

## **Pitkäaikaistyöttömien kokemuksia Työkykyisenä työelämään -hankkeesta**

Sohvi Brandt

<b>Tekijä(t)</b> Sohvi Brandt	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Pitkäaikaistyöttömien kokemuksia Työkykyisenä työelämään -hankkeesta	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 49 + 3
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää lahtelaisten pitkäaikaistyöttömien kokemuksia Työkykyisenä työelämään -hankkeesta. Toinen tavoite oli arvioida hanketta hankkeesta kerätyn aineiston perusteella sekä tutkimuksesta saatujen tulosten avulla. Opinnäytetyöhön tehty tutkimus toteutettiin yksilöhaastatteluina.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, joka on yksi Suomen liikunnan aluejärjestöistä. Hankkeen tarkoituksena on edistää lahtelaisten pitkäaikaistyöttömien työkykyä ja täten parantaa heidän työmarkkina-asemaansa erilaisten toimien avulla. Heidän toimintakykyä on pyritty edistämään liikuntaneuvonnan, lajikokeiluiden, kuntotestien sekä luentojen avulla. Kaksivuotinen hanke käynnistyi 2017 syksyllä ja jatkuu kesälle 2019.</p> <p>Opinnäytetyö käynnistyi syksyllä 2018 ja tutkimus toteutettiin joulukuussa 2018. Tutkimuksessa selvitettiin asiakkaiden kokemuksia hankkeen eri toiminnoista sekä miten asiakkaat ovat kokeneet käyttäytymisensä muuttuneen hankkeen myötä. Lisäksi selvitettiin asiakkaiden kehitysehdotuksia hankkeesta. Tutkimusmenetelmäksi valittiin teemahaastattelu ja lisäksi analysoitiin Kykyviisari -kyselyn tuloksia, josta saatiin täydentävää tietoa koetun työkyvyn kehittymisestä.</p> <p>Tutkimuksesta selvisi, että asiakkaat kokivat, että hankkeella oli positiivisia vaikutuksia heidän elämäänsä. Liikuntamotivaation ja ravintotottumuksien parantuminen nousivat esiin keskeisimpinä asioina. Myös sosiaalisuuteen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon hanke oli vaikuttanut positiivisesti. Ryhmässä tekeminen koettiin tekijänä, joka edesauttoi liikuntamotivaatiota.</p> <p>Eniten suotuisia muutoksia tapahtui heillä, jotka olivat aktiivisimmin mukana eri toiminnoissa. Kykyviisarin tulokset olivat samansuuntaiset näiden havaintojen kanssa. Kykyviisarin tuloksissa koettu työkuunto parani keskiarvallisesti kohdejoukolta ja isoin muutos oli tapahtunut mieli -osiossa. Asiakkailta ei noussut monia kehitettäviä asioita hankkeesta. Ai-noat asiat, jotka nousivat haastatteluissa, oli lajikokeiluiden monipuolistaminen sekä sähköinen seuranta hankkeessa ja sen jälkeen.</p>	
<b>Asiasanat</b> Pitkäaikaistyöttömyys, työkyky, hyvinvointi, terveyden edistäminen	

## Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Yksilö & työkyky .....	3
2.1 Työkykyyn vaikuttavat tekijät .....	3
2.1.1 Terveys ja toimintakyky .....	5
2.1.2 Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi .....	5
2.2 Työ- ja toimintakyvyn arviointi.....	7
2.3 Kykyviisari .....	8
3 Työttömyys .....	8
3.1 Työttömyys Suomessa .....	9
3.2 Työttömyyden taustatekijöitä .....	10
3.3 Työttömyyden vaikutukset hyvinvointiin .....	11
3.4 Mielenterveyden häiriöt ja työttömyys .....	12
3.5 Työmotivaatio .....	13
4 Liikuntaneuvonta.....	15
4.1 Liikuntaneuvonnan kehittyminen Suomessa.....	15
4.2 Miksi liikuntaneuvontaa tarvitaan? .....	17
4.3 Liikuntaneuvonnan palveluketju.....	17
4.4 Terveyskäyttäytymiseen vaikuttaminen .....	18
5 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja Työkykyisenä työelämään - hanke .....	21
6 Opinnäytetyön tavoite .....	25
7 Tutkimuksen toteutus .....	26
7.1 Tutkimusmenetelmät .....	26
7.2 Tutkimuksen aikataulu ja aineiston keruu .....	27
7.2.1 Kohderyhmän osallisuus .....	28
7.2.2 Kykyviisarin käyttö hankkeessa .....	29
7.3 Aineiston analyysi.....	29
8 Tulokset .....	31
8.1 Kokemukset hankkeen eri toiminnoista.....	31
8.2 Elintapojen ja hyvinvoinnin muutokset .....	33
8.3 Opitut asiat ja osallistujien kehitysehdotukset hankkeesta.....	35
8.4 Kykyviisarin tulokset .....	36
9 Pohdinta .....	40
9.1 Työn luotettavuus .....	40
9.2 Hankkeessa käytetyt toimintatavat .....	42
9.3 Yhteenveto .....	43
9.4 Jatkokehitysideat.....	44
Lähteet .....	46

Liitteet.....	50
Liite 1. Haastattelurunko.....	50
Liite 2. Hanke- ohjelma syksy 2018.....	51
Liite 3. Kykyviisari.....	52

# 1 Johdanto

Suomen väestö ikääntyy ja työikäisten määrä vähentyy tulevana vuosina hurjasti. On arvioitu, että vuoteen 2030 mennessä työikäisten (15-64-vuotiaiden) määrä vähenee noin 130 000 ihmisellä, johtuen ikärakenteen muutoksesta sekä koulutusaikojen pidentymisestä (Elinkeinoelämän keskusliitto 2019.) Teknologian kehittyessä myös työpaikat muuttuvat fyysisestä työstä entistä enemmän passiiviseksi. Työn aikainen fyysinen rasitus ja työmatkaliikunta on vähentynyt huomattavasti vuosikymmenien aikana ja näin väestön fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Sen sijaan suomalaiset harrastavat vapaaajalla enemmän, mutta kokonaisaktiivisuuden määrä jää silti varsin pieneksi. Vähäinen fyysinen aktiivisuus, varsinkin yhtäjaksoinen istuminen ja paikallaan olo ovat erilaisten sairauksien riskitekijä, riippumatta siitä liikkuko henkilö liikuntasuositusten mukaisesti vai ei. Liikkumattomuuden vuosittaiset kustannukset valtiolle on arvioitu olevan 3,2-7,5 miljardia euroa. Marginaali on suuri, koska liikkumattomuuden aiheuttamia kaikkia kustannuksia on vaikea arvioida (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2018.)

Tämän takia olisi syytä keskittyä parantamaan väestön hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta, jotta säilytettäisiin väestön työkyky mahdollisimman pitkään hyvänä ja välttyttäisiin ennen aikaisilta työkyvyttömyyksiltä. Fyysinen aktiivisuus on myös tutkimuksissa havaittu olevan työllistymiseen myönteisesti vaikuttava tekijä (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2018.)

Hälyttävää on myös se, että nykyään jo melkein puolet myönnetyistä työkyvyttömyyseläkkeistä ovat mielenterveys- ja käyttäytymishäiriö perusteisia. On arvioitu, että mielenterveyden häiriöiden vuotuiset kustannukset valtiolle ovat noin yksitoista miljardia euroa. Köyhyys, syrjäytyminen ja päihdeongelmat ovat mielenterveyden riskitekijöitä (Mielenterveysseura 2019). Pidempiaikainen työttömyys aiheuttaa puolestaan köyhyyttä sekä yhteiskunnasta syrjäytymistä, joten tähän noidankehään tulisi puuttua ajoissa.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (PHLU). Työkykyisenä työelämään -hanke on yksi PHLU:n aikuisliikunnan hankkeista. Hankkeella pyritään saamaan lahtelaisia pitkäaikaistyöttömiä takaisin työelämään parantamalla heidän hyvinvointiansa ja työkykyään erilaisin toiminnoin. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää hankkeessa olleiden asiakkaiden kokemuksia hankkeesta haastattelututkimuksen avulla sekä arvioida hankkeesta kertyneen datan avulla hanketta ja siitä saatuja tuloksia. Hankkeessa on käytetty paljon erilaisia mittareita, muun muassa

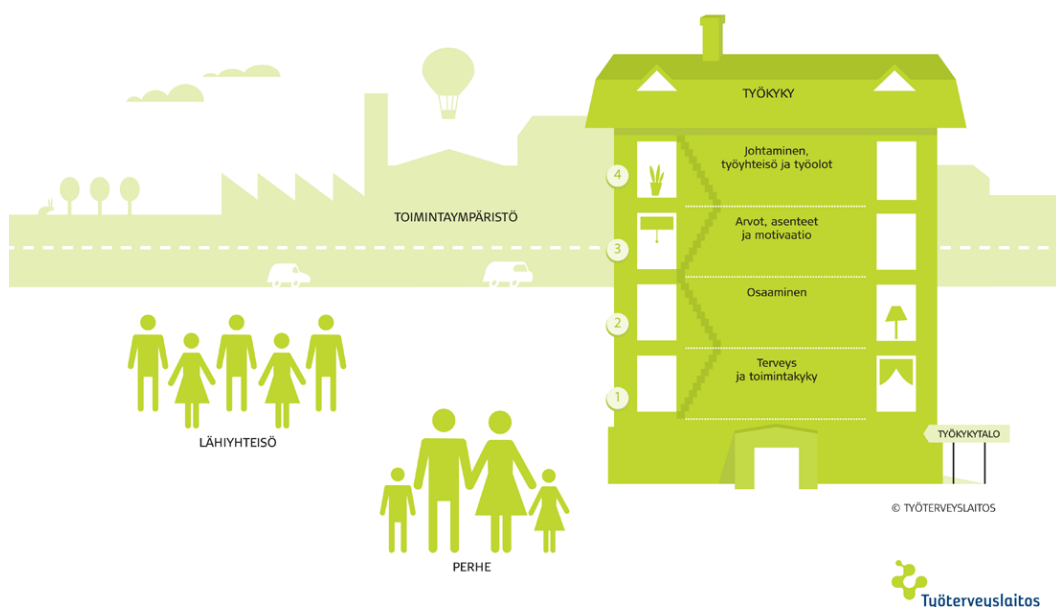
koetun työkyvyn ja hyvinvoinnin arviointiin. Yksi hankkeessa käytetty koetun työkyvyn mittari, mitä hyödynnetään opinnäytetyössä, on Kykyviisari -kysely. Tutkimuksen tulokset luovutetaan taustaorganisaatiolle, jotta he voivat hyödyntää hankkeesta saatuja tuloksia jatkossa. Hyötyä opinnäytetyöstä saa myös muut organisaatiot, jotka suunnittelevat samankaltaista toimintaa.

## **2 Yksilö & työkyky**

Työkyvylle ei ole yksiselitteistä määritelmää, koska se muodostuu monista eri tekijöistä. Työkyvyllä kuitenkin tarkoitetaan kykyä tehdä työtä ja suoriutua työn asettamista vaatimuksista. Ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky muodostavat työkyvyn perustan. Erilaisilla koulutuksilla ja työkokemuksilla hankitaan valmiuksia ja edellytyksiä toimia työelämässä. Vaikka ihmisen toimintakyky kuvaakin työkyvyn perustaa, se ei riitä vastaamaan kaikkiin tarvittaviin työelämän edellytyksiin. Työelämässä tarvitaan muun muassa myös motivaatiota ja työhalukkuutta päästäkseen toivottuihin työsuorituksiin. Työkyvyn voidaan myös ajatella muodostuvan yksilön niin fyysisten kuin psyykkisten voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Yksilön työkyvyn tulisi säilyä eläkeikään asti. Ennenaikaisessa työkyvyn heikkenemisessä suurin ongelma yleensä on työn vaatimusten kasvun ja ihmisen toimintakyvyn muutosten yhteensovittaminen ikääntyessä. (Ilmarinen 1995, 31,34; Autio, Heino, Jokitulppo, Mäki-Tulokas & Sipilä 2017, 158.)

### **2.1 Työkykyyn vaikuttavat tekijät**

Työkykyä voidaan kuvata Ilmarisen kehittämällä monikerroksisena talona, jota kutsutaan työkykytaloksi (kuva1). Talon kolme alinta kerrosta koostuu yksilön omista voimavaroista ja ylin kerros työoloista, työn sisällöstä ja työyhteisöstä. Taloa ympäröi tukiverkosto, minkä pitäisi tukea taloa. Tukiverkosto koostuu perheestä, lähiyhteisöstä ja yhteiskunnasta. Työkykytalon jokaisen kerroksen pitäisi olla tasapainossa, jotta talo pysyisi pystyssä. Kun yksikin kerros alkaa horjua, yksilön työkyky alkaa pikkuhiljaa heikentyä. Siten jokaisesta kerroksesta tulisi pitää riittävän hyvää huolta työuran aikana. Alentunut työkyky saattaa pahimmassa tapauksessa johtaa työkyvyttömyyteen (Autio & Heino ym. 2017,159; Työterveyslaitos 2018.)



Kuva 1. Työkykytalo. (Työterveyslaitos 2018)

Liikunta on tutkimusten kautta osoitettu merkittäväksi tekijäksi työkyvyn edistämässä ja sen ylläpidossa (Ilmarinen 1995, 40). Liikunta ennaltaehkäisee monia kansansairauksia, kuten kakkostyypin diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttamalla suotuisasti vireystilaan ja unen laatuun. Täten se myös ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia ja parantaa työkykyisyyttä niin fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla (UKK-instituutti, Ilmarinen 1995, 40-41.) Terveelliset elämäntavat suojaavat myös työkykyä. Pitkäaikaissairauksien lisäksi terveystyökyky (tupakointi, liikapaino) oli kuntasektorin seurantatutkimuksessa yhteydessä aikaisempaan työkyvyttömyyteen (Oksanen ym. 2012, 102).

Unella on myös tärkeä rooli työkyvyn ylläpidon kannalta. Uniongelmiensa on arvioitu olevan merkittävä tekijä työkyvyttömyyden taustalla. Uniongelmat voivat esiintyä unettomuutena tai unen aikaisina hengityshäiriöinä. Unettomuus voi ilmetä vaikeuksina nukahtaa tai yöllisinä heräilyinä. Unenaikaisilla hengityshäiriöillä tarkoitetaan yleensä uniapneaa, jossa yön aikana tapahtuu hengityskatkoksia. Ne heikentävät unenaikaista hapensaantia, vähentävät syvän unen määrää ja aiheuttavat univajetta. Uniongelmistä seuraa yleensä väsymystä, keskittymisongelmia sekä mielialan laskua. Tutkimustulosten mukaan unihäiriöt lisäsivät noin puolitoista kertaiseksi riskin jäädä pitkälle sairauspoissaololle tai jopa työkyvyttömyyseläkkeelle. Sillä on myös havaittu olevan yhteys enenaikaiseen kuolemaan. Unettomuus on myös yksi masennuksen ensioireista, ja unihäiriöt synkronoituvatkin vahvasti mielenterveysongelmiin (Oksanen ym. 2012.)



Kettusen tekemässä tutkimuksessa (2015) havaittiin, että paremmalla kestävyyskunnolla oli yhteys vähäisempiin stressioireisiin, korkeampiin henkisiin voimavaroihin sekä koettuun työkykyyn nuorilla miehillä sekä työikäisillä. Tutkimusta seurattiin vuoden kestäneellä liikuntainterventiolla. Kohonneella kestävyyskunnolla havaittiin olevan yhteys parantuneeseen työkykyyn sekä vähäisempiin stressioireisiin. Vertailuryhmällä, jotka eivät kuuluneet liikuntaryhmään, ei havaittu vastaavia positiivisia muutoksia. Mikä oli myös merkittävää, vielä vuoden seurantajakson jälkeen liikuntainterventioissa mukana olleiden kunto oli parempi kuin lähtötilanteessa. Tämä on yhteydessä tulosten pysyvyyteen.

### **2.1.1 Terveys ja toimintakyky**

Työkykytalon alimmassa kerroksessa ovat terveys ja toimintakyky muodostavat perustan työkyvyille. Ilman niitä emme pysty toimimaan täydellä teholla työelämässä. Terveys on jatkuvasti muuttuva olotila, johon yksilö pystyy vaikuttamaan erilaisilla päivittäisillä valinnoilla, arvoilla ja asenteilla (Autio & Heino ym. 2017, 163.) Terveys ja toimintakyky muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Terveys määritellään olevan enemmän kuin pelkkä sairauden tai vaivan puute. Se on voimavara, joka on myös edellytys hyvän ja inhimillisen elämän toteutumiseksi. Tähän liittyy vahvasti myös koettu terveys, joka tarkoittaa yksilön kokemusta omasta terveydestä ja hyvinvoinnistaan (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018). Näihin hyvinvoinnin osa-alueisiin voimme vaikuttaa riittävällä liikunnalla, levolla, monipuolisella ravinnolla, mielekkäillä harrastuksilla ja huolehtimalla läheisistä ihmissuhteistamme. Arjessa selviytymistä tukee myös viihtyisä ja turvallinen asuinympäristö sekä toimivat sosiaali- ja terveyspalvelut (Autio & Heino ym. 2017, 163.)

### **2.1.2 Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi**

Työkykytalon toiseksi ylimmällä tasolla ovat yksilön arvot, asenteet ja motivaatio. Ihmisen motivaatiota on tutkittu paljon, ja yksi yleisimmistä motivaatioteorioista on Abraham Maslowin (1943) kehittämä tarvehierarkia -teoria. Teoria muodostaa pyramidin, joka muodostuu ihmisen erilaisista tarpeista. Teoriaa on myös paljon sovellettu työelämään, kun on tutkittu yksilön työhyvinvoinnin kokemuksia ja jaksamista työelämässä. Alimmassa kerroksessa ovat fysiologiset tarpeet, jotka muodostuvat muun muassa nälästä, janosta ja väsymyksestä. Ilman näistä huolehtimisesta emme säilyisi hengissä. Työelämässä on huolehdittava näistä perustarpeista, esimerkiksi riittävän pitkien yöunien avulla. Seuraavassa tasossa ovat turvallisuuden tarpeet. Ihmisen on koettava olonsa turvatuksi, niin työpaikalla kuin muuallakin. Turvallisuuden tunteeseen voi liittyä esimerkiksi epävarmuus työn jatkumisesta, tai turvaton olo taloudellisen tilanteen kannalta.

