

HYVINVOINTIKURSSIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Niina Piesala

Opinnäytetyö
Joulukuu 2009

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) PIESALA, Niina Maarit	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 21.12.2009
	Sivumäärä 42	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi HYVINVOINTIKURSSIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) PAUKKU, Päivi		
Toimeksiantaja(t) Uuraisten Urheilijoiden jaos Liikkuva Nainen (LiiNa)		
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Työn aikana toteutettiin hyvinvointikurssi Uuraisilla. Kurssi kuului yhtenä osa-alueena Uuraisten Urheilijoiden jaoksen Liikkuvan Naisen (LiiNa) kehityshankkeeseen. Kehityshankkeen yleistavoite oli: "Uusia ihmisiä kaikille seuratoiminnan osa-alueille".</p> <p>Hyvinvointikurssi toteutettiin keväällä 2009, ja kohderyhmänä olivat ensisijaisesti työikäiset aikuiset. Kurssisisältöä suunniteltaessa otettiin huomioon kansanterveydelliset ongelmat ja niiden ennaltaehkäisy, mutta myös liikuntaseuran asettamat tavoitteet. Toteutuksen painopisteitä olivat motivointi, liikunta, henkinen hyvinvointi, ravitsemus- ja liikuntaneuvonta. Ennen kurssisuunnittelun aloittamista tehtiin myös haastattelututkimus osalle vuonna 2006 - 2007 osallistuneille kurssilaisille. Hyvinvointikurssi toteutettiin yhteistyössä Uuraisten Marttojen ja kunnan vapaa-aikatoimen kanssa.</p> <p>Kurssin päätteeksi tehdyn kyselyn perusteella kurssin aikana toteutettu kehonkoostumuksen analyysi sai runsaasti myönteisiä kannanottoja, myös monipuolisista jumpista ja kävelyklubista pidettiin. Kurssi antoi työkaluja terveellisiin elintapoihin. Kehitysprojektin kannalta kurssin onnistuneisuus nähdään vasta syksyn 2009 toiminnan käynnistyessä.</p> <p>Hyvinvointikurssin toteutuksesta hyötyvät ensisijaisesti klubilaiset. Välillisesti hyötyvät Uuraisten Martat, jotka saavat toiminnalleen lisää monipuolisuutta sekä Uuraisten kunnan vapaa-aikatoimi, joka saa näin tuotettua palveluja seuran kautta. LiiNa saa uuden toimintamuodon ja positiivista näkyvyyttä, mikä ehkä madaltaa asiakkaan kynnystä tulla mukaan toimintaan.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Liikkuva Nainen (LiiNa), urheiluseura, hyvinvointikurssi, kansanterveys, ravitsemus, liikunta, kehityshanke		
Muut tiedot		



Author(s) PIESALA, Niina	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 21122009
	Pages 42	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title PLANNING AND IMPLEMENTING A WELL-BEING COURSE		
Degree Programme Service Management		
Tutor(s) PAUKKU, Päivi		
Assigned by Sports Club Liikkuva Nainen (LiiNa)		
Abstract <p>The thesis is functional and the study was executed during a well-being course in Uurainen. The course was part of the Liikkuva Nainen development project, the aim of which was "Encouraging new people to join all sections of the organization".</p> <p>The well-being course was conducted during the spring of 2009, and the target group was primarily working-age adults. When planning the course content public health problems and their prevention were taken into consideration as well as, the objectives set by the sports club. The priorities of the implementation were the motivation, physical activity, mental wellness, nutrition and exercise counseling. Prior to starting the course planning part of the course participants in 2006 - 2007 were interviewed. The course was conducted in co-operation with the Martta organization and the authorities of sports and recreation operations of the Uurainen municipality.</p> <p>At the end of the course the body composition analysis received plenty of positive feedback. The diverse gymnastic exercises and the walking club were also considered very successful. The course gave a lot of tools for a healthy lifestyle. How the project succeeded will be seen in the autumn of 2009 when the activities start.</p> <p>Implementation of the course will benefit most the of club members. Indirectly it will benefit the Martta organization, by obtaining more variety in their operations, and the municipality of Uurainen Sports and Recreation Office, which can provide the residents with services through the sports club. LiiNa obtains a new type of action and positive visibility, which may lower the threshold for the customers to join the club.</p>		
Keywords Liikkuva Nainen, sports club, well-being course, public health, nutrition, exercise, development project		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 HANKKEEN ESITTELY	4
3 URHEILUSEURA TERVEYSLIIKUNNAN JÄRJESTÄJÄNÄ	5
3.1 Urheiluseuratoiminta	5
3.2 Urheiluseura terveysliikunnan edistäjänä	7
4 SUOMALAISTEN TERVEYDENTILAN SUUNTA.....	7
4.1 Kroonisten sairauksien taustatekijät.....	7
4.2 Hyvinvointikurssin kohderyhmän terveysongelmat.....	10
5 TERVEELISEN RAVINNON JA LIIKUNNAN MERKITYS.....	10
5.1 Terveellisen ravinnon ja liikunnan terveysvaikutukset.....	10
5.2 Energiatasapaino	12
5.3 Kehonkoostumus ja sen arviointi.....	13
5.4 Ravitsemussuositukset suomalaisille.....	13
5.4.1 Suositus lyhyesti.....	14
5.4.2 Suomalaisten työikäisten ravitsemus	15
5.5 Liikuntasuositukset.....	15
5.6 Ravitsemus liikuntasuorituksessa.....	18
6 HYVINVOINTIKURSSIN SUUNNITTELU.....	19
6.1 Kohderyhmä	19
6.2 Suunnittelun vaiheet	19
6.2.1 Haastattelututkimus	19
6.2.2 Runkosuunnitelma	21
6.2.3 Talous.....	21
6.2.4 Tiedottaminen ja markkinointi	22
7 TOTEUTUKSEN PAINOPISTEET	22
7.1 Hyvinvointikurssin sisältökuvaus	22
7.1.1 Motivointi.....	23
7.1.2 Ravitsemus- ja liikuntaneuvonta.....	24
7.1.3 Liikunta.....	24
7.1.4 Henkinen hyvinvointi.....	25
7.2 Talous.....	26

8 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI	27
8.1 Kurssilaisten aktiivisuus.....	27
8.2 Toteutuksen onnistuneisuus	27
8.3 Kehitysehdotukset.....	29
9 POHDINTA	30
LÄHTEET	34
LIITTEET	37
Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset	37
Liite 2. LiiNa Klubin ohjelma 2009.....	38
Liite 3. Ennakkouutinen LiiNa Klubista. (Paikallisuutiset-lehti 7.1.2009.)	39
Liite 4. Hyvän olon klubi. (Paikallisuutiset-lehti 21.01.2009.)	40
Liite 5. Kysyttyä.....	41
Liite 6. Palautekysely LiiNa-klubilaisille	42

1 JOHDANTO

Hyvinvointiin tarvitaan sopivasti liikuntaa, tarkoituksenmukaista ravintoa, riittävästi lepoa ja hengen ravintoa. Mikäli suomalaisilla toteutuisivat edellä mainitut elämäntavat, olisi sillä suuri merkitys kansansairauksien eli lihavuuden, masennuksen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyssä. Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö. Työn aikana toteutettiin hyvinvointikurssi Uuraistila. Hyvinvointikurssi kuuluu yhtenä osa-alueena Uuraisten Urheilijoiden jaoksen Liikkuvan Naisen (LiiNa) kehityshankkeeseen.

LiiNa on Uuraisten Urheilijoiden alajaosto. LiiNa on perustettu 1990, ja se liittyi Suomen Voimisteluliiton Svolin jäseneksi 1996. Jäseniä sillä on noin 150. LiiNa järjestää tasokasta harrasteliikuntaa kaiken ikäisille ja toiminta on kasvanut voimakkaasti viime vuosina. Liikuntaseuran tuottamat liikuntapalvelut ovatkin merkittävä osa kunnan vapaa-ajan palveluja, kun kunnan taloudelliset resurssit ovat vähentyneet. Yksi uusista seuratoiminnan muodoista on terveyden edistäminen ja terveysliikunnan järjestäminen kilpailutoiminnan ohelle. Kansanterveydellisesti toiminta on merkityksellistä.

Kurssin kohderyhmänä olivat ensisijaisesti työikäiset aikuiset. Kurssisisältöä suunniteltaessa huomioitiin kansanterveydelliset ongelmat ja niiden ennaltaehkäisy, mutta myös liikuntaseuran asettamat tavoitteet. Kurssin tavoitteena oli kuntalaisten innostaminen säännöllisen liikunnan pariin. Tavoitteena oli myös luoda eri puolille kuntaa helposti lähestyttäviä liikuntapalveluja. Kehitysprojektin kannalta oli tärkeää kurssin avulla parantaa seuran tavoitettavuutta ja madaltaa kynnystä tulla mukaan seuran toimintaan. Ennen kurssisuunnittelun aloittamista tehtiin myös haastattelututkimus. Hyvinvointikurssi toteutettiin yhteistyössä Uuraisten Marttojen ja kunnan vapaa-aikatoimen kanssa.

2 HANKKEEN ESITTELY

LiiNan johtokunnassa tehtiin päätös aloittaa seurassa kehitysprojekti johtokunnan jäsenen projektiopintotehtävänä sekä opinnäytetyönä. Valituksi tulleen jäsenen tehtävänä oli toimia Svoli 2010 pro -seurahankkeen hankevetäjänä ja vastata hyvinvointikurssin suunnittelusta ja toteutuksesta. Ennen hankehakemuksen lähettämistä seura teki itsearviointin ja määritteli tavoitteet. Svolin itsearviointiohjeiden mukaisesti yhdessä pohdittiin seuran vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Seurojen itsearviointilomakkeessa nelikenttä-analyysissä arvioitiin seuraavia asioita. Vahvuudet ja heikkoudet kuvaavat seuran sisäistä maailmaa (esimerkiksi johtokunnan työskentely, ohjaajat, talous). Mahdollisuudet ja uhat kuvaavat niitä ulkoisia tekijöitä, jotka asettavat ehtoja seuran toiminnalle (esimerkiksi kunnan toimet ja avustukset, kilpailevat seurat tai muut tahot). Mahdollisuuksia ja vahvuuksia pyrittiin hyödyntämään, uhkia välttämään ja heikkouksia parantamaan. (Seurojen itsearviointilomake.) Analysoinnin tavoitteena oli löytää seuran ”kriittinen” kohta eli mikä on se toimenpide tai kehityshanke, jota seura kaipaa eniten. LiiNojen johtokunnassa tehdyn itsearviointin jälkeen valittiin kehitystyön tavoitteeksi, ”Uusia ihmisiä kaikille seuratoiminnan osa-alueille”. Itsearviointi SWOT- analyysillä liitettiin hankehakemukseen.

Hankevetäjän laatima hankehakemus lähetettiin Suomen Voimisteluliittoon (Svolille) syyskuuhun 2008 mennessä. Svoli2010 pro - seurahanke on keväällä 2007 käynnistetty urheiluseurojen tavoitteellinen kehitysprosessi. LiiNa valittiin ainoana seurana mukaan hankkeeseen sydän-Suomen alueelta. Svoli raamittaa hanketta ja antaa työkaluja toteuttamiseen.

Seuraavaksi ryhdyttiin etsimään työpajamenetelmällä innovatiivista ja seuralle uutta tapaa toimia. Tässä vaiheessa johtokunta oli jo määritellyt kehittämis-kohteet, ja nyt oli tarkoitus löytää uusi tapa toimia. Tavoitteena oli saada mukaan tavalla tai toisella vain vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavat ihmiset.

Pajatyöskentelyn pohjalta päätettiin:

- parantaa nettisivuja ja järjestää Sporttisaitti- koulutus sivustojen käyttäjille
- järkevöittää johtokuntatyötä selkeyttämällä toimenkuvia
- rakentaa vuosikello hallituksen työkaluksi
- järjestää "hyvinvointikurssi", josta tulee projektinvetäjän opinnäytetyö

Kehitysprojektin rooli seuran kehittämisessä oli merkittävä, sillä projektilla selkeytettiin johtokunnan toimintaa, parannettiin viestintää ja madallettiin asiakkaan kynnystä liittyä mukaan seuratoimintaan. Sisäisen ja ulkoisen toiminnan järkevöittämisellä helpotettiin uusien ihmisten mukaan tuloa seuran eri toiminta-alueille. Kehitysprojektin suuren työmäärän takia "hyvinvointikurssi" toteutettiin erillisenä projektina ja opinnäytetyönä.

