



Porukalla siistimpää, siivoustalkoot ja roskakävelytempaus Lohtajan, Ketun ja Huuhkajanvaaran asukkaille

Reetta Hämäläinen & Arja Oikarinen

Porukalla siistimpää, siivoustalkoot ja  
roskakävelytempaus Lohtajan, Ketun ja  
Huuhkajanvaaran asukkaille

Reetta Hämäläinen & Arja Oikarinen



**Diak**



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

**Yhteystiedot:**

Kajaanin Ammattikorkeakoulun kirjasto

PL 240, 87101 KAJAANI

Puh. 044 7157042

Sähköposti: [amkkirjasto@kamk.fi](mailto:amkkirjasto@kamk.fi)

<http://www.kamk.fi>

Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 131 / 2021

ISBN 978-952-7219-84-3

ISSN 1458-915X

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Reetta Hämäläinen ja Arja Oikarinen

**Työn nimi:** Porukalla siistimpää, siivoustalkoot ja roskakävelytempaus Lohtajan, Ketun ja Huuhkajanvaaran asukkaille

**Asiasanat:** PORE-hanke, Hyvinvointi, yhteisöllisyys, alueellinen kehittäminen

Pore-hankkeen yhtenä tavoitteena on asuinalueen elinvoiman ja asukkaiden työ- ja toimintakyvyn parantaminen yhteisöllisyyden ja osallisuuden avulla. Tässä raportissa kuvataan prosessi, jossa suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin PORE-työryhmän sekä opiskelijaryhmän kanssa asukaslähtöinen Porukalla siistimpää, siivoustalkoot ja roskakävelytempaus -tapahtuma Lohtajan, Ketun ja Huuhkajavaaran asukkaille. Tapahtuman tavoitteena oli vaikuttaa positiivisesti alueella asuvien hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen. Tapahtuma kuuluu hankkeen ensimmäisen työpaketin.

Pore-hankkeessa on mukana Kajaanin ammattikorkeakoulu, Diakonia-ammattikorkeakoulu ja Kajaanin kaupunki. Hanke on suunniteltu Kajaanin kaupungin HYTETU-toiminnan huomaaman huolen pohjalta. Tämä mukaan alueen suurimpana huolena korostuu nuorten mielenterveysongelmat ja yksinäisyys sekä työkäisten syrjäytyminen tai sen uhka. Ongelmat ja huolet korostuvat Kajaanissa Lohtaja-Kettu-Huuhkajanvaara alueella.

Tapahtuman suunnittelu toteutui projektityylisesti, edeten luovan ongelmanratkaisun periaatteita mukaillen. Tehtävänäme oli käyttää ammatillista osaamistamme hyvinvoinnin tukemiseen tapahtuman yhteydessä. Suunnittelimme tapahtuman yhteyteen terveystieteen, jossa asiakkaat saivat ohjausta elintapoihin ja halutessaan verenpaineen mittauksen. Näin ollen tapahtumassa ja terveystieteessä oli mukana yksilöllinen asiakaspalvelutyö yhdistettynä yhteiskunnalliseen terveyden edistämiseen.

Tapahtuma onnistui hyvin, joskin itse roskakävelyjen toteutus jäi toteutumatta todennäköisesti osittain helteisen sään ja osittain epäselvän ohjauksen vuoksi. Hankkeelle suunnitellaan opiskelijaryhmässä vielä toinen tapahtuma, joten voimme hyödyntää sen suunnittelussa ja toteutuksessa tämän ensimmäisen tapahtuman aikana saatua tietoa ja taitoa.

## **Abstract**

**Author:** Hämäläinen Reetta, Oikarinen Arja

**Title of the Publication:** Together We Keep Our Environment Clearer – a cleaning and plogging event in Lohtaja, Kettu and Huuhkajanvaara

**Keywords:** Pore project wellbeing, communality, regional development

This development task is part of the Pore project which aims to enhance the vitality of the selected areas and to promote residents' functional capacity through participation and communality. The aim of this development task was to plan, organize and review a resident-oriented event with a student group as the first work package of the project. This event aimed to impact the residents' wellbeing and communality in these areas positively. The aim of the first work package is to develop a local culture that supports residents' wellbeing.

Kajaani University of Applied Sciences, Diakonia University of Applied Sciences and the City of Kajaani participate in the Pore project which is based on the activities that the city of Kajaani has taken to promote wellbeing, health and safety of its residents and the concerns that have emerged during the activities. The biggest concerns were the mental health problems and loneliness among young people, and marginalization and threat of it among the working-age population. These issues seem to materialize in the areas of Lohtaja, Huuhkajanvaara and Kettu.

The event was planned adapting the project process and following the principles of creative problem solving. Our task was to introduce professional competence in public health nursing to the project. We planned and organized a health stand at the cleaning and plogging event where the participants could receive health counselling towards a healthier lifestyle and have their blood pressure taken.

The event was successful, although the plogging walks were not organized probably because the weather was very warm, and the participants were not guided to the walks properly. The Pore project will organize another event in the fall, and the knowledge and experiences acquired can be used in the planning and organization of the second event.