Jos tuloja ei ole riittävästi, uhkaa se myös alimman kerroksen fysiologisten tarpeiden täyttymistä (Maslow 1970, 35-43.)

Seuraavassa tasossa ovat yhteenkuuluvuuden tarpeet. Ihminen tarvitsee rakkautta ja läheisyyttä. Ihminen on verrattavissa laumaeläimeen, joka haluaa kuulua johonkin laumaan. Tietenkin ihminen on yksilö ja jokainen tarvitsee eri tavalla läheisyyttä ja laumaa ympärilleen. Ilman ystäviä, perhettä tai toimivaa työyhteisöä, ihminen voi alkaa voimaan pahoin psyykkisesti, mikä voi pahimmillaan johtaa työkyvyttömyyteen (Maslow 1970, 43-45.)

Arvostuksen tarve on toiseksi ylimmällä tasolla, mikä tarkoittaa ihmisen tarvetta kokea, että hänen taitojaan ja kykyjään arvostetaan jollain tavalla (Maslow 1970, 46). Esimerkiksi työpaikalla työntekijä voi paremmin, jos esimies arvostaa työntekijän työnlaatua ja -panosta. Arvostuksen tarpeeseen liittyy myös työn merkityksellisyys. Ihmisellä on havaittu olevan tarve kokea työ merkitykselliseksi, jotta työmotivaatio säilyisi.

Locke (2000) on kuitenkin kritisoinut Maslowin tarvehierarkiaa siten, että hänen mielestään hierarkian alempien tarpeiden ei tarvitse olla täydellisesti täyttyneet, jotta voi toteuttaa ylemmän tasojen tarpeita. Hänen mielestään ihmisten erilaisuus vaikuttaa siihen, miten priorisoimme tekemään asioita omien arvojemme kautta. Hän antaa esimerkin siitä, että esimerkiksi henkilö, kenellä on matala itsetunto, voi hyvin suunnitella itsemurhaa. Locken argumentti korostaa psykologisten tarpeiden tärkeyttä ja arvoa (Latham 2012, 133.)

Ylimmällä tasolla on itsensä kehittämisen tarve. Ihmisen on kyettävä kehittämään itseään jollain osa-alueella elämässä, jotta tarve täytyisi. Osalla kehittämisen tarve koskee työuraa, ja ihminen turhautuu, mikäli työpaikalla ei ole mahdollisuutta edetä. Kuitenkin alati muuttuvassa työelämässä osaamisen ylläpitäminen vaatii jatkuvaa oppimista. Teknologian ja uusien työtapojen kehittyessä myös osaamisen vaatimukset muuttuvat. Työpaikoilla tarvitaan erilaisia taitoja kuin ennen, mikä tarkoittaa, että on kyettävä jatkuvasti kehittämään itseään työn saamisen ja työpaikan säilyvyyden kannalta. Tätä kutsutaan elinikäiseksi oppimiseksi (Autio & Heino ym. 2017, 167.)

Jos työn kuormittavuudesta aiheutuu työntekijälle stressiä, voi se vaikuttaa heikentävästi terveyteen ja täten alentaa myös työkykyä. Stressin koetaan syntyvän silloin, kun työn hallinta ja työn vaatimukset ovat epäsuhdassa keskenään. Työn hallintaan liittyy edellä mainittu autonomian tunne siitä, miten työntekijällä on valtaa ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhönsä ja työolosuhteisiinsa. Työn vaatimuksiin voivat puolestaan

kuulua kiire ja kohtuuttomaksi koettu työmäärä. Myös työaikojen hallinnan on tutkittu suojaavan työkykyä ja hyvinvointia. Työaikojen hallinnalla tarkoitetaan mahdollisuutta vaikuttaa työpäivän alkamis- ja loppumisaikaan, taukojen pitämiseen ja lomien pitämisen ajankohtiin. Yhteys paremmalla työkyvyllä ja työaikojen hallinnalla nähtiin liittyvän vähäisempään työstressiin, kun työntekijät pystyivät paremmin sovittamaan työn ja yksityiselämän vaatimuksia yhteen. Myös täten luottamus työnantajaa kohtaa on suurempi, mikä puolestaan lisää työntekijän hyvinvointia (Oksanen ym. 2012, 104, 109-111.)

## **2.2 Työ- ja toimintakyvyn arviointi**

Työkyky heikkenee iän myötä, ja sen takia työkyvyn ylläpitoon tulisi kiinnittää huomiota, niin yksilö kuin yhteiskunta tasolla. Vaikka väestön terveydentila on monilla mittareilla kohentunutkin, ei se korreloi työkyvyn ja työssä jaksamisen kanssa. Toisin sanoen työkyvyttömyys kasvaa, vaikka terveys kohentuu. Koska työntekijöiden terveydentila ja työkyky muuttuvat koko ajan, täytyy sen takia yksilöiden työ- ja toimintakykyä arvioida myös säännöllisin väliajoin, jotta työntekijät pysyisivät työkykyisinä ja voitaisiin ennaltaehkäistä työkykyä uhkaavat tekijät (Ilmarinen 1995, 32-33,95.)

Työyhteisöissä on olemassa erilaisia työkyvyn mittareita, millä voidaan arvioida työyhteisön terveyttä ja työkykyisyyttä. Säännölliset terveystarkastukset työterveyshuollossa mahdollistavat työntekijöiden terveydentilan ja työkyvyn seurannan. Työkykyä arvioitaessa on otettava huomioon monet eri tekijät, muun muassa terveydentila, ikäännyttymiseen liittyvät tekijät, työolot, työn rasittavuus ja kuluneisuus. Terveystarkastuksiin voidaan myös liittää muita haluttuja mittareita, esimerkiksi suorituskykytestejä, työkykyindeksi tai subjektiivisia arviointeja omasta työkykyisyydestä (Ilmarinen 1995, 93-96.)

Myös sairauspoissaolot kertovat työnantajille paljon työntekijöiden työkyvystä ja terveydestä (Ilmarinen 1995, 70-71). Sairauspoissaolon tarve perustuu aina lääkärin toteamaan sairauteen. Pitkittyvät tai toistuvat sairauslomat lisäävät työkyvyttömyyden riskiä ja kuoleman vaaraa (Oksanen ym. 2012, 40). Tällöin on aina syytä arvioida omaa työkykyä ammattilaisten kanssa ja hakeutua tarvittaessa tarkempaan työkyvyn arvioon. Jos oma työkyky ei ole riittävä tietyn ajan kuluessa, voidaan arvioida omaa työkykyisyyttä esimerkiksi muihin töihin (Työterveyslaitos 2019a).

Työ- ja toimintakykyä on aiemmin arvioitu työkyvyttömyyden eli toisin sanoen vamman tai sairauden perusteella. Kuitenkaan työkykyä arvioitaessa ei saisi keskittyä pelkäs-

tään sairauksiin tai niiden puutoksiin vaan tulisi myös arvioida psyykkistä toimintakykyä. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat yksilön kyvyt, taidot, motivaatio, vireys, minäkäsitys ja sosiaaliset taidot. Yksilön psyykkiset edellä mainitut voimavarat edistävät yksilön suoriutumista työtehtävistä ja täten ehkäisee työuupumusta (Ilmarinen 1995, 123.)

Psyykkisen työkyvyn heikkenemisen havaitsee usein vaikeammin, jolloin oireina saat-  
taa olla esimerkiksi kognitiivisten toimintojen heikkeneminen (päätöksenteko vaikeutuu, hajamielisyys, muistiongelmät), joka puolestaan ilmenee työtehon laskuna ja toistuvina poissaoloina (Ilmarinen 1995, 129). Tämän takia on tärkeää, että työntekijät tekevät koetun hyvinvoinnin arviointeja, joihin kuuluvat muun muassa koetut stressioireet, tyytyväisyys, koettu terveys ja toimintakyky, työuupumus sekä sitoutuminen työhön (Ahola 2006, 119.) Yhdeksi apuvälineeksi ammattilaisten avuksi on kehitelty esimerkiksi Kykyviisari -kysely, joka toimii itsearviointin työkaluna. Sen avulla voidaan seurata työntekijöiden koettua työkykyä ja terveyttä, kun kysely toistetaan säännöllisesti (Työterveyslaitos 2019b.)

### **2.3 Kykyviisari**

Työterveyslaitoksen kehittämä Kykyviisari on työ- ja toimintakyvyn itsearviointi -työkalu. Kykyviisari perustuu vastaajan subjektiiviseen kokemukseen omasta työkyvystään. Se on kyselylomake, jonka voi täyttää joko verkossa tai paperisena versiona. Kykyviisari pitää sisällään elämän eri osa-alueita, jotka liittyvät koettuun työkykyyn. Kysymykset liittyvät hyvinvointiin, osallisuuteen, arkeen, taitoihin, fyysiseen työkuuntoon ja psyykkiseen jaksamiseen eli mieleen. Kykyviisari myös laskee koetun työkyvyn keskiarvon eri osa-alueiden vastausten perusteella (Työterveyslaitos 2019b.)

Kykyviisaria voidaan pitää työkyvyn tarkastelun arviointivälineenä, jos mittaus toistetaan useamman kerran. Näin ollen työ- ja toimintakyvyn muutosta voidaan seurata pidemmällä aikavälillä. Kykyviisari on suunnattu terveydenalan ammattilaisille apuvälineeksi. Sen avulla ammattilainen voi asiakkaan kanssa yhdessä helposti luoda jatkotoimintoja, kun nähdään missä elämän eri osa-alueissa on heikkouksia ja vahvuuksia. Kykyviisari perustuu edellä mainittuun Juhani Ilmarisen kehittelemään työkykytalo-  
(Työterveyslaitos 2019b.)

### 3 Työttömyys

Työttömyydestä on erilaisia määritelmiä ja työttömyyden muodot vaihtelevat. Tilastokeskus (2018) määrittelee työttömäksi 15-74 -vuotiaat henkilöt, jotka ovat vuoden viimeisenä työpäivänä työttömänä. Työttömyys tiedot kerätään työministeriön työnhakijarekisteristä. Toinen tilastokeskuksen määritelmä työttömästä on henkilö, joka tutkimusviikolla on vailla työtä ja on etsinyt töitä aktiivisesti viimeisen neljän viikon aikana.

Tilastokeskus (2018) määrittelee henkilön pitkäaikaistyöttömäksi, jos hän on ollut yhtäjaksoisesti työttömänä vuoden tai pidemmän ajan tutkimusajankohtana. Puolestaan työttömyysasteella tarkoitetaan työttömien prosenttiosuutta saman ikäisestä työvoimasta. Koko väestön työttömyysaste lasketaan 15-74 -vuotiaasta väestöstä.

Työttömyys on paitsi henkilökohtainen ongelma, myös sosiaalinen ja taloudellinen ongelma yhteiskunnalle. Julkiselle sektorin työttömyysmenot lisääntyvät samaan aikaan kuin vero- ja maksutuotot vähenevät. Yhteiskunta maksaa yleistä asumistukea sekä toimeentulotukea vähävaraisille samaan aikaan kun kotitaloudet käyttävät vähemmän rahaa (Viitamäki 2004, 46.)

#### 3.1 Työttömyys Suomessa

Tilastokeskuksen (2018) mukaan Suomen työttömyys kasvoi ensi kerran rajusti 1930-luvun laman aikana. 1970-luvulla öljyn hinta laski voimakkaasti, josta seurasi talous-taantuma, joka vaikutti työttömyysasteen nousuun. 1990-luvulla suurlama aiheutti työttömyyden jopa puolelle miljoonalle suomalaiselle. Sen jälkeen Suomen talous on kääntynyt nousuun ja työllisyystilanne parantunut. Vuonna 2018 työttömyysaste koko Suomessa oli 7,1 prosenttia. Verrattuna Euroopan työttömyysasteen keskiarvoon, joka oli vuonna 2018 6,7 prosenttia, Suomi on hiukan keskiarvoa korkeammalla (Eurostat 2019.)

Työllisyystutkimuksessa syyskuussa 2018 havaittiin, että pitkäaikaistyöttömyys on vähentynyt. Syyskuun lopussa yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleita pitkäaikaisyttömiä oli 70 300, mikä on 27 900 vähemmän kuin vuotta aikaisemmin. Pitkäaikaisyttömistä oli miehiä 41 200 ja naisia 29 100. Myös yli kaksi vuotta työttömänä olleiden osuus väheni 13 900:lla viime vuodesta. Tähänkin voi vaikuttaa uusien avoimien työpaikkojen määrä, joka lisääntyi 1000:lla edellisvuodesta (Työ- ja elinkeinoministeriö 2018.)

### 3.2 Työttömyyden taustatekijöitä

Työttömyyden syitä voidaan tarkastella ulkopuolisista ja sisäisistä syistä. Ulkopuolisiin syihin lukeutuvat ne tekijät, joihin yksilö ei koe voivansa itse vaikuttaa. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi työllisyystilanne omalla paikkakunnalla tai irtisanomiset työpaikalta. Sisäiset syyt puolestaan keskittyvät yksilön ominaisuuksiin; omaan asenteeseen ja persoonallisuuteen sekä omiin valintoihin ja käyttäytymiseen (Leinonen 2010, 62,65-66.)

Ihminen tarvitsee henkilökohtaisia voimavaroja toimiakseen yhteiskunnassamme. Näihin voimavaroihin kuuluvat myös henkiset sekä psykologiset voimavarat, jotka edistävät terveyttä ennaltaehkäisten työttömäksi joutumista. Keskeisimpiä psykologisia voimavaroja ovat *minäpystyvyys, optimismi ja koherenssin tunne*. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön uskomusta siihen, että kykenee haluttuun toimintaan. Optimismilla puolestaan tarkoitetaan odotusta hyvästä lopputuloksesta, joka on myös yhteydessä onnistumisiin. Koska uskoessaan onnistuvansa ihmiset ryhtyvät yleensä aktiivisesti toimimaan, mikä edesauttaa positiivista lopputulosta. Koherenssin tunne puolestaan liittyy siihen, miten ihminen kokee oman elämänsä hallittavaksi, ymmärrettäväksi ja mielekkääksi. Jos ihmisellä ei ole riittävästi näitä psykologisia voimavaroja, on hänen vaikea selviytyä haastavista tilanteista ja ihminen saattaa lamaantua (Ahola, Kivistö & Vartia 2006, 55-56.)

Jatkuva työnhaku vaatii paljon yksilöltä ja työnhakijan on osattava markkinoida itseään jopa tyrkyttämiseen asti. Työnhaku saattaa olla stressaavaa ja uuvuttaa työnhakijaa, jos ei pääsekään heti työelämään takaisin. Jatkuvat epäonnistumisen kokemukset siitä, kun ei tulekaan työhön valituksi, saattavat laittaa entisestään yksilön mielialaa maahan. Jos yksilön koulutustausta ei vastaa saatavilla olevia työpaikkoja, työnhausta tulee myös entistä haastavampaa. Tämän takia jatkuva kouluttautuminen edesauttaa työnsaantia (Mielenterveysseura 2018; Martela & Mäkikallio 2017, 157.)

Heikentynyt työkyky ja huonot elämäntavat lisäävät työttömyysriskiä. Ylipainon, alkoholin käytön ja syömishäiriöiden on havaittu olevan yhteydessä myöhemmin työttömyyteen (Heponiemi ym. 2008.) Kuntasektorin seurantatutkimuksissa havaittiin myös, että henkilöt, joilla on kasautunut enemmän kroonisia sairauksia, jäivät todennäköisemmin aikaisemmin työkyvyttömyyseläkkeelle (Oksanen ym. 2012, 95-96.)

### 3.3 Työttömyyden vaikutukset hyvinvointiin

Työttömyydellä ja erityisesti pitkäaikaistyöttömyydellä on todettu olevan negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Useissa tutkimuksissa työttömät ovat arvioineet oman fyysisen terveytensä muita huonommaksi. Pitkäaikaisseurantatutkimuksissa työttömillä on havaittu esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien sekä hengityselinsairauksien riskin olevan korkeammalla. Myös fyysisen toimintakyvyn on havaittu heikentyvän nopeammin työttömillä kuin työssä käyvillä. Fyysisten sairauksien lisäksi työttömät kokevat muita enemmän masennusta ja ahdistuneisuutta. Työttömät kokevat muita useammin itsensä onnettomiksi ja arvottomiksi sekä suhtautuvat tulevaisuuteen pessimistisemmin. On myös havaittu, että luottamus itseensä ja toisiin ihmisiin heikentyy työttömyyden myötä. Tätä luottamusta toisia ihmisiä kohtaan kutsutaan sosiaalseksi luottamukseksi, jolla on puolestaan yhteys psyykkiseen ja somaattiseen sairastavuuteen. Työttömien terveysongelmat näkyvätkin kuolleisuutena ja kohonneena itsemurhariskinä. Ei ole kuitenkaan täysin selvää, aiheutuuko sairastuksista työttömyyttä vai sairauksista työttömyyttä. Tähän syy-seuraussuhteeseen kaivataan vielä lisätutkimuksia (Huhta 2015, 10-11; Heponiemi ym. 2008.)

Eräässä meta-analyysi tutkimuksessa tutkittiin myös työttömyyden vaikutuksia mielen-terveyteen. Niissä havaittiin merkittävä ero työttömien ja työllisten välillä mielen-terveydessä. Mielen-terveyden indikaattoreihin sisältyivät ahdistuneisuus, masentuneisuus, subjektiivinen hyvinvointi sekä itsetunto. Lisäksi työttömyyden vaikutus mielen-terveyteen oli suurempi maissa, joissa taloudellinen kehitys oli heikko, tulonjako epätasainen tai työttömyys- suoja heikko verrattuna muihin maihin (Karsten & Moser 2009.)

