

TERVEYDEKSI! – TEEMAPÄIVÄ TERVEYDESTÄ OPISKELIJOILTA OPISKELIJOILLE

Hyvinvointiin liittyvän asiantuntijapalvelun
tuotteistaminen

Katriina Kaidesoja
Tytti Sipilä

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2011

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) KAIDESOJA, Katriina SIPILÄ, Tytti	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 18.04.2011
	Sivumäärä 45	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi TERVEYDEKSI! –teemapäivä terveydestä opiskelijoilta opiskelijoille. Hyvinvointiin liittyvän asiantuntijapalvelun tuotteistaminen		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) TUOMI, Sirpa HAKULINEN, Antti		
Toimeksiantaja(t) Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus HYVIpiste		
Tiivistelmä Tuotteistamisen avulla asiantuntijuutta on mahdollista monistaa. Palveluiden tuotteistuksen pääta-voite on se, että käyttö- ja omistusoikeus voidaan myydä eteenpäin. Hyvin tuotteistettu palvelu on dokumentoitu niin, että kuka tahansa pystyy näiden dokumenttien perusteella tuottamaan kyseistä palvelua. TERVEYDEKSI! – teemapäivä terveydestä opiskelijalta opiskelijalle on tuotteistettu hyvinvointiin liittyvä asiantuntijapalvelu. Tuote on kehitetty Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus HYVIpisteen tarjontaan. TERVEYDEKSI! – teemapäivän tuotteistus suoritettiin seuraavien vaiheiden mukaan: strategia, asiakas, tuote, tuotteistusohjelma, tuotteistus ja tuotekehitystoimet sekä sisäiset tuotekuvaukset, markkinointi, pilotti ja tuotteen edelleen kehittäminen. Teemapäivä kehitettiin vastaamaan erityisesti korkeakouluopiskelijoiden tarpeisiin. Teemapäivässä käsiteltäviksi aiheiksi valikoituivat rasva, suola, sokeri, kofeiini, alkoholi, henkinen hyvinvointi sekä liikunta. Aiheet nousivat tutkimustuloksista. Tuloksena on tuotteistettu hyvinvointiin liittyvä asiantuntijapalvelu, ”TERVEYDEKSI! - teemapäivä terveydestä opiskelijoilta opiskelijoille” toimeksiantajalle HYVIpisteelle. Teemapäivää toteuttavat HYVIpisteellä harjoittelussa olevat hyvinvointiyksikön opiskelijat. Pilotista saadun palautteen mukaan teemapäivälle on tarvetta ja opiskelijat kokivat sen hyödylliseksi.		
Avainsanat (asiasanat) Tuotteistaminen, asiantuntijapalvelu, opiskelija, terveyden edistäminen		
Muut tiedot		



Author(s) LAST, First	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 18.04.2011
KAIDESOJA, Katriina SIPILÄ, Tytti	Pages 45	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title To your health! –a theme day about health from students to students. Productization of a well-being related expert service.		
Degree Programme Degree programme in nursing		
Tutor(s) TUOMI, Sirpa HAKULINEN, Antti		
Assigned by Well-being and Rehabilitation Center HYVIpiste		
Abstract <p>With productization expertise can be duplicated. The main object of productization is that the product's ownership and the rights to its use can be sold. When a product is perfectly productized, it is documented in such a way that anyone can produce it. To your health! -a day about health from students to students is a productized well-being related expert service. It has been developed for the Well-being and Rehabilitation Center HYVIpiste.</p> <p>To your health! –the theme day was productized according to the following phases: A strategy, a client, a product, a productization programme, productization, development actions and the internal product descriptions, a pilot and further development actions. The theme day was developed to respond to the needs of the students of the institutions of higher education. The following subjects were chosen to be discussed in the theme day: fats, salt, sugar, caffeine, alcohol, mental well-being and exercise. The choice of these subjects was based on research results</p> <p>The final outcome was a productized well-being related expert service "To your health! – a theme day about health from students to students" for the assignor, HYVIpiste. The theme day is implemented by students who perform their practical training in HYVIpiste. According to the feedback received from the students who attended the pilot, there is a need for this theme day and it was experienced as a useful event.</p>		
Keywords Productization, expert service, a student, health promotion		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 TERVEYDEKSI! – TEEMAPÄIVÄ OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN ASIALLA.....	3
2 TERVEYDEKSI! - TEEMAPÄIVÄN TIETOPERUSTA.....	6
2.1 Hyvinvoinnin osatekijöitä.....	6
2.1.1 Henkinen hyvinvointi	6
2.1.2 Terveellinen ruokavalio	7
2.1.3 Opiskelijoiden liikuntatottumukset	11
2.1.4 Niska-hartia vaivat ja päänsärky	13
2.2 Opiskelijoiden alkoholinkäyttö ja sen vaikutus terveyteen	13
2.3 Opiskelijoiden kofeiinitottumukset ja niiden vaikutukset terveyteen	14
3 TEEMAPÄIVÄN TUOTTEISTAMINEN.....	16
3.1 Asiantuntijapalvelun tuotteistaminen	16
3.2 Strategia	17
3.3 Asiakas.....	19
3.4 Tuote.....	20
3.5 Tuotteistusohjelma	21
3.6 Tuotteistus- ja tuotekehitystoimet sekä sisäiset tuotekuvaukset.....	22
3.7 TERVEYDEKSI! – teemapäivän markkinointi.....	23
3.8 Pilotti	24
3.9 Tuotteen edelleen kehittäminen	31
4 POHDINTA.....	34
LÄHTEET	38
LIITTEET.....	43
Liite 1. Teemapäivän mainos.....	43
Liite 2. Mainos teemapäivän maksaville asiakkaille.....	44
Liite 3. Teemapäivän pilotin palautelomake	45

KUVIOT

KUVIO 1. Asiakkaita tutustumassa näyttelyihin.....	26
KUVIO 2. Puristusvoiman mittaus liikuntapisteellä.....	26
KUVIO 3. Verenpaineen mittaus suolapisteellä.....	27

KUVIO 4. Teemapäivä vastasi odotuksiani (n=62).....	28
KUVIO 5. Sain teemapäivästä hyödyllistä tietoa (n=61).....	29
KUVIO 6. Teemapäivää markkinoitiin riittävästi (n=62).....	30

1 TERVEYDEKSI! – TEEMAPÄIVÄ OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN ASIALLA

Suomalaisten kansanterveysongelmia ovat verenkiertoelinten sairaudet, hengityselinten sairaudet, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, mielenterveysongelmat sekä nuorilla lisääntyneet allergiset sairaudet ja tapaturmat. Näitä ongelmia tulisi ehkäistä kaikilla mahdollisilla keinoilla eli uusia menetelmiä tulisi kehittää väestön terveyden parantamiseksi. Terveysongelmat liittyvät useimmiten elintapoihin. Elintapoihin kuuluvat muun muassa ruokavalio- ja liikuntatottumukset, alkoholinkäyttö sekä tupakointi. Edistämällä ja tukemalla terveellisiä elämäntapoja voidaan parhaiten vaikuttaa suomalaisten terveyteen. (Terveydenhuollon menojen hillintä: rahoitusjärjestelmän ja ennaltaehkäisyn merkitys 2007.)

Nuorilla ja nuorilla aikuisilla on vähemmän kroonisia sairauksia kuin keski-ikäisillä ja vanhemmilla henkilöillä. Useiden kansanterveydellisesti merkittävien sairauksien kehittyminen kestää kuitenkin vuosia ja jopa vuosikymmeniä. Tästä syystä terveiden elintapojen omaksuminen jo lapsena tai viimeistään nuoruudessa on keskeistä kansanterveyttä kohennettaessa. Nuorten aikuisten elämään liittyy opiskelu ja ammattinankinta. Tähän elämänvaiheeseen liittyy runsaasti positiivisia kokemuksia, mutta myös stressitekijöitä sekä epäterveellisiä elintapoja (Opiskelijaterveydenhuollon opas 2006, 59).

Noin 80 % suomalaisista korkeakouluopiskelijoista koki terveytensä hyväksi vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan. Vaikka opiskelijat kuvaavat terveyttään hyväksi ovat psyykinen oireilu, väsymys ja uupumus opiskelijoiden hyvinvoinnin uhkana. Erilaisia ongelmia ja oireita kuvataan runsaasti: vajaa kolmasosa kertoo psyykkisestä oireilusta, ja väsymystä sekä uupumusta kuvaa puolet korkeakouluopiskelijoista. (Kunttu & Huttunen 2008.) Esimerkiksi yhden päivän poissaolot uupuneisuuden vuoksi ovat yleisempiä, kuin sairauden vuoksi. (Erola 2004). Lokkilan ja Niemisen opinnäytetyön (2008) tulosten mukaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun naisopiskelijoista puolet ja miehistä noin kolmasosa oireili psyykkisesti. Opiskelijoiden oma käsitys terveydentilastaan sekä tutkitut luvut eivät vastaa toisiaan. Valtaosa kokee terveytensä hyväksi, mutta silti erityisesti psyykkisiä ongelmia kuvataan eri tutkimuksissa runsaasti.

Elintapoihin vaikuttamalla opiskelijoiden terveysongelmia voidaan ehkäistä ja hyvinvointia lisätä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ja tuotteistaa terveysteemapäivä, joka perustuu tutkittuun teoretietoon ja jonka tarjoaa Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus HYVIpiste. HYVIpiste on opinnäytetyön toimeksiantaja. Nimeksi teemapäivälle valittiin ”TERVEYDEKSI! – teemapäivä terveydestä opiskelijoilta opiskelijoille”. Tuotteistamisen tarkoituksena ja tavoitteena on tehdä teemapäivästä toteuttamiskelpoinen. Tarkoituksena on laatia tarkat toimintaohjeet koko teemapäivän toteuttamista varten, samoin jokaiseen pisteeseen laaditaan omat ohjeensa. Niiden tavoitteena on laadunvarmistus ja teemapäivien onnistunut toteutus jatkossa.

Teemapäivää toteuttavat HYVIpistellä työharjoittelussa olevat opiskelijat. Ensimmäinen toteutus teemapäivästä tehtiin vuonna 2008 Fysipisteelle (nyk. HYVIpiste) työharjoittelun yhteydessä. Teemapäivä sai hyvän vastaanoton osallistuneiden opiskelijoiden keskuudessa: asteikolla 1-5 (1 ollen huonoin arvosana) teemapäivän kokonaisarvosanaksi saatiin 4,3. Koska teemapäivästä saatiin hyvää palautetta, päätettiin sitä kehittää edelleen. Tuotteistamisen avulla teemapäivän sisältöä täsmennetään, sen sisältöä rajataan ja se hinnoitellaan. Hyvin tuotteistettu tuote on dokumentoitu siten, että se on monistettavissa ja osaaminen voidaan siirtää eteenpäin. (Jämsä & Manninen 2000, 13; Parantainen 2007, 16.) Teemapäivä tuotteistetaan HYVIpisteelle myytäväksi tuotteeksi.

Kuntun ja Huttusen (2008) mukaan opiskelijat kaipaavat tietoa terveydestä, opiskelusta ja elämänhallinnasta. Erityisesti esiin nousivat avun ja lisätiedon tarve opiskeluongelmissa, stressinhallinnassa, jännittämisessä, itsetunto- ja ihmissuhdeongelmissa sekä ravitsemuksessa, liikunnassa, painonhallinnassa ja ergonomiassa. Terveysteemapäivässä käsitellään näitä teemoja. Tutkimustulosten ja tietoperustan perusteella kehitetään aikaisemmin toteutettua teemapäivää ja tuloksena on terveysteemapäivä opiskelijoille. Tarve opinnäytetyön toteuttamiseen nousee myös HYVIpisteeltä. HYVIpiste toivoo tarjontaansa terveysteemapäivää, joka on tehty vastaamaan erityisesti opiskelijoiden tarpeisiin. Teemapäivässä käsiteltävät aiheet perustuvat erityisesti korkeakouluopiskelijoiden toiveisiin ja tarpeisiin, mutta teemapäivää voidaan myydä myös esimerkiksi toisen asteen oppilaitoksille.

Teemapäivän tavoitteena on yhdistää eri alojen asiantuntijuutta ja keinoja terveyden edistämiseen. Teemapäivä toteutetaan moniammatillisesti eli mukana on hoitotyön opiskelijoita sekä fysioterapia- ja toimintaterapiaopiskelijoita. Teemapäivässä tarjotaan tietoa, jota opiskelijat itse kokevat tarvitsevansa ja tuotteesta kehitetään kohderyhmälle helposti lähestyttävä. Tavoitteena on luoda teemapäivään rento ilmapiiri ja välttää tiedon tyrkyttämistä. Tavoitteena on saada opiskelijat itse ajattelemaan omaan hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ja antaa siihen keinoja. Pääpaino käsiteltävissä aiheissa on terveyden edistämässä hoitotyön näkökulmasta johtuen siitä, että opinnäytetyön tekijät ovat hoitotyön opiskelijoita. Terveyden edistäminen liittyy läheisesti hoitotyöhön. Tämän opinnäytetyön tekeminen antaa lisävalmiuksia terveyden edistämiseen. Tavoitteena on myös saada kokemusta projektityöstä sekä erilaisesta sairaanhoitajan työstä.

Tuotteistamisen prosessiin liittyy tuotteen pilotointi. Teemapäivän pilotti toteutetaan Jyväskylän Ammattikorkeakoulun opiskelijoille tuotteen toimivuuden testaamiseksi, ja mahdollisten kehitystarpeiden tiedostamiseksi (Sipilä, 1999, 37). Ennen pilottia hyödynnetään aikaisemmasta toteutuksesta saatua palautetta, jonka avulla teemapäivää kehitetään jo ennen uutta pilotointia. Päivän onnistumista tutkitaan palautelomakkeilla. Pilotoinnista saatua palautetta hyödyntäen tuote kehitetään lopulliseen muotoonsa.

Tämän opinnäytetyön tuloksena on tuotteistettu hyvinvointiin liittyvä asiantuntijapalvelu, teemapäivä terveydestä opiskelijoilta opiskelijoille. Toimeksiantaja HYVIpiste saa tarjontaansa uuden, tarpeellisen tuotteen. Tuotteen myötä esimerkiksi korkeakouluille on tarjolla keinoja opiskelijoidensa hyvinvoinnin tukemiseen. Tuotteesta hyötyvät myös sitä toteuttavat opiskelijat, koska he saavat teemapäivän myötä kokemusta ohjaustilanteista sekä keinoja terveyden edistämiseen.

