ajatellen työikäisten hyvinvointia. Ohjausryhmään liittyi mukaan myös Limingan kunnan liikuntapalveluiden päällikkö. Yhteistyön kautta kokonaisuus alkoi hahmottua tarkemmin, mitä konkreettisia asioita kehittämistyöltä haluttiin.

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa tehdään taustaselvitystä valitusta aiheesta, perehtymällä kirjallisuuteen ja aiempaan tutkimustietoon valitusta aiheesta. Lisäksi suunnitteluvaiheessa rajataan entistä tarkemmin kehittämisen kohdetta sekä tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä, joka käyttää soveltavia tutkimuksellisia menetelmiä, on teoretiedolla merkittävä rooli. Teoriapohja luo koko tutkimukselle viitekehyksen, jonka varaan rakentuu myös aineistonkeruu. (Puusa & Juuti 2020, 82–84; Salonen ym. 2017, 61.) Suunnitteluvaiheen alussa tapasin uudelleen kunnan hyvinvointijohtajan sekä liikuntapalveluiden päällikön. Rajasimme aihetta tarkemmin ja aloimme työstämään kyselylomaketta. Suunnitteluvaiheeseen kuului opinnäytetyön kirjallisen suunnitelman tekeminen, jota työstäessäni tutustuin myös aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja lainsäädäntöön sekä työikäisten hyvinvointiin Suomessa.

Kirjallisen opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen siirryttiin toteuttamisvaiheeseen, jossa kehittämistyöskentelyssä lähdettiin etenemään tehdyn suunnitelman mukaisesti. Toteuttamisvaiheessa eteneminen vaatii usein niin sisäistä kuin ulkoista viestintää, sekä kaiken saadun materiaalin huolellista dokumentointia. (Salonen ym. 2017, 63.)

Kehittämistyön toteuttamisvaiheessa tarkoitukseni on hyödyntää kehittämisen menetelmänä Limingan kunnan työikäisille laadittua sähköistä strukturoitua kyselytutkimusta. Strukturoidun kyselylomakkeen käyttöön päädyin sen käytettävyyden ja tulosten mitattavuuden takia (Tietoarkisto). Strukturoidussa kyselylomakkeessa vastausvaihtoehtojen pystytään rajaamaan, jolloin tutkimuksesta esiin nousevat tulokset ovat realistisia toteuttaa käytännössä, huomioiden kunnalla käytössä oleva resurssi ja muut työn reunaehdot. Lomake takaa myös tulosten helpon mitattavuuden. Kyselytutkimuksen sisältö käytiin lopuksi vielä läpi ohjausryhmän kanssa, jotta kaikki osapuolet olivat siihen tyytyväisiä. Pohjana kyselylomakkeelle käytin aiemmin ympäri Suomea toteutettuja hyvinvointikyselyitä. Kysely toteutettiin Webropol - työkalun avulla.

Kyselytutkimuksen toteuttamisen jälkeen, käytiin siitä nousseista tuloksista keskustelua ohjausryhmän kanssa, hyödyntäen dialogista keskustelua. Dialogisen keskustelun on tarkoitus olla avointa ja suoraa, ja sen tavoitteena on löytää yhteinen ymmärrys keskustelun kohteena olleesta asiasta. Osana keskustelua hyväksytään eriävät mielipiteet, eikä kenenkään ajatusta pidetä kokonaisuutena totuutena. Dialogin avulla on mahdollista saada käyttöön ihmisten osaaminen, motivaatio ja luovuus sekä löytää uusia tapoja toimia muuttuvassa toimintaympäristössä. (Salonen ym. 2017, 62.) Tässä kehittämistyössä dialogin tavoitteena oli valjastaa koko kunnan hyvinvointitiimin osaaminen käyttöön työikäisiltä nousseisiin tarpeisiin vastaamiseksi sekä juurruttaa kehittämistyöskentelystä nousseita ajatuksia osaksi Limingan kunnan hyvinvointityötä.

Toteuttamisvaiheen jälkeen edetään kehittämistyöskentelyssä tuotoksen työstämiseen. Materiaalisena tuotoksena voi syntyä esimerkiksi prosessikuvaus, opas, toimintapäivä tai perehdytysopas. Oleellista on, että tehdyn tuotoksen tulee aina tuottaa lisäarvoa kehittämisen kohteena olleelle työyhteisölle. (Salonen ym. 2017, 64.) Tämän kehittämistyön tuotoksena koostettiin kuvaus työikäisten hyvinvoinnin tasosta Limingan kunnan alueella. Prosessikuvauksella hahmotetaan työikäisten hyvinvoinnin palvelutarpeeseen liittyvien palvelutapahtumien ja niihin sisältyvien toimintojen suunnitelmallista sarjaa sekä luodaan aiempaa yhtenäisempää pohjaa hyvinvointityöskentelylle. Kuvauksen avulla saadaan näkyväksi sekä kuntalaisten että kunnan näkökulmat prosessissa sekä kyetään tunnistamaan toiminnan kannalta kriittiset tekijät. Lisäksi prosessikuvaus toimii hyvänä pohjana työskentelyn jatkokehittämiselle. (Sotenavigaattori.)

Viimeisenä edettiin arviointivaiheeseen, joka osittain kulkee mukana koko kehittämistyön prosessin ajan. Erillisessä arviointivaiheessa kirjoitetaan loppuraportti kehittämistoiminnasta, jonka on oltava linjassa kehittämissuunnitelman kanssa. Arviointivaiheessa pohditaan asetettuihin tavoitteisiin pääsemistä ja kehittämistyön tulosten hyödynnettävyyttä.

Arviointivaiheen jälkeen kehittämistyöskentely etenee päätösvaiheeseen, jossa pohditaan saatujen tulosten juurruttamista osaksi käytännön työtä. (Salonen ym. 2017, 66.)

5.3 Lähestymistapa

Tutkimuksellisen kehittämistyön lähestymistapa on soveltava laadullinen ja soveltava määrällinen tutkimus. Tapaustudkimus on tutkimuslähestymistapa, joka soveltuu erityisesti kehittämistyöhön, koska se keskittyy tietyn tapauksen, kuten yrityksen tai palvelun, syvälliseen tutkimiseen aidoissa olosuhteissa. Tavoitteena on kerätä laaja-alaista ja syvällistä tietoa tietystä tapauksesta, hyödyntäen tutkittua tietoa ja teorioita aineistonkeruun pohjana. Aineisto on usein kokemuspohjaista ja kerätty esimerkiksi haastatteluista ja kyselyistä. Näiden pohjalta voidaan muodostaa tutkimukselle kehittämisehdotus. Erityisen hyvin tapaustudkimuksellinen lähestymistapa sopii tutkimuksiin, joilla tuotetaan kehittämisehdotuksia. Kehittämistutkimus käyttää määrällisen ja laadullisen tutkimuksen menetelmiä, eikä näin ollen sisällä omia menetelmiään (Ojasalo ym. 2015, 52– 54; Kananen 2014,25.)

5.4 Tutkimus- ja kehittämismenetelmät

5.4.1 Soveltava määrällinen tutkimus

Tässä vastaajien hyvinvoinnin tilaa selvittävässä ja kuvailevassa soveltavassa tutkimuksessa pääpaino on määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä. Määrällistä tutkimusmenetelmää täydennettiin käyttäen soveltaen kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Soveltava määrällinen tutkimus valikoitui opinnäytetyön tutkimuksen yhdeksi toteutustavaksi, koska tarkoitus oli kerätä konkreettista ja hyödynnettävissä olevaa tietoa työikäisten hyvinvoinnista Limingassa. Määrällisellä tutkimuksella pystyttiin tämän tutkimuksen yhteydessä myös tutkimaan suurempaa joukkoa ja tätä kautta saada kattavampi käsitys hyvinvoinnin tilasta. Vastaukset antoivat lähtökohdan tutkimuksen tulkinnoille ja tuloksille, joiden kautta tutkimuskysymyksiin ja tutkimusongelmaan päästiin vastaamaan. Eri tutkimusmenetelmien yhtäaikaista käyttämistä kutsutaan menetelmätriangulaatioksi. Tavassa yhdistetään eri tutkimusmenetelmiä, aineistoja, teorioita tai tekijöitä. Triangulaatio tukee käsitystä siitä, että tutkimusmenetelmien erot eivät ole aina selkeitä, vaan toisiaan täydentävillä menetelmillä voidaan syventää tutkimusaineistoa, erityisesti ihmisten kokemuksia kuvattaessa. (Heikkilä 2014, 14; Vilka 2021, 60.)

Kvantitatiivinen tutkimus tunnetaan myös nimellä tilastollinen tutkimus. Tutkimustapa sopii monenlaisiin tutkimuksiin, mutta edellyttää tutkimukselta riittävän suurta ja laajaa tutkimusotosta. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii selvittämään vastauksia kysymyksiin ”kuinka usein”, ”paljonko”, ”missä” ja ”mikä”. Määrällinen tutkimus kertoo yleensä menneistä tapahtumista

ja sitä tehdään luonnontieteellisessä ympäristössä. Tutkimuksen tuloksia kuvataan numeerisesti sekä havainnollistamalla käyttäen taulukoita ja kuvia. Tilastollisen päättelyn keinoin pystytään tekemään yleistyksiä tuloksista (Heikkilä 2014, 17; Pitkäranta 2014, 8; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 57.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston keräys tapahtuu usein tutkimuslomakkeilla, jotka sisältävät valmiit vastausvaihtoehdot. Tähän soveltuvat esimerkiksi kyselylomakkeet, jotka ovat valmiiksi standartoituja. Määrällisellä tutkimuksella pystytään selvittämään sen hetkistä tilannetta, mutta syiden ja seuraamisten tutkimiseen se ei sovellu. (Kankkunen ym. 2017, 59; Vilka 2021, 94; Heikkilä 2014, 15.)

5.4.2 Soveltava laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimusmenetelmä valittiin opinnäytetyöhön soveltavin osin. Kyselyn avoimien kysymysten avulla oli mahdollista saada mukaan myös aineistoa, joka ei ole yleistettävää, mutta on kehittämisprosessin kannalta oleellista ja merkittävää. Tutkimuksessa haluttiin saada kuuluville myös tutkittavien omia kokemuksia ja ajatuksia hyvinvoinnin tilasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Avoimet vastaukset antoivat tähän mahdollisuuden. Soveltavan määrällisen tutkimuksen ja soveltavan laadullisen tutkimuksen keinoin tutkimusprosessi saatiin riittävän laajaksi. Opinnäytetyön tuloksissa on nähtävissä kehittämis ehdotuksia, jotka palvelevat työelämää ja joita yhteistyökumppani pystyy jatkossa käyttämään suunnitellussa ja kehittäessään kunnan hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tekijöitä.

Kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus, on ihmisten näkemysten, ilmiöiden ja kokemusten tutkimista. Laadullinen tutkimus koostuu pääosin merkityksistä, jotka liittyvät yhteisön, yksilön ja sosiaalisen kanssakäymisen arvomaailmaan, ilmiöihin ja näkökulmiin, joita syntyy ihmisten vuorovaikutuksessa. Painotus on yleensä tulevaisuuteen ja tutkimuksen tarkoitus on kehittää, uudistaa tai parantaa tutkittavia asioita. (Pitkäranta 2014,8.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytettävän aineiston määrä ei ole ratkaisevassa roolissa, vaan aineisto kerätään havainnoimalla, kyselemällä ja haastatteleamalla. Tarkoitus ei ole yleistää tuloksia olemaan jotakin, vaan enemminkin syventää tietoutta tutkittavasta asiasta ja tätä kautta kasvattaa ymmärrystä. Tutkimus ei etene vaiheesta toiseen, vaan vaiheissa on joustavaa päällekkäisyyttä (Kananen 2014, 16–18; Ojasalo ym. 2015, 105.)

Soveltavan tutkimuksen tarkoituksen on tuottaa hyödyllistä ja sovellettavissa olevaa dataa, jonka avulla päästään kehittämään uusia käytänteitä, ymmärtämään ongelmia paremmin ja löytämään toimivia keinoja niiden ratkaisemiseen. Työelämää tutkiva soveltava tutkimus pyrkii tuloksillaan kehittämään olemassa olevia käytänteitä tai luomaan uusia. (Hirsjärvi ym. 2009, 19; Vilka 2015, 18.)