3 URHEILUSEURA TERVEYSLIIKUNNAN JÄRJESTÄJÄNÄ

3.1 Urheiluseuratoiminta

Suomen ensimmäinen urheiluseura perustettiin Porissa 153 vuotta sitten (Ensimmäisen urheiluseuran perustamisesta 150 vuotta 2006). Viimeisen 20 vuoden aikana merkittävin muutos urheilun järjestökentällä on ollut Suomen Valtakunnan Urheiluliiton (SVUL) lakkauttaminen ja Työväen Urheiluliiton (TUL) kilpailutoiminnan lopettaminen sekä Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) -liiton perustaminen. Liiton perustamisen tarkoituksena oli poistaa järjestökenttää hallinnut porvarillisen ja työläisurheilun kahtiajako. Muutokset aiheutuivat yleisestä yhteiskunnan muutoksesta. (Hänninen, Kangas & Siisiäinen (toim.) 2003, 121.) Paikallistasolla kunnissa ja kaupungeissa urheiluseurat vastaavat järjestäytyneestä liikuntatoiminnasta. Seurat ovat laji- tai yleisseuroja ja resursseiltaan hyvin erilaisia. Seuratoiminnan harrastusmahdollisuudet kiinnostavat kansalaisia, ja jäsenmäärät ovat kasvussa. Kunnat ja kaupungit vastaavat seurojen toiminnan olosuhteista ja avustavat niiden toimintaa. Seuroja

johdetaan vapaaehtoistoimin. (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla 2008.)

Yhteiskunnan muutosten seurauksena seuratoiminnan luonne on muuttunut ja siihen on tullut liiketoiminnallisia piirteitä, kuten tuotteistaminen ja palvelujen tehostaminen. (Hänninen, Kangas & Siisiäinen (toim.) 2003, 121.) Muutosten seurauksena kolmannelle sektorille on siirtynyt aiemmin kunnan tuottamia palveluja. Seuroissa olevat ohjaajaresurssit ja käytettävissä olevat tilat eivät ole enää riittävät. Laadun parantaminen, lajien kilpailujärjestelyt ja kohonneet tilavuokrat lisäävät paineita kohottaa maksuja talouden turvaamiseksi. Muutoksista johtuen seuratoiminnassa hallinnolliset tehtävät ovat lisääntyneet ja vaativat enemmän aikaa ja osaamista. Tällä hetkellä suurin uhka seuratoiminnalle on vähäinen sitoutuminen vapaaehtoistyöhön. Osaavien seuratoimijoiden puute estää seurojen kehittymisen. (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla 2008.) Kosken (2009) mukaan myös väestön ikääntyminen näkyy seurojen johdossa. Järjestötyö ei ehkä perinteisessä mielessä houkuttele nuorempaa väestöä. Seuroissa on syytä miettiä, onko liikunnan kansalaistoiminta kohdennettava enemmän aikuisliikuntaan. (Koski 2009, 7.)

Liikunta- ja urheiluseurojen ongelmat on tiedostettu ja Opetusministeriö ehdottaakin kansallisen liikuntaohjelman suoran kehittämistuen painopisteiksi seuran hallinnon kehittämistä ja vapaaehtoisten rekrytointia sekä aikuisliikunta-toiminnan laajentamista ja kehittämistä. Tuen avulla seuran toiminnasta tulisi pysyvää ja laadukasta. Tukikauden jälkeen toiminta olisi omarahoitteista. (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla 2008.)

Vapaaehtoisten lisäksi valtakunnallisissa ja alueellisissa liikuntajärjestöissä työskentelee arviolta 700 päätoimista työntekijää. Paikallistason liikuntaseuroissa työskentelee arviolta noin 1 000 päätoimista. Lisäksi liikunta- ja urheilutoiminnassa on mukana tuhansia lyhyissä työsuhteissa olevia. (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla 2008.) Mikäli kuntien tuottamia palveluja siirtyy lisääntyvästi kolmannelle sektorille ja valtion suunnitelmat tukitoimien osalta toteutuvat, rekrytointi lisääntyy seuroissa.

3.2 Urheiluseura terveystiikunnan edistäjänä

Terveystiikunnaksi Teiskan (2007) mukaan ymmärretään tietoinen ja tavoitteellinen liikunta. Terveystiikunnan ulkopuolelle rajataan huippu-urheilu ja arki-liikunta. Terveystiikunnalla on selkeä hyöty, sillä se tuottaa yksilölle terveyttä ja yhteiskunnalle säästöjä sairauksia estämällä. (Teiska 2007, 5.) 20 vuoden aikana liikuntakulttuuri on muuttunut. Kilpailukeskeinen liikuntaharrastus on laajentunut terveys- ja kuntoliikunnaksi. (Koski 2009, 6.)

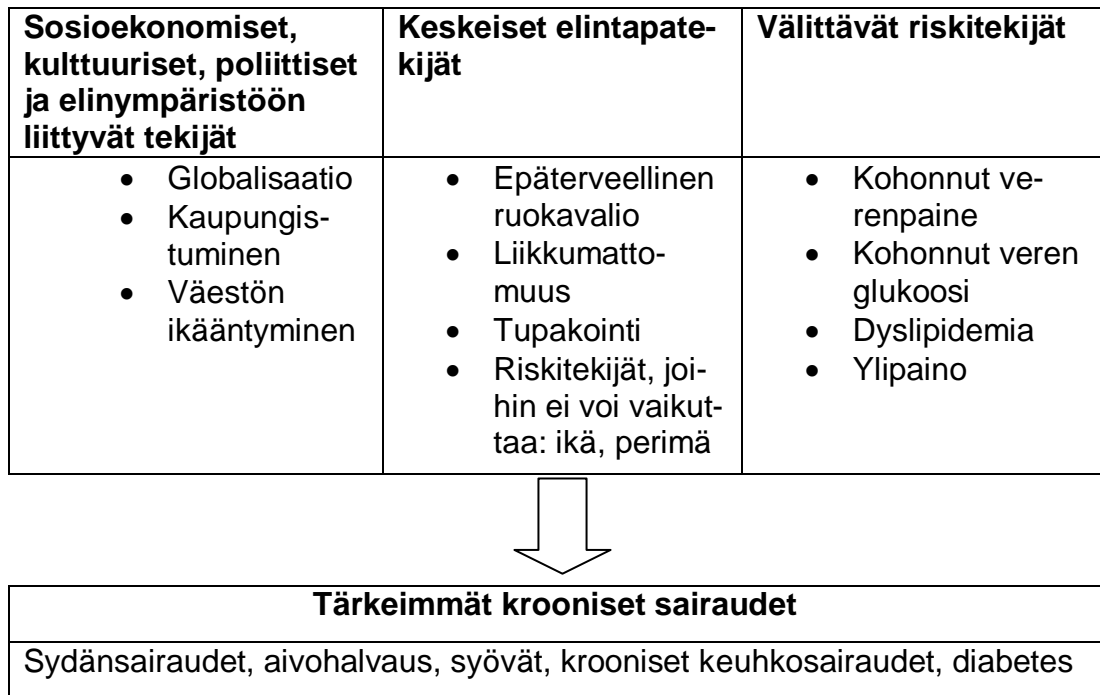
Oikeus liikuntaan säädetään laissa. Fogelholmin ja Vuoren (2005) mukaan Suomen perustuslaki turvaa kansalaisten sivistykselliset oikeudet kaikille ja lain perusteluihin sisältyy myös oikeus liikuntaan. Kuntalaki puolestaan velvoittaa kuntia edistämään kuntalaisten hyvinvointia liikunnan avulla. Liikuntalaki puolestaan säättää terveyttä edistävän liikunnan yhdeksi kuntien liikuntatoimien keskeiseksi tehtäväksi. Lain toimeenpanijoiksi ja kumppaneiksi mainitaan viranomaiset, järjestöt, laitokset, liike-elämä ja tiedotusvälineet. Valtion tukipolitiikka tukee toimeenpanoa. (Fogelholm & Vuori 2005, 236.)

Kuntien taloudellisten resurssien vähentyessä kolmannen sektorin ja vapaaehtoistyön osuuden odotetaan korostuvan. Seurojen odotetaan ottavan vastuuta yhä enemmän terveystiikunnan järjestämisestä. (Teiska 2007, 2-5.) Urheiluseurat pystyvät tuottamaan osittain tai kokonaan vapaaehtoistoiminnalla edullisia lain velvoittamia terveystiikuntapalveluita.

4 SUOMALAISTEN TERVEYDENTILAN SUUNTA

4.1 Kroonisten sairauksien taustatekijät

Terveydenhoidossa keskeisiä ovat sydän- ja verisuonitautien ja 2 tyypin diabeteksen riskitekijöiden tunnistaminen, hoito ja seuranta. Kuviossa 1 havainnollistetaan, miten biologisten riskitekijöiden lisäksi vaikuttavat käyttäytymiseen ja kulttuuriin liittyvät tekijät. (Sydän – ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2008.)



KUVIO 1. Kroonisten sairauksien taustatekijät. (Mukailtu Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2008.)

Kansanterveyden uhat

Yli puolet suomalaisista on ylipainoisia. Ylipaino lisää riskiä sairastua muun muassa diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, uniapneaan ja syöpään. (Arvonen & Palssa 2009, 12.) Painon nousu on merkittävin uhka kansanterveydelle. Vuodesta 1972 alkaen sydän- ja verisuonitaudit ovat vähentyneet kolesterolin- ja verenpaineen laskun ansiosta sekä tupakoinnin vähentymisen seurauksena. Viime vuosina verenpaineen lasku on kuitenkin pysähtynyt, minkä arvellaan olevan seurausta lisääntyneestä alkoholin käytöstä ja painon noususta. Ylipaino lisää myös riskiä sairastua metaboliseen oireyhtymään. Metaboliseen oireyhtymään liittyvät kohonnut verenpaine, epätoivotut veren rasva-arvot ja kohonnut riski sairastua 2 tyypin diabetekseen, aivohalvaukseen tai sepelvaltimotautiin. (Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti 2008, 3-4.)

Arvosen ja Palssan (2009) mukaan tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat merkittäviä ennenaikaisen eläköitymisen syitä. Niiden aiheuttamat sairauspoissaolot ovat lisääntyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Liikuntaelinsairauksien syntyä ja oireita voidaan usein hallita liikunnalla ja painonhallinnalla. (Arvonen & Palssa 2009, 13.)

Diabetes alkaa olla suurempi uhka suomalaisille kuin sydän- ja verisuonitaudit. Korpela ja Uusivuori (2004) raportoivat, että diabetes lisääntyykin räjähdysmäisesti koko läntisessä maailmassa. Tyypin 2 diabetesta sairastaa noin 80 % Suomen diabeetikoista. Tyypin 1 diabetes (nuoruustyypin diabetes) alkaa useimmilla alle 35-vuotiaana, joskus myöhemmin. Suomen terveydenhuollon kustannuksista diabetes aiheuttaa noin 10 %. Vuonna 2005 Suomessa arvioitiin olevan 280 000 hoidossa olevaa diabeetikkoa, joista tyypin 2 diabeetikoita oli noin 240 000. Tämän lisäksi arviolta 200 000 suomalaista sairastaa tyypin 2 diabetesta tietämättään. Vuonna 2006 lääkärin hoidossa on ollut arviolta 300 000 diabeetikkoa. (Korpela & Uusivuori 2004.) Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puska (2007) arvioi, että vuonna 2007 diabeetikkojen määrä on noussut lähelle puolta miljoonaa. Yli puolet diabeetikoista ei tiedä sairaudestaan. (Puska 2007.)

Diabetes ei ole vain "sokeritauti". Se on valtimotauti, koska tyypin 2 diabeetikon uhkana on valtimoiden ahtautuminen (kalkkeutuminen) ja sepelvaltimotauti. Insuliini menettää tehoaan muun muassa liikapainon ja maksan rasvoitumisen takia. Insuliiniherkkyyteen vaikuttavat ikä, sukupuoli, paino, kehon koostumus, maksimaalinen hapenottokyky, hitaiden ja nopeiden lihassäikeiden jakauma, luurankolihasisto ja hiussuonitiheys. Insuliiniherkkyyttä vähentävät liikunnan vähäisyys, runsas rasvojen ja vähentynyt kuitujen osuus ruuassa, stressi, unenpuute, tupakointi sekä runsas alkoholin käyttö. Sen sijaan diabeteksen riskiä voi vähentää painonhallinnalla, liikunnan lisäämisellä, terveyttä edistävillä ruokatottumuksilla ja tupakoimattomuudella. (Korpela & Uusivuori 2004.)