2 TERVEYDEKSI! - TEEMAPÄIVÄN TIETOPERUSTA

Tässä luvussa käsitellään TERVEYDEKSI!- teemapäivään valikoituneita aihealueita. Teemapäivässä käsiteltävät aiheet ovat henkinen hyvinvointi, terveellinen ruokavalio (erityisesti rasvat, suola ja sokeri), kofeiinin vaikutukset, alkoholin käyttö sekä sen vaikutukset elimistössä, ja liikunta ja ergonomia. Tupakointi ja sen vaikutus terveyteen sekä huumeet on rajattu pois tietoisesti. Luvussa perustellaan miksi teemapäivään valikoituivat juuri kyseiset aihealueet. Ne perustellaan teoretisella tiedolla ja opiskelijoiden terveyteen ja elintottumuksiin liittyvillä tutkimustuloksilla.

2.1 Hyvinvoinnin osatekijöitä

2.1.1 Henkinen hyvinvointi

Puhuttaessa mielenterveyden ongelmista ja henkisestä hyvinvoinnista, on tärkeää erottaa vakavammat mielenterveyden häiriöt vähemmän vakavista mielenterveyden häiriöistä. Tässä opinnäytetyössä kiinnostuksen kohteena eivät ole vakavammat mielenterveyden häiriöt, vaan opiskelijoiden päivittäinen henkinen hyvinvointi, siihen liittyvät ongelmat ja henkisen hyvinvoinnin tukeminen. Opiskelijoiden mielenterveyden tukeminen tulisi olla korkeakouluissa aktiivista. (The mental health of students 2003.)

Suomen korkeakouluopiskelijoista vuonna 2008 noin kolmasosa kärsi runsaasta stressistä, sekä koki olonsa onnettomaksi ja masentuneeksi viikoittain. Jatkuvaa ylirasitusta koki melkein puolet opiskelijoista. (Kunttu & Huttunen 2008.) Reilu kolmasosa kärsii masennuksesta satunnaisesti, kymmenesosa viikoittain ja 4 % päivittäin. Vuonna 2004 viidesosa opiskelijoista oli pelkän uupuneisuuden vuoksi ollut 2-5 päivää pois koulusta. (Erola 2004.) Opiskelijoiden henkinen hyvinvointi ei ole ongelma vain Suomessa: Englantilaisten opiskelijoiden mielenterveyspalveluiden käyttö on kasvanut asteittain viime vuosina ja lisäksi vakavat mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet. Opiskeluaikaan liittyy monia stressitekijöitä kuten uusi ympäristö, itsenäistyminen sekä taloudelliset paineet. Jatkuva maksimaalisen stressin kokeminen saattaa johtaa henkiseen oireiluun. (The mental health of students 2003.)

Niemisen ja Lokkilan (2008) opinnäytetyön tulosten mukaan psyykkiset ongelmat ovat yleisiä myös Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön kiinnostuksen kohteena oli opiskelijoiden psyykinen oireilu. Oireistoksi Nieminen ja Lokkila rajasivat kahdeksan erilaista oiretta, jotka parhaiten kuvasivat opiskelijoiden psyykkistä oireilua: huimaus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, nukahtamisvaikeudet, keskittymisvaikeudet, päänsärky, jännittyneisyys ja väsymys. Tulokset antavat aihetta henkisen hyvinvoinnin korostamiseen ja tukemiseen. Kaikilla opiskelualoilla esiintyi tasaisesti ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, nukahtamisvaikeuksia, keskittymisvaikeuksia, päänsärkyä, jännittyneisyyttä ja väsymystä päivittäin tai viikoittain. Tulosten mukaan esimerkiksi masennuksen oireista ei kärsi lainkaan noin kolmasosa Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoista. Lähes puolet tutkimukseen vastanneista opiskelijoista ilmoitti satunnaista masentuneisuutta, ja vajaa 17 % kertoi oireilevansa viikoittain. (Nieminen & Lokkila 2008.)

Tutkimustulokset osoittavat, että henkiseen hyvinvointiin liittyvät ongelmat ovat yleisiä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Alhaisen mielialan ja psyykkisten ongelmien tunnistamisen ja hoidon haasteet liittyvät siihen, että tämän kaltaiset ongelmat koetaan arkaluontoisiksi, eikä niistä haluta puhua julkisesti. TERVEYDEKSI! - teemapäivä pyrkii antamaan opiskelijoille vinkkejä omasta henkisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen ja tietoa masennuksesta ja stressistä.

2.1.2 Terveellinen ruokavalio

Terveellinen ruokavalio on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ruokavalion tulee sisältää riittävästi vitamiineja ja hivenaineita sekä tarpeeksi energiaa elimistön käyttöön. (Huttunen 2009.) Epäterveelliset ruokailutottumukset ovat yhteydessä mm. ylipainoon ja useisiin kroonisiin sairauksiin kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, metabooliseen oireyhtymään, diabetekseen sekä kohonneeseen verenpaineeseen ja kolesteroliin. Suolan, rasvan ja sokerin osuutta ruokavaliossa käsitellään erikseen tässä kappaleessa.

Kunttu ja Huttunen (2008) toteavat tutkimuksessaan, että terveellisen syömisen yhtenä kulmakivenä voidaan pitää sitä, miettiikö kuluttaja jo ostotilanteessa ruoan terveellisyyttä. Lähes puolet opiskelijoista miettii joskus ruoan terveellisyyttä ostoksia

tehdessään. (Kunttu & Huttunen 2008). Ravitsemukseen liittyvissä asioissa naiset ovat tiedostavampia: 64 % ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoista ja 75 % yliopistojen naisopiskelijoista kiinnitti huomiota ostamansa ruoan terveellisyyteen. (Kunttu & Huttunen 2008.) Miehet eivät ole yhtä tiedostavia: ammattikorkeakoulujen miesopiskelijoista vajaa puolet vastasi ajattelevansa ruoan terveellisyyttä usein. Noin kymmenesosalle ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä ruuan terveellisyys ei kuitenkaan ostoksilla tule koskaan mieleen. (Erola 2004.)

TERVEYDEKSI!- teemapäivään liittyvä terveellisen ruokavalion osuus rakennetaan erilaisten informaatiopisteiden ympärille. Pisteillä jaetaan tietoa ja annetaan vinkkejä terveelliseen ruokavalioon liittyvistä asioista. Tavoitteena on myös herättää opiskelijoita ajattelemaan päivittäiseen ruokavalioon liittyviä valintoja ja niiden merkitystä terveydelle. Pisteiden aiheet ovat suola, rasvat ja sokeri.

Suola

Ruokasuolan sisältämä natrium on yksi elimistön tärkeimmistä suoloista ja sen määrää veressä säätelevät munuaiset (Mustajoki & Kaukua 2008). Natrium on useissa aineenvaihduntaan liittyvissä toiminnoissa välttämätön osa. Se muun muassa sitoo vettä itseensä, sekä osallistuu hermoimpulssien välitykseen sekä lihassupistusten syntyyn. Natriumia on elimistössä pääasiallisesti solun ulkopuolisessa nesteessä sekä luuhun varastoituneena. (Voutilainen.) Natrium on suurina määrinä elimistölle haitallista (Valsta 2009).

Elimistön normaalin toiminnan edellyttävän määrän natriumia saa ruoasta, johon ei ole lisätty lainkaan ruokasuolaa (Valsta 2009; Julia 2006). Elimistön fysiologinen natriumin tarve on pieni, noin 230 mg päivässä. Kun otetaan huomioon esimerkiksi liikunnan aiheuttama hikoilu, annetaan päivittäiseksi natriumin tarpeeksi n. 575 mg. Tämä vastaa 1,3 g ruokasuolaa. (Suolaa vähemmän; Julia 2006.) Naisille natriumin saantisuositus on 2,4 g eli noin 6 g ruokasuolaa ja miehille 2,8 g eli noin 7 g ruokasuolaa päivässä. Sukupuolten väliset kokoerot saavat aikaan eron suosituksissa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005.) Yleisenä ohjeena aikuisille kuitenkin suositellaan korkeintaan 5g ruokasuolaa päivässä (Suolaa vähemmän). Runsas natriumin saanti aiheuttaa verenpaineen nousua ja korkealla verenpaineella ja sydän- ja verisuonitaudeilla on todettu oleva yhteys. On osoitettu, että jos ruokasuolan saanti ylittää toistu-

vasti 3-4g suosituksista, on se yhteydessä lisääntyneeseen riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä kuolleisuuteen (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 32-33). Runsas suolan käyttö lisää myös kalsiumin eritystä virtsaan ja lisää riskiä sairastua osteoporoosiin (Jula 2006).

Lähes kaikki päivittäin nautittu suola saadaan piilosuolana. Eniten piilosuolaa saadaan leivästä, lihavalmisteista, mausteseoksista, juustoista sekä ravintorasvoista. (Suolaa vähemmän; Huttunen 2009.) Vaikkakaan opiskelijat eivät lisää ruokaansa suolaa, voivat he saada suuria määriä suolaa ravinnosta tiedostamattaan (Kunttu & Huttunen, 2008). TERVEYDEKSI! - teemapäivän suolapisteellä käsitellään piilosuolaa sekä suolan terveysvaikutuksia

Rasvat

Rasvat jaetaan tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin rasvoihin sekä trans-rasvoihin. Tyydyttyneitä rasvoja ovat huoneenlämmössä kiinteät rasvat eli kovat rasvat. Kovaa rasvaa on eläinrasvoissa ja maitorasvoissa eli esimerkiksi voissa, kermassa, maidossa, juustossa, makkarassa ja rasvaisessa lihassa. Tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja ovat kaikki huoneenlämmössä juoksevia olevat rasvat. Pehmeitä rasvoja sisältävät esimerkiksi rypsiöljyt ja oliiviöljy, sekä niistä valmistetut margariinit. Lisäksi pehmeitä rasvoja on esimerkiksi pähkinöissä ja siemenissä. Pehmeät rasvat sisältävät A-, D- sekä E-vitamiinia. Trans-rasvoja taas sisältävät esimerkiksi kasvisrasvajäätelö ja ranskanperunat. Trans-rasvoja syntyy, kun kasvisrasvaa kovetetaan. (Aro 2008; Tarkista rasvojen laatu ja määrä 2005.)

Elimistössä rasva kuljetetaan kudoksiin sidottuna erilaisiin lipoproteiineihin, nimiltään VLDL, LDL, HDL. Eri rasvat vaikuttavat eri lailla seerumin lipoproteiinipitoisuuksiin. Korkea LDL-pitoisuus on suuri riskitekijä sydän- ja verisuonitaudeille ja tyydyttyneet eli kovat rasvat, trans-rasvat sekä kolesteroli lisäävät sen pitoisuutta. Tyydyttymättömät eli pehmeät rasvat taas laskevat LDL-pitoisuutta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 15.)

Valtion ravitsemusneuvottelutoimikunnan ravitsemussuosituksen (2005, 14) mukaan ravinnosta saatavan rasvan tulisi olla pääasiassa pehmeää ja kovaa rasvaa tulisi saada mahdollisimman vähän. Suosituksen mukaan rasvan määrä kokonaisenergian saannis-

ta saisi olla 25–30%. Rasvan kokonaissaanti tulee pitää kohtuudessa lihavuuden ehkäisemiseksi, sillä rasvassa on paljon energiaa. Rasvojen laadulla on vaikutusta verenpaineeseen, insuliiniherkkyyteen, veren hyytymiseen sekä syöpäriskiä. Esimerkiksi kalan sisältämät rasvat laskevat verenpainetta. Rasvojen laatua tarkkailemalla sekä painon pudotuksella voi pienentää myös riskiä sairastua diabetekseen. Elimistö saa rasvasta energiaa sekä A-, D-, ja E-, vitamiineja. Rasvoja tarvitaan lisäksi solukalvojen rakennusaineiksi ja rasvat osallistuvat muun muassa verenpaineen säätelyyn ja munuaisten toiminnan, veren hyytymisen sekä tulehdus- ja immunologisten reaktioiden säätelyyn. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 15-16; Tarkista rasvojen laatu ja määrä 2005)

Viime vuosikymmeninä suomalaisten rasvan saanti on vähentynyt ja laatu parantunut, mutta viime vuosina suunta on taas käänntynyt huonompaan. Erityisesti ongelmana on liiallinen kovan rasvan saanti. Piilorasva on edelleen suuri rasvan lähde: se kattaa noin kaksi kolmasosaa ruokavalion rasvasta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 16-17.) Piilorasva on yleensä kovaa rasvaa ja sitä sisältävät esimerkiksi leivonnaiset, rasvaiset maitovalmisteet, pizza sekä pikaruokat. Piilorasvaa voi välttää valitsemalla vähärasvaisia tuotteita sekä poistamalla näkyvä rasva esimerkiksi kalasta ja kanasta, ja valmistamalla esimerkiksi liha ilman kermaa. (Rasvat; Tarkista rasvojen laatu ja määrä 2005.)

TERVEYDEKSI! - teemapäivän rasvapisteellä teemoina ovat kovat ja pehmeät rasvat sekä piilorasva. Kovista ja pehmeistä rasvoista jaetaan tietoa ja keskustellaan niiden merkityksestä ja saannista opiskelijoiden kanssa. Näin herätetään opiskelijoita miettimään omia valintoja ja kiinnittämään huomiota omaan rasvan saantiin ja rasvan laatuun.

Sokeri

Sokeri sisältää lähinnä nopeita hiilihydraatteja eli energiaa, joka nostaa nopeasti elimistön sokeripitoisuutta. Juuri mitään muita ravintoaineita sokeri ei sisällä, eikä se pidä esimerkiksi nälkää pois pitkään. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 19.)

Korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa naiset käyttävät enemmän makeisia ja makeita leivonnaisia kuin miehet, kun taas miehet juovat sokeripitoisia juomia enemmän kuin naiset. 10 % ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä juo

päivittäin sokeripitoisia juomia, naisista 9 % syö päivittäin makeisia. Vuonna 2008 melkein puolet ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä oli ylipainoisia ja naisista neljäsosa. (Kunttu & Huttunen, 2008.) Kunttu ja Huttunen (2008) vertailevat aikaisempien tutkimusten tuloksia liittyen esimerkiksi ylipainoon. Tulosten mukaan ylipainoisten korkeakouluopiskelijoiden osuus on kasvanut vuodesta 2000 lähtien.