6 Tutkimuksellisen kehittämistyön toteutus

6.1 Kehittämistyön aikataulu ja kulku

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Limingan kunta. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa hyödynnettiin soveltavaa määrällistä ja soveltavaa laadullista tutkimusta. Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitus oli selvittää kuinka liminkalaiset työikäiset kokevat voivansa. Työn tavoitteena on kerätyn tiedon hyödyntäminen kunnan päätöksenteon tukena sekä liminkalaisten työikäisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Nykyhetken selvitys työikäisten hyvinvoinnista tehtiin hyvinvointikyselyn avulla ja sen tarkoituksena on kartoittaa kuntalaisten hyvinvoinnin osa-alueita, työkykyä sekä jaksamista. Kyselyssä perehdyttiin myös vastaajien ajatuksiin siitä, miten Limingan kunta voisi olla edistämässä kuntalaisten hyvinvointia. Tutkimuksen kautta saatua tietoa hyödynnettiin tämän kehittämistyön pohjana. Opinnäytetyön tuotoksena kyselyn tulokset käydään läpi ja laaditaan niiden pohjalta kehittämisehdotuksia hyvinvoinnin edistämistä varten.

Tutkimuskysymykset: Miten liminkalaiset työikäiset kokevat voivansa? Miten Limingan kunta voi edistää työikäisten kuntalaisten hyvinvointia?

Opinnäytetyön aikataulu on esitetty taulukossa 1 kuukausitasolla.

Marraskuu 2023	Opinnäytetyön aiheen rajaaminen
Joulukuu 2023	Opinnäytetyön aihe-ehdotuksen jättäminen
Joulukuu 2023-Maaliskuu 2024	Opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen
Huhtikuu 2024	Opinnäytetyösuunnitelman esittäminen
Huhtikuu 2024	Kyselyn toteuttaminen Limingan kunnan työikäisille
Toukokuu 2024	Limingan kunnan hyvinvointijohtajan ja liikuntapalvelupäällikön kanssa yhteinen työpaja tuloksista
Syksy 2024 – Kevät 2025	Opinnäytetyön kirjoittaminen Toimintamallin tekeminen
Kevät 2025	Opinnäytetyö viimeistään valmis

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu

6.2 Kehittämistyön aineiston keruu

Aineiston keruu tapahtuu aina tutkimusongelmien tarkennuttua. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin määrällinen tiedonkeruulomake. Lomake oli strukturoitu, mutta sisälsi myös joitakin avoimia, tarkentavia kysymyksiä. Aineiston keruu sovelsi määrällisen ja laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Aineisto kerättiin Webropol-kyselyohjelman avulla. Kyselylomake jaettiin avoimena nettilinkkinä Limingan kunnan nettisivuilla ja somekanavilla. Kyselyn vastausaika oli 13.4.2024-5.5.2024, eli yhteensä kolmen viikon ajan. Limingan kunnan oma markkinointitiimi mainosti kyselyä Limingan kunnan nettisivuilla ja somessa. Tiedonkeruulomakkeet täytettiin anonyymisti.

Kyselylomakkeiden aineisto on säilytetty koko opinnäytetyöprosessin ajan vahvaa tietoturvaa noudattaen ja vastaajien tietosuojasta huolehtien. Aineisto on säilytetty salasanojen takana. Kyselyn on todettu olevan hyvä menetelmä, kun halutaan kartoittaa kehittämistyön alkutilanne. (Ojasalo ym. 2015, 40.)

6.3 Kyselylomake

Kysely on nopea ja tehokas tapa kerätä tutkimusaineisto suuremmalta määrältä ihmisiä. Kyselyn avulla pystytään tuottamaan sekä laadullista (avoimet kysymykset) että määrällistä tietoa. Kyselylomake pohjautuu teorialtioon tutkittavasta aiheesta. Kyselylomakkeeseen sisällytetään vain tavoitteiden saavuttamisen näkökulmasta merkityksellisiä kysymyksiä ja kysymyksenasettelussa tulee kiinnittää huomiota siihen, että se on kattava, mutta samalla helppotajuinen ja yksinkertainen. Ulkoisesti lomakkeen tulee olla selkeä ja järjestelmällinen. Lomakehaastattelu on perusteltu aineiston keräämisen tapa tutkimuskysymysten ollessa tarkkaan rajattuja ja silloin, kun tutkimusongelma ei ole laaja. Laadullisena menetelmänä kysely toimii, kun halutaan ymmärtää kohderyhmän kokemuksia ja näkemyksiä. (Ojasalo ym. 2015, 131-134; Vilka, 2021, 122–123.)

Sähköisen kyselyn etuina nähdään taloudellisuus ja ajankäytöllinen säästö. Sähköisellä kyselyllä voidaan pakottaa vastaaja vastaamaan kaikkiin kysymyksiin, toisaalta tämä saattaa herättää vastarintaa vastaajassa. Kysely on jaettu yleisiin kysymyksiin, jossa selvitetään vastaajien ikää, kotitalouden kokoa ja asuinalueita. Tämän jälkeen hyvinvointiin paneudutaan eri näkökulmista, joissa kartoitetaan työhyvinvointia, terveyttä, elintapoja sekä fyysistä – ja psyykkistä hyvinvointia. Kyselylomakkeessa on pääsääntöisesti käytössä Likertin-asteikko. Likertin asteikko on yleisimmin käytetty järjestysasteikko, jossa viisiportaisen asteikon ääripäät ovat *“täysin samaa mieltä”* ja *“täysin eri mieltä”*. Kyselyssä on myös muutamia avoimia kysymyksiä koskien kuntalaisten toiveita ja parannusehdotuksia kuntaan. Avoimet kysymykset antavat lisätietoa tilanteissa, joissa vaihtoehtojen riittävä rajaaminen on

mahdotonta. Avoimilla vastauksilla voidaan saada lisätietoa, jota strukturoitu kyselylomake ei voi tarjota. (Valli ym 2018, 102; Vehkalahti 2019,56.)

6.4 Kehittämistyön aineiston analysointi

Analysoinnilla on tarkoitus selvittää vastauksia tutkimuskysymyksiin. Analyysissa pyritään totuudenmukaiseen ja uskottavaan tulkintaan, perustellen tehdyt ratkaisut. Analysointi on monivaiheinen prosessi, jonka lopputuloksena on saada aineisto ymmärrettäväksi ja yhteneväiseksi lopputulokseksi, josta voidaan tehdä päätelmiä tutkittavasta kohteesta (Puusa 2020, 148–149).

Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusanalyysi perustuu aineiston kuvaamiseen ja tulkintaan tilastojen ja numeroiden avulla. Tavoitteena on selvittää ilmiöiden syy-seuraussuhteita, yhteyksiä tai yleisyyttä tilastollisin menetelmin. Analyysi alkaa usein kuvaavalla tilastollisella analyysillä ja etenee tarpeen mukaan syvemmälle yhteisvaihtelun tai riippuvuuden tarkasteluun. Määrällinen analyysi vaatii huolellista suunnittelua, sillä aineiston hankinta ja analyysimenetelmät liittyvät toisiinsa. Laadullinen tutkimus, joka keskittyy ilmiöiden syvälliseen ymmärtämiseen, nähdään määrällisen analyysin parina. Molempia analyysieja voidaan käyttää samassa tutkimuksessa ja molemmilla voidaan selittää, tosin eri tavoin, samoja tutkimuskohteita. (Juhila 2021,20; Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Kyselytutkimuksen määrällinen aineisto koostui numeromuotoisista tiedoista. Määrällisen aineiston käsittelytapana oli sekä luokittelu- että järjestelyasteikko. Luokitteluasteikolla tutkimusmuuttujia olivat työllisyystilanne sekä ikäryhmät. Näistä voitiin päätellä sitä, miten hyvinvoinnin tilanne muuttuu työllisyystilanteen myötä. Kiinnostavana tekijänä oli myös se, miten ikä vaikuttaa tähän. Järjestysasteikon muuttujia kyselyssä olivat kaikki mielipiteeseen tai asenteeseen liittyvät väittämät. Järjestysasteikollisia muuttujia tutkimuksessa ei tyypillisesti analysoida tilastollisesti, poikkeuksena toisinaan mielipideväittämien tuottamat keskiarvot. (Heikkilä 2014, 81, 524; Nummenmaa ym. 2021, 18-19.)

Aineiston käsittelyn tavoitteena on löytää vastaus tutkimuskysymyksiin mitattavassa muodossa. Yksi tilastollisen analyysin keskeinen menetelmä on visuaaliset menetelmät, kuten aineiston tuominen graafiseen muotoon esimerkiksi taulukoimalla. Tämän soveltavan tutkimuksen määrällisen aineiston analyysissa käytettiin apuna taulukoita ja kuvaajia, jotka luotiin Microsoft Word ja Microsoft Excel- ohjelmiin, tätä ennen aineisto ajettiin Webropol-ohjelmasta. Kuvaajina käytettiin palkki-, ympyrä – ja palkkikuvaajia, jotka luotiin Microsoft Excel ja Microsoft PowerPoint – ohjelmilla. Kuvaajat auttoivat aineiston ymmärtämisessä sekä havainnollistamisessa ja mahdollistivat prosentuaalisten erojen tutkimisen. (Heikkilä 2014, 138- 139, 144; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 161-163.)

Ristiintaulukointi on analytiikan työväline, jolla voidaan selvittää ja vertailla eri muuttujien tuloksia ja riippuvuuksia keskenään. Riippuvuus- tai riippumattomuustarkastelussa selvitetään, onko tarkastelun kohteena olevan selitettävän muuttujan jakauma erilainen selittävän muuttujan eri luokissa. Ristiintaulukointi mahdollistaa tietojen tutkimisen eri tavoin ja sen avulla voi oppia ymmärtämään vastaajajoukon eri ryhmiä kattavammin (Heikkilä 2014, 200). Ristiintaulukointia käytettiin analysoinnissa kun haluttiin selvittää työttömien ja työssäkäyvien näkemyksiä hyvinvoinnin eroista.

Opinnäytetyön kyselyn avoimien kysymyksiä aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Analyysissa hyödynnettiin teemoittelua, joka on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä sekä sisältöanalyysin muoto. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto ohjaa analyysin tekoa. Analyysissa aineistosta nousee esille ja sieltä nostetaan esiin sen keskeisimmät asiat huomioimatta sitä, mitä ne ovat tai miten ne näkyvät aiempien tutkimusten valossa. Teemoittelussa aineisto käydään läpi ja sieltä paikannetaan ja hyödynnetään tutkimusongelman kannalta olennaisia, toistuvia aiheita eli teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018; 174–180; Juhila 2021, 20.)

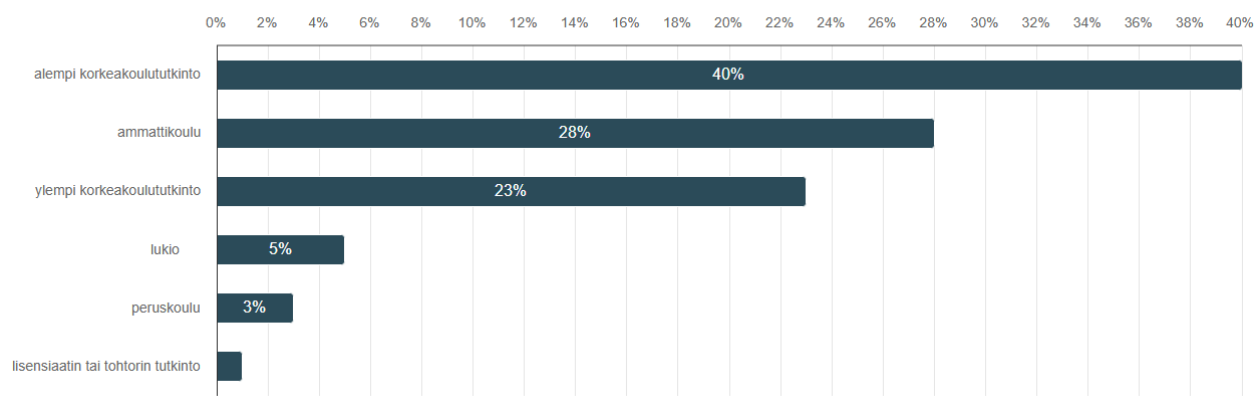
Kvantitatiivisen tutkimusanalyysin sekä aineistolähtöisen sisällönanalyysin perusteella tässä työssä muodostettiin yhteenvetona tilannekuvaa Liminkalaisten työikäisten hyvinvoinnin tilasta vastaajien kokemana.

7 Tulokset

7.1 Taustatiedot ja yleinen hyvinvointi

Vastauksia saatiin yhteensä 126. 85% vastaajista oli naisia, 15% miehiä. 67,4% vastaajista kuului ikäryhmään 36-55 – vuotta. 16-25- vuotiaita oli 4%, 26-35 – vuotiaita 15% ja 56-64 – vuotiaita vastaajia oli 13%. Vastaajien koulutustaso oli hyvä, sillä 65% oli opiskellut vähintään ammattikorkeakoulu-tasoisena tutkinnon. Kyselyyn vastanneiden työssäkäyntiprosentti oli korkea, 85% vastaajista oli työssä, työttömiä oli 7%. Muita ryhmiä edustettuina oli opiskelijat ja työkyvyttömyyseläkkeellä olijat.