This development task was an enjoyable and diverse experience and provided different opportunities to learn professionally. Individual customer service was combined with societal health promotion during the event and at the health stand.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Alueellisen hyvinvoinnin merkitys yksilölle .....	2
2.1	Hyvinvointi ja huono-osaisuus .....	2
2.2	Alueellinen hyvinvointi .....	3
2.3	Alueellisen hyvinvoinnin toimijat ja mittaaminen .....	4
2.4	Alueelliseen hyvinvointiin vaikuttaminen .....	5
3	Taphtuman suunnittelu ja toteutus.....	7
4	Pohdinta .....	10
	Lähteet .....	13

## 1 Johdanto

PORE-hankkeen tavoitteena on työttömän koulutuksen ja työvoiman ulkopuolella olevan työikäisen väestön, erityisesti nuorten osallisuuden, hyvinvoinnin ja työkykyisyyden vahvistaminen ja yhteisöllisen toimintakulttuurin luominen Kajaanissa Lohtajan, Ketun ja Huuhkajavaaran alueella (Pore-hankesuunnitelma 2020). Hankkeessa on toimijoina mukana Kajaanin ammattikorkeakoulun lisäksi Kajaanin kaupunki ja Diakonia-ammattikorkeakoulu (Pore-hankesuunnitelma 2020.) Pore-hanke on löyhästi jatkumoa Dimmi-hankkeeseen, joka pyrki tukemaan nuorten positiivista mielenterveyttä ja ehkäisemään syrjäytymistä digitaalisten menetelmien avulla (Heinonen, Korhonen, Naamanka & Ravelin 2020).

PORE-hanke on saanut rahoituksensa Euroopan sosiaalirahastolta, ESR:ltä. Hanke jatkuu kevääseen 2023 asti ja sen myötä järjestetään tapahtumia, vaikutetaan kohteena olevan alueen kehitykseen, turvallisuuteen ja viihtyvyyteen, tehdään yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa, pidetään vertais- ja voimavararyhmiä, kehitetään toimintamalleja ja pelejä toimintamallin tueksi. (Pore-hankesuunnitelma 2020.)

Tempaukset ja tapahtumat ovat osa ensimmäisen työpaketin konkreettista toimintaa, jossa tavoitteena on kehittää Lohtajan, Ketun ja Huuhkajavaaran alueella toimivan kolmannen sektorin, julkisen ja yksityisen sektorin voimavarat yhdistävä toimintamalli. Toimintamallilla vahvistetaan asuinalueen elinvoimaa ja yhteisöllisyyttä ja edistetään erityisesti nuorten asukkaiden osallisuutta, hyvinvointia ja voimavaroja. (Pore-hankesuunnitelma 2020.)

Tässä raportissa kuvataan PORE-hankkeessa keväällä 2021 toteutetun Porukalla siistimpää, siivoustalkoot ja roskakävelytempaus-tapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi. Prosessiin osallistuivat PORE-hankkeen toimijoiden lisäksi Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja ja terveydenhoitajaopiskelijoita että Lohtajan, Ketun ja Huuhkajavaaran alueen asukkaita ja toimijoita. Raportin alussa kuvataan tutkimustiedon valossa alueellisen hyvinvoinnin merkitystä yksilölle sekä määritellään käsitteet hyvinvointi ja huono-osaisuus sekä kerrotaan alueellisen hyvinvoinnin mittaamisesta. Raportin loppuosa koostuu Porukalla siistimpää -tempauksen kuvauksesta ja tapahtuman onnistumisen arvioinnista toimijoiden näkökulmasta.

## 2 Alueellisen hyvinvoinnin merkitys yksilölle

Alueellinen hyvinvointi on tärkeä pohja, joka on vuorovaikutuksessa alueen väestön viihtymisen ja heidän hyvinvointinsa kanssa. Elinvoimaiselle, siistille ja turvalliselle alueelle on hyvä asettua ja elää mielekästä elämää. Elinympäristön laatu voidaankin laskea osaksi ihmisen elämänlaatua. Negatiiviset asiat ympäristössä lisäävät asukkaiden pahoinvointia ja jopa syrjäytymistä. Toimimme ja elämme ympäristön kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa, joten sen kehittäminen ja ylläpitäminen on tärkeää yksilön hyvinvoinnin kannalta. Yksilöiden osallistumisella on suuri merkitys ympäristön muutokseen. (Tapaninen, Kauppinen & Kivinen 2002, 19–27, 75–77.)

### 2.1 Hyvinvointi ja huono-osaisuus

Ihminen on moniulotteinen kokonaisuus ja hyvinvointia voidaankin määritellä useilla eri tavoilla. Hyvinvoinnin pohjana voidaan pitää tarpeiden ja resurssien välistä vuorovaikutusta. Hyvinvointia kuvataan usein kolmen eri tekijän summana. Näitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. On hyvä tiedostaa myös subjektiivisen kokemuksen vaikuttavan näihin. Lisäksi hyvinvoinnin määritelmään vaikuttavat myös kulttuurilliset yksityiskohdat. (Hyvinvointi 2020.)

Yksilön hyvinvointiin tarvitaan sekä yksilön omat että yhteiskunnallisia resursseja. Ihmisen ollessa sosiaalinen toimija, tarvitsee yksilö toisia ihmisiä voidakseen hyvin. Yksinäisyys lisää myös syrjäytymisen riskiä. Lisäksi kodin merkitys yksilön hyvinvoinnissa on erittäin tärkeä. Kodin pitäisi olla terveellinen, turvallinen ja viihtyisä, jolloin se tukee osaltaan yksilön hyvinvointia. Kotiin kuuluu myös kodin lähiympäristö ja yksilön kokemat aistiärsykkeet siitä. Yksilön hyvinvointiin vaikuttaa myös tarvittavat palvelut ja niiden saatavuus. Palveluita on sekä välttämättömiä, kuten esimerkiksi ruokakaupat ja terveyden- sekä sairaanhoitopalvelut, että vapaaehtoisia, kuten konsertit ja muut kulttuuritapahtumat. (Tapaninen ym. 2002, 22–23.)