4.2 Hyvinvointikurssin kohderyhmän terveysongelmat

Hyvinvointikurssin kohderyhmään kuluville ihmisillä merkittävimmät ongelmat liittyvät yleensä painonhallintaan, työperäisiin tuki- ja liikuntaelin sairauksiin ja liikkumattomuuteen. Henkisellä puolella jaksaminen ja ikääntymiseen liittyvät ongelmat ovat myös merkittäviä. Todennäköisesti kurssilaiset tarvitsevat apua mielekkään liikuntalajin löytämiseen ja motivointia säännölliseen liikkumiseen. Myös painonpudottamiseen tai terveen painon säilyttämiseen tarvitaan ohjasta ja neuvontaa.

5 TERVEELISEN RAVINNON JA LIKUNNAN MERKITYS

5.1 Terveellisen ravinnon ja liikunnan terveysvaikutukset

Terveillä elämäntavoilla tarkoitetaan terveellistä ruokavaliota, riittävää liikuntaa ja kohtuullista alkoholinkäyttöä sekä tupakoimattomuutta (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 115-116.) Monia sairauksia, kuten diabetesta, verenpaine- tautia, sydän- ja verisuonitauteja, osteoporoosia, masennusta sekä syöpää voidaan vähentää terveillä elämäntavoilla.

Ylipaino lisää riskiä sairastua edellä mainittuihin sairauksiin. Mannosen (2008) mukaan ylipainon määrittämiseen selkein mittari on vyötärön ympärysmitta. Silloin kun se on miehillä yli 100 cm ja naisilla yli 90 cm, on laihduttaminen terveydellisesti perusteltua. Kun vyötärön ympärysmitta lähestyy vaaravyöhykettä eli miehillä yli 90 cm ja naisilla yli 80 cm, on painonpudottaminen joissakin tapauksissa terveysperuste. Tällaisissa tapauksissa perusteeksi riittää kohonnut verenpaine tai kolesteroli, heikentynyt sokerinsieto tai matala HDL-kolesterolipitoisuus veressä. (Mannonen 2008, 103-104.) Liikunnan ja ruokavalioidon avulla vähennetään tehokkaammin rasvaa vyötäröltä, kuin pelkän ruokavalion avulla (Mannonen 2008, 107).

Kakkostyyppin diabeteksen tärkein riskitekijä perimän jälkeen on lihavuus. Tämän takia terveeseen painoon säilyttäminen on keskeisin keino diabeteksen ennaltaehkäisyssä. Suomalaisessa diabeteksen ehkäisy tutkimuksessa havaittiin että, ruokavalio- ja liikuntamuutoksilla saadun viiden prosentin laihtuminen kehon painosta ennalta ehkäisi kakkostyyppin diabetesta. Tutkimuksessa havaittiin, ettei pelkkä suositusten mukainen ruokavaliomuutos selittänyt diabeteksen vähentymistä, vaan muutoksen aiheutti ravitsemuksen ja liikunnan yhteisvaikutus. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 121-122.)

Kohonnut verenpaine on yhteydessä ylipainoon. Laihduttamisella ja suolan käytön rajoittamisella sekä kohtuutehoisella kestävyysliikunnalla, jolla parannetaan sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, ehkäistään kohonnutta verenpainetta. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 127.) Myös aivoverenkiertohäiriöiden ja syövän ehkäisyssä laihduttaminen tai terveeseen painoon säilyttäminen ja kohtuutehoisen liikunnan harrastaminen kannattaa. Ravitsemussuositusten noudattaminen ja suolan käytön vähentäminen ovat myös hyviä ehkäisykeinoja. (Mts. 129.)

Osteoporoosilla tarkoitetaan luuston haurastumista. Ihmisen luusto vahvistuu kahteenkymmeneen ikävuoteen saakka ja noin viidenkymmenen ikävuoden jälkeen luut alkavat haurastua. Luun vahvuuteen vaikuttavat perinnölliset - ja hormonaaliset tekijät, ravitsemus, liikunta ja paino. Luiden vahvana säilymisen kannalta tärkein ravintoaine on kalsium. Luuston kannalta merkityksellistä liikuntaa on painoa kannattava liikunta niin sanottu ”luuliikunta”, esimerkiksi palloilulajit ja aerobic. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 133–134.) Arvosen ja Palssan (2009) mukaan tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat merkittäviä ennenaikaisen eläköitymisen syitä. Niiden aiheuttamat sairauspoissaolot ovat myös lisääntyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Liikuntaelinsairauksien syntyä ja oireita voidaan usein hallita liikunnalla ja painonhallinnalla. (Arvonen & Palssa 2009, 13.)

Masentuneella on liian vähän tai ei ollenkaan mielihyvää tuottavaa serotoniinihormonia, ja vajaus ilmenee alakulona ja apatiana. Liikunta rakentaa uusia yhteyksiä keskushermostoon ja sitä kautta stressinsäätelykykyyn ja mielihyvää-

järjestelmään. Hyvien hormonien vaikutus on pysyvää, kun liikunta on säännöllistä. Masennuspotilaiden seurantatutkimuksissa havaittiin liikuntaharrastamisen suojaavan sairauden uusiutumiselta. (Suomalainen 2008.)

5.2 Energiatasapaino

Ihminen tarvitsee energiaa lukuisiin eri toimintoihin, esimerkiksi kasvuun, lihasten supistumiseen, rauhasen eritykseen ja hermoston toimintaan. Jotta elämä jatkuu, täytyy elimistöön muodostua energialähde. Osa energiasta tulee nopeasti nautitusta juomasta tai ruoasta, mutta elimistöön varastoituneella energialla on suuri merkitys ihmisen päivittäisen toiminnan kannalta. Energiavarastot muuttuvat, kun energian saanti ja kulutus eivät ole tasapainossa, samalla kehon koostumus voi muuttua. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 16-17.) Elimistön energialähde täyttyy hiilihydraattien, rasvojen, proteiinin tai alkoholin avulla. Borg ja muiden (2007) mukaan ihminen on energiatasapainossa, kun kehon energiansisältö ei muutu. Käytännössä tämä tarkoittaa yhtä suurta energiansaantia kuin ihmisen kulutus päivittäisissä toiminnoissa. Jos energiansaanti ylittää kulutuksen pitemmän aikaa, ihmiseen varastoituu energiaa ja seurauksena on painon nousu. Yleensä painon nousu kertoo rasvan varastoitumisesta kehoon. (Mts. 18-19.)

Perusaineenvaihdunta, ruoan aiheuttama lämmöntuotto sekä fyysisen aktiivisuuden määrä vaikuttavat energiatasapainoon tarvittavaan energian määrään. Perusaineenvaihdunnalla tarkoitetaan välttämättömiä elintoimintoja, kuten aivojen, keuhkojen ja sydämen toimintaa sekä lämpötasapainon ylläpitoa. Yleensä yli puolet vuorokautisesta energiasta kuluu välttämättömiin elintoimintoihin. Paljon liikuntaa harrastavilla energiankulutus voi olla perusaineenvaihduntaa suurempi. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 21.) Lämmöntuotoksi kutsutaan ruokailuun liittyvää energiankulutuksen suurenemista (Mts. 25). Borg ja muut (2007) ovat todenneet, että fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan ”mitä tahansa kehon liikettä, joka suurentaa energiankulutusta lepotason yläpuolelle” (Mts. 26). Normaaliaktiivisella ihmisellä fyysisen aktiivisuuden osuus on 10 – 30 % koko päivän energiankulutuksesta. Fyysisen aktiivisuuden

osuutta kokonaisenergiankulutuksesta voi lisätä liikunnan avulla. (Mts. 28.) Tällä lisäyksellä voi olla merkitystä terveyden ja painon hallinnan kannalta.

5.3 Kehonkoostumus ja sen arviointi

Keho sisältää rasvaa, proteiineja, vettä, glykogeeniä eli varastoitunutta hiilihydraattia sekä luuston ja muun elimistön kivennäisaineita. Kehon koostumusta voidaan arvioida useilla erilaisilla mittausmenetelmillä. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 155.) Mittauksilla pyritään selvittämään ihmisen ali- tai yliravitsemusta sekä kasvua (Mts. 154). Esimerkiksi painoindeksi ja vyötärön ympärysmitta kertovat ylipainosta ja mahdollisesti terveyden kannalta vaarallisesta vyötärölihavuudesta. Kehonkoostumuksen arviointiin on kehitetty myös erilaisia laitteita ja laboratoriomenetelmiä, joilla saadaan hyvinkin tarkkoja analyyseja. Menetelmillä voidaan selvittää esimerkiksi rasvakudoksen määrä ja sijainti kehossa, lihasmassan määrä, lihastasapaino ja raajojen puolierot. Laitteet ja tutkimusmenetelmät ovat kehitetty perusterveydenhuollon, sairaaloiden, työterveysasemien, tutkimuksen, kuntoutuslaitosten ja urheiluvalmennuksen käyttöön. Arvosen ja Palssan (2009) mukaan kehonkoostumuksen mittaaminen ja seuraaminen voivat motivoida liikkumaan ja keventämään ruokavaliota, kun konkreettiset luvut kertovat kehon toiminnoista ja tilasta. (Arvonen & Palssa 2009, 22.)

5.4 Ravitsemussuositukset suomalaisille

Ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta. Monipuolinen ravintoaineiden saanti sekä energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen ovat terveellisen ruokavalion perusta. Suosituksissa neuvotaan vähentämään suolaa ja lisäämään kasviksia ruokavalioon. Hiilihydraattien suhteellisen osuuden lisääminen ja kovan rasvan sekä natriumin saannin vähentäminen ovat myös nykyisten ruokavaliosuositusten tavoitteita. Tavoitteena on myös alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena. Edellisiin suosituksiin verrattuna hiilihydraattien saantisuositusta on nostettu ja natriumin alennettu. Rasvan määräsuositus toteutuu, jos suositukset rasvan laadusta täyttyvät. (Ravitsemussuositukset lyhyesti 2005.)

5.4.1 Suositus lyhyesti

Ravitsemussuosituksissa opastetaan, miten suositusten mukainen ruokavalio kootaan.

- Viljavalmisteita runsaasti
- Maitovalmisteita sopivasti
- Perunaa monipuolisesti
- Kasviksista, marjoista ja hedelmistä väriä ja vaihtelua
- Kalaa usein ja lihaa vähärasvaisena
- Rasvoja niukasti
- Sokereita säästeliäästi

(Ravitsemussuositukset lyhyesti 2005.)

Energia- ja ravintoaineiden saantisuositukset (osuus energiansaannista) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuoden 2005 julkaisemien ravitsemussuosituksien mukaan.

- Hiilihydraatit 50 - 60 E %
- Ravintokuitu 3g/MJ
- Lisätty sokeri enintään 10 E %
- Proteiinit 10 - 20 E %
- Rasvan määrä 25 - 35 E %
- Rasvan laatu; kova rasva 10 E %, kertatydyttymättömät 10-15 E % ja monitydyttymättömät 5-10E %
- Alkoholi 5 E %
- Natrium naisilla enintään 6g ja miehillä enintään 7g/vrk

(Ravitsemussuositusten tausta 2009.)

5.4.2 Suomalaisten työikäisten ravitsemus

Terveys 2000 -tutkimuksen tekijät havaitsivat väestöryhmittäisiä eroja ravitsemuksessa. Tuloksista ilmeni, että naisten ja kouluttautuneempien ruokavalio oli lähempänä ravitsemussuosituksia. Alueellisesti eteläsuomalaisten ravitsemus oli parempi kuin muualla Suomessa asuvilla. Ikääntyminen ei välttämättä merkinnyt ruokavalion huononemista, sillä rukiin, kalan, kasvien ja juuresten käyttö lisääntyi. (Montonen, Männistö & Sarkkola & Järvinen & Hakala & Sääksjärvi & Pietinen & Reinivuo & Korhonen & Virtala & Knekt, 2008, 237.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on käsitellyt tutkimuksissaan työikäisten suomalaisten ravitsemusta. Tutkimusten mukaan työikäiset saavat rasvaa ja proteiinia edelleen hieman suositeltua enemmän. Koviin rasvojen osuus on liian suurta vaikka pehmeiden rasvojen käyttö on kasvussa. Kovia rasvoja saadaan etenkin piilorasvan muodossa. Tyypillisiä piilorasvan lähteitä ovat liharuoat, juustot, jäätelöt, jogurtit ja leivonnaiset. Hiilihydraattien ja kuidun saanti jää suositeltua niukemmaksi. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on sen sijaan keskimäärin hyvällä tasolla. D-vitamiinin saantia, sekä naisilla raudan saantia, olisi kuitenkin hyvä lisätä. (Suomalaisten ravitsemus 2009.)