Tutkimuksissa on myös havaittu, että pitkäaikaistyöttömät tupakoivat enemmän ja täten heidän verenpaineensa ovat myös korkeammalla. Seuratessa työttömiä on havaittu, että lyhytaikainenkin työttömyysjakso heikentää fyysistä sekä psyykkistä työkykyä. Myös kortisolitasot ovat tutkimuksissa nousseet työttömyyden myötä, mitkä liittyvät yksilön stressitasoihin (Heponiemi ym. 2008.)

Työttömyys voi vaikuttaa myös sosiaaliseen hyvinvointiin. Eräässä tutkimuksessa työttömiä haastatellessa moni kertoi alkaneensa vältellä sosiaalisia tilanteita. Työttömyyden voi liittyä häpeän ja leimaantumisen tunteita, josta yksilölle voi seurata kokemus kelpaamattomuudesta ja nöyryytetyksi tulemisesta (Huhta 2015, 12-13.) Yksilön näkökulmasta työttömyys asettaa henkilön riippuvaiseksi hyvinvointivaltiosta ja selviytymään tukien varassa. Työttömyys voi johtaa yksilön kannalta elämönhallinnan, elämänlaadun

ja elintason muutoksiin. Tulojen vähenemisen myötä taloudellinen tilanne heikkenee ja täten myös elintaso laskee. Pitkään työttömänä ollut on vaarassa syrjäytyä yhteiskunnasta (Leinonen 2010, 13-14.) Taloudellinen tilanne voi myös edesauttaa sosiaalista syrjäytymistä, koska varojen vähentyminen saa helposti pidättäytymään sosiaalisista tilanteista, joissa tarvitaan rahaa. Kuitenkaan ei voida puhua itsestään selvästä sosiaalisesta syrjäytymisestä, sillä joissain tutkimuksissa on havaittu, että työttömät ovat kokeneet lisääntyneen ajan tuovan enemmän aikaa perheelle ja ystävyysuhteille (Huhta 2015, 12-13.) Euroopan Unioni on myös huolissaan nuorten pitkäaikaistyöttömyyden vaikutuksista sosiaaliseen syrjäytymiseen yhteiskunnasta. EU täten onkin antaneet rahoitusta tukea lisätutkimuksille ja interventioille ehkäistäkseen nuorisotyöttömyyden syntymistä (Kieselbach 2003.)

### **3.4 Mielenterveyden häiriöt ja työttömyys**

Mielenterveyden käsite on vaikeaselitteinen. Mielenterveyttä emme voi mitata samalla tavalla kuin esimerkiksi veriarvoja. Mielenterveys onkin suhteellista ja yksilö joutuu itse määrittelemään mielenterveydellisen tilansa. Se on myös jatkuvasti muuttuva tila, eikä sen takia voida puhua staattisesta mielenterveydestä. Mielenterveys häiriöistä puhuttaessa, hoitoon hakeutuminen voi olla vaikeaa, jos yksilöllä ei ole minkäänlaista sairautuntua. Yleensä mielenterveydenhäiriöihin liittyy myös paljon häpeää ja leimautumisen pelkoa, jonka takia hoitoon hakeutuminen saattaa myös viivästyä. Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät, joita ovat muun muassa; perimä, äidin raskaudenaikainen terveydentila, varhaislapsuuden vuorovaikutus ja elämän kokemukset, kuten traumaattiset kokemukset ja kriisit. Vaikka geneettinen alttius mielenterveysongelmiin olisikin, ei se ratkaise yksilön mielenterveyden tulevaisuutta. Kasvuolosuhteet vaikuttavat paljolti siihen, sairastuuko huonon geeniperimän saanut vai ei (Toivio, Nordling 2013, 60-61.)

Suomalaisessa poikittaistutkimuksessa on havaittu, että pitkäaikaistyöttömyys on yhteydessä vaikeaan masennukseen (Heponiemi ym. 2008). Suomessa on monissa tutkimuksissa selvitetty masennuksen esiintyvyyttä ja arvioitu, että vaikeasta masennuksesta kärsii 5–6% suomalaisista. On arvioitu, että 10% miehistä kokee vähintään yhden vaikean masennusjakson elämänsä aikana. Vastaavasti naisilla luku on korkeampi, peräti 10–20%. Tietyissä väestöryhmissä masennustiloja esiintyy myös tilastollisesti enemmän kuin muissa. Näitä väestöryhmiä ovat yksin asuvat, vähän koulututusta saaneet, työttömät; etenkin pitkäaikaistyöttömät, päihdeongelmaiset, matalassa sosioekonomisessa asemassa olevat ja muista mielenterveyden häiriöistä kärsivät. Kuitenkin



masennukseen sairastuminen on paljon monimutkaisempi ilmiö. Masennus on perinnöllisten, neurobiologisten, sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden yhteisvaikutusten seurausta. Masennuksen pääoireisiin kuuluu masentunut mieliala, kyvyttömyys nauttia elämästä ja tuntee mielihyvää, voimattomuus, väsyminen ja aktiivisuuden heikkeneminen. Muita oireita ovat myös itsetunnon ja omanarvontunnon väheneminen, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet, unihäiriöt ja pessimistinen näkemys tulevaisuudesta. Masennustilat luokitellaan myös lieviin, keskivaikeisiin ja vaikeisiin sekä psykoottisiin tiloihin. Näistä riippuen ihmisen oireet ja toimintakyky vaihtelee, toiset pystyvät käymään esimerkiksi töissä ja vaikeammissa masennustiloissa yksilö saattaa tarvita jatkuvaa seuranta ja sairaalahoitoa (Toivio & Nordling 2013, 178-180.)

### 3.5 Työmotivaatio

Yksilö tarvitsee motivaatiota jokapäiväiseen elämään. Motivaatio määrittää teemmämme toimintaa; sen kesto, muotoa, voimakkuutta ja suuntaa. Erityisesti motivaatiopsykologiaa tutkivat Deci ja Ryan ovat kehittäneet itsemääräytymisteorian, jonka mukaan ihmisen motivaatiota elämää kohtaan ja hyvinvoinnin edellytyksenä pitää yllä kolme perustarvetta. Ilman näiden täyttymistä, ihmisen hyvinvointi ei ole tasapainossa ja sisäinen motivaatio elämässä heikkenee. Teknologian kehityksen myötä myös työelämä muuttuu jatkuvasti. Tarvitaan erilaisia taitoja ja jatkuvaa uudelleen kouluttautumista työelämällä. Inhimilliset vuorovaikutustaidot, laaja asiantuntijuus ja luovat ongelmanratkaisutaidot ovatkin tulevaisuuden ammattiosaamisen ytimessä. Tämän vuoksi on myös oleellista tietää, miten ihmisen sisäistä motivaatiota ruokitaan työelämässä. Itsemääräytymisteorian perustarpeista ensimmäinen on *autonomy* eli autonomian kokemus. Ihmisen täytyy saada kokea omaehtoisuutta, eli vapautta päättää omista teemisistään. Tästä syystä työpaikalla työntekijän olisi hyvä saada mahdollisimman paljon vapauksia päättää asioista. Yksilön on tärkeää siis kokea, että tehty työ on lähtöisin hänestä itsestään, eikä ulkoisista paineista (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017, 100-102,157.)

Toinen itsemääräytymisteorian tarpeista on *competence*, eli kyvykkyys. Kyvykkyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta asioiden osaamisesta. Tämä voidaan liittää koulutukseen ja työelämän vaatimuksiin. Jos yksilö ei koe omia kykyjään ja taitoja riittäviksi työelämän tehtävissään, perustarpeet eivät täyty. Tämä liittyy myös työnhakuun, pitkäaikaistyötön saattaa kokea omat taitonsa riittämättömiksi monille eri aloille (Martela ym. 2017, 102-103.) Kyvykkyteen ja koulutuksen tasoon liittyen, Kiinassa tehdyssä tutki-

muksessa tutkittiin nuorten työmotivaatiota ja työhön sitoutumista. Tutkimuksessa todettiin, että itsensä toteuttaminen sekä koulutuksen riittävyys edesauttoi nuorten työmotivaatiota sekä työhön sitoutumista (Ngai, Cheung & Yuan 2016.)

Kolmas perustarpeista on yhteenkuuluvuus. Niin kuin Maslowin tarvehierarkiassakin, ihmisen täytyy saada kokea olonsa osaksi jotakin yhteisöä. Jos työpaikalla yksilö kokee esimerkiksi työpaikkakiusaamista, hänen hyvinvointinsa ja työmotivaatio laskee. Nämä kaikki kolme perustarvetta ovat monissa tutkimuksissa osoitettu olevan yhteydessä yksilön hyvinvointiin sekä työssä pärjäämiseen (Martela ym. 2017, 103.)

Banduran sosiaalis- kognitiivinen teoria, jossa on myös samankaltaisia piirteitä kuin Deci & Ryanin teoriassa, antaa myös tietoa työmotivaatiosta. Banduran mukaan motivaatiota ohjaa yksilön tavoitteet ja niiden tulosodotukset. Jotta voidaan ymmärtää ihmisen käyttäytymistä, täytyy tietää mitä hän olettaa tapahtuvan. Banduran mukaan, jos ihminen vaihtaa tulosodotuksiaan (outcome expectancies), vaikuttaa se myös käyttäytymisen muutokseen. Toinen asia, mikä liittyy tähän motivaatioteoriaan, on minäpystyvyys (self-efficacy). Ihmisen motivaatiota ohjaa tämä kognitiivinen prosessi, jossa hän uskoo suoriutuvan kyseisestä asetetusta tavoitteesta tai tehtävästä. Todennäköisemmin, jos ihminen uskoo pystyvänsä suoriutuvan jostain, hän myös alkaa toimimaan siihen vaadittavalla tavalla (Latham 2012, 237-243.)

## 4 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta -käsitettä on vaikea yksiselitteisesti avata, mitä se pitää sisällään ja miten sitä eri kunnat toteuttavat. Aikaisemmin liikuntaneuvonta nähtiin kertaluontoisena palveluna, jossa ammattilaiset kertoivat esimerkiksi olemassa olevista liikuntaryhmistä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Nyt liikuntaneuvonta nähdään kokonaisvaltaisempana palveluna asiakkaalle, jossa neuvonta ei rajoitu yksinomaan liikuntaan, vaan myös ravintoon, uneen ja muihin arkielämän osa-alueisiin (Tuunanen, Puurunen, Malvela & Kivimäki 2016, 13.)

KKI-ohjelma on yhdessä liikunnan eri asiantuntijoiden sekä liikuntaneuvontaa järjestävien hanketoimijoiden kanssa luonut liikuntaneuvonnan määritelmää:

*“Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä. Se on tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisella tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.”*

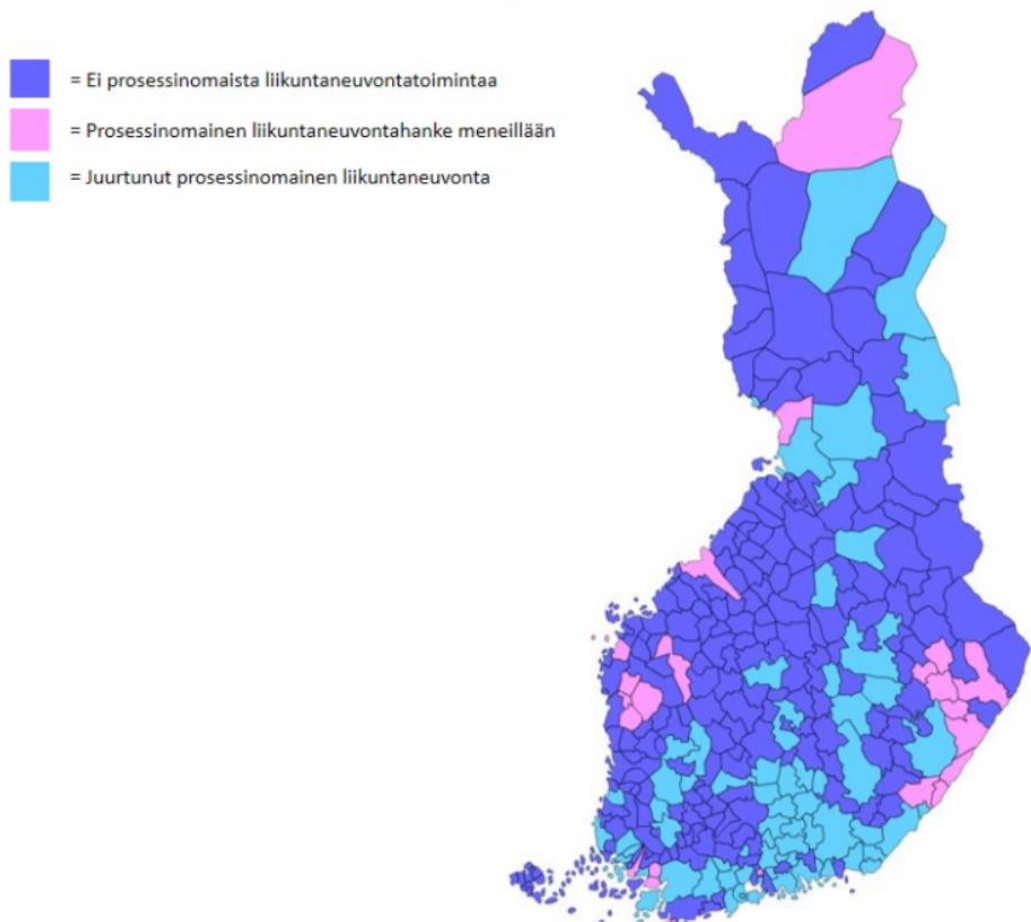
Määritelmä kuvaa hyvin liikuntaneuvontaa, toiminta on asiakaslähtöistä ja täten räätälöity yksilöille. Tapaamisessa liikuntaneuvoja pyrkii vahvistamaan asiakkaan omia voimavaroja ja kykyjä. Liikuntaneuvoja yrittää auttaa asiakasta itseään löytämään valintoja ja ratkaisuja, jotka auttavat asiakasta kohti terveempää hyvinvointia. Tapaamisissa määritellään myös asiakkaan kanssa yhdessä realistiset tavoitteet ja keinot, millä näitä tavoitteita seurataan. Liikuntaneuvonta ei ole täten vain yksi neuvontakerta, vaan pitkämpi prosessi, jossa asiakas yrittää omaksua uusia elintapoja arkeensa (Tuunanen & Puurunen ym. 2016, 12.)

### 4.1 Liikuntaneuvonnan kehittyminen Suomessa

Liikuntaneuvonta on saanut alkunsa 1990-luvulta, jolloin toiminta oli keskittynyt neuvontapalveluiden muotoon. Silloin liikuntaneuvonta ei ollut vielä prosessimaista, eikä eri toimijat tehnyt moniammatillista yhteistyötä keskenään. Liikunta- ja terveystoimi toimivat erillään. 2000-luvun alussa kunnat alkoivat juurruttamaan liikuntaa ja sen tuomia hyötyjä osaksi ennaltaehkäisyä terveydenhuollossa. Terveystoimien ammattilaiset kehittivät yhteisen työkalun, Liikkumisreseptin, helpottamaan liikuntaneuvontaa. Siitä huolimatta kuitenkin lääkäreiden asenteita ei saatu muokattua, jotta he olisivat lähteneet kirjoittamaan reseptejä. 2010-luvulla aloitettiin liikuntaneuvonnan prosesseja ke-

hittämään eteenpäin muun muassa UKK- instituutin, KKI- ohjelman ja Voimaa Vanhukseen -ohjelman aloitteesta. Eri kunnat lähtivät myös kokeilemaan liikuntaneuvontaa (Tuunanen & Puurunen ym. 2016, 11.)

Liikuntaneuvonnan käytänteitä ja käsitteitä katsottiin tarpeelliseksi yhdistää eri kuntien kesken, joten vuonna 2013 KKI-ohjelma laati ja lähetti Liikuntaneuvonnan tila kunnissa -kyselyn kaikille kunnille. Kyselystä kävi ilmi, että eri kunnat ymmärsivät liikuntaneuvonnan eri tavalla ja täten myös liikuntaneuvontaa järjestettiin kunnassa eri tavoin. Osa kunnista näki liikuntaneuvonnan olevan eri liikuntaryhmistä tiedottamista tai liikuntaryhmien ohella annettua liikuntaneuvontaa. Osa näki liikuntaneuvonnan osana liikunnan palveluketjua. Tämän pohjalta käynnistettiin kehittämistoimenpiteitä ja säännöllistä seuranta liikuntaneuvonnan toimimiseksi. Nykyään liikuntaneuvonta on prosessimuotoista, tavoitteellista, asiakaslähtöistä ja koko ajan enemmän moniammatillista yhteistyötä. Liikuntaneuvontaa on myös hyödynnetty kuntien strategioihin. (Tuunanen, Puurunen ym. 2016, 11-12) Liikuntaneuvonnan tämänhetkinen levinneisyys Suomessa nähdään alla olevasta kartasta (kuva 2).



Kuva 2. Liikuntaneuvonnan levinneisyys. (KKI-ohjelma 2018)

## 4.2 Miksi liikuntaneuvontaa tarvitaan?

Liikuntaneuvonnalle on yhteiskunnassamme kasvanut tarve. Liikkumattomuuden seuraukset ovat merkittävät yhteiskunnallemme sekä yksilölle itselleen. Liikkumattomuuden seurauksena sairauspoissaolot lisääntyvät, työn tuottavuus laskee, mielenterveysongelmat lisääntyvät ja tuki- ja liikuntaelinsairaudet kasvavat. Suomalaiset kuitenkin harrastavat liikuntaa vapaa-ajalla enemmän kuin ennen. Teknologian kehittyessä kuitenkin fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt. Tämä näkyy autoilun lisääntymisenä, istumisen lisääntymisenä, hyötyliikuntaa harrastetaan vähän ja näin arjen aktiivisuus on todella passiivista. Teknologian kehittyessä työn kuvatkin ovat muuttuneet, nykyään fyysisesti raskaita töitä on vähän verrattuna ennen vanhaan. Valinta passiivisen arjen ja aktiivisen hyötyliikunnan välillä on tehty nykyään helpoksi, kun elinympäristökin on muuttunut passiivisuutta suosivaksi ja julkiset liikenneyhteydet ovat kasvaneet räjähdysmäisesti (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset 2013, 10-13.)