Vaikka Suomessa pääsääntöisesti voidaan hyvin, ovat väestöryhmien erot hyvinvoinnissa kasvaneet. Erot hyvinvoinnissa johtuvat työttömyydestä, suhteellisesta köyhyydestä ja syrjäytymisestä. (Toimeentulo 2019.) Hyvinvoinnin osittaisena vastakohtana voidaan pitää syrjäytymistä. Lisäksi sosioekonomisesti köyhimpiä ovat työttömät, mikä vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa (Väestöryhmien väliset hyvinvointierot istuvat sitkeässä - valtaosa suomalaisista kokee elämänlaatunsa kuitenkin hyväksi 2019).



Myös huono-osaisuutta voidaan määritellä usealla eri tavalla. Suhteellinen huono-osaisuus tarkoittaa, että yksilöllä on jollain elämän osa-alueella puutteita, mitä muilla vastaavan yhteisön jäsenillä ei ole. Huono-osaisuudesta suurin osa on suhteellista huono-osaisuutta. Kasaantunut huono-osaisuus tarkoittaa sitä, että elämän osa-alueista useammalla on puutteita. Näitä elämän-alueita voivat olla esimerkiksi terveys, koulutus ja työllisyystilanne. (Pelkonen, Tanskanen & Danielsbacka 2015.) Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat tutkimusten mukaan huono-osaisempia kuin muut. Nuorten huono-osaisuus on myös pysyvämpää, sillä siihen liittyy toimeentulon ja työllistymisen ongelmat, sekä usein myös huonompi terveydentila. (Huono-osaisuus kasautuu syrjäytymisvaarassa oleville nuorille 2015.)

## 2.2 Alueellinen hyvinvointi

Usein niin hyvä- kuin huono-osaisuus keskittyy kasvukeskuksissa ja kaupungeissa omille alueilleen. Tällainen segregaatio vaikuttaa kyseisen alueen useisiin tekijöihin, kuten asuntopolitiikkaan ja palveluiden tarjoamiseen. (Valtanen 2020.) Lisäksi huono-osaisella alueella väestön ongelmat saattavat usein kasaantua ja tämä ilmenee alueella monin eri tavoin, kuten epäsiisteytenä, rikoksina ja lastensuojeluilmoituksina (Huono-osaisuus Suomessa -karttasivusto n.D.). On myös huomattu, että asuinalue vaikuttaa yksilöiden ruokavalioon ja osittain tätä kautta myös alueen asukkaiden terveyteen (Lagström ym. 2019).

Ympäristö voi parantaa ja myös huonontaa useista erilaisista näkökulmista yksilön hyvinvointia ja terveyttä. Ympäristö voi vaikuttaa eri tavoin yksilön sosiaaliseen elämään, terveydentilaan erilaisen saasteiden ja puhtauden puolesta, sekä vaikuttamalla mielialaan esteettisyyden ja viihtyvyyden kautta. Ympäristön vaikutus hyvinvointiin vaihtelee yksilöittäin ja tilanteen mukaan. Ympäristön viihtyvyyteen ja laatuun vaikuttaminen on mahdollista. Prosessi on usein pitkä ja joudutaan etsimään kompromisseja tyydyttämään kaikkien osapuolien tarpeita, sekä pysymään resursseissa. (Tapaninen ym. 2002, 24–25, 44–53.)

### 2.3 Alueellisen hyvinvoinnin toimijat ja mittaaminen

Suomi on hyvinvointivaltio, jonka asukkaiden hyvinvointi on kansainvälisesti vertailtuna erittäin korkea. Hyvinvointivaltioilla vastuu asukkaiden hyvinvoinnista on valtioilla. Valtio vastaa hallinnon ja järjestyksen ohella myös sosiaaliturvasta ja koulutuksesta. Valtio myös rahoittaa ja valvoo kuntia ja heidän tuottamia hyvinvointipalveluita. (Tapaninen ym. 2002, 54–63.)

Hyvinvointia on pääsääntöisesti aiemmin mitattu bruttokansantuotteella, mutta se keskittyy vain yksipuolisesti toimeentulon jakautumiseen. Tietotekniikan kehittyessä on voitu kehittää erilaisia indikaattoreita hyvinvoinnin, sekä alueellisen hyvinvoinnin mittaamiseen, näitä voi olla esimerkiksi alueellisesti työttömien määrä tai sosiaali- ja terveyspalveluiden kulutus eri mittarein. (Tapaninen ym. 2002, 78–81.)

Hallitusohjelmaan kuulu hyvinvointi ja terveyserojen kaventaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön toimintaa ohjaavan vision tavoite on eheä yhteiskunta ja kestävä hyvinvointi. SMT:n uusi strategia 2030 koostuu viidestä tavoitteesta. Tavoitteet ovat ihmisten aktiivinen osallisuus, yhteen toimivat palvelut ja etuudet, turvallinen ja hyvinvoiva elin- ja työympäristö, kestävä rahoitus ja hyvinvointia työn murroksessa. (Strategia 2030.) Maakunnat osaltaan tekevät omat suunnitelmat ja strategiat, pystyäkseen toimimaan näiden tavoitteiden ja pyrkimyksien mukaisesti.

Terveydenhuoltolaki (1326/2010, §12) määrittelee sen, että kuntien tulee tehdä hyvinvointikertomuksen valtuustokaudella. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointikertomus on kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelun, seurannan, arvioinnin ja raportoinnin työväline. Alueellisessa hyvinvointikertomuksessa määritellään paikallisen alueellisen toimijan, kuten sairaanhoitopiirin tai maakuntaliiton, toimintaa alueen muiden toimijoiden kanssa. Toiminnan tarkoitus on lisätä asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä sekä vähentää eriarvoisuutta. Alueellinen hyvinvointikertomus kattaa alueen vahvuudet ja kehittämiskohteet huolen mukaan. Kertomuksessa on myös alueelliset ja väestöryhmittäiset erot terveydessä ja hyvinvoinnissa ja se kuvaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen rakenteita alueella. Alueelliseen hyvinvointikertomukseen on myös määritelty tavoitteita ja resursseja sekä toimintaa alueelle. (Kunnan hyvinvointikertomus 2021.)