Vaikka sokeri ei ole ainut ylipainoa aiheuttava tekijä, on sen merkitys kuitenkin suuri. Sokeripitoisista juomista sekä ruoista ja naposteltavista saa ylimääräisiä kaloreita, joiden vaikutus on lihottava (Mustajoki 2010 a). Lihavuus on seuraus siitä, että ravinnosta saatavan energian määrä on toistuvasti suurempi kuin päivän aikana kulutettavan energian määrä. Lihavuus edistää monien sairauksia syntyä. Vyötärölihavuuteen liittyvä vatsaontelon sisäinen rasva aikaansaa häiriöitä aineenvaihduntaan, ja juuri aineenvaihdunnan häiriöt ovat monen lihavuuteen liittyvän sairauden taustalla. (Mustajoki 2010 b.)

TERVEYDEKSI!- teemapäivään sokeripisteelle tulee sokeripalojen avulla havainnollistavia esimerkkejä sokerin määrästä esimerkiksi karkkipussissa tai vaikka yhdessä siiderissä. Opiskelijoiden kanssa lisäksi keskustellaan sokerin haitallisista vaikutuksista sekä sokerin käyttötottumuksista.

2.1.3 Opiskelijoiden liikuntatottumukset

Liikunnalla on merkittävä terveyttä edistävä vaikutus. Liikunta ehkäisee monia sairauksia kuten masennusta, osteoporoosia, tuki- ja liikuntaelinten sairauksia, metabolista oireyhtymää, 2 tyypin diabetesta ja kohonnutta verenpainetta. Liikunta vaikuttaa fyysisen terveyden lisäksi positiivisesti myös henkiseen hyvinvointiin: liikunnan harrastaminen on tutkimusten mukaan toimiva hoitokeino esimerkiksi masennuksen hoidossa. Terveyshaittoja liikunnalla on oikein toteutettuna vähän. Liikkumattomuus sen sijaan on haitallista terveydelle. Tutkimustuloksia on muun muassa liikkumattomuuden haitallisista vaikutuksista verenkiertoelimistön toimintaan. Liikuntasuosittelun mukaan 18- 64 – vuotiaiden tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa (esimerkiksi kävely) vähintään 2,5 tuntia viikossa. Liikunnan voi jakaa lyhyempiin ajanjaksoihin, esimerkiksi 30 minuuttia kerrallaan viisi kertaa viikossa. Vaihtoehtona on harrastaa raskasta liikuntaa (esimerkiksi lenkkeily) 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.

Raskaan liikunnankin määrän voi jakaa lyhyempiin ajanjaksoihin. (Mäkinen 2009; Aikuisten liikunta 2010.)

Ammattikorkeakouluopiskelijat harrastavat liikuntaa suunnilleen neljä tuntia viikossa eli suositusten liikuntamäärän täyttävästi. Joka kymmenes opiskelijoista ei tulosten mukaan liikkunut lainkaan. Sukupuolten välillä ei ole merkittäviä eroja, mutta miehistä suurempi osa on inaktiivisia. Liikuntaa harrastetaan useimmin yksin tai ystävän kanssa. Miehet suosivat salibandya ja jalkapalloa ja naiset harrastavat erilaisia ohjattuja jumppatunteja sekä kävelyä. (Erola, 2004.) Kuntun ja Huttusen (2008) korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tulosten mukaan liikuntaa harrastettiin yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa keskimäärin neljä tuntia viikossa. Miesten ja naisten välillä ei ollut suuria eroja, mutta naisista yliopisto-opiskelijat olivat ahkerampia liikkujia kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. (Kunttu & Huttunen 2008.)

Hyötyliikuntaa kertyi opiskelijoille Erolan (2004) tutkimuksen mukaan 15–30 minuuttia päivän aikana. Miehet eivät harrastaneet hyötyliikuntaa yhtä ahkerasti kuin naiset: kolmasosa miehistä liikkui vain alle 15 minuuttia päivässä. Naisista kolmasosa harrasti hyötyliikuntaa 30–60 minuuttia päivässä. Kuntun ja Huttusen (2008) tutkimusten tulosten mukaan hyötyliikuntaa harrasti kaikista vastanneista 40 % puoli tuntia päivässä. Miesten ja naisten välillä ei ollut tutkimuksessa juurikaan eroja. Hyötyliikunnan suhteen miehet ovat siis nykyään aktiivisempia, kuin vuonna 2004. (Erola 2004 ; Kunttu & Huttunen 2008.)

Noin kolmasosa ammattikorkeakouluopiskelijoista kokee, että rahan puute rajoittaa liikunnan harrastamista (Erola, 2004). Kuntun ja Huttusen (2008) sekä Erolan (2004) tutkimuksissa nousi esiin että ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat, että heille ei ole tarpeeksi koulun tarjoamia liikuntamahdollisuuksia.

TERVEYDEKSI! –teemapäivässä tarjotaan vinkkejä, siihen miten voi liikkua opiskelijan budjettiin sopivasti. Lisäksi opiskelijoita muistutetaan liikuntasuosituksista ja kerrotaan erilaisista liikuntamahdollisuuksista. Tärkeää on korostaa myös hyötyliikunnan merkitystä. Esille tulee UKK:n liikuntapiirakka, joka on tärkeä suomalainen ohjenuora liikunnan harrastamiselle aikuisväestön keskuudessa (Liikuntapiirakka).

2.1.4 Niska-hartia vaivat ja päänsärky

Ammattikorkeakouluopiskelijoista keskimäärin *kymmenesosa* kokee päivittäin tai lähes päivittäin niska- ja hartiakipuja. Naisilla ongelma oli yleisempi kuin miehillä; 16 % naisista kokee niska- hartiakipuja päivittäin ja miehistä 7 %. (Erola 2004.) Naisilla niskakivut olivat yleisin oire vuonna 2008 ja he kärsivät niistä enemmän kuin miehet. Yläselän vaivoista kertoi kärsivänsä vajaa puolet naisista viikoittain ja alaselän vaivoista viidesosa. Miehillä ala- ja yläselän vaivat eivät olleet yhtä yleisiä. (Kunttu & Huttunen 2008.) Erolan (2004) tutkimuksesta käy ilmi, että opiskelijoilla yleinen vaiva on myös päänsärky: satunnaisesti päänsärkyjä esiintyy noin puolella. Myös päänsäryt ovat useimmin naisten kuin miesten vaiva: naisista päänsärystä viikoittain kärsii noin kolmasosa. (Erola 2004)

Tutkimuksista nousseiden tulosten perusteella TERVEYDEKSI! -teemapäivässä käsitellään myös niska-hartia seudun ongelmien sekä päänsärryn helpottamista liikunnan keinoin. Päivässä tullaan käsittelemään myös ergonomian merkitystä, josta opiskelijat toivovat saavansa lisää tietoa (Kunttu & Huttunen 2008).

2.2 Opiskelijoiden alkoholinkäyttö ja sen vaikutus terveyteen

Alkoholi on Suomessa kansanterveydellinen ongelma ja sen aiheuttamat hoitokustannukset kaikista päihteisiin liittyvistä sairauksista on noin 80 %. Alkoholin runsas käyttö lisää eri sairauksien oireita sekä sillä on vaikutusta sairastuvuuteen. Suomalaiset nauttivat alkoholia yleensä humalahakuisesti. Suurin osa on kohtuukäyttäjää, mutta suurkuluttajakin on 5-10 %. Täysin raittiita suomalaisista on noin 10 %. Alkoholin suurkuluttajaksi katsotaan mies, joka juo kerralla seitsemän tai enemmän alkoholiannosta tai viikossa 24 tai enemmän alkoholiannosta. Naisen katsotaan olevan suurkuluttaja, jos hän nauttii kerralla viisi tai enemmän alkoholiannosta tai viikossa 16 tai enemmän. Yhdellä alkoholiannoksella tarkoitetaan yhtä keskiolutpulloa (0,33l) lasillista mietoa viiniä (12cl) tai annosta väkevämpää viinaa (4 cl.). Eniten alkoholin käyttö on lisääntynyt naisilla ja nuorilla. (Alkoholi; Suurkulutus ja kohtuukäyttö.)

Alkoholinkäyttö ja juhliminen kuuluvat tunnetusti opiskelijaelämään ja se näkyy myös tutkimuksissa. Vuonna 2004 Suomen ammattikorkeakouluopiskelijoista noin puolet miehistä ja kolmasosa naisista joi kuukausittain vähintään kuusi annosta alkoholia kerralla (Erola, 2004). Vuonna 2008 toteutetun korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan opiskelijoiden alkoholinkäyttötottumukset eivät ole parantuneet: vajaa kolmasosa ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä käytti alkoholia erittäin runsaasti (>10 annosta kerralla joka viikko). Puolet ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä joi humalahakuisesti ja naisista lähes sama määrä. Krapulan vuoksi 15 % oli ollut yhden päivän ja 12 % 2-5 päivää pois koulusta vuonna 2004. (Kunttu & Huttunen 2008.)

Viidesosa ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä on saanut kehotuksen lääkäriltä, ystäviltä tai joltain muulta henkilöltä vähentää alkoholin käyttöä. (Kunttu & Huttunen, 2008.) Vaikka alkoholin käyttö on runsasta opiskelijoiden keskuudessa, vain 4 % kokee tarvitsevansa neuvontaa alkoholiin liittyvissä asioissa. 90 % ei koe tarvitsevansa minkäänlaista neuvontaa alkoholinkäytön hallintaan liittyvissä asioissa. (Erola, 2004). Tutkimuksista nousee esiin myös se, että alkoholin käytön määrät nousevat iän myötä (Kunttu & Huttunen 2008; Erola 2004).

Edellä esitetyt tutkimustulokset kertovat alkoholin käsittämisen tarpeellisuudesta TERVEYDEKSI!- teemapäivässä: alkoholia käytetään runsaasti, mutta sen todellisia riskejä eivät opiskelijat tunnu tiedostavan. Pisteellä kerrotaan alkoholin ja krapulan vaikutuksista elimistöön, alkoholin sisältämistä kalorimääristä sekä keskustellaan esimerkiksi suurkulutuksen rajoista. Tavoitteena on herättää opiskelijoita pohtimaan omaa alkoholin käyttöään.

2.3 Opiskelijoiden kofeiinitottumukset ja niiden vaikutukset terveyteen

Tee, kahvi, virvoitusjuomat, ja uusimpana tulokkaana energiajuomat sisältävät kofeiinia. Kofeiinin pääasiallinen hyöty on sen piristävä vaikutus (Aro 2010). Kofeiini kuuluu puriinialkalodeihin, joita ovat myös kokaiini, morfiini sekä nikotiini. Puriinialkaloidit ovat riippuvuutta aiheuttavia sekä huumaavia aineita. (Ahlmén 2001.)

Viimevuosina tehdyissä opiskelijoiden terveystutkimuksissa ei ole käsitelty opiskelijoiden kofeiinin käyttöä. Kuitenkin Leukumavaaran (2008) artikkelissa kerrotaan suomalaisten keskuudessa energiajuomien kulutuksen kasvaneen puolella vuosien 2005 ja 2007 välillä. Kofeiinia sisältävät virvokkeet piristävän vaikutuksensa vuoksi kuuluvat myös opiskelijoiden elintottumuksiin.

Energiajuomat olivat vielä vuonna 1996 kiellettyjä Suomessa, ne laillistettiin pari vuotta myöhemmin. Esimerkiksi Norjassa ja Tanskassa ne olivat vielä vuonna 2001 kiellettyjä. Energiajuomat sisältävät todellisuudessa saman verran energiaa, kuin muut virvoitusjuomat. Ne ovat sokeroitua ja värjättyä vettä, joka sisältää erilaisia piristeitä, kuten kofeiinia, tauriinia, guaranaa, glukuronolaktonia ja myös B-ryhmän vitamiineja. (Aro 2010.) Vuonna 2007 suomalaiset joivat noin yhdeksän miljoonaa litraa erilaisia energiajuomia. Vuosina 2005–2007 juomien kulutus on kasvanut yli 40 %. (Leukumaavaara 2008.) Lasten ja nuorten hampaiston kuluminen on lisääntynyt ja suurimmaksi kulumista aiheuttavaksi tekijäksi nimetään happamat juomat, joita esimerkiksi energiajuomat ovat (Nissinen 2009).

Kahvi on todettu turvalliseksi nautintoaineeksi kohtuullisesti käytettynä. Keskimäärin suomalaiset juovat 4-5 kupillista kahvia päivässä. Pohjoismaissa sekä Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa on ilmennyt että kahvi ehkäisisi tyypin 2 diabeteksen syntyä. Kuitenkaan seurantatutkimuksissa ei ole pystytty osoittamaan johtuvatko vaikutukset juuri kahvista. Kahvin haittavaikutukset ovat vähäisiä, mutta runsas nauttiminen voi aiheuttaa närästystä, vatsavaivoja sekä sydämen tykytystä. (Aro 2010.)

TERVEYDEKSI! – teemapäivässä käsitellään kofeiinia ja sen vaikutusta elimistöön. Teemapäivässä herätellään opiskelijoita ajattelemaan kofeiininkäyttötottumuksiaan ja keskustelemaan niistä.

3 TEEMAPÄIVÄN TUOTTEISTAMINEN

3.1 Asiantuntijapalvelun tuotteistaminen

Sipilä (1999, 36) määrittelee palveluiden tuotteistuksen päätavoitteeksi sen, että palvelun käyttö – ja omistusoikeus voidaan myydä eteenpäin. Asiantuntijapalvelun tuotteistamiseen kuuluu palvelun määrittäminen, suunnitteleminen, kehittäminen, kuvaaminen sekä tuottaminen. Keskeistä asiantuntijapalvelun tuotteistamisessa on työn vaikuttavuuden sekä asiakashyötyjen parantaminen (Sipilä 1999, 12).

”TERVEYDEKSI!” – terveysteemapäivä opiskelijoille on hyvinvointiin liittyvä asiantuntijapalvelu, joka tuotteistetaan myytäväksi palveluksi

Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus HYVIpisteelle. Kun kyseessä on asiantuntijapalvelu, on organisaatiolla yleensä olemassa valmiina palvelu, josta halutaan tehdä myytävä ja toimiva tuote (Opinnäytetyöpakki, Tuotteistaminen). Tämä on myös teemapäivän tuotteistamisen perusta ja tavoite. Teemapäivä on kertaalleen toteutettu vuonna 2008 Fyspisteellä (nyk. HYVIpiste) suoritetun työharjoittelun yhteydessä, jolloin sitä ei kuitenkaan vielä tuotteistettu myytäväksi palveluksi. Teemapäivästä on siis olemassa ensimmäinen versio, jota halutaan kehittää edelleen valmiiksi tuotteeksi.