Kansanterveyslaitoksen toteuttama Finravinto 2007 - tutkimus osoitti, että energiansaantiin suhteutettuna kasvien ja hedelmien syönti oli naisilla runsaampaa kuin miehillä. Ravintorasvojen saanti oli miehillä 33 % ja naisilla 31 % kokonaisenergiansaannista. Naisten ruokavalio sisälsi enemmän proteiinia, kuituja ja sokeria kuin miesten. Useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti oli suositusten mukaista, lukuun ottamatta D-vitamiinia ja folaattia. Tutkimus osoitti myös, että koviin rasvojen ja suolan saanti ylitti suositukset. (Paturi, Tapanainen & Reinivuo & toim. Pietinen 2008, 145-146.)

5.5 Liikuntasuositukset

Liikuntasuosituksissa on määritelty päivittäinen fyysisen aktiivisuuden määrä. Aikuisten liikunnan tarve tulisi olla päivittäin vähintään 30 minuuttia kohtuulli-

sen kuormittavaa tai raskasta fyysistä aktiivisuutta. Painonnousun ehkäisemiseksi tarvittava liikunnan määrä aikuisille on noin 60 minuuttia päivässä, esimerkiksi reipasta kävelyä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon 2005.) Käypä hoito suosituksissa mainitaan, että päivittäisen 30 minuutin liikuntasuorituksen voi toteuttaa myös useampina vähintään kymmenen minuutin jaksoina. Tämän lisäksi suositellaan kestävyyttä ja voimaa lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. (Käypä hoito.)

Liikkumisresepti

Liikkumisresepti on lomake liikuntaneuvonnan tueksi, jonka avulla motivoidaan liian vähän liikkuvia. Reseptin mukana asiakas saa liikuntaan yksilölliset ja selkeät ohjeet. Liikkumisreseptiin kirjataan asiakkaan tämän hetkinen liikkuminen, liikkumisen terveysperusteet, uusi liikkumisohje sekä liikkumisen toteutumisen arviointi ja seuranta. Reseptin avulla asiakkaan tietämys liikunnan terveysvaikutuksista lisääntyy. Tavoitteena on myös liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen jokapäiväisessä elämässä. (Liikkumisresepti 2008.)

Liikuntapiirakka

UKK-instituutissa on kehitetty liikuntapiirakka havainnollistamaan terveysliikunnan suosituksia (KUVIO 2.). Liikuntapiirakka on uudistettu vuonna 2009 vastaamaan uusittua terveysliikunnan suositusta. Suosituksissa kehoitetaan harrastamaan kestävyystyypistä liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavampaa kestävyysliikuntaa 1 tunti 15 minuuttia. Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle. Lisäksi tarvitaan lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (Liikunta piirakka on uudistunut 2009.)



KUVIO 2. Liikuntapiirakka. UKK-instituutti 2009. (Uusi liikuntapiirakka 2009.)

Terveysliikunnan suosituksissa tavoitellaan parempaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa eli kestävyyttä, sujuvuutta liikkumiseen ja tasapainoon, parempaa lihaskuntoa, nivelten ja luuston terveyttä sekä painonhallintaa. Terveysliikunnan tavoitteisiin pääsemiseksi on liikunnan harrastamisen oltava monipuolista. (Mannonen 2008, 162.)

Liikunnan aloittaminen

Fyysisesti passiivisen ihmisen liikunnan määrään ja laatuun vaikuttavat lähtötilanne. Pitkään liikkumattomalle ja mahdollisesti ylipainoiselle parhaita lajeja ovat vähän niveliä kuormittavat lajit. Myönteisiä terveysvaikutuksia syntyy jo reippaasta puolen tunnin kävelystä 5-7 kertaa viikossa. Päivän liikunta-annoksen voi myös hankkia useasta lyhyemmästäkin suorituksesta. Toinen vaihtoehto on kävellä viikoittain 1,5 tuntia ja harrastaa sen lisäksi esimerkiksi

tunnin kuntoliikuntaa. Liikunnan tarkoituksena on tuntua mukavalta, joten liian rankka liikuntasuoritus tuntuu fyysisesti epämiellyttävältä ja aiheuttaa lihaskipuja. (Mannonen 2008, 162-163.)

5.6 Ravitseminen liikuntasuorituksessa

Liikunnan teho ja kesto sekä ravitsemustila vaikuttavat elimistössä energialähteiden valintaan. Lepotilassa hiilihydraattien ja rasvojen kulutus energiaksi on yhtä suurta. Rauhallisen liikunnan aikana ihmisen rasvan käyttö energialähteenä suurenee ja hiilihydraattien käyttö vähenee. Liikunnan tehojen kasvaessa hiilihydraattien käyttö lisääntyy ja vastaavasti rasvojen vähenee. Pitkäkestoisen liikunnan aikana rasvan käyttö lisääntyy, kun hiilihydraattivarastot vähenevät. Samalla verensokeripitoisuus laskee ja sen seurauksena suorituskyky laskee. Siksi valmistautuessa pitkäkestoiseen liikuntasuoritukseen energia-
varastot tulee olla täynnä ja hiilihydraattitasapaino kohdallaan. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 29–30.)

Liikkujan ruoka-ainesuositukset

Paljon liikuntaa harrastavan energian tarve kasvaa ja tarvitsee tyydyttyäkseen hiilihydraattipitoista ruokaa. Proteiineja urheilijoiden on arvioitu tarvitsevan 1-1,5 g/painokiloa kohti päivässä. Tämä tarve tyydyttyä nauttimalla monipuolista sekaruokaa. Kivennäisaineista vain raudan tarve kasvaa, koska rautaa menetetään hikoillessa. Riittävä C-vitamiinin saanti parantaa raudan imeytymistä. Aterian ja liikunnan väliseksi ajaksi suositellaan 1-3 tuntia. Mitä rasittavimmasta liikunnasta on kyse, sitä tärkeämpää on, että vatsa on lähes tyhjä. Näin vältetään vatsavaivoilta ja lihakset työskentelevät paremmin, kun verenkierto ei ole vatsalaukussa. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 131–135.)

Ennen pitkäkestoista urheilusuoritusta valitaan hyvin sulavia ruoka-aineita ja vältetään salaatteja, raakoja kasviksia ja rasvaisia ruokia. Aterian voi koota lautasmallin mukaisesti; pastaa/riisiä/perunaa, kanaa, jauhelihaa, raejuustoa, vaaleaa leipää ja vähän vihanneksia. Juomaksi kannattaa valita vesi. Lautasmallissa neljännes lautasesta koostuu lihasta tai kalasta, puoli lautasta kasviksista ja loppuneljännes perunaa, riisiä tai pastaa. Annoksen voi korvata

myös keitolla ja leivällä. Noin tuntia ennen liikuntasuoritusta voi nauttia välipalaksi banaanin, mysli-, energia- tai proteiinipatukan tai jogurttijuoman. Kun liikuntasuorituksesta on kulunut noin 1-2 tuntia, voit nauttia urheilijan lautasmallin mukaisen aterian. Urheilijan lautasmalli poikkeaa perinteisestä lautasmallista, se koostetaan 1/3 kasviksista, 1/3 hiilihydraateista ja 1/3 proteiineista. (Suomalainen 2008.)

6 HYVINVOINTIKURSSIN SUUNNITTELU

6.1 Kohderyhmä

Hyvinvointikurssin kohderyhmänä olivat työkäiset aikuiset. Työkäiset aikuiset ovat liikuntaseuran aktiivisimmat käyttäjät, ja usein perheenjäsenistä tulee myös seuran jäseniä. Näin yksi kehitysprojektin tavoitteista täyttyisi. Kansanterveydellisesti aikuiset ovat merkittävä ryhmä ennaltaehkäisevän työn kannalta, ovathan diabetes, verenpainetauti, sydän- ja verisuonitaudit, osteoporoosi sekä syöpä merkittäviä ennenaikaisen eläköitymisen syitä. Myös niiden aiheuttamat sairauspoissaolot ovat lisääntyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Hyvinvoiva aikuinen todennäköisesti lisää myös perheen ja lähimmäistensä hyvinvointia.

6.2 Suunnittelun vaiheet

6.2.1 Haastattelututkimus

Joulukuussa 2008, ennen kurssisuunnittelun käynnistämistä tehtiin haastattelututkimus. Liitteessä 1 ovat teemahaastattelun kysymykset. Teemahaastattelun tarkoituksena oli selvittää, mitä vuonna 2006 - 2007 järjestetystä kurssista nimeltä "Voi hyvin aikuinen nainen", kurssilaiset jäivät kaipaamaan ja mikä nyt kiinnostaisi. Aikaisempaan kyselyyn osallistuneet olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä kurssin antiin, sillä kysely ei tuottanut kehitysehdotuksia. Jotta mahdollisia kehitysehdotuksia saataisiin, haastattelututkimus kohdennettiin uudella tavalla. (Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset.)

Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Hirsjärvi ja Hurme (2000) ovat sitä mieltä, että haastattelua tekevän tutkijan on välitettävä kuvaa haastateltavan ajatuksista. Haastattelu tähtää tavoitteelliseen tiedon keräämiseen tarkoituksena ratkaista jokin käytännön ongelma. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 41 - 42.) Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan tutkimussuunnitelmaan liitetään lyhyt kuvaus tutkimuksen tarkoituksesta, aikaisemmista tutkimuksista ja tarkennetaan tutkimusongelmaa. Suunnitelmaan liitetään myös tiedot tutkittavista henkilöistä, tutkimustavasta ja käytettävissä olevista voimavaroista sekä aikataulu. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 56.) Hirsjärvi ja Hurme (2000) kuvaavat teemahaastattelun ominaispiirteitä seuraavasti: haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen, tutkittava ilmiö on kuvattu, laaditaan haastattelurunko ja viimeiseksi toteutetaan haastattelu (mts. 47).

Teemahaastateltavia oli kolme (3): yksi (1) kurssin alkuvaiheessa lopettanut, yksi (1) harvaksen osallistunut sekä yksi (1) ahkera kävijä. Haastateltavat jaettiin alle 45-vuotiaisiin, alle 60-vuotiaisiin ja yli 60-vuotiaisiin. Kaikki vastanneet olivat naisia. Haastattelussa käytettiin apuna lomaketta, johon kysymykset oli kirjattu. Kaikilta haastateltavilta kysyttiin samat kysymykset. Haastattelulomake muodostui seuraavanlaisista kysymyksistä: Mitä sait kurssilta? Mitä jäit kaipaamaan? Millaiseen kuntoiluun ja/tai terveysliikuntaan tahtoisit tutustua? Millaista ohjausta ja neuvontaa kaipaat omaa hyvinvointia parantaaksesi? (Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset.)

Haastattelun perusteella ”Voi hyvin aikuinen nainen”- kurssin parasta antia olivat ravintotietouden lisääntyminen, ”porukkahenki” ja ohjeet selän kunnossa pysymiseen. Kurssilta jäätiin kaipaamaan muuta liikuntaa jumpan ohelle, pienempiä jumpparyhmiä, työhyvinvointia yllä pitävää toimintaa (tyhy) ja miesohjaajaa. Kurssin alkuvaiheessa lopettanut henkilö oli sitä mieltä, että jumpissa musiikki oli soinut liian kovaa.

Tulevaisuudessa toivottiin mahdollisuutta tutustua rauhallisiin jumppalajeihin, kuten pilates ja syvävenyttely. Myös keilailua, jousiammuntaa ja vesijuoksua toivottiin. Ryhmästä löytyvät sosiaaliset suhteet koettiin myös tärkeiksi. Oman

hyvinvoinnin edistämiseksi toivottiin ravitsemusneuvontaa, rentoutusta, Bobby and mind - tyyppisiä lajeja ja keinoja työkyvyn ylläpitämiseen. Eräs haastateltava kertoi tarvitsevansa: *"Ohjausta korvien väliin, psyykkausta"*.

Teemahaastattelun perusteella uutta kurssia suunnitellessa ryhmän motivoiva vaikutus tulee hyödyntää mahdollisimman hyvin. Sosiaalisia suhteita parannetaan pienryhmätoiminnalla ja vertaisohjaavuudella. Kurssin ohjelmaan sisällytetään monipuolista liikuntatarjontaa. Luentojen avulla ohjataan ravitsemustottumuksia sekä parannetaan henkistä hyvinvointia. Lisäksi ryhmää tuetaan erilaisilla neuvontapalveluilla.

6.2.2 Runkosuunnitelma

Joulukuussa laadittiin yhteistyössä Marttojen kanssa runkosuunnitelma kursista. Kurssisisältöä suunnitellessa otettiin huomioon kansanterveydelliset ongelmat ja niiden ennaltaehkäisy, mutta myös liikuntaseuran asettamat tavoitteet sekä teemahaastattelussa esille nousseet asiat. LiiNa Klubiksi nimetty kurssi päätettiin aloittaa tammikuussa 2009 ja lopettaa Jyväskylän kaupungin teatterissa 4. huhtikuuta 2009.