Alueellisia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijoita ovat erilaiset sosiaali- ja terveyspalvelut, näihin kuuluvat julkiset, yksityiset ja kolmannen sektorin toimijat. Kainuun maakuntasuunnitelman tavoitteeseen on kirjattu, että kainuulaisten hyvinvointi ja turvallisuus on kohonnut

koko maan tasolle, sen ollessa tällä hetkellä keskiarvoa alempi. Tulevaisuuden tavoitteena ja visiona Kainuun alueelle vuoteen 2035 on hyvinvoiva ja elinvoimainen Kainuu. (Kainuun maakuntasuunnitelma 2035, 2017.)

Kajaanin kaupungin strategiaan on määritelty tavoitteeksi muun muassa, että vuonna 2022 Kajaani on kasvun kärjessä väestön hyvinvoinnissa, kaupungin vetovoimaisuudessa ja innovatiivisuudessa. Tavoitteena on myös, että kajaanilaisten tyytyväisyys palveluihin ja osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet ovat lisääntyneet. (Luontokaupunki kasvun kärjessä vuosille 2019–2022, 2018.)

Kajaanin kaupungin hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden työryhmä, HYTETU-työryhmä, seuraa erilaisten indikaattoritietojen avulla alueen väestön hyvinvoinnin tilaa. Työryhmä toteuttaa kuntalain ja terveydenhuoltolain veloitteita seurata alueella asuvan väestön terveyttä ja hyvinvointia. Työryhmä suunnittelee ja koordinoi hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä alueelle. HYTETU-työryhmä on havainnut Kajaanin alueen haasteeksi erityisesti nuorten mielenterveysongelmat ja yksinäisyyden sekä työikäisten syrjäytymisen tai sen uhan. (Pore-hankesuunnitelma 2020.)

## 2.4 Alueelliseen hyvinvointiin vaikuttaminen

Alueelliseen hyvinvointiin vaikuttaminen on pitkä prosessi, johon vaaditaan moniammatillista osaamista ja aktiivisuutta. Asukkaiden elämä rakentuu ja sitoutuu alueen eri tekijöiden kanssa. Kehittämisprosessiin kuuluu merkittävänä tekijänä alueen yhteisöllisyys. Ympäristöä saadaan kehitettyä, jos siihen osallistuu aktiivisesti alueesta välittäviä yksilöitä. Alueen kehittämisen kannalta monipuolinen osaaminen on välttämätöntä, koska ympäristöllä on erilaisia ominaisuuksia ja tasoja. Yksilöiden ympäristöön vaikuttaa koettu, muisteltu ja kuviteltu todellisuus. Hyvinvoinnin kehittämisen vastuu on siirtynyt enemmän kunnille, joten paikallisilla ratkaisuilla ja vaikutuksilla on suuri merkitys hyvinvointiin liittyvissä asioissa. (Tapaninen ym. 2002, 85–108, 148, 161–163.)

Alueellista hyvinvointia kehitettäessä yhteisöllisyys kannattaa pitää mielessä. Yhteisöllisyys määritellään usein yksilöiden väliseksi yhteistyöksi ja sen eri muodoiksi. Yhteisöllisyys ja yhteisöt ovat ihmiskunnalle välttämättömiä olemassaolon turvaamiseksi ja toiminnalle välttämättömiä proses-

seja ja rakenteita. Alueellinen yhteisyys ilmenee vuorovaikutuksena tai symbolisena yhteenkuuluvuutena. (Yhteisöllisyyden määritelmä n.D.) Yhteisöllisyyden on tutkittu olevan sidoksissa psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen ja vaikuttavan yksilön hyvinvoinnin kokonaisuuteen (Palonen 2018). Yhteisöllisyys auttaa myös alueen kehittämisessä (Tapaninen ym. 2002, 192–195).

Alueellista kehittämistä voidaan toteuttaa ympäristön muutoksilla ja kaavoittamisella, sekä esimerkiksi tuottamalla alueelle uusia tapoja ja toimintakulttuureja. Toimintakulttuurilla tarkoitetaan useiden lähteiden mukaisesti ajan myötä ja kulttuurisesti muotoutunutta tapaa toimia. Toimintakulttuureita ja -tapoja voidaan muokata järjestelmällisesti suunnittelemalla ja toteuttamalla selkeää kaavaa. Toimintakulttuurin saaminen jatkuvaan ja vakituiseen käytäntöön vie aikaa ja vaivaa. Toimintakulttuurin tai tapojen saaminen vakiintuneeksi tavaksi alueelle vaatii useita toistoja ja aktiivista toteuttamista. (Tapaninen ym. 2002, 31–32, 46, 106–108, 208–213; Miten rakennetaan osallistava toimintakulttuuri? Asukkaat ja asiakkaat mukaan palvelujen kehittämiseen 2018.)

