

**Hyvinvoinnin edistämisiikkeen
alkutilanteen kartoitus Keski-Suomen
kunnissa**

KeHO:n Meijän polku

Tatu Kokkonen

Opinnäytetyö

Marraskuu 2017

Tekniikan ja liikenteen ala

Insinööri (AMK), hyvinvointiteknologian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Kokkonen, Tatu	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2017
	Sivumäärä 90	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Hyvinvoinnin edistämisl liikkeen alkutilanteen kartoitus Keski-Suomen kunnissa KeHO:n Meijän polku		
Tutkinto-ohjelma Insinööri (AMK), hyvinvointiteknologian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Matti Siistonen, Juhani Alakangas		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHO		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHO on 16 eri toimijan yhteistyöverkosto. Ensimmäisenä konkreettisenä toimijaverkoston toteutuksena syntyi kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämisl iikke Meijän polku vuoden 2017 aikana. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä alkukartoitusta Meijän polun liikkeellel ähdöstä Keski-Suomen kunnissa ja selvittää, minkälaisia vaikutuksia aloitustapahtumalla oli yksilö-, organisaatio- ja kuntatasolla. Tutkimusta tehtiin myös kuntien olemassa olevista hyvinvointiprojekteista, hyvinvoinnin edistämisen haasteista sekä toiveista KeHO:n ja Meijän polun jatkotoimintaa varten.</p> <p>Käytännön toteutus sisälsi toiminnallisen osuuden Meijän polun aloitustapahtumassa sekä jälkikäteen tehtyjä haastatteluja viidessä eri kunnassa. Aloitustapahtumassa osallistujia heräteltiin Meijän polun teemoihin keräämällä ideoita Padlet-verkkosivun virtuaalisinälle siitä, minkä hyvinvointiteon he haluaisivat henkilökohtaisesti toteuttaa. Tapahtuman päätteen osallistujille jaettiin frisbeegolfminikiekkokkoja, joiden tarkoituksena oli haastaa muita kuntien henkilöitä hyvinvointitekoihin. Kiekkojen vaikutuksia seurattiin jälkeinpäin haastatteleamalla alkutapahtumaan osallistuneita kuntaorganisaation johtotason henkilöitä.</p> <p>Kahden kuukauden ajan kerätyistä hyvinvointitekoideoista koostettiin eri teemoja ja saatiin näkemys osallistujien suhtautumisesta hyvinvointiin. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna viidelle yksilölle ja haastatteluaineisto litteroitiin tekstimuotoon. Sisältö teemoiteltiin ja analysoitiin, minkä jälkeen tulkittiin lopulliset tulokset tutkimuskysymysten pohjalta. Tuloksena saatiin Meijän polulle tietoa aloitustapahtuman ja viestikiekkokkojen vaikutuksista kunnissa. Haastatteluissa nousi esiin onnistuneita hyvinvointiprojekteja ja toimintamalleja sekä kuntien hyvinvoinnin edistämisen haasteita. Kunnista nousseet toiveet ja palautteet otettiin huomioon myös osana Meijän polun jatkokehitystä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Hyvinvointi, innovaatiotoiminta, innovaatioprosessit, muutosjohtaminen, yhdessä luominen		
Muut tiedot		

Author(s) Kokkonen, Tatu	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 90	Permission for web publication: x
Title of publication Mapping the effects of a movement to improve wellness in Central Finland KeHO's Meijän polku		
Degree programme Degree Programme in Wellness Technology		
Supervisor(s) Siistonen, Matti & Alakangas, Juhani		
Assigned by Central Finland's Centre of Excellence on Wellbeing KeHO		
Abstract <p>Central Finland's Centre of Excellence on Wellbeing KeHO is a cooperation of 16 partners. KeHO's first substantial achievement in 2017 was creating a movement to improve public health and wellbeing called Meijän polku. The purpose of the thesis was to map the initial effects of Meijän polku on individuals, organisations, and Central Finland's municipalities. Information was also collected about the existing wellbeing projects in the municipalities, the challenges of improving wellbeing, as well as wishes for further actions and development in KeHO and Meijän polku.</p> <p>This was conducted in the launching event of Meijän polku and in five different municipalities using interviews. The participants were guided to start thinking about their personal wellbeing at the starting event by asking them to ideate possible acts of wellbeing for themselves on the virtual wall of Padlet website. At the end of the event, the participants were given frisbeegolf marker discs to promote wellbeing and to challenge other people to think about wellbeing. These discs were later tracked in interviews and their possible effects were noted. The interviews were held for the leaders of the municipal organisations.</p> <p>After two months from the launching event the ideas from Padlet website were categorized into different themes. Semi-structured themed interviews were held for five individuals. The interviews were transcribed and divided into themes on the basis of research questions. The results were analyzed and conclusions were drawn by reflecting the results against the theory. The study provided useful information for Meijän polku regarding the effect of the launching event in the municipalities. The interviews provided information on wellness projects and models, as well as highlighted the difficulties in improving wellbeing. Wishes and feedback were also used as part of Meijän polku's further development.</p>		
Keywords/tags (subjects) Wellbeing, innovation activity, innovation process, change management, co-creation		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Hyvinvointia Keski-Suomeen.....	5
1.1	Kuntien rooli hyvinvoinnin tuottajana	5
1.2	KeHO ja Meijän polku	6
2	Opinnäytetyön tavoitteet ja toteutus.....	9
2.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	9
2.2	Toteutus.....	10
3	Käyttäjäkeskeinen suunnittelu.....	12
3.1	Kohderyhmän huomiointi	12
3.2	Ihmisen ja järjestelmän vuorovaikutuksen ergonomia	13
3.3	Ideointi ja prototypointi	14
4	Innovaatiotoiminta.....	15
4.1	Innovaatiomallit	16
4.1.1	Innovaation määritelmä	16
4.1.2	Avoin ja suljettu innovaatiotoiminta	17
4.1.3	Inkrementaalit ja radikaalit innovaatiot	19
4.2	Luovuus toiminnan kehittämisessä	20
4.3	Ketterät menetelmät.....	22
4.3.1	Joustavuus kehitystyössä.....	22
4.3.2	Design Thinking -prosessi	22
4.3.3	Fuzzy Front-end -vaihe	26
4.3.4	Scrum -mallin sprintit toiminnassa.....	27
4.4	Työympäristöjä innovoinnille	29
5	Co-creation ja co-design -toimintamenetelmät	31
5.1	Yhdessä luomisen toimintamalli	31

	2
5.2	Tiimityön kannattavuus..... 31
5.3	Muutoksen vastustaminen..... 32
5.4	Muutoksen hallinta kehitystyössä..... 34
6	Tutkimusasetelma 35
6.1	Laadullinen tutkimus 35
6.2	Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä..... 36
6.3	Analyysimenetelmät..... 38
7	Tutkimuksen eteneminen 39
7.1	Tutkimuksen eri vaiheet 39
7.2	Meijän polun alkupamauspäivä 40
7.2.1	Suunnittelua ja valmistelua 40
7.2.2	Alkupamauspäivä 12.9.2017..... 42
7.3	Frisbeegolfminikiekkojen jatkoseuranta 44
7.4	Haastattelurungon suunnittelu 45
7.5	Haastattelukohteet 46
8	Tutkimustulokset..... 47
8.1	Alkupamauspäivän ja viestikiekkojen vaikutuksia 47
8.1.1	Yksilötason vaikutukset 47
8.1.2	Organisaatio- ja kuntatason vaikutuksia 53
8.2	Olemassa olevia hyvinvointiratkaisuja 54
8.3	Yhteistyö, haasteet ja toiveet..... 57
8.3.1	Hyvinvointitiedon käyttö kunnissa 57
8.3.2	Hyvinvoinnin edistämisen haasteet 59
8.3.3	Ideat ja toiveet Meijän polulle..... 61
8.4	Yhteenvedo tuloksista 63

9	Hyvinvoinnin edistämisen haasteet kuntatasolla.....	64
9.1	Väestöryhmien tavoittamisen haasteet kuntatasolla	65
9.1.1	Syrjäytyneet	65
9.1.2	Vähän liikkuvat	66
9.2	Tutkimusta ja toiminnan seuranta	67
10	Pohdinta.....	69
10.1	Työn tavoitteet	69
10.2	Toiminnan ja tulosten arviointia	70
10.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	72
10.4	Parannusehdotukset ja jatkotoimenpiteet	74
	Lähteet	77
	Liitteet.....	83
	Liite 1. Tiedonhankinta opinnäytetyössä	83
	Liite 2. Seinäjuliste hyvinvointi-ideoiden keräämiseen alkupamauspäivänä.	84
	Liite 3. Alkupamauspäivän aikataulu- ja ohjelmarunko	85
	Liite 4. Haastattelurunko	86

Kuviot

Kuvio 1. Sote-uudistuksen vaikutus kuntatasolla	6
Kuvio 2. KeHO:n eri työryhmät.....	7
Kuvio 3. Aineistonhankinnan vaiheet.....	11
Kuvio 4. Käyttäjäkeskeisen suunnittelun toteutusmalli.....	14
Kuvio 5. Avoin ja suljettu innovaatiomalli yritystoiminnassa	18
Kuvio 6. Luovan toiminnan osa-alueet.....	21
Kuvio 7. Design Thinking -malli jatkuvana prosessina	23
Kuvio 8. Design Thinking -prosessin eteneminen vaiheittain	24
Kuvio 9. Scrum ketteränä menetelmänä.....	28
Kuvio 10. Muutoksen vastustamisen perinteiset syyt	33
Kuvio 11. Muutosjohtamisessa onnistumiseen vaikuttavat asiat.....	34
Kuvio 12. Kehittämistyön sykli	36
Kuvio 13. Laadullisen tutkimuksen pätevyyskriteerit	39
Kuvio 14. Tutkimuksen eteneminen vaiheittain	40
Kuvio 15. Alkupamauksen nimikylttien valmistelu tapahtuman järjestäjille.....	41
Kuvio 16. Viestikiekkojen tarroittamista ennen alkupamausta	42
Kuvio 17. Osallistujille valmistetut viestikiekot haasteen viemiseksi eteenpäin	43
Kuvio 18. Minikiekkojen jakaminen alkupamauksen osallistujille	44
Kuvio 19. Osallistujien ideoita hyvinvointiteoista Padlet-verkkosivulla	48
Kuvio 20. Tutkimustulokset tiivistettynä.....	63

Taulukot

Taulukko 1. Haastattelukohteiden tiedot	47
---	----

1 Hyvinvointia Keski-Suomeen

1.1 Kuntien rooli hyvinvoinnin tuottajana

Hyvinvointi ja terveys muodostavat merkittävän osan nyky-yhteiskunnassa tuotetuista palveluista. Ihmiset ovat entistä enemmän kiinnostuneita hyvinvoinnistaan ja sen edistämisestä monella eri osa-alueella. Liikunta, lepo, luonto ja yhteisöllisyys ovat oleellinen osa ihmisen hyvinvointia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL jakaa hyvinvoinnin osatekijät terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja kokemuspohjaiseen hyvinvointiin eli elämänlaatuun, ja käsite kattaa niin yksilöllisen kuin yhteisöllisen hyvinvoinnin (Hyvinvointi 2015). Hyvinvointikiinnostuksen kasvu on luonut myös tilaa uudelle teknologiselle osaamiselle, hyvinvointiteknologialle, jonka alan työtehtävissä voidaan keskittyä kehitystyöhön, palvelumuotoiluun ja innovatiiviseen suunnittelutyöhön palvelutoiminnan edistämiseksi.

Hallitusohjelman 2025 tavoitteena hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osalta on muun muassa ennaltaehkäisy. Tavoitteena on esimerkiksi palveluiden asiakaslähtöisyys, jossa toimintamalleja uudistetaan digitalisaation avulla. Kokeilut ovat merkittävässä osassa sosiaaliturvan edistämässä. Nykypäivänä kunnan tehtävänä on edistää asukkaidensa terveyttä, ja hyvinvointia tulee seurata väestöryhmittäin kunnassa toimivan hyvinvointiryhmän toimesta. Hyvinvointiryhmät koostuvat eri toimialojen edustajista, joten aktiivinen yhteistyö on oleellista toimijoiden välillä. (Hyvinvointi ja terveys n.d; Kuntaorganisaatio 2016.)

Kuviossa 1 esitellään nykytilanne kunnan toiminnan osalta. Sote- ja maakuntauudistuksen myötä maakunnassa on painotettu hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen kuntien ja asiantuntijoiden yhteistyöllä. Kunnan rooli on johtaa edistämistoimintaa jakamalla vastuuta, ohjaamalla eri toimijoiden osaamista ja johtamalla toimintaprosesseja. Osaltaan kuntien tulee myös muuttaa kuntastrategia sellaiseksi, että toiminnalla pystytään ohjaamaan moniammatillisia työryhmiä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. (Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen osana sote-uudistusta 2016.)



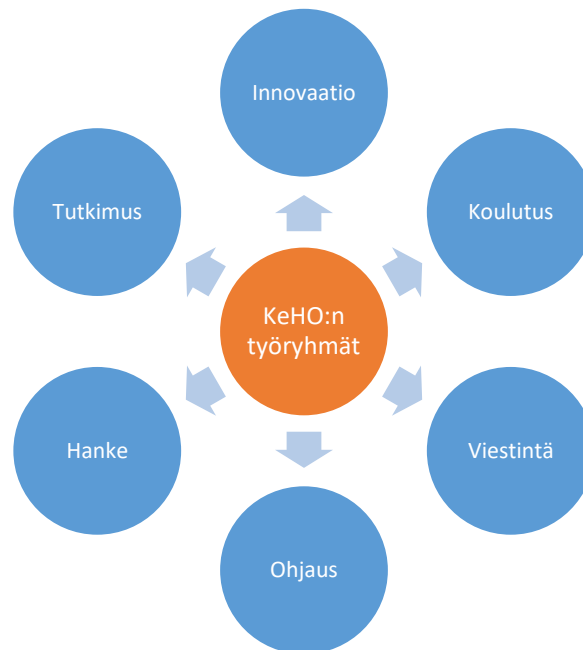
Kuvio 1. Sote-uudistuksen vaikutus kuntatasolla (Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen osana sote-uudistusta 2016)

1.2 KeHO ja Meijän polku

Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHO on laaja yhteistyöverkosto, jossa toimii lukuisia eri toimialojen edustajia hyvinvoinnin edistämiseksi Keski-Suomessa ja koko maassa. KeHO:n yhteistyöverkostoon kuuluu 16 eri organisaation 78

asiantuntijaa, joiden toiminnan tavoitteena on edistää keskisuomalaisten hyvinvointia. Toiminnassa ovat mukana muun muassa Jyväskylän kaupunki kehitysalustoineen, yliopisto, ammattikorkeakoulu, sairaanhoitopiiri, LIKES ja moni Keski-Suomen lii- kunta- ja hyvinvointijärjestö. (KeHO:n organisaatiot n.d; Laitinen 2017a.)

KeHO-verkoston visio on tehdä hyvinvointitekoja koko maailmalle, eli käytännössä yhdistää verkoston resursseja sekä soveltaa laadukasta perustutkimusta ja uusinta tietoa hyvinvointitalouden palvelutuotannossa. Kuviossa 2 esitellään Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymän työryhmien rakenne. Työryhmien toiminta jakau- tuu kuuteen eri osa-alueeseen, joissa kukin ryhmä on vastuussa oman aihealueensa koordinoinnista ja uusien ideoiden edistämisestä käytännön toiminnaksi. (Laitinen 2017b.)



Kuvio 2. KeHO:n eri työryhmät (Laitinen 2017b, muokattu)

Pitkäjänteisen suunnittelun jälkeen KeHO-verkosto sai muodostettua ensimmäisen konkreettisen ja toteutuvan konseptin, jota lähdettiin jatkamaan Meijän polku -nimikkeellä. Kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämisliikettä lähdettiin rakentamaan aiemmin Suomessa toteutuneiden esikuvien pohjalta; maaottelumarssi toteutui vuonna 1941 Ruotsia vastaan yhteisen liikuntatempauksen muodossa ja itäsuoma- laisten terveyttä edistävä Pohjois-Karjala -projekti vuosina 1972-1997. Nämä merkit-

tävät kansantapahtumat ovat toimineet eräänlaisena roolimallina Meijän polun toteuttamiselle. Tavoitteet on asetettu Meijän polku -liikkeen osalta korkealle ja vaikuttavuudessa pyritään samankaltaisiin tuloksiin esikuvien kanssa. Meijän polun teemoihin kuuluvat liikunta, luonto, lepo ja yhteisöllisyys ja tavoitteena on kehittää näiden toimivaa yhdistelmää keskisuomalaisille osaksi arkipäivää. (Tilannetiedote n.d.)

KeHO:n projektipäällikkö Janne Laitinen kuvaa kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislukkeenä toimivan Meijän polun muodostuneen KeHO:sta monen asiantuntijan panoksella. Ajatus kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislukkeesta syntyi KeHO:n innovaatiotyöryhmässä ja toukokuusta 2017 alkaen KeHO:n projektiryhmissä muodostettiin työpajoja idean kehittämiseksi ja konkretisoinniksi. Kesäkuussa esiteltiin konsepti Meijän polun visiosta ja sen aloituspäivä sovittiin vuoden 2017 syksyille. Toiminnan tavoitteena on, että koko Keski-Suomi saataisiin mukaan yhteiseen hyvinvointitempaukseen. Meijän polulle ei ole toistaiseksi ulkopuolisia resursseja tai organisaatiota, joten vielä ei voida puhua projektista tai hankkeesta. Hyvinvoinnin edistämislukkeen toimintaa pidetään avoimena uusille ajatuksille ja ideoita toteutetaan koikelukulttuurihengessä. (Laitinen 2017a.)

Hyvinvoinnin edistämislukkeen aloitustapahtuma eli alkupamaus käynnistyi 80 osallistujan voimin. Koska kunnat ovat merkityksellisessä asemassa nykypäivänä hyvinvoinnin edistämässä, kutsuttiin tapahtumaan Keski-Suomen kunnanjohtajat ja heidän haastamansa henkilöt. (Ajankohtaista 2017.) Kuviota sivulla 6 tarkastellessa soteuudistuksen jälkeen kuntien vastuulle jää hyvinvointi- ja terveyden edistämistoiminta, jota pystytään tukemaan Meijän polun resursseilla eri toimijoiden kautta. Meijän polun toiminta sijoittuu tiedon, resurssien, koulutuksen ja toimintamallien tarjoamiseen kunnille, organisaatioille ja yksityishenkilöille. KeHO:n toimijaverkoston ja Meijän polku -konseptin kannalta tilanne on suotuisa Keski-Suomen hyvinvoinnin edistämiseksi.

2 Opinnäytetyön tavoitteet ja toteutus

2.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Toimeksiantajan eli KeHO:n tavoitteena oli saada tietoa hyvinvoinnin edistämislukkeen alkutilanteesta kuntatasolla, joten opinnäytetyössä keskityttiin Meijän polun alkuaskeliin. Opinnäytetyössä tehtäviin kuului alkupamauspäivän valmistelua ja suunnittelua, osallistujien herättelyä hyvinvointilupausten keräämisellä sekä alkupamauksen ja hyvinvointihaasteen etenemisen jatkoseurannan toteutusta Keski-Suomen kunnissa. Konkreettisenä tavoitteena oli saada kohderyhmän ajatuksia ja ideoita esille, sekä kehittää tulosten pohjalta toimintaa Meijän polulla käytännön tasolla niin, etteivät hyvät ideat jää vain keskustelun tasolle kunnissa.

Aikataulullisesti opinnäytetyön rajausta päätettiin syksyn 2017 ajalle joustavalla toteutuksella toimeksiantajan tarpeiden mukaan. Työ suunniteltiin eteneväksi Meijän polun suunnittelukokousten ja tapahtuma-aikataulun edetessä, joten opinnäytetyön toteutusaikataulu eteni tasaisesti Meijän polun suoritustahdin mukana.

Opinnäytetyön tutkimuksen osalta varsinaiset tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Millaiset vaikutukset alkupamauspäivällä ja viestikiekkojen liikkeelle laittamisella haasteen muodossa on
 - a. yksilö-,
 - b. organisaatio- ja
 - c. kuntatasolla hyvinvoinnin edistämiseksi Keski-Suomen kunnissa?
2. Mitä hyvinvointiratkaisuja Meijän polkuun osallistuvilla kunnilla jo on?
3. Millaista yhteistyötä toivotaan KeHO:n, Meijän polun ja kuntien jatkotoimintaa varten?

Tutkimuksen kohderyhmä valittiin Meijän polun alkupamauspäivään osallistuneista henkilöistä. Tällöin oletus oli, että osallistujat ovat tietoisia tapahtuman pohjalta hyvinvoinnin merkityksestä. Opinnäytetyössä alkupamauspäivällä ja hyvinvointiajattelun herättelyllä oletettiin olevan vaikutuksia kohderyhmän arkitoimintaan ja mahdollisesti organisaatio- ja kuntatason toimintaan. Tavoitteena oli saada myös ideoita ja

ajatuksia esille hyvinvoinnin edistämiseksi eri kunnissa KeHO:n ja Meijän polun jatkokehitystoimintaa varten.

2.2 Toteutus

Opinnäytetyössä ei keskitytty kansanterveyteen, vaan tutkimus kohdistui innovaatioprosesseihin ja toiminnankehitysmenetelmiin. Tarkoituksena tiedonhankinnassa oli kerätä jatkokehitysehdotuksia Meijän polulle uusilla toimintamalleilla, sekä selvittää tätä varten kuntien olemassa olevia hyvinvointiprojekteja Keski-Suomessa. Hyödyt toimeksiantajalle tulivat laadullisesta tutkimuksesta, jossa kerättiin tietoa muun muassa innovaatiotoiminnasta ja muutosjohtamisesta, ja hyödynnettiin tätä kehittämistutkimuksen tukena esimerkiksi haastattelukysymysrungon muodostamisessa.

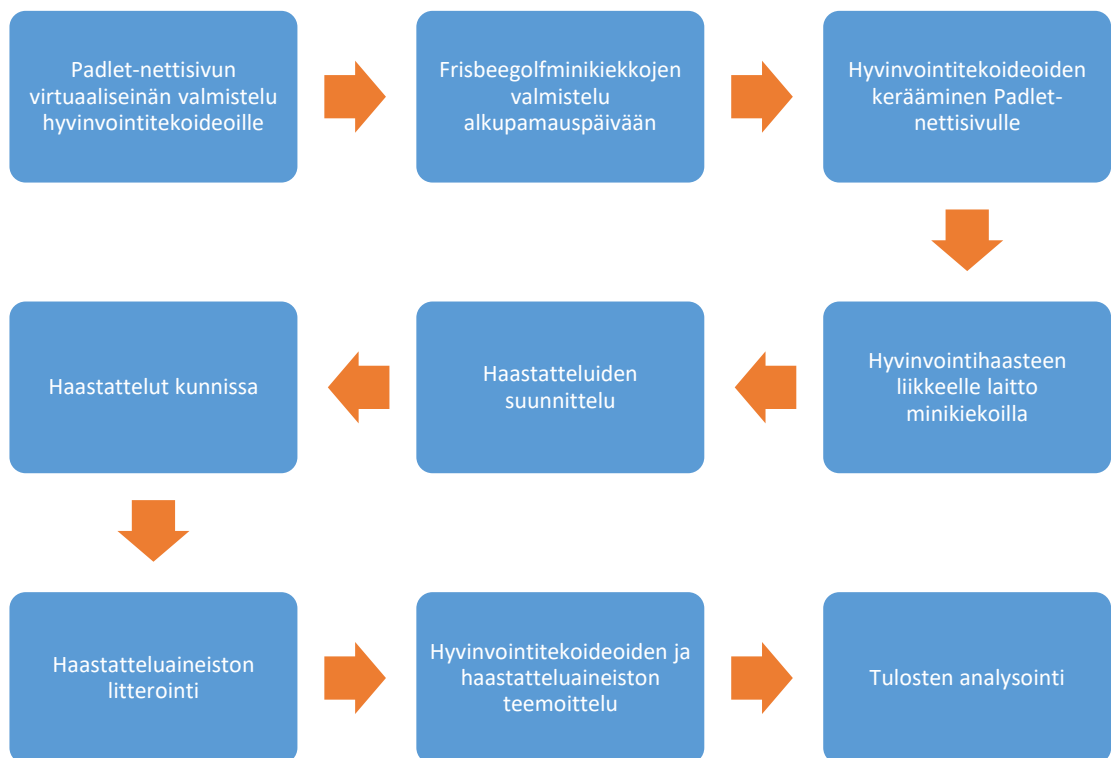
Opinnäytetyön aiheen sopimisen jälkeen tehtiin suunnitelmaa työn toteutuksesta ja aiheen rajaamisesta yhteistyössä toimeksiantajan edustajan Janne Laitisen kanssa. Tiedonhankintaa tehtiin jo kesän 2017 alusta aktiivisesti, jotta saatiin riittävästi lähdemateriaalia ennen varsinaisen käytännönsuuden suunnittelua ja aloittamista. Palaverit toimeksiantajan edustajan kanssa tiedonhankintatyön ja suunnittelun ohella edesauttoivat tiedonkeruuta oikeaan suuntaan, sekä selkeyttivät tilannetta säännöllisesti. Liitteessä 1 löytyy tietoa opinnäytetyön tiedonhankinnan taustasta.

Käytännöntoteutus tehtiin opinnäytetyössä syksyn 2017 aikana. Aineistoa kerättiin kahdessa eri vaiheessa. Ensimmäisessä osiossa kerättiin hyvinvointitekoideoita anonymisti alkupamauspäivän osallistujilta. Ideat kerättiin Padlet-verkkosivun virtuaaliseen osallistujille jaetun QR-koodin ja nettilinkin välityksellä. Virtuaaliseen tulleet ideat koottiin opinnäytetyöhön syys- ja lokakuun ajalta. Lisäksi tapahtumassa jaettiin osallistujille viestikapuloina toimivia frisbeegolfissa heittopaikan merkkejä minikiekkoja, joiden tarkoituksena oli edetä kunnissa hyvinvointihaasteen muodossa. Hyvinvointitekojen ideoimisen ja hyvinvointihaastekiekkojen tarkoituksena oli myös herätellä osallistujia hyvinvointiajatteluun ja Meijän polun toimintaan.

Toisessa vaiheessa tehtiin jatkoseurantaa liikkeelle laitettujen minikiekkojen osalta haastatteleamalla Meijän polulle osallistuneita kuntaorganisaatioiden johtotason henkilöitä. Haastatteluihin osallistui lokakuun aikana viisi henkilöä erikokoisista kunnista. Jatkoseurannannassa selvitettiin myös alkupamauksen vaikutuksia, kuntien

olemassa olevia hyvinvointiprojekteja ja hyvinvoinnin edistämisen haasteita. Haastatteluissa huomioitiin myös osallistujien toiveita ja palautetta KeHO:lle ja Meijän polulle. KeHO:n ja Meijän polun toimijaverkostolle jatkoseurannasta saatiin tietoa siitä, miten frisbeegolfminikiekko haastamisen muodossa vaikuttaa kuntiin. Tietoa saatiin myös siitä, oliko haastaminen frisbeegolfminikiekkojen muodossa toimiva malli muutosten aikaansaamiseksi ja ihmisten motivoimiseksi.

Padlet-nettisivulle kerätyt hyvinvointi ideat teemoiteltiin eri hyvinvoinnin osa-alueisiin lokakuun 2017 jälkeen. Haastatteluaineisto litteroitiin ja teemoiteltiin tutkimuskysymysten pohjalta. Tuloksiin kerättiin kuntien olemassa olevaa hyvinvointitoimintaa sekä alkupamauksen ja viestikiekkojen vaikutuksia hyvinvoinnin edistämiseksi. Kuviossa 3 näkyy kokonaisuudessaan tutkimuksen aineistonkeruun vaiheet.



Kuvio 3. Aineistonhankinnan vaiheet

3 Käyttäjäkeskeinen suunnittelu

3.1 Kohderyhmän huomiointi

Väyrysen, Nevalan ja Päivisen (2004, 7-9) mukaan tuotteen tai palvelun suunnittelussa otetaan huomioon käyttäjän tarpeet sekä ihmisen ja teknologian välinen vuorovaikutus. Loppukäyttäjä toimii suunnittelun ja tavoitteiden luomisen keskipisteenä. Meijän polun tulevia toimintamalleja ajatellen käyttäjäkeskeinen suunnittelu on merkittävä osa toiminnan suunnittelua, sillä liikkeen tavoite on saada aikaan muutos ihmisten hyvinvoinnissa ja käyttäytymisessä. Hyvällä suunnittelulla ihmiset saadaan motivoitumaan ja osallistumaan mukaan Meijän polun toimintaan.