Korkein suorittamani tutkinto
Vastaajien määrä: 126

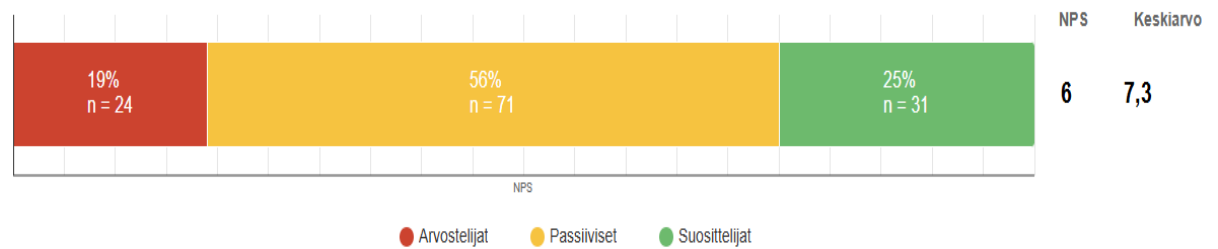


Kuvio 1. Vastaajien koulutustaso

Liminkalaiset työikäiset kokivat yleisen hyvinvointinsa keskiarvoiseksi / hyväksi, vastausten keskiarvo asteikolla 1-10 oli 7,3. Fyysinen hyvinvointi koettiin yhtä hyväksi, keskiarvon ollessa 7,2. Henkinen hyvinvointi asettui samaan haarukkaan, ollessa 7,3.

Miten koet yleisen hyvinvointisi tällä hetkellä?

Vastaajien määrä: 126



Kuvio 2. Yleisen hyvinvoinnin tila

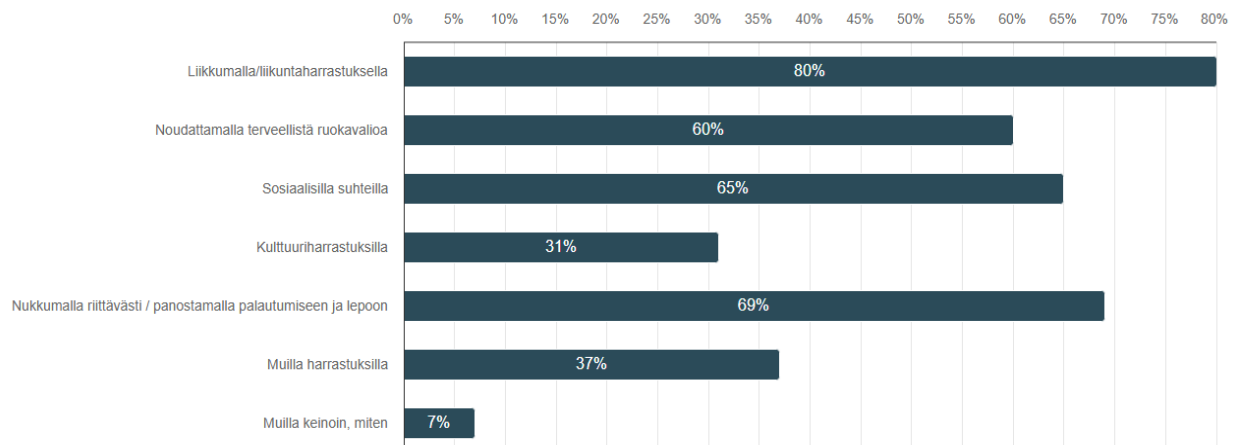
Neljä erityistä syytä nousivat esille siinä, miksi hyvinvointi koettiin huonoksi. Syyt olivat terveydelliset, fyysiset syyt, psyykkiset ongelmat sekä rahatilanne.

Kyselyn mukaan hyvinvoinnista huolehtiminen koettiin tärkeäksi keinoksi ja kolme tärkeintä keinoa oman hyvinvoinnin huolehtimiseen olivat liikkuminen ja liikuntaharrastukset, nukkuminen ja riittävään lepoon panostaminen sekä sosiaaliset suhteet. Vaikka levon merkitys nähtiin tärkeäksi, 39% vastaajista ilmoitti nukkuvansa vaihtelevasti liian vähän ja alakanttiin ja 3% ei juuri koskaan riittävästi.

Mitä huolehdit hyvinvoinnistasi, listaa mielestäsi tärkeimmät asiat.

Voit valita useamman vaihtoehdon.

Vastaajien määrä: 124, valittujen vastausten lukumäärä: 433



Kuvio 3. Hyvinvoinnista huolehtimisen keinot

Kyselyn vastaajista 75% näki tulevaisuuden myönteisesti ja heillä oli suunnitelmia tulevaisuutta varten. Kuitenkin joukossa oli 15% vastaajista, jotka eivät nähneet tulevaisuudessaan mitään hyvää eivätkä ajatelleet tai suunnitelleet tulevaisuuttaan. Loput vastaajista ajattelivat tulevaisuudesta neutraalisti. Myös kunnan päihdetilanne kunnan alueella oli vastausten mukaan hyvä. 32% ei käyttänyt päihteitä ollenkaan, 64% ilmoitti käyttävänsä alle riskirajojen.

7.2 Elintavat ja liikkuminen

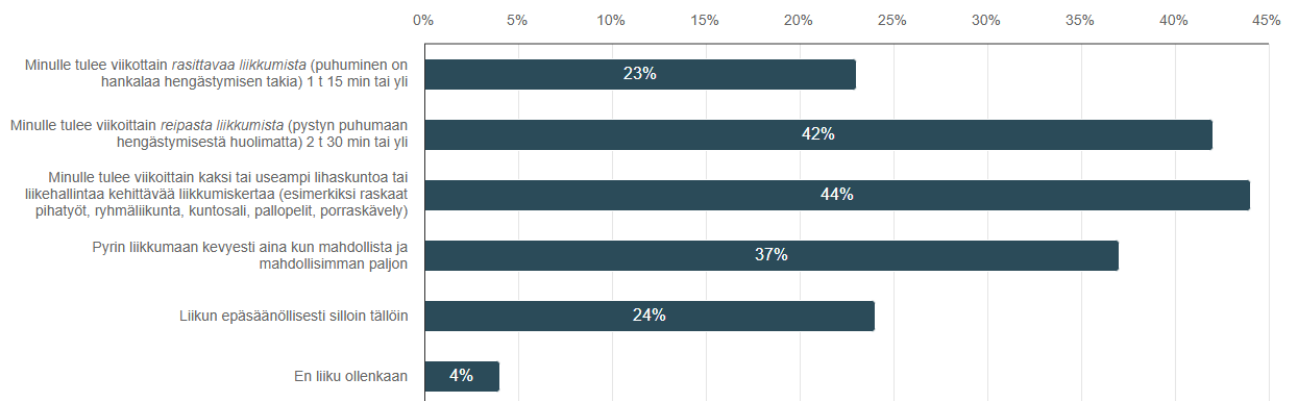
Kyselyssä kartoitettiin elintavoista myös liikkumisen ja ruokavalion osuutta. Ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvät asiat olivat pääsääntöisesti hyvällä mallilla. ”Millaista ruokailusi pääsääntöisesti on?” ja 65% vastaajista ilmoitti syövänsä säännöllisesti ja monipuolisesti, 26% epäsäännöllisesti ja vain alle 10% vastaajista ravitsemus oli huonolla tolalla.

Viikoittaisen liikkumisen suositukset oli Limingan kunnan alueella tiedostettu hyvin ja kyselyn mukaan ne myös toteutuivat. Liikuntaa harrastettiin hyvällä prosentilla. Vain 4% vastaajista ilmoitti, ettei liiku ollenkaan.

Kuinka paljon kaikkiaan liikut viikoittain työmatkalla ja vapaa-aikana?

Voi valita useamman vaihtoehdon. Huomio vastauksessa kaikki liikkuminen,

Vastaajien määrä: 126, valittujen vastausten lukumäärä: 219



Kuvio 4. Viikoittaisen liikunnan määrä

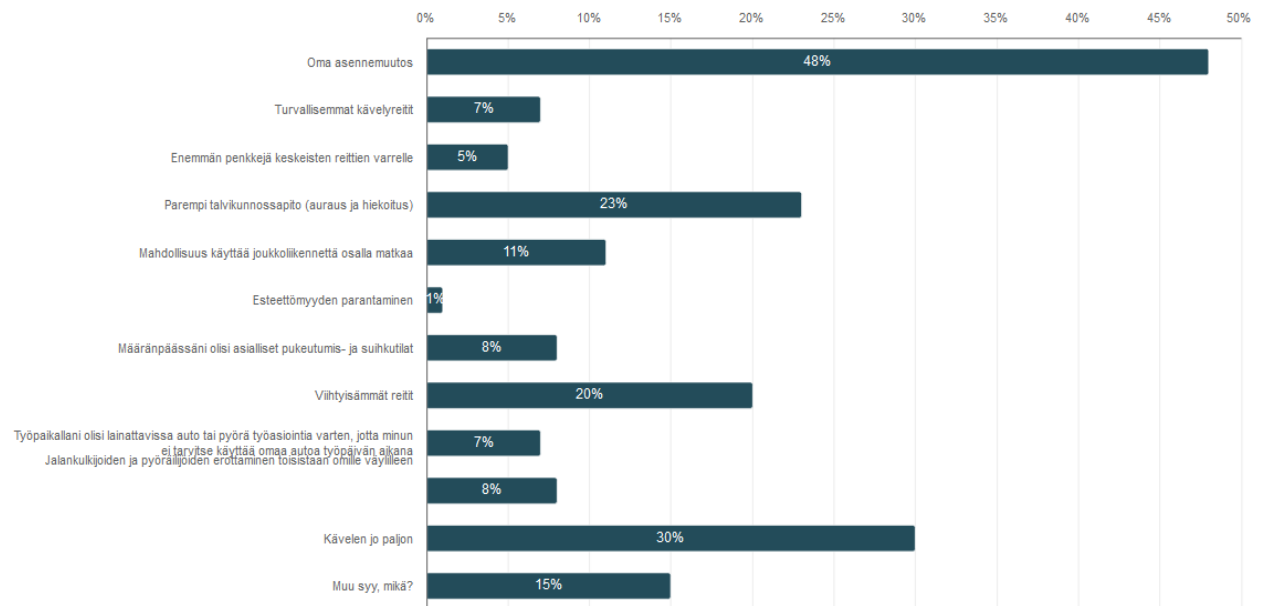
Kyselyssä kysyttiin myös sitä, mikä vastaajat saisi liikkumaan enemmän arjen matkoja. 48% vastaajista koki, että oma asennemuutos olisi se tekijä, jolla liikuntaa saisi lisättyä. Sama vastaus korostui kysyttäessä arkiliikuntaa pyöräilyn muodossa, koettiin, että oma asennemuutos (33% vastaajista) lisäisi arkimatkojen pyöräilyä. Pyöräilyn lisäämisen suhteen tarpeellisena nähtiin myös talvikunnossapidon parantaminen (30%), turvallisemmat reitit

(17%) sekä se, että määränpäässä olisi asialliset pukeutumis- ja suihkutilat (15%). Liikkumisen osuudessa kysyttiin myös vastaajien omaa näkemystä siitä, millaisena kävely ja pyöräilymäärät pysyvät tulevaisuudessa. Suurin osa vastaajista koki, että kävellen ja pyöräillen liikkuminen pysyy ennallaan (noin 60%). Koska kysely tehtiin keväällä, koki useampi vastaaja, että pyöräilyn määrä lisääntyy hieman tai merkittävästi.

Mikä saisi sinut liikkumaan nykyistä enemmän kävellen arjen matkojasi?

Voit valita enintään kolme tärkeintä syytä.

Vastaajien määrä: 122, valittujen vastausten lukumäärä: 221



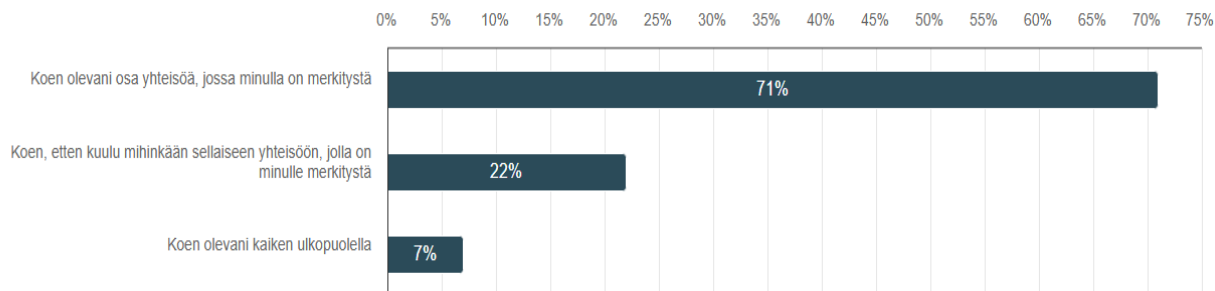
Kuvio 5. Arjen liikunnan lisääminen

7.3 Osallisuus

Limingan kunnan työkäisten keskuudessa osallisuuden kokemus koettiin hyväksi. 71% vastaajista koki olevansa osa yhteisöä, joka oli merkityksellinen. Kuitenkin 22% vastaajista vastasi, että ei kuulu merkitykselliseen yhteisöön ja 7% vastaajista koki olevansa kaiken ulkopuolella. Kaiken ulkopuolella olevien vastaajien joukossa korostui työttömät. Avoimissa vastauksissa korostui eritoten harrasteryhmät, joita alueelle toivottiin lisää, myös kyläyhteisön edistämistä toivottiin. Näiden toivottiin toteutuvan matalalla kynnyksellä, jolloin osallistuspaineita ei olisi.