Kajaanin kaupungin HYTETU-työryhmä on selvittänyt alueella tarvittavia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tarpeita kohdistuen Lohtajan-Ketun alueelle. Tämän pohjalta on suunniteltu PORE-hanke, jonka tavoitteena on vaikuttaa kyseisen alueen hyvinvointiin ja samalla tukee tavoitteeltaan ja sisällöltään Kainuun maakuntasuunnitelmaa ja Kajaanin kaupungin strategiaa. PORE-hankkeessa mukana olevilla toimijoilla on erityisosaamista soveltaa alueelle erilaisin menetelmin ja keinoin kohdennettua toimintaa alueelle ja kohderyhmälle. PORE-hanke tukee Kestävää kasvua ja työllisyys -ohjelman tavoitteita sekä on valtakunnallisen sote-uudistuksen peruslinjausten mukainen. (Pore-hankesuunnitelma, 2020.)

Alueellinen kehitys on dynaaminen prosessi, joka jatkuu koko ajan, ympäristön muutos ja kehitys tapahtuu vähitellen suunnittelun, kehittämisen ja tekemisen kautta. Alueen kehittämisessä asukaslähtöisyys on tärkeää, sillä silloin kehittämisideat ovat aitoja ja tehokkaampia ja niiden toteuttamiseen sitoudutaan paremmin. (Tapaninen ym. 2002, 192–205.)

### 3 Tapahtuman suunnittelu ja toteutus

Kohdelähtöisen tapahtuman suunnittelu rakentuu ideaan, jossa ihminen on palvelun keskeinen osa. Kokemusta itse tapahtumasta ei voi suunnitella, mutta tapahtuman eri osat voidaan suunnitella tuottamaan mahdollisimman positiivisen kokemuksen yksilölle. Hyvin järjestettynä ja markkinoituna oikein, tapahtumat tavoittavat usein hyvin kohderyhmäänsä. (Tuulaniemi 2011, 31–33, 55–60.)

Sosiaali- ja terveysalalla materialistinen laite- ja välinetuotteistaminen on tuttua, mutta osaamisen tuotteistamista on alettu tekemään vasta kilpailun ja yhteiskunnallisten muutoksien vaatimassa tilanteessa. Kuitenkin alan ammattilaisilla on paljon arvokasta tietoa ja taitoa, joita voidaan hyödyntää monin eri tavoin. Tapahtuma tai tilaisuus, jossa terveydenhuollon ammattilaiset tarjoavat tai hyödyntävät jollain tavalla omaa ammattitaitoa osaamistaan, voidaan pitää osaamisen tuotteistamisena. (Jämsä & Manninen, 2000, 13–14.)

PORE-hankeeseen suunnitellun tapahtuman teorian pohjana voidaan pitää Jämsä-Mannisen Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla –teosta, vaikka emme lähteneet tuotteistamisprosessia tietoisesti viemään tietyn prosessin mukaisesti. Teoksen mukaan osaamisen tuotteistamisen tuotekehitysprosessiin määritellään viisi vaihetta. Tuotekehitysprosessi alkaa tarpeen tunnistamisella, minkä jälkeen seuraa ideavaihe. Prosessi mukalee usein luovan ongelmanratkaisun periaatteita. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

Hankeeseen mukaan lähtiessämme tiesimme, että tehtävänäme opiskelijoina oli suunnitella ja toteuttaa hankkeeseen erilaista toimintaa, tapahtumia ja tempauksia. Lisäksi annamme omaa terveydenhoitoalan osaamistamme tapahtuman käyttöön. Teemat tempauksiin ja tapahtumiin tulivat kohderyhmän tarpeista ja ne suunniteltiin kohderyhmän hyvinvointia tukevaksi. Tarve oli siis järjestää alueelle tapahtuma, jolla olisi myönteisiä vaikutuksia alueen asukkaiden hyvinvointiin. Päätimme, että alueelle järjestettäisiin kaksi isompaa tapahtumaa vuoden aikana, joiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin osallistuisimme. Ensimmäinen isompi tapahtuma olisi keväällä 2021 ja toinen syksyllä 2021. Aluksi valitsimme myös opiskelijoiden joukosta tapahtumille omat vastuuhenkilöt, joiden tehtävänä on hoitaa tapahtumien organisointiin liittyviä asioita ja toimia yhdyshenkilöinä eri toimijoihin. Tapahtuman järjestäminen vastaa projektin yksityiskoh-tia, sisältäen muun muassa tavoitteiden määrittämisen, resurssit, suunnitelman ja riskienhallinnan (Kauhanen, Juurakko, Kauhanen 2002, 23–26).

Ideavaiheessa kehitetään mahdollisimman paljon ehdotuksia tuotteen tai tapahtuman sisällöksi, ajankohdaksi ja yksityiskohdiksi. Tavoitteena on tuottaa mahdollisimman paljon ideoita, jonka jälkeen niiden toteuttamiskelpoisuutta voidaan arvioida. Ideavaiheessa vältetään kritiikkiä ja ideoinnille annetaan aikaa ja rauhaa. Luova ajatustyö vaatii usein rentoutta ja suotuisaa ympäristöä. Motivaattorina kuitenkin aikataulut ovat hyviä. Suunnittelun aikana pidetään mielessä kuitenkin lähtökohtainen tarve ja tavoitteet toiminnalle sekä kohderyhmä. (Jämsä & Manninen 2000, 35–40; Tuulaniemi 2011, 187–196.)

Tarpeen tunnistamisen jälkeen, aloimme yhdessä suunnitella tapahtumaa yhteisen hankepalaverin jälkeen helmikuussa 2021. Hankkeen puolesta toteutettiin avainhenkilöhaastatteluita alkuvuoden 2021 aikana, joissa alueen asukkaita edustavia henkilöitä haastateltiin. Haastatteluiden pohjalta saatiin tiedoksi alueen asukkaiden kokemat ongelmat alueella ja samalla heiltä erilaisia ratkaisuehdotuksia. Haastatteluiden pohjalta pystyimme lähtemään tekemään ideointia tapahtuman teemaksi, yksityiskohdiksi ja sisällöksi. Haastatteluista nousi esiin ongelmia muun muassa alueen siisteys ja viihtyvyys, sekä turvallisuus. Asukkaiden ideoita oli myös yhteisöllisyyden tukeminen ja asukkaiden passiivisuuteen vaikuttaminen yhteisten tapahtumien järjestämisellä.