Käyttäjäkeskeisessä suunnittelussa huomioidaan tarkasti käyttäjäkokemus eli user experience (UX). Tällä tarkoitetaan loppukäyttäjän kokonaisvaltaista huomioimista yrityksen toiminnan, palveluiden tai tuotteiden osalta. Käyttäjän tarpeet huomioidaan jo suunnitteluvaiheessa huolellisesti. Tuotteen tai palvelun käytön tulee olla miellyttävää ja kokemuksen tulee ylittää asiakkaan perustarpeet lopputuloksessa. Käyttäjäkokemus huomioi muun muassa käyttöliittymän suunnittelun ja käytettävyyden osana kattavaa kokonaisuutta. (Nielsen & Norman n.d.)

SFS-EN ISO 9241-210 -standardi kuvaa käyttäjäkokemuksen samalla tavoin; kaikki käyttäjän ja tuotteen, palvelun tai yrityksen välinen toiminta tulee huomioida käyttäjäkokemuksesta suunnitellessa hyvän käytettävyyden takaamiseksi. Tuotteen, palvelun tai esimerkiksi palveluympäristön suunnittelussa pyritäänkin kokonaisvaltaiseen hyvän käyttäjäkokemuksen luomiseen, huomioiden loppukäyttäjän mahdollisia tunteita ja mieltymyksiä. (SFS-EN ISO 9241-210 2010, 16-17.)

Meijän polku -liikkeessä suunnitellaan toimintamalleja, jolla saataisiin kohderyhmiä kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan sekä tarttumaan hyvinvointihaasteeseen. Konkreettista ajatusta ja toimintaa herättävää haastamista vaaditaan ihmisten tavoittamiseksi, joka hyvinvointihaasteen tavoin liikkeelle laitettavilla viestikiekoilla on tarkoituksena saavuttaa. Alkupaupäivän osallistujia pidettiin toiminnan suunnittelun ja toteutuksen keskipisteenä Meijän polun toiminnan alkuvaiheessa, sillä heidän toivottiin toimivan suunnannäyttäjinä hyvinvoinnin edistämiseksi kuntatasolla.

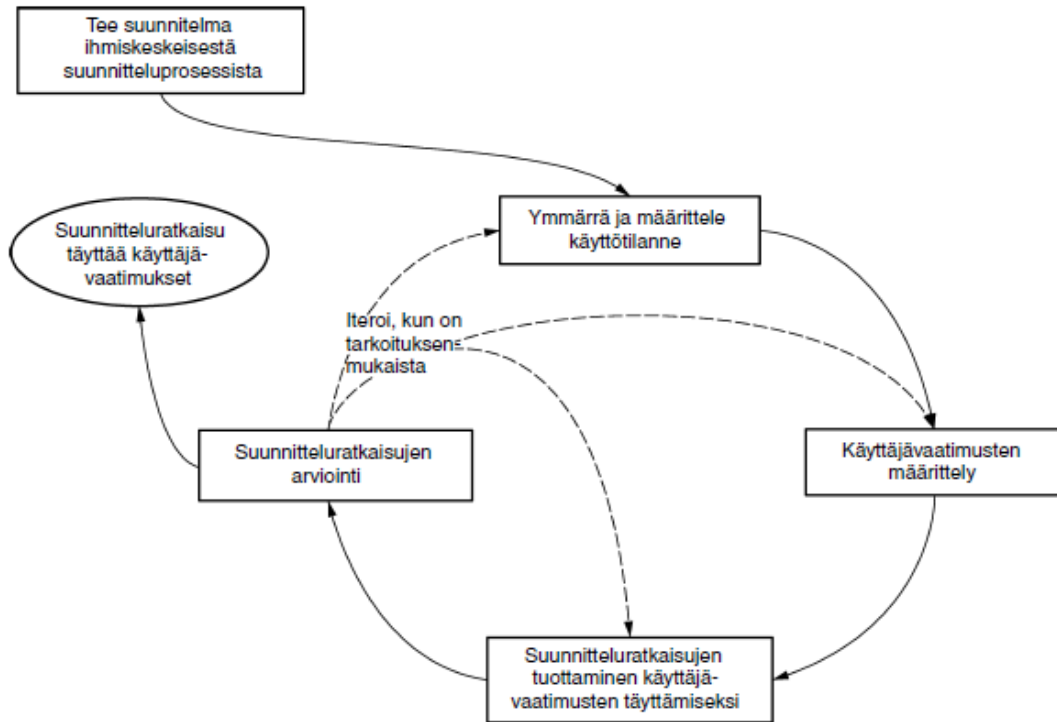
3.2 Ihmisen ja järjestelmän vuorovaikutuksen ergonomia

Standardi SFS-EN ISO 9241-210 (2010) kuvaa kattavasti ihmisen eli käyttäjän ja tuotteen tai palvelun vuorovaikutuksen vaatimuksia hyvän käyttäjäkokemuksen takaamiseksi. Vanha vuorovaikutteisten systeemien standardi SFS-EN ISO 13407 korvattiin nykyisellä muodolla, johon on päivitetty ergonomiaa huomioivat suunnittelunäkökannat. (SFS-EN ISO 9241-210 2010, 1-3.)

Palveluita kehitettäessä on tärkeää huomioida asiakasta eli tulevaa loppukäyttäjää. Lingin (2015, 87-92) mukaan on ehdottoman tärkeää virittää aivot ajattelemaan aina ensisijaisesti käyttäjiä suunniteltaessa tuotetta tai palvelua. Käyttäjien osallistuminen kehitysprosessiin antaa myös todellista tietoa siitä, miten loppukäyttäjät työskentelevät tulevan tuotteen tai palvelun parissa. Henkilöiden osallistaminen toimintaan auttaa siis kohderyhmän ymmärtämisessä. (Ling 2015, 87-92; SFS-EN ISO 9241-210 2010, 20.)

Standardin SFS-EN ISO 9241-210 (2010) mukaan käyttäjäkeskeinen suunnitteluprosessi rakentuu iteratiivisena mallina, jossa edetään systemaattisesti ja joustavasti vaiheesta seuraavaan. Standardin mukaan iterointi on prosessin vaihejaksojen toistamista, kunnes haluttu lopputulos on saavutettu. Kokonaisuudesta voidaan kuitenkin todeta, ettei suunnitteluprosessissa vaiheiden välillä ole lineaarista tai pakollista etenemispolkua, vaan esimerkiksi asiakastoiveiden mukaan voidaan iteroida prosessia palaten aiempiin vaiheisiin paremman lopputuloksen aikaansaamiseksi.

Kuviossa 4 esitellään suunnitteluprosessin runko, jota voidaan soveltaa useaan eri tarkoitukseen. Aluksi suunnitellaan ja kartoitetaan prosessin tarkoitus ja lähtökohdat. Suunnittelun jälkeen pyritään ymmärtämään konsepti ja kohderyhmä, jotta tavoitteet täyttyvät suunnittelijan ja asiakkaan osalta. Ymmärryksen jälkeen rajataan käyttäjien tarpeet ja vaatimukset suunniteltavan palvelun osalta. Seuraavaksi suunnitellaan ja tuotetaan ratkaisuja ja prototyyppejä tarpeiden ja vaatimusten täyttämistä. Lopuksi arvioidaan tuotosten toimivuutta sekä niiden asiakastarpeiden täyttämistä. Mikäli parannettavaa ja kehitettävää vielä löytyy, voidaan prosessissa tehdä iteraatio aiempaan vaiheeseen ja kehittää parempi lopputulos. Lopputavoitteena kuitenkin on hyvin suunniteltu ratkaisu, joka täyttää asiakastarpeet ja -vaatimukset. (SFS-EN ISO 9241-210 2010, 28-29.)



Kuvio 4. Käyttäjakeskeisen suunnittelun toteutusmalli (SFS-EN ISO 9241-210 2010, 28)

KeHO:n ja Meijän polun toiminnassa ollaan tekemisissä jatkuvasti ihmisten kanssa ja palveluympäristöjen suunnittelussa tulee huomioida myös kohderyhmän toiveet ja palaute. Iterointia voidaan hyödyntää syntyneiden projektien tai tapahtumien suunnittelussa siten, että lopputuloksessa on huomioitu kaikki kohderyhmän vaatimukset. Esimerkiksi opinnäytetyössä tehtyä tutkimusta voidaan pitää yhtenä osana Meijän polku -liikkeen kehitysprosessin iterointia, jossa haastattelussa esiintyneitä asioita huomioidaan osana hyvinvoinnin edistämislukkeen jatkotoimintaa.

3.3 Ideointi ja prototyyppi

Innovaatioprosessin tavoitteena on tuottaa tuote tai palvelu, jolla saadaan parannettua asiakkaan elämää aiempaan verrattaessa. Prototyypeillä saadaan esitettyä malleja, jotka havainnollistavat innovatiivista ideaa paremmin käytännön tasolla. Prototyyppi on mahdollista fyysiselle tuotteelle tai tavalle toimia. ISO 9241-210:2010 -standardin mukaan prototyyppi määritellään vuorovaikutteiseksi järjestelmäksi, jota

voidaan käyttää suunnittelu- ja arviointipohjana eräänlaisena mallina valmistuvalle tuotteelle, palvelulle tai järjestelmälle. (Endsley 2010, 89; SFS-EN ISO 9241-210 2010, 14.)

Opinnäytetyön kannalta kokeilutyypiset prototyypit ovat oleellisessa roolissa Meijän polun jatkotoimintaa ajatellen. Endsley (2010) kuvaa, että uudet toimintamallit ja ideat tulisi määritellä, jonka jälkeen toiminnan toteutusta tuli testata tositilannetta kuvaavalla tapahtumasarjalla. Skenaario tulee järjestää mahdollisimman totuudenmukaisesti ja tallentaa kaikki esille tulevat asiat jatkotoiminnan kannalta. Onnistuneella pilotoinnilla pystytään parhaassa tapauksessa tarjoamaan kohderyhmälle juuri oikea ratkaisu. Ratkaisua tulee kuitenkin seurata ja arvioida käyttäjäpalaute huomioon ottaen. (Endsley 2010, 98.)

Samanlaisella kokeilukulttuurilla voidaan edetä myös nopeiden syklien avulla. Kun innovatiivinen idea on määritelty, tulee se testauttaa kohderyhmällä tosi tilanteessa. Lopputuloksia pitää arvioida, jotta pystytään määrittämään, saadaanko haluttuja muutoksia aikaan. Meijän polulle tällaiset toimintamallit ovat ehdottomia uuden toiminnan luomiselle ja onnistuneiden innovaatioiden synnyttämiseksi. (Endsley 2010, 100-101.)

4 Innovaatiotoiminta

Innovaatiotoimintaa voidaan verrata Meijän polun pohjana olevaan kokeilukulttuuriin. Liikkeen ajatuksena on alun perin ollut uusien asioiden kokeileminen ja testaaminen, mutta opinnäytetyön kannalta Meijän polun tulevaisuutta tarkastellaan innovaatiotoiminnan kautta. Alkupäivään osallistuvilla kuntien suunnannäyttäjillä päästään testaamaan hyvinvointi-ideoiden luomista ja jatkoseurannalla innovaatiotoiminnan vaikutuksia eri kunnissa. Systemaattisen innovaatiotoiminnan malleilla saadaan kehitettyä hyvinvoinnin edistämislukua eteenpäin.

4.1 Innovaatiomallit

4.1.1 Innovaation määritelmä

Aluksi tulee määritellä innovaatio käsitteenä sekä syyt, miksi tällaista innovaatiotoimintaa halutaan harjoittaa. Innovaatio voidaan määritellä lukuisilla eri tavoilla, riippuen kontekstista ja sisällöstä. Afuahin (2003, 13-15) mukaan innovaatio on uuden tiedon käyttöä uudenlaisen palvelun tai tuotteen luomiseksi. Innovaatio voidaankin määrittää keksinnön ja kaupallistamisen yhdistelmänä asiakkaiden toiveet ja tarpeet huomioiden. Toisaalta määritelmää voidaan avata myös yritykselle uutena ideana, jota totutetaan yrityksen toimintamallin osaksi.

Baregheh, Rowley ja Sambrook (2009, 1323-1335) ovat keränneet lukuisia eri innovaation määritelmiä ja toteavat määrittelyn olevan miltei mahdotonta yhdeksi yleiseksi käsitteeksi. Tiivistettynä innovoinnin koetaan kuitenkin olevan yritystoiminnassa merkityksellistä kasvun ja kilpailusta selviytymisen takaamiseksi. Phillips ja Phillips (2015, 139-142) toteavat innovoinnin oleelliseksi yrityksen hyvän suorituskyvyn ylläpitämiseksi. Ilman jatkuvaa adaptoitumista yritysmaailman kehitykseen, ei toiminta jatku kannattavana ja yritys voi pudota markkinoilta kokonaan. Innovaatiolla tarkoitetaan tätä kautta yrityksen luovien prosessien määrän lisäystä siten, että uusia ratkaisuja luodaan, tarjotaan ja pidetään yllä jatkuvana toimintana.

Innovaatioprosessi etenee vaiheittain; tunnistetaan tarve kehityskohteelle, kehitellään innovaatio, testataan ja toteutetaan, arvioidaan, viedään käytäntöön, vakiinnutetaan lopputulos ja levitetään toimiva ratkaisu lopuksi muidenkin toimintaan (Toimiva sairaala Living Lab 2015, 13-14). Osittain Meijän polku on jo itsessään syntynyt innovaatioprosessin tuotoksena KeHO:n innovaatiotyöryhmässä. Tarve hyvinvoinnin edistämisestä on havaittu, josta kehitettiin ongelmaa ratkaiseva konsepti. Testauksia tehdään kuntien kanssa yhteistyössä ja lopulta onnistuneita toimintamalleja viedään käytäntöön kunnan asukkaiden käyttöön.

Bessant, Öbergin ja Trifilovan (2014, 1284) mukaan innovaatio koostuu kolmesta päävaiheesta. Ensin haetaan tietoa ja tutustutaan nykytilanteeseen, sitten valitaan muutettavia kehitettäviä kohteita ja lopuksi toteutetaan tarpeelliset toimenpiteet

yrittäjien toiminnan parantamiseksi. Näiden vaiheiden suorittaminen tulisi saada rutiininomaiseksi prosessiksi osana toimintaa, jolloin jatkuva kehitys on joustavaa muutosten varalta.

Hass (2009, 83) kuvaa innovaatioprosessien olevan lineaarisia, iteratiivisia tai adaptoituvia, joilla viitataan prosessin etenemisrytmiin ja menetelmiin. Lineaarisisissa prosessimalleissa eteneminen on hyvin ennustettavaa ja itsenäistä. Iteratiiviset mallit ovat projektinomaisia ja joustavampia muutoksille, kun taas adaptoituvat mallit epävarmemmin ennustettavissa ja todella alttiita jatkuville muutoksille prosessin edetessä.

Meijän polku -liikkeen toimintaympäristöissä tullaan etenemään iteratiivisilla innovaatioprosessimalleilla, sillä toiminnan eteneminen ei ole suurilta osin ennustettavaa, saati itsenäistä kuten lineaarisessa mallissa toimitaan. Meijän polun järjestäjillä ja osallistujilla on runsaasti muitakin työtehtäviä innovaatiotoiminnan lisäksi, jolloin kehitystoimintaa tulee ohjata aktiivisesti lopputulosten aikaansaamiseksi. Innovaatioprosessien voidaan olettaa olevan myös adaptoituvia, sillä jatkuvia muutoksia syntyy varmasti aikataulujen ja resurssien puolesta prosessin edetessä. Onhan kyseessä kuitenkin 30 vuoden ajan muodostuva Meijän polku.

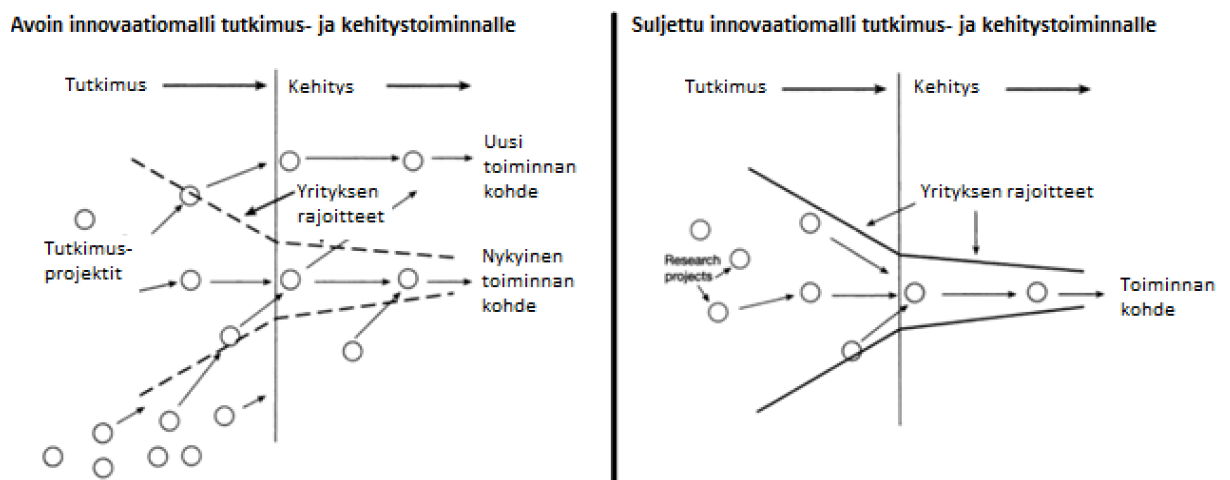
4.1.2 Avoin ja suljettu innovaatiotoiminta

Avoin innovaatio mahdollistaa uusien ideoiden käyttöönoton myös yrityksen ulkopuolelta, eikä pelkästään yrityksen sisäisen tuotekehitystiimin kautta. Tässä toiminnassa yrityksen sisäisiä ja ulkopuolisia innovaatioita pidetään yhtä suurena arvossa. Kyseessä on ajattelumalli, jossa suunnittelussa ja toteutuksessa vaaditaan luovuutta huomioiden asiakasta koko prosessin aikana. (Chesbrough 2006, 103-112.)

Suljettu innovaatio tarkoittaa yritystoiminnassa sitä, että koitetaan löytää ideoita ja ratkaisuja oman tuotekehitys- tai projektitiimin turvin luottaen omien työntekijöiden riittävään asiantuntijuuteen. Tätä ajatellaan esimerkiksi turvallisena tapana luoda innovaatioita kilpailuedun saavuttamiseksi. (Chesbrough, Vanhaverbeke & West 2014, 53-56.)

Avoin ja suljettu innovaatio ovat yritystoiminnassa erilaiset strategiat innovaatiotoiminnan toteuttamiseksi. Avoimessa innovaatiotoiminnassa yritys mahdollistaa niin

sisäisten, kuin ulkoistenkin ideoiden kehittämistoiminnan ja markkinoinnin. Etuna saadaan tällöin yrityksen omien asiantuntijoiden lisäksi uudenlaista näkökulmaa oman osaamisen ulkopuolelta. Suljetussa innovaatiotoiminnassa taas turvaututaan vain oman yrityksen vahvuuksiin ja luotetaan tuotekehitystiimin toimintaan ilman ulkoisia apukeinoja. Kuviossa 5 esiintyy avoimen ja suljetun innovaatiotoiminnan eroavaisuudet tutkimus- ja kehitystoiminnan kannalta yrityksessä. (Chesbrough 2006, 43-54.)



Kuvio 5. Avoin ja suljettu innovaatiomalli yritystoiminnassa (Chesbrough 2006, XXII, muokattu)

Avoimessa innovaatiotoiminnassa yrityksen kanssa voi osallistua lukuisia eri ulkoisia tahoja, kuten järjestöjä, yliopistoja, yritysten asiakkaita tai muita firmoja. Keinoina yhteiselle toimimiselle voivat olla yhdessä luominen eli co-creation asiakkaiden kanssa, ideakilpailut tai yhdessä suunnittelu eli co-design useamman toimijan kanssa. Yhdessä luominen käsitellään tarkemmin luvussa 5. Tavoitteena avoimessa innovaatiotoiminnassa on saavuttaa yhteistä arvontuottoa, nopeampaa suunnitteluvaiheen etenemistä ideasta markkinoille ja antaa mahdollisuus pienille yrityksille kilpailuedusta isompia firmoja kohtaan. (Noble, Durmusoglu & Griffin 2014, XIII-XX.)

Toimeksiantajan toiminnassa ensisijaisena tavoitteena on ajatella kohderyhmän toiminnan edistämistä. Tälle toimintamallille on eduksi haalia laajasti myös kaikki mahdollinen tieto, taito ja resurssit hyvän lopputuloksen takaamiseksi. Avoimen innovaa-

tiotoiminnan edut ovat siinä, että useiden eri toimijoiden tietotaito saadaan yhdistettyä kaikille osallistujille yhteisiksi resursseiksi. Tällöin laaja-alaisista tutkimusprojekteista tai niiden lopputuloksista hyötyvät kaikki osallistujat.

4.1.3 Inkrementaalit ja radikaalit innovaatiot

Inkrementaalit innovaatiot kattavat yrityksen toimintaa kehittävät ideat ja muutokset, jotka pohjautuvat nykyisen toiminnan parantamiseen. Kyseessä on siis vanhan toimintamallin tehostamista. Radikaaleja innovaatioita ovat yrityksen toimintaa kehittävät muutokset, jotka pohjautuvat täysin uudenlaisiin ideoihin poiketen aiemmasta toteutustavasta tai toiminnasta. Radikaali innovaatio voi olla yrityksen uusi tuote tai palvelu, joka eroaa täysin vanhasta mallista. (Bessant, ym. 2014, 1284-1285.)

Kyvykkyyksille inkrementaaleille innovaatioille tulisi rakentaa osaksi yrityksen toimintaa. Tällöin yrityksessä pyritään tekemään aiempaa toimintaa, mutta paremmin ja tehokkaammin rutiinin omaisesti. Inkrementaalien innovaatioiden riskit ovat pienet, sillä niitä voidaan toteuttaa pienikokoisina ja rajattuina kokeiluina. Tähän toimintaan myös kyetään käyttämään laajalla skaalalla yrityksen työntekijöitä tai yhteistyökumppaneita pienillä resursseilla. (Bessant, ym. 2014, 1284-1285.)

Bessant ja muiden (2014) mukaan radikaalit innovaatiot tavoittelevat toiminnan todellista uudistamista ja vaativatkin suurempaa riskinottoa sekä enemmän resursseja yritykseltä. Prosessin suorittamiseksi vaaditaan usein asiantuntijoita ja aikaa vievää laadukasta suunnittelutyötä. (Bessant, ym. 2014, 1284-1286.) Afuah (2003) kuvaa radikaaleja innovaatioita sellaisina, joiden toteuttamiseen vaaditaan yritykseltä runsaasti heidän oman osaamisensa ulkopuolista tietoa toiminnan toteuttamiseksi. Toisin sanoen, mikäli yrityksen pitää integroida kehitystyötä varten uutta tietotaitoa omaan tavanomaiseen toimintaansa, on kyse radikaalista innovaatiosta. (Afuah 2003, 14-17.)

Tehdyssä innovaatiotoimintaan liittyvässä tutkimuksessa tunnistettiin erilaisia palvelualoilla vallitsevia innovaatiotyyppisiä ja yritysten innovaatiotoimintaa, sekä tutkittiin niiden merkitystä yrityksen suorituskyvylle, toiminnan johtamiselle ja onnistumiselle innovaatiotoiminnassa. Kyselytutkimuksen pohjalta todettiin, että Iso-Britannialaiset

yrietykset suosivat innovaatiotoiminnassaan enemmän keskittymistä inkrementaaleihin tuote- ja palveluinnovaatioihin verrattuna radikaaleihin innovaatioihin. Tuloksissa huomattiin myös, mitä enemmän yrityksellä oli pyrkimyksiä inkrementaaleille innovaatioille, sitä parempi oli yrityksen suorituskyky innovaatiotoiminnassa ja palveluidensa kehityksessä. (Oke 2017, 564-574.)

Edellä mainitun tutkimuksen pohjalta voidaan todeta innovaatioiden olevan elintärkeitä yrityksen palveluiden ja tuotteiden kehityksen kannalta. Tästä voidaan johtaa innovaatioiden olevan oleellisia myös hankkeessa tai projektissa syntyneiden toteutusten kehitysten kannalta. Meijän polun toimintaympäristöön inkrementaaleilla innovaatioilla saataisiin helppoja ja mahdollisesti hyviä parannusratkaisuja pienin resurssein ja työntekijöiden arkityötä häiritsemättä. Tavoitteeksi voidaan opinnäytetyön osalta ottaa inkrementaalien innovaatioiden kehittämisen mahdollistaminen toiminnassa.

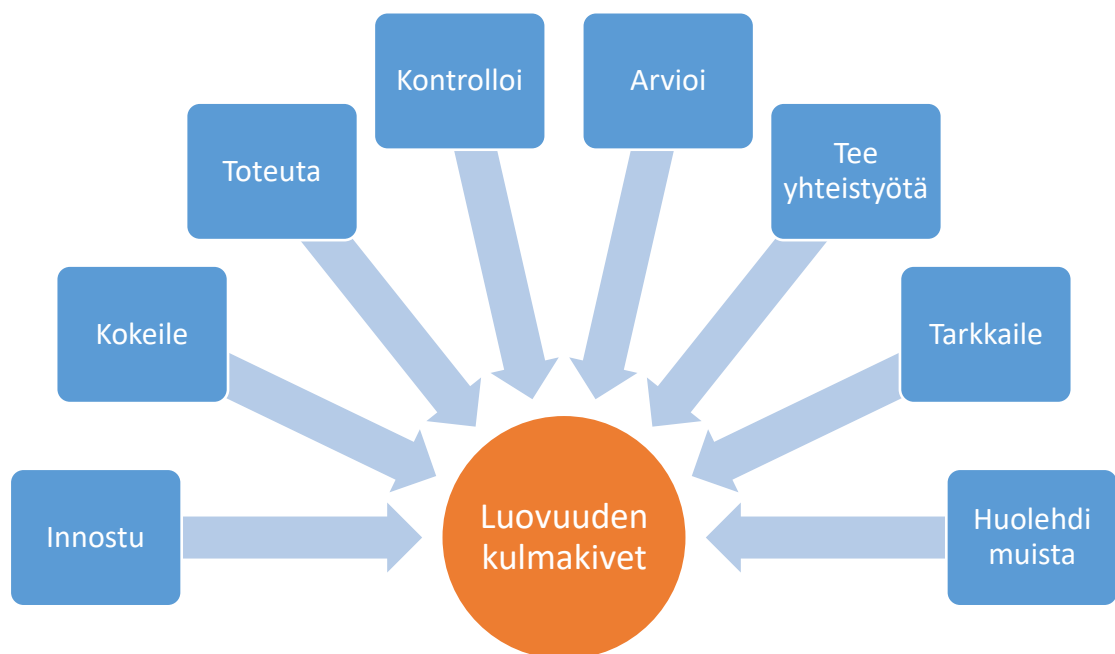
4.2 Luovuus toiminnan kehittämisessä

Innovatiivisuus yhdistetään usein luovuuteen, mutta luovuus on vain yksi osa onnistunutta innovaatiota. Luovuutena voidaan pitää kykyä tuottaa uusia ideoita mielikuvituksen avulla, mutta valitettavan usein luovuus suljetaan pois arjesta työympäristöissä. Innovaatioprosessin kannalta on kuitenkin erityisen tärkeää hyödyntää ihmisten luovuutta, jolloin innovaatio sisältää myös onnistuneita kehitettyjä luovia ideoita. Tällöin saadaan aikaan muutosta siihen, miten toimitaan tai mitä tarjotaan loppukäyttäjälle eli asiakkaalle. (Merrill 2015, 7-14.)

Tärkeimpänä pohjana innovatiivisuuden, älykkyyden ja luovuuden osalta voidaan pitää ongelmanratkaisukykyä. Ongelmanratkaisulla saadaan vastauksia, ratkotaan haasteita, luodaan uusia ratkaisuja ja perehdytään sekaviin tilanteisiin. Luovuudella pystytään luomaan uudenlaista ajattelu- ja kehitystyötä uusista näkökulmista. Kehitystoiminnassa oleellisessa roolissa ovat myös muistin hyödyntäminen, looginen ajattelu, intuitio sekä metakognitio eli itsetietoisuus omista ajatuksista ja kyky arvioida omaa ajattelua. (Maker, Alhusaini, Pease, Zimmerman & Alamiri 2015, 84-91.)

Sydänmaanlakka (2009, 99-101) määrittelee luovan prosessin neljällä vaiheella: ongelman löytäminen, idean hautomisvaihe, oivallus sekä ratkaisun testaaminen ja soveltaminen käytäntöön. Ajatellessa Meijän polku -liikkeen järjestäjiä, tulisi heidän rajata selvästi toiminnan eri vaiheet ja jalkautuessa kuntiin huomioida työvaiheet jatkuvan kehityksen selkeyttämiseksi. Pitkällä aikavälillä toimiva hyvinvoinnin edistämisliike voi helposti menettää selkeän toiminnan rakenteen, kun yhteistyön määrä ja verkostot laajenevat.