Valtio asetti terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset vuoteen 2020. Linjaukset kohdistuvat erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen. Linjauksissa keskitytään läpi elämänsä kestävään arjen liikunnallistamiseen. Linjauksia on neljä;

*Linjaus 1. Arjen istumisen vähentäminen elämässä.*

*Linjaus 2. Liikunnan lisääminen elämässä.*

*Linjaus 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.*

*Linjaus 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.*

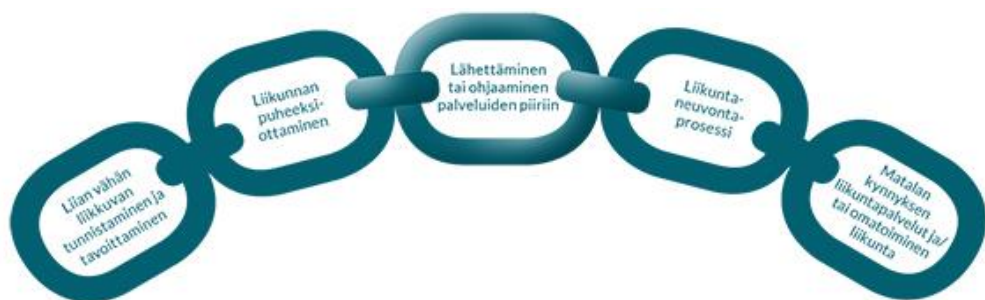
Linjauksien tavoitteena on saada suomalaiset entistä terveemmäksi ja voimaan hyvin. Kansalaisten ja päätöksentekijöiden huomio täytyy kiinnittää siihen, miten paljon fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä voi saada aikaan. Yhteiskunnan tehtävänä on kannustaa, ohjata ja tukea yksilöitä terveellisiin elämäntapoihin koko elämänkaaren ajan (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset 2013, 21.)

## 4.3 Liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonnan palveluketjulla tarkoitetaan asiakkaalle peräkkäisistä palveluista muodostuvaa kokonaisuutta. Palveluketjun yhteinen tavoite on edistää kuntalaisten kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Jotta palveluketju toimisi, tarvitaan kunnassa

eri toimijoiden saumatonta yhteistyötä. Yhteistyön toimimiseksi tarvitaan verkostoitumista, toimivaa potilastietojärjestelmää, tarpeeksi henkilöresursseja, yhteisiä käytänteitä ja toimintamalleja sekä sujuvaa tiedonsiirtoa (Muutosta liikkeellä 2017.)

Liikunnan palveluketjussa on kuntakohtaisia eroja. Muutosta liikkeellä on antanut yleisen kuvauksen palveluketjun toteuttamisesta (kuva 3). Mallin mukaan ensimmäiseksi tarkoitus on tunnistaa ja tavoittaa henkilö, joka liikuntaneuvontaa tarvitsee. Esimerkiksi Lahdessa liikuntaneuvojalle lähetteen voi antaa joko esimerkiksi lääkäri, sairaanhoitaja, psykoterapeutti tai kuka tahansa terveydenhuolto -henkilö. Myös neuvolasta perheen pienimmät voivat perheen kanssa yhdessä tulla tarpeen vaatiessa liikuntaneuvojalle, missä koko perhe yhdessä keskustelelee liikuntatottumuksista. Työterveyshuolto tai työttömien terveystarkastukset saattavat olla väylä, josta asiakkaat tavoitetaan liikuntaneuvontaan. Joissakin kunnissa on myös olemassa Liikkujan Apteekkeja, joista henkilö-kunta voi myös antaa lähetteen liikuntaneuvojalle (Tuunanen, Puurunen ym. 2016, 18).



Kuva 3. Liikuntaneuvonnan palveluketju. (Muutosta liikkeellä -sivusto)

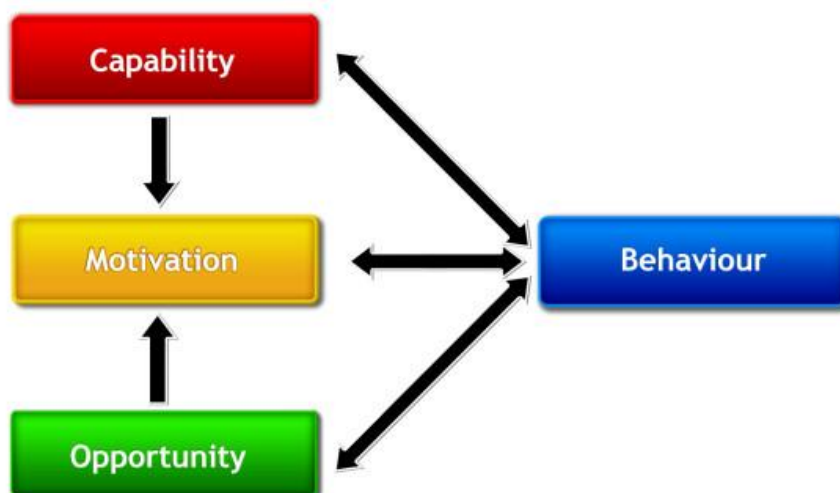
Kun asiakas on tullut liikuntaneuvojan kanssa tapaamiseen, siellä yhdessä valikoidaan asiakkaan kanssa omat tavoitteet ja keinot liikunnan lisäämiseksi. Jokaisen asiakkaan kanssa hoitoprosessi on eri mittainen, vaihdellen muutamasta viikosta jopa vuoteen. Tapaamiskertoja on yleisesti yhdestä kuuteen. Liikuntaneuvoja yrittää löytää asiakkaille sopivia matalankynnyksen palveluita, joihin hänet voi ohjata liikkumaan itsenäisesti. Esimerkiksi kunnan liikuntaryhmät ovat edullisia ja yleensä matalankynnyksen palveluita (Tuunanen & Puurunen ym. 2016, 18-19.)

#### 4.4 Terveyskäyttäytymiseen vaikuttaminen

Liikuntaneuvontaa tehdessä täytyy ammatillaisen tiedostaa, mikä saa ihmisen muuttamaan käyttäytymistään ja täten elintapojaan. Yleensä ihmiset tietävät, miten pitäisi toi-

mia, mutta yleensä yksinään tieto ei muuta ihmisen käyttäytymistä. On kehitelty erilaisia psykologisia teorioita terveyskäyttäytymisen muutoksen tueksi. Jotta voidaan lähteä suunnittelemaan terveystervetioita täytyy myös ymmärtää kohderyhmän erityispiirteitä ja tarpeita, jotta voidaan valikoida toimivimmat vaikutuskeinot. Täytyy myös ymmärtää, mitkä kaikki tekijät ovat käyttäytymisen taustalla (Hankonen 2017, 202-204.)

COM-B-malli (kuva 4) on hyvä kattoteoria, joka kertoo, mitkä tekijät vaikuttavat käyttäytymiseen ja miten ammattilainen voi tukea näitä tekijöitä. COM-B-mallin nimi tulee sanoista *Capability, Opportunity, Motivation and Behaviour*. Mallin perusteella käyttäytymiseen vaikuttaa kyvykkyys, motivaatio ja ympäristön tilaisuudet. Kyvykkyys (capability) koostuu psyykkisestä kyvykkyydestä sekä fyysisestä kyvykkyydestä. Psyykkiseen kyvykkyyteen liittyy se, että henkilöllä on riittävät tiedot siitä, miten pitäisi esimerkiksi syödä. Fyysiseen kyvykkyyteen liittyy esimerkiksi se, että jos asiakas haluaisi lisätä kävelyä arkeen, täytyy hänellä olla toimivat jalat tavoitteen toteutumiseksi. Toinen tekijä on motivaatio, joka voidaan jakaa tiedostettuun ja automaattiseen motivaatioon. Tiedostettuun motivaatioon kuuluu aikomus toiminnasta ja automaattiseen motivaatioon liittyy tunnereaktiot, halut ja tarpeet. Esimerkiksi ”rakastan liikuntaa”. Kolmas tekijä on ympäristö, joka voidaan jakaa sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön. Sosiaaliseen ympäristöön liittyy esimerkiksi ystäväpiirin asenteet liikunnasta. Jos ystäväpiirillä on kielteinen asenne liikuntaa kohtaan, ei se ruoki hyvin omaakaan motivaatiota. Puolestaan fyysisen ympäristön tarjoamat virikkeet ja resurssit täytyy myös kohdata tavoitteiden kanssa. Esimerkiksi jos haluaa oppia uimaan, on uimahallin oltava riittävän etäisyyden päässä (Hankonen 2017, 204-205; UKK-instituutti 2018.)



Kuva 4. COM-B- model. (Michie, Stralen & West 2011)

Ammattilainen yrittää puolestaan erilaisilla vaikuttamistoimilla auttaa ja tukea asiakasta näissä edellä mainituissa tekijöissä. Ammattilainen voi yrittää vaikuttaa esimerkiksi asiakkaan kyvykkyyteen opettamalla kuntosalilla liikkeitä ja antamalla tietoa eri harjoitusmuodoista. Motivaatiota ammattilainen voi tukea esimerkiksi asettamalla asiakkaan kanssa yhdessä tavoitteita, joihin pyritään (tiedostettu motivaatio) tai lähtemällä yhdessä liikkumaan, jolloin asiakas kokee välitöntä mielihyvää liikkumisen jälkeen (automaattinen motivaatio). Ympäristöön ammattilainen voi vaikuttaa ohjaamalla esimerkiksi asiakkaan erilaisiin liikuntaryhmiin, joista hän voisi saada sosiaalista vertaistukea liikkumisen aloittamiseen (Hankonen 2017, 204-205; UKK-instituutti 2018.)



## 5 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja Työkykyisenä työelämään - hanke

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, joka on yksi Suomen viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä. Toiminta-alueen muodostavat 16 kuntaa ja jäseniä toiminnassa on yli 200, joista urheiluseuroja noin 170. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry toimii aikuisliikunnan, lasten ja nuorten liikunnan sekä seurojen kanssa yhteistyössä. Järjestön toiminnan painopisteet ovat *elinvoimainen seuratoiminta, liikkuva lapsuus, lisää liikettä nuorille ja aikuisille ja menestyvä huippu-urheilu*. Järjestö toimii yhteistyön rakentajana eri toimijoiden välille, palveluiden tuottajana eri kohderyhmille ja urheilun kokoavana voimana ja asiantuntijana (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2018.)

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (2018) on kuvannut toimintansa lähtökohdiksi tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta, yhteisöllisyyttä, monikulttuurisuutta, terveitä elämäntapoja sekä kestävää kehitystä. He ovat kuvanneet toimintansa päämäärän eli vision (2018) seuraavanlaisesti: "Olemme alueella liikunnan ja urheilun kokoava voima ja yhteistyön rakentaja. Alueemme liikunta- ja urheilupalvelut ja niihin liittyvä osaaminen ovat hyviä esimerkkejä valtakunnallisesti ja kansainvälisesti."

Työkykyisenä työelämään -hanke on yksi Päijät-Hämeen ja Liikunta ja Urheilun aikuisliikunnan hankkeista ja joka on käynnistynyt kesällä 2017 ja jatkuu kesään 2019. Hankkeen toteuttajana toimii Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu yhteistyössä Lahden kaupungin liikuntapalveluiden, Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystoimen, alueen oppilaitosten, Lahden kaupungin työllisyyspalveluiden, Hämeen TE-toimiston Lahden toimipisteen sekä alueen matalankynnyksen liikuntapalveluiden tarjoajien (3. ja yksityinen sektori) kanssa. Hanke on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama hanke. Hankkeen kohderyhmänä ovat lahtelaiset pitkäaikaistyöttömät, työttömyysuhan alla olevat, heikossa työmarkkina-asemassa olevat sekä työmarkkinoiden ulkopuolella olevat, erityisesti 30–55 vuotiaat miehet. Palveluihin on saanut tulla myös maahanmuuttajia ja naisia. Hankkeen tavoitteena on vaikuttaa lahtelaisten työttömien hyvinvointiin, elämänhallintaan sekä työkykyyn. Näillä toimilla pyritään edistämään työttömien työkykyä ja avustamaan paluuta työelämään (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2018.)

Hankkeella on varsinaisesti kaksi päätavoitetta; työttömille suunnatun liikuntaneuvonnan palveluketjun ja toimintamallin kehittäminen Lahteen sekä työkuntotodistuksen kehittäminen ja jalkauttaminen. Työkuntotodistus toimii aktiivisuuden osoituk-

sena työnhaussa, mikä auttaa työnantajia näkemään, että pitkäaikaistyötön on motivoitunut huolehtimaan itsestään ja täten valmiimpi työelämään. Työkuntotodistus voidaan myöntää, jos siihen tarvittavat kriteerit täyttyvät. Kriteereissä seurataan asiakkaan sitoutumista sovittuihin toimintoihin sekä koettua työkykyä. Koetun työkyvyn täytyy olla riittävällä tasolla, jotta nähdään asiakkaan olevan valmis työnhakuun ja tätä kautta työelämään. Asiakkaan koettua työkykyä seurataan Kykyviisarin avulla (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2018.) Hankkeen päätavoitteiden toteutumiseksi hankkeessa tehdään erilaisia toimia:

1. Yhteistyöverkoston ja lähetekäytänteen rakentaminen
2. Liikuntaneuvonnan toteuttaminen uusia toimintatapoja hyödyntäen
3. Työkuntopassin työstäminen yhteistyökumppanien ja työnantajien kanssa
4. Hankkeen toimintojen vaikuttavuuden ja toimivuuden arviointi
5. Toimivien käytänteiden juurruttamien pysyväksi osaksi liikuntaneuvonnan palveluketjua

Hankkeen toimintamalleissa keskitytään yksilöön, yksilön hyvinvointiin niin sosiaalisesti, psyykkisesti kuin fyysisesti. Tämä mahdollistuu moniammatillisen verkoston ja yhteistyön avulla, jota kehitetään hankkeen aikana (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2017.)

Hankkeessa on tähän asti tehty seuraavia toimenpiteitä; yksilöllistä liikuntaneuvontaa kahden kesken liikuntaneuvojan ja asiakkaan kanssa, ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa, lajikokeiluja pienryhmissä, kuntotestejä sekä työpajoja/luentoja, missä käydään hyvinvointiin liittyviä teemoja läpi. Kaikki toimenpiteet ovat olleet vapaaehtoisia ja asiakas on saanut valita itselleen sopivimmat mihin hän osallistuu. Näillä toimenpiteillä on pyritty vaikuttamaan asiakkaan kyvykkyyteen ja motivaatioon, sekä luodulla ympäristöllä pyritty mahdollistamaan käyttäytymisen muutokseen, esimerkiksi kokeilemalla ryhmissä eri liikuntamuotoja. Ryhmissä myös mahdollistuu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne, mikä on tärkeää käyttäytymisen muutoksessa. Opinnäytetyön tutkimuksen tekijä on myös toiminut mukana hankkeessa ja täten nähnyt käytännössä, miten hanketta ollaan toteutettu. Hankkeeseen suunnitellussa Liikuntaneuvonnan työkalupakissa (Oulmane 2019) kuvaillaan hankkeessa tehtäviä toimintoja seuraavasti:

*Liikuntaneuvonta.* Liikuntaneuvonta pitää sisällään aina aloitustapaamisen, jossa tarkoituksena on esitellä hankkeen aikataulu ja sisältö. Yhdessä asiakkaan kanssa katsotaan, mitkä toiminnoista ovat asiakkaalle itselleen sopivia ja kiinnostavia. Aloitustapaamisessa tutustutaan asiakkaaseen sekä samalla kartoitetaan asiakkaan liikuntamotivaatiota. Jatkokäynneillä syvennyttään asiakkaan elämän eri osa-alueisiin niin ravinnon, unen kuin liikkumisen osalta. Liikuntaneuvoja voi käyttää erilaisia materiaaleja ja tehtäviä hyvinvoinnin kartoittamiseen. Asiakkaan kanssa käydään läpi yhdessä jatkotavoitteita seuraavalle käynnille. Jatkokäyntejä on yksilön mukaan 1-5.

*Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta.* Ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa ideaali ryhmäkoko on 5-8 henkilöä. Ryhmässä käsitellään erilaisia hyvinvointiin liittyviä teemoja arvo- ja hyväksyntäpohjaisella lähestymistavalla. Ryhmässä tarkoitus on keskustella ja tehdä erilaisia tehtäviä liittyen omiin arvoihin ja ajatusmalleihin.

*Lajikokeiluryhmät.* Lajikokeiluryhmissä kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja hyvällä fiiliksellä pienryhmässä. Esimerkkejä liikuntakokeiluista: kuntonyrkkeily, sauvakävely, välinekuntoilu, kehonhuolto ja frisbeegolf. Tarkoituksena on kokeilla matalankynnyksen liikuntamuotoja, liikuntarajoitteet huomioiden. Lajikokeiluja on kerran viikossa, yhteensä 6 kertaa. Lajikokeiluissa huomioidaan niiden hyvä sijainti ja edullisuus. Tarkoitus olisi, että asiakkaat pystyisivät harrastamaan kyseisiä lajeja myös omalla ajallaan edullisesti.

*Luennot ja työpajat.* Luennoilla ja työpajoissa käsitellään asiantuntijalähtöisesti hyvinvoinnin eri osa-alueita. Luennoilla pyritään herättämään paljon keskustelua asiakkaiden kesken. Luennoilla pyritään antamaan konkreettisia käytännön vinkkejä arjen tueksi. Luentojen aiheina ovat: arjen aktivointi, hyvinvointi sekä edullinen ja terveellinen ruokavalio. Kestoltaan luennot ovat 60-90 minuuttia.