Luonnosteluvaiheessa syntyneistä ideoista kootaan kokonaisuus, jonka toteuttaminen on mahdollista. Tässä vaiheessa myös selvitetään tarvittavia tuotteita, tavaroita, aikaa, rahaa, osallistujia ja sidosryhmiä. Suunnitteluvaiheessa arvioidaan myös tapahtuman riskejä ja niiden todennäköisyyttä ja pohditaan varautumista riskien toteutumiseen. (Jämsä & Manninen 2000, 43–52.)

Teimme ideointi- ja luonnosteluvaihetta prosessissa oikeastaan rinnakkain. Tapahtuman suunnittelun teema lähti avainhenkilöhaastatteluiden pohjalta ja ideoidessa tapahtumaa pidimme jo mielessä alueen ominaispiirteet ja kohderyhmän ominaisuudet sekä käytettävissä olevat resurssit. Ideointi pidettiin verraten hillittynä, mutta kattavana. Ideoiden toteuttamiskelpoisuutta arviointiin nopealla aikataululla.

Aloimme suunnitella alueelle siivoustalkoita ja halusimme hyödyntää kesäkuun alussa kalenterissa olevan maailman ympäristöpäivän, mikä määritteli tapahtuman toteutuksen aikataulun. Tapahtuma järjestettiin ulkotiloissa sen keskittyessä alueen siisteyteen, lisäksi haluttiin pitää osallistuminen siihen mahdollisimman helppona ja vaivattomana, sekä koronatilanteeseen nähden turvallisenä. Valitsimme terveydenhoitupuolen osaamisen lisäämisen tapahtuman yhteyteen ulkotiloihin, ei-invasiivisenä ja mahdollisimman laajalle asiakaskunnalle sopivana. Tiesimme kokemuksemme perusteella alueella asuvan paljon nuoria ja lapsiperheitä, mutta myös iäkkäämpiä.

Valitsimme terveystieteeseen verenpaineen mittaamisen sekä neuvonnan verenpaineen hallintaan. Lisäsimme terveystieteelle myös tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta UKK-suositusten mukaisesti. Hyödynsimme tietopisteellä koulun välineistöä ja UKK-instituutin sekä sydänliiton sivuilta löytyvää julkista materiaalia.

Prosessissa kehittäminen seuraa luonnosvaihetta. Tällöin tapahtuman suunnittelua aletaan kehittää. Selvitetään ja varmistetaan tarvittava osaaminen, henkilöt, tavarat. (Jämsä & Manninen 2000, 54–57; Tuulaniemi, 2011, 203.)

Tapahtuman hahmottelun jälkeen aloimme varmistamaan alustavasti suunniteltuja ja sovittuja. Varmisteluun aikana tuli joitain peruuntumisia ja suunnitelman muutoksia vastaan, mutta saimme kehitettyä korvaavaa sisältöä. Saimme tapahtumaamme osallistumaan monen alan osaajia ja esityksiä sekä sponsoreita. Lisäksi arvioimme tarvittavat ilmoitukset viranomaisille ja sen hetkisen koronatilanteen vaikutuksen tapahtuman järjestämiseen, sekä pohdimme riskejä tapahtumaan toteutukseen liittyen ja keinoja niiden hallitsemiseksi. Hankimme materiaalia terveyden edistämisen ohjausta ajatellen sydänyhdistykseltä ja UKK-instituutin internetsivuilta.

Arviointi ja viimeistelyvaihe kuuluu tuotekehitysprosessin viimeisenä. Paras keino on koekäyttää tai testata tuote, minkä jälkeen voidaan tehdä vielä muutoksia tarpeen mukaan. (Jämsä & Manninen 2000, 80.)

Tapahtumaa ei ollut mahdollista testata etukäteen, mutta ennakkoon valmistautuminen tapahtuman toimintapisteisiin antoi hyvin meille osaamista. Kävimme tapahtuman järjestämistä varten edeltävästi läpi myös suojakatosten pystyttämistä ja katsomassa tapahtuma-alueita. Lisäksi ryhmän moniammatillinen tiimi ja ammattitaitoiset jäsenet toivat varmuutta tapahtuman toteutukseen.

Tapahtuman arviointia teimme yhdessä tapahtuman jälkeen välittömästi, lisäksi pidämme koon-  
tipalaverin tapahtuman onnistumisesta syksyllä 2021.

#### 4 Pohdinta

Tarkoituksenamme oli osallistua PORE-hankkeen ensimmäisen työpaketin toteutukseen ja näin ollen osallistua aluelähtöisen hyvinvointia tukevan kulttuurin luomiseen. Tavoitteena oli saada järjestettyä alueelle yhteisöllinen, asukaslähtöinen tapahtuma, jolla on positiivinen vaikutus asukkaiden hyvinvointiin. Tarkoituksemme toteutui hyvin, saimme aktiivisesti osallistuttua hankkeen ensimmäisen työpaketin toteutukseen. Tavoitteemme järjestää alueelle yhteisöllinen, asukaslähtöinen ja positiivisesti hyvinvointiin vaikuttava tapahtuma toteutui myös hyvin. Tapahtuma keräsi alueelta väkeä seuramaan esityksiä sekä tutustumaan ja hyödyntämään tarjoamaamme terveydenhoitoalan osaamistamme.