Yhteistyötä voidaan pitää merkittävässä osassa Meijän polun syntymistä sekä tietynlaisen kokeilukulttuurin säilyttämistä. Luovuuden osa-alueista kokeilut, sekä niiden arviointi ja seuranta ovat oleellisessa osassa toimintaa. Kuviossa 6 Sydänmaanlakka (2009, 184, muokattu) kuvaa luovan toiminnan kulmakivet yksinkertaisessa muodossa. Näitä osa-alueita yhdistämällä päästään uusiin ja mahdollisesti parempiin tuloksiin kuntaorganisaatioiden ja yksilöidenkin toiminnassa hyvinvoinnin edistämiseksi.



Kuvio 6. Luovan toiminnan osa-alueet (Sydänmaanlakka 2009, 184, muokattu)

4.3 Ketterät menetelmät

4.3.1 Joustavuus kehitystyössä

Ketterät kehitysmenetelmät mahdollistavat iteraatioiden kautta reagoinnin työympäristön tai tilanteen muutoksiin nopeasti. Tämä mahdollistaa parempia lopputuloksia ja menetelmät keskittyvät suurelta osin käyttäjätarpeiden täyttymiseen. Menetelmää hyödynnetään esimerkiksi ohjelmistokehityksessä, joka vaatii joustavuutta jatkuvien muutosten takia. (Campos 2012, 40-41.)

Tavoitteena innovaatioprosessissa on tuottaa jokaisen kehitysvaiheen päätteeksi jonkinlainen toimiva tuotos tai sen osa. Iteraatioilla tarkoituksena on saavuttaa joka kerralla hieman edellistä vaihetta valmiimpi lopputulos, joka mahdollistaa nopeat muutokset esimerkiksi asiakastoiveista tai pakollisista muutoksista johtuen (Lehtonen, Tuomivaara, Rantala, Käsälä, Mäkilä, Jokela, Könnölä, Kaisti, Suomi, Isomäki & Ylitolva 2014, 35-36.)

Ketterällä toiminnalla projektit saadaan toteutettua joustavasti ja työryhmälle tarjotaan riittävästi tukea ja ohjausta. Kuitenkin toiminnanvapaus säilyy ja kukin yksilö hyödyntää vahvuuksiaan samalla oppien uutta projektin edetessä. Ketterät menetelmät edellyttävätkin ison työn jakamista osiin, jolloin priorisointi on mahdollista työvaiheen vaatimuksista riippuen. (Lehtonen, ym. 2014, 12-17.)

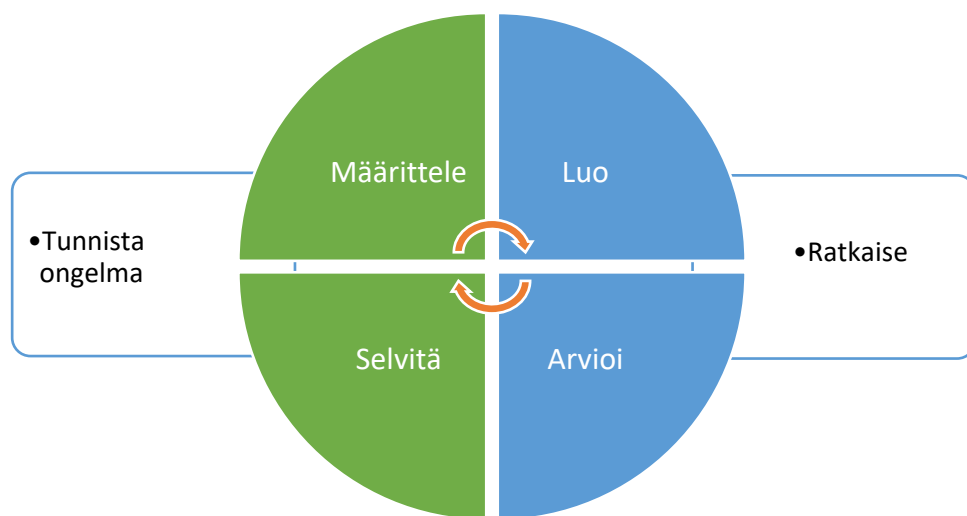
Lehtosen ja muiden (2014, 2-4) sulautettujen järjestelmien ketterässä käsikirjassa käsitellään ketteriä menetelmiä ohjelmistokehittäjien näkökulmasta, mutta menetelmät ovat sovellettavissa monelle muullekin osa-alueelle. Projektin tai hankkeen pilkkominen pienempiin osa-alueisiin, tiettyjen tehtävien priorisointi, joustavuus, toiminnan arviointi, palautteen saaminen ja jatkuva uudelleen suuntautumisen mahdollisuus ovat oleellisessa osassa toiminnankehitystä KeHO:a ja Meijän polkua ajatellen.

4.3.2 Design Thinking -prosessi

Design Thinking on hyvä esimerkki yleisesti käytetystä innovaatioprosessista, jossa käyttäjäkeskeisellä lähestymistavalla ratkaistaan ongelmia ja kehitetään uusia ideoita systemaattisesti. Prosessi toimii iteratiivisesti, jolloin suunnitteluprosessin suuntaa

voidaan muuttaa joustavasti ja asiakas huomioidaan koko prosessin ajan. (Gibbons 2016.)

Käsitteen määritelmänä suomeksi voidaan pitää muotoiluajattelua tai suunnitteluajattelua. Ling (2015, 20-26) kertoo Design Thinking -toiminnasta, että toimiva ratkaisu vaatii hyvän työsuunnitelman ja oikeanlaisen ajattelumallin. Ilman näiden yhteyttä ei kyetä toimimaan ratkaisujen luomiseksi, vaan työryhmä turhaantuu ja aikaa heitetään hukkaan. Kuviossa 7 havainnollistetaan Design Thinking -prosessin jatkuvuus toiminnan edetessä.

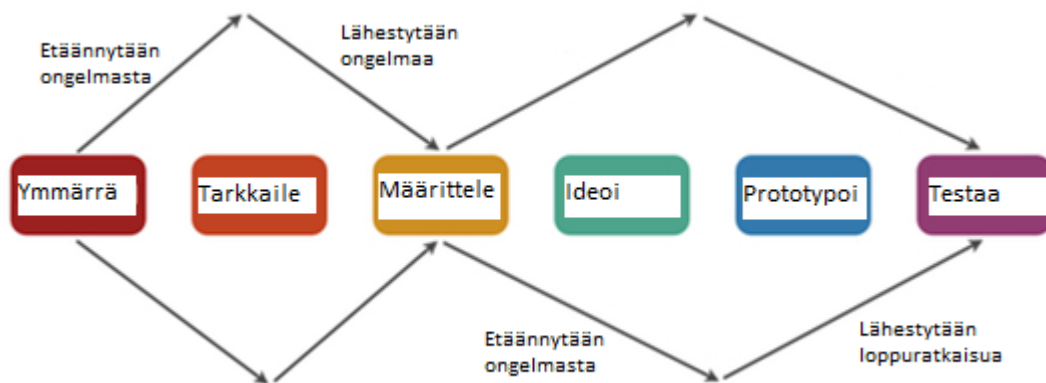


Kuvio 7. Design Thinking -malli jatkuvana prosessina (Luchs, Griffin & Swan 2015, XXX, muokattu)

Design Thinking -prosessia, eli muotoilu- tai suunnitteluajattelua, voidaan pitää ongelmanratkaisun ajattelutapana ja työkaluna nopeampien, parempien ja konkreettisten ratkaisujen aikaansaamiseksi. Innovaatiotoiminta yritykselle on nykypäivänä välttämätöntä kilpailuedun ja kehittymisen säilyttämiseksi. IDEO:n toimitusjohtaja Tim Brown kuvaakin Design Thinking -ajattelun olevan käyttäjäkeskeinen lähestymistapa innovaatioille, jolla huomioidaan asiakastarpeet, teknologian hyödyntämisen mahdollisuudet sekä businessmaailman vaatimukset menestymiselle. (Ling 2015, 11-17.)

Laitinen (2017a) kuvaa Meijän polku -liikkeen toteutuksessa Design Thinking -mallin toimivan siten, että aluksi rajattiin ja ymmärrettiin ne seikat, mitkä Keski-Suomessa

ovat vahvuuksia hyvinvointitavoitteiden kannalta. Tavoitteina Meijän polulla on kasvattaa liikunnan, levon, luonnon ja yhteisöllisyyden merkitystä keskisuomalaisille hyvinvoinnin näkökulmasta. Seuraavaksi KeHO-verkoston toiminnassa hankittiin uutta tietoa ja tarkkailtiin tilannetta niin, että Meijän polusta pystyttiin luomaan kiinnostava ilmiö Keski-Suomessa. Hyvinvoinnin edistämislukkeen edetessä Design Thinking -prosessin määrittelyvaiheessa haetaan kohderyhmän tekemillä hyvinvointi-ideaehdotuksilla sitä rajausta, mitä hyvinvoinnin lisäämiseksi tullaan Meijän polun osalta tavoittelemaan. Opinnäytetyössä keskityttiin Design Thinking -prosessin ideointi- ja prototypointivaiheen ympärille, jolloin opinnäytetyön aikana tehdyistä kokeiluista ja toimintamalleista opitaan uutta Meijän polun jatkotoimintaa varten.



Kuvio 8. Design Thinking -prosessin eteneminen vaiheittain (Birckhead 2013)

Musiikin suoratoistopalvelun Spotifyn markkinointijohtaja Dave Birckhead (2013) kuvaa Design Thinking -mallin kuvion 8 mukaisesti. Siinä nähdään selvästi vaiheittain, miten prosessi etenee ja iteratiivisen toimintamallin pääkohdat. Nielsen Norman Groupin verkkosivuilla kuvataan Design Thinking -menetelmän olevan tekemällä oppimisen ja käyttäjäkeskeisen luovan suunnittelun yhdistelmää. Nielsen Norman Group käsittää Design Thinking -toiminnan ideologiaksi, jossa ongelmanratkaisulla saadaan aikaan innovaatioita, joita hyödynnetään uuden yritystoiminnan ja kilpailuetujen saamiseksi. Yhtäläisyyksiä eri Design Thinking -menetelmän harjoittajilla näkyy, sillä esimerkiksi Spotifyllä ja Nielsen Norman Groupilla toimintamalli pohjautuu

samaan kokonaisuuteen eri vaiheiden systemaattisesta toteutuksesta. Design Thinking -mallin voidaan todeta toimivan hyvin, sillä niin monet käyttäjät suosivat menetelmää omassa yritystoiminnassaan. (Birckhead 2013; Gibbons 2016)

Prosessin toiminnan Gibbons (2016) jakaa kolmeen eri osa-alueeseen. Nämä osa-alueet on vielä pilkottu kuuteen toiminnan eri vaiheeseen, joilla saadaan aikaan varsinainen lopputuote. Tiivistettynä aluksi tulee ymmärtää tavoitteet ja tehdä tutkimusta aihealueesta ja käyttäjistä, jonka jälkeen tiedot kootaan käyttäjien ymmärtämiseksi. Olemassa olevan tiedon selvittämisen jälkeen aletaan kehittää uusia ideoita ja toteuttamaan prototyyppejä potentiaalisista ratkaisuista. Lopuksi opittu tieto ja tulokset tuodaan käytännön tasolle, jolloin testataan ja saadaan palautetta visioiden toimivuudesta.

Jokaisen vaiheen tavoitteena on olla osa iteratiivista prosessia, jolloin toiminta on joustavaa ja vaiheesta toiseen vaihtaminen nopeasti on mahdollista. Vaiheita voi myös toistaa tarpeen mukaan ja jatkuva käyttäjien tarpeiden huomioiminen on oleellista lopputuloksen kannalta. Ongelmanratkaisun ja toiminnankehityksen tulisi olla jatkuvaa yritystoiminnassa, jolloin menestyminen on todennäköistä. (Gibbons 2016.)

Innovaatioprosessi voidaan suorittaa myös suoraviivaisena lineaarisena mallina, jossa eri etenemisvaiheiden vaatimukset ovat tarkkaan rajattuja ja prosessi etenee vaihe vaiheelta vesiputouksen tavoin. Verrattuna ketteriin menetelmiin vesiputousmalli etenee vaihe kerrallaan, eikä seuraavaa vaihetta voida toteuttaa ennen siihen asetettujen vaatimusten täyttymistä. Hyvä esimerkki vesiputousmallista on Stage-Gate porttimalli, jossa ideoiden kehittämiseksi luodaan tietyt välivaiheet ja portit, joilla päätetään jatkotoiminnan toteutuksesta. (Hass 2009, 82-85.)

Stage-Gate mallilla uusi idea saadaan vietyä systemaattisesti innovaatioprosessin läpi, josta tuloksena saadaan hyvä ja toimiva lopputuote. Prosessi koostuu yleensä viiden vaiheen prosessista, joissa ideaa viedään eteenpäin. Vertailuna ketterille menetelmille Stage-Gate -porttimallissa jokainen uusi alkava vaihe tai taso myös maksaa enemmän resursseja kuin meneillään oleva vaihe. Kriteerit seuraavaan vaiheeseen jatkamiselle määritelläänkin tietyillä menestystekijöillä, jotta prosessin jatkumista voidaan perustella. Mikäli riskit tai menot kasvavat liian suuriksi, voidaan projekti

”tappaa” eli jättää sikseen. Jos taas päätetään investoida projektiin edelleen, niin toiminnassa tulee jatkaa resurssien lisäämistä eli siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Tätä Go/Kill -menetelmää käytetään jokaisen vaiheen siirtymävaiheessa, jotta turhista projekteista päästään mahdollisimman pian eroon ja hyviin voidaan panostaa riittävästi. (Cooper & Sommer 2016, 168-169.)

Verratessa Design Thinking -mallia vesiputousmalliin, jossa prosessilla on selkeät vaiheet, voidaan todeta sen soveltuvan paremmin Meijän polun monen toimijan projekteihin. Vesiputousmallissa suoritetaan vaiheittain etenevä innovaatioprosessi, jossa edellinen lopputuote on vaatimus seuraavan vaiheen aloittamiselle. Tämä taas voi olla ongelma Meijän polun toteutuksessa, sillä tavoitteena on suorittaa nopeita ja joustavia kokeiluja vähäisillä resursseilla. Stage-gate malli on yksi mahdollisuus Meijän polun toimintaan tulevaisuudessa, mutta vähäisillä resursseilla voi olla vaikea suorittaa niin lineaarista palvelun kehitysprosessia.

4.3.3 Fuzzy Front-end -vaihe

Fuzzy Front-end on innovaatioprosessin ensimmäisiä vaiheita, jossa uudet tuotteet ja palvelut määritellään. Tässä kohtaa myös päätetään jatkosuunnitelmat tuote- tai palvelukehityksen kannalta. Front-end -vaiheeseen panostetaan usein reilusti, sillä se vaikuttaa suurelta osin lopputuloksen laatuun. Innovaatiotoiminnassa Front-end kuvaa innovaatioprosessin alkupään vaihetta, jossa työn tuloksena saatavat tuotteet määritellään ja toteutus prosessille mietitään hyvin. Tuotekehitys voidaan jakaa kolmelle innovaatiotasolle: tutkimus, ideointi ja määrittely. Tätä voidaan ajatella myös alkupään suunnittelu-, kehitys- ja myyntivaiheina. Karkeasti ajateltuna Front-end -vaihe päättyy, kun uusien tuotteiden ja palveluiden kehitys alkaa. (Dewit 2016, 43-45.)

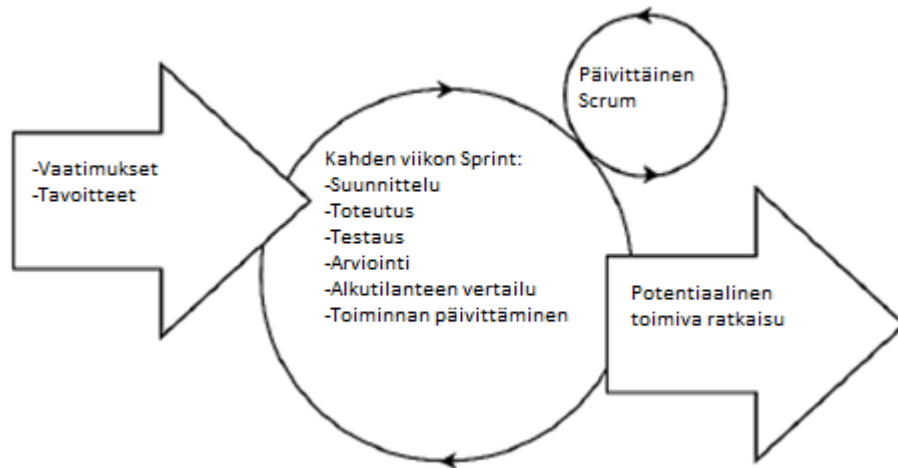
Noble ja muut (2014) määrittelevät Fuzzy Front-end -innovaatiovaiheen kaoottiseksi osaksi prosessin alkupäätä, jossa koko tuote- tai palvelukonseptia ei ole vielä luotu tai kehitetty. Tässä kohtaa etsitään vasta uusia mahdollisuuksia ja väyliä toiminnalle, kuten tiettyä markkinarakoa tai uusia asiakastarpeita. Front-end -vaiheessa tavoitteena on löytää ongelma, jota varten keksitään uusi ratkaisu tai löydetään jonkun muun kehittämä toimintamalli toiminnan parantamiseksi. Tärkeää onkin trendien jatkuva seuranta, sekä kilpailijoiden tarkkailu ja yhteistyö. (Noble, ym. 2014, 2-10.)

Valitettavasti suunnittelijat päästetään useimmiten mukaan suunnitteluprosessiin vasta loppuvaiheessa, jolloin tehtäväksi jää vain tehdä tuotteesta tai palvelusta hyvännäköinen tai houkuttava. Tilanteen pitäisi olla niin, että suunnittelijat pääsevät jo Front-end -vaiheessa mukaan takaamaan, että palvelun käyttötarkoitus on ymmärrettävä ja käytettävyys hyvä loppukäyttäjän kannalta. Kokonaisuuden osalta hyvää suunnitteluajattelua on käyttäjän huomiointi prosessin alkuvaiheista saakka. Meijän polkuun peilaten uusien ideoiden ja toiminnan suunnittelussa alkuvaiheen sekaannus tulee tiedostaa ja sietää sekä antaa sille riittävästi aikaa. Onnistuneen toiminnan taakamiseksi Front-end -vaiheeseen tulee ehdottomasti panostaa. (Norman 2017, 26-29.)

4.3.4 Scrum -mallin sprintit toiminnassa

Scrum voidaan määritellä joustavaksi tuotekehitysmalliksi, jossa työskennellään tiiminä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi nopeina vaiheina tai ”sprintteinä” tavoitteena aina edellistä vaihetta pidemmällä oleva tuotos. Nopeaa ideoiden prototypointia ja testausta ajatellen Scrum olisi loistava toimintamalli Meijän polku -liikkeen toiminnalle. Toiminta vaatii vähäisiä resursseja ja kokeiluja pystytään tekemään useampia lyhyen ajan sisään. Olennaista on kokeilujen laadukas dokumentointi ja näiden kokeilujen kautta toimintatapojen kehittyminen. (Cooper & Sommer 2016, 167-171.)

Scrum -käsite tulee rugbyajasta, jossa tavoitteena on pitää jatkuvasti peli käynnissä ja pallo liikenteessä keskeytysten jälkeen. Tätä sovelletaan myös projekteihin ja kehitystyöhön, jossa muutoksista ja esteistä huolimatta pyritään pitämään tuote- tai palvelukehitysprosessi käynnissä. Useimmiten ohjelmistokehityksessä käytettävää Scrum menetelmää hyödynnetään lähinnä sen yhteisen lopputuloksen priorisoinnin takia ja nopeiden sprinttien avulla joustavasti edeten projektissa. Kuviossa 9 näkyy Scrum-prosessin toimintavaiheet. (Pham & Pham 2012.)



Kuvio 9. Scrum ketteränä menetelmänä (Popović 2015, 1634, muokattu)

Useimmiten Meijän polun työntekijöiden omalla vapaa-ajalla tehtävään kehitystoimintaan nopeat sprinttivaiheet voivat olla eduksi, sillä aika on usein rajoittava resurssi kehitystoiminnassa. Scrum-mallin soveltaminen esimerkiksi prototyyppien tuksi toimii ketteränä palvelukehitysmenetelmänä, kun tavoitteena on saada pienillä aikaresursseilla tuloksia ideoiden toimivuudesta.

Tavallisesti tutkimukset ja prosessit ovat hyvin toteutettuja, mutta paljon aikaa vieviä ja resursseja vaativia kokonaisuuksia. Suositeltua kuitenkin on korvata tavalliset pilotoinnit joustavilla ja iteratiivisilla testauksilla, joissa on mahdollisuus epäonnistua aikaisessa vaiheessa prosessia. Tällöin kustannukset ovat vielä pieniä niin ajallisesti kuin rahallisesti. Hankkeissa, projekteissa ja testauksissa tulisi rakenteen olla toimintaa nopeuttavaa siten, että tietyt vaiheet suoritetaan täsmällisesti ja järkevän joustavasti. (Riley, Glasgow, Etheredge & Abernethy 2013, 1-6.)

KeHO:n ja Meijän polun järjestäjille oppi ja ymmärtäminen tehdyistä nopeista kokeiluista auttavat toiminnan jatkokehityksessä. Nopeilla sprinteillä tehtävät kokeilut yksilö-, organisaatio ja kuntatasolla voivat saada aikaan pitkän aikatahtäimen toimivia hyvinvoinnin edistämisen malleja. Sprintit eivät myöskään vaadi suurta panostusta tai resursseja, jolloin jokaisen osallistujan työmäärä jää sopivaksi.

4.4 Työympäristöjä innovoinnille

Innovaatiotyöympäristöt ovat konkreettisia jatkotoimintavaihtoehtoja, sillä Meijän polku on syntynyt työpajoissa ideoinnin seurauksena. Virtuaaliset ja fyysiset innovaatioympäristöt mahdollistavat eri toimijoiden tiedon ja taitojen yhdistämisen mahdollisimman hyvän lopputuloksen aikaansaamiseksi. Meijän polun järjestäjät ja kunnista osallistuvat pystyvät oikeanlaisessa toimintaympäristössä tuomaan tarvittavan tiedon hyvinvoinnin edistämisiikkeen omilla mielenkiinnonkohteillaan ja osaamisalueillaan.

Innovaatioekosysteemillä viitataan yrityksen sisäisiin ekonomisiin, teknologisiin ja ympäristöllisiin kokonaisuuksiin, joissa tavoitteena on yrityskasvun ylläpitäminen ja tukeminen. Kokonaisuuden on oltava dynaaminen, joustava ja valmis nopeisiin muutoksiin toiminnan suhteen. Systemissä toimii usean eri alan edustajia, jotka kehittyvät kokonaisuutena ja yksilöinä jatkuvasti työskentelyn edetessä. (Russell, Huhtamäki, Still, Ribens & Basole 2015, 2-5.)

Michael Shrage kuvaa innovaatioekosysteemien toimivan myös teknologiatoimijoilla. Muun muassa Apple, Google, YouTube ja Toyota ovat hyödyntäneet toimintamallia omien asiakkaidensa ja palveluntarjoajiensa kautta. Yhdistelemällä eri toimijoiden luovuutta ja osaamista on kyetty saamaan kilpailuetu muihin saman alan yrityksiin. Kyseessä ei tarvitse olla suurin resurssein toteutettavia kokonaisuuksia, vaan pienellä molemmin puolisella hyödyllä toimijat pystyvät saamaan aikaan hyödyllisiä innovaatioita. (Gobble 2014, 55-57.)

Meijän polku -liikkeen toiminnassa innovaatioekosysteemin tapaista yhteistyötä olisi mahdollista järjestää eri alojen toimijoiden kesken. Kuntaorganisaatioissa työskentelevillä ihmisillä on eri verkostot ja kontaktit verrattuna terveydenhoitoalan tai liikuntapuolen työntekijöihin. Eri toimijoiden vahvuuksien yhdistäminen säännölliseksi toiminnaksi saisi aikaan konkreettisia toimivia hyvinvoinnin edistämismalleja.

Innovaatiolaboratorioksi kutsutaan työtilaa, jossa eritaustaiset ihmiset pystyvät muutosprosessien avulla ratkaisemaan ongelmia ja tuomaan uusia ratkaisuja. Ideana on luoda uudenlaisia ajatuksia ja prototyyppejä eri taustojen resursseilla ja taidoilla systemaattisesti edeten. Innovaatiolaboratorio käsitettä voidaan verrata innovation

ecosystem -kokonaisuuteen. Innovaatiolaboratoriossa työskentelevillä henkilöillä on kullakin eri taidot ja resurssit, jotka voidaan laboratorioympäristössä tuoda yhteen päämäärien saavuttamiseksi. Henkilöillä tulee olla yhteinen mielenkiinto parannettavaan ongelmaan ja halu luoda prototyyppien avulla muutoksia aiempiin tottumuksiin. (Tams, Wadhawan 2012, 10-15.)

Innokylän verkkosivuilla (Living Lab 2015) kuvataan Living Lab -toiminnassa tehtävän käyttäjälähtöistä tutkimus-, kehitys- ja innovointiprosessien projektityötä monitoimijaverkostossa. Käyttäjä osallistuu aktiivisesti yhteistyöverkostossa toimimiseen arkiympäristössään. Lemisen (2015, 75) mukaan Living Lab -toiminnalla tavoitellaan prototyyppien luomista ja uusien teknologioiden, palveluiden, tuotteiden tai järjestelmien testausta. Tavoitteena on myös saada uudet tuotokset loppuun saakka käytännön tasolle yritystoimintaan.

Esimerkiksi Laurea-ammattikorkeakoulun ja Vantaan sairaalapalveluiden yhteistyössä tehty Living Lab -hanke on tuonut paljon uutta osaamista ammattikorkeakoululle, sairaala palveluille ja teknologiayrityksillekin toiminnasta. Hanketta edistettiin eri toimijoiden yhteistyön ja innovatiivisen kehittämistoiminnan avulla luoden työympäristön ongelmien ratkaisuun ja ideoiden kehittämiseksi. (Toimiva sairaala Living Lab 2015, 8-11.)

Maailmalla esimerkiksi John Hopkins -sairaalassa Yhdysvalloissa on käytössä teknologia innovaatiokeskus, jossa toimivat suunnittelu- ja ohjelmistopuolen insinööri tiimi luoden innovatiivisia teknologiapohjaisia ratkaisuja sairaalan toimintaan. Tiimi koostuu monien alojen osaajista, joiden tarkoituksena on parantaa myös John Hopkinsin lääketieteellisiä erikoistumisen aloja ja käytännön toimintaa. Kun konsepti ongelmasta tai puutteesta on saatu kasattua, lähdetään ratkaisua etsimään yhdistäen myös opiskelijoiden ja potilaiden toimintaa suunnitteluprosessiin. Kaikki ratkaisut luodaan Design Thinking -ajattelumallia hyödyntäen. Design Thinking -toimintamallissa John Hopkins sairaalan Technology Innovation Center (TIC) on jaettu omiin työpajoihin, joissa innovatiiviset projektit saadaan toteutettua alusta loppuun. Työpajoissa ideoiden luonti ja päätöksenteko tapahtuvat systemaattisesti, mutta joustavasti yhteistyössä. (Technology Innovation Center n.d.)

5 Co-creation ja co-design -toimintamenetelmät

5.1 Yhdessä luomisen toimintamalli

Meijän polku on ollut alusta asti yli 60 eri alan asiantuntijan yhteistyötä ja tavoitteena on saada myös kohderyhmänä toimivat maakuntajohtaja, kunnanjohtajat ja heidän haastamansa henkilöt osallistumaan yhteiseen hyvinvoinnin edistämisliikkeeseen. Mele (2011, 1377-1385) kuvaa käsitteellä co-creation, eli yhdessä luominen, yrityksen, asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden aktiivista yhteistyötä toiminnan edistämiseksi. Yhdessä luominen on myös yhteisten resurssien avulla arvon tuottamista kaikille osapuolille.

Innovaatiotoiminnassa yritys voi hyödyntää työntekijöidensä lisäksi asiakkaiden tai yhteistyökumppanien osaamista ja taitoja suunnittelu- ja kehitystyössä. Co-design eli yhdessä suunnittelu voi tuottaa runsaasti ideoita, joita ei pelkän yrityksen asiantuntijatiimin osaamisen voimin olisi voitu tuottaa. Meijän polku -liikkeessä co-design voidaan toteuttaa osallistuvien kuntien eri alojen työntekijöiden yhteistyönä. Kyse on siis avoimesta innovaatiotoiminnasta, jossa hyödynnetään kaikkien osapuolien panos yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. (Bowen, McSevny, Lockeley, Wolstenholme, Cobb & Dearden 2013, 1-17.)

5.2 Tiimityön kannattavuus

Työntekijöiden osallistaminen suunnitteluun ja kehitystoimintaan tuottaa jatkuvaa palautetta siitä, mihin suuntaan hankkeen tai projektin toiminnassa ollaan menossa. Lisäksi osallistuvat työntekijät oppivat samalla menetelmistä ja mahdollisista lopputuotteista, jolloin he kehittyvät myös omalla alallaan. Ilman työntekijöiden osallistumista, voi monen tiedonmäärä jäädä liian vähäiseksi käytännön toiminnasta. (Koch, Cairns & Brunk 2000, 41.)