Seuraavaksi kurssin vetäjä hankki tilat ja ulkopuoliset ohjaajat suunniteltuihin liikuntalajeihin. Vetäjä neuvotteli myös sopimuksen Keski-Suomen Liikunta Ry:n aikuisliikunnan kehittäjän Anne Soinin kanssa kehonkoostumuksen analyysistä.

6.2.3 Talous

Suunnitteluvaiheessa määriteltiin klubikortin hinta siten, että sillä katetaan kehonkoostumuksen analyysi, uimahalliliput ja hiukan tarjoilujen ja palkintojen kuluja. Muut kulut katettiin yhteistyökumppaneiden avulla. Tavoitteena oli, että klubikortin hinta ei olisi este mukaan tulolle, mutta hinta kuitenkin sitouttaisi mukaan toimintaan. Klubin vetäjä ei veloita ohjaajapalkkioita, vaan tekee työn opiskelijatyönään. LiiNa Klubi toteutettiin yhteistyössä Uuraisten Marttojen kanssa, jotka kustansivat ja järjestivät ravitsemusluennon sekä tarjoilun luennoille. Uuraisten kunnan vapaa-aikatoimen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -

hankkeen kautta maksettiin luentopalkkiot, tilavuokrat, bussikuljetukset ja ohjaajapalkkiot. Uuraisten kunnassa toimii valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (KKI), jota vapaa-aikasihteeri hallinnoi. KKI on opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama terveystoimintaohjelma, jonka tavoitteena on auttaa yli 40-vuotiaita liikunnallisen elämäntavan alkuun (Miettinen & Rajala 2003, 7). Hyvinvointikurssi täyttää KKI:n tavoitekriteerit, joten hankkeen rahoitusta voitiin käyttää kurssiin.

6.2.4 Tiedottaminen ja markkinointi

Kurssisuunnitelmien valmistuttua vetäjä kirjoitti paikallislehteen tiedotteen LiiNan uudesta toimintamuodosta. Ennen julkaisua artikkeli muunnettiin haastattelumuotoon yhteistyössä lehden toimittajan kanssa. Näin artikkelista saatiin lukijan kannalta mielenkiintoisempi. Artikkelia julkaistiin Paikallisuutiset -nimisessä lehdessä 7.1.2009. (Liite 3. Ennakkouutinen LiiNa Klubista.) Kursin markkinointi aloitettiin samoihin aikoihin. Markkinointikanavana käytettiin LiiNan omia verkkosivuja, paikallislehtiä, sanomalehti Keski-suomalaisen Meno-palstaa, kunnan verkkosivuja sekä ryhmäsähköpostitusta.

7 TOTEUTUKSEN PAINOPISTEET

7.1 Hyvinvointikurssin sisältökuvaus

Liina Klubi oli hyvinvointikurssi, joka tarjosi jäsenilleen monipuolisia palveluja tavoitteena kokonaisvaltainen hyvinvointi. LiiNa Klubin ohjelma on luettavissa liitteessä 2. (Liite 2. LiiNa Klubin ohjelma 2009). Toteutuksen painopisteitä olivat motivointi, liikunta, henkinen hyvinvointi, ravitsemus- ja liikuntaneuvonta. Kurssi aloitettiin kehonkoostumuksen analyysillä. Tarjolla oli myös luentoja ravitsemuksesta ja itsetuntemuksesta. Ravitsemus- ja liikunta-aiheisia kysymyksiä oli myös mahdollista esittää Liinan nettisivujen kautta. Klubilaiset pääsivät tutustumaan muun muassa erilaisiin jumppalajeihin, jousiammuntaan, vesijumppaan. Lisäksi he perustivat oman kävelyklubin sekä hioivat hiihtotekniikan kuntoon hiihtokoulussa.

Kurssin aloitustapahtumasta julkaistiin uutinen Paikallisuutiset -nimisessä lehdessä 21.1.2009 (Liite 4. Hyvän olon Klubi). Markkinoinnilla ja tiedottamisella on suuri merkitys kehitysprojektin tavoitteiden kannalta. Toiminnan näkyminen paikallisuutisoinnissa tukee seuran markkinointia.

7.1.1 Motivointi

Kurssi aloitettiin kehonkoostumuksen analyysillä inbody 720 -laitteella. Laitteella selvitetään esimerkiksi painoindeksi, rasvakudoksen määrä ja sijainti kehossa, lihasmassan määrä ja lihastasapaino. Tulokset kertovat mahdollisesta ylipainosta ja terveyden kannalta vaarallisesta vyötärölihavuudesta sekä mahdollisesta tarpeesta lihasmassan kasvattamiseen. Arvosen ja Palssan (2009) mukaan kehonkoostumuksen mittaaminen ja seuraaminen voivat motiivoida liikkumaan ja keventämään ruokavaliota, kun konkreettiset luvut kertovat kehon toiminnoista ja tilasta. (Arvonen & Palssa 2009, 22).

Ryhmästä löytyvät sosiaaliset suhteet ja ”porukkahenki” toimivat myös motiivointikeinoina. Ryhmässä perustettiin kävelyklubeja kylille ja eri asuinalueille. Kannusteena toimi myös ahkerimman kävelyklubin palkitseminen.

Onnistuneella aloitustapahtumalla on suuri merkitys motivoinnin ja ryhmäytymisen kannalta. Tilaisuus alkoi tervetuloitovotusten jälkeen klubin vetäjän ohjeilla. Alkuinformaation aikana tutustuttiin illan ohjelmaan ja esiteltiin yhteistyökumppanit sekä kerättiin kehonkoostumuksen analyysin maksut ja jäsenmaksut. Kurssilaisia rohkaistiin esittämään kysymyksiä illan aikana. Alkuinformaation yhteydessä esiteltiin myös kurssin tavoitteet ja kurssilaiset saivat tehtäväkseen myös pohtia omia henkilökohtaisia tavoitteitaan. Illan aikana tutustuttiin myös kurssin ohjelmaan, retkiohjelmiin, neuvontapalveluun, perustettiin kävelyklubit, saatiin palaute kehonkoostumuksen analyyseistä ja tehtiin tuolijumppaa. Tuolijumppa nimeltä ”Kauniit ja rohkeat” oli suunniteltu toteutettavaksi jatkossa kotona vaikka television äärellä. Lopuksi kurssilaiset ohjeistettiin seuraavaan tapaamiseen. Iltaan kului aikaa reilut kaksi tuntia.

7.1.2 Ravitsemus- ja liikuntaneuvonta

Haastattelussa toivottiin ravitsemusneuvontaa oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Ravintotietoutta kurssilla oli mahdollista saada varsinaisen ravitsemusluennon ja neuvontapalvelun muodossa. Ravitsemuksesta kuultiin Marttojen kehitysjohtaja Kati-Erika Timperin poimintoja aiheesta ja neuvontapalvelu toimi LiiNan kotisivujen palautesivun kautta. Kysymykset ja vastaukset julkaistiin kotisivuilla. Kysymyksiä on luettavissa liitteessä. (Liite 5. Kysyttyä.) Lisäksi ensimmäisellä kokoontumiskerralla kurssilaiset saivat tutustua erilaisiin sähköisiin tiedonlähteisiin, joista löytyi tietoa ravitsemuksen - ja liikunnan alalta. Sähköisiin lähteisiin oli suora linkki LiiNan kotisivuilta. Lähteinä olivat: Kalorilaskuri, Terveystietoa, laaja linkkilista, Energiansaanti ja Tuuli.net kunto-ohjelmat. Sähköisten lähteiden tarkat osoitteet löytyvät lähdeluettelosta.

Kurssin aikana jaettiin myös materiaalipaketti. Paketti sisälsi seuraavat esitteet: Aikuisen naisen terveysopas (Toim. Koivula.), Liikunta ja mielenterveys (Toim. Rantonen & Laukkarinen.), Lähde liikkeelle (Toim. Hietaniemi.), Selkä vahvaksi (Toim. Hietaniemi.) ja Paino hallintaan lääkärin ohjein (Toim. Mustajoki.).

7.1.3 Liikunta

Teemahaastattelussa toivottiin liikunnan osalta mahdollisuutta tutustua rauhallisiin jumppalajeihin ja saada ohjeita työkyvyn ylläpitämiseen. Yleensä ottaen toiveet liikunnasta olivat hyvin monipuolisia. Toiveet ovat yhteneväiset terveysliikunnan suositusten kanssa, koska suositusten tavoitteisiin pääsemiseksi on liikunnan harrastamisen oltava monipuolista. Klubilaiset pääsivät tutustumaan muun muassa erilaisiin jumppalajeihin, jousiammuntaan, vesijumppaan ja perustivat oman kävelyklubin sekä hioivat hiihtotekniikan kuntoon hiihtokoulussa.

Kävelyklubit perustettiin jo ensimmäisen tapaamisen aikana. Ryhmät olivat alueellisia tai vapaasti muodostuvia. Ideana oli, että kurssilaiset hankkisivat ympärilleen samanhenkisiä lajitovereita ja lähtisivät kävelylle. Hyvä ryhmä an-

taa lisäpontta, ”matka puolittuu” ja samalla hoituvat sosiaaliset suhteet. Tarkoituksena oli muodostaa 3-4 hengen ryhmä, sopia lenkkiajat ja kirjata kilometrit ylös. Tai ryhmään voi valita vertaisohjaaja, joka kutsuu koolle ja kirjaa kilometrit tai sitten kierrättää vastuuvuoroja. Paras kävelyklubi palkittiin viimeisellä liikuntapainotteisella kokoontumiskerralla.

Hiihtokoulu toteutettiin toisella kokoontumiskerralla tammikuussa, jolloin hiihtokausi oli juuri käynnistynyt. Koulutuksen pääpaino oli erilaisissa luistelutekniikoissa. Varsinainen koulutus kesti tunnin, minkä jälkeen oli mahdollisuus omatahtiseen hiihtoon.

Ohjattu vesijumppa oli yhdistetty uimahallissa käyntiin. Varsinaiset jummat toteutettiin Uuraisten kirkonkylän ja Kyynämöisten kylän liikuntahalleissa. Jummat olivat kuntojumppaa, pikkupallo- ja jättipallojumppaa. Jumppia oli yhteensä viisi kertaa ja ne olivat kestoltaan yhden tunnin.

Jousiammuntaa oli mahdollisuus kokeilla Kyynämöisten kylän liikuntahallissa. Teknisesti laji vaatii hyvää kehonhallintaa ja keskittymiskykyä. Ammunnalle oli varattu aikaa puolitoista tuntia. Jousiammunta toteutettiin yhteistyössä Kyynämöisten seudun kyläyhdistyksen kanssa.

Opastettu sauvakävelylenkki toteutettiin helmikuussa. Lenkin aikana saatiin opastusta tekniikkaan ja lopuksi tehtiin sauvojen avulla loppuvenyttely. Lenkillä viivytettiin tunnin ajan.

7.1.4 Henkinen hyvinvointi

Kurssilla haluttiin ottaa esille myös henkinen hyvinvointi, sillä työelämän ja perheen yhdistäminen on vaativa tehtävä. Kiire ja stressi verottavat ihmisten voimavaroja. Riittävän levon, oikeanlaisen ravinnon ja sopivan liikuntamäärän lisäksi tarvitaan keinoja kasvattaa myös henkisiä voimavaroja. Kurssilta saatavat sosiaaliset suhteet ovat jo voimavara. Lisäksi tarjottiin mahdollisuus kuulla asiantuntijan ajatuksia psyykkisistä voimavaroista, oman rajallisuuden tunnistamisesta ja tunnustamisesta sekä jaksamisesta. Tilaisuuteen liittyi

myös toiminnallisia harjoituksia. Luennoitsijana oli Kriisikeskus Mobilesta Pipsa Tupamäki. Luentoilta itsetuntemuksesta ja henkisestä hyvinvoinnista toteutettiin yhteistyössä Uuraisten vapaa-aikatoimen kanssa. Luennon jälkeen nautittiin Liinän tarjoamaa iltapalaa vapaan keskustelun lomassa psykologin kanssa. Luennolle oli vapaa pääsy myös klubin ulkopuolisille jäsenille. Ilta kesti noin kaksi tuntia. Henkisiä voimavaroja kasvatettiin myös kulttuurin avulla kurssin päätöstilaisuudessa, teatterissa.