Tapahtuman kulku meni hyvin ja kaikki sujui aikataulullisesti ja toiminnallisesti hyvin ja jouhevasti. Alueelle kertyi tapahtuman alkuun mukavasti porukkaa, ja he nauttivat Kajaanin Casamban Puumiehet-tanssiryhmän ja Tiera-bändin esityksistä. Sää tapahtuman aikana oli todella kaunis ja lämmin, joten alueen k-kauppiaalta saadut mehutarjoilut tulivat tarpeeseen. Todennäköisesti lämpö vaikutti kuitenkin siihen, ettei kukaan halunnut lähteä tekemään varsinaista alueen siistimistä eli roskiskävelyä. Näihin ei toisaalta myöskään ohjattu, joten selkeämpi ohjaus olisi saattanut saada ihmiset myös kävelyihin mukaan. Kuitenkin muu tarjottava aktiviteetti oli käytössä tehokkaasti. Lapsia kävi pomppulinnassa lähes koko ajan, ja he osoittivat mielenkiintoa myös ekokymppin hahmoille, Kosti-kompostimadolle ja Kurre-oravalle, sekä heidän tarjoamalleen tiedolle ja materiaalille. Terveyspisteellä liikuntasuosituksiin ja ravitsemusmateriaaliin kävi tutustumassa useita henkilöitä ja verenpainetta kävi mittaamassa muutama asiakas.

Tapahtumasuunnitteluprosessissamme toteutui moniammatillinen työskentely. Tapahtuman suunnittelussa oli käytössä monipuolisesti eri alojen asiantuntijoita ja heidän osaamistaan tai yhteyksiä muihin käytettäviin toimijoihin. Lisäksi opiskelijaryhmän ammatillinen osaaminen näin opintojen loppuvaiheessa ja saadun työkokemuksen ansiosta on jo hyvällä tasolla, joten terveyspisteellä annettu ohjaus oli asianmukaista ja laadukasta.

Tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen oli aikaa lähes puoli vuotta, mikä normaali tilanteessa on riittävä ja vahvistaa osaltaan uskottavuutta. Toisaalta taas opiskelijaryhmän ajalliset resurssit olivat keväällä valitettavan vähäiset. Kevään aikana opiskelijoilla oli opetusta ja työharjoitteluita, lisäksi suurin osa opiskelijoista kävi opintojen ohessa ansiotyössä.



Tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen käytettävää materiaalia oli hyvin, ja ammattikorkeakoulun sekä kaupungin puolesta oli käytössä kattavasti tietoa, yhteyksiä, materiaalia ja laitteita. Hankkeen puolesta budjettia oli käytettävissä sopivasti, mutta tapahtumaan osallistujat olivat pitkälti mukana yhteistyön vuoksi ja saimme osallistettua hyvin myös paikallisia yrityksiä.

On tärkeää kirjata prosessin kulku niin, että se voidaan toistaa materiaalin pohjalta. Muistiinpanot ja tutkimuspäiväkirjat ovat tällöin oivia keinoja vahvistaa prosessin onnistumista ja luotettavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tapahtuman suunnittelun aikana meillä oli käytössä yhteinen muistiinpanodokumentti, johon kirjasimme aina sovitut tehtävät ja niiden eräpäivät, sekä jo tehdyt ja selvitettyt seikat. Tämä dokumentti oli käytössä kaikilla ja se päivittyi välittömästi muutosten teon yhteydessä. Yhteistyö hankkeeseen kuuluvien kanssa oli jouhevaa ja helppoa myös siksi, että perustimme nopeaan viestimiseen WhatsApp-ryhmän. Toimintojen ja tehtävien jakaminen onnistui ryhmälle hyvin ja tasapainoisesti.

Voimme hyödyntää tästä tapahtumasta saamiamme kokemuksia toisessa tapahtumassa syksyllä 2021. Hankkeen sisälle toteutetun tapahtumaprosessin parantamiseksi olisi hyvä ollut olla enemmän aikaresursseja opiskelijaryhmällä. Onneksi tiimityönä tapahtumaa oli hyvä tehdä ja toimien jakaminen onnistui hyvin.

Itse tapahtuman toteutuksessa roskakävelyiden ohjausta olisi voinut kehittää, nämä jäivät tältä erää kokonaan toteutumatta. Osin säällä oli vaikutusta asiaan, lämpötila oli helteinen. Lämpötilan nousu tavallisista huonelämpötiloista on aina lisäkuorma elimistölle, erityisesti sydämelle ja verenkierrolle. Fyysisesti raskas työ ja kuuma ympäristö kuormittavat elimistöä monessa suhteessa samalla tavoin ja niiden yhteisvaikutus lisää terveysriskejä.

Taustamateriaalina tutustuimme kattavasti PORE-hankeen hankesuunnitelmaan sekä rahoituspäätöksen. Näiden pohjalta hankkeen mukaan oli helppo lähteä. Lisäksi tutustuimme ja otimme selvää tapahtumaa varten uudet verenpainesuositukset, sekä kertosimme ja lisäsimme tietojamme elintapojen vaikutuksesta hyvinvointiin.

Eettisesti ajateltuna asukaslähtöisen tapahtuman tavoitteena oli yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin lisääminen alueella, ja mielestäni onnistuimme sen hyvin toteuttamaan. Tapahtuman aikana havaainnoimme osallistujien viihtyvän. Viihtyminen lisää yksilöiden sen hetkistä hyvinvointia. Ohjaus ja verenpaineenmittaus tapahtui hoitotyön eettisten ohjeiden mukaisesti sekä alalla vaikuttavien lakien ja määräyksien huomioiden.