Ihmisen tuottamia palveluita tarjoavien yritysten ja heidän asiakkaidensa välinen vuorovaikutus parantaa huomattavasti tiedonkulkua innovaatiotoiminnassa (Maglio, Kieliszewski & Spohrer 2010). Esimerkiksi kuntatasolla kunnanjohtajien ja asukkaiden välinen tiedonkulku voisi edesauttaa innovaatioiden synnyttämistä ja kehittämistä.

Opinnäytetyön näkökulmasta voitiin olettaa eri koulutuksen omaavien työntekijöiden välillä olevan haasteita tiedonkulussa, joten toiminnan yhteistyöllistämällä voidaan saada parannettua toimintaa sekä tiedonkulkua myös työntekijöiden välillä.

Palveluntarjoajan ja asiakkaan näkökulmasta tavoitteet innovaatiolle voivat vaihdella. Palveluita voidaan ajatella arvon yhteisluomisella, jolloin asiakas ja palveluntarjoaja koittavat luoda muutosta uuden arvon tuottamiseksi kummallekin osapuolelle. Suurin etu saavutetaan silloin, kun kaikki osapuolet ovat tietoisia yhteisestä päämäärästä, sekä yhteistyökumppanit tunnistavat heti alkuun toistensa arvonluonti strategiat. (Möller, Rajala & Westerlund 2008, 31-47.)

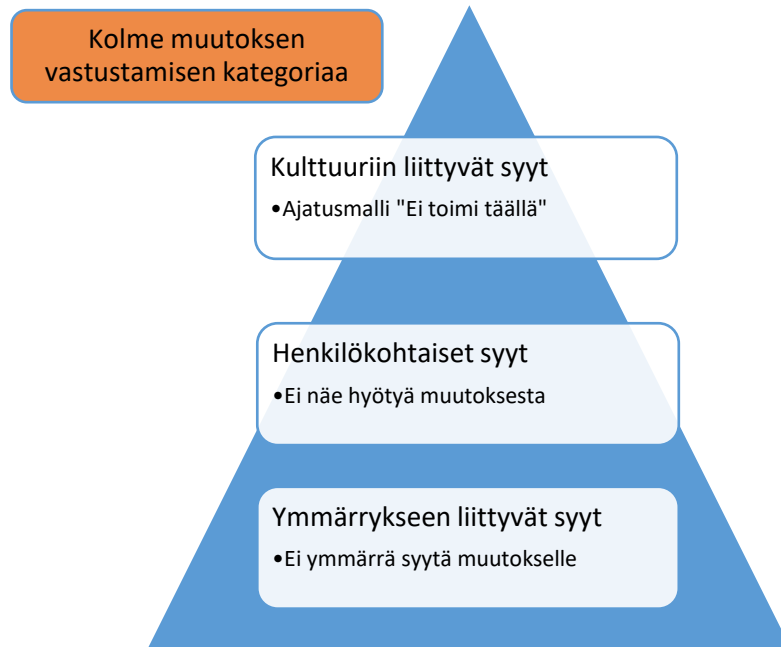
Työntekijöiden säännöllisellä kohtaamisella ja lähestymisellä projektin vetäjän tai työnjohdon puolelta voidaan saavuttaa merkittäviäkin resurssisäästöjä ja selkeästi parempaa työtehoa. Ongelmia ilmeneekin usein siinä, etteivät työntekijät suhtaudu tehtäviinsä riittävällä sitoutumisella, josta seuraa tuottavuuden, laadun ja työsuhteiden määrän laskua. Kaiken ydin toiminnalle on saada hyvin tehtäviin sitoutuneet henkilöt. (Phillips & Phillips 2015, 99-117.)

Tutkimusta työntekijöiden motivaation kohottamisesta on tehty maailmanlaajuisesti, ja sen lopputuloksena on voitu todeta, että työntekijöiden aktiivinen lähestyminen työnteon osalta on kriittistä yrityksen kokonaissuorituskyvyn kannalta. Menestyksen taso riippuu useimmiten bisnesstrategiasta, mutta suurelta osin myös työntekijöiden tehokkuudesta ja kyvystä luoda innovatiivisia tuotteita ja palveluita. (Phillips & Phillips 2015, 107-109.)

5.3 Muutoksen vastustaminen

Beatty (2015) on kuvannut työntekijöiden skeptisyyden syitä muutokseen ja kehitykseen kuvion 10 mukaisesti, jossa muutoksen vastustaminen on jaettu kolmelle eri päätasolle. Suurin ja pohjimmainen syy muutoksen vastustamiselle on se, etteivät henkilöt välttämättä konkreettisesti ymmärrä syytä toiminnan muuttamiselle. Tästä syystä muutosta vastustetaan tai ajatellaan ettei siinä ole mitään järkeä. Toinen syy voi olla henkilökohtaisista eduista johtuvaa, jolloin ajatellaan, ettei muutoksen edut ole omaa toimintaa kehittäviä tai parantavia. Kolmas syy voi olla yrityskulttuuriin ja

yleisesti ympäristöön perustuva, jolloin henkilöt ajattelevat, ettei muutos tule toimimaan kyseisessä työympäristössä.



Kuvio 10. Muutoksen vastustamisen perinteiset syyt (Beatty 2015, muokattu)

Näitä kolmea eri tasoa tarkastellessa voidaan muutosvastarintaa myös vähentää eri keinoin. Mikäli henkilö ei tiedä miksi muutos tapahtuu, voidaan tarjota tarkempaa tietoa muutoksen syistä ja faktoja sen vaikuttavuudesta. Mikäli henkilö ei osaa toimia muutoksen mukaisesti, eikä koe sillä olevan itselle mitään arvoa, tulee kouluttaa ja valmentaa henkilö uusien taitojen ja menetelmien käyttäjäksi. Jos kyseessä taas on kieltäytymistä, eli henkilö ei halua edesauttaa muutosta tai ei usko sen toimivan omassa ympäristössään, tulee tällöin asettaa tavoitteita, ohjata, antaa palautetta ja palkita hyvästä suoriutumisesta. (Miten kohtaan muutoksen aiheuttamia reaktioita? 2015.)

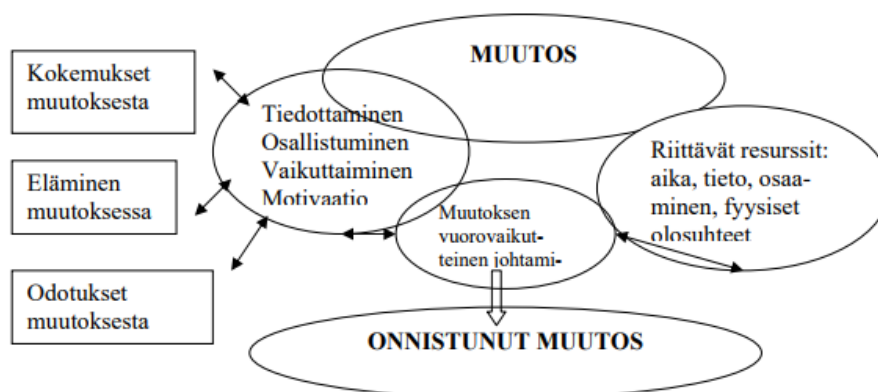
Muutosta omaan toimintaan tai vanhaan toimintamalliin voidaan pitää luonnollisena käytöksenä, sillä se voidaan kokea työläänä ja ongelmallisena niin yksilön kuin ryhmänkin kohdalla. Syynä muutoksen vastustamiselle voikin pohjimmiltaan olla uuden ja tuntemattoman toiminnan pelko, väärä ajoitus muutokselle, vanha tottumus ta-

poihin, riittävän tuen puuttuminen tai itsevarmuuden puuttuminen. Tällöin tulisi pyrkiä todistamaan henkilöille seikkoja ja syitä, miksi muutoksen ja kehityksen myötä asiat todellakin tulevat olemaan paremmin kuin ennen. (Mabin, Forgeson & Green 2001, 169-171.)

Muutoksen vastustaminen on osa ihmisen luonnetta, jolloin myös oman arkitöiden muuttaminen hyvinvoinnin edistämisen kannalta voi olla haastavaa. Tämä tulee huomioida Meijän polun yhteistyössä, sillä muutosta voidaan vastustaa organisaatiotasolla kehitystoimintaa kohdatessa tai yksilötasolla hyvinvoinnin edistämisyrittämissä. Muutosjohtamisen kouluttaminen Meijän polun järjestäjille voi tukea toiminnan kehittämistä kuntatasolla.

5.4 Muutoksen hallinta kehitystyössä

Luomala (2008) perustelee muutosjohtamisessa olennaiseksi asiaksi henkilöiden ajateltavan muuttamisen. Arkipäiväistä toimintaa kehitettäessä ja muuttaessa, on työntekijöille tuotava ilmi miksi muutos on tarpeellinen, mikä on muutoksen tavoite ja millä tavoin haluttu päämäärä pystytään saavuttamaan. Onnistuneissa organisaatiomuutoksissa on kyetty panostamaan toimenpiteiden avainkohtiin, joista yhtenä tärkeimmistä ovat avainhenkilöt eli muutosagentit. Avainhenkilöiden ei tarvitse olla valta-asemassa tai muussa johtotehtävässä. Riittävällä kommunikaatiolla pystytään ennakoimaan ja vähentämään muutosvastarintaa. Kuviossa 11 nähdään muutoksen onnistumiseen vaikuttavia osa-alueita. (Luomala 2008, 4-16.)



Kuvio 11. Muutosjohtamisessa onnistumiseen vaikuttavat asiat (Luomala 2008, 14)

Organisaation sisällä oikea keino ei välttämättä ole tavoitella henkilöitä diaesityksillä, data-analysoinnilla tai raporteilla aiheesta, vaan saada kohderyhmää osallistumaan aktiivisemmin toimintaan. Tällöin ymmärrys muutoksen syistä ja tavoitteista käy selville. Työntekijöillä tulisi olla aina mahdollisuus osallistua muutokseen, jotta kommunikointi ja palaute molemmin puolin onnistuu koko prosessin ajan. Vastustaminen voi olla toisaalta myös hyvä asia tiiviissä yhteistyössä toteutetussa muutosprosessissa. (Waddell & Sohal 1998, 543-547.)

Meijän polussa yksilö-, organisaatio- ja kuntatason muutoksiin pystytään vaikuttamaan jakamalla ihmisten kokemuksia, tiedottamalla organisaatioita ja kuntia, osallistamalla tapahtumiin näkyvyydellä ja motivoimalla ihmisiä oman hyvinvointinsa kehittämiseen. Onnistunut muutos on usein henkilön omaa aikaansaannosta, mutta sen toteutumista voidaan tukea.

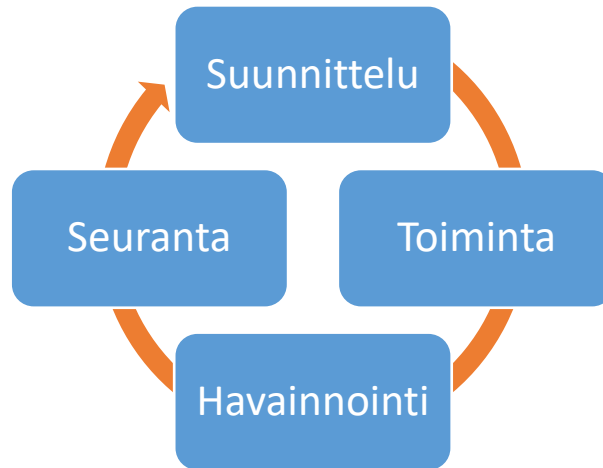
6 Tutkimusasetelma

6.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimusotteena opinnäytetyössä käytettiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen keinoja. Kananen (2008) määrittelee laadullisen tutkimuksen toteutuvan ilman määrällisiä lukuja tai tilastollisia keinoja, ja toiminnassa pyritään sanoin kuvaamaan löydöksiä tutkittavasta ilmiöstä tai kohderyhmästä. Laadullisen tutkimuksen ajatuksena on tutkia yksittäisiä tapauksia, prosesseja tai ilmiöitä syvällisesti. Lisäksi Kananen (2015) mukaan laadullisessa tutkimuksessa edetään käytännöstä teoriaan ulkopuolisen osallistujan roolissa. Tarkoituksena on ymmärtää haastatteluin ja avoimilla kyselyillä tutkittavaa ryhmää ja tämän pohjalta saada vastauksia tutkimusongelmaan tekstimuodossa. (Kananen 2008, 24-25; Kananen 2015, 66-73.)

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin kehittämis- ja toimintatutkimuksen yhdistelmän muodossa. Työssä suoritettiin kaksi kuvion 12 esittämää sykliä syksyn 2017 aikana alkupamauspäivän ja haastatteluiden osalta. Kananen kuvaa kehittämis- ja toimintatutkimuksen tarkoittavan englanninkielessä samaa asiaa ”Action research” ja tässä tutkimuksessa kehittämistyön tavoitteena oli saada vaikutuksia sekä muutoksia toimeksiantajan ja asiakaskohderyhmien toimintaan. Opinnäytetyötä ei voida pitää puhtaasti

toimintatutkimuksena, sillä työssä tutkijalla ei ollut osallisuutta ideoinnille tai ratkaisujen muodostamiselle ja toteuttamiselle kunnissa. (Kananen 2012, 37-41.)



Kuvio 12. Kehittämistyön sykli (Kananen 2012, 54, muokattu)

Tutkimusta voidaan pitää kehittämistutkimuksena myös siltä osin, että tavoitteena oli saada aikaan kehitystä Meijän polun toiminnassa sekä muutosta aikaiseksi kohdeyhmän arkielämässä. Opinnäytetyössä vuoroteltiin kehittämistyön tavoin teoriaa ja käytäntöä, toimien tutkimuksessa ulkopuolisena osallistujana ja haastattelijan roolissa. Tutkimuskysymykset muodostettiin avoimilla kysymyksillä, joista saatiin aikaan analysoitavaa materiaalia ja lopputulokseksi kuvailevaa tekstiä. (Kananen 2015, 66-76.)

6.2 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä

Haastattelu on joustava menetelmä, jossa tutkitaan ihmisiä ja heidän toimintaansa. Tiedonkeruumenetelmän on sovittava tutkittavaan ongelmaan, ja haastateltavan puhe halutaankin sijoittaa johonkin laajempaan kontekstiin. Haastattelun haittoina pidetään muun muassa sen toteutuksen viemää aikaa, sekä haastateltavien oikeanlaista valintaa eli haastateltavien tulee tietää aiheesta. Lisäksi haastatteluista aiheutuu kustannuksia esimerkiksi puhelin-, matka- tai tallennusvälinekuluista (Hirsjärvi & Hurme 2015, 34-35.)

Kehittämistutkimuksessa haastatteluissa tutkittavien toimijoiden valintaa pidetään tärkeänä, eikä voida puhua otannasta tai otoksesta. Tutkittavien eli informanttien on sovelluttava kyseiseen ilmiöön ja määrä rajattava tarpeen mukaan sopivaksi. Yleensä haastateltavia valittaessa käytetään teoreettista otantaa eli tutkittavien valintaa. Meijän polun toiminnassa tutkittavat valittiin kuntien vastuuroolissa olevista, suunnannäyttäjinä toimivista kunnanjohtajista ja kuntaorganisaation johtotason henkilöistä. (Kananen 2012, 70-71.)

Aineistonkeruu toteutettiin teemahaastatteluna, joka on yleisin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmistä. Yksilöhaastattelussa haastateltavia on yksi kerrallaan ja hyödyt tulevat tarkemmasta ja luotettavammasta tiedosta. Ryhmähaastatteluihin verrattessa voi ryhmän vaikutus olla suuri haastattelun tuloksiin esimerkiksi esimies-alaisuuden takia. Yksilöhaastattelut teettävät enemmän työtä ajankäytön osalta muun muassa litteroinnin eli tekstimuotoon kirjoittamisen, analysoinnin ja tulkinnan kohdalla. (Kananen 2010, 52-53.)

Haastattelut päätettiin toteuttaa yksilöhaastatteluina, sillä aika ja mahdollisuudet riittivät hyvin vierailuihin kunnissa lokakuun 2017 aikana. Haastateltavien määrä rajattiin myös tarkoituksella pieneksi, jotta haastattelut pystyttiin suorittamaan opin- näytetyöaikataulun mukaisesti. Yksi haastatteluiden tavoitteista oli yksilöiden henkilökohtaisen hyvinvoinnin käsityksen ymmärtäminen ja tutkimuksessa haluttiin saada haastateltavan omat ajatukset esiin ilman mahdollista ryhmän vaikutusta. Haastatteluajkojen varaaminen onnistui helpommin yksilöille kuin suuremman ryhmän kokoamiselle.

Opinnäytetyössä haastatteluiden toteutus tehtiin aidoissa työympäristöissä haastateltavien työpaikalla kunnissa. Paikkaan sidottuja haastatteluita kutsutaan kontekstuaalisiksi haastatteluiksi, joissa haastateltava toimii luontevasti ja käsittelee asioita helpommin tutussa toimintaympäristössä. Haastattelurunko rakennettiin puolistrukturoidulla haastattelulla, jossa teemat ja haastattelun looginen eteneminen ovat tärkeämmässä roolissa. Haastattelun kysymysrunkoa voidaan siis muuttaa ja tehdä lisäkysymyksiä kesken haastattelun. Kysymykset tehtiin avoimina kysymyksinä, sillä tavoitteena oli keskustelun synnyttäminen Meijän polun toiminnan merkityksestä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 106-108.)

Haastatteluaineiston purkamisessa nauhoituksista käytettiin litterointia, jossa nauhoitteet kirjataan tekstimuotoon. Litteroinnin jälkeen haastatteluiden tuloksia alettiin jakamaan teemoihin tulosten analysoimiseksi. Litterointi onnistui hyvin heti haastattelun jälkeen samana päivänä, jolloin keskustelut olivat tuoreessa muistissa ja nauhoitukset toimivat kirjoittamisen tukena.

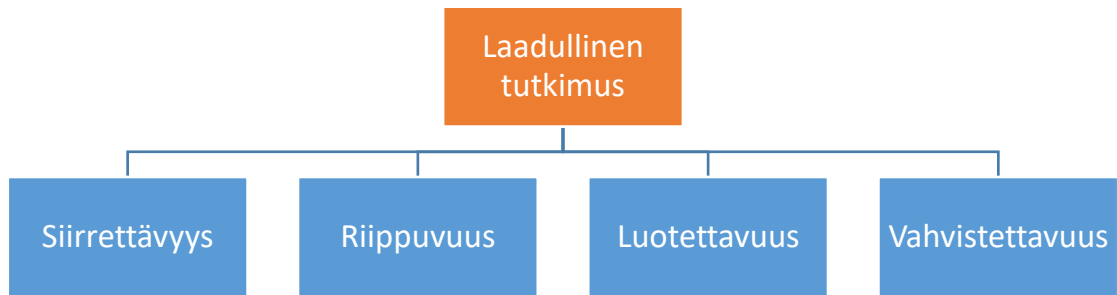
6.3 Analyysimenetelmät

Hirsjärvi ja Hurme (2015, 135-137) toteavat pienenkin haastateltavien määrän teemahaastattelussa tuottavan runsaasti aineistoa. Tämän takia tulosten tallentaminen esimerkiksi äänittämällä on ehdottoman tärkeää. Havaintojen tekeminen ja päättely jo haastattelutilanteen aikana voi edesauttaa aineiston analyysiprosessia ja sisällön ymmärtämistä.

Haastatteluaineistojen analyysimenetelminä toimivat hyvin sisällönanalyysi ja teemoittelu. Tulosten yhteismitallistaminen on tärkeää, jolloin aineistosisältö muutetaan yhteisesti tulkittavaan tekstimuotoon. Tällöin eri tavoin kerätyjä aineistoja voidaan tulkita yhteisesti lukemalla tai jollakin laadullisen tutkimuksen analyysiohjelmistolla. (Kananen 2015, 80-84.)

Viestikapuloina toimivien minikiekkojen seurannassa tavoiteltiin arviointia siitä, mikä vaikutus niillä on ollut hyvinvointiajattelun herättämiseen yksilötasolla Meijän polun alkutilanteessa. Vertailusta tai mittareiden asettamisesta haastavaa teki se, ettei hyvinvointia tässä tutkimuksessa pystytty varsinaisesti vertailemaan numeroarvoina tai lukuina, vaan kyseessä oli laajempi konsepti yleisestä hyvinvoinnin edistämisestä yksilö-, organisaatio ja kuntatasolla.

Tutkimuksen osalta ei voitu määrittää mitään yleistä muutoksen tai kehityksen mittaria näin lyhyen ajan sisään toteutettavassa toiminnassa, vaan tuloksia vertailtiin validiin mittareiden mukaisesti. Muutosta voidaan verrata kehitetyn ilmiön lopputuloksen lähtötilanteen erolla. Tavoitteen asettaminen onkin oleellista muutoksen arvioimiseksi, ja Meklinin (2011) kuvaa vaatimukset tavoitteelle: mitattavuus, yksiselitteisyys, hyväksyttävyyys, keskeisyys, kattavuus, realistisuus, ristiriidattomuus ja vaikuttavuus. Laadullisen tutkimuksen hyvä ja onnistunut kokonaisuus täyttää kuviossa 13 esitetyt osa-alueet. (Kananen 2012, 21-23.)



Kuvio 13. Laadullisen tutkimuksen pätevyyskriteerit (Kananen 2010, 70, muokattu)

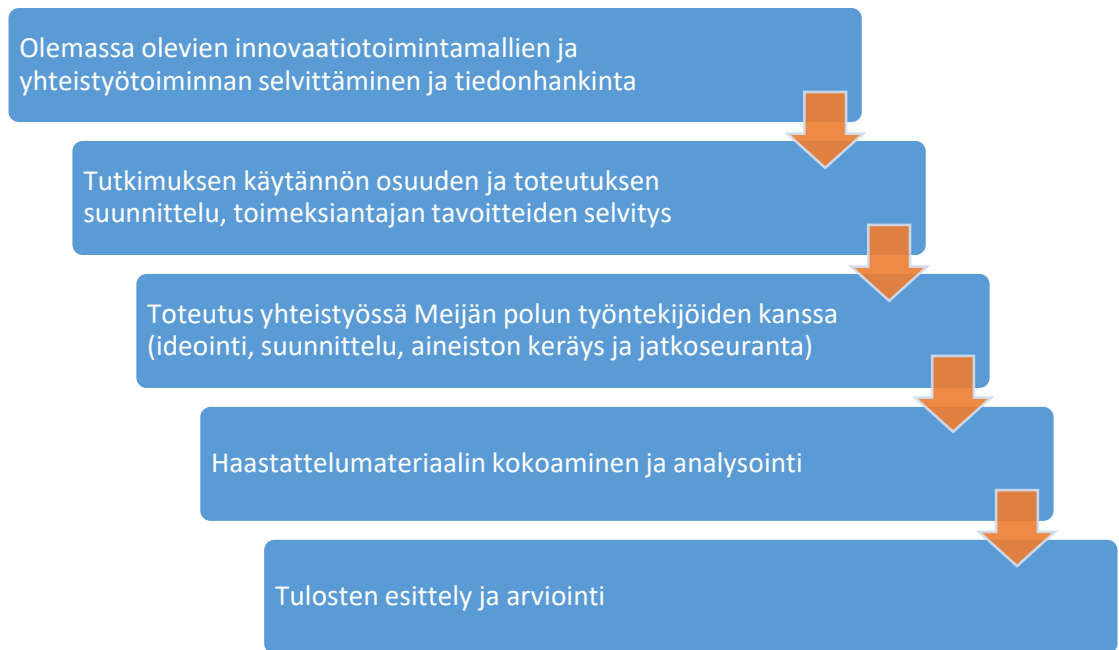
Teemahaastattelun analysoinnissa opinnäytetyössä tehtiin tulkintaa tutkittavasta ilmiöstä ja ihmisten antamista vastauksista kyseisiin aihealueisiin. Kanasen (2010, 60-62) mukaan teemahaastatteluaineisto voidaan jakaa eri tasoille eli käyttää koodausta, ja niin opinnäytetyössä tehtiin. Litteroinnin jälkeen haastattelutulokset jaoteltiin asetettujen tutkimuskysymysten avulla värikoodeittain tiettyihin teemoihin. Teemoista oli helpompi ymmärtää saatuja tuloksia ja tehdä arviointia haastattelun aikana tehdystä tulkinnasta.

7 Tutkimuksen eteneminen

7.1 Tutkimuksen eri vaiheet

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistutkimuksena, jossa suoritettiin kaksi eri toimintasykliä; suunnittelu, toiminta, havainnointi ja seuranta. Syklit muodostuivat hyvinvointitekoideoiden keräämisen ja haastatteluiden osalta. Tiedonhankinnan jälkeen ensimmäisessä syklissä suunniteltiin alkupamauspäivän osallistujille aineistonkeruumalli. Seuranta tehtiin Padlet-verkkosivun virtuaaliselle kerätyistä hyvinvointitekoideoista. Toisessa syklissä suunniteltiin viestikiekkujen jatkoseuranta ja haastatteluita osallistujille. Haastatteluiden tulokset olivat osa seuranta, jonka seurauksena pystytään jatkamaan hyvinvoinnin edistämisen liikkeen toimintaa eteenpäin.

Tutkimusta lähdettiin toteuttamaan kuvion 14 mukaisesti. Aluksi selvitettiin teoriaa ja hankittiin aineistoa tukemaan tulevaa tutkimusta. Syyskuun 2017 alusta aloitettiin käytännön toteutuksen vaiheet.



Kuvio 14. Tutkimuksen eteneminen vaiheittain

7.2 Meijän polun alkupamauspäivä

Alkupamauspäivän tarkoituksena oli tarjota tietoa Meijän polku -liikkeen toteutuksesta Keski-Suomen hyvinvoinnin edistämisen suunnannäyttäjille. Päivän aikana osallistujille tarjottiin tietoa Meijän polun visiosta, liikkumattomuuden hinnasta, rentoutumisesta sekä hyvinvoinnin edistämisen keinoista. Osallistujat pääsivät itse myös osallistumaan toimintaosuuden aikana frisbeegolfkisaan, kehon kuntoindeksimittaukseen ja biopankkinäytteen antamiseen. Lisäksi hyvissä ajoin ilmoittautuneille tarjottiin paikallisen jyvaskyläläisen yrityksen Firstbeatin hyvinvointianalyysi.

7.2.1 Suunnittelua ja valmistelua

Syyskuun aikana tehtiin Meijän polun alkupamauspäivän valmistelua Priimuksella. Suunnittelupäivän ideana oli varmistaa alkupamauspäivän osa-alueiden olevan kunnossa, sekä suunnitella toiminta mahdolliseksi tilojen puitteissa. Käytettävissä olevien työtilojen myötä päätettiin hyvinvointitekoideoiden keräys toteuttaa käytävillä postikortteihin ja nettilinkillä Padlet-verkkosivulle. Kohderyhmä pystyi tällöin kirjoittamaan haluamallaan tavalla oman ideansa toteuttavasta hyvinvointiteosta.

Ennen varinaista tapahtumaa tehtiin suunnitelmien pohjalta valmistelut alkupamausta varten. Meijän polun järjestäjien haluttiin erottuvan osallistujajoukosta, joten hyvinvointiteeman mukaisesti valmistettiin frisbeegolfminikiekoista nimikylttejä jokaiselle järjestäjälle. Tällä tavoin suuren väkijoukon keskeltä pystyttiin tarjoamaan osallistujille näkyvästi päivän neuvonantajat ja ohjaajat kysymysten varalle. Kuviossa 15 näkyy nimikylttien valmistelua, joista kullekin Meijän polun vetäjälle jaettiin tussilla nimikoitu minikiekko.



Kuvio 15. Alkupamauksen nimikylttien valmistelu tapahtuman järjestäjille

Lisäksi ennen alkupamausta valmistettiin seinille tulevia QR-koodilappuja, joista osallistajat pystyivät siirtymään Padlet-virtuaaliseen verkkosivulle. Sivulla kommentointi pystyttiin toteuttamaan anonymisti ja helposti plus-symbolilla lisäämällä uusi kommentti. Muiden kommentit näkyvät kaikille nimettömästi ja vain omaa tekstiä pystyy muokkaamaan. Seinillä esiintyvien QR-koodi linkkien malli löytyy liitteestä 2.

Samalla QR-koodilappujen valmistamisen kanssa viimeisteltiin viestikapulana jaettavat frisbeegolfminikiekot. Kiekkoihin tilattiin haastetarrat, joissa tekstinä käytettiin ”Mitä Sinä voit muuttaa arjessasi lisätäksesi hyvinvointiasi?”. Kuviossa 16 näkyy viestikiekkojen tarroittamisvaihe ja haastamiseen tarkoitettu tarran lause. Tarrat laitettiin kiekkoihin, jotta viestikiekot pystyttiin alkupamauspäivän päätteeksi jakamaan osallistujille konkreettisen haastamisen välineenä.