7.2 Talous

Talouden kunnossa pysymiseksi suunnitteluvaiheessa määriteltiin klubikortin hinta siten, että sillä katetaan kehonkoostumuksen analyysi, uimahalliliput sekä hiukan tarjoilujen ja palkintojen kuluja. Muut kulut katettiin yhteistyökumppaneiden avulla. Taulukko 1. selventää toteutuneet tulot ja menot. Kurssi tuotti seuralle tuloja 105,82 euroa.

TAULUKKO 1. Liinän klubin kulut ja tuotot 2009

TOTEUTUNEET MENOT

Ohjaajien korvaukset	100,00 €
Kehonkoostumuksen analyysi Inbody 720	400,00 €
Uimahallimaksut	28,00 €
Tarjoilut	57,78 €
<u>Kävely klubin palkinnot</u>	<u>18,40 €</u>
MENOT YHTEENSÄ	604,18 €

TOTEUTUNEET TULOT

Klubikortit	340 €
Analyysin tuotot	175 €
<u>Ohjaajapalkkioita KKI – hankkeen kautta</u>	<u>195 €</u>
TULOT YHTEENSÄ	710 €

8 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI

8.1 Kurssilaisten aktiivisuus

LiiNa Klubin aloitustapahtuman aikana toteutettiin kehonkoostumuksen analyysi. Analyysissä kävi yhteensä 36 asiakasta ja klubin jäsenkortteja myytiin 17 kappaletta. Aloitustapahtuman jälkeen toiseksi eniten keräsi kuulijoita ravitsemusluento eli 25 henkeä ja seuraavaksi eniten Henkiset voimavarat -luento, 20 ihmistä. Luennoille oli vapaa pääsy, eli osallistuminen ei vaatinut klubikorttia. Liikunta-aiheiset kokoontumiset keräsivät osallistujia keskimäärin kymmenen henkeä. Teatterimatkan lunastaminen ei vaatinut klubin jäsenyyttä, ja kulttuurikokemuksesta kiinnostui 31 ihmistä.

8.2 Toteutuksen onnistuneisuus

Viimeisellä liikuntapainotteisella kokoontumisella kyseltiin kurssilaisilta palautetta ja paras kävelyklubi palkittiin. Kurssilaisilta kyseltiin, mitä he saivat ja mitä he jäivät kaipaamaan kurssin sisällöstä (Liite 4. Palautekysely LiiNa Klubilaisille). Kyselyllä pyrittiin selvittämään myös kehitysprojektin kannalta merkittävää tietoa nykyisten markkinointimenetelmien onnistuneisuudesta.

Kyselyn pohjalta kehonkoostumuksen analyysi sai runsaasti myönteisiä kannanottoja, myös monipuolisista jumpista ja kävelyklubista pidettiin. Osa oli tyytyväinen ravitsemusneuvontaan, osa toivoi sitä lisää tai henkilökohtaisempaa opastusta asiaan. Toiveissa oli myös, että painotusta kurssisisällössä henkisten voimavarojen lisäämiseen olisi ollut enemmän. LiiNan käyttämät viestintä- ja markkinointikanavat tuntuivat olevan kaikille yllättävän tuttuja.

Monipuolisen hyvinvointikurssin järjestäminen on vaativa työ. Työtehtävien jakaminen ja yhteistyö kunnan vapaa-aikatoimen henkilöstön kanssa mahdollistaa monipuoliset vapaa-ajan palvelut pienellekin kunnalle. Verkostoitumalla jaetaan työtehtäviä, parannetaan tiedottamista käyttämällä myös yhteistyökumppaneiden tiedotuskanavia sekä madalletaan taloudellista riskiä. Yksi toi-

minnan kantavista voimista on kuitenkin vapaaehtoistyö. Mikäli halukkuutta talkootyöhön ei olisi, tällaiset yhteiset toimintamuodot eivät toteutuisi.

Kurssin suunnittelu aloitettiin jo syksyllä 2008. Joululoma hidasti joidenkin suunnitelmien loppuun saattamista, sillä kaikki avainhenkilöt eivät olleet silloin tavoitettavissa. Käytäntö osoitti, että suunnitteluun ja alkujärjestelyihin on varattava runsaasti aikaa.

Perinteisesti syksy on uuden aloittamisen aikaa, ja myös kunnon kohottaminen aloitetaan silloin innokkaasti. Siksi kurssin toteuttaminen kevätkaudella ei ollut paras ajankohta. Lisäksi luminen talvi mahdollisti hiihtämisen, ja sisäliikuntaa ei koettu innostavaksi. Hienoa oli kuitenkin huomata, että klubin hiihtokoulun jälkeen ihmiset innostuivat hiihtämään.

Kansanterveydellisesti kurssi pyrki huomioimaan suomalaisten terveydentilan uhat, sillä niiden ehkäisystä ja hoidosta oli tietoa monella eri tavalla. Tarjolla oli myös liikuntaa, jolla voidaan hallita useiden sairauksien syntyä ja oireita. Kurssilaisten omalle vastuulle jäi, kuinka paljon terveellisempään suuntaan omat elämäntavat muuttuivat. Kehitysprojektin kannalta kurssin onnistuneisuus nähdään vasta syksyn 2009 toiminnan käynnistyessä. Mikäli liikuntasalilla tai jossain seuran järjestämässä liikuntatapahtumassa nähdään klubilaisia, on kurssi siltä osin päässyt tavoitteisiin.

Motivoinnissa käytettiin apuna analyysia ja ryhmän motivoivaa vaikutusta. Kehonkoostumuksen analyysi kertoi kehon tilasta, ja sitä pidettiin yksimielisesti hyvänä aloituksena kurssille. Sen sijaan ”ryhmähenki” ei tarttunut kaikkiin, ja osa jättäytyikin pois esimerkiksi kävelyklubeista. Kurssin monipuolisen ohjelman tarkoituksena oli tarjota vaihtoehtoja, ja näin kaikki löysivät itseään kiinnostavia asioita kurssista.

Neuvontaa oli luentona, sähköisenä neuvontapalveluna, verkkolähteinä ja materiaalipaketin muodossa. Tietoa oli varmasti tarjolla riittävästi, mutta tiedon vieminen käytäntöön omia elämäntapoja muuttamaan vaati kurssilaiselta itse-

näistä otetta ja taitoa. Osa kurssilaisista toivoi henkilökohtaisempia neuvoja, esimerkiksi terveellisempään syömiseen.

Liikuntatarjonta oli monipuolisempaa kuin perinteisen voimisteluseuran tarjoamat ryhmäliikuntatunnit. Liikuntatarjonnassa otettiin huomioon suositukset terveystieteistä. Osa liikuntatarjonnasta toteutettiin kyläkunnilla, mikä täytti siten tavoitteen luoda eri puolille kuntaa helposti lähestyttäviä liikuntapalveluja. Jatkossa eli syyskauden 2009 alkaessa kyläkuntien liikuntapalvelut sisältävät ainakin naisten jumppaa ja jousiammuntaa.

Henkinen hyvinvointi on aivan yhtä tärkeää kuin fyysinen hyvinvointi. Kokonaisvaltainen hyvinvointi edellyttää terveiden elämäntapojen lisäksi henkistä hyvinvointia. Erilaiset liikuntaryhmät tarjoavat liikunnan ja terveyden lisäksi yhdessäoloa, sosiaalisuutta, hauskuutta, mielenvirkistystä ja elämyksellisyyttä. Nämä myönteiset kokemukset nostavat mielialaa ja lisäävät henkistä jaksamista. Luento henkisistä voimavaroista korosti omien rajojen tuntemista ja tunnustamista. Usealle kurssilaiselle oli helpottavaa kuulla, että oman rajallisuuden voi tunnustaa ja suorittamista hidastaa, jotta jaksaa paremmin.

8.3 Kehitysehdotukset

Seuraavassa hyvinvointikurssissa henkilökohtaisen ravitsemusneuvonnan osuutta voisi lisätä. Sähköisten lähteiden avulla olisi kurssilainen pystynyt laatimaan itselleen käyttökelpoisen ravitsemussuunnitelman. Suunnitelma olisi vaatinut hiukan paneutumista asiaan, ja ilmeisesti kovinkaan moni ei sitä tehnyt. Myös ruokapäiväkirjan pitäminen olisi voinut tuoda konkreettisemmaksi oman syömiseen ongelmakohtia. Ohjeita terveellisempään ravitsemukseen oli saatavilla, mutta vastuu pysyvään muutokseen jää aina yksilölle.

Motivointikeinona pysyvään muutokseen voisi syksyllä 2009 järjestää kurssilaisille motivointitapaamisen. Tapaamisessa toteutettaisiin kehonkoostumuksen analyysi uudelleen ja keskusteltaisiin kurssilaisten onnistumisista kohti terveellisempiä elämäntapoja.

Kurssilaisten sitouttaminen säännöllisiin tapaamisiin oli kurssin onnistumisen kannalta riski. Sitouttamisessa onnistuttiin kohtalaisesti, mutta tulevaisuudessa siihen on löydettävä uusia keinoja. Mahdolliseen uuteen kurssiin olisi löydettävä keinoja madaltaa kynnystä tulla mukaan. Kurssille osallistuminen vaati henkistä vahvuutta, ja jo osallistuminen kehonkoostumuksen analyysiin vaati rohkeutta. Mikäli vetäjä tai joku ryhmän jäsenistä ei ole ennestään tuttu, voi ryhmään tulo olla vaikeaa. Ryhmään tuloa voisi helpottaa henkilökohtaisella yhteydenotolla. Yhteyshenkilönä voisi toimia esimerkiksi terveysaseman henkilökunta tai joku aktiivinen LiiNan jäsen.

9 POHDINTA

Seura tarvitsee hyvinvointikurssin järjestämiseen realistiset tavoitteet, riittävät taloudelliset resurssit, päättävissä asemassa olevien henkilöiden sitoutumisen, asiantuntijuutta, suunnitelmallisuutta, verkostoitumista, selkeää työnjakoa, osallistujien kuuntelemista, hyvää imagoa ja onnistunutta tiedottamista.

Realistiset tavoitteet selkeytyivät aluksi kehitysprojektin kautta. Omat ravitsemuksen opintoni selkeyttivät tavoitteiden määrittelyä kansanterveydellisestä näkökannasta. Suunnittelun alkuvaiheessa tehty haastattelututkimus paljasti kurssilaisten terveydellisiä ongelmia, joiden ehkäisy oli helppo muuntaa yhdeksi kurssin tavoitteeksi. Huolella tehty esiselvitys auttoi tavoitteiden laadinnassa.

Hyvinvointikurssin osallistumismaksun suuruudella on merkitystä. Osallistumismaksua ei voi hinnoitella kovin korkeaksi, mutta sopivan suuruisella osallistumismaksulla voidaan sitouttaa kurssilaiset. Urheiluseuran tavoitteena ei ole tavoitella voittoa. Talouden on kuitenkin oltava kunnossa, jotta toiminta voi jatkua tulevaisuudessakin. Niinpä kurssi, jonka kuluja ei voi kokonaisuudessaan kattaa kurssimaksuilla, on rahoitettava muilla keinoilla. Urheiluseurojen toiminta onkin usein hyvin riippuvainen erilaisista avustuksista ja hankkeista sekä vapaaehtoistyöstä.

Seuratoiminta perustuu hyvin pitkälti vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoisten täytyy myös sitoutua toimintaan mukaan. Vapaaehtoinen ei saa tehdystä työstä rahallista korvausta, joten kokemukset, sosiaaliset suhteet ja mukava tekemisen meininki ovat korvaavia tekijöitä menetetyistä vapaa-ajasta. Toiminta vapaaehtoistyössä on usein hyvin opettavaista. Seurassa oppii tiimityötä, organisaation hallintaa, viestintää ja sosiaalisia taitoja. Usein seura myös kouluttaa vapaaehtoisiaan seuratoiminnan eri tarpeisiin. Seuratoiminnassa saatuja kokemuksia ja taitoja ei useinkaan pysty mittaamaan rahalla.

Onnistuminen hyvinvointikurssin toteuttamisessa tarvitsee suunnitelmallisuutta. Ammattikorkeakoulussa opitut taidot projektinhallinnasta ja aikaisemmat opettajan opinnot olivat tarpeen. Oma ohjaajakokemukseni ryhmäliikunnan ohjauksesta oli myös avuksi ja yhteistyökumppaneiden kokemus auttoi paljon. Suunnittelun alkuvaiheessa sovimme selkeästä työnjaosta, jokaisen omien vahvuuksien mukaan. Lisäksi kaikki olivat hyvin sitoutuneita toimintaan. Kurssin onnistumisen kannalta yhteistyö kunnan vapaa-aikatoimen ja Marttojen kanssa oli merkittävä.