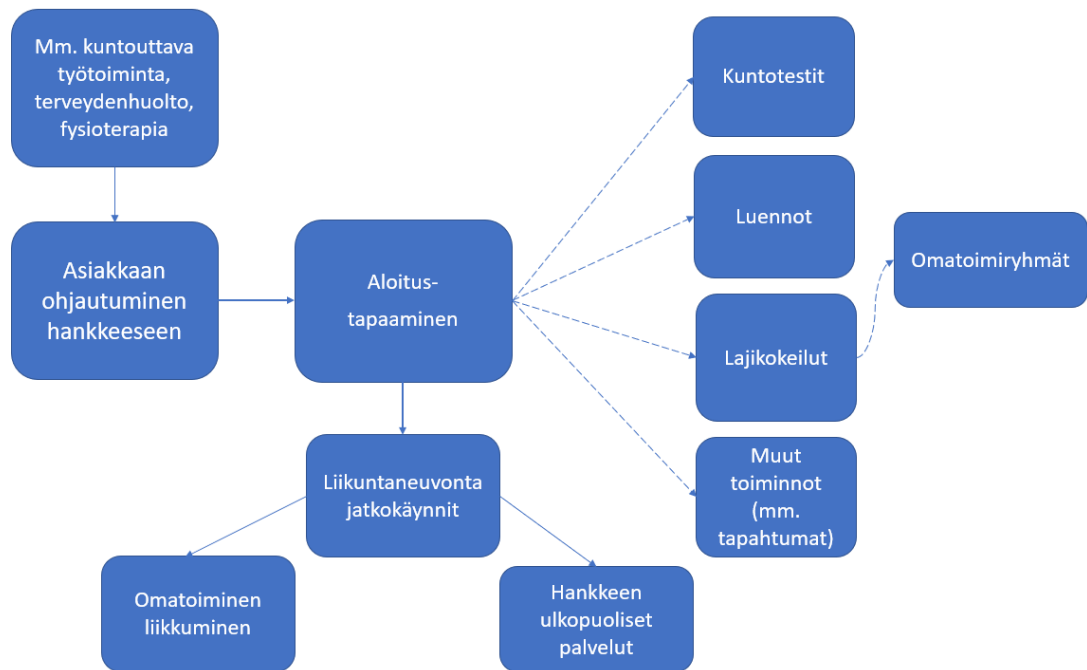
*Kuntotestit.* Hankkeessa on järjestetty puolen vuoden välein kuntotestit halukkaille asiakkaille. Kuntotestit ovat pitäneet sisällään Inbody -kehonkoostumusmittauksen, puristusvoimamittauksen sekä Polar -sykemittareiden kestävyyskunnan arvion. Kuntotestit ovat sisältäneet myös lyhyen palautteen testeistä ja sen perusteella asiakas voi kehittää omia heikkouksia ja vahvuuksia. Tarkoitus on, että asiakas näkee mahdollisen tapahtuneen muutoksen, jos hän tulee testeihin useamman kerran.

*Ohjaus ulkopuolisiin palveluihin.* Liikuntaneuvoja pyrkii myös löytämään ”jatkopulun” asiakkaalle ohjaamalla hänet hankkeen ulkopuolella olevien palveluiden piiriin. Asiakkaan kanssa yhdessä tutkitaan saatavilla olevat ryhmät tai palvelut, mistä hän olisi

mahdollisesti kiinnostunut. Esimerkiksi kunnan, yksityisten ja kolmannen sektorin tarjoamat palvelut.

*Omatoimiryhmät.* Hankkeen kautta on järjestetty asiakkaille omatoimiryhmiä, jotka pyörittävät ilman ohjaajaa. Esimerkki omatoimiryhmästä on kuntosaliryhmä, jossa tietty ryhmä käy säännöllisesti kaksi kertaa viikossa kuntosalilla. Ryhmässä on myös vastuuhenkilö, joka raportoi hankkeen ohjaajalle, ketkä ryhmästä ovat aina paikalla.

Alla olevasta kaaviosta (kaavio 1) nähdään asiakkaan polku hankkeessa. Jokaisen asiakkaan polku on kuitenkin yksilöllinen, koska kaikki toiminnot hankkeessa ovat vapaaehtoisia. Hankkeen tarkoituksena olisi löytää mahdolliset ulkopuoliset palveluiden tarjoajat, johon asiakas voi mennä hankkeen päätyttyä (esimerkiksi kunnan liikuntaryhmät). Tarkempi aikataulu hankkeen toiminnoista löytyy Liitteestä 2.



Kaavio 1. Asiakkaan polku Työkykyisenä työelämään -hankkeessa.

## 6 Opinnäytetyön tavoite

Tässä opinnäytetyössä oli kaksi tavoitetta, joista ensimmäinen oli selvittää Työkykyisenä työelämään -hankkeen asiakkaiden kokemuksia. Tutkimus toteutettiin pienelle otokselle hankkeen asiakkaille, eli lahtelaisille pitkäaikaistyöttömille. Tavoitteena oli saada tietoa, miten asiakkaat ovat kokeneet Työkykyisenä työelämään -hankkeen. Tutkimuksessa haluttiin selvittää asiakkaiden kokemuksia hankkeen eri toiminnoista sekä miten asiakkaat ovat kokeneet käyttäytymisensä muuttuneen hankkeen myötä. Lisäksi selvitettiin asiakkaiden kehitysehdotuksia hankkeesta. Aineisto kerättiin yksilöhaastatteluina, jotta saataisiin mahdollisimman kokonaisvaltaisesti tietoa yksilön kokemuksista.

Toinen tavoite oli arvioida hanketta, hankkeessa kerättyjen mittaustulosten avulla. Hankkeesta on kerätty erilaista dataa erilaisten mittarien avulla ja yksi käytetyin mittari on Kykyviisari -kysely. Kykyviisari -kyselyssä asiakkaat arvioivat koettua työkuuntoaan hankkeen edetessä. Analysoin Kykyviisarista saatuja tuloksia työssäni.

### Tutkimusongelmat:

1. Miten asiakkaat ovat kokeneet Työkykyisenä työelämään -hankkeen?

- Mikä saanut asiakkaan lähtemään mukaan hankkeeseen
- Mikä tekijä motivoi jatkamaan hankkeessa
- Kokemukset hankkeen eri toiminnoista
- Olisivatko he kaivanneet jotain lisää hankkeeseen ja minkä takia
- Isoin hyöty hankkeesta

2. Miten hanke on vaikuttanut asiakkaiden käyttäytymiseen?

- Onko hankkeella ollut vaikutusta asiakkaan elintapoihin tai hyvinvointiin

3. Mitä työkaluja asiakkaat ovat saaneet tulevaisuutta varten?

- Mitä asiakkaat ovat oppineet hankkeen aikana
- Millä keinoin he kokevat, että pystyy hyödyntämään oppimaansa tulevaisuudessa
- Vapaa sana/ kehitysehdotukset hankkeesta

## 7 Tutkimuksen toteutus

Tässä kappaleessa esitellään tutkimukseen valitut tutkimusmenetelmät, tutkimuksen aikataulu, kohderyhmä sekä miten tutkimusaineisto on kerätty. Tämän jälkeen kuvataan, kuinka aktiivisesti tutkimuksen kohderyhmä on osallistunut hankkeessa tehtäviin toimintoihin sekä miten Kykyviisaria on hankkeessa hyödynnetty. Viimeiseksi esitellään, kuinka tutkimusaineistoa on analysoitu.

### 7.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa on erilaisia tutkimusmenetelmiä ja lähestymistapoja. Yhteistä kuitenkin laadullisessa tutkimuksessa on jonkin ilmiön tai inhimillisen kokemusmaailman tutkiminen. Täten laadullista tutkimusta onkin kuvailtu ymmärtäväksi tutkimukseksi. Laadullisessa tutkimuksessa on oleellista keskittyä huolelliseen aineiston analyysiin ja analysointitapaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28,69; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruumenetelminä käytetään yleensä haastattelua, kyselyä tai havainnointia. Kun halutaan tarkkaa tietoa ihmisen kokemuksista ja ajatuksista, haastattelu tai kysely on hyvä aineistonkeruumenetelmä siihen. Haastattelussa on monia hyviä puolia, mistä yksi on joustavuus. Haastattelijä voi toistaa kysymyksen uudelleen, selventää kysymystä tai oikaista väärinymmärryksiä. Haastattelussa myös ihminen kohdataan aidossa vuorovaikutustilanteessa, minkä johdosta voidaan saada tarkempaa tietoa myös siitä, miten asiat sanotaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72-73.)

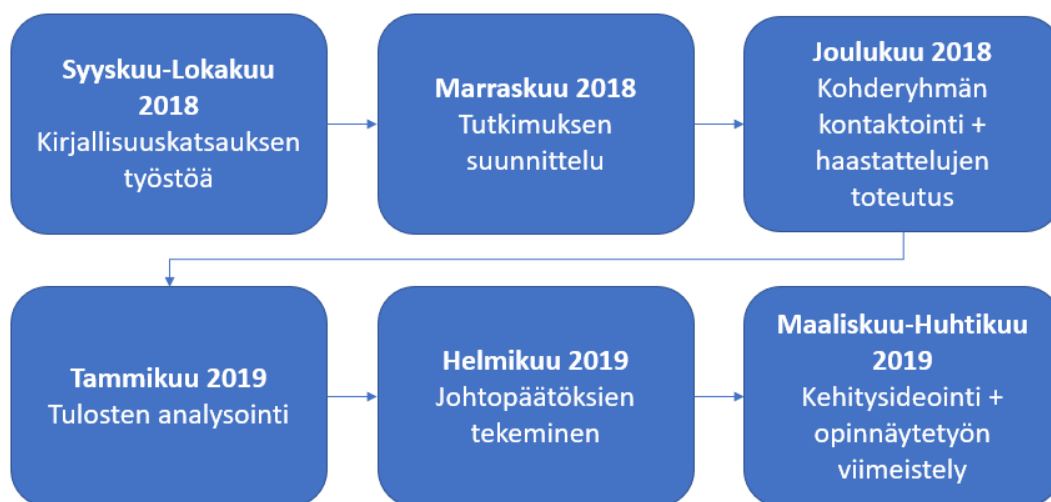
Tutkimusmenetelmäksi valittiin teemahaastattelu. Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen mukaisesti. Tämä menetelmä valittiin, koska tutkimuksessa halutaan spesifiä tietoa ihmisten kokemuksista, ja täten haastattelu on sopiva tapa kerätä aineistoa. Teemahaastattelu valittiin, koska aineistoa on helppo analysoida aihepiireittäin. Menetelmässä ei ole oleellista käydä tarkassa järjestyksessä kysymyksiä läpi, vaan oleellisinta on käydä kaikki aihealueet haastateltavien kanssa läpi. Täten teemahaastattelu on joustava aineistonkeruumuoto, sillä keskustelun ei ole pakko noudattaa tiettyä kaavaa tai runkoa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimukseen otettiin analysoitavaksi Kykyviisari -kysely, jotta voidaan arvioida asiakkaiden koetun työkunnan muutoksia. Kykyviisari valittiin, koska se antaa kattavasti tietoa asiakkaan koetun työkunnan kehittymisestä. Täten pystytään vertailemaan haastattelututkimuksesta saatuja tuloksia sekä Kykyviisarista saatuja tuloksia keskenään ja arvioimaan onko niissä yhtäläisyyksiä.

## **7.2 Tutkimuksen aikataulu ja aineiston keruu**

Tutkimusta lähdettiin suunnittelemaan marraskuussa 2018. Ensiksi mietittiin tutkimusongelmia, ja mitä halutaan tarkalleen tutkimuksessa tutkia. Kun tutkimusongelmat olivat suunniteltu, suunniteltiin haastattelurunko ja haastattelukysymykset. Haastattelurunko ja kysymykset suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kysymykset lähetettiin myös ohjaavalle opettajalle, joka antoi arvionsa niistä. Kun haastattelukysymykset ja -runko oli saatu valmiiksi, tehtiin testihaastattelu. Testihaastattelu toteutettiin 3.12, jotta haastattelun kulusta ja pituudesta saataisiin arvio. Kuitenkin testihaastattelu ei korreloinut oikeaa tilannetta, vastaajan ollessa fiktiivinen hankkeen asiakas. Testihaastattelu jäi näin ollen varsin lyhyeksi ja suppeaksi.

Tutkimukseen tulevia asiakkaita kontaktoitiin joulukuun alussa (kuva 5). Kohderyhmä valittiin asiakkaista yhdessä hankkeen vetäjän kanssa. Asiakkaat, jota lähetettiin kontaktoimaan, katsottiin olevan tarpeeksi kauan hankkeissa mukana olleita, jotta heiltä saataisiin mahdollisimman paljon kokemuksia hankkeesta. Kontaktointi tapahtui puhelimen välityksellä ja kysymällä asiakkailta suoraan, haluavatko he osallistua tähän nimettömään haastatteluun hankkeen osalta. Kyseessä oli muutenkin haastava kohderyhmä, ja joitain asiakkaita oli hankala tavoittaa. Haasteita oli myös siinä, että jotkut asiakkaat peruivat viime tingassa sovittuun aikaan haastatteluun. Tämän takia täytyi kontaktoida lisää asiakkaita, jotta tutkimukseen haluttu kohderyhmän koko saavutettaisiin. Loppujen lopuksi saatiin kahdeksan haastateltavaa ja ensimmäinen haastattelu tapahtui 10.12. Seuraavat neljä haastattelua toteutuivat 17.12, kaksi seuraavaa 19.12 ja viimeinen 8.1.



Kuva 5. Opinnäytetyön ja tutkimuksen aikataulu.

Kohderyhmästä seitsemän oli miehiä ja yksi nainen. Kohderyhmän miesvaltaisuus johtui pääasiassa siitä, että hanke on suunnattu pääasiassa miehille. Iältään henkilöt olivat 32-61 vuotiaita. Kuusi haastateltavista olivat olleet työttömänä yli 12 kuukautta. Kaksi haastateltavista olivat haastatteluiden aikana työelämässä. Koulutustaustaltaan kohdejoukosta kuusi olivat keskiasteen tutkinnon suorittaneita. Yksi oli alemman perusasteen ja viimeinen alemman korkeakouluasteen suorittanut.

Haastattelut olivat kestoaltaan kahdenkymmenen minuutin ja puolen tunnin väliltä. Haastattelut tapahtuivat suljetussa tilassa poissulkien häiritsevät ympäristötekijät. Haastattelut nauhoitettiin, jotta haastattelija pystyi keskittymään haastatteluun, luomalla samalla rennon ja avoimen ilmapiirin tutkijan ja vastaajan välille. Haastattelija pyrki olemaan positiivisen kannustava, kuitenkin liikaa johdattelematta vastauksiin. Haastatteluita ohjasi haastattelurunko (Liite 1). Joidenkin haastateltavien kanssa piti käyttää enemmän jatkokysymyksiä kuin toisten, koska joiltain asiakkailta oli vaikeaa saada mitään tietoa hirveästi irti.

### 7.2.1 Kohderyhmän osallisuus

Tutkimukseen osallistuneet asiakkaat olivat hankkeessa mukana alla (taulukko 1) kuvatuissa toiminnoissa. Asiakkaat osallistuivat vapaaehtoisesti järjestettyihin toimintoihin. Taulukossa on kuvattu määrää, kuinka monta kertaa kukin asiakas on osallistunut kyseiseen toimintoon. Niin kuin taulukosta havaitaan, hajonta asiakkaiden välillä on suurta.



	Liikuntaneuvonta	Lajikokeilut	Luennot	Kuntotestit	Omatoimiryhmä+ muut toiminnot	Yhteensä
Hlö 1	4	19	5	2	74	104
Hlö 2	3	19	5	2	79	108
Hlö 3	3	8	3	0	28	42
Hlö 4	1	6	2	1	1	11
Hlö 5	3	0	1	1	0	5
Hlö 6	4	1	3	1	0	9
Hlö 7	1	5	2	2	1	11
Hlö 8	4	16	2	2	38	62

Taulukko 1. Työkykyisenä työelämään -hankkeen asiakaskohtaiset osallistujamäärät.

Tämä johtuu myös siitä, että osa asiakkaista olivat olleet pidempään hankkeessa mukana kuin toiset. Taulukosta havaitaan, että passiivisimmat henkilöt ovat osallistuneet vain 5 kertaa eri toimintoihin ja aktiivisin puolestaan 108 kertaa.

### 7.2.2 Kykyviisarin käyttö hankkeessa

Hankkeen asiakkaat ovat täyttäneet liikuntaneuvonnan aloitustapaamisen jälkeen Kykyviisari -kyselyn (Liite 3). Kysely on toistettu 2–4 kertaa, riippuen, kuinka pitkään asiakas on ollut hankkeessa mukana. Kyselyiden välillä on ollut 2–5 kuukautta. Asiakkaan kanssa on liikuntaneuvonta tapaamisissa keskusteltu Kykyviisarin tuloksista. Näin asiakas itsekin saa ymmärryksen koetusta työkunnostaan, nähdessään omat vahvuutensa ja heikkoutensa.

Kykyviisaria on myös hyödynnetty työkuntotodistusten myöntämisessä. Jotta työkuntotodistus voidaan asiakkaalle myöntää, koettu työkunto täytyy olla riittävällä tasolla jokaiselta osa-alueelta. Kykyviisarin osa-alueita ovat arjenhallinta, psyykinen hyvinvointi (mieli), fyysinen työkunto, osallisuus sekä taidot.

### 7.3 Aineiston analyysi

Haastattelututkimuksen aineistoa lähdettiin analysoimaan pian toteutuneiden haastattelujen jälkeen. Aineiston nauhoitukset litteroitiin, kuten nauhoitetulle aineistolle on tyyppilistä tehdä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Tämän jälkeen haastatteluiden aineistot järjesteltiin ja jaoteltiin haastattelukysymysten mukaan. Samalla rajattiin pois tutkimuksen

kannalta epäolennaiset ja asiaan liittymättömät asiat. Aineistoa myös koodattiin värikoodeja hyödyntäen, jaotteleamalla haastattelut toisistaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Nauhoituksiin pystyttiin myös palaamaan, jos oli tarve käydä keskustelusta jokin asia uudelleen läpi. Jokaisen teeman vastaukset kerättiin yhteen ”leikkaa ja liimaa” periaatteella, jotta jokaisen teeman vastauksia pystyttiin tutkimaan yhdessä. Tutkimuksen teemat olivat seuraavat;

1. Kokemukset hankkeen eri toiminnoista
2. Elintapojen ja hyvinvoinnin muutokset
3. Hankkeesta opitut asiat

Asiakkaiden Kykyviisari -kyselyiden vastaukset saatiin toimeksiantajalta. Jokaisen asiakkaan ensimmäisen ja viimeisimmän Kykyviisari -kyselyn tulokset laitettiin Excel -taulukkoon, josta laskettiin koetun työkunnan eri osa-alueiden muutoksen määrä. Tämän jälkeen työkunnan osa-alueet ryhmiteltiin ja laitettiin taulukoihin jokaisen asiakkaan alku- ja loppukyselyiden tulokset eriteltynä.