Kuvio 16. Viestikiekkojen tarroittamista ennen alkupamausta

7.2.2 Alkupamauspäivä 12.9.2017

Meijän polun alkupamauspäivän aikataulu- ja ohjelmarunko esitellään liitteessä 3. Paikkoja valmisteltiin Priimuksella hyvissä ajoin aamusta alkaen, jotta kaikki oli kunnossa ennen osallistujien saapumista. Jokainen vastasi omasta toiminnastaan, joten työpisteiden valmistelu jaottui tämän mukaisesti. Firstbeatin työntekijät valmistelivat hyvinvointianalysypisteen, Jamkin työntekijät frisbeegolfrastin, biopankkinäytteenannon Keski-Suomen sairaanhoitopiiri ja kuntomittauksen LIKESin työntekijät.

QR-koodin ja nettilinkin sisältäviä A4-papereita laitettiin pitkin käytäviä, jotta osallistujat pystyivät lisäämään kommentteja toimintaosuuden aikana. Ideat ja ajatukset kerättiin anonyymisti ihmisten omilla kommentteilla Padlet-nettisivulle. Tällöin tekstiaineisto saatiin suoraan sähköiseen muotoon ja helposti käsiteltäväksi. Ennen toimintaosuuden aloittamista lähetettiin kaikille osallistujille myös sähköpostilinkki kyseiselle nettisivulle, jotta kommentointi onnistui myös myöhemmin alkupamauksen jälkeen.

Alkupamauspäivän luento- ja toimintaosuuksien päätteeksi osallistujille jaettiin hyvinvointihaastetarran sisältäviä frisbeegolfminikiekkoja. Osallistujien toivottiin vievän Meijän polku -teemaa eteenpäin omissa kunnissaan ja viestikiekoilla haastavan tuntemiaan ihmisiä tekemään omassa arjessaan muutoksia hyvinvoinnin edistämiseksi. Kuviossa 17 nähdään valmiiksi tarroitetut ja pinotut osallistujille jaettavat viestikiekot auditorion uloskäynnin läheisyydessä.



Kuvio 17. Osallistujille valmistetut viestikiekot haasteen viemiseksi eteenpäin

7.3 Frisbeegolfminikiekkojen jatkoseuranta

Meijän polun alkupamauspäivän päätteeksi eri kunnista osallistuneille henkilöille jaettiin viestikapuloina toimivia frisbeegolfissa heittopaikkaa merkkeäviä minikiekkoja. Minikiekkojen pohjaan oli valmistettu jo ennen tapahtumaa tarroja haastelauseella ”Mitä Sinä voit muuttaa arjessasi lisätäksesi hyvinvointiasi?”. Kuviossa 18 esitellään frisbeegolfminikiekkojen jakamista alkupamauksen päätteeksi innokkaille osallistujille.



Kuvio 18. Minikiekkojen jakaminen alkupamauksen osallistujille

Viestikiekkojen jakamisen jälkeen alettiin suunnitella haastatteluita kunnissa. Tarkoituksena oli keskittyä nimenomaan hyvinvointitempauksen liikkeellelähtöön, kuntien alkutilanteeseen ja olemassa oleviin hyvinvointiratkaisuihin. Mikäli odotukset asetettaisiin liian korkealle uusien konkreettisten ideoiden ja tulosten toivossa, voisi syntyä

turhautumista ja negatiivista kokemusta Meijän polun toiminnasta kuntatasolla. Alkupamauspäivän tavoitteena oli herätellä kuntien työntekijöitä ja haastatteluilla tavoiteltiin jatko seuranta ajatusten käynnistymisestä.

Haastattelurunkoa lähdettiin suunnittelemaan Meijän polun tiedon tarpeen mukaisesti, sekä toiminnan kehittämistä ajatellen. Viestikiekkujen tavoitteena oli saada aikaa pieniäkin henkilökohtaisia arjen hyvinvointitekoja, mutta lisäksi toivottiin toimintaa alueen yrityksissä ja kunnassa haasteen etenemisen myötä. Haastattelurunko lähdettiin rakentamaan yksilön tiedoista organisaatiotasolle ja lopulta kuntatasolle.

Haastateltavien valinta tehtiin alkupamauspäivään osallistuneista kuntien johtotason henkilöistä, jotka olivat lähtötapahtuman tiimoilta riittävän tietoisia Meijän polun sisällöstä. Henkilöiden yhteystiedot saatiin Meijän polun tiedottajalta, jotta kunnanhenkilöihin pystyttiin ottamaan yhteyttä. Haastatteluiden sopimiseksi kunnanhenkilöitä tavoiteltiin puhelimitse, sillä sähköpostikutsuun olisi ollut helppo vastata kieltävästi arjen kiireessä.

Sopivaksi haastateltavien määräksi päätettiin 5-10 henkilöä, jonka seurauksena rajattiin myös haastattelurungon rakennetta ja haastattelun kestoa. Mitä enemmän haastateltavia on, sitä enemmän haastatteluaineiston käsittelyyn myös vaaditaan työtä ja aikaa. Alkupamauksessa Toivakan kunnan hyvinvointiprojekteista oli kunnanjohtajan toimesta laaja esittely ja Joutsa valittiin lokakuun Meijän polun kuukauden kunnaksi. Näistä syistä Toivakan ja Joutsan kuntiin ei otettu yhteyttä haastatteluiden tiimoilta. Toivakan hyvinvointitoiminnan osalta tietoa tuli jo kattavasti esille, ja kuukauden kuntaan Joutsaan oltiin Meijän polun tiimoilta muutenkin aktiivisesti yhteydessä lokakuun aikana.

7.4 Haastattelurungon suunnittelu

Haastattelurunko muodostettiin Meijän polun kannalta oleellisten asioiden pohjalta. Aluksi tehtiin oma rajaus siitä, mitkä ovat tärkeitä tavoitteita opinnäytetyön kannalta, jonka jälkeen kysymysrunko tarkastettiin yhdessä toimeksiantajan toimijoiden kanssa. KeHO:a ja Meijän polkua johtavilta henkilöiltä, sekä Meijän polun tiedotta-

jalta saatiin oleelliset lisäykset kysymysrunkoa varten. Kokonaisuus muokattiin ensisijaisesti opinnäytetyön tavoitteiden kannalta toimivaksi, kuitenkin huomioiden toimeksiantajan vaatimukset.

Haastattelurungosta päätettiin tehdä laaja, jotta saadaan kokonaisvaltainen kuva henkilöiden tiedoista ja mielipiteistä. Jos haastateltavia olisi tullut reilusti enemmän, olisi haastattelurunkoa pitänyt rajata suppeammaksi muun muassa ajankäytön takia. Lisäksi kaikkiin haastatteluihin pyrittiin saamaan nauhoituslupa, jotta tulosten tulkinta ja analysointi myöhemmin olisi luotettavaa.

Ennen varsinaisia kuntatason haastatteluita suoritettiin kolme testihaastattelua kysymysrungon testaamiseksi ja haastattelun aikataulun määrittämiseksi. Testihaastatteluissa haastateltaville kerrottiin taustatiedot Meijän polusta, alkupamaustapahtumasta ja haastattelun aiheista. Testihaastattelut toimivat hyvin tositilanteen mallina, sillä keskustelua ja kysymyksiä syntyi samalla tapaa kuin myöhemmin varsinaisissa haastatteluissa. Aikaa testihaastatteluihin kului huomattavasti vähemmän, vain 15-25 minuuttia, varsinaisten haastatteluiden kestäessä 45-60 minuuttia. Lisäksi kysymysrungosta löydettiin ongelmakohtia, jotka pystyttiin korjaamaan ennen varsinaisia haastatteluita.

7.5 Haastattelukohteet

Noin kuukauden kuluttua alkupamauspäivästä haastatteluita saatiin sovittua kokonaisuudessaan viisi kappaletta lokakuun 2017 ajalle. Alkupamauspäivän osallistujista 15 oli kunnanorganisaation johtotason henkilöitä, eli kohderyhmästä kolmasosalle järjestyi haastattelu. Kuntaliiton verkkosivujen (Väestötietoja kunnittain 2017) liitteestä saatiin tietoa haastattelukohteiden asukasluvuista taulukkoon 1. Taulukon tiedot toimivat suuntaa-antavana tekijänä kuntien kokoluokasta, jolla oletettiin olevan vaikutusta kuntatason hyvinvointiprojekteihin. Erikokoisten kuntien eroina voi olla esimerkiksi järjestöjen tai urheiluseurojen merkitys kunnan toiminnassa.

Taulukko 1. Haastattelukohteiden tiedot (Väestötietoja kunnittain 2017)

Kunta	Asukasluku (noin)
A	1700
B	9700
C	4000
D	1700
E	3700

Haastatteluaineisto jaettiin teemojen avulla kokonaisuuksiin liitteestä 4 löytyvän haastattelurungon avulla. Aineisto koostuu viiden yksilöhaastattelun pohjalta, joiden vastauksista kerättiin vaikutuksia sekä henkilökohtaisella tasolla, että organisaatio- ja kuntatasolla vertaillen kuntien eroavaisuuksia. Tuloksissa käsiteltiin kunnissa esiintyneitä toimintamalleja taulukon 1 kuntatietoja käyttäen, jotta tarkkaa sisältöä ei voida yhdistää tiettyyn kuntaan tai henkilöön. Toimeksiantajalle tiedot annettiin avoimina, jotta toimintaa pystyttiin jatkamaan osana Meijän polun kuntakummitoimintaa. Haastattelukohteiden kuntakummeille tiedot tehdyistä haastatteluista jaettiin tarkemmin.

8 Tutkimustulokset

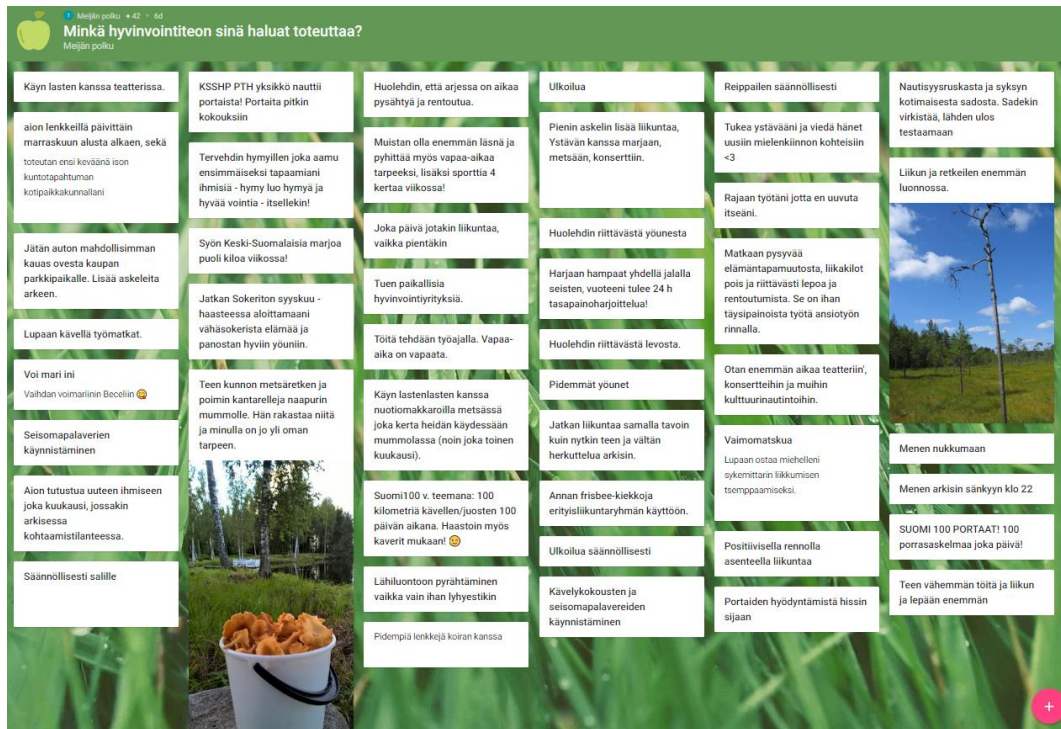
8.1 Alkupamauspäivän ja viestikiekkojen vaikutuksia

8.1.1 Yksilötason vaikutukset

Osallistujien herättelyyn hyvinvointiteemaa varten käytettyä hyvinvointitekojen ideointia testattiin käytännössä alkupamauspäivän aikana. Osallistujille annettiin ohjeistus päivän toiminnallisen osuuden alussa ja lopussa. Lisäksi osallistujille lähetettiin ennen toiminnallisen osuuden alkamista sähköpostiin linkki, jolla pääsi nettisivulle kirjoittamaan omia ideoitaan toteutettavista hyvinvointiteoista.

Päivän päätteeksi todettiin, ettei kovin suuri osa ollut innostunut vapaaehtoisesti hyvinvointitekojen ideoinnista, sillä käytävillä olleisiin postikortteihin ei esimerkiksi oltu kirjoitettu mitään ideoita. Nettiin Padlet-sivustolle oli saatu kuitenkin joitakin ideoita

toteutettavista hyvinvointiteoista. Ohjeistus päivän aikana annettiin selkeästi kaikille osallistujille hyvinvointi-ideoiden antamisesta, mutta vastausprosentti jäi hyvin pie-neksi. Alkupamauspäivän aikana vain noin neljäsosa vastasi Padlet-verkkosivun virtuaaliseen kysymykseen.



Kuvio 19. Osallistujien ideoita hyvinvointiteoista Padlet-verkkosivulla

Padlet-virtuaaliseen ideasivulle ohjaava linkki laitettiin tapahtuman päätteeksi myös Meijän polun omille kotisivuille ajankohtaisten ilmoitusten osioon. Tällä saatiin aiheesta motivoituneet nettisivuja selaavat henkilöt mukaan ideoimaan omia ehdotuksiaan Padlet-sivustolle. Kuviossa 19 näkyy Padlet-sivuston ulkoasu ja nimettömät kommentit. Loppujen lopuksi ideoita saatiin nettisivulle huomattavasti enemmän. Lokakuun loppuun mennessä vastauksia oli kertynyt 42 kappaletta.

Alkupamauspäivän jälkeen huomattiin sosiaalisella medially olevan myös suuri vaikutus Meijän polku -liikkeen mainostamisessa. Muun muassa Twitterin, Instagramin ja Facebookin välityksellä ihmiset kommentoivat ja jakoivat tietoa hyvinvointihaasteista

ja -teoista, joka tuli positiivisena mainontana Meijän polun kannalta. Sosiaalista mediaa hyödynnettiin hyvinvoinnin edistämiseksi Meijän polun kotisivuilla jatkuvasti päivittyvänä uutispalstana. Tällä tavoin pysyttiin myös perillä siitä, mikä vaikutus hyvinvointihaasteiden etenemisellä on kuntatasolla. Julkaisuja viestikiekoista oli esiintynyt runsaasti eri kunnissa, joten haastaminen minikiekoilla onnistui hyvin.

Opinnäytetyön osalta alkupamauspäivän osuuden tarkoituksena oli lähinnä herätellä alkupamaustapahtumaan osallistuneita henkilöitä miettimään omaa hyvinvointiansa. Tarkoituksena ei ollut sitoa ihmisten lisäämiä ideoita millään tavalla kuntiin tai tiettyihin henkilöryhmiin. Koosteena saatiin eräänlainen keskisuomalaisten ihmisten mielenmaisema hyvinvoinnin käsitteestä sekä kooste mahdollisesti toteutettavista teoista.

Koosteena kerättiin hyvinvointitekojen toteutukseen liittyvät vastaukset teemoittain seuraavasti:

- Uni ja lepo
 - Nukkumaanmenoajan huomioiminen
 - Riittävät yöunet
- Luonto ja ulkoilu
 - Vuodenajoista nauttiminen
 - Lähiluonnon hyödyntäminen ulkoilussa
 - Liikkumista ja retkeilyä enemmän luonnossa
 - Säännöllisyyttä ulkona olemiseen
 - Koiran ulkoilutuslenkki pidemmäksi
- Työelämä
 - Työmatkaliikunta kävellen, pyöräillen
 - Seisomapalaverit
 - Kävelykokoukset
 - Työmäärän rajoittaminen
 - Työajan ja vapaa-ajan selkeä erottaminen
- Liikunta
 - Kuntosalilla käyminen
 - Liikuntatarvikkeiden antaminen muille – frisbeegolf kiekkoja tai sykemittari
 - Säännöllisyys
 - Kuntotapahtuman järjestäminen paikkakunnalla
 - Asennemuutos liikuntaa kohtaan
 - Vaihtoehtojen hyödyntäminen (esim. portaat hissien sijaan)
 - Suomi 100 teema
 - Portaat – 100 askelmaa joka päivä
 - 100 km jalan 100 päivän aikana – myös muiden haastaminen
 - Auton jättäminen mahdollisimman kauas kohteesta – lisää kävelyä
 - Hampaiden harjaus yhdellä jalalla seisten – säännöllinen tasapainotreeni
- Ruokavalio
 - Terveellisyys
 - Monipuolisuus
 - Sokeriton syyskuu haaste

- Herkuttelun välttäminen arkisin
- Yhteisöllisyys
 - Luonnonantimien tarjoaminen muille
 - Lastenlasten kanssa säännöllinen retkeily
 - Paikallisten hyvinvointiyritysten tukeminen
 - Ystävän tukeminen ja uusiin mielenkiinnonkohteisiin vieminen
 - Joka aamu hymyileminen muille – hyvinvointi tarttuu
 - Uuteen ihmiseen tutustuminen arjessa kuukausittain
 - Lasten kanssa kulttuuritapahtumiin osallistuminen
 - Ystävien kanssa ajanvietto
- Oma arkitoiminta
 - Enemmän läsnä arjessa
 - Vapaa ajan jättäminen aikatauluun
 - Arkirentoutuminen
 - Teatterit, konsertit ja muut kulttuurinautinnot useammin ohjelmaan

Vastausten pohjalta pystyttiin toteamaan ihmisten tiedostavan hyvinvoinnin merkitystä ja kaikille avoimena näkyvän koosteen myös herättävän ajatuksia monen kohdalla. Osalla ideat olivat toteutettuja tekoja, joiden pohjalta lisättiin kuviakin sivustolle. Toisilla ideat olivat hyviä uusia toimintamalleja arkielämään, joita muutkin vastausten lukijat pystyivät hyödyntämään. Tavoite ihmisten hyvinvointiajattelun herätelyssä saavutettiin, sillä monen kommentin kohdalla oltiin ajateltu sekä oman että muiden lähipiirin ihmisten hyvinvoinnin lisäämistä.

Kuntavierailuilla haastatteluiden tiimoilta viestikiekkoka oli alkupamauksen jälkeen laitettu liikkeelle kuntaorganisaatiossa, kansalaisopistossa, hallintojohtoryhmän jäsenille ja valtuustotason päättäjille. Kahdessa kohteessa viestikiekkot eivät olleet edenneet laisinkaan. Toinen haastateltavista oli joutunut lähtemään aiemmin tapahtumasta, joten viestikiekkoka ei saatu matkaan alkupamauspäivänä. Toisella haastateltavista kiekkot olivat jääneet kiireen takia työhuoneen pöydälle, jonka osittaisena syynä oli tietämättömyys kenelle ja miten viestikiekkoka pitäisi laittaa liikkeelle.

Haastateltavat olivat kokeneet viestikiekkokojen kohdehenkilöiden valinnassa yksilön tarvitsevan herättämistä hyvinvointiajattelulle ja nimenomaan henkilökohtaisen hyvinvointinsa muistamiselle. Esimerkiksi henkilö joka opiskelee työn ohella, haastettiin koska ”pitäisi malttaa laittaa oppikirja sivuun välillä ja tehdä jotakin muuta kehon hyväksi!” Osan kohdalla haastateltavista minkäänlaista perustelua viestikiekkokojen eteenpäin viemiselle ei ollut, vaan ihmisiä haastettiin sattumanvaraisesti. Yleisesti haastamisidea pidettiin hyvänä keinona verkostoitua ja tavoittaa henkilöitä. Yhden

haastateltavan mielestä pieni syyllisyyden tunne viestikiekko haasteessa auttaa toiminnan muuttamisessa ja kiekon eteenpäin viennissä.

Haastateltaville alkupamauspäivällä ja viestikiekoilla saatiin erityyylisiä vaikutuksia. Osa oli keskittynyt levon ja työn vuorovaikutukseen esimerkiksi muuttamalla työpäivänsä pituutta maksimissaan 12 tuntiseksi, sen aiemmin venyessä peräti 16 tuntiin. Kahdessa haastattelukohteessa oli myös todettu liikunnan lisäämisen olevan oleellista henkilökohtaisella tasolla, jonka seurauksena toisen henkilön kohdalla viikonloppujen ohjelmaan oli lisätty luonnossa liikkumista ja vuodenaikaisidonnaista aktiiviteettia. Toisella haastateltavalla tavoite hengästyttävän hikiliikunnan lisäämisen osalta oli syntynyt Firstbeat-hyvinvointianalyysin tuloksista. Tulosten pohjalta myös vapaa-ajan ja työajan selkeä erottaminen koettiin usean haastateltavan osalta tärkeäksi osaksi stressitasojen hallinnassa arjessa.

Alkupamauksen jälkeen haastateltavilla heräsi ajatuksia yhteisöllisyyden osalta esimerkiksi perheen yhdessäolon säännöllistämiseksi. Useaan otteeseen esteeksi harrastuksille tai yhdessä ololle todettiin kiireinen aikataulu. Eräs haastateltavista totesi, että ”isä ja äiti ovat suuressa vastuussa siitä, miten liikuntakulttuuri tuodaan esille perheessä”. Ajatukset vanhempien ja lasten säännöllisemmästä yhdessä harrastamisesta ja liikkumisesta nousi kahdessa haastattelukohteessa tarkemmin esille. Aiheeseen liittyen näissä kohteissa ajatukset vanhempien ja aikuisten estoista leikkiä ja harrastaa lasten mukana herättivät myös keskustelua. Haastateltavat kokivat, että Suomessa on ”osin tietysti kulttuurisidonnaista, ettei aikuinen voi leikkiä”.

Kahdella haastateltavalla mielenkiinto oli herännyt hyvinvoinnin seurantaan teknologian avulla. Yksi haastateltavista oli hankkinut aktiivisuusrannekkeen ja asettanut henkilökohtaisen maratontavoitteen kahden vuoden päähän alkupamaustapahtumasta. Kuntotason selvittäminen ja unen seuranta oli otettu jokapäiväiseksi toiminnaksi haastateltavan arkeen. Toisen kohdalla mielenkiinto jonkinlaista seurantalaitetta kohtaan oli suuri, mutta haasteena oli tietämättömyys laitteista ja niiden käytöstä. Ideana laitteilla olisi mitata rasittavaa liikuntaa ja sen vaikutuksia. Laite toimisi myös kannustimena ja motivaation lisääjänä unen ja liikunnan seurantaan. Yleisesti paras hyvinvoinnin mittari koettiin olevan omat tuntemukset esimerkiksi levon määrästä tai laadusta.

Liikunnan lisäämisessä ja harrastamisessa esiin nousi oman kuntotason löytäminen. Haastateltavat totesivat kehon tuntemusten toimivan parhaana mittarina hyvinvoinnille ja siihen liittyen myös oman kuntotason löytämisen olevan oleellista liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Yksi haastateltavista kävi alkupamauksen jälkeen kuntotestissä, jossa kartoitettiin oma henkilökohtainen kuntotaso. Samalla tapahtumassa ohjattiin miten kannattaa liikkua. ”Ei kannata heti asettaa tavoitteita liian korkealle, ne ovat urheilijoiden juttuja” todettiin oman kunnan parantamisprosessista. Ajatuksena tästä nousi haastateltavilla, että parempi liikkua edes vähän kuin ei ollenkaan.

Keskeisenä aiheena haastatteluista nousi levon ja unen määrän seuraaminen. Alkupamauspäivässä tarjotun Firstbeat-hyvinvointianalyysin tulokset olivat mittaukseen osallistuneiden haastateltavien kohdalla suuressa suosiossa. Haastateltavat kokivat, että pitäisi nukkua enemmän ja yksi haastateltavista totesikin: ”Vain hyvinvoiva ihminen jaksaa antaa panoksensa ja tulee toimeen työkavereiden kanssa”. Hyvinvointianalyysin tulosten pohjalta alkoivat henkilöt esimerkiksi seurata käyttäytymistä ennen nukkumaanmenoa, sekä unen laatua. Konkreettinen tieto analyysin osalta herätti haastateltavien kohdalla pohdintaa stressin ja palautumisen vuorovaikutuksesta. Alkoholin, liikunnan ja työskentelyn vaikutukset iltamyöhään tiedostettiin paremmin konkreettisten hyvinvointianalyysin testitulosten pohjalta.

Alkupamauspäivän ohjelma ja viestikiekkujen haaste oli herättänyt myös ajatuksia siitä, miten voi omassa asemassaan viedä hyvinvointia eteenpäin. Asema kunnanjohtajana, työsuojelupäällikkönä tai kansalais- ja työväenopiston hallituksen jäsenenä antaa tietynlaisen valta-aseman, joka mahdollistaa vaikutusmahdollisuudet muutoksille muun muassa kuntaorganisaation tasolla. Ajatuksena nousi, että haastateltavan esimerkillä ja tietynlaisella mainonnalla pystyttäisiin viemään Meijän polun kokonaisuutta eteenpäin konkreettisesti. Esimerkiksi ideana nousi, että säännöllinen kunnanjohtajan toiminnan seuranta hyvinvoinnin osalta voisi kiehtoa kansalaisia seuraamaan esimerkkiä.

Kokonaisuudessaan alkupamauksella koettiin olevan hyvä vaikutus hyvinvointiajattelun herättämiselle. Haastatteluiden pohjalta viestikiekoilla pystyttiin konkreettisesti havainnollistamaan ja sanoittamaan sitä, miten kiekkoasteen saavat henkilöt itse kokevat hyvinvoinnin edistämisen omalla kohdallaan. Meijän polkua pidettiin myös

soveltuvana konseptina nykyaikaan verratessa Itä-Suomessa toteutetun Pekka Puskan Pohjois-Karjala -hyvinvointiprojektiin. Yksi haastateltavista sanoi, että ”näyttää siltä, että paljon on tehty Meijän polun eteen ja paikkakunnan parhaat ovat toiminnassa mukana”.

8.1.2 Organisaatio- ja kuntatason vaikutuksia

Kaikissa haastattelukohteissa alkupamauksella ja viestikiekoilla koettiin olevan vaikutuksia lähinnä henkilökohtaiseen toimintaan. Organisaatiotasolla hyvinvointiajatteluun haastamista päästiin konkretisoimaan viestikiekoilla, mutta varsinaisia uusia laajemman tason vaikutuksia tai toteutuksia ei pystytty vielä näin lyhyen ajan sisään määrittelemään. Olemassa olevaa organisaation toimintaa ja kunnan ratkaisuja pystyttiin kuitenkin vertailemaan ja pohtimaan niiden hyötyjä hyvinvoinnin edistämiseksi.

Haastateltavien kohdalla pohdintaa syntyi siitä, kuinka itse voisi edistää työyhteisössä hyvinvointia. Pienet konkreettiset teot ja tiedon jakaminen koettiin oleelliseksi osaksi kuntaorganisaation sisäistä toimintaa. Esimerkiksi yhdessä kunnassa mietittiin työmatkaliikunta haastetta. Alkupamauspäivän osalta haastateltavat olivat käsitelleet oman hyvinvointianalyysinsä tuloksia yhdessä työkavereiden kanssa ja tiedottaneet alkupamauksen sisältöä niille, jotka eivät paikalla tapahtumassa olleet.

Tiedonjakamisesta nousi esille myös alkupamauspäivän yhteistyön merkitys. Kunnassa A heräsi oleellisena keskustelun aiheena olemassa olevan tiedon hyödyntäminen eri kunnissa. ”Ei keksitä pyörää uudestaan” totesi yksi haastateltava, eli tietyt ammattiryhmät tai vertaiset voisivat kokoontua säännöllisesti eri kunnista keskustelemaan haasteista ja ongelmista. Tällöin jostakin voi löytyä jo olemassa oleva ratkaisu jakaa muillekin kunnille, eikä resursseja tarvitse käyttää turhaan tiedon etsintään.

Haasteellista oli rajata selvästi mitä uusia ideoita tai toimintaa on syntynyt puhtaasti alkupamauksen vaikutuksesta tai sen jälkeen. Kunnissa oli jo ennestään järjestettyjä toimintoja tai suunnitteilla olevia hyvinvointiprojekteja. Esimerkiksi yhdessä kunnassa päätettiin hankkia defibrillaattori koulutuskäyttöön, jotta taitoa voidaan opet-

taa esimerkiksi organisaation henkilöstölle. Uutena ideana toisessa kunnassa oli mie-
tinnässä jonkin luontevan yhteisön luominen, jossa jokaisen kaverin tuntee jollakin
tasolla.