Markkinoinnissa ja tiedottamisessa verkostoitumisella oli suuri merkitys. Kaikkien yhteistyökumppaneiden tiedotuskanavien käyttö edisti kurssin markkinointia ja hyvät suhteet omaan paikallislehteen auttavat saamaan toimintaa näkyvämmäksi. Kurssista julkaistiin yksi ennakko uutinen Paikallisuutiset -nimisessä lehdessä 7.1.2009 (Liite 3. Ennakko uutinen LiiNa Klubista.) ja toinen toiminnan jo ollessa käynnissä 21.1.2009. (Liite 4. Hyvän olon Klubi.) Toiminnan näkyminen positiivisesti paikallisuutisoinnissa nostaa imagoa ja ehkä madaltaa asiakkaan kynnystä tulla mukaan toimintaan joillekin toiminnan osa-alueista.

Urheiluseuran rooli tulevaisuudessa tulee luultavasti muuttumaan. Ihmisten pitäminen terveisinä ja työkykyisinä mahdollisimman pitkään tarvitsee resursseja. Urheiluseuroissa olevaa organisointitaitoa ja asiantuntijuutta voidaan käyttää esimerkiksi työhyvinvointia edistävään toimintaan. Kuinka paljon yhteiskunnan terveydenhuollon ennaltaehkäisevää toimintaa siirretään niin sanotulle kolmannelle sektorille eli seuroille ja järjestöille, jää nähtäväksi. Nyt jo varsin

monia aiemmin kuntien tai kaupunkien tuottamia palveluja, kuten koululaisten iltapäiväkerhot, toteutetaan ostopalveluina järjestöjen tai seurojen kautta. Myös yritykset käyttävät urheiluseurojen palveluita työhyvinvointia edistääkseen. Urheiluseurojen toiminnan kasvaessa, kasvavat myös erilaiset hallinnolliset tehtävät ja toiminta pelkkien vapaaehtoisten varassa vaikeutuu. Urheiluseurat ovat jo aloittaneet asiantuntijoiden rekrytoinnin seuratyöhön ja tulevaisuudessa seurat saattavat olla merkittäviä työllistäjiä. Myös kuntien ja kaupunkien päättäjien rooli on merkittävä urheiluseurojen tulevaisuuden kannalta. Kuinka paljon yhteiskunnan varoja sijoitetaan urheiluseurojen käyttämiin tiloihin ja liikunta-alueisiin. Päätökset ovat suoraan verrannollisia seurojen toimintakykyyn ja toiminnan laatuun. Kansanterveydellisesti päätökset ovat merkittäviä. Käytetäänkö varoja ennaltaehkäisevästi hyvinvointia edistävään toimintaan, joka yleensä on edullisempaa kuin jo syntyneiden sairauksien hoito. Rakennetaanko palloilukenttiä vai tehdäänkö pallolaajennuksia.

Tätä työtä tehdessäni olivat omat oppimiskokemukset moninaiset. Väitän, ettei niistä kaikkea olisi voinut oppia niin sanotusti koulun penkillä. Huomasin, että kaikkea aikaisemmin opittua voi hyödyntää ja uutta liittää vanhoihin tietorakenteisiin. Ravitsemusopinnot täydentyivät uusista tiedoista, kuten kehonkoostumus ja ravitsemus ennen pitkäkestoista liikuntasuoritusta. Opin myös, että kestävyysurheilijan lautasmalli poikkeaa perinteisestä lautasmallista. Opiskelun aikana hankitut projektin hallintataidot olivat tarpeen sekä tätä työtä tehdessä että myös luonnollisesti koko kehitysprojektia toteuttaessa. Kurssin aikana ihmisten sosiaalisuuden tarve nousi useamman kerran esille. Esimerkiksi kurssin aikana sähköistä neuvontapalvelua käytettiin varsin vähän, mutta kaupassa minut saatettiin pysäyttää ja esittää ravitsemusaiheinen kysymys. Voidaankin todeta, että tässä tapauksessa kone ei korvannut ihmistä. Todennäköisesti tulevaisuudessakin hyvinvointia luodaan ihmiseltä ihmiselle. Myös eräältä kävelyklubilaiselta saatu palaute lämmitti mieltä. Muutama vuosi sitten paikkakunnalle muuttanut klubilainen kertoi viihtyvänsä nyt paremmin ja odottavansa innokkaasti viikoittaista kävelyä ja sosiaalista hetkeä. Toivon, että omaehtoiset kävelyporukat jatkavat yhdessä hyvää harrastustaan.

Kehitystyö ja tekeminen seurassa jatkuvat innokkaasti, ja tulevaisuus näyttää hyvältä. Kirjoittamistyöni loppuvaiheessa LiiNaan otettiin yhteyttä Itellasta ja kerrottiin, että yritys on valinnut LiiNan työhyvinvointia ylläpitävän toimintansa palveluntarjoajaksi liikunnan osalta. Lokakuussa 2009 toteutetaan Kunnon Ilta, jonka aikana on mahdollista käydä uudelleen kehonkoostumuksen analyysissä ja saada muutenkin tukea pysyviin muutoksiin kohti terveellisempää elämää. Samanaikaisesti on käynnistymässä Uuraisten Urheilijoiden jaosten aikuisliikunnan kehittämisen yhteistyöprojekti. Projekti jatkaa siitä, mihin tässä työssä päädyttiin. Uuden kurssin nimi on Kunnon Kaverit.

LÄHTEET

Aikuisen naisen terveystoim. Toim. Koivula, L. Hyvä Terveys.

Arvonen, S. & Palssa, A. 2009. Keventäjän kunto- ja ravintokirja. Helsinki: Tammi.

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2007. Liikkujan ravitseminen – teorias- ta käytäntöön. Helsinki: Edita.

Energynet, energiansaanti. Viitattu 12.08.2009. <http://ffp.uku.fi/cgi-bin/energynet03/energyintake.pl>

Ensimmäisen urheiluseuran perustamisesta 150 vuotta. 2006. Viitattu 8.10.2009. <http://www.liiku.fi/arkistot/uutiset/?num=19231>

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Helsinki: Duodecim: UKK-instituutti.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hänninen, S., Kangas, A. & Toim. Siisiäinen, M. 2003. Mitä yhdistykset välittävät. Tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Kalorilaskuri. Verkkoklinikka.fi. Viitattu 12.08.2009. <http://www.verkkoklinikka.fi/laskurit/kcal/>

Korpela, K. & Uusivuori, E-K. 2004. Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyohjelman mukainen materiaalipaketti. Dehkon 2D –hanke. CD-ROM. Keski-Suomen sairaanhoitopiiri.

Koski, P. 2009. Seurakenttä monipuolistuu, eriytyy ja ammattimaistuu. Liikunta & Tiede 4/2009. Viitattu 30.09.2009. http://www.lts.fi/filearc/861_L&T409_4_8.pdf?LTS_reg=0n9r06osclb3qk5f2o0k89jn41

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitseminen ja terveys. Yhdeksäs painos. Helsinki: WSOY.

Käypä hoito. Päivitetty 28.04.2009. Viitattu 30.09.2009. www.kaypahoito.fi

Lahtinen, H. 2009. Hyvän olon klubi. Paikallisuutiset. 21.1.2009, 4.

Lahtinen, H. & Piesala, N. 2009. LiiNan uusi toimintamuoto: LiiNa Klubi. Paikallisuutiset. 7.1.2009, 8.

Liikkumisresepti. Päivitetty 2.12.2008. Viitattu 9.10.2009. www.liikkumisresepti.net

Liikunta ja mielenterveys. 2006. Opas. Toim. Rantonen, K., Laukkarinen, I. Mielenterveyden keskusliitto.

Liikuntapiirakka on uudistunut. 2009. Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Liikunnan ja urheilun maailma 6/09, SLU.fi. Viitattu 8.10.2009.

http://www.slu.fi/lum/numero_6_2009/tutkittua/liikuntapiirakka_on_uudistunut/

Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. 2008. Opetusministeriö: Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikanosasto. Viitattu 30.09.2009.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/tr14.pdf?lang=fi>

Lintunen, M. 1983. Ravinto- ja ruokavalio-oppi. Helsinki: WSOY.

Lähde liikkeelle. Terveysliikkujan opas. Toim. Hietaniemi, H. Hyvä Terveys.

Mannonen, P. Keventäjän kirja. 2008. Helsinki: Tammi.

Miettinen, M. & Rajala, K. 2003. Lisää liikkuja! Ideoita menestyvistä KKI-hankkeista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 141.

Montonen, J. Männistö, S. & Sarkkola, C. & Järvinen, R. & Hakala, P. & Sääksjärvi, K. & Pietinen, P. & Reinivuo, H. & Korhonen, T. & Virtala, E. & Knekt, P. 2008. Ravinnonsaannin väestöryhmittäiset erot. Kansanterveyslaitos. Helsinki.

Paino hallintaan lääkärin ohjein. Toim. Mustajoki, P. Opas. Hyvä Terveys.

Paturi, M. Tapanainen, H. & Reinivuo, H. & Toim. Pietinen, P. 2008. Finravinto 2007 – tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki: Kansanterveyslaitos, ravitsemusyksikkö.

Puska, P. 2007. Kakkostyyppin diabeetikkojen määrä Suomessa. Terveystiedot 23, 4, 16.

Ravitsemussuositukset lyhyesti. 2005. Terveystiedot ja hyvinvoinnin laitos. Sivut Päivitetty 22.1.2009. Viitattu 06.08.2009. <http://www.ktl.fi/portal/7031>

Ravitsemussuositusten tausta. 2005. Terveystiedot ja hyvinvoinnin laitos. Sivut päivitetty 22.01.2009. Viitattu 06.08.2009. <http://www.ktl.fi/portal/6836>

Selkä vahvaksi. Toim. Hietaniemi, H. Opas. Hyvä Terveys.

Seurojen itsearviointilomake. 2008. Suomen voimisteluliitto. Viitattu 09.04.2009.

<http://www.svoli.fi/@Bin/177668/Itsearviointilomake2008.pdf>

Suomalainen, T. 2008. Hio turnaussafkat kohdalleen. Sport 7, 11 - 12, 42-43.

Suomalainen, T. 2008. Pää kunnossa. Liikunta kohottaa mielialaa vielä nopeammin kuin kuntoa. Sport 6, 2, 70-71.

Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Viitattu 06.08.2009.

<http://www.ktl.fi/portal/6830>

Suomalaisten ravitsemus, työikäiset. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 06.08.2009. <http://www.ktl.fi/portal/2901>

Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmän raportti. 2008. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 2/2008. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 28.04.2009.

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b02.pdf

Teiska, M. 2007. Terveysliikunnan asema TERLI-hankkeen kuntien liikunta-seuroissa.

Terveystieto. Ravinto ja terveys. Viitattu 12.08.2009.

<http://www.tkukoulu.fi/vlinkit/db/ter/#ravinto>

Tuuli.net kunto-ohjelmat. Viitattu 12.08.2009. <http://tuuli.net/kunto-ohjelmat/index.htm>

Uusi liikuntapiirakka. 2009. UKK-instituutti. Viitattu 10.10.2009.

<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/995>

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset

Joulukuu 2008

TEEMAHAASTATTELU ”VOI HYVIN AIKUINEN NAINEN” KURSSILAISILLE
Kurssi toteutettiin syksy 2006- kevät 2007.

Haastateltavan tiedot: IKÄ: alle 45 v alle 60 v yli
60 v

Mitä sait kurssilta?

Mitä jäit kaipaamaan?

Millaiseen kuntoiluun / terveysliikuntaan tahtoisit tutustua?

Millaista ohjausta ja neuvontaa kaipaavat omaa hyvinvointia parantaaksesi?

Liite 2. LiiNa Klubin ohjelma 2009

Joulukuu 2008

LIINA KLUBIN OHJELMA 2009

TAMMIKUU

To 15.1. klo 18-20.30. Klubin aloitus ja kehonkoostumuksen analyysi Inbody 720-laitteella. Uuraisten koulukeskuksen ruokalassa. Testaaja Keski-Suomen Liikunta Ry:stä. (Analyysin hinta 10 € tai klubikortilla.)

To 22.1. klo 18.30-19.30. Hiihtokoulu Uuraisten koulukeskuksen pihassa ja lähimaastossa. Tekniikkaopastusta perinteiseen- ja luistelutekniikkaan. Kouluttajana Salla Lähteenmäki.

To 29.1. klo 18.30-19.30. Kunnan jumppa Uuraisten koulukeskuksen auditoriossa, ohjaajana Niina Piesala.

HELMIKUU

To 5.2. klo 18-19.30 Ravitsemusluento Uuraisten koulukeskuksen ruokalassa, luennoitsijana Marttojen kehitysjohtaja Kati-Erika Timperi. Järjestetään yhteistyössä Uuraisten Marttojen kanssa.