## 8 Tulokset

Seuraavaksi tarkastellaan tehdystä tutkimuksesta saatuja tuloksia sekä Kykyviisarista kerättyä aineistoa. Ensiksi esitellään haastattelututkimuksen tulokset teemoittain. Viimeiseksi tarkastellaan haastatteluun osallistuneiden asiakkaiden Kykyviisarin muuttuneita tuloksia ensimmäisen ja viimeisen mittauksen välillä.

### 8.1 Kokemukset hankkeen eri toiminnoista

#### Lajikokeilut

Kahdeksasta haastateltavasta seitsemän oli käynyt yhden tai useamman kerran mukana lajikokeiluissa. Yksi oli kokenut, että kyseiset lajit olivat jo itselleen tuttuja monipuolisen liikuntataustan vuoksi, eikä siksi ollut kokenut tarvetta osallistua lajikokeiluihin. Kaikki muut seitsemän kertoivat lajikokeiluiden olleen positiivinen kokemus. Kaksi haastateltavaa kertoi, että on ollut mielenkiintoista kokeilla eri lajeja, vaikka kaikki lajit eivät ole lempilajeja ollutkaan. Muutama haastateltavista sanoi, että on ollut hyvä, kun on ollut ryhmä, minkä kanssa liikkua. Puolet haastateltavista kertoivat, että heille on jäänyt kuntosalilla käyminen säännölliseksi harrastukseksi ja saaneet ryhmän hankkeen kautta, jonka kanssa käydä kuntosalilla yhdessä.

*”Ne on ollu tavallaa iha mielenkiintosa, vaikka sieltä ei iha kaikki oo ollu lempilajeja, ni on ollu iha mielenkiintosta nähä ja kokeilla noita eri lajeja. Et siinäki varmaa se porukka, et ku porukka lähti kokeilee ni miks en minäki sitte. Ja ei muuten varmaa ois tullu mieleekää, esim tota kuntonyrkkeilyy kokeilla.”*

*”Ankeena syksynä ja pimeellä ni tuli ainaki motivaatiota liikkumaa. Et kun sataa vettä, ni motivoi liikkumaa, et syksy on hankalaa aikaa saada itseään liikkumaan, hyvään aikaan sillo tuli tää homma, et hyvä motivaattori”*

Eräs haastateltavista kommentoi, että lajikokeiluja olisi voinut pidentää muutamalla kerralla. Hänen mielestään kuuden kerran lajikokeilu -paketin sijaan voisi olla vaikka kahdeksan kertaa, että saisi vielä monipuolisemmin kokeiltua eri lajeja. Toinen puolestaan toivoi vaihtelua lajeihin, kun on ollut jo niin pitkään hankkeessa mukana, että samat lajit on jo testattu monta kertaa. Yksi asiakkaista olisi toivonut enemmän pallopelejä lajikokeiluihin. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan kommentoinut, että lajikokeilut olisivat olleen liian haastavia tai jollain tavalla epämiellyttäviä, mikä oli positiivinen asia. Hankkeella pyritäänkin saamaan asiakkaiden mahdollisia ikäviä liikuntamuistoja karkotettua miellyttävillä liikuntakokemuksilla.

## Kuntotestit

Lähes jokainen vastaajista oli käynyt hankkeen järjestämissä kuntotesteissä. Yksi haastateltavista kertoi, että ei halunnut osallistua niihin, koska hänellä oli ollut ennakkoletuksia kuntotesteistä. Hän oletti, että ne olisivat jotain kauheaa rääkkiä, joten ei viitsinyt sen takia osallistua. Yleisesti kuntotestit kuitenkin koettiin positiivisena asiana. Kaksi haastateltavaa olisi toivonut ehkä vähän laajempia testejä, jotka kertoisivat vielä monipuolisemmin kunnosta, kuitenkin puitteiden ollessa mahdolliset niihin. Eräs asiakasta oli ollut pettynyt, kun ei ollut kehittynyt niin paljoa mitä oli odottanut.

*”Mä en ees tienny et tälläsii on olemassa et saa ihan lukuina kaikki että esim. paljo jalka painaa tai paljonko rasvaa tai lihasta on. Et tosi kiva et sai tollasen todistuksen et näkee mikä se kehonkoostumus on. Ja oliha toi iha kiva et kestävyyskunto oli iha ookoo, et ku kävelen aika paljo ni sitä kautta tuli vahvistus siitäki et tälläki on jotai vaikuttavuutta”*

*”Seki on ihan semmone mielenkiintone (kuntotestit), vaikka ei oo edistystä hirveesti tullu, ni ei oo tullu takapakkiakkaa. Et seki on ollu sellane iha mielenkiintonen, ku ei tollast oo aikasemmin tehny ja hyvä sit nähä tollee paperilla, et minkälaisessa kunnossa on.”*

## Liikuntaneuvonta

Jokainen haastateltava oli käynyt joko yhden tai useamman kerran liikuntaneuvonta - tapaamisessa liikuntaneuvojan kanssa. Liikuntaneuvonta miellettiin positiiviseksi toiminnoksi, eikä keltään asiakkaalta tullut negatiivisia kokemuksia siitä. Muutama asiakasta, jotka olivat vasta kerran käynyt liikuntaneuvonnassa, tuumivat, että heillä ei ollut paljoa sanottavaa vielä siitä.

*”Noh edellee ku mietitää että, kuinka paljo sellanen maksais että monta sataa euroa ni tota mä oon erittäin kiitollinen et saa tälläsii palveluita. Ja se kaikki informatio mitä, että mitä pitäisi esim. syödä ja näin, mut sit ku sai konkreettisia neuvoja... ja et sai sitä henkilökohtaista ohjausta ku eihän sitä saa mistää, koulussa sitä ei ole, missään oppilaitoksessa sitä ei järjestetä, et mitää yksilöohjausta ei saa mistää. et se oli mulle erittäin hyödyllinen. Sai sitä sellasta omaa tietoa, mitä ei jaeta missää ryhmässä sitä tietoo...sit käyti myös sitä läpi et mikä tää oma suhtautumine on tähä liikuntaa, et niissä oppii aika paljon..”*

Valtaosa vastaajista kokivat, että ravitsemusohjauksesta oli ollut hyötyä heille itselleen. Konkreettisista ohjeista oli ollut apua ravitsemuksen suhteen ja siitä, että tulleita edistymisiä seurattiin aina seuraavissa tapaamisissa.

*”..siihenki olin vähä varautunu et mitä tää nyt oikee on (liikuntaneuvonta), mut kyl se, oikee henkilö oli siinä ja hyvin toi asiat esille. Se, että hän huomioi sen, että ei oo pakko sitoutuu kauheeseen ohjelmaa vaan sitä yksilöitiin tausta huomioiden, että mihi mä haluaisin osallistua.”*

## **Luennot/työpajat**

Seitsemän kahdeksasta oli käynyt hankkeen järjestämissä luennoissa/työpajoissa. Ainut, joka ei ollut käynyt yhdessäkään, kertoi, että hänellä ei ollut ollut mielenkiintoa niitä kohtaan. Kaikki muut haastateltavista kertoivat, että varsinkin ravintoa käsittelevistä luennoista oli saanut irti jotain hyödyllistä. Luennoilta oli saatu muun muassa konkreettisia hyviä vinkkejä, miten pienillä muutoksilla saa ruokavaliostaan terveellisemmän. Kolme haastateltavaa mainitsi, että luennoilla tuli aika paljon jo tuttuakin asiaa, että osat asiat olivat kertausta vanhan tiedon päälle. Kaksi haastateltavaa korosti positiivisesti luentoja, jossa käsiteltiin arjen aktiivisuutta ja sitä, miten sitä voi lisätä arjessa pienillä teoilla. Luennolla käytiin läpi myös aktiivisuuden seurantatyökaluja ja -sovelluksia, ja eräs asiakkaista kertoi hankkeen parhaimmiksi asioiksi, kun hän oli tullut tietoiseksi eräästä sovelluksesta ja käyttää sitä nyt päivittäin aktiivisuuden seurantaan.

*”Olin melkein kaikissa. Siellä tuli ihan mielenkiintosisia faktoja, esim muistan yhden, että liukastuminen on se suurin vaara, että miten toi lihaskunto suojaa sitä, et kannattaa hankkia lihasmassaa. Että tuli näitä eri syitä et miten se niiku vaikuttaa elämään...sai siis tällästä tilastoo ja miten pystyy parantamaa sitä omaa tilanetta”*

## **8.2 Elintapojen ja hyvinvoinnin muutokset**

Jokainen haastateltava mainitsi, että hanke oli jollain tavalla vaikuttanut heidän liikkumistottumuksiinsa tai antanut motivaatiota liikkumisen lisäämiseen. Puolet haastateltavista oli löytänyt kuntosalista säännöllisen harrastuksen, jossa käyvät viikoittain. Osa asiakkaista oli muodostaneet keskenään kuntosaliryhmän, jonka kanssa he käyvät yhdessä kuntosalilla. Haastatteluissa he mainitsivatkin, että ryhmän kanssa tulee lähdettyä enemmän liikkumaan kuin yksin lähtisi. Eräs haastateltavista myös mainitsi, että hankkeen pienet ryhmäkoot olivat olleet positiivinen asia, koska liian iso ryhmäkoko ei

olisi hyvä asia hänelle. Ryhmä oli antanut vertaistukea motivaation löytymiseen ja yhdessä liikkumisen iloon.

Liikkumisen lisääminen oli näkynyt pienin muutoksin muun muassa kävelylenkkien lisäämisenä ja pidentämisenä. Yksi haastateltavista myös kommentoi fyysisen kuntonsa parantuneen, eikä koe hengästyvänsä enää niin helposti. Toinen kertoi selkänsä voivan paremmin kuntosaliharjoittelun myötä ja täten kävely sekä istuminen on helpottanut huomattavasti.

*”Pyrkiny siihe et pari kertaa tulis viikossa liikuttua. Seki oli yks syy miks mä tähän tulini että, ku mulla on vähä noita sosiaalisten tilanteiden pelkoa ni sen takia yritän tulla tälläsii hankkeisii ja ryhmii että siedättäisin itteeni siihe, että ehkäisisin sitä syrjäytymistä, etten jäisi sinne kotii vaa yksin. Et siihen on vaikuttanut.”*

Kaksi haastateltavista kokivat myös sosiaalisen hyvinvointinsa kehittyneen. Toinen heistä mainitsi, että on tullut hieman sosiaalisemmaksi, joka näkyy siten, että uskaltaa lähteä paremmin juttuihin mukaan kuin ennen. Toinen puolestaan korosti sitä, miten hanke on auttanut sosiaalisten tilanteiden pelkoonsa.

Kuusi haastateltavaa mainitsi ravinnossa/ syömistottumuksissa tapahtuneen jonkin verran muutoksia. Eräs vastaajista mainitsi, että on vaihtanut huonommat pullaleivät ruisleipään. Toinen puolestaan oli jättänyt sokeroidut jogurtit pois ja vaihtanut ne maustamattomiin tuotteisiin. Kolmas kommentoi, että on kaupasta ostanut terveellisempiä aineksia ja jättänyt huonompia vähemmälle. Kaksi asiakkaista kommentoi, että he ovat saaneet parannettua ruokarytmiaan. Toinen heistä sanoi, että on aikaisemmin syönyt vain yhden ison aterian päivässä, ja nyt pyrkii viiteen ateriaan päivässä. Hän myös sanoi, että uusi, tiheämpi ruokarytmi on lähtenyt hyvin käyntiin. Kolme asiakkaista myös mainitsi kokeilleen hankkeessa jaettua valmista ”terveellinen ruokaviikko” -ohjetta, johon oli suunniteltu viikon kauppalista ja niiden perusteella suunniteltu jokainen ateria. Heidän mielestään se oli ollut hyvä konkreettinen apuväline siihen, miten syödä terveellisesti ja edullisesti.

Eräs asiakkaista myös kommentoi vireystilansa parantuneen. Hän myös kommentoi, että unen laatu on paljon parempaa, varsinkin päivinä, kun hän kuntoilee. Yksi haastateltavista mainitsi, että arjen rytmitys on muuttunut paremmaksi. Hän mainitsi, että pyrkii aina samaan aikaan heräämään päivästä ja menemään samaan aikaan aina nukkumaan.

*”..ja muistaa pitää suurinpiirtei sen arkirytmän tasasena ni se auttaa jaksamaa vaikkei käviskää töissäkää. Ku se usei menee työttömänä siihe et sit vaa makaa*

*johki puolillepäiville et emmä jaksa nousta, emmä jaksa nousta, sit siihe menee periaattees koko päivä hukkaa. Et sellasta, ajan kans pelaamista ja ruokavaliojuttuja, niit on hyvä kattoo sit jatkossakin.”*

### **8.3 Opitut asiat ja osallistujien kehitysehdotukset hankkeesta**

Yksi asiakkaista kertoi, että hänen ajankäytön taitonsa ovat parantuneet huomattavasti. Hän korosti, että on nyt jo tottunut suunnittelemaan oman päivänsä harjoittelun, ruokailun ja levon osalta, kun ennen se tuotti hankaluuksia. Lähes puolet haastateltavista kertoi saaneen oppeja kuntosalille, miten harjoitella siellä järkevästi ja nousujohteisesti.

*”Kuntosalia jatkan varmaa hautaa asti. Tietysti toi ravintojuttu, et nytku on enemmä tietoo siitä vaihtoehtoista et mitä kannattaa syödä ja tietenki kannattaa nukkuu hyvin. Toi palautumine on tosi tärkeetä varsinki reenaukse jälkee oon huomannu.”*

Viisi haastateltavaa myös kertoi oppineensa ravinnosta ja syömisestä uusia asioita ja miten ne vaikuttavat jaksamiseen ja hyvinvointiin. Myös muutama korosti sitä, että on tajunnut miten iso merkitys ja hyöty arkiliikunnalla on. Yksi haastateltavista korosti sitä, että liikuntaneuvonnassa oli tuotu hienosti esille elämänkaari ja miten liikunnallinen aktiivisuus tulee säilyä yllä, vaikka ihminen vanheneekin.

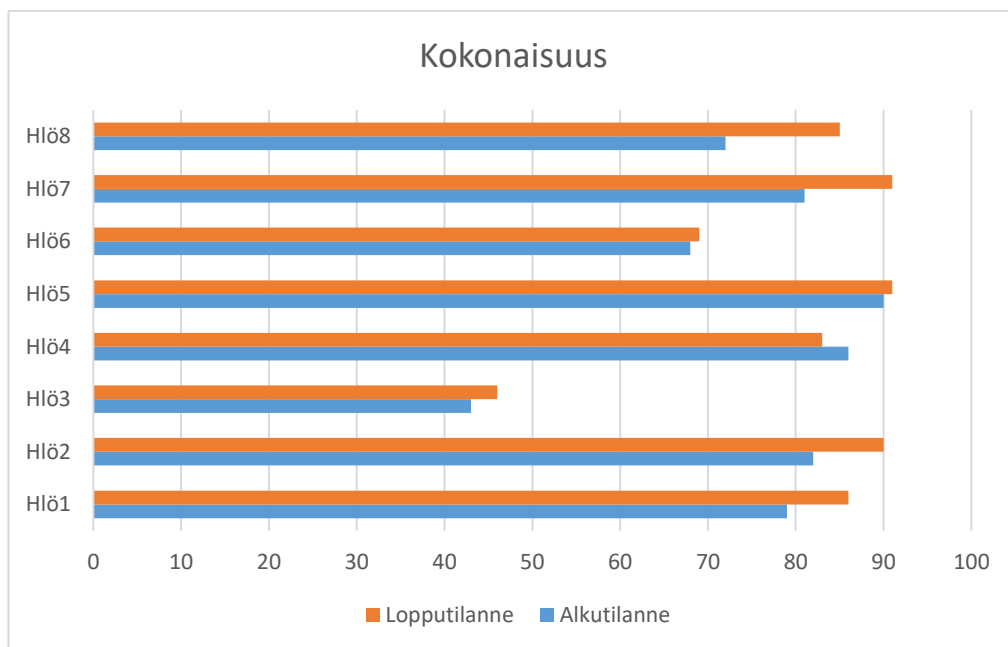
*”...mä oon ollut erittäin tyytyväinen, et löyty tää oma laji tavallaa. Nyt mä tajusin mikä mun elämästä puuttu, et se oli se kuntosali. Et tää oli ihan mahtavaa et sai kaikki ohjeet ja neuvot, et se oli sellane paketti mistä ei pystyny kieltäytymää.”*

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet hankkeen positiiviseksi, eikä negatiivista sanottavaa oikein tullut. Positiivisena asiana koettiin hankkeen ja toimintojen olleen vapaaehtoisia. Joitain kehitysehdotuksia tuli, muun muassa liittyen hankkeen jälkeen jatkoa ajatellen. Kaksi asiakasta ehdotti ”etäseurantaa” sähköisessä muodossa, mikä ei hirveästi vaatisi ohjaajiltakaan. Yksi asiakkaista ehdotti jopa maksullisia jatkopalveluita hankkeen jälkeen, jos haluaisi seurata omaa kuntoansa ja kehittymistä. Toinen puolestaan ehdotti vielä enemmän toimintoja viikkoon. Hän ehdotti, että esimerkiksi kuntosaliharjoittelua tukevia toimintoja voisi olla enemmän viikossa.

## 8.4 Kykyviisarin tulokset

Kykyviisarissa tapahtuneita muutoksia tarkasteltiin ensimmäisen ja viimeisen kyselyn välillä. Asiakkaat olivat tehneet hankkeen aikana kyselyn 2-4 kertaa, joten välituloksia ei otettu huomioon tulosten tarkastelussa. Ensimmäisen ja viimeisen kyselyn välillä oli keskimäärin 9 kuukautta. Pisin väli vastauksissa oli vuosi ja lyhin väli 5 kuukautta.