Hyvinvointiprojektien osalta kuntatasolla ajateltiin hankkeiden tai verkostojen toimi-
joiden olevan oleellinen osa yhteistyötoimintaa. Eri osaajia säätiöistä, seuroista ja
ryhmistä saisi varmasti motivoituneita henkilöitä viemään hyvinvointia eteenpäin
projektiluontoisissa tempauksissa. Lisäksi haastateltavat kokivat itsensä ja kunnan
olevan valmiita viemään ”Meijän polun ilosanomaa” eteenpäin haastateltavan sa-
noin.

Ajatuksia syntyi alkupamauksen vaikutuksesta säännöllisestä hyvinvoinnin seuranta-
nasta kuntaorganisaatiossa. Ideoita syntyi muun muassa Likesin kehonkoostumus-
mittauksen tai Firstbeatin hyvinvointianalyysin toteuttamisesta kuntaorganisaatiolle
säännöllisesti. Haastateltavilla nousi esiin moneen kertaan konkretisoinnin hyödyt
hyvinvointianalyysin tai muiden kuntomittausten osalta. Ajatusta pidettiin hyvänä,
jos organisaatiolle olisi enemmän mittauksia tai mittausvälineitä säännölliseen hyvin-
voinnin seurantaan. Esimerkiksi idea syntyi, että kerran vuodessa voisi teettää kehon-
koostumusmittauksen pienemmissä kunnissa koko organisaatiolle.

Yksi pinnalle noussut aihealue haastatteluissa oli Meijän polun teemojen hyödyntä-
minen. Haastateltavat kokivat alkupamauksen jälkeen, että teemoja liikunta, lepo,
luonto ja yhteisöllisyys voisi käyttää tapahtumien tai toiminnan tukena kunnassa.
Keskustelua syntyi, että useimmiten tapahtumat ovat vain liikuntaan liittyviä tai ur-
heilutapahtumia, mutta muun muassa levon esille nostaminen on myös hyvä ja tär-
keä asia. Organisaatiossa voisi tyky-päivän tai tiettyyn vuodenaikaan sijoittuvan ta-
pahtuman teemaksi valita aina eri teeman Meijän polulta, jolla saataisiin näkyvyyttä
ja suosiota.

8.2 Olemassa olevia hyvinvointiratkaisuja

Kuntatason ja organisaation suuruusluokan toimintaa käsiteltäessä tulokset nimettiin
taulukon 1 tietojen mukaan, jotta tuloksia voi käsitellä paikkakunnan asukaslukua
seuraten. Toiminta eroaa eri kokoisten kuntien välillä esimerkiksi kuntastrategian

osalta. Kuntien A, D ja E kuntaorganisaatioissa oli toteutettu hyvinvointi- ja virkistyspäiviä, jotka olivat jo ennen alkupamauspäivää osana organisaation toimintaa. Vierailua kansallispuistossa, leikkimielisiä organisaation sisäisiä kilpailuja ja yhdessäoloa vapaa-ajan muodossa pidettiin hyvänä ja helppona hyvinvoinnin lisääjänä työyhteisölle. A ja D kunnassa toiminta oli kuntaorganisaation sisällä yhdessä järjestettyä ohjelmaa ja kunnassa E palvelu oli ostettu ulkoisen yrityksen järjestämänä. Toiminnasta oltiin positiivisia ja järjestämisessä pyrittiin säännöllisyyteen.

Kunnan A kuntaorganisaatiossa työkykyä huomioitiin esimerkiksi työpisteiden ergonomiatarkastuksilla säännöllisesti. Kunnanvirastoon oli tämän seurauksena tilattu säädettävät työtasot toimistotyötä tekeville. Kunnantalolla kahvitauot oli rajattu työvapaaksi vyöhykkeeksi, eli pyrittiin pitämään keskustelut ja tauko irtaantuneena työasioista. Tauoilla oli myös lisätty taukojumppien määrää työpäivien virkistämiseksi. Toisessakin kunnassa D oli tarkastettu työvalaistuksen ja työergonomian osa-alueita, jonka seurauksena muutoksia tehtiin parempaan suuntaan.

Kunnissa oli keskitytty kansalaisopiston kautta erityisryhmiin muun muassa terveyden ja ravitsemuksen seurannan osalta, sekä tarjottu erilaisia taiteenmuotoja harrastusmielessä. Työväestöstä ikääntyville oli suunnattu niska- ja hartiaseudun kuntoutusryhmää työkyvyn ylläpitämiseksi. Mukana kunnan hyvinvointia lisäävässä toiminnassa on esimerkiksi koulun opettajia, joista esimerkiksi liikunnanopettaja oli sovittu pitämään kuntaorganisaatiolle taukojumppaa omien hyppytuntiansa aikana.

Eri toimijoiden yhteistyössä on puututtu omaishoitajatyön raskauteen keholle ja mielelle, esimerkiksi fysioterapeutin vetämän liikuntaryhmän muodossa. Ryhmissä ei pakoteta ketään osallistumaan liikuntaan, mutta yhteisöllisyyden kannalta mukaan voi tuoda omaisen esimerkiksi juomaan kupposen kahvia. Vanhuksia huomioitiin kunnissa myös aktiivisesti, esimerkiksi virikekanoilla tai syntymäpäiväjuhlien muistamisella vanhustenhoito-organisaation voimin.

Yhteistyötä oli tehty esimerkiksi paikallisen K-kaupan kanssa painonhallintakampanjan muodossa, jossa terveet elämäntavat, ravitsemus, liikunta, painonhallinta ja jakaminen huomioitiin kokonaisvaltaisesti. Kampanjaan saatiin mukaan myös paikallinen terveysasema ja osallistujamääräksi toimintaan monta kymmentä henkilöä. Kampanjan aikana saatiin pudotettua painoa yhteensä yli 500 kg osallistujien kesken.

Kampanjatoiminnan lisäksi kunnassa on pyritty tekemään perusturvatoimialan kanssa yhteistyötä omaishoitajille. Erilaisia tapahtumia, kuten kokkikisoja, tanssita- pahtumia tai liikuntaturnauksia keuhuttiin ihmisten suosion kohteina.

Pienten kuntien etuna pidettiin helppoa kanssakäymistä kunnan ihmisten välillä. Ta- pahtumia ja asioita saadaan sovittua, sekä eräänlainen talkoomeininki näkyy jokapäi- väisessä toiminnassa. Resurssit toiminnan luomiselle ovat pääasiassa yhteiset, eli hy- vinvoinnin edistäminen kuuluu kaikille. Osatekijänä haastatteluissa mainittiin myös kuntastrategia, jossa huomioidaan hyvinvoinnin merkitystä toiminnan kehittämi- sessä. Hyvinvoinnin edistämisen ylläpito ja periaatteet toimivat, kun tavoitteet on asetettu kaikille yhteiseksi organisaatiotasolla.

Järjestöjen ja seurojen toiminta kunnissa koettiin merkittävänä hyvinvoinnin peruspi- larina toiminnassa. Urheiluseurat, liikuntajärjestöt, eläkeläisjärjestöt toimivat aktiivi- sesti useassa kunnassa, jota pidettiin hyvänä yhteistyömahdollisuutena Meijän pol- kua ajatellen. Työkykyä edistäviä ryhmiä, kuten äijäjumppa, äijäsähly tai rentoutus- ryhmä toiminta edistävät organisaatioissa ja kuntien pikkukylillä hyvinvointia liikun- nan ja yhteisöllisyyden muodossa.

Kannustusta harrastamiseen ja liikuntaan perusteltiin kunnissa aktiivisesti. Maksutto- mat palvelut, kuten ulkoliikuntapaikat, ilmaispalloiluvuorot tai edullisen toiminnan tarjoaminen koettiin hyväksi keinoksi saada ihmiset liikkumaan. Organisaatioissa kil- pailuhenkisissä toiminnoissa palkittiin aktiivisimpia jäseniä ja esimerkiksi Smartum- setelit olivat useassa kunnanvirastossa käytössä työntekijöille. Kolmessa kunnassa oli myös tehty aikuisillekin suunnattuja virikepuistoja tai vanhemmille ihmisille seniori- puistoja, jossa vanhemmat pääsevät mukaan kuntoilemaan ja liikkumaan vaikkapa lasten kanssa.

Yhtenä toimivana esimerkkinä kunnassa D oli rakennettu kaiken ikäisille ihmisille so- veltuva vajaan kilometrin mittainen valaistu kuntolenkki. Sijainti päätettiin keskustan ja koulun läheisyyteen, jolloin se on lähellä kaikkien käytettäväksi. Uuden lenkkipai- kan avajaisiin liitettiin kunnan 150-vuotisjuhlateema, jonka seurauksena 150 kierrok- sen kisa osallistujien kesken. Seurauksena peräti 10 prosenttia kunnan väestöstä saa-

tiin liikkeelle, joka koettiin hienona saavutuksena. Tästä väitettiin: ”Jos Jyväskylässä pitäisi saada 10 prosenttia eli noin 13 000 asukasta osallistumaan, niin ei onnistuisi”.

Kunnan B esiin nousseita hyvinvointiprojekteja keuhuttiin haastateltavan toimesta runsaasti ja toiminnasta oltiin ylpeitä. Esimerkiksi paikallisen työllistämissätiön toiminta on korostanut pienten askeleiden ottamista ihmisten hyvinvoinnin edistämässä. Haastateltava totesi: ”Se on jo saavutus, jos syrjäytynyt henkilö saadaan paikalle oma-aloitteisesti klo 8 töihin!”, kun normaalisti odotettaisiin tuloksia syrjäytyneiden työllistymisestä tai saavutuksista. Toisessa projektissa kunnassa oli hyödynnetty 3D-mallintamisen opettamista pitkäaikaistyöttömille. Osallistujina oli yhteiskunnasta syrjäytyneitä tietokonepelaajia, joiden taidot saatiin hyötykäyttöön mallintamisen puolella.

Kuntaorganisaatioissa hyvinvoinnin edistämistoiminta oli jaettu joko vapaa-aikasih- teerille tai tietylle hyvinvointivastaavalle. Kahdessa kunnassa kuitenkin koettiin edistystoiminnan olevan yhteisesti kaikkien työntekijöiden vastuulla. Kunnassa E oli esimerkiksi tehty tutkimusta liikuntapuiston uudistamishankkeen toteuttamiseen. Kyse- lyitä ja tiedustelua toteutettiin koululaisille, jotta varsinaisen kohderyhmän eli loppu- käyttäjien ajatukset saadaan esiin liikuntapaikan uudistamista varten.

8.3 Yhteistyö, haasteet ja toiveet

8.3.1 Hyvinvointitiedon käyttö kunnissa

Ihmisten kanssa työskenteleviä henkilöitä pidettiin tiedonhankinnan kannalta oleelli- sena osana tiedonsaantia. Esimerkiksi perusturvan parissa työskentelevät näkevät käytännön tasolla asiakkaidensa hyvinvointia ja pahoinvointia. Kotipalvelu- ja perhe- työntekijöiden kautta saadaan kunnassa tietoa siitä, miten muun muassa pienem- millä kylillä asuvilla ihmisillä menee. Organisaation henkilöstökertomuksen tekemi- sessä seurataan tiettyjä hyvinvoinnin tunnuslukuja, kuten sairauspoissaolojen mää- rää yleisellä tasolla. Haastateltavien mukaan jonkun verran kunnissa käytetään myös TEA-viisareita hyvinvoinnin arvioimisessa. Sosiaalialan johtajilta kunnassa voi tulla tietoa siitä, mihin kuntatoiminnassa kannattaisi panostaa.

Osa haastateltavista kuului myös johonkin verkostoon, jossa hyvinvointitietoa on saattanut tulla esiin aika ajoin. Esimerkiksi kansalaisopiston rehtoriverkostosta on eri kunnilta noussut esiin omaishoitajien toimintaa edistäviä kuntoutus- ja virkistysmuotoja, joita on pystytty hyödyntämään oman kunnan toiminnassa. Hyvinvoinnin parissa työskentelevien henkilöiden tietoa myös hyödynnettiin toiminnan kehittämisessä. Esimerkiksi työsuojeluvaltuutettujen tai terveydenhoitoalalla työskentelevien henkilöiden vinkkejä huomioitiin organisaation toiminnassa. Haastatteluissa todettiin myös hyvien ideoiden kulkeutuvan eteenpäin käytännön tasolle kunnassa.

Paikallislehtiä pidettiin kunnissa loistavina tiedotusvälineinä kaikelle kansalle. Ilmajakeluna toimivat lehdet tavoittavat suuren määrän kansalaisia ja hyvinvointiteeman liittyviä julkaisuja näkyy lehdistä runsaasti. Asiantuntijoiden julkaisuja ja kolumneja myös arvioitiin seurattavan aktiivisesti kuntalaisten osalta. Esimerkiksi kunnassa B paikallisia julkisuuden henkilöitä arvostettiin haastateltavan mukaan kovasti.

Hyvinvointikertomuksen koettiin olevan kunnissa kattava kooste kunnan hyvinvoinnin edistämisen tilanteesta. Haastateltavat totesivat kertomuksen olevan yhteistyössä valmistuva paketti, jossa huomioidaan kunnassa toteutunut ja suunnitteilla oleva hyvinvointitoiminta. Kertomuksen laativia henkilöitä ovat useimmiten ne, joilla on kokonaisvaltainen kuva kunnan hyvinvointitiedosta. Meijän polku koettiin positiivisena tiedonlähteenä hyvinvointikertomuksen kannalta ja kunnissa todettiin, että Meijän polun toiminta voisi näkyä osana kunnan hyvinvointikertomusta. Esimerkiksi hyvinvoinnin edistämisiikkeen kautta onnistuneet tapahtumat ja niiden vaikutukset voitaisiin kerätä hyvinvointikertomuksen osaksi.

Yleisesti tiedonhaku on aktiivista myös netin kautta, minkä koetaan olevan helppoa. Luotettavuus hyvinvoinnin asiantuntijoita kohtaan on myös suuri, joten toimintaa edistää muiden kertomat kokemukset ja mielipiteet. Haastateltavat kokivatkin, että Meijän polun asiantuntijat voisivat tulla kertomaan ajankohtaista ja oleellista tietoa aika-ajoin kuntiin jalkautumalla.

8.3.2 Hyvinvoinnin edistämisen haasteet

Henkilökohtaisella tasolla haasteeksi hyvinvoinnin edistämiseksi koettiin työn ja arjen kiireellisyys. Johtotehtävissä olevien henkilöiden työ koettiin vaativaksi ja aikaa vieväksi, jolloin esimerkiksi todettiin säännölliseen kellonaikaan sidottuun harrastukseen sitoutumisen olevan miltei mahdotonta. Lisäksi hyötyliikunta vaikkapa työpäikälle koettiin liian kaukaa vaikeaksi. Kaksi haastatettavaa oli sähköpyörän kannalla ja kehuivat sen toimintaa.

Mittaukset ja hyvinvoinnin seuranta organisaation sisällä koettiin ongelmalliseksi resurssien kannalta. Esimerkiksi Firstbeat-hyvinvointianalyysin tekeminen säännöllisesti ja suuremmissa mittakaavassa on miltei mahdotonta organisaation resursseilla. Lisäksi porukalle toteutettava analyysi säännöllisesti kävisi kalliiksi. Aiheesta tiedusteltiin useaan otteeseen, minkälaiset resurssit Meijän polulla on tarjota organisaatioille. Resurssipula koettiin ongelmaksi suuremman hyvinvointitoiminnan järjestämiselle.

Useammassa kunnassa haasteeksi koettiin tiettyjen väestöryhmien tavoittaminen. Kunnissa A ja C koettiin nuorison olevan vaikea kohderyhmä tavoittaa, sekä ajateltiin, ettei kaikilla mene kovin vahvasti esimerkiksi koulunkäynnin suhteen. Koulun kesken jättävien nuorien määrä on lisääntynyt ja harrastuneisuuden määrä laskenut nuorten keskuudessa haastateltavien mielestä. Lisäksi kuntien syrjäytyneet ja vähän liikkuvat ihmiset koettiin haastavana ryhmänä tavoittaa. Maininta tuli myös nykypäivän yhteiskunnasta, jossa perhe ei kokoonnu enää yhteen päivän aikana. Syrjäytyneiden tavoittaminen käy entistä hankalammaksi, todettiin kunnassa D toiminnan ulkopuolelle jääneistä.

Tietämättömyyttä pidettiin suurena haasteena jopa kuntaorganisaation tasolla. Ihmisten pitäisi saada enemmän tietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisestä. Moni haastateltavista koki muun muassa hyvinvointianalyysin herättävän uutta tietoa konkreettisesti omasta hyvinvoinnin tilanteesta. Lisäksi kaksi haastatettavaa koki hyvinvointiteknologiassa olevan käytettävyyshaasteita, joka on esteenä oman hyvinvoinnin edistämiseksi ja seurannalle. Perusturvan parissa toimivia työntekijöitä pitäisi kouluttaa enemmän, jotta saadaan hyvinvoinnin edistämisen vaikuttavuutta esille.

Haasteena kunnissa esiintyi myös tieto siitä, ettei hyvinvoinnin edistämistä oikein pystytä seuraamaan. Ajatuksia heräsi kyselyiden toteuttamisesta väestölle tai käyttäjämäärien seurauksesta urheilupaikoilla. Haastateltavat kokivat vaikuttavuuden seurannan olevan oleellisessa osassa hyvinvoinnin edistämistoimintaa. Viestikiekoista kommenttina tulikin ”pitäisikö niissä olla jotakin älyä mukana?”. Seuranta voisi tehdä siis automatisoidummassa muodossa, sillä tällä hetkellä kiekkoja ei voida paikallistaa.

Kunnassa E noussut ongelma oli eräänlainen muutosvastarinta organisaation sisällä. Hyvinvointitoiminta ei ollut oma-aloitteista tai motivoivaa, vaan haastateltava koki, että toimintaan pitää pakottaa. ”Kunnalla puuttuu innovaatioiden tekeminen”, eli kukaan ei ole halukas vetämään uudenlaista toimintaa organisaatiosta. Haastateltavan mielestä ihmiset tekevät myös omia ratkaisujaan, eikä ketään voida pakottaa huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Jotkut voivat siis kokea negatiivisena sen, että tuodaan syyllisyyden tuntoa haastateltavan sanoin: ”Nyt revit ittes sieltä sohvan pohjalta ja lähdet liikkumaan ja laihtumaan!”. Haaste onkin tuoda kaikille sopivan mittakaavan hyvinvointiratkaisuja pienin askelein, kuten kunnissa D ja E todettiin.

Syrjäytyneistä ja pitkäaikaistyöttömien lisäksi kunnassa E koettiin haasteellisimmaksi väestöryhmäksi työssäkäyvät henkilöt. Iäkkäämmille on tarjolla kerhoja ja kouluikäisiä tavoitetaan koulussa opetussuunnitelmassa olevalla aktiivisella hyvinvointiajattelulla. Työssäkäyviä ihmisiä koettiin olevan vaikea tavoittaa kaiken arjen kiireen keskeltä. Haastateltavan mielestä pelkkä tapahtumien tiedotus ei riitä kyseisen kohderyhmän osallistamiseksi hyvinvointitapahtumiin tai -toimintaan.

Meijän polun osalta moni haastateltava totesi kohderyhmän rajaamisen olevan oleellista. Pohdintaa syntyi esimerkiksi alkupamauspäivän osallistujista, joilla on jo tietoa hyvinvoinnista. ”Se ei ole ehkä oikea kohderyhmä” todettiin ja mietittiin ”miten tavoitetaan ne, jotka eivät liiku?”. Haastateltavien mielestä tulisi rajata selkeästi tiettyjä kohderyhmiä projektin tiimoilta, joita lähdetään tavoittelemaan kunnissa ruohonjuuritasolla. Toiminnan mainostamista pidettiin oleellisena sitä tarvitseville, eikä niille joilla hyvinvointi on jo hyvällä tasolla.

8.3.3 Ideat ja toiveet Meijän polulle

Päällimmäisenä toiveena kunnissa nousi esiin jonkinlaisen tietopaketin saaminen Meijän polulta. Haastateltavat kokivat alkupamauksella ja viestikiekoilla olevan hyvää alkuhuumaa, mutta epäselvyys siitä miten jatkossa toimitaan, mietitytti useaa kohde-ryhmästä. Toiveita jonkinlaisesta Meijän polun ja alkupamauspäivän yhteenvedosta haluttiin eteenpäin vietäväksi kuntaorganisaatiossa esimerkiksi niille, jotka eivät osallistuneet alkutapahtumaan. Yksi haastateltava totesikin nukkuvansa yönsä paremmin, jos saisi tehtyä tämän Meijän polun viestin eteenpäin viemisen tehtävän. Momen haastateltavan kohdalla jäikin kysymyksiä ”Mitä nyt? Mitä pitäisi tehdä osana tätä kampanjaa? Millä resursseilla?”

Mediaseurantaa kiinnostavista hyvinvointiin liittyvistä aihealueista ja niiden tiedottamista säännöllisesti kunnille toivottiin. Esimerkiksi aika ajoin vinkkien antaminen jostakin hyvänä pidetystä hyvinvointitapahtumasta tai olemassa olevista ratkaisuista koettaisiin hyvänä yhteistyönä hyvinvoinnin edistämisiikkeen osalta. Meijän polulta toivottiin myös säännöllistä näkyvyyttä ja tiedustelua kuntien tilanteesta yhteistyön ylläpitämiseksi. Haastateltavat kokivat, että kiireisessä arjessa tällainen konsepti jää herkästi taka-alalle, eikä alkuehkun jälkeen välttämättä muista kauaa koko asiaa.

Indikaattoreita hyvinvointitoiminnasta voisi toteuttaa kuntatasolla. Kyselyt, erilaiset testaukset ja mittaukset tietyn väliajoin voisi olla hyvää toimintaa Meijän polulta kuntaorganisaatioille tai kunnan väestölle. Haastateltavien mielestä kokeilukulttuurilla eteneminen on toimiva malli, sillä hyvistä ideoista voi syntyä oikeita ratkaisuja kuntien haasteisiin. Yhteistyöhön Meijän polulle ehdotettiin useita seuroja ja järjestöjä, joilla osaamista ja tietoa paikallisten asioista löytyy runsaasti.

Haastateltavat olivat myös hyvin motivoituneita Meijän polusta, mutta tietynlaista skeptisyyttä koettiin muodostuvien projektien jatkotoiminnasta. Alkupamausta keuhuttiin, mutta mietityttämään jäi, miten kuntien osalta jatketaan toimintaa. Kyseessä on 30 vuoden kunnianhimoinen tavoite, mutta osallistujille jäi epäselväksi pitkäjänteisen projektin käytännön toiminta kuntatasolla. Haastateltavat olivat kuitenkin valmiita laittamaan itseään likoon toiminnan kehittämiseksi. Eräs haastateltavista totesi, että ”kunnan kanavien kautta voisi jakaa Meijän polun ilosanomaa.”

Toiveena Meijän polulle olisi selkeästi vaikeiden väestöryhmien tavoittaminen hyvinvoinnin osalta. Yhteistyötä ja tukea kunnilla olisi tarjota, mikäli Meijän polku keksisi keinoja viestintään ja käytänteisiin. Erään kunnanjohtajan mielestä viestintään tulee panostaa paljon ja sen pitäisi olla ”itseään ruokkivaa”, eikä vain päivityksiä verkkosivuille. Osaltaan sosiaalinen media koettiin kunnissa toimivaksi malliksi tuoda Meijän polun teemoja esille oman toiminnan kautta.

Tärkeässä roolissa keskusteluiden pohjalta nousi myös oikeiden kohderyhmien tavoittaminen. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että on turhaa mainostaa itsestään selvyiksi esimerkiksi liikunnan tärkeydestä ja levon määrästä. Suuri osa Meijän polun osallistujista tiedostaa hyvinvoinnin tärkeyden, mutta oleellisempaa olisi tavoittaa kohderyhmät, joilla tietoutta tai mahdollisuutta hyvinvoinnin edistämiseen ei ole. Ongelmaksi voi muodostua myös jonkinlaista negatiivisuutta siitä, että vain tietyille ihmisille tarjotaan mahdollisuus hyvinvointianalyysin tai kehonkoostumusmittaukseen. Haastateltavien mukaan kohderyhmien seulonta ja oikeanlainen lähestyminen ovat oleellisessa roolissa.

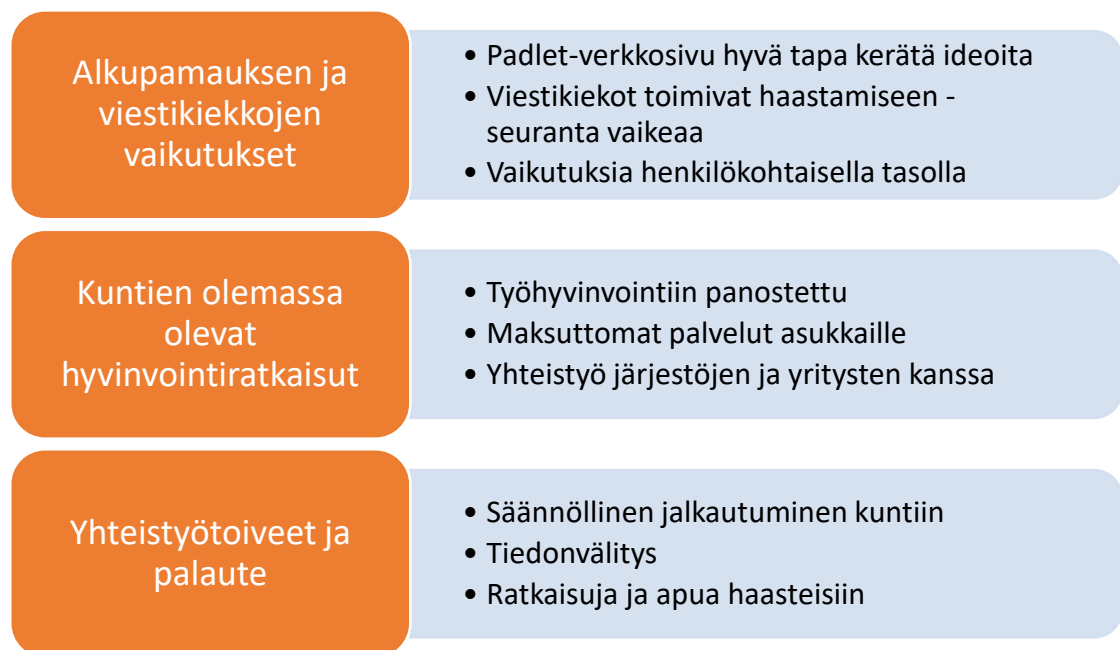
Koulutusta toivottiin monessa kunnassa esimerkiksi kuntaorganisaation työntekijöille. Luentotyypiset ratkaisut olivat yksi ehdotus, mutta ihmiset pitäisi saada motivoitumaan mukaan. Pohdintaa syntyiikin: ”Käydäänkö kuuntelemissa vain luentoja kerran vuodessa, vai saataisiinko jotakin konkreettista toiminnallisuutta aikaan?” Mikäli tällainen hyvinvointitempaukset tai -kampanjat saataisiin kuntaorganisaatioissa osaksi sisäistä toimintaa, voisi tulevaisuus näyttää hyvältä Meijän polun osalta. Kunnan E haastateltavalla tuli mieleen myös toiminnan vieminen pienyrityksille, jossa hyvinvointitoiminta voi olla hyvinkin alkeellista. Työhyvinvoinnin korostaminen alueen pienyrityksissä voisi olla Meijän polun yksi verkostoitumismahdollisuuksista.

Alkukipinän aikaansaaminen hyvinvoinnin ajattelun osalta ehdotettiin Meijän polun tehtäväksi. Haastateltavista Meijän polulla olisi hyvä mahdollisuus saada ihmiset heräämään pienillä konkreettisilla kuntokartoituksilla tai tapahtumilla ajattelemaan henkilökohtaista hyvinvointiaan. Kunnassa D oltiin valmiita järjestämään esimerkiksi 50 ensimmäiselle alkupamauspäivässä toteutettu kuntoanalyysi kunnanviraston tiloissa. Oleellista olisi, että mukaan saataisiin niitä henkilöitä, jotka eivät osallistu nor-

maalisti mihinkään toimintaan. Henkilön jatkuvaan seurantaan ja mittaamiseen sitominen ajateltiin olevan ahdistavaa, mutta pieni herättely voisi aiheuttaa suuriakin muutoksia esimerkiksi syrjäytyneen henkilön arjessa.

8.4 Yhteenveto tuloksista

Opinnäytetyön aineiston keruun lopputuloksena saatiin runsaasti tietoa alkupamauspäivän osallistujilta heidän käsityksestään hyvinvoinnista, sekä haastatteluiden pohjalta kuntaorganisaatioiden ja kuntien hyvinvointitoiminnan tilanteesta. Tutkimustulokset antavat laajan kuvan opinnäytetyön haastatteluihin osallistuneiden henkilöiden hyvinvoinnista, sekä kuntatason nykytilanteesta. Runsaan kerätyn aineiston pohjalta oleellisimpia tuloksia KeHO:lle ja Meijän polulle näkyy kuviossa 20.