Tuotteistamalla teemapäivä, luodaan palvelu, jota HYVIpiste voi hyödyntää omassa palvelutarjonnassaan. Teemapäivästä tehdään HYVIpisteelle luotettava ja toimiva tuote, joka palvelee opiskelijoiden tarpeita. Kehitettäessä asiantuntijapalvelua on tärkeää luoda uutta, ja siirtää uutta opittua tietoa muille (Sipilä 1999, 18).

Teemapäivää kehitettäessä ja tuotteistettaessa haetaan lisää tietoperustaa opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvistä osa-alueista ja lisätään tarpeen mukaan uusia osioita jo olemassa olevaan teemapäivään.

Onnistunut tuotteistaminen mahdollistaa sen, että tuote voi monistua. Jotta tuote voi monistua, pitää sen osat olla dokumentoituna niin kattavasti, että dokumenttien perusteella voidaan tuotetta toteuttaa uudestaan. Tuotteistamisen avulla asiantuntijuutta on mahdollista monistaa. (Parantainen 2007, 12-16.) Voidaan käyttää termiä asiantuntemuksen monistaminen. Tämä tarkoittaa terveysteemapäivän kohdalla sitä, että teemapäivän kehittäjiä ei tarvitse perehdyttää teemapäivää toteuttavia

opiskelijoita, vaan teemapäivän toteuttajat saavat tarvitsemansa tiedon teemapäivän dokumenteista. (Parantainen 2007, 16) HYVIpisteelle luovutetaan teemapäivän tuotteistuksen valmistuttua ohjeet teemapäivän toteuttamiseen.

Tuotteistusprosessissa on Sipilän (1999, 37) mukaan yhteensä seitsemän vaihetta: liiketoiminta-alueen strategia, tuoteluettelo, tuoteryhmät ja tuotteet, tuotteistusohjelma, sisäiset tuotekuvaukset, tuotteistus- ja tuotekehitystoimet, pilotit sekä tuotteen edelleen kehittäminen. Opinnäytetyössä tuotteistusprosessi etenee soveltavin osin näiden vaiheiden mukaan. Sipilän (2010) haastattelun ja Sipilän (1999, 37) perusteella on tuotteistusprosessia muokattu seuraavasti: strategia, asiakas, tuote, tuotteistusohjelma, tuotteistus – ja tuotekehitystoimet sekä sisäiset tuotekuvaukset, markkinointi, pilotti ja tuotteen edelleen kehittäminen. Seuraavissa alaluvuissa kerrotaan miten TERVEYDEKSI!- teemapäivän tuotteistus eteni näiden vaiheiden mukaan.

3.2 Strategia

Strategia muodostuu toiminnoista, jotka voidaan kuvata yksityiskohtaisilla tavoitteilla ja hankkeilla (Kaplan & Norton 2007, 51–54). Ne ovat pyrkimyksiä ja tavoitteita, sekä etenemistä kohti niitä. Strategista toimintaa ovat ne nykyhetkessä tehtävät päätökset sekä toimenpiteet, jotka takaavat tulevan menestyksen ja auttavat hyödyntämään käytössä olevia mahdollisuuksia. (Karlöf 2004, 13-15, 19.) Strategiaa luotaessa on tärkeää tunnistaa kohderyhmä, jotta saadaan muodostettu kokonaisuutta parhaiten palveleva kokonaisuus (Sipilä 2010). TERVEYDEKSI!- teemapäivän kohderyhmä ovat korkeakouluopiskelijat. Teemapäivän aiheet ovat kuitenkin yleisiä, ei pelkästään korkeakouluopiskelijoita koskevia. Näin ollen teemapäivä tuotteena on myytävissä esimerkiksi toisen asteen oppilaitoksiin tai työpaikoille.

Strategian muodostamisen valmismalleissa ei aina ole otettu huomioon sitä, miten erilaisia strategioita maailmassa voi muodostua. Kaikissa valmismalleissa ei ole määriteltä kaikkiä tarvittavia palasia ja tästä syystä strategian toteuttajan tulisi laatia tuotteen strategia itse. Hänellä on kaikki se tieto, mitä kattavan strategian suunnittelemiseen tarvitaan, myös ne alkuvaiheessa epäolennaisilta tuntuvat asiat. (Kostamo 2001,

20.) Jokainen strategiaansa muodostava yritys tai yhdistys on omanlaisensa esimerkiksi kokonsa, rakenteensa ja toimialansa johdosta, joten strategian muodostamiseen johtavat tilanteet ovat aina erityisiä ja erilaisia (Kostamo 2001, 19-20).

TERVEYDEKSI! – teemapäivän kohdalla päädyttiin strategia muodostamaan vastamalla kysymyksiin ”mitä?” ja ”miten?” sekä määrittelemällä teemapäivän missio ja visio (Sipilä, 2011). Yrityksen missio määrittelee sen, miksi yritys on olemassa. Mission yhteydessä määritellään myös arvot, joiden perusteella toimitaan, sekä yrityksen visio. Arvot määritellään yritystä itseään varten, eikä niitä vastaan toimiminen ole hyväksyttävää edes hetkellisesti. Visio on arvoperustainen tulevaisuuden kuva. Yrityksen mission, arvojen ja vision tulee tukea toisiaan. (Kamensky 2006, 47-63.) Tämän suurempia strategisia linjauksia opinnäytetyön tekijät eivät katso tarvittavan, koska teemapäivään liittyen ei olla kehittämässä varsinaista liiketoimintaa. Teemapäivä soveltuu toimeksiantajamme HYVIpisteen strategiaan ja toiminta-ajatukseen.

TERVEYDEKSI! - teemapäivän strategiaa pohdittaessa lähdettiin aluksi vastaamaan kysymyksiin ”mitä?” ja ”miten?”. Vastaus kysymykseen ”mitä?” on selkeä. Kyseessä on terveysteemapäiviä opiskelijoilta opiskelijoille, jonka tavoitteena on antaa tietoa terveyteen liittyvistä asioista ja edistää siten opiskelijoiden terveyttä. Tavoitteena on herättää opiskelijoita miettimään ruokavaliotaan, alkoholinkäyttöään, kofeiini- ja liikuntatottumuksiaan sekä omaa jaksamistaan ja henkistä hyvinvointiaan. Tavoitteena on antaa opiskelijoille keinoja itsestä huolehtimiseen.

”Miten?” – kysymykseen vastataan toteuttamalla opiskelijoiden mielenkiinnon herättävä teemapäivä, jossa huomioidaan erityisesti opiskelijoiden tarpeet. TERVEYDEKSI! – teemapäivästä opiskelija saa helposti tietoa eri osa-alueista, sillä se toteutetaan kouluilla. Tietoa jakavat opiskelijakollegat, jotka ovat tulevia terveyden- ja hyvinvoinnin ammattilaisia. Tämä tekee TERVEYDEKSI!- teemapäivästä opiskelijoille helposti lähestyttävän.

Terveysteemapäivän missio on terveystietoisuuden lisääminen ja terveellisten elämäntapojen korostaminen ja tukeminen. Terveysteemapäivän visio on se, että teemapäivää toteutetaan myös tulevaisuudessa, ja sitä kautta pystytään antamaan jatkossakin opiskelijoille eväitä omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen.

3.3 Asiakas

Tuotteistettaessa on tärkeää tunnistaa tuotteen asiakas tai asiakkaat. Asiakkaan valinta lähtee siitä, että mietitään kenen ongelmiin halutaan tarjota ratkaisuja. Asiakaskunta ei saa olla liian laaja, koska tuolloin asiakkaan tarvetta ei voida tunnistaa tarpeeksi hyvin ja tuotteistus on silloin tehty vajavaisesti. (Parantainen 2007, 143.) TERVEYDEKSI!-teemapäivän asiakkaita ovat sekä opiskelijat että koulut. Kohderyhmää ovat opiskelija-asiakkaat, jotka ovat myös tuotteen käyttäjiä. Maksavia asiakkaita ovat koulut (esimerkiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto ja alueen lukiot). (Sipilä 2011.) Tuote on kehitetty ennaltaehkäisemään opiskelijoiden terveysongelmia, sillä sen avulla saa apua omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Opiskelijoiden terveydenhuollon järjestämisestä säädetään kansanterveyslain pykälässä 17(66/1972), joka määrittelee oppilaitosten olevan velvollisia järjestämään opiskelijoilleen opiskelijaterveydenhuoltoa. Opiskelijaterveydenhuoltoon lasketaan kuuluvaksi oppilaitosten terveydellisten olojen valvonta, opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoito, hyvinvoinnin edistäminen ja hammashuolto. Opiskelijoiden kotipaikka ei saa vaikuttaa opiskelijaterveydenhuollon käytettävyyteen ja saantiin. (Kansanterveyslaki. 28.1.1972/66.) TERVEYDEKSI!-teemapäivä helpottaa koulujen tehtävää opiskelijoidensa terveydestä huolehtimisessa ja sen edistämisessä. Näin ollen tuote vastaa myös koulujen tarpeisiin.

Asiakkaan tunnistamisen jälkeen on mietittävä onko tuotteelle tarvetta. Parantaisen (2007, 151) mukaan asiakkaan uusi tarve ei synny esimerkiksi hyvän markkinoinnin seurauksena, vaan siten, että asiakas ei ole ollut tietoinen tarpeistaan ja ne nousevat uuden tuotteen saataville tulon myötä esiin. Esimerkiksi Jyväskylän Ammattikorkeakoululle ei ole aikaisemmin tarjottu Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus HYVIpisteen toimesta opiskelijoille suunnattua teemapäivää, mutta toisaalta niitä ei HYVIpisteen tarjonnassa ole ollutkaan. Nyt kun tuote on kehitetty ja se esitellään asiakkaalle, asiakas tiedostaa tarpeen ja ostaa tuotteen.

Myös Sipilän (1999, 28) mukaan asiakas ei aina ole kykenevä analysoimaan omia tarpeitaan. Asiakas tarvitsee tähän asiantuntijan apua. Teemapäivä on asiakkaalle toi-

miva tuote tästäkin näkökulmasta. Asiakas eli koulut ja opiskelijat eivät välttämättä tiedosta mitä asiantuntijuutta he tarvitsevat. Teemapäivä perustuu tutkimustietoon opiskelijoiden hyvinvoinnista ja siitä esiin nousseista opiskelijoiden tarpeista. Asiakkaiden tarve on jo valmiiksi analysoitu, kun on otettu selvää, miten opiskelijat voivat ja mistä asioista he kaipaavat tietoa. Asiakkaalle annetaan valmis paketti, joka sisältää tarpeen analysoinnin ja teemapäivän, jonka avulla opiskelijoiden terveyden osalualueisiin voidaan vaikuttaa.

3.4 Tuote

Tässä tuotteistamisen vaiheessa ensimmäisenä tehtävänä oli suunnitella ja kehittää tuotteen sisältöä edelleen sekä hankkia lisää tietoperustaa teemapäivään (Sipilä 2010). Teemapäivää varten oli tehty materiaalia vuonna 2008 toteutettuun ensimmäiseen versioon. Tuolloin käsiteltäviksi aihealueiksi valikoituivat liikunta, alkoholi, sokeri, suola, rasva sekä kahvi. Näistä osa-alueista haettiin lisää tietoa teemapäivän kehittämiseksi. Opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin tutkimuksiin tutustumisen jälkeen teemapäivään päätettiin lisätä uusi osio, henkinen hyvinvointi. Lisäksi jo olemassa olleita aiheita kehitettiin ja pisteiden sisältöä muokattiin. TERVEYDEKSI!- teemapäivän aiheiksi valikoitui lopulta terveellinen ruokavalio (suola, sokeri, rasva), alkoholi, kofeiini, liikunta ja ergonomia sekä henkinen hyvinvointi.

Tiedonhankinta ja teemapäivän sisällön täsmentäminen ja valmistaminen tapahtuivat kesäkuun 2010 ja tammikuun 2011 välisenä aikana. Projekti vaati monia työtunteja. Opinnäytetyön tekijät hankkivat tietoa eri aihealueista, pohtivat miten tieto saataisiin parhaiten esitettyä opiskelijoille ja valmistivat itse tarvittavat materiaalit. Tuloksena oli lisää julisteita eri aiheista, uusia lähestymistapoja ja houkuttelevampia sisältöjä, itse valmistettu elintarvikenäyttely, kokonaan uusi piste eli henkinen hyvinvointi (sisällöt, julisteet sekä toiminnallinen osuus), toiminnallisten osioiden ideointi sekä välineiden, materiaalien ja yhteistyökumppaneiden hankinta.

Tuotteistamisen tavoitteena on kehittää asiakkaan tarpeita palveleva tuote. Jotta tuotteesta tulisi mahdollisimman hyvin asiakkaan tarpeita palveleva, on se hyvä jakaa moduuleihin. (Parantainen 2007, 14.) On siis tärkeää selvittää tuotteen eri variaatioita

ja tehdä päätös siitä jaetaanko teemapäivää osiin, joita voidaan irrottaa kokonaisuudesta tarpeen vaatiessa erillään myytäväksi. (Sipilä 2010.) Teemapäivän kohdalla päädyttiin siihen, ettei sitä jaeta ainakaan tässä vaiheessa osiin. Jatkossa toimeksiantajan on kuitenkin hyvä harkita tuotteen moduuleihin jakamista ja saada siitä näin vielä monimuotoisempi. Tärkeintä on pystyä vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin.

3.5 Tuotteistusohjelma

Tässä tuotteistamisen osioissa vastattiin tarkasti kysymyksiin mitä, kenelle ja miksi. Näihin kysymyksiin on vastattu tuotteistusprosessin aikana esimerkiksi tunnistamalla asiakas ja kehittämällä tuotetta. Mietittiin mikä tuotteen tavoite on toimeksiantajan toimesta. Tavoitteena HYVIpisteellä oli saada tarjontaansa teemapäivä terveydestä opiskelijoille. Pohdinnan kohteena oli myös miten tuotteesta kehitetään asiakkaalle tarpeellinen. Lisäksi tuotteen hinnoittelusta keskusteltiin toimeksiantajan kanssa. (Sipilä 2010.) Korostamalla tutkimustulosten sekä tietoperustan merkitystä pystytään vastaamaan erityisesti kysymykseen miksi. Tuotteesta on tehty näin tarpeellinen asiakkaalle.