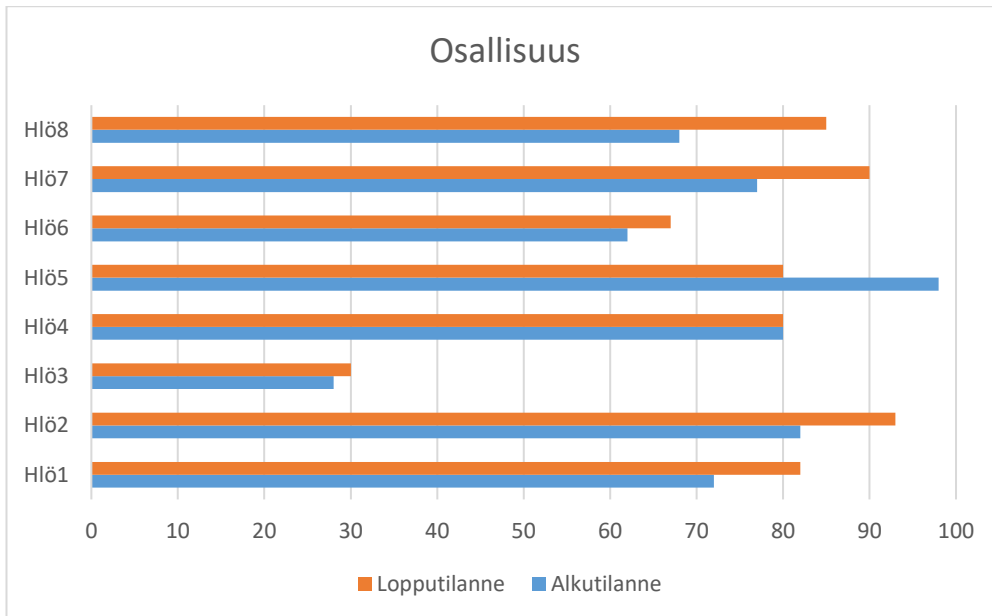
Kykyviisarin tulosten asteikko on 20-100 välillä. Alla olevassa kuvaajassa (kaavio 2) näkyy työkyvön kokonaismuutos alku- ja lopputilanteen välillä. Niin kuin kuvaajasta näkyy, yhtä lukuun ottamatta kokonaismuutos osion tulos on parantunut jokaisella asiakkaalla. Keskiarvo työkyvön kokonaismuutoksesta tarkasteltavalta kohdejoukolta oli +5,0 yksikköä.



Kaavio 2. Työkyvön kokonaismuutos.

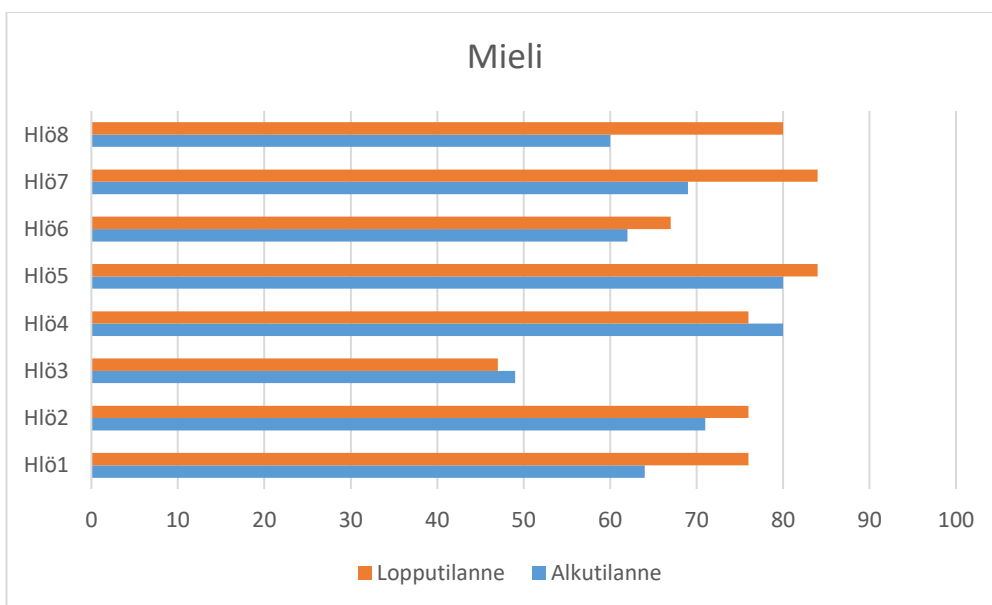
Osallisuus -osion (kaavio 3) muutoksen keskiarvo oli myös +5,0, mutta hajonnat muutosten välillä olivat suurempia. Isoin yksilöllinen kasvanut muutos oli +17,0 yksikköä, kun taas yhden asiakkaan osallisuus oli tippunut 18 yksikköä. Yhdellä asiakkaalla arvot pysyivät samana.





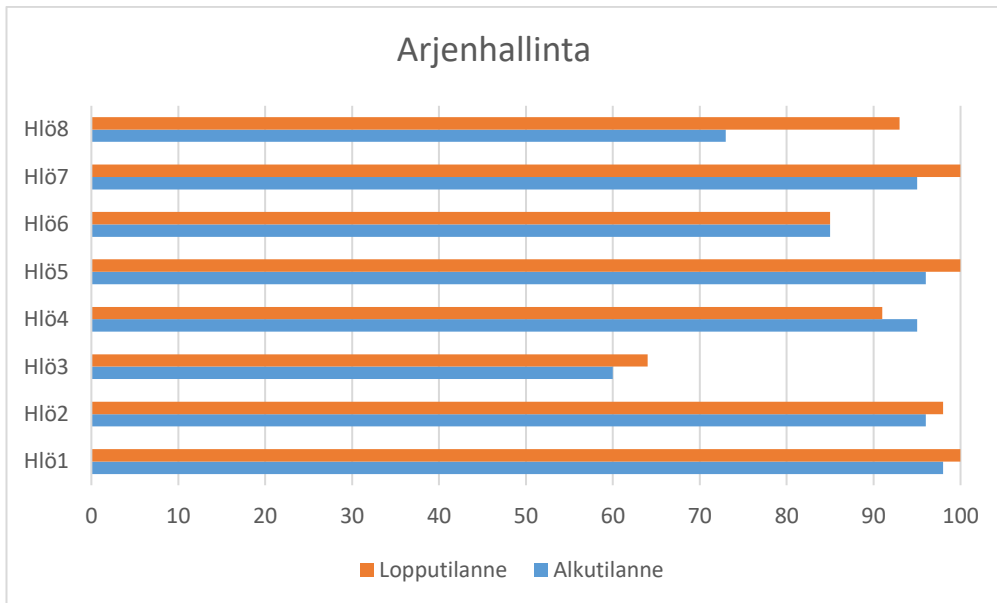
Kaavio 3. Osallisuuden muutos.

Mieli -osion muutoksen (kaavio 4) keskiarvo oli korkein, +6,9 yksikköä. Kuitenkin tämä osio oli lähtötilanteessa heikoin osa-alue tilastollisesti. Suurin muutos oli +20,0 yksikköä, kun taas kahdella asiakkaalla arvo oli tippunut muutamalla yksiköllä.



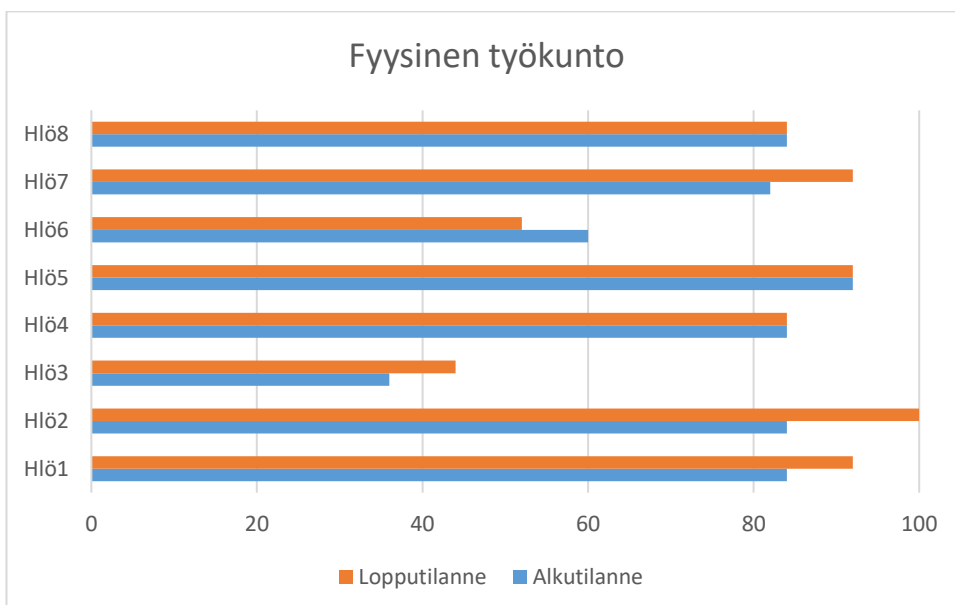
Kaavio 4. Mielen muutokset.

Arjenhallinta -osion muutoksen (kaavio 5) keskiarvo oli +4,1 yksikköä. Isoin yksilöllinen muutos oli +20,0 yksikköä. Yhdellä asiakkaalla arvo oli puolestaan tippunut 4,0 yksikköä ja yhdellä pysynyt samana. Pääsääntöisesti melkein kaikilla arvo oli parantunut.



Kaavio 5. Arjenhallinnan muutokset.

Fyysisen toimintakunnon eli keho -osion (kaavio 6) muutoksen keskiarvo oli +4,0. Siinä isoin yksilöllinen muutos oli +16,0 yksikköä ja yhden asiakkaan arvo oli tippunut 8 yksikköä. Kolmella henkilöllä arvo oli pysynyt samana, eikä muutosta heidän osaltansa tullut.



Kaavio 6. Fyysisen työkuunnon muutokset.

Mieli -osio oli tulosten perusteella lähtötilanteessa heikoin osa-alue. Sen sijaan arjenhallinta koettiin selvästi vahvimmaksi alkutilanteessa. Kykyviisarin tuloksia sekä kohdeyhmän osallisuutta vertaillen, huomataan, että asiakkaat, jotka ovat vähiten olleet mukana toiminnoissa, ovat myös saaneet heikoimmat tulokset muutoksissa. Aktiivisimmin mukana olleet ovat saaneet suurimmat muutokset koettuun työkykyyn. Asiakas, jonka osallisuus oli tippunut 18 yksikköä, ei ole ollut esimerkiksi mukana yhdessä tehtävissä lajikokeiluissa ja oli muutenkin vähiten mukana toiminnoissa. Fyysisen työkyvyn suurin positiivinen muutos (+16,0 yksikköä) tapahtui yhdelle aktiivisimmin toiminnoissa mukana olleista henkilöistä.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyön keskeisin löydös oli, että Työkykyisenä työelämään -hanke koettiin positiivisena sekä hankkeella on ollut vaikutusta asiakkaiden koettuun hyvinvointiin ja työkykyyn. Keskeisimpiä tekijöitä mihin hanke oli vaikuttanut, olivat liikuntamotivaatio ja ravintotottumukset. Liikuntamotivaatioon vaikutti erityisesti ryhmätoiminta, koska yksin liikkuminen koettiin haastavana tekijänä. Myös sosiaalisuuteen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon hanke oli vaikuttanut positiivisesti muutaman asiakkaan kohdalla. Ravinnosta oli saatu konkreettisia vinkkejä ja ohjeita, jotka mahdollistivat pienet muutokset asiakkaiden ruokavalioon.

Koettuun työkykyyn liittyi niin psyykkisiä, sosiaalisia kuin fyysisiä аспекteja, mitä seurattiin Kykyviisari -kyselyllä (Työterveyslaitos 2019). Kykyviisarin tuloksissa näkyi positiivisia sekä negatiivisia muutoksia koetussa työkyvyssä. Työkunnan kokonaisuutoksen keskiarvo oli +5,0 yksikköä, joten koettu työkunto parani keskiarvollisesti valitulla tutkimusjoukolla. Tulosten tarkastelussa täytyy ottaa kuitenkin muut elämän osa-alueet myös huomioon, koska myös muut tekijät (taloudellinen tilanne, ihmissuhteet, sairaudet) saattavat vaikuttaa subjektiiviseen kokemukseen sen hetkisestä työkunnosta.

### 9.1 Työn luotettavuus

Kuten laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, tutkimustulokset perustuvat paljolti tutkijan omaan tulkintaan aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). Teemahaastattelussa on tärkeää, että tutkija on perehtynyt valitsemiinsa teemoihin etukäteen huolellisesti, ja täten oletuksia vastauksista saattaa olla jo syntynyt. Siten voi olla vaikeaa olla johdattelematta kysymyksillä haluttuihin vastauksiin. Varsinkin kun tutkitaan subjektiivisia kokemuksia, tulisi tutkijan olla mahdollisimman neutraali kysymyksillään. Kuitenkin laajoja kysymyksiä esittäessä, ei voi etukäteen tietää kuinka syvällisesti haastateltavat vastaavat, joten suppeita vastauksia saadessa, on melkein pakko esittää jatkokysymyksiä saadakseen tarkempia vastauksia aiheesta. Täten tulisi olla hyvin tarkasti mietittynä jatkokysymyksiä, kuitenkin liikaa niillä johdattelemalla (Hirsjärvi & Hurme 2008, 125-126.) Tämä koettiin haasteeksi haastatteluiden aikana, joidenkin vastauksien ollessa todella suppeita. Kuitenkin jokaisessa haastattelussa käytiin jokainen teema läpi. Haastattelut nauhoitettiin, joka osoittautui hyväksi menetelmäksi. Täten pystyttiin keskittymään itse haastattelutilanteeseen kunnolla. Myös rauhallinen ja suljettu tila mahdollisti

äänittämisen. Nauhoitteiden avulla pystyttiin myös tarkkailemaan, miten jokin asia sanottiin. Nauhoittaminen ei myöskään häirinnyt haastattelun kulkua. Toisaalta, keskustelun nauhoitus saattoi myös häiritä haastateltavien avoimuutta. Arimpien ihmisten kohdalla tieto siitä, että keskustelu nauhoitetaan, saattaa lamauttaa vastaajan ja täten sulkeutua kuoreen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 126).

Haastatteluissa jotkut vastaukset jäivät todella suppeiksi, eikä kaikilta saanut niin paljoa irti kuin oli toivottu. Pohdittiin, että olisiko ollut parempi lähettää etukäteen kysymysaiheet, jotta haastateltavat olisivat saaneet enemmän aikaa pohtia kokemuksiaan ja mietteitään. Toisaalta, kohderyhmä oli myös haastava, joidenkin haastateltavien ollessa hieman sisäänpäin kääntyneitä ja varautuneita. Mietittiin myös, vaikuttiko haastattelijan suhde haastateltaviin vastauksiin. Tutkija oli ollut hankkeessa mukana ohjaajana ja täten saattoi vaikuttaa haastateltavien vastauksiin verrattuna tilanteeseen, jos haastattelija olisi ollut hankkeesta ulkopuolinen henkilö. Haastattelijalla ei ollut myöskään aikaisempaa kokemusta vastaavista haastatteluista, mikä myös saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 68-69).

Tutkimukseen oli varattu riittävästi aikaa. Haastattelut, niiden nauhoitukset ja litterointi saattavat viedä yllättävän paljon aikaa ja kiireellä aikataululla se saattaa olla työlästä. Kuitenkin oltiin varattu riittävästi aikaa tutkimuksen tekemiseen ja täten aineisto ehdittiin huolellisesti käsitellä läpi. Kohderyhmän koko oli resursseihin nähden sopiva. Kuitenkin tutkimuksen kannalta jatkokysymyksiä olisi voinut miettiä enemmän laajemman aineiston saamiseksi. Niin kuin edellä tuli jo ilmi, se on kuitenkin hankalaa liikaa johdattelematta haastateltavaa. Kokemuksista kerrottaessa paljon on kiinni haastateltavasta itsestään (Hirsjärvi & Hurme 2008, 126.) Sen takia etukäteen lähetetyt kysymykset olisi voineet helpottaa itse tilanteessa haastateltavaa, eikä vastauksista olisi välttämättä joidenkin kohdalla tulleet niin suppeita.

Yleensä tyypillisesti tutkimuksiin lähtevät mukaan aktiivisimmat ja kiinnostuneimmat henkilöt, joten haastatteluihin osallistunut kohdejoukko voi täten vaikuttaa myös tutkimustuloksiin. Tuloksista olisi voinut tulla erilaisia, jos olisi saatu jokainen hankkeeseen osallistunut asiakas haastateltavaksi. Hankkeeseen on osallistunut henkilöitä, jotka ovat käyneet esimerkiksi kerran toiminnoissa mukana, niin olisikin ollut mielenkiintoista saada heiltä näkemyksiä, miksi he eivät ole jatkaneet pidempään hankkeessa mukana. Haastattelujen luotettavuuteen saattaa myös vaikuttaa, jos haastateltavat ovat taipuvaisia antamaan sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35).

Kykyviisarin tuloksia tarkastellessa täytyy ottaa huomioon muuttuvia tekijöitä. Kyselytutkimuksissa, joissa vastataan vastausvaihtoehdoilla laittamalla rasti tiettyyn kohtaan, on myös omat riskinsä. Esimerkiksi kiireessä, voidaan laittaa vastauksia sattumanvaraisiin kohtiin, kun ei ehditä perehtymään tarkemmin kysymyksiin. Jos kysymystä ei ymmärretä, saatetaan rasti laittaa silloinkin sattumanvaraiseen kohtaan (Heikkilä 2014.) Myös muut tekijät (sairaudet, ihmissuhteet, taloudellinen tilanne) täytyy ottaa tulosten tarkastelussa huomioon, mitkä voivat vaikuttaa vastaajan kokemukseen sen hetkisestä työkunnostaan.