Kuulutko johonkin yhteisöön tai ryhmään?

Vastaajien määrä: 126

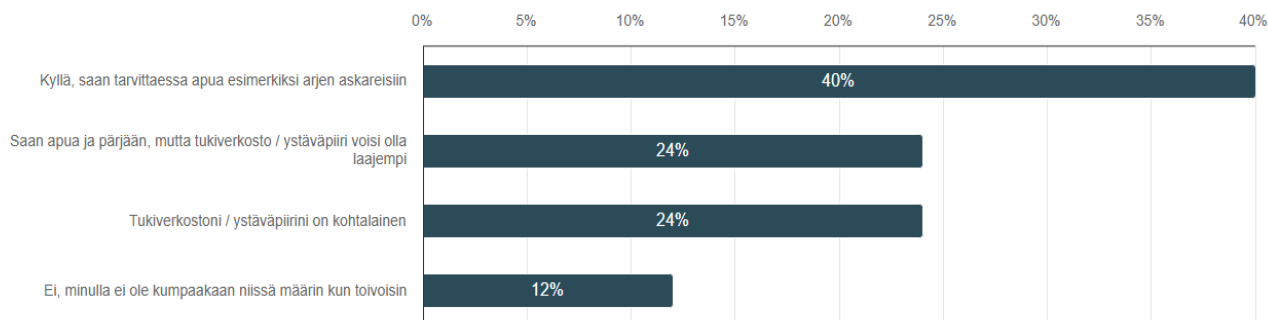


Kuvio 6. Kuuluminen yhteisöön tai ryhmään

40% vastaajista sai apua esimerkiksi arjen askareisiin tarvittaessa. 24% koki, että saa apua ja pärjää, mutta tukiverkosto voisi olla laajempi, 24% tukiverkosto oli kohtalainen ja 12% ei ollut kumpaakaan niissä määrin kuin vastaaja olisi toivonut.

Onko sinulla mielestäsi riittävä tukiverkosto ja ystäväpiiri?

Vastaajien määrä: 126

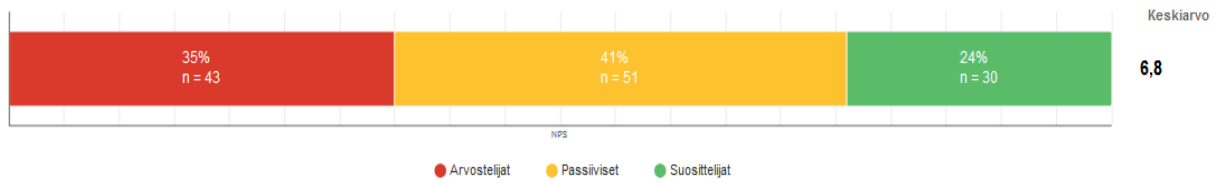


Kuvio 7. Tukiverkosto ja ystäväpiiri

7.4 Resurssit

Vastaajien keskiarvo oman hyvinvoinnin huomioimisen resursseja kysyessä tippui 6,8. Avoimien vastausten analyysissä korostui merkittävänä tekijänä tälle raha ja taloudellinen tilanne. Lähes jokainen (90%) avoimeen vastaukseen vastannut koki, että raha ja taloudelliset tekijät rajoittavat hyvinvoinnin huomioimista. Toisena tekijänä nousi lastenhoito-ongelmat.

Onko sinulla riittävästi resursseja oman hyvinvointisi huomioimiseen (resursseilla tarkoitetaan aikaa, rahaa, lastenhoitoapua tms.)
Vastaajien määrä: 124



Kuvio 8. Hyvinvoinnin huomioimisen resurssit

7.5 Työkyky

Kyselyyn vastanneiden joukossa 2/3 vastaajista koki työn olevan merkittävä tekijä hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksen muodostumisessa. Työ koettiin merkitykselliseksi, työ tuki jokapäiväistä jaksamista ja hyvän työyhteisön koettiin vaikuttavan kokonaisvaltaisesti myös hyvinvointiin ja arkeen. Työ tarjosi rytmiä elämää, antoi onnistumisen kokemuksia ja merkitystä. Lähes kaikki vastaajat, jotka kokivat työn vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin ja osallisuuteen, näkivät vaikutuksen voimavarana myös arkeen. Heidän joukossaan työ koettiin tärkeäksi osaksi hyvinvointia. 1/3 vastaajista näki työn kuormittavana. Kuormitus toi mukanaan stressiä ja heikensi kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjen jaksamista. Molemmat ryhmät kertoivat kuitenkin työyhteisön olevan tärkeässä roolissa koettuun työilmapiiriin ja sitä kautta positiiviseen tai negatiiviseen vaikutukseen.

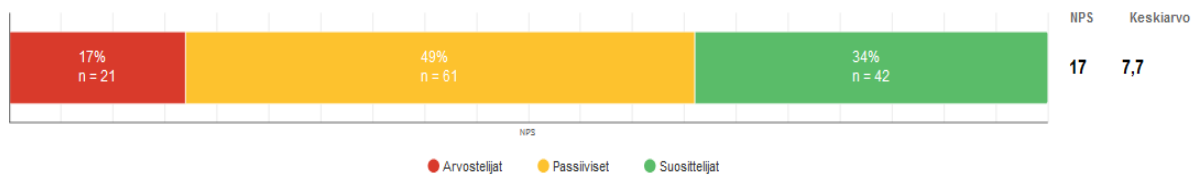
Työttömiltä kysyttiin myös sitä, vaikuttaako työttömyys jollain tavalla hyvinvointiin ja osallisuuden kokemukseen. Vastaukset olivat yksiselitteisiä ja kaikki vastaajat kokivat työttömyyden vaikuttavan negatiivisesti molempiin.

Limingan kunnan työikäinen väestö kokee työkykynsä hyväksi keskiarvon vastauksissa olleen 7,7. Työkykynsä huonoksi tai välttäväksi vastanneet kokivat huonon työkyvyn johtuvan pääsääntöisesti terveydellisestä tilanteesta. Terveystilanteiden syissä korostuivat mielenterveysongelmat sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet.

Työkykyä merkittävästi parantaviksi asioiksi vastaajat kertoivat mielekkään työn, työpaikan ilmapiirin ja sen, että työtä ja työntekijää ja hänen työpanostaan arvostettiin. Joustavuus työssä koettiin voimavarana, samoin mahdollisuus kouluttautua. Avoimissa vastauksissa korostui myös se, että positiiviseksi koettu työ vaikutti positiivisella tavalla myös työntekijän arkeen ja vapaa-aikaan.

Työkykyä merkittävästi heikentäväksi asioiksi puolestaan koettiin jatkuva kiire ja stressi, väsymys ja heikko nukkuminen, palautumisen ongelmat sekä heikko työilmapiiri. Työyhteisön ja esimiehen tuen puuttuminen nähtiin myös yhtenä työkykyä heikentävänä tekijänä.

Miten koet työkykyäsi tällä hetkellä?
Vastaajien määrä: 124



Kuvio 9. Koettu työkyky

Kyselyn lopussa kysyttiin vielä niitä merkittäviä tekijöitä, jotka edistäisivät vastaajien jokapäiväistä hyvinvointia. Lähes 95% kysymykseen vastanneista kertoi, että jokapäiväistä hyvinvointia voitaisiin edistää elintapojen ja arkirutiinien paremmalla huomioimisella. Tähän kuului riittävä uni ja nukkuminen ja sitä kautta parempi palautuminen. Useat vastaajat kertoivat halukkuudestaan lisätä liikuntaa ja sitä kautta hyvinvointia. Painonpudotus oli mielessä usealla vastaajalla. Myös ruokailun ja ravitsemuksen rooli nousi vastauksissa korkealle. Vastaajat kokivat, että ravitsemukseen huomioon kiinnittäminen parantaisi hyvinvointia. Eräs vastaaja kiteytti kaikkien muiden vastaukset yhdellä lauseella:

” Uni, liikunta, läheiset, harrastukset, ravinto”.

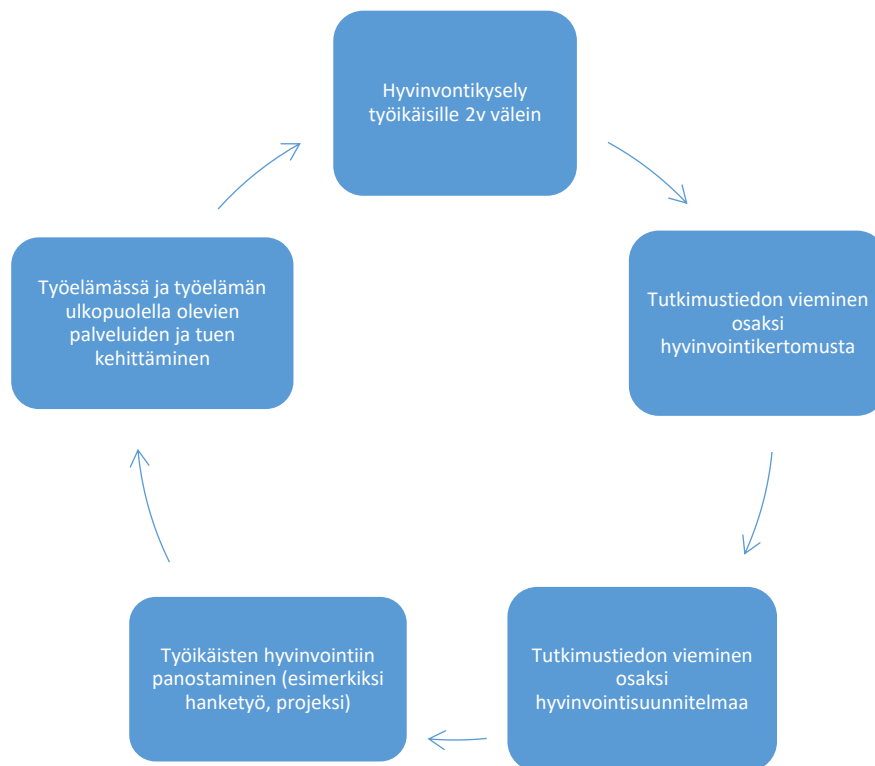
Uusista harrastusmahdollisuuksista kysyttäessä esille nousi useissa vastauksissa toive uimahallista. Vastauksissa korostui myös matalan kynnyksen liikuntaryhmien tarve. Luontoliikunta ja luontoharrastukset, sekä kulttuuritoiminta (elokuvat) nousivat liminkalaisten toiveissa esille.

Viimeinen avoin kysymys paneutui vastaajien näkemykseen siitä, miten hyvinvointia kunnan alueella voitaisiin kehittää entisestään. Vastauksissa nähtiin useita yhteisöllisyyden kehittämiseen pohjautuvia kommentteja. Vastauksissa koettiin, että kaikkien ikäryhmien huomioiminen tasapuolisesti harrastusmahdollisuuksien ja tekemisen muodossa olisi toivottavaa. Terveyspalveluiden toimivuus nähtiin vastaajien keskuudessa tärkeänä. Hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tapahtumia ja luentoja toivottiin myös.

8 Kehittämis ehdotus – Työikäisten hyvinvoinnin kehittämismalli

Liminkalaisille työikäisille suunnatun hyvinvointikyselyn tulosten avulla koostettiin kehittämis ehdotus, jossa esille nostetut asiat esitetään niin, että kehitystyö on jatkuvaa prosessia vuorovaikutuksessa muiden kunnan toimien ja prosessien kanssa. Suosituksessa on huomioitu kyselystä esiin nousseet asiat sekä organisaation ja kansanterveydellisen näkökulman kokonaisuus.

Kehittämistyön tuloksiin perustuva kehittämis ehdotus on Työikäisten hyvinvoinnin kehittämismalli, joka perustuu siihen, että tutkimustulokset saadaan hyödynnettyä kunnan päätöksenteon tukena sekä työikäisten hyvinvoinnin tilaa saadaan edistettyä suunnitelmallisesti.