Pohdinnan kohteena oli myös, miten TERVEYDEKSI!- teemapäivästä saadaan tehtyä luotettava tuote asiakkaalle. Näin vähennetään asiakkaan riskintunnetta hänen pohtiessaan tuotteen ostamista. (Sipilä 2011.) Jos asiakkaalle jää epävarma tunne tuotteesta, jättää hän ostamatta (Parantainen 2007, 39, 48). TERVEYDEKSI!- teemapäivässä riskin tunteen poisto on toteutettu siten, että käsiteltävistä aiheista on haettu tietoa valideista lähteistä ja ne on lisäksi hyväksynyt ja tarkistanut opinnäytetyötä ohjaava opettaja. Teemapäivää koululle toteuttamaan tulevat opiskelijat ovat perehtyneet omaan aiheeseensa ja osaavat siten tarjota siitä opiskelijoille tietoa. Näitä asioita korostamalla tuote on asiakkaalle riskittämpi ja näin houkuttelevampi ostaa.

Tuotteen alustavasta hinnoittelusta keskusteltiin toimeksiantajan kanssa. Teemapäivän kesto on kuudesta kahdeksaan tuntia, jolloin hinnaksi HYVIpisteen hinnoittelulla tulisi noin 1000€. Hintaan sisältyy opiskelijoiden ohjaukset, materiaalikulut sekä matkakulut. Jos teemapäivä toteutetaan kauempana, toisin sanoen matkakustannukset nousevat, nousee teemapäivän hinta. Teemapäivää ei hinnoitella x euroa per tunti-

tyyliin, vaan mitä useamman tunnin asiakas teemapäivää haluaa ostaa, sen halvemmaksi se suhteessa tulee. Yksi teemapäivää pidetty tunti kustantaa asiakkaalle kolmisen sataa euroa riippuen välimatkasta teemapäivän pitopaikkaan. Toimeksiantaja suorittaa yksityiskohtaisemman hinnoittelun myöhemmässä vaiheessa.

3.6 Tuotteistus- ja tuotekehitystoimet sekä sisäiset tuotekuvaukset

Tämän vaiheen tavoitteena oli täsmentää mitä tuotteeseen todella kuuluu eli mitä tuote sisältää ja mitä se ei sisällä (Parantainen 2007, 52; Sipilä 2011). Lisäksi tehtiin sisäiset tuotekuvaukset teemapäivän sisällöstä.

TERVEYDEKSI! – teemapäivä sisältää eri osa-alueita käsitteleviä pisteitä, joihin sisältyy esimerkiksi elintarvikenäyttelyitä, aiheesta tietoa antavia julisteita sekä toiminnallisia osioita. Tarkoituksena on valistuksen keinoin pyrkiä vaikuttamaan opiskelijoiden elämäntapoihin. Opiskelijoita joko kannustetaan jatkamaan hyvien elintapojen harjoittamista, tai rohkaistaan parantamaan terveyskäyttäytymistään jos aiheita on. Teemapäivässä opiskelijalla on mahdollisuus tutustua häntä itseään kiinnostaviin osioihin ja pisteisiin. Hänellä on mahdollisuus keskustella halutessaan eri aiheista pisteellä työskentelevän henkilön kanssa ja hankkia siten lisätietoa tai muuten vain keskustella omista tavoistaan, tottumuksistaan ja tarpeistaan. TERVEYDEKSI!-teemapäivä ei sisällä tiedon tyrkyttämistä ja ns. aggressiivista tai syyllistäväää terveysneuvontaa. Opiskelijoille annetaan mahdollisuus rauhassa tutustua esillä oleviin asioihin, heille annetaan aikaa ajatella, pohtia ja tehdä itse valintoja.

Sisäisten tuotekuvausten tekeminen oli tärkeä tuotteistustoimi, sillä niiden avulla tuotteen sisältö täsmentyi lopulliseen muotoonsa ja se dokumentoitiin.

Tuotekuvauksella tarkoitetaan tarkkaa kuvausta tuotteesta, sen sisällöstä ja kehittämisestä. Tuotekuvaukseen kuuluvat tuotteen markkinat, kohderyhmät, sisältö ja versiot ja tuotteen kehitystoimet. Tuotekuvauksessa tulisi kuvata kilpailijat, mutta terveysteemapäivällä ei niitä tässä vaiheessa vielä ole. Sisäinen tuotokuvaus laadittiin siksi, että tuote TERVEYDEKSI! - teemapäivä pystytään toteuttamaan jatkossa ilman sen kehittäjiä. (Sipilä 1999 35, 74-78.) Sisäiseksi tuotekuvauksiksi katsottiin TERVEYDEKSI! – teemapäivästä riittävän Word - tiedosto, joka sisälsi eri pisteiden

sisällöt luettelomaisesti. Lisäksi tekijöillä oli omia muistilappuja ja listoja tehtävistä ja muistettavista asioista.

3.7 TERVEYDEKSI! – teemapäivän markkinointi

Markkinointi voidaan jakaa kolmeen eri toimintamuotoon: ulkoiseen markkinointiin, vuorovaikutusmarkkinointiin sekä sisäiseen markkinointiin. Ulkoinen markkinointi tarkoittaa suurille joukoille suunnattua massamarkkinointia ja se kohdistuu lähinnä uusiin asiakkaisiin. Ulkoisella markkinoinnilla yritetään saada uudet asiakkaat kiinnostumaan yrityksestä ja sen tuotteista. Vuorovaikutusmarkkinointi tarkoittaa yksilöllisten kontaktitilanteiden hoitamista ja sen tavoitteena on vakuuttaa asiakas ostohetkellä yrityksen ja sen tuotteiden paremmuudesta. Tämä vuorovaikutustilanne on peruuttamaton, eikä kerran menetettyä asiakkaan luottamusta yleensä voida saada takaisin. Sisäinen markkinointi tarkoittaa henkilökuntaan kohdistuvaa toimintaa. Sen keinoja ovat esimerkiksi koulutus, motivoiva esimiestoiminta sekä sisäinen tiedotus. Jos sisäisessä markkinoinnissa epäonnistutaan, ulkoinenkin markkinointi vaikeutuu. (Lahinen & Isoviita 2001, 11.)

Ulkoista markkinointia toteutettiin TERVEYDEKSI!- teemapäivän kohdalla monin eri keinoin. Teemapäivästä tehtiin A4- kokoinen mainos ja niitä vietiin Rajakadun kampukselle. Mainos on liitteenä tässä raportissa (liite 1). Mainoksia oli kahta erilaista: osa oli A4- kokoisia mainoksia ja lisäksi mainos liimattiin keltaiselle kartongille. Isompia mainoksia oli kaksi kappaletta ja ne sijoitettiin näkyville paikoille koululla. Toinen otsikoitiin kysymyksellä ”Kuinka voit?” ja toinen kysymyksellä ”Voitko hyvin?”. Näin kiinnitettiin opiskelijoiden huomio mainoksiin paremmin. Teemapäivästä oli mainos myös opiskelijoiden intrassa Optimassa, opettajien intrassa sekä koulujen infotelevisioissa. Mainos saatiin myös opiskelijajärjestö JAMKO:n viikkotiedotteeseen. Jatkossa voidaan hyödyntää näitä samoja keinoja ja kanavia TERVEYDEKSI!- teemapäivää toteutettaessa

Vuorovaikutusmarkkinointia toteutetaan jatkossa teemapäivää myyessä kouluille. Teemapäivä esitellään ja kerrotaan sen hyödyllisyydestä mahdollisille ostajille. Tähän on tehty avuksi toinen mainos, joka voidaan antaa terveysteemapäivää mahdollisesti ostaville tahoille. Mainos on tämän opinnäytetyön liitteenä (liite 2). Sisäistä

markkinointia toteutetaan sisäisten tuotekuvausten avulla eri pisteiden toteuttamiseen sekä ohjaamalla ja innostamalla opiskelijoita teemapäivän toteuttamiseen.

TERVEYDEKSI!- teemapäivän onnistumiseen vaaditaan motivoituneet opiskelijat jakamaan tietoa, joten sisäisen markkinoinnin on onnistuttava hyvin.

3.8 Pilotti

Esivalmistelut

TERVEYDEKSI! – teemapäivän pilotti toteutettiin 22.2. 2011 Jyväskylän Ammattikorkeakoulun pääkampuksella Rajakadulla. Pilotin toteutuspaikaksi valittiin Rajakadun kampus, koska siellä on mahdollisuus tavoittaa paljon eri alojen opiskelijoita. Teemapäivän toteutuspaikaksi valittiin F1- aula sen keskeisen sijainnin vuoksi. Aulassa sijaitsee sisäänkäynti Rajakadun kirjastoon ja sen vieressä on myös koulun kahvio, joten moni opiskelija kävelee aulan läpi päivän aikana. Tavoitteena oli tavoittaa mahdollisimman moni koulussa olevista opiskelijoista. Ennen pilottia pyydettiin lupa toteutukseen Rajakadun aulapalvelusta sekä oltiin yhteydessä koulun vahtimestariin, jotta saatiin käyttöön sermejä esillepanoa varten.

TERVEYDEKSI! – teemapäivän pilotti toteutettiin osittain Jyväskylän Ammattikorkeakoulun Opiskelijakunta JAMKO:n myöntämän projektiavustuksen turvin. Opiskelijakunnan hallitus katsoi, että projektin luonne täytti kaikki avustusohjesäännön mukaiset normit, ja näin myönsi teemapäivälle avustuksena puolet siihen suunnitelluista kustannuksista. Toisesta puolesta vastasi opinnäytetyön toimeksiantaja HYVIpiste. Projektiavustusta voi hakea yksittäinen henkilö, ryhmä tai yhdistys ja hakeminen tapahtuu täyttämällä JAMKO:n internet sivuilta löytyvällä virallisella hakemuksella, jonka liitteeksi tulee lisätä projektisuunnitelma, aikataulu sekä kustannusarvio. Projektiavustuksen myöntämistä edesauttavat projektin kertaluontoisuus, suuntautuvuus opiskelijoille sekä Jyväskylän Ammattikorkeakoulun näkyvyyden edistäminen. (JAMKO.)

Markkinointi oli tärkeä osa pilotin toteutusta. Rajakadulle vietiin mainoksia viikkoa ennen pilottipäivää. Lisäksi mainokset olivat Optimassa, opettajien intrassa,

JAMKO:n sen viikon uutiskirjeessä sekä infotelevisioissa kaikilla JAMK:n kampuksilla.

Pilottia olivat toteuttamassa ensimmäisen vuoden hoitotyön opiskelijat Mikko Kankaanpää, Katja Kauppinen, Marja Pirinen, Mira Tiainen, Sanna Valtoaho, Katja Vehniäinen, Sanna Kalapudas, Johanna Pankkonen sekä Sanni Stranden. Opiskelijat eivät olleet tuolloin HYVIpisteellä harjoittelussa, vaan teemapäivä sisältyi heidän terveyden edistämistä käsittelevään opintojaksoonsa. Tähän ryhmään päädyttiin, koska HYVIpisteellä ei ollut pilotin toteuttamisen aikaan hoitotyön opiskelijoita harjoittelussa. Toimintaterapiaopiskelijoita olivat edustamassa Ruut Halttunen ja Enja Mäkinen ja fysioterapiaopiskelijoita Marko Räisänen ja Janne Markkula. Yhteensä toteuttavia opiskelijoita oli 13 ja lisäksi opinnäytetyön tekijät. Henkilökuntamäärä koettiin riittäväksi toteuttamaan TERVEYDEKSI! – teemapäivää. Opinnäytetyön tekijät tapasivat kaikkia opiskelijoita ennen teemapäivää ja ohjeistivat heitä. Aihealueet jaettiin ja kukin hankki tietoa omasta vastuualueestaan.

TERVEYDEKSI! – teemapäivän pilotin kulku

Pilottipäiväksi varattiin käyttöön Jyväskylän ammattikorkeakoulun auto, jolla kaikki materiaali saatiin kuljetettua Rajakadulle. Teemapäivää toteuttaneet opiskelijat tulivat paikalle omilla kyydeillä. Heille hankittiin pysäköintilippuja Rajakadun aulapalvelun päivän ajaksi. Teemapäivän oli määrä alkaa kello 8 ja päättyä kello 14. Tässä kohdassa tehtiin kuitenkin arviointivirhe tekijöiden toimesta, sillä esillepano kesti oletettua kauemmin ja kaikki oli valmista vasta noin kello 8.40. Jatkossa esillepanolle on siis varattava vähintään 45 minuuttia aikaa.

Teemapäivässä vieraili päivän mittaan monia opiskelijoita ja pisteille tuli välillä jopa ruuhkaa. Kuvio 1:ssä näkyy, miten pisteille pysähdyttiin keskustelemaan ja tutkimaan esimerkiksi elintarvikenäyttelyitä. Toteutuspaikka osoittautui hyväksi ja opiskelijat olivat kiinnostuneita teemapäivästä ja sen sisällöstä



KUVIO 1. Asiakkaita tutustumassa näyttelyihin

Toiminnalliset osiot henkisen hyvinvoinnin ja liikunnan pisteillä keräsivät paljon osallistujia ja tutustujia. Erityisesti liikunta-pisteeseen Jamar -puristusvoiman mittaus keräsi tutustujia pisteelle (kuvio 2). Puristusvoimaa voidaan käyttää koko kehon lihasvoiman kuvaajana. Lihasvoima ennustaa mm. toimintakykyä myöhäisemmässä elämänvaiheessa (Rantanen, Guralnik, Foley, Masaki, Leveille, Curb & White 1999.)



KUVIO 2. Puristusvoiman mittaus liikuntapisteellä

Rasva-, sokeri-, suola-, kofeiinipisteisiin liittyi kaikkiin jonkinlainen näyttely tai mittaustila, jotka houkuttelivat opiskelijoita pysähtymään. Verenpaineen- ja verensokerin mittaustilat olivat erityisen suosittuja ja niissä oli hyvin aikaa keskustella opiskelijoiden kanssa (kuvio 3).



KUVIO 3. Verenpaineen mittaustila suolapisteellä

Teemapäivän kesto oli yhteensä noin kuusi tuntia (kello 8.40 -14) ja se osoittautui hyväksi ajaksi. Opiskelijoita riitti pitkin päivää, keskipäivän ollessa kuitenkin ruuhkaisin aika. Pisteiden purku tehtiin yhdessä ja aula jätettiin siistiksi poistuttaessa. Suora palaute opiskelijoilta oli positiivista ja teemapäivän tunnelma oli rento ja mukava. Toteuttajat kuvasivat teemapäivässä työskentelyä mielenkiintoiseksi ja mukavaksi vaihteluksi. Kokonaisuudessaan pilotti onnistui yli odotusten.