To 12.2 klo 18.30-19.30. Sauvakävelyyn opastusta tekniikkaan, lenkki ja loppuvenyttely. Lähtö Uuraisten koulukeskuksen pihasta. Ohjaajana Mari Sivill.

To 19.2 klo 18.30-19.30. Pilatespallojumppa; kehonhallinta ja syvien lihasten harjaannuttaminen. Uuraisten koulukeskuksen auditorio. Ohjaajana Ulla Pasanen.

MAALISKUU

Ke 4.3. klo 17.30-19.00 Jousiammuntaa Kyynämöisten liikuntahalli Kiepissä. Järjestää Kyynämöisten seudun kyläyhdistys ja Reijo Länkinen.

Keskiviikkoisin 11.3., 18.3. ja 25.3 klo 18-19 Jättipallojumppaa Kyynämöisten liikuntahalli Kiepissä. Helppoa pallojumppaa, ohjaajana Niina Piesala.

To 12.3 klo 18.15- Uintia ja vesijumppa, Saarijärven Uimahallissa. Lähtö Uuraisten matkahuollosta. Ilmoittautuminen Niinalle(050-3607344).

To 19.3. klo 18- Luento itsetuntemuksesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Uuraisten Koulukeskuksen ruokala. Luennoitsijana Pirjo Tupamäki Kriisikeskus Mobilesta.

To 26.3. klo 18.30-19.30 Kävelyklubilaisten palkitseminen ja kävelylenkki. Aloitus Koulukeskuksen ruokala, jonka jälkeen kävely. Kurssipalautetta kerää Niina Piesala

HUHTIKUU

La 4.4. klo 19 Päätäjäiset Jyväskylän kaupunginteatterissa. Lähtö Uuraisten matkahuollosta klo 18. Sitovat ilmoittautumiset Sirpa Mäkelä 040-5758956 tai Niina 050-3607344. Näytelmä Niskavuoren nuori emäntä, Peruslippu maksaa 20 €/ hlö, eläkeläisille 18 €/ hlö.

*Klubikortin hinta 20€, sisältää kaiken muun paitsi teatterilipun.

LiiNan uusi toimintamuoto :

LiiNa Klubi

UURAINEN

Uuraisten Urheilijoiden LiiNassa aloitettiin toiminnan kehittäminen kesällä 2008 ja sen myötä hankkeen alkuvaiheessa suoritettiin itsearviointi ja määriteltiin kehityskohteet. LiiNojen johtokunnassa tehdyn itsearvioinnin jälkeen valittiin kehitystyön tavoitteeksi ”Uusia ihmisiä kaikille seuratoiminnan osa-alueille.

– Kehittämistarpeiden selkeytyessä haluttiin keilla uudenlaisia toimintamuotoja ja näin alkoi kehittyä LiiNa Klubi, kertoo LiiNa Klubin vetäjä **Niina Piesala.**

Klubin tavoitteena on innostaa kuntalaisia säännöllisen liikunnan pariin ja luoda eri puolille kuntaa

helposti lähestyttävää liikuntapalveluja.

Toisena tavoitteena on, että Uuraisten kuntalaiset ovat aktiivisia ja hyvinvoivia ihmisiä, joilla on liikunta ja ravinto tasapainossa.

Kolmantena tavoitteena on parantaa seuran tavoitettavuutta ja madaltaa kynnystä tulla mukaan seuran toimintaan.

LiiNa Klubi on hyvinvointikurssi, mikä tarjoaa jäsenilleen monipuolisia palveluja tavoitteena kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kurssi aloitetaan kehonkoostumuksen analyysillä inbody 720-laitteella. Tarjolla on myös luentoja ravitsemuksesta ja itsetunteuksesta. Ravitsemus- ja liikunta-aiheisia kysymyksiä on myös mahdollista esittää Liinan nettisivujen kautta.

– Eli klubilaisille tarjotaan neuvontapalveluja uutena palvelumuotona, Nii-

na tiivistää.

Klubilaiset pääsevät myös tutustumaan mm. erilaisiin jumppalajeihin, jousiammuntaan, vesijumppaan ja perustavat oman kävelyklubin sekä hiovat hiihtotekniikan kuntoon hiihtokoulussa. Paras kävelyklubi palkitaan ja kausi päättyy teatteri-iltaan Jyväskylän kaupunginteatterissa. Tarkempi ohjelma valmistuu lähiaikoina ja on luettavissa LiiNan kotisivuilla. Klubi järjestetään yhteistyössä Uuraisten Marttojen ja kunnan vapaa-aikatoimen kanssa.

LiiNassa on havaittu, että toimiminen yhteistyössä eri järjestöjen kanssa, kuten esimerkiksi Marttojen, on antanut toiminnalle lisää volyyymiä ja monipuolisuutta.

Pienessä kunnassa verkostoituminen on järkevää, jollei jopa välttämätöntä.

Liite 4. Hyvän olon klubi. (Paikallisuutiset-lehti 21.01.2009.)



Aki Soudunsaari kertoi kehonkoostumusanalyysin tuloksista, Takarivissa kuuntelemassa myös LiiNa Klubin vetäjä Niina Piesala.

Hyvän olon klubi

UURAINEN
Hanna Lahtinen

LiiNa Klubi polkaistiin käyntiin viime torstaina.

Noin parinkymmenen motivoituneen klubilaisen joukkoon mahtuu vielä lisääkin viettämään yhdessä toiminnallista kevättä. Klubi kokoontuu pääasiassa torstaisin. Tarkempi ohjelma löytyy esimerkiksi netistä, myös Paikallisuutisten seurapalstalla kerrotaan aina seuraavan kerran ohjelmasta.

Netistä löytyy LiiNojen uudistuvilta sivuilta muutamakin hyödyllistä, esimerkiksi kalorilaskuri ja palaute- ja kysymyslaatikko.

– LiiNa Klubi on hyvinvointikurssi, mikä tarjoaa jäsenilleen monipuolisia palveluja tavoitteena kokonaisvaltainen hyvinvointi, tiivistää Klubin vetäjä **Niina Piesala**. Klubi on samalla myös Niinan päättötyö ammattikorkeakoulussa.

Yksinään Niinan ei tarvitse Klubia vetää, vaan mukana ovat luottopakit, **Sirpat, Mäkelä ja Autio**.

– Pienellä kylällä on pakko verkostoitua ja koska mukana ovat LiiNojen ja Marttojen lisäksi Uuraisten

kunnan vapaa-aikatoimi ja Kynnämöisten kyläyhdistys kurssin hintakin on voitu laittaa todella matalalle, Niina Piesala kertoo.

Parilla kymppillä on tarjolla todella monenlaista tekemistä.

Kehityshankkeesta kummunut LiiNa Klubi on itsenäinen jatko muutaman vuoden takaiselle Voi hyvin aikuinen nainen -projektille, joka koettiin erityisen onnistuneeksi ja tarpeelliseksi.

– Koko Klubin idea on, että hyvä olo ei tule pelkästään liikunnasta, sanoo LiiNan puheenjohtaja Sirpa Autio.

Uuraisten Marttojen puheenjohtaja Sirpa Mäkelän vastuualueeseen kuuluu Klubin ravitsemustietous. Esimerkiksi helmikuun ensimmäisenä torstaina **Marttojen** kehitysjohtaja **Katti-Erika Timperi** saapuu Uuraisille luennoimaan terveellisestä ruuasta.

Kevään aikana kokeillaan monia eri läajeja. Klubilaisilla on huhtikuuhun mennessä kokemusta esimerkiksi pilatespallojumbasta, jättipallojumbasta, jousiammunnasta, sauvakävelystä ja vesijumbasta.

Torstaitapaamisten rinnalla pyörivät myös kävelyklubit, jotka muodostavat pienet samalla suunnalla asuvien liinaklubilaisten

ryhmät.

– Kävelyklubit ovat parhaimmillaan myös hyvin sosiaalisia tapahtumia, huomauttaa Sirpa Mäkelä.

Viimeisellä kokoontumiskerralla huhtikuussa lähdetään yhdessä teatteriin Niskavuorta katsomaan.

Ensimmäisellä tapaamisella varsinaisten LiiNa Klubin osallistujien lisäksi paikalla oli myös parikymmentä samaan aikaan pidetystä Kunnon jumpasta tullutta liikkujaa, joita kiinnosti erityisesti kotitalousluokkaan parkkeerattu kehonkoostumusta analysoiva inbody 720-laite. Koneen sylkäisemät lappuset olivatkin, joillekin järkyttävää, toisille ilahduttavaa, mutta kaikille mielenkiintoista luettavaa. Analyysistä selvisi esimerkiksi sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrä, lihastasapaino ja -massa, rasvaprosentti ja ravitsemustila-arvio.

Liikunnanopettajaopiskelija **Aki Soudunsaari** selitti vielä kansantajuisesti mitä mikin lukema tarkoittaa.

Testauksen jälkeen ryhmässä syntyi heti ajatus, että tämä täytyy tehdä uudestaan esimerkiksi ensi syksynä, jolloin Klubin ja omatoimisen elämäntaparemontin tulokset toivottavasti näkyvät.

Liite 5. Kysytyä

- *Myytti; laihduttaako etikka?*

Etikan laihduttavaa vaikutusta ei ole todistettu, sen sijaan liiallisella etikan nauttimisella voi vaurioittaa vatsalaukkua. Etikka ja etikkasäilykkeet liottavat myös hampaan pintaa ja aiheuttavat kiillevaurioita.

- *Kuinka poistan nestettä elimistöstä?*

Ylimääräistä nestettä voi kertyä elimistöön esimerkiksi suolaisen ruuan syömisestä seurauksena. Pyri vähentämään kokonaissuolan saantia noin yhteen teelusikalliseen (5g) vuorokaudessa ja juo riittävästi, noin 1,5-2 litraa. Tuon määrän voi juoda esimerkiksi vetenä, maitona tai mehuna. Pääsääntöisesti kuitenkin suositellaan nimenomaan vettä. (Lintunen 1983,78.)

- *Jos jumppa- tai liikuntasuoritus kestää useita tunteja, mitä tulee syödä ennen sitä? En mielelläni käytä vehnää sisältäviä tuotteita.*

Paljon liikuntaa harrastavan energian tarve kasvaa ja tarvitsee tyydyttyäkseen hiilihydraattipitoista ruokaa. Proteiineja urheilijoiden on arvioitu tarvitsevan 1-1,5g painokiloa kohti päivässä. Tämä tarve tyydyttyä nauttimalla monipuolista sekaruokaa. Kivennäisaineista vain raudan tarve kasvaa, koska rautaa menetetään hikoillessa. Riittävä C-vitamiinin saanti parantaa raudan imeytymistä. Aterian ja liikunnan väliseksi ajaksi suositellaan 1-3 tuntia. Mitä rasittavimmasta liikunnasta on kyse, sitä tärkeämpää on, että vatsa on lähes tyhjä. Näin välttyt vatsavaivoilta ja lihakset työskentelevät paremmin, kun verenkierto ei ole vatsalaukussa. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 131-135.) Valitse hyvin sulavia ruoka-aineita. Vältä salaatteja, raakoja kasviksia ja rasvaisia ruokia. Voit syödä lautasmallin mukaisesti pastaa/riisiä/perunaa, kanaa, jauhelihaa, raejuustoa, vaaleaa leipää ja vähän vihanneksia. Juomaksi kannattaa valita vesi. Lautasmallissa neljännes lautasesta koostuu lihasta tai kalasta, puoli lautasta kasviksista ja loppuneljännes perunaa, riisiä tai pastaa. Voit korvata annoksesi myös keitolla ja leivällä. Noin tuntia ennen liikuntasuoritusta voi nauttia välipalaksi banaanin, mysli-, energia- tai proteiiniapatukan tai jogurttijuoman. Kun liikuntasuorituksesta on kulunut noin 1-2 tuntia, voit nauttia urheilijan lautasmallin mukaisen aterian. Se koostetaan 1/3 kasviksista, 1/3 hiilihydraateista ja 1/3 proteiineista. Huomaa ero perinteisestä lautasmallista. (Suomalainen 2008.)

Liite 6. Palautekysely LiiNa-klubilaisille

Maaliskuu 2009

PALAUTEKYSELY LIINA-KLUBILAISILLE

Kyselyyn osallistuneen ikä: alle 45 v alle 60 v yli 60 v

Mitä sait kurssilta?

Mitä jäit kaipaamaan?

Mistä löysit tiedon alkavasta hyvinvointikurssista?

Mistä löydät tietoa LiiNan toiminnasta?