Kuvio 20. Tutkimustulokset tiivistettynä

Merkittävimmät tulokset opinnäytetyössä toimeksiantajalle koottiin tutkimuskysymysten pohjalta. Alkupamauksessa toteutettu hyvinvointitekoideoiden kerääminen Padlet-verkkosivuston virtuaaliseen onnistui hyvin. Vastauksia saatiin osallistujista yli puolelta, eli 42 kappaletta lokakuun loppuun mennessä. Toimintamalli oli helppo ja nopea toteuttaa ja vastaaminen sivulle kävi vaivattomasti. Frisbeegolfminikiekkoja

pidettiin hyvänä konkreettisena haastamisen välineenä ja niiden vaikutuksia pystyttiin nimeämään helposti. Ongelmaksi koettiin minikiekkojen etenemisen seurannan olevan haastavaa ja joissakin haastattelukohteissa viestikiekot eivät olleet edenneet ollenkaan.

Kunnissa esiin tulleita hyvinvointiprojekteja ja -toimintaa käsiteltiin monella eri tasolla. Haastateltavien omalla motivaatiolla ja panostuksella koettiin olevan vaikutusta organisaation sisäiseen hyvinvointitoimintaan. Työhyvinvointiin oli panostettu erilaisilla tapahtumilla ja työskentelytilojen arvioinnilla. Kuntatasolla oli panostettu maksuttomiin liikunta- ja kuntoutuspalveluihin kunnan asukkaille. Esimerkiksi kaikille soveltuvat ulkoliikuntapaikat tai yhteisvoimin toteutetut tapahtumat koettiin toimivaksi hyvinvoinnin edistäjäksi. Yhteistyötä pidettiin arvokkaana eri järjestöjen ja yritysten kanssa, sillä yhteisiä resursseja ja taitoja hyödyntämällä pystyttiin tarjoamaan asukkaille laadukkaampia palveluita ja toimintamahdollisuuksia.

Yhteistyöstä KeHO:n, Meijän polun ja kuntaorganisaatioiden välillä syntyi haastatteluissa toiveita ja palautetta. Ehdottoman tärkeänä pidettiin Meijän polun toiminnan jatkuvuutta konkreettisesti kunnassa, eli koulutusta ja jalkautumista tapahtumiin toivottiin monessa haastattelukohteessa. Meijän polun verkostoja ja kontakteja pidettiin arvokkaana kunnissa. Meijän polulta toivottiin aktiivista roolia Keski-Suomen alueen tapahtumien ja toiminnan tiedottamiseen kunnille. Lisäksi toiveena oli avun tarjoaminen KeHO-verkoston ja Meijän polun asiantuntijoista kunnissa oleviin hyvinvoinnin edistämisen haasteisiin, esimerkiksi tiettyjen väestöryhmien tavoittamiseksi.

9 Hyvinvoinnin edistämisen haasteet kuntatasolla

Meijän polun toiminnassa työskentelyn ohella ja tutkimuksen haastatteluaineiston pohjalta pystyttiin rajaamaan kuntien hyvinvoinnin edistämisen haasteiden teemoja. Haastatteluaineistossa ilmi nousivat syrjäytyneiden ja vähän liikkuvien ihmisten tavoittamisen ongelma, sekä hyvinvoinnin edistämisen vaikeus ruohonjuuritasolla kunnissa. Tärkeää on uusien ideoiden luominen ja toimivien ratkaisujen saaminen käytäntöön kuntatasolla, jossa tulee hyödyntää kaikkien toimijoiden osaamista teknologian, palveluiden ja toiminnanohjaamisen kautta.

9.1 Väestöryhmien tavoittamisen haasteet kuntatasolla

9.1.1 Syrjäytyneet

Tutkimuksen tuloksena syrjäytyneet koettiin haastateltavien mielestä hankalana ryhmänä tavoittaa hyvinvoinnin edistämistoiminnan kannalta. Olemassa olevia tutkimuksia yhteiskunnan syrjäytyneistä löytyy runsaasti. Pietilän ja Saarenheimon (2017, 37-40) Eloisa ikä -tutkimus on yksi viimeaikaisimmista ikäihmisten yksinäisyyttä käsittelevistä tutkimuksista. Vuosien 2014-2015 aikana selvitettiin määrällisen kyselyn ja laadullisen haastattelun kautta ikääntyneiden ihmisten arjen muutosta tutkimuksen aikana. Kohderyhmä koostui 55-98 -vuotiaista ja he osallistuivat STEA:n (entinen raha-automaattiyhdistys) kehittämishankkeisiin.

Pietilän ja Saarenheimon (2017, 77-82) keskeisimpiä päämääriä oli ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin lisääminen psykososiaalisella osa-alueella. Tuloksena järjestöjen hanketoimintaan osallistuvilla ikääntyvillä ihmisillä nähtiin yksinäisyyden parantamista ja hyvinvoinnin ylläpitoa. Järjestötoiminnalla saatiin myös tutkimuksen aikana lisättyä kohderyhmän osallisuutta arvostuksen kohteisiinsa. Yhtenä esimerkkinä vapaaehtoistoimintaan saatiin mukaan motivoituneimpia ikäihmisiä, mutta se ei ollut toimiva malli kaikille eli toiminnan monipuolisuus on oleellista.

Yhdessä kunnassa oli hyödynnetty henkilöiden omia mielenkiinnon kohteita ja taitoja siten, että syrjäytyneitä henkilöitä saatiin motivoitumaan yhdessä 3D-mallien luomiseen. Syrjäytyneiden tietokonepelaamisen taustasta oli suuri hyöty oppimisen kannalta, joka parhaassa tapauksessa johti työllistymiseen motivoivalle alalle. Haastavien kohderyhmien löytämisen jälkeen Meijän polun tulisi kartoittaa ne mielenkiinnonkohteet, joilla kyseisten henkilöiden hyvinvointia saadaan lisättyä. Tähän voitaisiin hyödyntää ketteriä menetelmiä, jolloin kokeilulla ja seurannalla saadaan toimivia tuloksia.

Ratkaisuita tiettyjen väestöryhmien tavoittamiselle on siis olemassa. Innovaatioprosesseja ja eri alojen toimijoita hyödyntämällä Meijän polku pystyisi yhdistämään toimivat ratkaisut oikeille kohderyhmille. Hyvinvointia saadaan lisättyä pienin askelein, joten toimintaa tulisi aloittaa kokeilemalla palveluiden prototyyppejä Keski-Suomen

kunnissa. Eri kunnissa on eri tilanne syrjäytyneiden väestöryhmien osalta, mutta ratkaisu saadaan varmasti aikaan kohderyhmän iästä tai kunnan asukasluvusta riippumatta.

9.1.2 Vähän liikkuvat

Tutkimusta vähän liikkuvista on viime vuosina tehty muun muassa nuorten liikuntatottumuksista. Kahden vuoden välein toistuvassa LIITU-tutkimuksessa Kokon ja Hämylän (2015, 92-97) tuloksista saatiin esille liikkumattomuuden ongelmia. Lapsille ja nuorille tarvitaan tutkimuksen pohjalta enemmän edullisia liikuntapaikkoja, liikkumisen mahdollisuuksia eli tarjontaa, koululiikunnan määrää tulisi lisätä reilusti. Tärkeimpinä tuloksina verratessa Meijän polun tuloksiin voidaan kuitenkin pitää LIITU-tutkimuksessa esiintyneet seuraavat tiedot: vanhempien ja kavereiden tuki on merkittävässä roolissa nuoren liikunnan harrastuksessa ja peräti yli puolet 11-15-vuotiaista harrasti liikuntaa urheiluseurassa. Näihin löydöksiin törmättiin myös haastateltavien osalta opinnäytetyössä, sillä kumpikin seikka korostui haastateltavien mielestä.

Samankaltainen Kokon ja Mehtälän (2016, 79-83) LIITU-tutkimus tehtiin suunnitelmien mukaisesti myös vuonna 2016. Kehitystä oli aiempaan vuoden 2014 toteutukseen nähden ja eroja oli havaittu parempaan suuntaan. Merkittävimmin tuloksina verrattaessa Meijän polkuun, voidaan pitää: maksuttomia ja monipuolisia lähiliikuntapaikkoja edistävät nuorten liikuntaa ja urheiluseurat tavoittavat merkittävän osan, jopa yhdeksän kymmenestä, nuorista toiminnallaan. Edelleen vanhempien ja ystävien tuki oli yhteydessä liikunnan määrään ja harrastusten rajoittavana tekijänä pidettiin hintaa ja vaikeaa saavutettavuutta. Tästä LIITU-tutkimuksesta voidaan jälleen johtaa yhtäläisyyksiä opinnäytetyön tutkimuksen tuloksiin ja tulokset tukevat opinnäytetyön haastatteluissa ilmenneitä asioita.

Ratkaisujen tarjoaminen kunnissa on kohdistettava oikein eri ikäryhmille. Esimerkiksi kolmessa haastattelussa mainittiin ilmaisista eri väestöryhmille tarjotuista toiminnallisista mahdollisuuksista. Oli kyseessä sitten aikuisille tarkoitettu kuntoiluleikki- puisto tai nuorisolle tarkoitettu Pumptrack-rata pyörällä menoon, todettiin kunnissa

käyttäjämäärien ja kohteiden suosion olevan todella korkealla. Tämän tyyliä innovaatioita tulisi Meijän polun pystyä tarjoamaan muihinkin kuntiin, jotta onnistuneet ratkaisut saadaan kaikkien käytettäväksi hyvinvoinnin edistämisen kannalta.

9.2 Tutkimusta ja toiminnan seuranta

Laajaa tutkimusta terveyden edistämisestä on tehty viime vuosikymmeninä ja hyvänä esimerkkinä tästä voidaan pitää Ståhlin ja Rimpelän (2010, 3-7) tutkimuskoostetta.

Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena -tutkimuksessa on koottu tietoa Suomen lähihistorian terveyden edistämistoiminnasta, tehty katsausta tulevaisuuteen terveyden näkökulmasta, kerrottu kuntien vastuusta terveyden edistämässä ja kerätty keskeisimpiä haasteita terveyden edistämistoiminnassa.

Laadunhallinnan osatekijöitä tarkastellessa Ståhlin ja Rimpelän (2010, 136-137) mukaan Klassen ja muut (2009) löysivät kansainvälisessä tutkimuksessa 111 erilaista suorituskykyä parantavaa viitekehystä sote- ja koulutusaloilla. Keskeisimpiä laadun viitekehysten määritelmiä olivat yhteistyö verkostojen ja palveluntarjoajien kesken, oppiminen ja innovaatio osallistujia kehittämällä sekä tiedontarjonnalla, johtamisen näkökulman huomioiminen organisaatiossa, palvelun tarjoaminen asiakaskeskeisesti kaikille toimintaan osallistuville sekä loppujen lopuksi tulokset eli tehdyn työn vaikuttavuus. Näitä laadun mittareita hyödyntämällä Meijän polun jatkotoiminnassa päästään luomaan juurikin vaikuttavuutta ja konkreettisia tuloksia, joita kunnissa odotetaan.

Olemassa olevia menetelmiä hyvinvoinnin seurannalle on jo olemassa monen eri toimijan kautta. Meijän polun toimintaa jatkaessa aiemmin tehtyä tutkimusta hyvinvoinnin mittaamisesta ja arvioinnista tulisi ehdottomasti hyödyntää. Tutkimuksen pohjalta ongelmia organisaation sisäisen tai henkilökohtaisen hyvinvoinnin mittaamiselle ja seurannalle olivat vaadittavat resurssit ja tietämättömyys. Esimerkiksi Firstbeatin hyvinvointianalyysin toteuttaminen isommalle ryhmälle säännöllisesti on kallista ja tietämättömyys terveysteknologia-laitteista estää vaikkapa aktiivisuusmittarin hankkimista.

Kuntatason hyvinvointia pystytään vertailemaan ja seuraamaan esimerkiksi terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen TEAviisarilla, joka nostaa kuntien hyvinvoinnin edistämistoiminnan tietoja suunnittelun ja johtamisen avuksi (TEAviisari 2017). Mittauksia ja tutkimusta on myös tehtävä yksilötasolla, jotta ratkaisuista saadaan konkreettisia toteutuksia. Meijän polku kykenisi valikoimaan yhteistyökumppaneikseen yrityksiä ja palveluntarjoajia, joiden avulla pystytään tarjoamaan edullisesti kuluttajille esimerkiksi jonkin tapahtuman yhteydessä kuntoanalyysiä tai hyvinvoinnin mittausta.

Baril (2013, 4-6) on määritellyt Pohjois-Karjala -projektin onnistuneita osa-alueita, joita voidaan hyödyntää myös Meijän polun tulevaan toimintaan. Pohjois-Karjala -projektin onnistuneet tavoitteet olivat muun muassa ihmisten saaminen sitoutumaan oman hyvinvointinsa edistämiseen käytännön tasolla, ihmisten kouluttaminen uusilla taidoilla omien elintapojensa ja toimintaympäristönsä parantamiseksi, sosiaalisen tuen tarjoaminen pysyvien muutosten ylläpitämiseksi, parempien valintojen mahdollistaminen muuttamalla elinympäristö terveelliselle elämäntyyliä sopivaksi sekä paikallisten yritysten ja järjestöjen yhdistäminen terveellisemmän toiminnan luomiseksi. Näitä toimintamalleja kehittämällä ja soveltamalla Meijän polku -liikkeeseen päästään varmasti onnistuneisiin tavoitteisiin.

Mittauksia, testejä, seuranta ja tutkimusta pystytään suorittamaan Meijän polulla esimerkiksi organisaatiotasolla, jotta tietynlainen fyysisen kunnon alkutaso voidaan kartoittaa ja sytyttää kipinä hyvinvointiajattelulle. Riittäväillä resursseilla esimerkiksi kehonkoostumusmittauksia voitaisiin tehdä kouluissa, liikuntaseuroissa tai harrastustoiminnassa mielenkiinnon herättäjänä henkilökohtaisen hyvinvoinnin seurannalle. Tiedottaminen ja tuki terveysteknologian laitteista kävisi ehdottomasti osaksi Meijän polun jatkotoimintaa.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada KeHO-verkoston ja Meijän polun toimijoille tietopaketti jatkotoimintaa varten hyvinvoinnin edistämisl liikkeen alkutilanteen osalta. Korkeakouluopintojen edetessä kiinnostukseni tuotekehitykseen ja palvelutoiminnan kehittämiseen kasvoi suuresti, joten opinnäytetyössä pääsin toteuttamaan projektinomaista kehitystoimintaa käytännön tasolla. Innovaatiotoiminnan ja hyvinvointia edistävän toiminnan yhdistäminen sopivat hyvin hyvinvointiteknologian alan opiskelijalle ja työn aihe koettiin haastavaksi. Työssä opittiin runsaasti uutta tietoa innovaatiotoiminnan, kehitys- ja suunnittelutyön tekemisestä sekä tutkimuksesta kehittämistyössä.

10.1 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskitymän eli KeHO:n toimijaverkoston ensimmäisen konkreettisen toimintamallin, Meijän polku -liikkeen lähtötilannetta. Työn tarkoituksena oli keskittyä alkutilanteen kartoitukseen ja jalkautua osallistuviin kuntiin selvittämään tietoa hyvinvoinnista henkilökohtaisella tasolla sekä organisaatio- ja kuntatasolla. Tavoite oli herätellä ja motivoita osallistujia mukaan toimintaan alkupamauspäivässä ennen varsinaista tutkimusta, sekä saada lopputulemana tietoa hyvinvointitoiminnan nykytilanteesta kuntien osalta.

Opinnäytetyöprosessin alkutilannetta hankaloitti epäselvä aiheen rajaus ja toimeksianto, mutta lopulta työlle mietittiin selkeät vaiheet yhdessä toimeksiantaja KeHO:n edustajan kanssa. Konkreettinen rajaus opinnäytetyön osuudelle tehtiin alkusyksystä, jolloin työ saatiin varsinaisesti käyntiin. Toisaalta tiedonhankinnalle, kuten olemassa olevien innovaatioprosessimallien selvitykselle, jäi opinnäytetyön alkuvaiheilla riittävästi aikaa käytännön osuuden selkiytyessä.

Tavoitteet täyttyivät opinnäytetyön osalta, sillä tutkimustuloksia pystyttiin yhdistämään hankittuun teoriaan ja peilaamalla saatiin vastattua myös tutkimuskysymyksiin. Laajan haastattelukysymysrunгон takia koettiin, että työhön saatiin riittävä määrä osallistujia ja vastausten laatu osoittautui hyväksi tavoitteiden kannalta. Suurempi

haastateltavien määrä olisi kasvattanut työmäärän liian suureksi. Toimeksiantajan asettamat tavoitteet täyttyivät, joten tutkimuksen metodit toimivat hyvin ja kerätty aineisto oli riittävä.

10.2 Toiminnan ja tulosten arviointia

Alkupamauspäivän suunnittelu tehtiin huolellisesti, jonka seurauksena varsinainen tapahtuman toteutus onnistui hyvin. Osallistujien palaute alkupamauspäivän aikana oli positiivista ja havainnoitaessa osallistujia todettiin kiinnostuksen Meijän polkua kohtaan olevan korkealla tasolla. Tuloksina alkupamauspäivän osalta saatiin Meijän polkuun osallistuvien alkutilanteen kuvaus heidän käsityksestään omasta hyvinvoinnistaan. Alun perin suunnitelma oli kerätä ideat hyvinvointiteoista alkupamauspäivän aikana, mutta vastausten määrä jäi hyvin vähäiseksi muun ohjelman ohella. Tapahtuman jälkeen päätettiin jatkaa vastausaikaa lisäämällä linkki Meijän polun verkkosivuille. Lokakuun loppuun mennessä saatiin 42 vastausta, mutta sivusto jätettiin toimimaan edelleen. Alkupamauspäivän osallistujista siis yli puolet ideoivat henkilökohtaisia hyvinvointitekoja sivustolle.

Padlet-verkkosivun virtuaalisinälle kerättyjen vastausten pohjalta osallistujia saatiin heräteltyä hyvinvointiajatteluun sekä sitoutumaan hyvinvoinnin edistämisen tavoitteisiin pienillä teoilla. Vastauksia kertyi suuri määrä, joten ihmisten tavoittaminen tällaisella yksinkertaisella nettilinkillä toimi hyvin. Ideat kerättiin anonymisti tarkoituksella, eli tuloksia ei voitu sijoittaa tiettyihin väestöryhmiin tai kuntiin. Yhteenvetona saatiin henkilökohtaisia tavoitteita hyvinvoinnin edistämiseksi, jotka jaettiin eri kategorioihin. Tuloksilla ei ollut muuta tavoitetta kuin saada osallistajat toimimaan ja ajattelemaan henkilökohtaista hyvinvointiaan. Tuloksista pystyttiin päättämään osallistujien olevan valmiita toimimaan Meijän polun tavoitteiden mukaisesti pienen kynnyksen arjen hyvinvointiteoilla.

Viestikiekkojen jakaminen osallistujille oli konkreettinen kokeilu, jonka tavoitteena oli herättää ihmisten mielenkiintoa haastamisella sekä sitouttaa ihmisiä hyvinvoinnin edistämisen tavoitteisiin hyvinvoinnin edistämiseksi. Kokeilukulttuurua hyödynnettiin osittain tiedonhankinnan seurauksena, sillä Endsley (2010, 98-101) toteaa hyvän innovatiivisen testauksen hyvänä arviointipohjana jatkotoiminnalle. Viestikieppo

kokeilun nopea toteutus toimi myös sivun 28 kuviossa esitellyn Popovićin (2015, 1634) Sprint -mallin tavoin. Sähköpostin välityksellä tai muuten etänä ihmisten tavoittaminen olisi voinut olla haastavaa, sillä ilman fyysistä kohtaamista vaikutukset ovat heikkoja. Viestikiekoilla saatiin aikaan ihmisten välistä kanssakäymistä, jolloin haastaminen ja keskustelu syntyvät luontevasti. Tutkimuksessa keskityttiin haastattelemaan kuntaorganisaatioiden johtotason henkilöitä, jotka toimivat eräänlaisina Meijän polun suunnannäyttäjinä omissa kunnissaan.

Alkupamauksen ja viestikiekkojen vaikutuksia onnistuttiin määrittämään yksilö-, organisaatio- ja kuntatasolla. Yksilötason vaikutukset vaihtelivat henkilön oman liikunnallisen aktiivisuuden ja taustan mukaan, jolloin henkilöt saivat erilaisia vaikutuksia hyvinvoinnin edistämisestä. Aktiivisemmat henkilöt kokivat selvästi, että tarvetta on muiden haastamiselle ja herättämiselle, kun omalla kohdalla asiat ovat jo hyvällä mallilla. Haastateltavista ne henkilöt, jotka kokivat parannettavaa omassa toiminnassaan, olivat ottaneet pieniä askeleita ja asettaneet tavoitteita hyvinvoinnin parantamiseksi. Viestikiekkot toimivat haastateltavien mukaan konkreettisena työkaluna ihmisten tavoittamiselle. Kuitenkaan oikeita kohderyhmiä ei välttämättä tavoiteta pelkällä viestikiekkohaasteella. Luomalan (2008) mukaan oikea tiedottaminen ja motivaation lisääminen saa henkilöt osallistumaan itse aktiivisesti toimintaan. Lopputuloksena on aikaansaatu onnistunut muutos toiminnassa.

Organisaatio- ja kuntatason vaikutukset olivat lyhyen ajan sisään alkupamauksesta hyvin vähäisiä. Haastatteluissa nousi ilmi kuitenkin kattavasti olemassa olevaa kuntien hyvinvointitoimintaa, jonka seurauksena ideoita oli myös tullut toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi organisaatio- ja kuntatason hyvinvoinnin edistämisen haasteita tiedostettiin ja pystyttiin nimeämään alkupamauspäivän herättelyn seurauksena. Selkeitä vaikeasti tavoitettavia väestöryhmiä kuntatasolla nimettiin, sekä yhteistyötoiveita ja ideoita Meijän polulle saatiin kerättyä onnistuneesti. Tutkimusta hyvinvoinnin edistämisen haasteista ovat tehneet muun muassa Pietilä ja Saarenheimo (2017, 77-82), jossa saatuja tuloksia voisi hyödyntää kunnantoimintaa ajatellen. Tutkimuksessa nousi esiin järjestötoiminnan lisäävän ikääntyneiden osallisuutta mukaan toimintaan tarkoittaen yksinäisyyden vähentymistä.

Haastateltavien kohdalla yksityisyys koettiin tärkeäksi, mutta motivaatiota näkyvyydelle ja heittäytymiselle löytyi. Haastateltavat olivat valmiita näkymään aktiivisesti

esimerkiksi tapahtumissa tai videoblogin kautta, mutta rajaus säännöllisestä näkyvyydestä koettiin oleelliseksi. Johtoasemassa toimivilla henkilöillä koettiin olevan mahdollisuus vaikuttaa organisaation ja kunnan toimintaan roolimallin tapaan.

Yhteistyötä, tukea ja apua toivottiin Meijän polulta kuntien toimintaan. Kuntien järjestöillä ja seuroilla koettiin olevan paljon tietoa, mutta toimijoiden yhdistämisen haasteiden ratkaisemiseksi tuntui olevan ratkaiseva asia. Bowenin ja muiden (2013, 1-17) mukaan co-design toiminnalla päästään toimiviin loppuratkaisuihin yhdessä työskentelemällä yhteisen päämäärän tavoittelemiseksi. Haastatteluiden pohjalta saatiin selvitettyä kuntaorganisaatio- ja kuntakohtaisia parannuskohteita, joihin osamminen löytyy Meijän polun tiimiltä. Resurssien koettiin olevaan yksi haaste hyvinvoinnin edistämiseksi, joten talkootoiminnan tyylistä toteutusta oltiin valmiita tekemään hyvinvoinnin edistämiseksi.

Haastattelutuloksissa ilmeni samaa asiaa muutosvastarinnasta kuin mitä opinnäytetyön tiedonhankinnassa etsitty teoria tukee. Beatty (2015) viestii skeptisyyden ja muutoksen vastustamisen olevan pääasiassa tiedon puutetta. Onnistuneet muutokset saadaan aikaan riittävällä tiedonjakamisella ja oikeilla työmenetelmillä, eikä tarjoamalla tietoa esimerkiksi diaesityksillä, luennoilla tai raporteilla. Kohderyhmät tulee saada osallistumaan toimintaan omien mielenkiinnon kohteidensa edellyttäminä, jolloin muutoksia parempaan suuntaan saadaan aikaiseksi. Kuntaorganisaatiossakin aktiivisuutta saadaan lisättyä hyvinvoinnin edistämistoimintaan, kun työntekijöiden sisäinen motivaatio saadaan kohdalleen.

10.3 Tutkimuksen luotettavuus

Luotettavuutta tutkimuksesta voidaan arvioida sen laadulla. Kysymysrunгон suunnitteluun käytettiin paljon aikaa ja ennen varsinaisia haastatteluita haastattelurunko esiteltiin KeHO:n ja Meijän polun johtaville koordinaattoreille. Runkoon saatiin kasattua oleelliset kysymykset myös toimeksiantajan tavoitteiden osalta. Kohderyhmän valintaan käytettiin tiettyjä kriteerejä, jolloin haastattelun kysymysrunko kohdistui myös oikeille henkilöille. Haastateltavaksi valitut henkilöt täyttivät asetetut vaatimukset siitä, että he olivat tietoisia kunnan hyvinvointiin liittyvistä asioista ja organisaation toiminnasta.

Tutkimuksen osalta kaikille alkupamauspäivään osallistuneille annettiin mahdollisuus ideoida hyvinvointitekoja Padlet-sivustolle. Lisäksi kaikkiin kunnista osallistuneisiin johtotasonhenkilöihin otettiin yhteyttä, joten haastateltavat valikoituivat satunnaisesti osallistumismahdollisuuden mukaan. Valikointia haastateltavien valinnassa tehty muulla perusteella, kuin mahdollisuudella osallistua haastatteluun lokakuun aikana.

Saturaatiopistettä eli samojen vastausten toistumista haastatteluissa alkoi esiintymään tiettyjen teemojen osalta. Tämä ilmaisee osittain riittävää haastateltavien määrää kyseisen työn tavoitteiden ja haastattelurungon sisällön osalta. Henkilökohtaisissa kysymyksissä vastaukset vaihtelivat runsaasti, mutta organisaation ja kunnan toiminnan osalta samoja teemoja pystyttiin havaitsemaan jo viiden haastattelun kohdalla.

Haastattelukysymykset pyrittiin tekemään avoimiksi ja ilman johdattelua vastaukseen. Välillä kysymystä jouduttiin kuitenkin tarkentamaan haastateltavalle, sillä vastaus ei täsmännyt kysyttyyn kysymykseen. Tarkennuksessa pyrittiin olemaan ohjaamatta haastateltavan omaa mielipidettä tai ajatuksia. Palautetta saatiin haastattelun jälkeen siitä, että kysymykset eivät olleet johdattelevia. Tässä kohtaa myös haastateltavien mielestä kysymysrunгон asettelu oli siis onnistunut.

Kaikki haastattelut saatiin luvan kanssa tallentaa kannettavalle reporterinauhurille. Yksityisyyden suojaksi nauhoitteet jäivät opinnäytetyön tekijän haltuun, eikä tuloksissa yhdistetty tietoa tiettyyn kuntaan tai henkilöön. Litterointi tehtiin haastattelu-päivänä heti haastatteluiden jälkeen, jotta laaduntarkkailun kannalta saadaan mahdollisimman tuore ja todellinen kuva aineistosta.

Meijän polun kannalta haastateltavien määrä olisi voinut olla suurempi. Esteenä haastateltavien suuremmalle määrälle työssä olivat opinnäytetyön aikataulu ja useiden kuntien johtotason henkilöiden työkiireet syyskauden aikana. Opinnäytetyössä käytetyllä haastattelurungolla haastattelut kestivät noin tunnin, jonka seurauksena litterointiin käytettiin aikaa 3-4 tuntia haastattelua kohti. Haastateltavien määrää lisääntäessä olisi haastattelurunkoa pitänyt muuttaa suppeammaksi tai suorittaa haastattelut ryhmähaastatteluina ajan ja työmäärän säästämiseksi. Kunnan johtotason

henkilöitä olisi ollut mahdollista saada haastateltavaksi työkiireiden helpottaessa, mutta opinnäytetyön kannalta aikataulu olisi venynyt liian pitkäksi.

Puolistrukturoidussa haastattelussa teemat oli jaettu tutkimuskysymysten pohjalta. Haastateltaville oli ilmoitettu, että haastattelu-aikaa kannattaa varata maksimissaan tunnin verran. Keskustelua tuntui syntyvän haastattelun aikana runsaasti, mutta aiheesta pysyminen oli haaste. Puolistrukturoidun haastattelun rungon olisi voinut rakentaa tarkemmin siltä osin, ettei keskustelu siirry liikaa aiheesta sivuun. Joustavuuden haittana voidaan siis pitää helposti kysymysrunгон aiheista poikkeamista. Toisaalta teemahaastattelussa ideana on syventyä keskustelun edetessä kiinnostaviin aihealueisiin, sillä silloin voidaan löytää merkittävää tietoa.