Otimme tapahtumaa suunniteltaessa jo huomioon tarvittavat luvat ja ilmoitukset kaupungille, sekä koronatilanteen vaikutuksen kokoontumisiin. Hankimme valmiiksi käsidesiä ja maskeja tarjolle ja kiinnitimme hygieniaan huolta. Juuri ennen tapahtumaa Kainuun alueella poistettiin kokoontumisrajoitukset. Ympäristöä ajatellen, saimme tapahtumaan mukaan paikallisen jätehuollon kuntayhtymän, ekoympin, asiantuntijuutta ja jonka hahmot asiantuntevasti osasivat lapsille kertoa tietoa muun muassa lajittelusta.

Terveydenhoitajaopiskelijoiden näkökulmasta toimintaa ajatellen terveydenhoitajan eettiset suositukset otettiin huomion ja toimimme niiden mukaisesti niin tapahtuman suunnittelun, toteutuksen kuin arvioinnin aikana (Terveydenhoitajan eettiset suositukset 2017). Suositusten mukaisesti päivitimme ja kertosimme ammattiosaamistamme ennen tapahtumaa ja toimimme moniammatillisessa yhteistyössä tapahtuman järjestämiseksi. Kohtasimme yksilöitä kunnioittavasti ja annoimme elämäntapoihin ohjausta kunnioittavasti ja itsemääräämisoikeutta ajatellen.

## Lähteet

Heinonen, A., Korhonen, T., Naamanka, L. & Ravelin, T. (2020). Digitaaliset menetelmät nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen. Loppujulkaisu 2020. Viitattu 14.8.2020 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337138/Dimmi\\_loppujulkaisu\\_A4\\_s\\_web%20%281%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337138/Dimmi_loppujulkaisu_A4_s_web%20%281%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y).

Huono-osaisuus kasautuu syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. (2015). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.7.2021 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/suomalaisten-hyvinvointi-ja-palvelut-hypa/tuloksia/huono-osaisuus-kasautuu-syrjaytymisvaarassa-oleville-nuorille>.

Huono-osaisuus Suomessa -karttasivusto. (N.D). Diakonia ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.7.2021 <https://www.diak.fi/kumppanille-ja-kehittajalle/kehittamistyokalut/huono-osaisuus-suomessa-karttasivusto/#2bb3608c>.

Hyvinvointi. (2020). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.7.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Kainuun maakuntasuunnitelma 2035. (2017). Viitattu 9.7.2021. [https://kainuunliitto.fi/assets/uploads/2020/05/Kainuu-ohjelma\\_nettili.pdf](https://kainuunliitto.fi/assets/uploads/2020/05/Kainuu-ohjelma_nettili.pdf).

Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. (2002). Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. WSOY. Vantaa.

Kunnan hyvinvointikertomus. (2021). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.7.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus>.

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Lagström, H., Halonen, J., Kawachi, I., Stenholm, S., Pentti, J., Suominen, S., Kivimäki, M., Vahtera, J. (2019). Neighborhood socioeconomic status and adherence to dietary recommendations among Finnish adults: A retrospective follow-up study. Viitattu 9.7.2021 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829217311243>.

Luontokaupunki kasvun kärjessä vuosille 2019–2022. (2018). Viitattu 9.7.2021 <https://www.kaajani.fi/tiedostot/33088/>.

Miten rakennetaan osallistava toimintakulttuuri? Asukkaat ja asiakkaat mukaan palvelujen kehittämiseen. (2018). Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/-/miten-rakennetaan-osallistava-toimintakulttuuri>.

Palonen, V. (2018). Yhteisöllisyys ja psyykinen hyvinvointi miesopiskelijoilla. Miesopiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Viitattu 7.7.2021 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113015/vilja\\_palonen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113015/vilja_palonen.pdf?sequence=1).

Pelkonen, I., Tanskanen, A.O. & Danielsbacka, M. (2015). Huono-osaiset nuoret aikuiset ja epävirallinen apu. Viitattu 7.7.2021. [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/23732767-tyopaeri\\_7\\_huono-osaiset-nuoret\\_2015.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/23732767-tyopaeri_7_huono-osaiset-nuoret_2015.pdf).

Pore-hankesuunnitelma. (2020). Henkilökohtainen sähköpostiviesti.

Strategia 2030. (N.D). Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 9.7.2021 <https://stm.fi/strategia>.

Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. (2002). Ympäristö ja hyvinvointi. WSOY. Helsinki

Terveydenhoitajan eettiset suositukset. (2017). Viitattu 10.8.2021 [https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan\\_eettiset\\_suosituks\\_21.6.2017.pdf](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf).

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. (2010). Suomen laki. Viitattu 9.7.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>.

Toimeentulo. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.7.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/toimeentulo>.

Tuulaniemi, J. (2011). Palvelumuotoilu. Alma Talent.

Valtanen, T. (2020). Hyvä- ja huono-osaisten alueellinen eriytyminen voimistuu suurimmissa kaupungeissa – THL:n tutkimuspäällikkö: asuntopolitiikka ei yksin riitä ratkaisuksi. Viitattu 8.7.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-11206559>.

Väestöryhmien väliset hyvinvointierot istuvat sitkeässä - valtaosa suomalaisista kokee elämänlaatunsa kuitenkin hyväksi. (2019). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.7.2021

<https://thl.fi/fi/-/vaestoryhmien-valiset-hyvinvointierot-istuvat-sitkeassa-valtaosa-suomalaisista-kokee-elamanlaatunsa-kuitenkin-hyvaksi>.

Yhteisöllisyyden määritelmä. (N.D). Viitattu 9.7.2021 <https://sites.google.com/site/yhteisollisyys/home/yhteisoellisyyden-maaeritelmaa>.