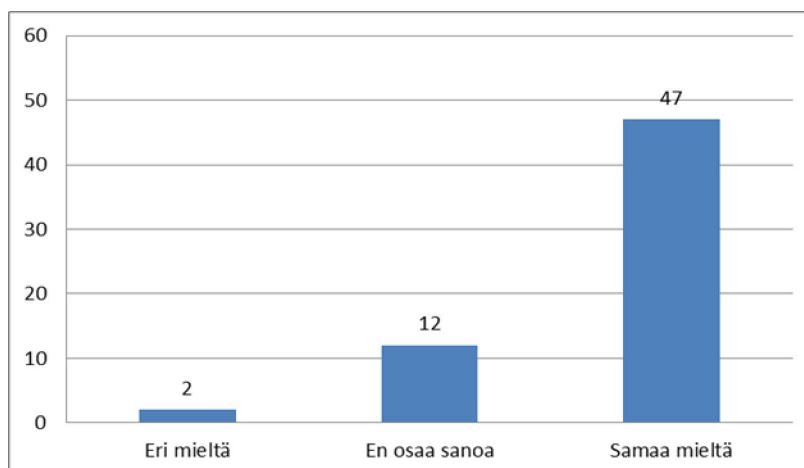
Palaute

Pilotissa kerättiin osallistuneilta opiskelijoilta palautetta teemapäivästä. Vuonna 2008 toteutetussa teemapäivässä palautteen saanti oli hyvin niukkaa ja sitä haluttiin kehittää. Palautteenannon yhteyteen päätettiin liittää arvonta, johon kaikki palautetta antaneet saivat osallistua. Arvonnassa oli palkintona kylpylälahjakortti kahdelle aikuiselle Rantasipi-kylpylään. Palautteenantajille annettiin lisäksi pieni tuotelahja, joka todennäköisesti myös lisäsi palautteen määrää. Aikaisemmassa toteutuksessa

palautteita saatiin 10 kappaletta ja nyt toteutetussa pilotissa 62 kappaletta. Palautetta kerättiin palautelomakkeilla, joissa hyödynnettiin Likertin asteikkoa sekä avoimia kysymyksiä. Likertin asteikko on asenneasteikko. Asenneasteikoiden avulla saadaan paljon tietoa muutamalla kysymyksellä. Likertin asteikon todettiin toimivan parhaiten teemapäivän kohdalla. (Heikkilä 1998, 48–53.) Palautelomake on opinnäytetyön liitteenä (liite 3). Avoimiin kysymyksiin tulleet vastaukset luettiin läpi, ja niiden perusteella tuotetta kehitettiin edelleen.

Likertin asteikolla toteutettujen kysymysten palautteet analysoitiin excel-tilaukoin. Arvot määriteltiin seuraavasti: 1=Täysin eri mieltä, 2=Hieman eri mieltä, 3=En osaa sanoa, 4=Lähes samaa mieltä, 5=Täysin samaa mieltä. Vastaukset käsitellään tekstissä ja taulukoissa kolmessa eri kategoriassa: ”eri mieltä”, ”en osaa sanoa” ja ”samaa mieltä”. Kohdat 1 ja 2 sekä 4 ja 5 on siis yhdistetty suuremmiksi kokonaisuuksiksi.

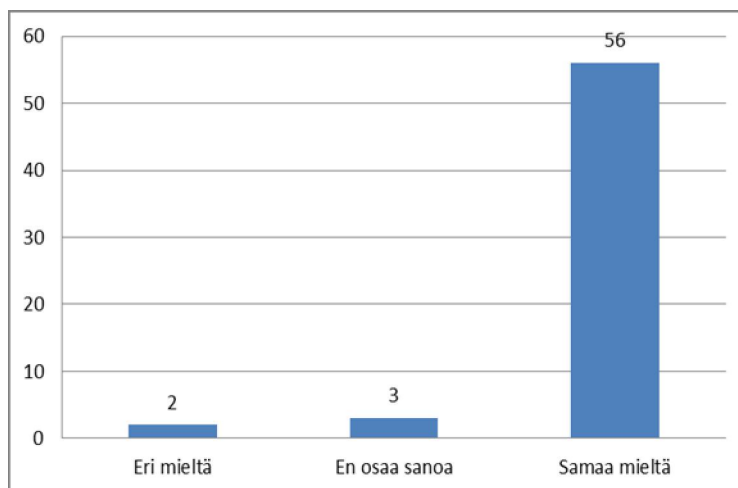
Palautteeseen vastanneista opiskelijoista 77 % (n=47) oli sitä mieltä, että teemapäivä vastasi heidän odotuksiaan ja 3 % (n= 2) oli sitä mieltä, että teemapäivä ei vastannut heidän odotuksiaan (kuvio 4). En osaa sanoa vastasi 20 (n=12). Monella ei ole ollut teemapäivää kohtaan odotuksia, tämä johtunee siitä, ettei vastaavia ole aikaisemmin järjestetty.



KUVIO 4. Teemapäivä vastasi odotuksiani (n=62)

Palautteeseen vastanneista 92 % (n= 56) piti teemapäivässä annettua tietoa hyödyllisenä ja 4 % (n= 2) ei pitänyt teemapäivässä jaettua tietoa hyödyllisenä. Suurin

osa vastanneista siis koki, että teemapäivässä on jaettu hyödyllistä tietoa. Tästä voidaan päätellä, että teemapäivään on onnistuttu valitsemaan käsiteltäviksi oikeat aiheet. (kuvio 5.)

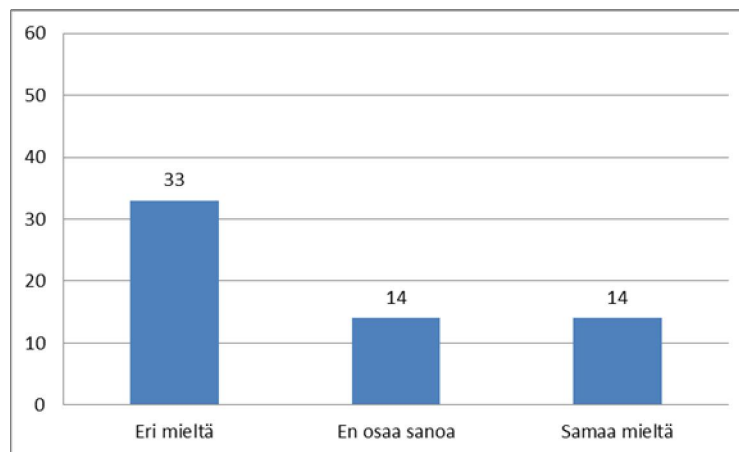


KUVIO 5. Sain teemapäivästä hyödyllistä tietoa (n=61)

Palautteeseen vastanneista suurin osa oli sitä mieltä, että teemapäivän ilmapiiri oli myönteinen ja kysymyksiä oli helppo esittää. Samaa mieltä oli yhteensä 97 % (n=60), eri mieltä 2 % (n= 1). Teemapäivän rento ja hyvä ilmapiiri on ollut kehittämisesä yksi suuntaviiva, teemapäivän ei ole tarkoitus olla saarnaava tai tuomitseva. Palautteen mukaan siinä on onnistuttu. Pilotin toteuttaneet hyvinvointiyksikön opiskelijat ovat palautteen mukaan onnistuneet luomaan myönteisen, rennon ilmapiirin teemapäivään. Pilotin toteuttajilta on ollut palautteen mukaan myös helppo kysyä aiheisiin liittyviä kysymyksiä. Tästä voidaan päätellä se, että hyvinvointiyksikön opiskelijat ovat erinomainen vaihtoehto toteuttamaan tämän tyyppistä palvelua.

Palautteeseen vastanneista 87 % (n= 53) oli sitä mieltä, että teemapäivää vetäneet opiskelijat osasivat vastata esitettyihin kysymyksiin. Eri mieltä oli 3 % (n= 2). Oman pisteen materiaaliin tutustuminen ennakkoon onkin ensiarvoisen tärkeää. Lisäksi aiheesta on hyvä lukea myös yleisesti, koskaan ei voi tietää minkälaisia kysymyksiä asiakkaat esittävät. Pilotin toteuttaneet opiskelijat jaettiin eri pisteisiin kolmisen viikkoa ennen pilottipäivää, jotta he ehtivät rauhassa tutustua omaan aiheeseensa.

Palautteeseen vastanneista 23 % (n=14) oli sitä mieltä, että teemapäivän markkinointi oli riittävää, eri mieltä oli 54 % (n=33) (kuvio 8.) Toteutuspaikalle vietiin paikan päälle mainoksia, joita teipattiin seiniin ympäri kampusta. Teemapäivän mainokset olivat lisäksi opiskelijoiden intrassa, Optimassa, kolmen eri kampuksen info-televisioissa sekä opiskelijajärjestö JAMKO:n viikkotiedotteessa. Näistä huolimatta ennakkomarkkinointi ei palautteen mukaan ollut riittävää. Markkinointia kehitettiin ennen tuotteen luovuttamista HYVIpisteelle.



KUVIO 6. Teemapäivää markkinoitiin riittävästi (n=62)

Kysymykseen 6 ”Terveysteen liittyviä asioita käsittelevä teemapäivä on mielestäni tarpeellinen” saatiin yhteensä 62 vastausta. Palautteeseen vastanneista 95 % (n=59) oli sitä mieltä, että teemapäivä on tarpeellinen. Eri mieltä oli 2 % (n= 1). Lähes kaikki teemapäivään vastanneet olivat sitä mieltä, että teemapäivä on tarpeellinen. Tämän tuloksen mukaan teemapäivää tulisi toteuttaa jatkossakin.

Palautelomake sisälsi myös kaksi avointa kysymystä, joissa kysyttiin mikä oli parasta päivässä ja minkälaisia kehitysideoita vastaajalla on. Avoimien kysymysten avulla haluttiin kerätä ideoita teemapäivän kehittämiseen. Avoimiin kysymyksiin saatiin paljon vastauksia ja tuotteen kehitysideoita saatiin niistä kiitettävästi. Markkinoinnin riittämättömyys oli mainittu 17 palautelomakkeessa. Tämä on siis selkeästi kehitettävä asia TERVEYDEKSI! – teemapäivän kohdalla. Opiskelijat myös kertoivat keskustel-

taessa heidän kanssaan pilotissa, että he eivät olleet tienneet päivästä etukäteen. Opiskelijat kommentoivat kehitysideoita - kysymykseen muun muassa seuraavasti:

”Mainontaa voisi kehittää”

”Käytävä oli ahdas, uusi paikka ensi kerraksi”

”Useammin näitä.”

”Suuri, iso tila ja vierailuja myös muilla kouluilla.”

”Parempi mainostus, myös muille kampuksille mm. Dynamolle”

TERVEYDEKSI! – teemapäivä sai myös paljon kehuja avoimissa kysymyksissä. Suurimman osan opiskelijoista mielestä teemapäivässä oli parasta se, että sai itse testata asioita. Tästä oli maininta yhteensä 13 palautelomakkeessa. Erityisesti kiitosta sai puristusvoimanmittaus. Myös verenpaineen - ja verensokerin mittaus mainittiin monessa vastauksessa. Niitä keuhuttiin parhaaksi teemapäivässä yhteensä kymmenessä palautelomakkeessa. Päivän kuvattiin olevan ”konkreettinen sekä havainnollistava”. Toteutuvia opiskelijoita keuhuttiin myös: he olivat olleet vastaajien mielestä muun muassa ”hyviä ja reippaita”. Havainnollistaminen oli myös palautteiden mukaan parasta teemapäivässä. Teemapäivässä parasta - kysymykseen oli vastattu muun muassa seuraavasti:

”Esiteltiin asioita, joita ei tule joka päivä vastaan”

”Ilmapiiri, opiskelijat, tieto”

”Paljon hyödyllistä tietoa, opiskelijat mahtavia”

”Hyvä kertaus ja paljon uutta, tiivistetty terveystiedon kertaus”

”Hyödyllinen tieto oikeassa muodossa kerrottuna. Ei käsketä tekemään jotakin, vaan saadaan jokainen itse ajattelemaan”

Saatua palautetta hyödynnettiin TERVEYDEKSI! – teemapäivän kehittämisessä ja tuotteistuksen viimeisessä vaiheessa.

3.9 Tuotteen edelleen kehittäminen

Tuotetta on tärkeä kehittää ja muunnella saadun palautteen mukaisesti. Näin varmistetaan sen menestys jatkossakin. Asiakaspalautte ohjaa opinnäytetyönä tehtävän teema-

päivän kehitystä tässä vaiheessa, mutta myöhemmässä vaiheessa uudet markkinat tai uudet asiakasryhmät voivat aiheuttaa tarpeen tuotteen kehittämiseksi. (Tuotteen edelleen kehittäminen.)

Tässä tuotteistamisen viimeisessä vaiheessa pilotista saatu kokemus ja kehitysideoit TERVEYDEKSI! – teemapäivästä kerättiin yhteen. Niiden avulla teemapäivä saatettiin lopulliseen muotoonsa ja näin tuotteistamisen prosessi päätökseen. (Sipilä 2011.) Ennen 22.2.2011 pidettyä teemapäivän pilottia tehtiin jo tuotekehitystoimia. Päivän sisältöä lisättiin ja hiottiin lopullisempaan muotoonsa tuotteistamisen myötä. 22.2.2011 pidetyssä pilotissa huomattiin puutteita tuotteessa, ja niihin kehitettiin ratkaisu ja näin puutteet korjattiin. Kehitysideoita saatiin teemapäivästä saaduista palautteista sekä toteuttajien kokemuksista. Myös opinnäytetyön tekijät huomasivat puutteita tuotteessa.

Opiskelijoilta saadusta palautteesta merkittäväksi kehitystoimeksi nousi TERVEYDEKSI! – teemapäivän markkinointi. Tähän on siis jatkossa kiinnitettävä enemmän huomiota. Jatkossa markkinointi on aloitettava aikaisemmin ja sitä on tehostettava. Mainosten määrää koululla lisätään ja ne viedään sinne aikaisemmin. Myös infotelevisioihin mainos laitetaan pyörimään mahdollisuuksien mukaan jo kuukausi ennen itse teemapäivää, nythän mainos ilmestyi sinne noin viikkoa ennen pilottipäivää. Markkinoinnissa voidaan hyödyntää myös sosiaalisia medioita eli Facebookia ja Twitteriä, jotka ovat suosittuja ja ahkerasti käytettyjä opiskelijoiden keskuudessa.