Suurin rajoitus työssä oli opinnäytetyön aikataulu, sillä se koitui ongelmaksi haastatteluiden sopimisessa. Kuntaorganisaatioiden johtotasonhenkilöillä oli parasta aikaa käynnissä kuntien talousarviointien tekeminen, joka karsi suuren osan haastatteluista pois. Mahdollisuus useammalle haastattelulle olisi ollut järkevää Meijän polun kannalta, mutta toteutus piti rajata opinnäytetyölle asetettujen kriteerien mukaisesti. Lisäksi opinnäytetyön aikataulutuksessa olisi pitänyt selkeästi asettaa eri osa-alueiden suorittamisen aikamääreet. Työmäärä kasaantui aika-ajoin liiallisesti, joka olisi voitu välttää huolellisemmalla opinnäytetyöaikataulun suunnittelulla ja tehtävien jakamisella opinnäytetyön alussa.

10.4 Parannusehdotukset ja jatkotoimenpiteet

Meijän polun suunnittelukokouksissa opinnäytetyön aikana keskusteltiin lähiaikojen jatkotoiminnasta. Puhetta oli jalkautumisesta kuntiin kummitoiminnalla, jossa projektihenkilöstöstä nimetään vastuuhenkilöitä eri asuinalueiden vastaaviksi. Kuntien ja Jyväskylän asuinalueiden kummien tarkoituksena on olla aktiivisesti yhteydessä omaan alueeseensa ja toimia osaltaan tiedottajina projektin ja alueiden toiminnasta. Kokouksissa puhuttiin myös verkkosivujen kehittämisestä ja mediajulkisuuden hyödyntämisestä. Sosiaalinen media koettiin toimivaksi tiedonjakamiseen ja lehtijuttujakin projektista löytyy. Nämä suunnitelmat täyttävät osaltaan tutkimuksessa esiintyneitä toiveita haastateltavilta.

Tutkimuksen tulosten pohjalta Meijän polun jatkotoiminnassa tulisi keskittyä säännölliseen yhteistyöhön, toiminnan jalkauttamiseen ja haastavien väestöryhmien tavoittamiseen kuntatasolla. Haastatteluita voisi esimerkiksi toteuttaa eri kohderyhmille, jotta näkökulmia saadaan kasvatettua myös pienemmässä kunnanroolissa olevien asukkaiden toimesta. Suppeammalla haastattelurungolla pystyttäisiin saamaan myös suurempi haastateltavien määrä, jolloin näkemystä ja vaikutuksia saadaan laajemmin tietoon.

Meijän polun näkyvyyttä tulisi ehdottomasti saada lisää kuntiin henkilöille, jotka eivät osallistuneet alkupamauspäivään. Osallistujat pystyvät toimimaan kunnissa Meijän polun suunnannäyttäjinä, mutta se ei tarkoita kaikkien väestöryhmien tavoittamista. Verkostoitumista ja sitoutumista Meijän polkuun tulisi tavoitella henkilöille, jotka eivät ole koko konseptista kuulleet mitään. Tiedotus on siis oleellisessa osassa toimijaverkoston näkyvyyttä ja tavoitteeksi voisikin asettaa, että tietyn ajan kuluttua suurin osa kunnissa tietäisi Meijän polku -liikkeen tarkoituksen. Yksinkertaisuudessaan kunnissa paikan päällä tehty kysely keskustassa antaisi tilannekuvausta Meijän polun näkyvyydestä ihmisille.

Kunnista löytyviä onnistuneita hyvinvointiprojektien toteutuksia tulisi hyödyntää yhteiseen käyttöön. Onnistuneet olemassa olevat ratkaisut kunnissa, kuten yhdessä haastattelukunnista esiintynyt nuorison suosima Pumptrack-rata tulisi esitellä niille kunnille, joissa asiasta ei ole kuultu. Meijän polku pystyy monen eri alan toimijan voimin, sekä verkostoiden avulla yhdistämään henkilöitä ja jakamaan tietoa kuntien välillä. Tiedonhankinnassa keskityttiin tarkoituksella innovaatioprosesseihin ja uuden toiminnan luomiseen, eikä niinkään hyvinvoinnin edistämiseen kansanterveyden näkökulmasta. Näitä innovaatioprosesseja ja -työympäristöjä hyödyntämällä saadaan räätälöityä onnistuneet toteutukset erikokoisiin kuntiin.

Olemassa olevia yhdessä luomisen toimintamalleja Suomestakin löytyy. Hyvinvointihackathon on yksi esimerkki eri toimijoiden yhteistyöstä, jossa periaatteessa kuka vain kansalaisista voi osallistua hyvinvointiin liittyvien ongelmien ja haasteiden ratkaisuun porukalla. Helsingissä järjestettävä tapahtuma vetää puoleensa teknologiasta ja palveluiden kehittämisestä innostuneita ihmisiä. Tuloksena tapahtumista on saatu uudenlaisia ratkaisuja, joiden vaikutuksia nähdään vuoteen 2020 mennessä. Saman-

laista toimintaa voisi hyödyntää pienemmässä mittakaavassa Meijän polun järjestämänä kuntatasolla, jolloin ihmisiä saadaan mukaan ideoimaan ratkaisuja hyvinvoinnin haasteista. (Tietoa meistä 2017.)

Meijän polku voisi osaltaan toimia kokeilujen ja lopputulosten tiedonvälittäjänä kuntien välillä, jolloin yhteistyö toimii hyvinvointiratkaisujen luomiseksi käytännön tasolle. Uuden toimintamallin etenemisestä voisi tehdä esimerkiksi seurantatutkimusta. Haastateltavat olivat tyytyväisiä Meijän polun vauhdikkaasta alusta ja odotukset jatkotoiminnalle ovat korkealla. Seurantatutkimuksen tuloksilla voitaisiin viestiä myös osallistuneiden kuntien henkilöille hyvinvoinnin edistämisiikkeen ajankohtaisesta toiminnasta.

Toimeksiantajalle tuli hyötyjä kattavasta innovaatioprosessien ja toiminnan kehityksen tiedonhankinnasta, jota pystytään käyttämään osana Meijän polun jatkosuunnitelmia. Suurella osalla KeHO:ssa tai Meijän polussa toimivilla ei ole tietoa ideoiden kehittämismalleista tai vaikkapa muutosjohtamisesta, joten teoriaa pystytään hyödyntämään koulutuksena Meijän polun toimijaverkostolle ja järjestäjille, sekä mahdollisesti kuntiin jalkautuessa myös kuntaorganisaation työntekijöille. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöstä saatiin laaja tietopaketti KeHO:n toimijaverkoston ja Meijän polun työtiin käyttöön.

Vaikuttavuutta tälle tutkimukselle pystyttäisiin seuraamaan KeHO:n ja Meijän polun tulevaisuudessa. Esimerkiksi kuukausien tai vuosien kuluttua toteutettava uudelleenkartoitus voisi antaa osviittaa opinnäytetyössä saavutetuista vaikutuksista. Samankaltaisen tutkimuksen tuloksia pystyttäisiin vertailemaan tässä opinnäytetyössä saatuihin tietoihin. Suoritetun työn vaikuttavuutta on hankala arvioida vielä näin lyhyen ajan sisään Meijän polun liikkeellelähdestä. Toimeksiantajan palaute oli positiivista ja kommentteista saatiin tieto, että opinnäytetyön sisältöä tullaan hyödyntämään osana Meijän polun jatkotoimintaa.

Lähteet

Afuah, A. 2003. *Innovation Management - Strategies, Implementation, and Profits*. 2. p. Oxford University Press. Viitattu 31.5.2017. <https://janet.finna.fi>, Knovel.

Ajankohtaista. 2017. Kuvaus ja ajankohtaista tietoa hyvinvoinnin edistämislukkeen Meijän polku -verkkosivuilla. Viitattu 8.9.2017. http://www.meijanpolku.fi/?page_id=216

Baregheh, A., Rowley, J. & Sambrook, S. 2009. Towards a multidisciplinary definition of innovation. *Management Decision*, 47, 8, 1323-1335. Viitattu 7.7.2017. <https://janet.finna.fi>, Emerald.

Baril, G. 2013. *The North Karelia Project in Finland: A societal shift favouring healthy lifestyles*. Québec: TOPO-kokoelma, Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), 5. julkaisu, 4-6. Viitattu 18.11.2017. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1624_NorthkareliaProjectFinland.pdf

Beatty, C. 2015. *A Closer Look at Resistance to Change*. Queen's University IRC. Viitattu 24.8.2017. <http://irc.queensu.ca/articles/closer-look-resistance-change>

Bessant, J., Öberg, C. & Trifilova, A. 2014. Framing problems in radical innovation. *Industrial Marketing Management*, 43, 8, 1284-1292. Viitattu 20.6.2017. <https://janet.finna.fi>, ScienceDirect.

Birkhead, D. 2013. *Design-Based Process Improvement*. Artikkelin Customer think -verkkosivuilla. Viitattu 18.7.2017. http://customerthink.com/design_based_process_improvement/

Bowen, S., McSeveny, K., Lockeley, E., Wolstenholme, D., Cobb, M. & Dearden, A. 2013. How was it for you? Experiences of participatory design in the UK health service. *CoDesign*, 1-17. Viitattu 30.5.2017. <https://janet.finna.fi>, Taylor & Francis Online.

Campos, P. 2012. Promoting innovation in agile methods: Two case studies in interactive installation's development. *Int. J. of Agile and Extreme Software Development*, 1, 1, 38-51. Viitattu 7.7.2017. <https://janet.finna.fi>, InderScience Publishers.

Chesbrough, H. 2006. *Open innovation: the new imperative for creating and profiting from technology*. Boston, Massachusetts: Harvard Business School Publishing. Viitattu 18.5.2017. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=OeLIH89YiMcC&oi=fnd&pg=PR17&dq=Open+innovation:+the+new+imperative+for+creating+and+profiting+from+technology&ots=RE1zITLSk8&sig=HOFa-1sAOU3Wy4NNCtLIMt95kJY&redir_esc=y#v=onepage&q=Open%20innovation%3A%20the%20new%20imperative%20for%20creating%20and%20profiting%20from%20technology&f=false

Chesbrough, H., Vanhaverbeke, W. & West, J. 2014. *New Frontiers in Open innovation*. Oxford: Oxford university press. Viitattu 3.7.2017. <https://books.google.fi/books?id=ySsDBQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=new+fro>

ntiers+in+open+innovation&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwj8iv2F3ezUAhXKDZoKHRZIBI8Q6AEIlzAA#v=onepage&q&f=false

Cooper, R. & Sommer, A. 2016. Agile-Stage-Gate: New idea-to-launch method for manufactured new products is faster, more responsive. *Industrial Marketing Management*, 59, 167-180. Viitattu 5.7.2017. <https://janet.finna.fi>, ScienceDirect.

Dewit, I. 2016. Front-end Conditions for Product-service System Design. *Elsevier, Procedia CIRP* 47, 42-47. Viitattu 30.5.2017. <https://janet.finna.fi>, ScienceDirect.

Endsley, S. 2010. *Innovation in Action: Healthcare Team*. John Wiley & Sons, 89-102. Viitattu 5.7.2017. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.

Gibbons, S. 2016. Design Thinking 101, artikkeli Nielsen Norman Group:n verkkosivuilla. Viitattu 18.5.2017. <https://www.nngroup.com/articles/design-thinking/>

Gobble, M. 2014. Resources: Charting the Innovation Ecosystem. *Research-Technology Management*, 57, 4, 55-59. Viitattu 10.8.2017. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost.

Hass, K. 2009. *Managing Complex Projects: A New Model*. Management Concepts. Viitattu 7.7.2017.

https://books.google.fi/books?id=arQOiiAP7GEC&printsec=frontcover&dq=waterfall+model+hass&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwi_g6DgyvbUAhWmHpoKHSI3A4gQ6AEIlzAA#v=onepage&q=waterfall%20model%20hass&f=false

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. Viitattu 19.11.2017. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen osana sote-uudistusta. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. Viitattu 16.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/sote-uudistus/palvelujen-jarjestaminen/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen-osana-sote-uudistusta>

Hyvinvointi. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. Viitattu 13.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Hyvinvointi ja terveys. N.d. Valtioneuvoston verkkosivut. Viitattu 18.11.2017. <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/hyvinvointi>

Kananen, J. 2008. *Kvali – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoriat ja käytänteet*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2010. *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2012. *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. *Opinnäytetyön ja pro gradun ohjaajan opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- KeHO:n organisaatiot. N.d. Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymän verkkosivut. Viitattu 13.11.2017. <http://www.kehofinland.fi/kehon-organisaatiot/>
- Koch, R., Cairns, J. & Brunk, M. 2000. How to Involve Staff in Developing an Outcomes-Oriented Organization. *Education & Treatment of Children*, 23, 1, 41. Viitattu 29.5.2017. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost.
- Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015, 2. julkaisu, 92-97. Viitattu 18.11.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/arkisto/lasten_ja_nuorten_liikuntakayttaytyminen_suomessa.650.news
- Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015, 4. julkaisu, 79-83. Viitattu 18.11.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf
- Kuntaorganisaatio. 2016. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. Viitattu 18.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/kuntaorganisaatio>
- Väestötietoja kunnittain. 2017. Kuntaliiton verkkosivut. Viitattu 10.11.2017. <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/vaestotietoja-kunnittain>
- Laitinen, J. 2017a. KeHO:n projektipäällikkö, KeHO-verkosto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haastattelu 8.9.2017.
- Laitinen, J. 2017b. KeHO:n projektipäällikkö, KeHO-verkosto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haastattelu ja KeHO:n esitysdia 20.11.2017.
- Lehtonen, T., Tuomivaara, S., Rantala, V., Käsälä, M., Mäkilä, T., Jokela, T., Könnölä, K., Kaisti, M., Suomi, S., Isomäki, M. & Ylitolva, M. 2014. Sulautettujen järjestelmien ketterä käsikirja. Turun yliopisto, Työterveyslaitos, TEKES. Viitattu 29.5.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5838-2>
- Leminen, S. 2015. Living labs as open innovation networks: networks, roles and innovation outcomes. Helsinki: Aalto-yliopisto. Aalto University publication series, Doctoral dissertation 132. Viitattu 4.5.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6375-1>
- Ling, D. 2015. Complete design thinking guide for succesful professionals. Singapore: Emerge Creatives Group LLP.
- Living Lab. 2015. Toimintamallin esittely Innokylä-verkkosivuilla. Viitattu 30.5.2017. <https://www.innokyla.fi/web/malli1226421>
- Luchs, M., Griffin, A. & Swan, S. 2015. Design Thinking – New Product Development Essentials from the PDMA. John Wiley & Sons, XXX. Viitattu 4.7.2017. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.
- Luomala, A. 2008. Muutosjohtamisen ABC. Tampereen yliopiston kauppakorkeakoulu, tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos. Viitattu 24.8.2017. <http://www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi/oppaat/muutoskirja.pdf>

- Mabin, V., Forgeson, S. & Green, L. 2001. Harnessing resistance: Using the theory of constraints to assist change management. *Journal of European Industrial Training*, 25, 2-4, 168-191. Viitattu 24.8.2017. <https://janet.finna.fi>, Emerald.
- Maglio, P., Kieliszewski, C. & Spohrer, J. 2010. *Handbook of service science*. Springer. Viitattu 31.5.2017. <https://janet.finna.fi>, Books24x7.
- Maker, C., Alhusaini, A., Pease, R., Zimmerman, R. & Alamiri, F. 2015. Developing Creativity, Talents, and Interests across the Lifespan: Centers for Creativity and Innovation. *Turkish Journal of Giftedness and Education*, 5, 2, 84-91. Viitattu 14.9.2017. <https://janet.finna.fi>, DOAJ.
- Mele, C. 2011. Conflicts and value co-creation in project networks. *Industrial Marketing Management*, 40, 8, 1377-1385. Viitattu 5.7.2017. <https://janet.finna.fi>, ScienceDirect.
- Merrill, P. 2015. *Innovation Never Stops - Innovation Generation - The Culture, Process, and Strategy*. American Society for Quality (ASQ). Viitattu 31.5.2017. <https://janet.finna.fi>, Knovel.
- Miten kohtaan muutoksen aiheuttamia reaktioita? 2015. Valtiokonttorin kotisivu. Viitattu 24.8.2017. [http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Johtamisen_ja_esimiestyon_tuki/Muutosjohtaminen/Mita_esimies_itse_kysyy/Miten_kohtaan_muutoksen_aiheuttamia_reak\(45118\)](http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Johtamisen_ja_esimiestyon_tuki/Muutosjohtaminen/Mita_esimies_itse_kysyy/Miten_kohtaan_muutoksen_aiheuttamia_reak(45118))
- Möller, K., Rajala, R. & Westerlund, M. 2008. Service innovation myopia? A New Recipe for Client-Provider Value Creation. *Management Review*, 50, 3, 31-48. Viitattu 20.6.2017. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost.
- Nielsen, J. & Norman, D. N.d. The Definition of User Experience (UX), artikkeli Nielsen Norman Group:n verkkosivuilla. Viitattu 5.7.2017. <https://www.nngroup.com/articles/definition-user-experience/>
- Noble, C., Durmusoglu, S. & Griffin, A. 2014. *Open innovation: new product development essentials from the PDMA*. John Wiley & Sons. Viitattu 31.5.2017. <https://janet.finna.fi>, Books24x7.
- Norman, D. 2017. Design, business models, and human-technology teamwork. *Research technology management : RTM*, 60, 1, 26-29. Viitattu 10.8.2017. <https://janet.finna.fi>, ProQuest.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. *Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. 3. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Oke, A. 2007. Innovation types and innovation management practices in service companies. *California: International Journal of Operations & Production Management*, 27, 6, 564-574. Viitattu 20.6.2017. <https://janet.finna.fi>, Emerald.
- Pham, A & Pham, P. 2012. *Scrum in Action: Agile Software Project Management and Development*. Cengage Learning. Viitattu 7.8.2017. <https://janet.finna.fi>, Books24x7.
- Phillips, J. & Phillips, P. 2015. *High-Impact Human Capital Strategy - Addressing the 12 Major Challenges Today's Organizations Face*. Book Division of American

Management Association (AMACOM), 99-142. Viitattu 31.5.2017.
<https://janet.finna.fi>, Knovel.

Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki – Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Eloisa ikä -avustusohjelma. Viitattu 18.11.2017.
<http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/b0a7bbb8ebd4aee31323c932727d68e4/1511004318/application/pdf/295588/Ilmeik%C3%A4s%20arki%20-julkaisu.pdf>

Popović, T. 2015. Getting ISO 9001 certified for software development using scrum and open source tools: A case study. *TechnicalGazette* 22, 6, 1633-1640. Viitattu 31.8.2017. <https://janet.finna.fi>, DOAJ.

Riley, W., Glasgow, R., Etheredge, L. & Abernethy, A. 2013. Rapid, responsive, relevant (R3) research: A call for a rapid learning health research enterprise. *Clinical and Translational Medicine*, 2, 1, 1-6. Viitattu 29.5.2017.
<https://clintransmed.springeropen.com/articles/10.1186/2001-1326-2-10>

Russell, M., Huhtamäki, J., Still, K., Ribens, N. & Basole, R. 2015. Relational capital for shared vision in innovation ecosystems. *Triple Helix*, 2(1), 2-36. Viitattu 2.5.2017.
<https://janet.finna.fi>, DOAJ - Directory of Open Access Journals.

SFS-EN ISO 9241-210. 2010. Ihmisen ja järjestelmän vuorovaikutuksen ergonomia. Osa 210: Vuorovaikutteisten järjestelmien käyttäjäkeskeinen suunnittelu. Helsinki: Suomen Standardisoimisliitto SFS. <https://janet.finna.fi>, SFS Online.

Ståhl, T. & Rimpelä, T. 2010. Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: yliopistopaino. Viitattu 16.11.2017. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1>

Sydänmaanlakka, P. 2010. Jatkuva uudistuminen - Luovuuden ja innovatiivisuuden johtaminen. Helsinki: Alma Talent.

Tams, S. & Wadhawan, M. 2012. Innovation Labs: Tackling sustainability through systemic collaboration. *The Bath Perspective Magazine* 17, 10-15. Viitattu 19.5.2017.
http://opus.bath.ac.uk/42054/1/TamsWadhawan2012BathPersp_Innovation_Labs.pdf

TEAvisari. 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. Viitattu 18.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja/teaviisari>

Technology Innovation Center. N.d. Artikkelit John Hopkins Medicinen verkkosivuilla. Viitattu 30.5.2017. http://www.hopkinsmedicine.org/technology_innovation/

Tietoa meistä. 2017. Hyvinvointi hackathon -verkkosivut. Viitattu 18.11.2017.
<http://hyvinvointihack.fi/tietoa-meista/>

Tilannetiedote. 2017. Meijän polku -liikkeen sähköpostitiedote toimeksiantajalta. Viitattu 21.8.2017.

Toimiva sairaala Living Lab. 2015. Toim. K. Ronkainen & P. Silvennoinen. Vantaa: Laurea-ammattikorkeakoulu. *Laurea Julkaisut* 47. Viitattu 4.5.2017.

<https://www.laurea.fi/dokumentit/Documents/47.%20Ronkainen%20Silvennoinen%20toim%20Toimiva%20sairaala.pdf>

Väyrynen, S., Nevala, N. & Päivinen, M. 2004. Ergonomia ja käytettävyys suunnittelussa. Helsinki: Teknologiainfo Teknova.

Waddell, D. & Sohal, A. 1998. Resistance: A constructive tool for change management. *Management Decision*, 36, 8, 543-547. Viitattu 24.8.2017. <https://janet.finna.fi>, Emerald.

Liitteet

Liite 1. Tiedonhankinta opinnäytetyössä

Tiedonhankinta oli opinnäytetyön osalta suuressa roolissa, sillä olemassa olevaa tietoa lähdettiin soveltamaan työn tutkimusta ja toimeksiantajan toiminnankehittä- mistä varten. Työtä avusti suurelta osin kevään 2017 aikana käyty Asiantuntijan tie- donhankinta -kurssi, jonka avulla luotettavaa lähdemateriaalia saatiin kattavasti.

Avainsanat tiedonhaussa suomeksi:

Hyvinvointi, innovaatioprosessi, innovaatiotoiminta, ketterät menetelmät, käyttäjä- keskeinen suunnittelu, muutoksen hallinta, muutoksen vastustaminen, muutosjohta- minen, yhdessä luominen

Avainsanat tiedonhaussa englanniksi:

Agile methods, co-creation, Design Thinking, human-centred design, innovation eco- system, innovation lab, living lab, open innovation, scrum, user experience, wellbeing

Tiedonhankinta suomenkielisistä tietokannoista:

Aleksi, Arto, Janet, Melinda, Talentum-lehtiarkisto

Tiedonhankinta vieraskielisistä tietokannoista:

Books24x7, EBSCOhost, Janet kansainväliset e-aineistot, Knovel

Liite 2. Seinäjuliste hyvinvointi-ideoiden keräämiseen alkupamauspäivänä

Minkä hyvinvointiteon sinä haluat toteuttaa?



Nettilinkki:

bit.ly/2wNXQJN



Liite 3. Alkupamauspäivän aikataulu- ja ohjelmarunko



TERVETULOA KESKI-SUOMEN SUUNNANNÄYTTÄJÄT

MEIJÄN-POLKU ALKUPAMAUKSEEN 12.9.2017

Priimus, Auditorio, Taulumäentie 45, 40200 Jyväskylä

Ohjelma

- 12.40 Tervetuloa! Aluejohtaja Petri Lehtoranta, KesLi
 12.45 Mistä Meijän polussa on kyse? Kehittäjäylilääkäri Pirjo Mustonen, KSSH
 13.00 Liikkumattomuuden hinta. Tutkija Jaana Kari, Jyväskylän yliopiston kaupparakenteakoulu ja LIKES-tutkimuskeskus
 13.20 Ohjeistus iltapäivään, Meijän polun teemojen mukaisesti; liikuntaa, luontoa, lepoa ja yhteisöllisyyttä.
 - Frisbeegolf, leikkimielinen kuntien välinen kisa, JAMK, FRIBA- hanke, Priimuksen piha-alue
 - Kehon kuntoindeksimittaus, LIKES JA KESLI, Kisälli/ Mestari
 - Keski-Suomen Biopankki, mahdollisuus antaa biopankkinäyte, Holipompeli

Iltapäiväkahvi ja hyvinvointipostikortin kirjoittaminen

- 14.20 Paluu auditorioon**
- 14.30 Metsähallituksen puheenvuoro, projektipäällikkö Riikka Mansikkaviita, Polku Luontoon – hanke ja rentoutuminen metsämaisemien kautta
 14.35 Hyvinvointianalyysi, keskisuomalainen innovaatio, toimitusjohtaja Juho Tuppurainen, Firstbeat
 14.45 Miten edistän Meijän polkua omassa kunnassani? Kunnanjohtaja Pirkko-Liisa Vesterinen, Toivakka
 14.55 Videotervehdys, Pekka Puska, professori
 15.00 Viestikiekkot liikkeelle ja loppusanat, Eino Havas, johtaja, LIKES-tutkimuskeskus

KIITOS - TURVALLISTA KOTIMATKAA

Liite 4. Haastattelurunko

Meijän polku, viestikiekkojen jatkoseuranta kunnissa

Haastattelu-pohja

Pohjustus haastattelulle:

- Saako haastattelun nauhoittaa omaan käyttöön tulosten analysoimiseksi?
- Haastatteluissa ei arvioida haastateltavaa henkilökohtaisesti (kaikki kommentit ja ajatukset rohkeasti esille!)
- Haastattelu on osa opinnäytetyötä, jossa tutkitaan toimintamalleja KeHOn ja Meijän polun kehittämiseksi.
- Tavoitteena on luoda konkreettisia jatkotoimenpiteitä tulosten pohjalta. Haastattelussa syntyneistä ideoista ja keskusteluista voi olla hyötyä projektille ja muille kunnille.
- Taustatietoja haastateltavasta? Esim. ei saanut viestikiekkaja/ lähti aiemmin alkupamauspäivästä tms?

1. Kenelle annoitte viestikiekkaja: nimi, organisaatio, asema? (Jos ei ole annettu, miksi?)
2. Millaisia hyvinvointi-ideoita alkupamauksesta/viestikiekkojen vaikutuksesta on syntynyt?
 - a. Omalla kohdallasi?
 - b. Muilla haastetuilla henkilöillä?
3. Mitä ideoita kehitetään eteenpäin?
 - a. Omalla kohdallasi?
 - b. Organisaatio- tai kuntatasolla?
4. Onko syntyneistä hyvinvointi-ideoista tehty jo konkreettisia toteutuksia? (Miksi ei? / Miksi kyllä?)
5. Millaisia olemassa olevia hyvinvointiprojekteja kunnassa löytyy?
 - a. Millaisia vaikutuksia Meijän polun alkupamauksella tai viestikiekoilla oli näihin projekteihin?
6. Millaista hyvinvointitietoa kunnassa käytetään? (esim. kirjallisuutta, henkilöitä, kokemusta?)

Tästä eteenpäin kysymyksiä koskien tiettyä käsiteltyä ideaa erikseen organisaatio tai kuntatason toteutuksista: (esim. 2 eri ideaa käsittelemään)

7. Millaisia tavoitteita idean kehittämisellä on hyvinvoinnin kannalta?
8. Millaisiin hyvinvointiongelmiin saadaan ratkaisu?
9. Miten määritellään/mitataan onnistunut lopputulos?
10. Onko kyseessä uusi ratkaisu (radikaali innovaatio) vai vanhan toiminnan parantaminen (inkrementaali innovaatio)?
11. Keitä osallistuu hyvinvointiprojektin toteutukseen?
 - a. Yksilöt?
 - b. Verkostot, yritykset?
12. Millä resursseilla hyvinvointiteko pystytään toteuttamaan?
13. Millaista tietoa aiheesta jo tiedetään? (Palaa edellä käsiteltyyn kunnassa olemassa olevaan hyvinvointitietoon!)
 - a. Kuinka tätä voidaan hyödyntää idean toteutuksessa?

Tähän päättyy tiettyjen ideoiden käsittely.

14. Minkälaista tukea Meijän polulta ja KeHOLta toivotaan hyvinvoinnin edistämiseksi kunnassa?
 - a. Millaisia hyvinvoinnin edistämisen haasteita kunnassa on?
 - b. Minkälaisia odotuksia on Meijän polku -yhteistyöltä kunnassa?
15. Minkälaisia haasteita kunnassa on eri väestöryhmien tavoittamiseksi hyvinvoinnin osalta?
16. Millä tavoin Meijän polun toiminta voisi näkyä kunnan hyvinvointikertomuksessa?
17. Vapaa sana alkupamauksesta ja viestikiekoista? Mitkä tuntemukset?
 - a. Itsellä tai muilta kuulunutta kommenttia?
18. Muuta kommenttia?