Kuvio 10. Työikäisten hyvinvoinnin kehittämismalli

Hyvinvointikysely

Kehittämis ehdotuksessa hyvinvointikysely työikäisille toistetaan tietyn määräajan välein. Tutkimus on toistettavissa vuosittain, mutta esimerkiksi kahden vuoden aikaväli palvelee myös hyvin.

Tulokset kunnan päätöksenteon tukena

Tulokset ovat käytettävissä kunnan päätöksenteon tukena ja niitä voidaan hyödyntää kokemustietona hyvinvointikertomuksessa. Työikäisten hyvinvointi ja sen tukeminen voivat antaa suuntaa myös hyvinvointisuunnitelman painopistealueiden valinnassa. Tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää kunnan poikkihallinnollisten työryhmien ja hyvinvoinnin edistämisen toimialan työssä arvioitaessa kuntalaisten hyvinvoinnin tilaa, sillä työikäisten hyvinvoinnin kokemustietoa Limingan kunnan alueella ei aiemmin vastaavassa muodossa ole ollut.

Työikäisten hyvinvoinnin kehittäminen

Varsinkin jos tutkimus toistetaan tulevaisuudessa, antaa se hyvää tietoa kuntalaisten näkökulmasta siihen, miten hyvinvointia tukevia toimintoja voisi kehittää kunnan alueella. Työikäisten hyvinvointia voitaisiin kehittää esimerkiksi hankkeen tai projektin muodossa, jolloin siihen pystyttäisiin panostamaan enemmän. Opinnäytetyöprosessin loppusuoralla Limingan kunnan palkattiin projektimuotoisesti Työhyvinvointikoordinaattori.

Työelämässä ja työelämän ulkopuolella olevien palveluiden ja tuen kehittäminen

Työelämässä olevien hyvinvointia voidaan lisätä esimerkiksi

- Kehittämällä työhyvinvoinnin osa-alueita yksikkökohtaisesti.
- Työelämän ulkopuolella olevien tuen ja palveluiden kehittäminen on myös tärkeää. Molempia yhdistävä tekijä hyvinvoinnin lisäämiseksi on kiinteä yhteistyö eri toimijoiden kanssa.
- Yhteistyön tiivistäminen työllisyyspalveluiden, työterveyshuollon sekä perusterveysterveyspalveluiden tarjoajan Pohteen kanssa, toimii yhtenä kehittämismallin kehittämistoimena.
- Asenteisiin ja ihmisten valintoihin vaikuttaminen esimerkiksi positiivisella markkinoinnilla elintapojen ja liikkumisen suhteen. Miksipä ei voisi järjestää vaikka ”Suomen liikkuvien kunta – Liminka” – kampanjaa tai ”Pyöräillään yhdessä maailman ympäri” – viikkoja kesällä.
- Luontoliikuntaan panostaminen
- Työikäisten hyvinvointisuunnitelma kuntaan ohjamaan strategista työtä

9 Pohdinta

9.1 Tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää kuinka liminkalaiset työkäiset kokevat voivansa. Tutkimustietoa työkäisten hyvinvoinnin kokemisesta ei ollut kunnan alueella ennestään juurikaan saatavilla, joten vaikka tutkimusotos oli pieni, antoi se hyödyllistä tietoa. Opinnäytetyössä liminkalaisten työkäisten hyvinvointia tutkittiin Webropol-alustalla toteutetun kyselyn avulla. Kysely laadittiin yhteistyössä kunnan hyvinvoinnin toimialan kanssa. Kuntalaiskysely antoi tietoa työkäisten hyvinvoinnin nykytilasta sekä antoi tietoa ikäryhmän hyvinvoinnin kehittämisen tueksi.

Työn tavoitteena oli kerätyn tiedon hyödyntäminen kunnan päätöksenteon tukena sekä liminkalaisten työkäisten hyvinvoinnin edistäminen. Tutkimuskysymykset olivat: Miten liminkalaiset työkäiset kokevat voivansa? Miten Limingan kunta voi edistää työkäisten kuntalaisten hyvinvointia? Opinnäytetyön aihekokonaisuus toi esille kehittämisen näkökulmaa niin kuntapäätäjille, kyselyyn osallistuneille asiakkaille sekä terveydenhuollon ammattilaisille. Tässä kehittämistyössä annetaan ainoastaan perusteltu ehdotus työkäisten hyvinvoinnin kehittämiseksi sekä sille, miten kerättyä tietoa voidaan hyödyntää kuntaorganisaatiossa. Kehittämisehdotus koostettiin hyödyntäen näyttöön perustuvaa tietoa sekä asiakas- ja ammattilaiskokemusta.

Tutkimuksellinen kehittämistyö toteutettiin hyödyntäen soveltavan laadullisen ja soveltavan määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Aineiston määrällinen osuus analysoitiin kvantitatiivisen analyysin perusteella. Laadullisen osuuden analyysi tehtiin aineistolähtöisesti eli induktiivisesti ja siinä hyödynnettiin teemoittelua. Opinnäytetyön tuloksissa asiakaskokemuksia tuotiin esille opinnäytetyön tutkimuksen aineistosta ja raportoitiin vastaajien anonymiteetti huomioiden. Toimeksiantajan kanssa yhteistyö ja vuorovaikutus oli sujuvaa ja toimeksiantajan antamaa palautetta hyödynnettiin osana kehittämistyön prosessia jokaisessa sen vaiheessa.

Työkäisille suunnatun kyselytutkimuksen mukaan liminkalaisten 16-64-vuotiaiden työkäisten hyvinvointi on hyvällä tasolla. Kunnan työkäiset kokivat sekä yleisen hyvinvoinnin sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin tasot hyväksi. Vastauksissa korostuivat naissukupuoli, kaikista vastaajista naisia oli 85 %. Samanlainen sukupuolijakauma on nähtävissä muidenkin kaupunkien hyvinvointikyselyissä, esimerkiksi Kouvolassa naisia 74 % vastaajista (Kouvolan kaupunki, 2025).

Elintavat ja varsinkin ravinnon ja unen merkitys tiedostettiin hyvin. Ravitsemussuosituksia myös noudatettiin hyvin. Unen merkitys nähtiin tärkeänä, mutta noin 40 % vastaajista ei silti

nukkunut riittävästi. Liminkalaisten liikkuminen on hyvällä tasolla, vain 4 % vastaajista ilmoitti, ettei liiku ollenkaan. Vaikka asiat tiedostettiin ja niiden merkitys nähtiin tärkeänä, korostui useissa elintapoihin liittyvissä vastauksissa oman asenteen merkitys. Vastaajista 48 % koki, että oma asennemuutos auttaisi liikkumaan enemmän. Vastausten perusteella kunta voi hyvin yksinkertaisilla toimilla voidaan parantaa ja kohentaa yksilön hyvinvoinnin tasoa. Kehittämisehdotuksissa tuotiin esille ihmisten asenteisiin vaikuttamisen mahdollisuus. Tätä voi toteuttaa esimerkiksi aktiivisella ja positiivisella kuntamarkkinoinnilla, joka voisi painottua elintapoihin ja liikunnan merkitykseen. Viestintään panostus ei ole pelkkään yksisuuntaista tiedonvälitystä kunnissakaan, vaan se on vuorovaikutteinen prosessi, jossa asiakkaat voivat osallistua ja vaikuttaa. Markkinointiviestintä ei ole pelkkää markkinointia tai myyntiin tähtäävää viestintää, vaan se koskee myös julkisia organisaatioita (Kontio, Koponen & Sillanpää 2018, 9).

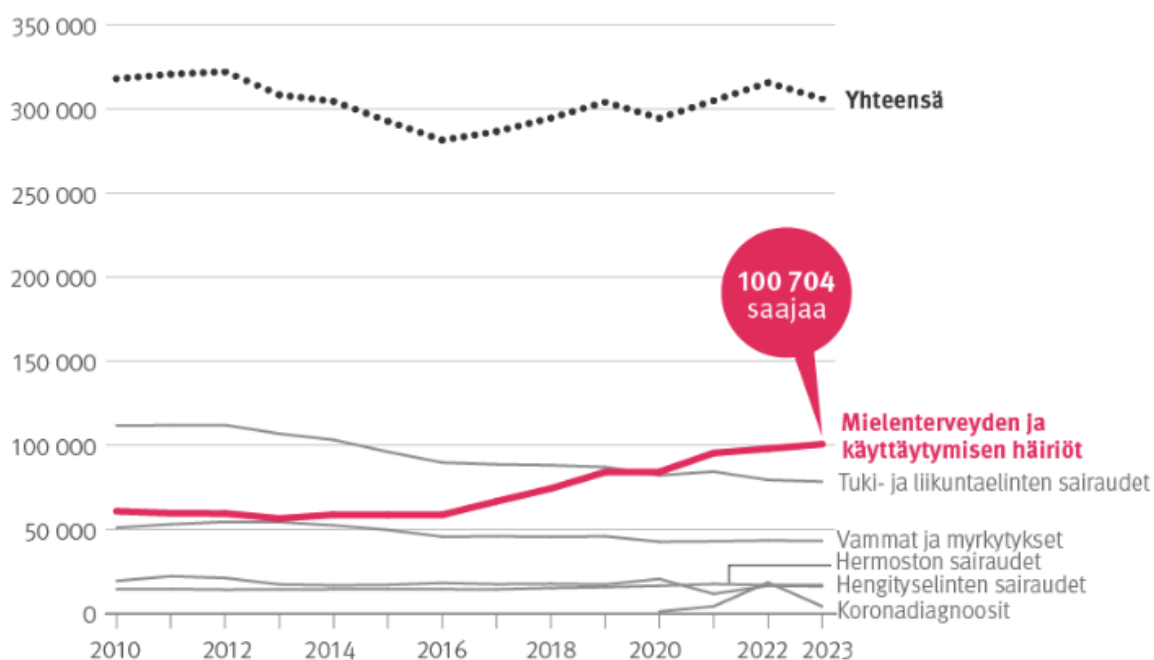
Limingan kunnan työkäisten keskuudessa osallisuuden kokemus koettiin hyväksi. 71% vastaajista koki olevansa osa yhteisöä, joka oli merkityksellinen. Kuitenkin 22% vastaajista vastasi, että ei kuulu merkitykselliseen yhteisöön ja 7% vastaajista koki olevansa kaiken ulkopuolella. Osallisuuden sekä hyvinvoinnin tason fyysisessä ja psyykkisessä kokemisessa työttömät kokivat osallisuuden tunteensa sekä hyvinvoinnin tasonsa työssäkäyviä heikommaksi. Tutkimusten mukaan työttömyys heikentää yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Huono terveydellinen tilanne ja varsinkin mielenterveysongelmat voivat vaikeuttaa työnsaantia entisestään. Työttömien ja työssäkäyvien välillä on tutkimusten mukaan todettu olevan terveys- ja hyvinvointieroja. Työttömät ovat keskimäärin sairaampia ja kokonaishyvinvointi on huonommalla tasolla (Whalbek ym. 2017, 986). Työttömien terveydellinen tilanne on syytä tiedosta ja heidän hyvinvointiinsa tulee kiinnittää erityistä huomiota, jotta eriarvoisuuden kasvu ei pääse jatkumaan.

Kuntalaiset toivoivat kunnan kehittävän yhteisöllistä toimintaa. Vastauksissa korostui myös matalan kynnyksen liikuntaryhmien tarve. Luontoliikunta ja luontoharrastukset, sekä kulttuuritoiminta (elokuvat) nousivat liminkalaisten toiveissa esille. Luonto on lähellä Liminkaa, tai Liminka on lähellä luontoa, joten luontoliikuntaan panostaminen ja sen kehittäminen nostettiin myös yhdeksi kehittämisehdotukseksi. Tutkitusti luontoympäristö tuo ”pikaterveyttä” ja tarjoaa lukuisia hyviä terveysvaikutuksia alentaen sykettä, verenpainetta, stressihormonitasoa sekä yksinäisyyden tunnetta. Luonnon ja luonnossa kulkemisen on todettu lisäävän myös onnellisuutta. Luonto tarjoaa ilmaisen väylän liikkumiseen, mutta ihmiset kaipaavat enemmän tietoa luontoliikunnasta. Luontoympäristössä liikkumiseen voi itse valita suorituksen intensiteetin tai vain katsella ja ihmetellä. Luontoympäristö vie keskittymisen pois suorittamisesta, jolloin tulee liikkuneeksi huomaamattaan. (Salonen 2005, 43).