TERVEYDEKSI!- teemapäivälle päätettiin kehittää myös laadunhallintajärjestelmä. Laadunhallintajärjestelmällä tarkoitetaan järjestelmällistä tapaa toteuttaa tavoitteita, suuntauksia ja määrittelyitä suhteessa laatuun. Laadunhallintajärjestelmä laatimisen tavoitteena tulee olla tehokkaampi asiakkaiden toiveiden täyttäminen ja tehokkuuden parantaminen. (Laadunhallintajärjestelmän luominen.) TERVEYDEKSI! – teemapäivän kohdalla laadunhallintajärjestelmä muodostuu laajemmista sisäisistä tuotekuvauksista eli työohjeista, joissa toteutetaan versionhallintaa. Laadunhallintaa on myös aktiivinen palautteen kerääminen asiakkailta. Tärkeää on seurata palautteen laadun muutoksia, eikä niinkään yksittäisiä kommentteja. (Parantainen 2010, 255.) TERVEYDEKSI! – teemapäivästä tullaan keräämään jokaisesta toteutuksesta palautetta osallistujilta. Näin teemapäivän laatua voidaan seurata palautteen avulla.

TERVEYDEKSI! - teemapäivän sisäiset tuotekuvaukset olivat alun perin hyvin yksinkertaiset. Sisäiset tuotekuvaukset olivat Word- tiedosto, johon pisteiden sisällöt oli kuvattu. Jo pilottipäivän alkaessa, teemapäivää rakennettaessa, todettiin että tarkemmat kuvaukset olisivat olleet tärkeitä. Tarkat toimintaohjeet olisivat helpottaneet pisteiden rakentamista ja tehneet valmisteluista tehokkaammat ja loogisemmat. Näin ollen opinnäytetyön tekijät päättivät toteuttaa sisäiset tuotekuvaukset työohjeina eli jokaisesta pisteestä toteutettiin oma ohje pistettä toteuttavan henkilökunnan käyttöön. Työohjeet laitettiin kansioon, johon lisäksi tehtiin tarkistuslista, jota voi käyttää muistilistana teemapäivää toteutettaessa. Kansio annettiin toimeksiantajalle HYVIpisteelle. Näin teemapäivän laatu pysyy hyvänä, toteuttaminen on jatkossa helpompaa ja tuotteesta jää selkeät dokumentit HYVIpisteen käyttöön.

Versionhallinnalla hallinnoidaan tuotteen eri versioita. Sen avulla pysytään selvillä siitä, mikä on tuotteen viimeisin versio ja huomataan helposti tuotteeseen tehdyt muutokset. Toimeksiantaja joutunee kehittämään teemapäivää tulevaisuudessa, sillä opiskelijoiden tiedon tarve tulee muuttumaan ja uutta, päivitettyä tietoa käsiteltävistä aiheista saadaan käyttöön uusien tutkimusten pohjalta. Tulevaisuudessa teemapäivään lisättäneen myös uusia aihealueita. Teemapäivän tuotteistukseen halutaan liittää versionhallinta, jotta pysytään selvillä siitä miten tuote kehittyy. Versionhallinta toteutetaan lisäämällä numero dokumentin otsikon perään: 0.1, 0.2, 0.3, ja niin edelleen, kunnes päädytään numeroon 1.0. TERVEYDEKSI- teemapäivässä versionhallinta toteutetaan sisäisissä tuotekuvauksissa eli työohjeissa. Opinnäytetyön tekijöiden HYVIpisteelle luovuttama tuote on versio 1.0 eli viimeisin versio tuotteistuksen valmistuksessa. Jatkossa, jos HYVIpiste haluaa muokata tuotetta versio on 1.1, 1.2 ja niin edelleen. (Good practise and information guidance no 1 Version control; Sipilä 2011.)

4 POHDINTA

TERVEYDEKSI! – teemapäivän tietoperustaa etsittäessä ja tutkimuksiin tutustuttaessa oltiin yllättyneitä tutkimuksista saaduista tiedoista: opiskelijat kokevat olevansa terveitä, mutta silti epäterveellisiä elämäntapoja kuvataan paljon ja masennus ja stressi vaivaavat monia (Kunttu & Huttunen 2008; Erola 2004). Toisaalta ei ole yllättävää, että opiskelijat kohtaavat erilaisia ongelmia: opiskelu elämänvaiheena on stressaava ja sisältää monenlaisia odotuksia ja asettaa paineita.

Opiskelijat ovat hankkimassa itselleen ammattia. Opiskeluun liittyy erilaisten koulu- tehtävien tekoa, tenttiin lukua ja monen uuden asian omaksumista. Toisaalta saatetaan pohtia onko tämä sittenkään oikea ala. Onhan kyseessä merkittävästi koko loppuelämään vaikuttava asia: ammatin valinta. Opiskelijat luovat jatkuvasti uusia sosiaalisia kontakteja, opiskellaan uusissa ryhmissä ja suoritetaan työharjoitteluita. Opiskelut vievät usein vieraalle paikkakunnalle ja uusi kaupunki ja ympäristö jännittävät. Pitää rakentaa itselleen koti ja hoitaa arkipäiväiset asiat itse. Myös taloudellinen tilanne aiheuttaa monelle opiskelijalle stressiä, opiskelijoiden tulot eivät ole riittävät sellaisenaan. Vaikka saadaan opinto- ja asumistukea, menot nousevat korkeammaksi kuin tulot. Kaikki lomat ja mahdollisesti myös arki-illat ja viikonloput kuluvat töissä toimeentulon turvaamiseksi. Aika itsestä huolehtimiseen on vähän. Milloin opiskelijat ovat oikeasti lomalla ilman mitään stressin aiheutta?

Opiskeluun elämänvaiheena liittyy omillaan olemisen opettelemista, lisäksi valintoja tehdään tulevaisuutta ajatellen. Opiskeluaikana luodaan perusta omalle elämälle ja kehitetään tapoja ja tottumuksia. On tärkeää omaksua terveellisiä ruokailutottumuksia ja muistaa liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Alkoholinkäyttötottumukset kannattaa tarkistaa ja lopettaa mahdollinen tupakointi. Kun löytää keinot myös oman henkisen hyvinvoinnin edistämiseen ja stressin hallintaan ollaan jo pitkällä. On tärkeää luoda hyvä perusta johon rakentaa omaa elämäänsä. TERVEYDEKSI! – teemapäivä edistää terveyteen positiivisesti vaikuttavia elintapoja eli pyrkii edistämään opiskelijoiden hyvinvointia. Teemapäivässä annetaan vinkkejä ja muistutetaan mihin olisi hyvä kiinnittää huomiota jokapäiväisessä elämässä. Opiskelijoille on tärkeä tarjota hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita. Tällaisille palveluille on varmasti tarvetta. Opiskelijat tuntuvat olevan terveyden edistämisen piirin ulkopuolella. Tämä johtunee siitä, että

heidän ajatellaan olevan nuoria ja hyvinvoivia. Opiskelijoiden hyvinvointia on kuitenkin tärkeä edistää, jotta mahdollisiin epäterveellisiin tottumuksiin voidaan vaikuttaa jo aikaisessa vaiheessa. TERVEYDEKSI! – teemapäivä on apuna tässä työssä.

TERVEYDEKSI! – teemapäivän tuotteistaminen oli haastavaa. Tuotteistaminen oli täysin uusi asia ja sen vaiheisiin tutustuminen ja sen toteuttaminen työläs projekti. Tuotteistamisessa luodaan uutta, kenties jopa ennennäkemätöntä. Terveysteen liittyvissä asioissa on hyvin vähän sellaisia puolia, joista voi lähteä kehittämään täysin uutta ja poiketa säännöistä, erityisesti opiskelijana. Tuotteistamisessa tätä tulee tehdä jatkuvasti, kehitetään tuotteen sisältöä ja pohditaan tuotteistustoimia. Vaikka työn tekeminen oli haastavaa, ajoittain hyvinkin vaikeaa, oli uuden luominen mielenkiintoista: sai päättää itse mitä ja miten. Teemapäivän aihe oli rakas ja motivaatio toimivan ja laadukkaan tuotteen aikaansaamiseksi korkea. Tämä antoi paljon motivaatiota opinnäytetyön tekemiseen.

Lisähaastetta teemapäivän tuotteistamisen prosessiin toi myös se, ettei ole kehitetty mitään tiettyä ja yhtä oikeaa kaavaa toteuttaa tuotteistamista. Lähteisiin tutustumalla ja tietoa hakemalla tuotteistamisen prosessi saatiin kuitenkin muokattua sopivaksi ja tuotteistamisen tavoite saavutettiin: palveluiden tuotteistamisessa tärkeimpänä tavoitteena on, että käyttö – ja omistusoikeus voidaan myydä eteenpäin. Lisäksi tuote tulee olla dokumentoitu kattavasti. (Sipilä 1999, 36; Parantainen 2007,16.) TERVEYDEKSI! – teemapäivä herätti jo pilotissaan maksavien asiakkaiden eli koulujen mielenkiinnon. Tuotteistamisen myötä teemapäivä on valmis paketti myytäväksi. Toimeksiantajalle, HYVIpisteelle, on toimitettu kattavat ohjeet teemapäivän toteuttamiseen ja teemapäivän omistusoikeus on siirretty. Tavoitteena oli tehdä teemapäivästä dokumentoitu, myytävissä oleva tuote ja tavoite saavutettiin.

Tuotteistamiseen kuului TERVEYDEKSI! – teemapäivän sisällön kehittäminen kohderyhmälleen sopivammaksi ja heidän tarpeitaan paremmin palvelevaksi. Uutta tietoa haettiin tutkimuksista sekä kirjallisuudesta ja mietittiin miten niistä nousseita seikkoja kannattaisi teemapäivässä esittää. Materiaalia oli jo valmiina aikaisemmasta toteutuksesta, sitä päivitettiin ja lähteet tarkistettiin. Todettiin, että itsekkin opiskelijoina opinnäytetyön tekijät ovat asiantuntijoita siinä, miten opiskelijat saadaan havahtumaan ja miten tieto saadaan parhaiten perille. Pilottia varten rakennettiin julisteet leikkaa ja liimaa - tekniikalla kartongista. Opinnäytetyön tekijät viettivät monta iltaa Hyvinvoin-

tiyksikössä askarrellen teemapäivään materiaalia. Vaikka materiaalin tekeminen oli työlästä ja aikaa vievää, oli sen tuottaminen kuitenkin palkitsevaa.

TERVEYDEKSI! – teemapäivään lisättiin tuotekehitystoimien myötä uutena pisteenä henkinen hyvinvointi. Tutkimustulokset opiskelijoiden henkisestä hyvinvoinnista antoivat selkeästi aihetta henkisen hyvinvoinnin käsittelyyn. Esimerkiksi vuonna 2008 Suomen korkeakouluopiskelijoista noin kolmasosa kärsi runsaasta stressistä sekä koki olonsa onnettomaksi ja masentuneeksi viikoittain. (Kunttu & Huttunen 2008.)

Henkinen hyvinvointi vaikuttaa myös fyysiseen terveyteen ja päinvastoin, joten aiheen käsitteleminen teemapäivässä on senkin vuoksi erittäin perusteltua.

Pilotti TERVEYDEKSI! - teemapäivästä toteutettiin 22.2.2011 Jyväskylän ammatti- korkeakoulun pääkampuksella Rajakadulla. Mukana oli hoitotyön opiskelijoita sekä toimintaterapia- ja fysioterapiaopiskelijoita. Teemapäivän tuotteistamisen kannalta pilottipäivä oli ensiarvoisen tärkeä toteuttaa. Tuote päädyttiin pilotista saadun kokemuksen perusteella myös dokumentoimaan tarkemmin työhöjeiden avulla. Pilotin toteuttamisesta saatiin hyviä kokemuksia sekä kehitysideoita. Myös jatkossa on tärkeää kerätä palautetta teemapäivästä ja kehittää sitä edelleen paremmaksi.

Pilotti onnistui kaikin puolin yli odotusten ja varmuus teemapäivän tarpeellisuudesta ja hyvästä laadusta lisääntyi. Markkinointi nousi merkittäväksi kehitystarpeeksi ja siihen ideoitiin lisää väyliä. Yli puolet pilotissa palautetta antaneista oli sitä mieltä, ettei markkinointi ollut riittävää. Markkinointiin kehitettiin uusia väyliä, mutta tärkeimmäksi kehitystoimeksi nousi kuitenkin se, että ennakkomarkkinointi on tärkeää aloittaa riittävän aikaisin. Pilottia markkinoitiin noin kaksi viikkoa toteutuspäivää, tämä ei selkeästikkään ollut riittävän pitkä aika. Markkinointiin panostaminen on erittäin tärkeää, muuten tuote ei tavoita asiakkaita.

Teemapäivän toteuttaminen oli positiivinen kokemus sen toteuttajille. Työskentelyä kuvattiin mielenkiintoiseksi ja mukavaksi vaihteluksi. Teemapäivän toteuttaminen on siis hyödyllistä myös sitä toteuttaville opiskelijoille ja näin teemapäivä sai yhden meriitin lisää. Terveyden edistäminen on yksi sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien ihmisten tärkeimmistä työtehtävistä sen kaikissa muodoissaan. Teemapäivää toteuttaessa HYVIpisteen opiskelijat saavat terveyden edistämisen yhdestä muodosta koke- musta. Teemapäivässä pääsee toteuttamaan terveysneuvontaa erilaisessa ympäristössä.

Tärkeintä on kuitenkin olla opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin asialla ja kehittää teemapäivä terveydestä juuri opiskelijoille. Kuntun ja Huttusen (2008) mukaan opiskelijat kaipaavat tietoa terveydestä, opiskelusta ja elämänhallinnasta. Tätä tietoa teemapäivässä tarjotaan. Pilottipäivästä saadun palautteen mukaan teemapäivään on onnistuttu valitsemaan hyödyllisiä aiheita: 92 % vastanneista oli sitä mieltä, että teemapäivässä on onnistuttu antamaan hyödyllistä tietoa. Eräessä pilotista saadussa palautelomakkeessa luki seuraavaa: ”Hyödyllinen tieto oikeassa muodossa kerrottuna. Ei käsketä tekemään jotakin, vaan saadaan jokainen itse ajattelemaan”. Saatu palaute kiteyttävää sen, mitä teemapäivää kehitettäessä on pyritty saamaan aikaiseksi. Jaettu tieto on hyödyllistä ja oikeanlaista. Teemapäivä saa opiskelijat itse ajattelemaan hyvinvointiin liittyviä asioita ja ilmapiiri on positiivinen.