Vastaajat kokivat hyvinvoinnin huomioimisen esteenä olevan usein resurssit, joista vastausten analyysissä korostui merkittävänä tekijänä raha ja taloudellinen tilanne. Lähes jokainen (90%) avoimeen vastaukseen vastannut koki, että raha ja taloudelliset tekijät rajoittavat hyvinvoinnin huomioimista. Toisena tekijänä nousi lastenhoito-ongelmat. Hyvinvoinnin edistäjänä kunta voi huomioida asiaa esimerkiksi ilmaisilla tapahtumilla tai liikuntaryhmillä.

Limingan kuntalaiset kokevat työkykynsä hyväksi keskiarvon vastauksissa ollen 7,7. Työkykynsä huonoksi tai välttäväksi vastanneet kokivat huonon työkyvyn johtuvan pääsääntöisesti terveydellisestä tilanteesta. Terveydellisten tilanteiden syissä korostuivat mielenterveysongelmat sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Kelan tilaston mukaan syyt ovat samat valtakunnallisesti (KELA 2025).

Sairauspäivärahaa saaneiden lukumäärä yleisimmissä sairauspuuryhmissä vuosina 2010–2023



G

Kuvio 11. Sairauspuuryhmät sairauspäivärahaa saaneiden perusteella Suomessa 2010–2023, KELA 2025

Kyselyssä työkykyä merkittävästi parantaviksi asioiksi vastaajat kertoivat mielekkään työn, työpaikan ilmapiirin ja sen, että työtä ja työntekijää ja hänen työpanostaan arvostettiin. Joustavuus työssä koettiin voimavarana, samoin mahdollisuus kouluttautua. Avoimissa vastauksissa korostui myös se, että positiiviseksi koettu työ vaikutti positiivisella tavalla myös

työntekijän arkeen ja vapaa-aikaan. Työkykyä merkittävästi heikentäviksi asioiksi puolestaan koettiin jatkuva kiire ja stressi, väsymys ja heikko nukkuminen, palautumisen ongelmat sekä heikko työilmapiiri. Vastausten perusteella voidaan todeta työhyvinvointiin satsaamisen kannattavan. Työikäisen väestön määrä on Limingan kunnan alueella merkittävän suuri kunnan nuoren väestörakenteen vuoksi. Nuoren väestön kunnassa työikäisten oma kokemus hyvästä työkyvystään kertoo myös oikein tehdyistä toimista kunnan sisällä. Vaikka tilanne on hyvä nyt, vaatii se hyvinvoinnin edistämisen toimia ja varsinkin tiedostettuihin ongelmiin puuttumista, jotta taso voidaan säilyttää. Työhyvinvointi ei perustu pelkästään siihen, että korjataan asioita, jotka heikentävät hyvinvointia ja työkykyä, vaan myös siihen, että työstä löytyy voimavaroja, jotka tukevat kokonaisyhyvinvointia ja jaksamista. Työ halutaan nähdä ja kokea tärkeänä ja tarkoituksenmukaisena (Hakanen 2011, 14). Opinnäyte-työprosessin aikana Liminka on palkannut hankkeen turvin työhyvinvointikoordinaattorin ja toimii näin myös valtakunnallisesti suunnannäyttäjänä työhyvinvoinnin edistämässä ja huomioimisessa.

Viimeinen avoin kysymys paneutui vastaajien näkemykseen siitä, miten hyvinvointia kunnan alueella voitaisiin kehittää entisestään. Vastauksissa nähtiin useita yhteisöllisyyden kehittämiseen pohjautuvia kommentteja. Vastauksissa koettiin, että kaikkien ikäryhmien huomioiminen tasapuolisesti harrastusmahdollisuuksien ja tekemisen muodossa olisi toivottavaa. Myös matalan kynnyksen liikuntaryhmiä toivottiin. Hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tapahtumia ja luentoja toivottiin myös.

Yhteenvetona voidaan ajatella Limingan kunnan työikäisen väestön kokevan fyysisen ja psyykkisen hyvinvointinsa sekä työkykynsä hyväksi. Suurimpana esteenä hyvinvoinnin huomioimiselle olivat taloudelliset syyt sekä lastenhoito-ongelmat. Vastaavat toivoivat matalan kynnyksen toimintaa sekä yhteisöllisyyden kehittämistä kunnan alueelle. Hyvinvoinnin edistämisen ja tukemisen näkökulmasta matalan kynnyksen liikuntaryhmät, luontoliikunnan korostaminen sekä yhteisöllisyyden tukeminen kunnan alueella voisivat lisätä työikäisen väestön hyvinvointia. Kunnan kannalta nämä ovat myös helposti toteutettavissa olevia toimenpiteitä. Koska useissa vastauksissa korostui oman asenteen merkitys, voisi kunta kokeilla myös kuntamarkkinoinnin ja viestinnän tehostamista nimenoman hyvinvoinnin näkökulmasta. Positiivisella markkinoinnilla voitaisiin luoda hyvää ja terveyttä edistävää kuvaa oman hyvinvoinnin huolehtimisesta. Vastaajien joukossa oli myös niitä, jotka kokivat olevan heikommassa asemassa ja joiden osallisuuden kokemus tai esimerkiksi terveydellinen tilanne oli huono. Tämän ryhmän huomioiminen ja hyvinvoinnin edistäminen on myös merkittävää.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tämä opinnäytetyö on laadittu noudattaen hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan työssä noudatetaan luotettavuuden, rehellisyyden, vastuunkannon sekä arvostuksen periaatteita. Opinnäytetyöprosessissa tämä näkyy tekijän vastuunkantona omasta toiminnastaan. Opinnäytetyön tekijä tekee tutkimusta luotettavien lähteiden pohjalta avoimesti ja rehellisesti. Hyvien menettelytapojen mukaisesti tutkimus noudattaa eettisiä periaatteita tutkimusaineiston käsittelyssä ja analysoinnissa sen jokaisessa vaiheessa. Tämä opinnäytetyö noudattaa myös ammattikorkeakouluille laadittuja opinnäytetöiden eettisiä suosituksia. Eettisten suositusten noudattaminen ilmenee opinnäytetyön kirjoitetussa raportissa ja toteutuksessa tietosuojakäytännön noudattamisena. Raportti on käynyt läpi Turnit - plagiointitarkastuksen kehittämistyön suunnitelma- ja julkaisuvaiheessa. Hyväksytty opinnäytetyö julkaistaan Theseus- tietokannassa. Opinnäytetyö on laadittu noudattaen LAB – ammattikorkeakoulun opinnäytetyön YAMK- ohjeita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023,11; Arene 2020, 7; LAB 2023, 6).

Koko opinnäytetyöprosessin prosessikuvaus on avointa ja se on kuvattu vaiheittain tässä raportissa. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja siihen osallistuvia henkilöitä on saattekirjeessä avoimesti informoitu opinnäytetyöstä ja sen tavoitteesta. Kuntalaisille suunnattuun kyselyyn vastattiin nimettömänä ja vastauksia ei pystytä identifioimaan.

Kyselyn aineistoanalyysi ja tulosten tulkinta toteutettiin täysin anonymisti. Kyselyn toteuttajalla on ollut tutkimusprosessin aikana kaksoisrooli kyselyn toteuttajana ja työryhmän jäsenenä. Tässä yhteydessä objektiivisuutta on tarkasteltu tarkkaan. Kaksoisroolissa tutkijan tulee sulkea kaikki epäolennainen pois ja pyrkiä epäpersoonalliseen toimintaan tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Tutkimuseettisesti on tärkeää, että haitat tutkimuksen kohteelle minimoidaan. (Toikko 2003, 10; Toikko & Rantanen 2009, 141–142.)

Tutkimuksen luotettavuuden arviointia on tehty koko prosessin ajan. Kyselytutkimuksen päätavoite on hankkia todenmukaista ja virheetöntä tietoa. Kriteereinä luotettavuuden arvioinnille voidaan pitää laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä, jotka ovat uskottavuus, vahvistettavuus, siirrettävyys sekä refleksisyys. Uskottavuus tutkimuksessa näkyy tulosten sekä tutkimusprosessin analysoinnin ja avoimuuden avulla tutkimuksen aikana. Saatujen tulosten tulee kuvastaa tutkimukseen osallistuvien mielipiteitä sekä näkemyksiä. Uskottavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija paneutuu asiaan huolellisesti. Tutkimuspäiväkirja sekä triangulaatio, eli aineiston tarkastelu laaja-alaisemmin, lisäävät uskottavuutta (Kylmä & Juvakka 2012, 127– 128).

Tutkimuksellisen kehittämistyön ja soveltavan määrällisen ja soveltavan laadullisen tutkimuksen näkökulmasta tutkimus on onnistunut ja se antaa totuudenmukaisen suunnan työikäisten hyvinvoinnista Limingan kunnassa. Tutkimus on toistettavissa ja näin ollen tulevaisuudessa vertailukelpoinen nyt kerätyn tiedon kanssa. Tutkimusta pystyy refleksiivisesti tarkastelemaan ja yhdistämään muiden työikäisten hyvinvointiin. Tutkimusotos on pieni. Vastaukset perustuivat vapaaehtoiisiin vastaajiin, eikä tutkimuksesta ollut tarkoitus tehdä kaiken kattavaa otosta. Verrattuna muiden samankokoisten alueiden hyvinvointitutkimuksiin, oli otos hyvin samansuuruinen.

Koko tutkimusprosessi eteni hyvin ja saumattomasti yhteistyössä yhteistyökumppanin kanssa. Kyselyyn vastaajia olisi aina voinut olla enemmän. Olen kuitenkin tyytyväinen vastaajamäärään ja saatuun dataan. Tulosten purkaminen ja analysointi sujui myös kiitettävästi. Tuloksista oli alusta saakka nähtävissä selkeitä viitteitä siitä, mihin kehittämistarpeet pohjautuivat. Analysointivaiheessa kehittämisideat vahvistuivat ja lopulliset kehittämis-kohte-ehdotukset oli helppo luoda tuloksiin nojaten. Kokonaisuudessaan tutkimuksellisen kehittämistyön tekeminen oli antoisaa ja avasi työikäisten hyvinvoinnin tilaa.

9.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Kehittämistulosten hyödyntäminen Limingan kunnan hyvinvointityössä jatkuu tämän opinäytetyöprosessin jälkeen. Tuloksia tullaan hyödyntämään kunnan hyvinvointityön suunnittelussa ja toteutuksessa. Mahdollisesti kysely tullaan toistamaan tulevaisuudessa, jotta työikäisen väestön hyvinvoinnin tilaa voidaan seurata. Tämä hyvinvointikysely työikäisille olisi hyödynnettävissä myös laajemmin muiden kuntien tai hyvinvointialueiden käyttöön tarjoten heille tietoa valtakunnallisesti merkittävän ikäryhmän hyvinvoinnin tilasta.

Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö tuotti tietoa, joka tukee myös kunnan muuta päätöksentekoa. Kunnan hyvinvointityön kehittäminen perustuu usein erilaisiin päätöksiin, jotka vaikuttavat kuntalaisten elämään. Tämän vuoksi on tärkeää, että päätöksenteko perustuu ajantasaiseen ja relevanttiin tietoon. Tutkimuksellisen kehittämistyön avulla voidaan tuottaa laadukasta ja luotettavaa tietoa siitä, mikä toimii ja mikä ei. Tämä voi auttaa viranhaltijoita poikkihallinnollisesti arvioimaan nykyisten palvelujen vaikuttavuutta, löytämään kehittämis-kohteita ja varmistamaan, että resurssit käytetään tehokkaasti. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 6§ ja 7§ ohjaa kuntia ja hyvinvointialueita toimimaan tavoitteellisesti terveyden edistämisen toiminnan kokonaisuuden kannalta ja toiminnan tulee painottua kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin huomioiden eri väestöryhmät (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021).

Opinnäytetyöprosessin aikana Limingan kunta on halunnut panostaa työhyvinvoinnin kehittämiseen ja heille on palkattu työhyvinvointikoordinaattori hankkeen kautta. Hanke on myös valtakunnallisesti merkittävä suunnannäyttäjä kohti uudenlaista, innovatiivista, yksilön ja hyvinvoinnin huomioivaa työelämää. Tulevien vuosien aikana näemme minkälaisia tuloksia hanke saavuttaa. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön kyselylomake pystyy kartoittamaan myös hankkeen tuloksia työikäisten hyvinvoinnin tilaa ajatellen, mikäli kysely toistetaan esimerkiksi kahden vuoden kuluttua.

Jatkotutkimusaiheena voitaisi tutkia työelämän ulkopuolella olevien hyvinvointia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Tutkimus voisi tuottaa tärkeää tietoa heistä, jotka ovat syystä tai toisesta työelämän ulkopuolella. Tutkimustieto toisi kunnalle merkittävää tietoa ongelmien syistä ja juurista ja antaisi tätä kautta edistää myös tämän merkittävän väestöryhmän hyvinvointia ja terveyttä. Toinen jatkotutkimusaihe olisi työikäisten työhyvinvointi ja sen kehittäminen. Limingan kunnan sisällä alkanut hanketyö tarjoaisi tähän myös oivan tilaisuuden. Tiedämme nyt työikäisen väestön tärkeyden ja merkityksen myös yhteiskunnallisesti ja haluamme heidän voivan hyvin. Työn ollessa iso osa ihmisen elämää, haluamme heidän myös viihtyvän siellä ja tekevän parhaansa. Työelämän ja työhyvinvoinnin kehittäminen onnistuu parhaiten yhteistyössä juuri heidän kanssaan, jotka työtä tekevät.

Lähteet

Absetz, P. 2022. Terveiden edistäminen terveydenhuollon asiakas- ja potilaskohtaamisissa. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (toim.). 2022. Terveiden edistäminen. Kustannus Oy Duodecim. Tallinna: Printon, 325–330.

Absetz, P. 2019. Elämäntapaohjauksen toteutustavan vaikutukset ja valintaa selittävät mekanismit: Kokeilevaan havainnointiin perustuva ammattilaiset osallistava tutkimus. Yleislääkäri 2019;34(1): 15–20

Ahola, K. 2011. Tue työkykyä: käsikirja esimiestyöhön. Helsinki: Työterveyslaitos.

Airaksinen, J., Jokela, M., Virtanen, M., Oksanen, T., Pentti, J., Vahtera, J., Koskenvuo, M., Kawachi, I., Batty, GD. & Kivimäki, M. 2017. Development and validation of a risk prediction model for work disability: multicohort study. Scientific Reports, 7:1, 13578

Allardt, E. 1976. Dimensions of Welfare in a Com-parative Scandinavian Study. Acta Sociologica 19 (3), 227–240.

Ami-säätiö. 2025. Kehittyvän työn säätiö. Haettu 2.4.2025. Saatavissa: <https://ami.fi/>

Fokus-hankkeen työryhmä. 2023. Fokus työhyvinvoinnin johtamiseen; Arviointi, kehittämissuhteet, keinot ja menetelmät työelämän kehittämiseen. Haettu 17.3 2025. Saatavissa https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/15182/Fokus_tyohyvinvoinnin_johtamiseen_final.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Haario, P., Koponen, P., Parikka, S., Härkänen, T., Martelin, T., Koskinen, S. & Lundqvist, A. 2021. Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset elintapoihin ja arkielämään koulutusryhmittäin. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 58:3, 209-219

Hakanen, J. 2011. Työn imu. Helsinki: Työterveyslaitos. Haettu 14.2.2025. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136798/9789522618276-TTL_ty-onimu.pdf?sequence

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2022). World Happiness Report 2022. New York: Sustainable Development Solutions Network powered by the Gallup World Poll data. Haettu 12.2.2024. Saatavissa <https://world-happiness.report/>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki.: Edita Oppiminen Oy.

Heikkinen, V. 2016. Pitkäaikaistyötön vai pysyvästi työkyvytön. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Haettu 14.3.2025. Saatavissa [978-952-03-0280-1.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136798/978-952-03-0280-1.pdf)

Hellsten T. 2022. Olemisen voima. Kirja rohkeasta ja levollisesta vaikuttamisesta. Helsinki: Kirjapaja Oy

Herbig, B. Dragano, N. & Angerer, P. 2013. Health in the long-term unemployed. Deutsches Ärzteblatt International. Haettu 21.10.2024. Saatavissa <https://www.aerzteblatt.de/archiv/pdf/24e5ecc3-fd96-4d1f-b30f-02d295a8b3c9>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Juhila, K. 2021. Teemoittelu. Teoksessa Vuori Jaana (toim.). Helsinki: Gaudeamus

Juuti, P & Puusa, A. 2021. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Järvikoski, A., Takala, EP., Juvonen-Posti, P. & Härkäpää, K. 2018. Työkyvyn käsite ja työkykymallit kuntoutuksen tutkimuksessa ja käytännöissä. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 13. Helsinki: Kela.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Suomen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karvonen, S. Kestilä, L & Saikkonen, P. 2022. Suomalaisten hyvinvointi 2022. THL. Haettu 12.2.2024. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2>

Karvonen, S. Kestilä, L. Jauhiainen, S & Mikkola, H (toim.). 2023. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. THL & Kela. Haettu 13.12.2024. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-072-9>

Keva. 2025. Eläköityminen jatkuu ripeänä julkisella alalla, Kevan eläköitymisennuste. Haettu 25.3.2025. Saatavissa: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiMm-QyMmE5MzltMTZmNS00ZDYwLWFiOWMtYzljNTIjOTkwYTU3IiwidCI6IjZiYmE2ZjhmLT-JjZDgtNGUxYi1iYTQ2LTc0YTE1NWQzN2M4NCIsImMiOiI9>

Kontio, R., Koponen, LI. & Sillanpää, K. 2018. Kilpailukyky muuttuvassa sote-toimintaympäristössä. Tutkiva hoitotyö. Vol. 16 (1)

Kuntalaki 2015. Haettu 18.3.2025. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2015/410>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Lassila, J. Valkonen, T. 2021. Väestön ikääntymisen taloudelliset vaikutukset. Valtioneuvoston kanslia. Haettu 14.4.2024. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-492-7>
- Lehto, P. & Malkamäki, S. 15.2.2023. Suomen terveystalouden kasvun ja kilpailukykyyn visio 2030. Sitra työpaperi. Sitra. Punamusta Oy. Haettu 5.4.2025 Saatavissa <https://media.sitra.fi/app/uploads/2023/02/sitra-suomen-terveystalouden-ka-tilpailukykyyn-visio2030.pdf>
- Lyly-Yrjänäinen, M. 2024. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työolobarometri 2023. Haettu 15.5.2024. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-917-9>
- Longenecker, C. O. & Longenecker, P. D. 2014. Why hospital improvement efforts fail: A view from the front line. Journal of Healthcare Management 59 (2), 147–157. Haettu 18.3.2025. Saatavissa https://journals.lww.com/jhmonline/abstract/2014/03000/why_hospital_improvement_efforts_fail_a_view_from.10.aspx
- Manka, M-L. Manka, M. 2023. Työhyvinvointi. Helsinki. Alma Talent.
- Mäkinen, JP., Kaltiainen, J. & Hakanen, J. 2022. Miten Suomi voi? -tutkimus: Työhyvinvoinnin kehittyminen kesään 2022 mennessä. Helsinki: Työterveyslaitos
- Nummenmaa, L. 2021. Tilastotieteen käsikirja. Helsinki: Tammi Oy.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Parviainen, L. 2022. Kanta-Hämeen Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -hanke. Innokylä. Haettu 19.3.2025. Saatavissa <https://innokyla.fi/fi/kokonaisuus/kanta-hameen-tulevaisuuden-sosiaali-ja-terveyskeskus-hanke>
- Partinen, M. & Huutoniemi A. 2018. Uniterveyskirja. Nuku hyvin, voi hyvin. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Patja, K. 2022. Terveystalouden edistämisen määritelmät. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (toim.) 2022. Terveystalouden edistäminen. Kustannus Oy Duodecim. Tallinna: Printon, 12–18.
- Pehkonen, I., Turunen, J., Juvonen-Posti, P., Henriksson, L., Vihtonen, T., Seppänen, J., Liira, J., Uitti, J. & Leino, T. 2017. Yhteistyöllä tulosta työkykyjohtamisessa. Moniaineisto- ja monimenetelmätutkimus. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen. E-oppi Oy.

Ranki, S. 2023. Työelämän tulevaisuudennäkymiä: hyvinvointi ja tuottavuus hybridityön maailmassa. Työpoliittinen aikakauskirja 1/2023. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.

<https://julkaisut.valtioneu->

[vosto.fi/bitstream/handle/10024/164738/TAK_1_2023_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneu-)

Ruohomäki V, Vuorento M, Kaila-Kangas L, Laitinen J, Joensuu M & Soikkanen A. 2023. Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen – terveyskäyttäytyminen etätyössä Tutkimushankkeen loppuraportti. Työterveyslaitos

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ympäristöpsykologian näkemyksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Haettu 4.1.2025. Saatavissa: isbn9789522166494.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Elintapaohjauksen tarkistuslista– työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun. Kansanterveyden neuvottelukunta, Rakenteet ja menetelmät -jaosto/ Elintapaohjauksen työryhmä. Viitattu 12.3.2025.Saatavissa

[https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.p](https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf/4e07bded-6dd0-61e4-f742-)

[df/4e07bded-6dd0-61e4-f742-](https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf/4e07bded-6dd0-61e4-f742-)

[59d03252e998/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf?t=1662720718208](https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf?_t=1662720718208)

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2025: Kuluttajien luottamus. Helsinki:Tilastokeskus

<https://www.stat.fi/julkaisu/cl7q7pg9y5cy30bvyns2sh5lv>

Suutala, S., Kaltiainen, J. & Hakanen, J. 2024. Miten Suomi voi? -tutkimus: Työhyvinvoinnin kehittyminen kesästä 2021 loppuvuoteen 2023. Helsinki: Työterveyslaitos. Haettu 28.2.2025. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/miten-suomi-voi>

Suutala, S., Kaltiainen, J. & Hakanen, J. 2025. Miten Suomi voi? -tutkimus:

Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja loppuvuoden 2024 välillä. Helsinki.

Haettu 25.3.2025. Saatavissa <file:///C:/Users/kaisa.vayrynen/Downloads/miten-suomi-voituloskooste-11032025.pdf>

Syväjärvi A & Leinonen J. 2020. Strategiatyöllä hyvinvointia? Strategiakäytäntöjen kehittyneisyys kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Hallinnon tutkimus 1(39), 55-66

Teasdale, S. Burrows, T. Hayes, T. Hsia, C. Watkins, A. Curtis, J. & Ward, P. 2020. Dietary intake, food addiction and nutrition knowledge in young people with mental illness. Dietitians Association of Australia. Nutrition & Dietetics, 315-322. Viitattu 6.10.2024

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010. Haettu 18. 3.2025. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2010/1326>

Toikko, T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Tammi. Helsinki

Tähtinen, J. & Isoaho, H. 2001. Tilastollisen analyysin lähtökohtia. Ensiaskeleet kvantitatiivisen aineiston käsittelyyn, analyysiin ja tulkintaan SPSS-ohjelmaympäristössä. Turun yliopisto. Painosalama Oy.

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Helsinki. PS-Kustannus.

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: E-kirja. Haettu 3.3.2024. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/content>

Valtioneuvosto. 2023. Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58 Helsinki

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Helsinki: PS-kustannus

Vänskä, M. 2022. Työhyvinvointi ja sen kehittäminen julkisessa organisaatiossa. Väitöskirja. Vaasan yliopisto. Viitattu 9.11.2024. Saatavissa <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/13779/978-952-395-018-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Wahlbeck, K. Hannukkala, M. Parkkonen, J. Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Teema: Terveystieteiden edistäminen. Duodecim.

Liite 1. Saatekirje



Hei liminkalainen 16–64-vuotias työkäinen, kuinka sinä voit?

Kysely työkäisten liminkalaisten hyvinvoinnista

Hei liminkalainen!

Limingan kunta tarjoaa runsaasti erilaisia hyvinvointia tukevia palveluita kuntalaisilleen, ehkä kuitenkin piilossa on vielä asioita joiden kautta voisimme yhdessä kehittää asuinympäristöämme paremmaksi.

Työkäisten hyvinvointi on valtakunnallisesti niukasti tutkittu ja tunnettu aihe, niinpä yhteistyössä kunnan kanssa haluamme selvittää kuinka alueemme työkäiset voivat. Kysely liittyy opinnäyte-työhöni LAB-ammattikorkeakoulussa.

Liminkalaisten näkemykset ja kokemukset omasta hyvinvoinnistaan antavat arvokasta tietoa kunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyön tueksi. Kyselyyn vastaamalla pääset edustamaan omaa ikäluokkaasi Limingan kunnan asukkaana. Kyselyn vastauksia käytetään suunniteltaessa uusia ja kehitettäessä nykyisiä asukkaiden hyvinvointiin liittyviä palveluita.

Tulokset esitetään vuosittaisessa Hyvinvointikertomuksessa, jossa kerrotaan kuntalaisten hyvinvoinnin tilasta. Tietojen pohjalta valitaan painopistealueet, joihin Limingan kunta kohdistaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimia.

Kyselyllä selvitetään perustietojen lisäksi vastaajien elämäntilannetta, kokemusta omasta hyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta, vapaa-ajasta sekä hyvinvoinnin tukemisesta. Tulokset julkaistaan kunnan verkkosivuilla, ja ne ovat kaikkien luettavissa. Saatua tietoa hyödyntämällä voimme tehdä Limingasta entistä paremman paikan meille kaikille!