Tutkimustuloksien sekä pilotista saadun palautteen valossa voidaan todeta teemapäivän olevan tarpeellinen: 95 % palautetta antaneista oli sitä mieltä, että teemapäivä on tarpeellinen. Onkin siis HYVIpisteen edun mukaista jatkaa tulevaisuudessa teemapäivän toteuttamista, sekä kehittää sitä jatkossa ajankohtaiseksi ja mahdollisesti myydä sitä myös muihin instituutioihin. Teemapäivä on toimiva ja kohderyhmälleen tarpeellinen tuote.

Yleisesti teemapäivän tavoitteeksi alusta lähtien asetettiin saada opiskelijat miettimään päivittäisiä valintojaan, omaa hyvinvointiaan ja terveyttään. Opiskelijat ovat tulevia työntekijöitä, päättäjiä, äitejä ja isiä joiden täytyy jaksaa. Jaksamiseen vaikuttaa sekä fyysinen että henkinen hyvinvointi. Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli luoda jotain uutta, joka olisi apuna opiskelijoiden terveyden edistämässä. Teemapäivän aiheet valikoituivat opiskelijoiden hyvinvointia koskevien tutkimustulosten perusteella. TERVEYDEKSI!- teemapäivä on saavuttanut tavoitteensa. Se on tuote, joka on asiakkaalle ja toimeksiantajalle tarpeellinen.

LÄHTEET

Ahlmén, U. 2001. Kofeiini. Viitattu 13.8.2010.

<http://www.tkukoulu.fi/~kastul/elintarvike/kofeiini.html>

Aikuisten liikunta. 2010. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito - johtoryhmän asettama työryhmä. Käypähoito. Viitattu 15.2.2011.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/.../hoi50075>

Alkoholi. KTL. Viitattu 15.2.2011.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/alkoholi

Aro, A. 2001. Energiajuomat - turhuuden markkinoiden riskejä. Suomen Lääkärilehti 2001;56(37). Viitattu 13.8.2010.

http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=kofeiini

Aro, A. 2008. Tyydyttyneet- ja tyydyttymättömät rasvahapot. Duodecim. Viitattu 5.3. 2011. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00003

Aro, A. 2010. Kahvi ja terveys. Duodecim. Viitattu 13.8.2010.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_teos=dlk&p_artikkeli=dlk01000

Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. 2004:16. Helsinki: Edita Prima Oy.

Good practice and information guidance no 1 Version control. Records and information management service. University of Glasgow. Viitattu 17.3.2011.

<http://www.gla.ac.uk/services/dpfoioffice/guidanceonrecordsandinformationmanagement/versioncontrol/>

Heikkilä, T. 1998. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Oy Ab.

Huttunen, J. 2009. Terveellinen ruoka. Duodecim. Viitattu 9.8.2010

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=dlk&p_artikkeli=dlk00935

JAMKO. Opiskelijakunta. Materiaalipankki. Avustusohjesääntö ja hakemuslomake. Viitattu 15.3.2011.

<http://jamko.fi/fi/opiskelijakunta/materiaalipankki/>

Jula, A. 2006. Miksi liiallinen suolansaanti on haitallista? Kansanterveyslaitos. Väestötutkimuslaboratorio. Viitattu 3.4.2011.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_3_2006/miksi_suolan_liiallinen_saanti_on_vaarallista_

Jämsä, J. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kamensky, M. 2006. Strateginen johtaminen. Helsinki: Talentum.

Kansanterveyslaki. 28.1.1972/66. Viitattu 14.3.2011.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066>

Kaplan, R. & Norton, D. 2007. Strategian toteutus. Helsinki: Talentum Media Oy.

Karlöf, B. 1996. Strategia – Suunnitelmasta toteutukseen. Porvoo: WSOY.

Kostamo, E. 2001. Huippustrategiat –Mitä voimme niistä oppia? Helsinki: Talentum Media Oy.

Kunttu, T. & Huttunen, T. 2008. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki. Viitattu 10.12.2010.

http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf

Laadunhallintajärjestelmän luominen. SFS. Viitattu 15.3.2011.

<http://www.sfs.fi/iso9000/laadunhallinta/>

Lahtinen, J. & Isoviita, A. 2001. Asiakaspalvelun ja markkinoinnin perusteet. Jyväskylä: Avaintulos Oy.

Leukumaavaara, J. 2008. Energiajuomat maistuvat yhä useammalle. Viitattu 13.8.2010.

<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Energiajuomat+maistuvat+yh%C3%A4+useammalle/1135235948964>

Liikuntapiirakka. UKK-instituutti. Viitattu 5.3.2011.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Lokkila, H. & Nieminen, T. 2008. Kysely JAMK:n opiskelijoiden henkisestä hyvinvoinnista. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kuntoutusohjauksen- ja suunnittelun koulutusohjelma. Viitattu 2.8.2010.

https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/39025/jamk_1213333500_0.pdf?sequence=1

Mustajoki, P. 2010a. Ylipaino ja lihavuus – lyhyt potilasohje. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 11.3.2011

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01033

Mustajoki, P. 2010b. Lihavuus. Lääkärikirja Duodecim

Viitattu 11.3.2011.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042

Mustajoki, P. & Kaukua, J. 2008. Natrium (P-Na). Viitattu 10.1.2011

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=snk03061

Mäkinen, T. 2009. Liikunta. Kansanterveyslaitos. Viitattu 22.10.2010.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta

Nissinen, A. 2009. Happamat juomat kuluttavat nuorten hampaita. Viitattu 13.8.2010.

<http://www.apollonia.fi/Apollonia/www.nsf/sp?Open&cid=Tiedeutiset&screen=TiedotScreen&cat=content1F726B>

Opinnäytetyöpakki, Tuotteistaminen. Viitattu 12.8.2010.

<http://193.167.122.14/Opari/ontTukiToimTuotteistaminen.aspx>

Opiskelijaterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.

Helsinki. Viitattu 15.3.2011 <http://pre20090115.stm.fi/pr1156321555057/passthru.pdf>

Parantainen, J. 2010. Tuotteistaminen. Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä.

Hämeenlinna: Talentum Media Oy.

Poikolainen, K. 2000. Alkoholin terveysvaikutukset

Duodecim. Viitattu 28.7.2010.

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo91583&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=

Rasvat. Vinkkejä viisaisiin valintoihin. Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta. Viitattu 5.3.2011.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja_viisaisiin_valintoihin/rasvat/

Sipilä, J. 1999. Asiantuntijapalveluiden tuotteistaminen. Helsinki: WSOY.

Sipilä, J. 2010. KTM. Logistiikan lehtori. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haastattelu 10.10.2010.

Sipilä, J. 2011. KTM. Logistiikan lehtori. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Haastattelu 2.3.2011.

Suolaa vähemmän. Suomen sydänliitto ry. Viitattu 10.1.2011

<http://www.sydanliitto.fi/suola>

Suurkulutus ja kohtuukäyttö. Alkoholi. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 10.3.2011.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/alkoholi/suurkulutus_ja_kohtuukaytto/

Tarkista rasvojen laatu ja määrä. 2005. Duodecim. Viitattu 5.3.2011.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ako00013

Terveydenhuollon menojen hillintä; rahoitusjärjestelmän ja ennaltaehkäisyn merkitys. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 4/2007. Viitattu 9.3.2011.

<http://www.vnk.fi/julkaisukansio/2007/j04-terveydenhuollon-menojen-hillinta/pdf/fi.pdf>

The mental health of students. Council report CR112. 2003. Royal College of Psychiatrists London. Viitattu 9.3.2011.

<http://www.rcpsych.ac.uk/files/pdfversion/cr112.pdf>

Tuotteen edelleen kehittäminen. Yritys-Suomi. Viitattu 15.3.2011

<http://beta.yrityssuomi.fi/web/innovaatiot/tuotteen-edelleenkehittaminen>.

Valsta, L. 2009. Suomi – suolankäytön vähentämisen mallimaa? Kansanterveyslaitos,ravitsemusyksikkö. Viitattu 10.1.2011

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_3_2006/suomi___suolankayton_vahentamisen_mallimaa/

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta, 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon.

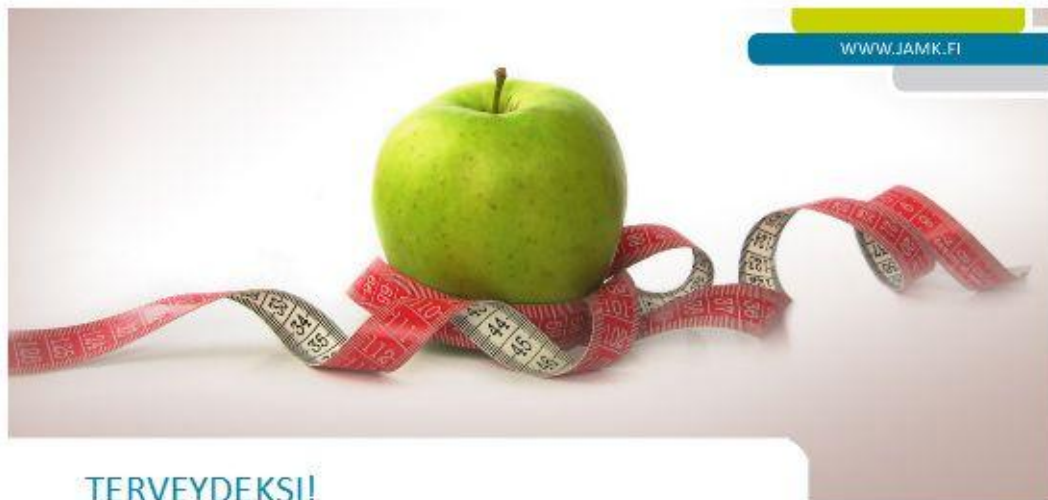
<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

Voutilainen, E. Natrium ja kloridi. Ravitsemustieteen perusteita. Helsingin yliopiston avoin yliopisto. Viitattu 11.1.2011.

http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/04_venakaklo_na_klo.shtml

LIITTEET

Liite 1. Teemapäivän mainos



TERVEYDEKSI!

– teemapäivä terveydestä opiskelijoille

TIISTAINA 22.2.2011

Onko vuodenvaihteessa tehdyt elämänlaatuun ja terveyteen liittyvät lupaukset päässeet unohtumaan? Tekikö tipaton tammikuu tiukkaa? Vieläkö jumppa ja lenkkeily kiinnostavat? Onko motivaatio itsestä huolehtimiseen hukkunut koulupaineiden alle?

Hyvinvointiyksikön opiskelijat yhteistyössä Hyvinvointitoiminnan oppimiskeskus HYVIpisteen sekä JAMKO:n kanssa toteuttavat terveysteemapäivän JAMKO:n opiskelijoille Rajakadun kampuksella F1-aulassa kirjaston kupeessa.

Tule hakemaan vinkkejä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, tutustumaan mielenkiintoisiin elintarvikenäyttelyihin sekä keskustelemaan terveyteen liittyvistä asioista hoitotyön-, toimintaterapia-, sekä fysioterapiaopiskelijoiden kanssa, Pieni muutos, suuri vaikutus – Terveysteksti! - teemapäivä tarjoaa siihen eväät!

www.jamk.fi



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus HYVIpiste

Liite 2. Mainos teemapäivän maksaville asiakkaille



TERVEYDEKSI! – TEEMAPÄIVÄ TERVEYDESTÄ OPISKELIJOILTA OPISKELIJOILLE

Hyvinvointitoiminnan oppimiskeskus HYVIpiste tarjoaa terveysteemapäivän opiskelijoilta opiskelijoille. Teemapäivän toteuttajina ovat HYVIpisteen terveysteema- ja sosiaalialan opiskelijat. TERVEYDEKSI! -teemapäivässä käsitellään aiheita, joista opiskelijat itse kokevat tarvitsevansa tietoa teorian lisäksi ja tutkimustuloksiin perustuen.

Teemapäivässä aiheina ovat suola, rasva, sokeri, alkoholi, kofeiini, liikunta ja ergonomia sekä henkinen hyvinvointi. Teemoja havainnollistetaan informaatiojulistilla sekä elintarvikenäyttelyillä. Lisäksi jokaisella pisteellä työskentelee 2-4 opiskelijaa, jotka ovat valmistautuneet vastamaan kysymyksiin ja keskustelemaan sekä antamaan vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen. Mukana on hoitotyön opiskelijoita sekä fysioterapia- ja toimintaterapiaopiskelijoita. Teemapäivään sisältyy myös toiminnallisia osioita ja opiskelijoiden on mahdollista päästä kokeilemaan esimerkiksi näköpuutoslaseja ja testaamaan puristusvoimaa. Tarjolla on lisäksi verenpaineen – ja verensokerinmittausta.

Tarjoa opiskelijoillesi mielenkiintoinen terveyttä ja hyvinvointia edistävä teemapäivä. Teemapäivä on saanut aikaisemmista toteutuksistaan hyvää palautetta ja opiskelijat kokevat sen hyödylliseksi ja informatiiviseksi. Teemapäivän pilotissa 95 % palautetta antaneista oli sitä mieltä, että teemapäivä on tarpeellinen. Nyt kannattaa tarttua tilaisuuteen!

Pieni muutos, suuri vaikutus – TERVEYDEKSI! -teemapäivä tarjoaa siihen eväät!

HYVIpiste Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Hyvinvointiyksikkö
Keskussairaalan tie 21 E
40820 JYVÄSKYLÄ
Puh. 040 – 3543 044

Liite 3. Teemapäivän pilotin palautelomake



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

PALAU TE

Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

Vastausohje:

1=Täysin eri mieltä,
2=Hieman eri mieltä,
3=En osaa sanoa,
4= Lähes samaa mieltä,
5=Täysin samaa mieltä

1. "Terveydeksi! -teemapäivä terveydestä opiskelijoille" vastasi odotuksiani
1 2 3 4 5
2. Teemapäivässä onnistuttiin tarjoamaan minulle hyödyllistä tietoa
1 2 3 4 5
3. Teemapäivän ilmapiiri oli myönteinen ja minun oli helppo kysyä opiskelijoilta kysymyksiä
1 2 3 4 5
4. Teemapäivää vetäneet opiskelijat osasivat vastata kysymyksiini
1 2 3 4 5
5. Teemapäivää markkinoitiin riittävästi ja riittävän ajoissa
1 2 3 4 5
6. Terveyteen liittyviä asioita käsittelevä teemapäivä on mielestäni tarpeellinen
1 2 3 4 5

Teemapäivässä parasta

Teemapäivää kehittäisin

KIIITOS VASTAUKSISTANNE!

Muistattehan osallistua Rantasipin kylpylälahjakortin arvontaan!

HYVIpiste Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Hyvinvointiyksikkö
Keskussairaalantie 21 E
40620 JYVÄSKYLÄ
Puh. 040 – 3543 044