Käsittelen vastauslomakkeet luottamuksellisesti. Kysely on anonymi, eikä yksittäinen vastaaja

paljastu tuloksista. Vastaaminen vie aikaa noin viisi minuuttia. Kyselyn lopuksi kysytään vielä halukkuutta osallistua lounaslahjakorttien arvontaan (arvotaan 5 kpl). Arvontaa varten ilmoitettuja yhteystietoja ei voida yhdistää kyselyn vastauksiin.

Iso kiitos jo etukäteen antamastasi ajasta!

Lisätietoa saat tarvittaessa sähköpostitse suoraan minulta: kaisa.vayrynen@student.lab.fi

Kaisa Väyrynen
Integroitujen hyvinvointipalvelujen kehittäjä ja johtaja (YAMK)



Hei liminkalainen 16–64-vuotias työikäinen, kuinka sinä voit?

Kysely työikäisten liminkalaisten hyvinvoinnista

Hei liminkalainen!

Limingan kunta tarjoaa runsaasti erilaisia hyvinvointia tukevia palveluita kuntalaisilleen, ehkä kuitenkin piilossa on vielä asioita joiden kautta voisimme yhdessä kehittää asuinympäristöämme paremmaksi.

Työikäisten hyvinvointi on valtakunnallisesti niukasti tutkittu ja tunnettu aihe, niinpä yhteistyössä kunnan kanssa haluamme selvittää kuinka alueemme työikäiset voivat. Kysely liittyy opinnäytetyöhöni LAB-ammattikorkeakoulussa. Liminkalaisten näkemykset ja kokemukset omasta hyvinvoinnistaan antavat arvokasta tietoa kunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyön tueksi. Kyselyyn vastaamalla pääset edustamaan omaa ikäluokkaasi Limingan kunnan asukkaana. Kyselyn vastauksia käytetään suunniteltaessa uusia ja kehitettäessä nykyisiä asukkaiden hyvinvointiin liittyviä palveluita.

Tulokset esitetään vuosittaisessa Hyvinvointikertomuksessa, jossa kerrotaan kuntalaisten hyvinvoinnin tilasta. Tietojen pohjalta valitaan painopistealueet, joihin Limingan kunta kohdistaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimia.

Kyselyllä selvitetään perustietojen lisäksi vastaajien elämäntilannetta, kokemusta omasta hyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta, vapaa-ajasta sekä hyvinvoinnin tukemisesta. Tulokset julkaistaan kunnan verkkosivuilla, ja ne ovat kaikkien luettavissa. Saatua tietoa hyödyntämällä voimme tehdä Limingasta entistä paremman paikan meille kaikille!

Käsittelen vastauslomakkeet luottamuksellisesti. Kysely on anonymi, eikä yksittäinen vastaaja paljastu tuloksista. Vastaaminen vie aikaa noin viisi minuuttia. Kyselyn lopuksi kysytään vielä halukkuutta osallistua lounaslahjakorttien arvontaan (arvotaan 5 kpl). Arvontaa varten ilmoitettuja yhteystietoja ei voida yhdistää kyselyn vastauksiin.

Iso kiitos jo etukäteen antamastasi ajasta!

Lisätietoa saat tarvittaessa sähköpostitse suoraan minulta: kaisa.vayrynen@student.lab.fi

Kaisa Väyrynen
Integroitujen hyvinvointipalvelujen kehittäjä ja johtaja (YAMK)

Olen

- nainen
- mies
- muu / en halua kertoa

Kuulun ikäryhmään

- 16–25 vuotta
- 26–35 vuotta
- 36–45 vuotta
- 46–55 vuotta
- 56–64 vuotta

Asuinalueeni

- Rantakylä
- Keskusta / Ojanperä
- Ala-Temmes / Ketunmaa
- Tupos

Korkein suorittamani tutkinto

- peruskoulu
- lukio
- ammattikoulu
- alempi korkeakoulututkinto
- ylempi korkeakoulututkinto
- lisensiaatin tai tohtorin tutkinto

Olen

- työssä

- yrittäjä
- elinkeinonharjoittaja
- työtön
- työkyvyttömyyseläkkeellä
- omaishoitaja
- opiskelija
- perhevapaalla

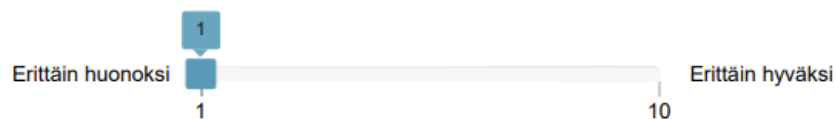
Olen tällä hetkellä

- naimaton
- avoliitossa
- avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
- asumuserossa tai eronnut
- leski
- en halua sanoa

Kotitalouteeni kuuluu

- vain minä itse
- puoliso tai avopuoliso
- muita aikuisia (ei puoliso tai lapsen asemassa olevat), kuinka monta? _____
- puoliso sekä lapsi tai lapsia
- lapsi tai lapsia

Miten koet yleisen hyvinvointisi tällä hetkellä?



Miten koet fyysisen hyvinvointisi tällä hetkellä?



Miten koet henkisen hyvinvointisi tällä hetkellä?



Mitä huolehdit hyvinvoinnistasi, listaa mielestäsi tärkeimmät asiat.

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Liikkumalla/liikuntaharrastuksella
- Noudattamalla terveellistä ruokavalioa
- Sosiaalisilla suhteilla
- Kulttuuriharrastuksilla
- Nukkumalla riittävästi / panostamalla palautumiseen ja lepoon
- Muilla harrastuksilla
- Muilla keinoin, miten _____

Millaisena näet tulevaisuutesi?

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Suhtaudun tulevaisuuteen myönteisesti ja minulla on suunnitelmia tulevaisuutta varten
- En mieti tulevaisuuttani
- En ajattele tulevaisuuttani juurikaan, vaan mietin enemmän asioita, joita minulle on tapahtunut aikaisemmin
- En näe tulevaisuudessani mitään hyvää

Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- Kyllä, lähes aina
- Kyllä, usein
- Vaihtelevasti, mutta alakanttiin
- Harvoin tai en juuri koskaan

Käytätkö päihteitä?

Voit valita useamman vaihtoehdon. Alkoholin käytössä kohtalaisen riskin raja on miehillä 14 ja naisilla 7 annosta viikossa. (Käypä hoito -suositus). Lisätietoja käytöstä löydät [tästä linkistä](#).

- En ollenkaan
- Tupakoin tai käytän muita tupakkatuotteita
- Käytän alkoholia alle kohtalaisen riskin rajan
- Käytän alkoholia yli kohtalaisen riskin rajan
- Käytän muita päihteitä tai lääkkeitä ei lääkinnällisiin tarkoituksiin

Millaista ruokailusi on pääsääntöisesti?

- Syön säännöllisesti ja monipuolisesti kotiruokaa 3–4 tunnin välein 4–5 ateriaa päivässä.
- Ruokailuni on epäsäännöllistä ja/tai iltapainotteista.
- Olen valikoiva ruokien suhteen tai noudatan jotain erityistä ruokavaliota.
- En osaa/ehdi laittaa ruokaa. Syön yksipuolisesti ja paljon eineksiä.

Kuinka paljon kaikkiaan liikut viikoittain työmatkalla ja vapaa-aikana?

Voi valita useamman vaihtoehdon. Huomio vastauksessa kaikki liikkuminen,

- Minulle tulee viikoittain *rasittavaa liikumista* (puhuminen on hankalaa hengästymisen takia) 1 t 15 min tai yli
- Minulle tulee viikoittain *reipasta liikumista* (pystyn puhumaan hengästymisestä huolimatta) 2 t 30 min tai yli
- Minulle tulee viikoittain kaksi tai useampi lihaskuntoa tai liikehallintaa kehittävää liikumiskertaa (esimerkiksi raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali, pallopelit, porraskävely)
- Pysin liikkumaan kevyesti aina kun mahdollista ja mahdollisimman paljon
- Liikun epäsäännöllisesti silloin tällöin
- En liiku ollenkaan

Mikä saisi sinut liikkumaan nykyistä enemmän kävellen arjen matkojasi?

Voit valita enintään kolme tärkeintä syytä.

- Oma asennemuutos
- Turvallisemmat kävelyreitit
- Enemmän penkkejä keskeisten reittien varrelle
- Parempi talvikunnossapito (auraus ja hiekoitus)

- Mahdollisuus käyttää joukkoliikennettä osalla matkaa
- Esteettömyyden parantaminen
- Määränpäässäni olisi asialliset pukeutumis- ja suihkutilat
- Viihtyisämmät reitit
- Työpaikallani olisi lainattavissa auto tai pyörä työasiointia varten, jotta minun ei tarvitse käyttää omaa autoa työpäivän aikana
- Jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden erottaminen toisistaan omille väylilleen
- Kävelen jo paljon
- Muu syy, mikä? _____

Mikä saisi sinut liikkumaan nykyistä enemmän pyöräillen arjen matkojasi?

Voit valita enintään kolme tärkeintä syytä.

- Parempi pyöräpysäköinti määränpäässä
- Turvallisemmat pyöräilyreitit
- Määränpäässäni olisi asialliset pukeutumis- ja suihkutilat
- Selkeämpi opastus (esim. opasteviitat) pyöräilyreiteillä
- Jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden erottaminen toisistaan omille väylilleen
- Viihtyisämmät reitit
- Parempi talvikunnossapito (auraus ja hiekoitus)
- Sujuvammat pyöräilyreitit
- Mahdollisuus käyttää joukkoliikennettä osalla matkaa
- Työpaikallani olisi lainattavissa auto tai pyörä työasiointia varten, jotta minun ei tarvitse käyttää omaa autoa työpäivän aikana
- Oma asennemuutos
- Pyöräilen jo paljon
- Muu syy, mikä? _____

Mikä on oma arviosi kävelen liikkumisestasi tulevaisuudessa?

- Lisääntyy merkittävästi
- Lisääntyy hieman
- Pysyy ennallaan
- Vähenee hieman
- Vähenee merkittävästi
- En osaa sanoa

Mikä on oma arvosasi pyöräillen liikkumisestasi tulevaisuudessa?

- Lisääntyy merkittävästi
- Lisääntyy hieman
- Pysyy ennallaan
- Vähenee hieman
- Vähenee merkittävästi
- En osaa sanoa

Kuulutko johonkin yhteisöön tai ryhmään?

- Koen olevani osa yhteisöä, jossa minulla on merkitystä
- Koen, etten kuulu mihinkään sellaiseen yhteisöön, jolla on minulle merkitystä
- Koen olevani kaiken ulkopuolella

Minkälaiseen ryhmään haluaisit kuulua (esimerkiksi harrasteryhmät tms.)?

Onko sinulla mielestäsi riittävä tukiverkosto ja ystäväpiiri?

- Kyllä, saan tarvittaessa apua esimerkiksi arjen askareisiin
- Saan apua ja pärjään, mutta tukiverkosto / ystäväpiiri voisi olla laajempi
- Tukiverkostoni / ystäväpiirini on kohtalainen
- Ei, minulla ei ole kumpaakaan niissä määrin kun toivoisin

Onko sinulla riittävästi resursseja oman hyvinvointisi huomioimiseen (resursseilla tarkoitetaan aikaa, rahaa, lastenhoitoapua tms.)



Tiesithän, että mikäli kaipaat tukea liikuntaan, uneen tai ravintoon liittyen, ota rohkeasti yhteyttä elintapaohjaajaan. Kunnan avoimen ja maksuttoman elintapaohjauksen alkukartoituslomakkeita on saatavilla terveyskeskuksen vastaanotosta ja nettisivuilta: <https://www.liminka.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta-ja-suositukset/>

Olen

- työssä
- työtön
- työmarkkinoiden ulkopuolella (esim. perhevapaalla, asepalveluksessa, sairauslomalla, opiskelija, tms.)

Miten koet työkykyysi tällä hetkellä?



Mitkä ovat työkykyäsi merkittävästi edistävät / huonontavat asiat?

Mitkä asiat vahvistaisivat / edistäisivät sinun jokapäiväistä hyvinvointiasi?

Toivoisitko alueellemme lisää harrastusmahdollisuuksia? Jos toivot, mitä ne olisivat?

Kerro vielä lopuksi ajatuksistasi, miten hyvinvointia Limingassa voitaisiin kehittää entisestään?

Osallistuminen lounaslahjakorttien arvontaan

Vastaajien kesken arvotaan viisi kappaletta lounaslahjakortteja Cafe Abraham'siin. Jos haluat osallistua arvontaan, ohjataan sinut uudelle kysymyslomakkeelle Lähetä-painikkeen painamisen jälkeen.

Arvontaa varten jätettyttä yhteystietoja voida yhdistää kyselyn vastauksiin.

- Haluan osallistua
- En halua osallistua