## 9.2 Hankkeessa käytetyt toimintatavat

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tekijä pääsi osallistumaan hankkeeseen syksyllä 2018 työharjoittelun kautta. Täten tutkija on nähnyt, miten hanketta ollaan käytännössä toteutettu. Tutkija pääsi myös seuraamaan liikuntaneuvonta -tapaamisia asiakkaiden ja liikuntaneuvojan kesken.

Hankkeen tarkoituksena on ollut vaikuttaa asiakkaiden käyttäytymiseen hyvinvoinnin lisäämiseksi (PHLU 2017.) COM-B -mallissa (2011) tuli esille, miten käyttäytymisen muutokseen ja motivaatioon voidaan vaikuttaa. Tutkimuksen tuloksissa korostui näitä seikkoja, millä toimenpiteillä ollaan saatu aikaiseksi käyttäytymisen muutoksia. Haastatteluissa korostui ryhmän vaikutus liikkumismotivaatioon. Useampi asiakas mainitsi siitä, että ei olisi lähtenyt yksin kokeilemaan eri liikuntamuotoja. Myös ryhmä koettiin tekijänä, minkä takia jaksettiin tulla paikalle. Yhteenkuuluvuuden tunnetta, eli yhtä psykologisista perustarpeistamme, tuettiin muodostamalla ryhmätoimintoja liikunnan saralla. Myös ryhmäkoko tuki yhteenkuuluvuuden tunnetta, ryhmän jäädessä sopivan tiiviiksi ja pieneksi.

Liikuntaneuvonnalle tyypillisesti (KKI-ohjelma 2015) käytettiin asiakaslähtöistä lähestymistapaa, tukien asiakkaan pystyvyyttä ja autonomiaa. Asiakkaan tavoitteita ja resursseja muutoksen osalta on kysytty asiakkaalta itseltään ja lähdetty yhdessä punnitsemaan vaihtoehtoja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Haastatteluissa tuli ilmi, että moni oli muuttanut esimerkiksi omia ravintotottumuksiaan. Tämä on luultavasti saatu aikaan, koska liikuntaneuvonnassa ollaan lähdetty pienistä askelista liikkeelle, eikä olla käsketty noudattamaan mitään tiettyä ruokaohjelmaa. Näin ollaan tuettu asiakkaan omaehtoisuutta eli autonomian tunnetta ja saadaan todennäköisemmin pysyvämpiä muutoksia aikaiseksi kuin ulkopuolelta tulleilta tiukoilta käskyiltä; ”näitä ruokia et saa nyt syödä” tai ”syö 2000 kaloria päivässä”.

Lajikokeiluissa pyrittiin tukemaan asiakkaiden pystyvyyden tunnetta, mikä on myös yksi tärkeimmistä psykologista perustarpeistamme. Lajit eivät ole olleet erityisen vaikeita, ja harjoitteet ovat pyritti pitämään suhteellisen helppoina, jolloin kaikilla on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia. Tämä erityisesti siksi, koska varsinkin kyseisellä kohderyhmällä saattaa olla aikaisempia huonoja liikuntakokemuksia, esimerkiksi koululiikunnasta. Haastatteluissa kukaan ei nostanutkaan esille lajikokeiluiden olleen liian vaikeita.

### **9.3 Yhteenveto**

Työn tavoitteena oli selvittää asiakkaiden kokemuksia Työkykyisenä työelämään -hankkeesta ja siinä onnistuttiin. Asiakkaat kokivat hankkeen positiivisena. Erityisesti toiminnoista nostettiin esille haastatteluissa omatoimiryhmät, joissa asiakkaat liikkuivat tutussa porukassa säännöllisesti. Asiakkaat eivät puolestaan kuvanneet liikuntaneuvontaa laajasti. Pohdittiin, olisiko tähän voitu vaikuttaa erilaisella kysymysasettelulla. Toisaalta, hankkeen muut toiminnot saatettiin kokea merkityksellisemmäksi, jonka takia liikuntaneuvonnasta ei välttämättä saatu niin kattavia vastauksia.

Kykyviisarin tuloksissa mieli-osio oli keskiarvallisesti suurin muuttuja. Puolestaan haastattelututkimuksessa isoimmat havainnot olivat liikkumis- ja ravintotottumuksien parantuminen. Näiden tekijöiden välillä voi olla yhteys. Kun ihminen huolehtii itsestään ja harastaa säännöllistä liikuntaa, yleensä hän voi myös psyykkisesti paremmin. Liikunnan onkin havaittu helpottavan ahdistuneisuus- ja masennusoireita (UKK-instituutti 2005).

Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää asiakkailta kehitysehdotuksia. Haastatteluissa asiakkailta ei noussut juurikaan mitään negatiivista sanottavaa hankkeesta. Muutama kehitysehdotus nousi esille ja ne liittyivät lajikokeiluihin sekä sähköiseen seurantaan. Näitä käsitellään seuraavassa luvussa. Kun verrataan haastattelun ja Kykyviisarin tuloksia, havaitaan pientä ristiriitaa. Kykyviisarin muutoksissa joillakin henkilöillä osa tuloksista laskivat. Haastatteluissa kuitenkin ei havaittu hankkeella olleen negatiivista vaikutusta asiakkaisiin. Voi myös olla, että aluksi työkuunto arvioidaan olevan korkeammalla kuin se todellisuudessa on. Kun havaitaan oman hyvinvoinnin haasteet, huomataan, että työkuunto ei ollut siinä kunnossa kuin aluksi oli arvioitu. Nämä henkilöt eivät olleet kuitenkaan yhtä aktiivisesti mukana toiminnoissa, kuin muut tutkimuksessa olleet, joka havaitaan osallisuuden määrästä (taulukko 1). Täten nähtiin yhteys siinä, että enemmän positiivisia muutoksia sai aikaan aktiivisimmin hankkeessa mukana olleet henkilöt.

Hankkeen positiiviset kokemukset todettiin sekä haastattelututkimuksessa että Kykyviisarin tulosten muutoksia tarkasteltaessa. Asiakkailta nousi niin psyykkisiä, fyysisiä kuin sosiaalisia tekijöitä, mitkä olivat kehittyneet hankkeen myötä. Kykyviisarissa koetun työ-kunnan kokonaisuutos parani keskiarvollisesti +5,0 yksikköä kohderyhmällä.

#### **9.4 Jatkokehitysideat**

Haasteena tässä hankkeessa, niin kuin muissakin vähän liikkuville henkilöille suunnatuissa hankkeissa, on saada passiiviset henkilöt aktiivisesti mukaan toimintoihin. Ongelmana onkin, että yleensä tutkimuksiin lähtee aktiivisimmat henkilöt, jolloin passiivisten ääntä ei saada kuuluviin. Asiakkaat pitäisi saada pidettyä ensimmäisen tapaamisen jälkeen tiiviisti kontaktissa, jotta asiakkaan motivaatiota muutokseen saataisiin pidettyä yllä alusta asti. Tähän voisi olla ratkaisuna etävalmennus sähköisesti. Tämä nousi kahdella asiakkaallakin haastattelussa esille, että sähköistä seurantaa voisi olla enemmän. Etävalmennus voisi olla jokin pilvipalvelu, mihin asiakkaat käyvät laittamassa omia kommentteja, harjoituksia ja kuulumisiaan, mitä ohjaaja voi kommentoida, kun hänellä on aikaa. Täten voitaisiin pitää asiakkaat alusta asti tiiviimmin mukana.

Asiakkaille voisi esimerkiksi muodostaa yhteisen Facebook -ryhmän, missä asiakkaat voisivat jakaa kokemuksiaan. Ohjaaja voisi myös olla jäsenenä ryhmässä, jotta asiakkaat voisivat sinne laittaa esiin nousevia kysymyksiä. Ohjaaja voisi myös laittaa kannustusviestejä, jotta tsemppiä saataisiin koko ajan pidettyä yllä. Koska yksin liikkuminen koettiin haastatteluissa haastavana, ryhmästä olisi myös helppo kysyä seuraa liikkumiseen. Ryhmä voisi täten myös tukea entisestään yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toinen somekanava, jossa ryhmän voisi perustaa, voisi olla WhatsApp. Se mahdollistaisi nopean viestinnän asiakkaiden ja ohjaajan kesken. WhatsApissa voi myös helposti luoda useampia ryhmiä, ja täten ohjaaja voisi esimerkiksi luoda tietyille porukalle oman ryhmäkeskustelun. Ryhmä voisi keskenään sopia esimerkiksi liikunnoista, mitä lähtevät yhdessä tekemään. Hankkeen päätyttyä asiakkaiden olisi helppo pitää silti ryhmän jäseniin yhteyttä, kun on jo valmiiksi luotu viestintäkanava ja madallettu kynnystä yhdessä tekemiseen. Toisaalta, verkossa viestintä on haastavaa tämän kohderyhmän kanssa, koska kaikilla ei ole käytössään tietokonetta, saatikka älypuhelin. Myös taloudellinen tilanne näiden ostamiseen saattaa kohderyhmällä olla rajallinen.

Toinen asia mikä nousi haastatteluissa esille, oli lajikokeiluiden monipuolistaminen. Eräältä asiakkaalta tuli kommentti siihen, että nyt olemassa olevan kuuden kerran lajikokeilu -setin voisi pidentää kahdeksaan kertaan. Täten asiakkaat pääsisivät kokeile-



maan vielä enemmän heitä kiinnostavia liikuntamuotoja. Toinen asiakkaista, joka oli ollut pidempään mukana hankkeessa, toivoi myös monipuolisemmin eri liikuntamuotoja ja enemmän toimintoja viikkoon. Toisaalta tämä on myös resursseista kiinni, miten paljon ohjattua toimintaa viikossa voidaan järjestää. Yhden työntekijän voimin kaikkea ei voi järjestää, joten tähän voisi myös miettiä opiskelijayhteistyötä tiiviimmin tulevaisuudessa.

Myös Kettusen tekemä tutkimus (2015) antaa tukea sille, että liikunnan harrastaminen kasvattaa henkisiä voimavaroja sekä työkykyä. Kettusen tutkimuksessa positiiviset muutokset myös säilyivät vuoden seurantajakson jälkeen. Olisikin mielenkiintoista tutkia esimerkiksi vuoden jälkeen, onko saavutetut tulokset pysyneet hankkeen asiakkailla.

Opinnäytetyön tulosten sekä jatkokehitysehdotusten avulla toimeksiantaja pystyy kehittämään toimintaa eteenpäin. Työn tulokset esitellään myös hankkeen yhteistyökumppaneille hankkeen ohjausryhmän palaverissa sekä työtä käytetään tukena hankeraportoinnissa ja keskusteluissa toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi. Työ arvioi toimintamallin toimivuutta, jotta muut voivat hyödyntää halutessaan vastaavaa.

## Lähteet

Ahola, K., Kivistö, S. & Vartia, M. 2006. Työterveyspsykologia. Vammalan kirjapaino Oy. Helsinki.

Autio, K., Heino, S., Jokitulppo, S., Mäki-Tulokas, E. & Sipilä T. 2017. Työkuntoon. Next Print Oy. Helsinki.

Elinkeinoelämän keskusliitto. 2019. Työllisyys ja työvoima. Luettu 31.01.2019

Luettavissa: <https://ek.fi/mita-teemme/tyoelama/tyovoima/>

Eurostat. 2019. Työttömyysasteet Eurooppa. Luettu 16.01.2019

Luettavissa: <https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&language=en&pcode=teilm020&tableSelection=1&plugin=1>

Heikkilä, T. & Edita Publishing Oy. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Luettu 18.04.2019

Luettavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Heponiemi, T., Wahlström, M., Elovainio, M., Sinervo, T., Aalto, A. ja Keskimäki I. Kat-saus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. Työ- ja elinkeinoministeriön julkai-suja, työ ja yrittäjyys 14/2008. Helsinki. Luettu 5.11.2018

Luettavissa: [http://www.tem.fi/files/19508/temjul\\_14\\_2008\\_tyo\\_ja\\_yrittajyys.pdf](http://www.tem.fi/files/19508/temjul_14_2008_tyo_ja_yrittajyys.pdf)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. Tutkimushaastattelu. 2008. Yliopistopaino. Helsinki.

Huhta, H. & Nuorisotutkimusseura. 2015. ”Pitää pään kasassa työttömyysaikana”. Liikunta työttömien nuorten arjessa. Unigrafia. Helsinki.

Kettunen, O. 2015. Effects of physical activity and fitness on the psychological well-being of young men and working adults: associations with stress, mental resources, overweight and workability. Luettu 09.04.2019

Luettavissa: <https://pdfs.semanticscholar.org/efa3/41467cf1a451113f8a9cb136308c27cff92e.pdf>

Kieselbach, T. 2003. Long-Term Unemployment Among Young People: The Risk of Social Exclusion. Luettu 10.04.2019

Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1023/A%3A1025694823396>

KKI-ohjelma. 2015. Liikuntaneuvonta -esite. Luettu 25.02.2019

Luettavissa: [https://www.kkiohjelma.fi/filebank/1924-Liikuntaneuvonta\\_2015\\_A5\\_4s\\_kevyt.pdf](https://www.kkiohjelma.fi/filebank/1924-Liikuntaneuvonta_2015_A5_4s_kevyt.pdf)

Latham, G. 2012. Work motivation: history, theory, research and practice. SAGE Publications, Inc. United States of America.

Leinonen, N. 2010. Pro gradu -tutkielma työttömyyden kokemuksista. Luettu: 2.11.2018

Luettavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20100114/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20100114.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20100114/urn_nbn_fi_uef-20100114.pdf)

Maslow, A. Motivation and personality. 1970. Harper & Row, Publishers, Inc. New York.

Michie, S., West, R., Stralen, M. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. 2011. Luettu 4.11.2018

Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3096582/>

Moser, K. & Karsten, P. Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. Luettu 14.04.2019

Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879109000037?via%3Dihub>

Ngai, S., Cheung, C. & Yuan, R. 2016. Effects of vocational training on unemployed youths' work motivation and work engagement: Mediating roles of training adequacy and self-actualization. Luettu 14.04.2019

Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740916300524?via%3Dihub>

Oksanen, T., Elovainio, M., Ervasti, J., Kivimäki, M., Linna, A., Pentti, J., Salo, P., Saltychev, M., Vahtera, J., Virtanen, M. 2012. Hyvinvointihavaintoja → tutkimustietoa kunta-alalta. Tammerprint. Tampere.

Oulmane, R. 2018. Liikuntaneuvonnan työkalupakki TKT. Julkaisematon lähde.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. 2017. Hankehakemus. Julkaisematon lähde.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. 2018. Luettu 24.10.2018

Luettavissa: <https://www.phlu.fi/phlu/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 25.11.2018

Luettavissa: <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2017. Mikä meitä liikuttaa -motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä

Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020.

Suomen mielenterveysseura. Työttömyys. Luettu 22.10.2018

Luettavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilan-teen/tyottomuus/kun-tyottomuus-jatkuu-ja-jatkuu>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työvoimatutkimus [verkkajulkaisu]. Helsinki. Tilastokeskus. Luettu 28.09.2018

Luettavissa: <http://www.stat.fi/til/tyti/index.html>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2018. Keskeisiä käsitteitä. Luettu 2.11.2018

Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Edita. Helsinki.

Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki, S. 2016. Laatu liikuntaneuvontaan. Kirjapaino Kari Ky. Jyväskylä

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Työllisyyskatsaus 2018. Työ- ja elinkeinoministeriö. Luettu 28.09.2018

Luettavissa: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161055/TKAT\\_Elo\\_2018.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161055/TKAT_Elo_2018.pdf)

Työterveyslaitos. Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen. 1995. Hyvä työkyky – Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Painotalo Miktor. Helsinki.

Työterveyslaitos. 2019a. Sairauspoissaolot. Luettu 15.01.2019.

Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/sairauspoissaolot/>

Työterveyslaitos. 2019b. Kykyviisari. Luettu 15.01.2019.

Luettavissa: <https://sivusto.kykyviisari.fi/>

UKK-instituutti. 2018. Käyttäytymisen muutospyörä. Luettu 22.10.2018

Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/muutospyora>

UKK-instituutti. 2018. Liikunnan vaikutukset. Luettu 2.11.2018

Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Luettu 31.01.2019

Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf>

Viitamäki, H. Teoksessa: Hjerppe, R. ja Räisänen H. 2004. Hyvinvointi ja työmarkkinoiden eriytyminen. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelurunko

#### Haastattelurunko

1. -Mikä tekijä sai sinut lähtemään mukaan hankkeeseen?
  - Entä mikä sai sinut jatkamaan hankkeessa pidempään?
  - Kerro kokemuksistasi seuraavista asioista, mitä hankkeessa ollaan tehty;
    - Lajikokeilut
    - Kuntotestit
    - Liikuntaneuvonta
    - Työpajat/luennot
  - Olisiko jotain, mitä olisit kaivannut lisää hankkeeseen/prosessiin? Minkä takia?
  - Mitkä hankkeen toimenpiteet/ edellä puhutut asiat hyödyttivät sinua eniten?
2. -Miten koet hankkeella olleen vaikutusta omiin elintapoihin tai hyvinvointiin? (esimerkiksi, onko jokin asia muuttunut arjessasi)
  - Jos on, kuvaile millaisia.
  - Jos ei, osaatko kuvailla miksi.
3. -Mitä olet oppinut hankkeen aikana? Millä keinoin koet, että pystyt hyödyntämään oppimaasi tulevaisuudessa?
  - Vapaa sana/kehitysehdotukset hankkeesta

## Liite 2. Hanke- ohjelma syksy 2018



Hyvää  
oloa  
Liikun-  
halla!

### TYÖKYKYEISÄ TYÖELÄMÄÄN - SYKSY 2018

#### Ryhmäliikuntaneuvonta ja lajiopastukset

- 1) Liikettä Arkeen (8 krt)
  - Aloitus ma 8.10
  - Maanantaisin klo 16-18
  - Aloituskerta Fellmanniassa
- 2) Liikuntapalveluiden lajiopastukset
  - Kuntosali 13.9 ja 1.11, klo 14-15
    - Urheilukeskuksen Mäki katsomossa
  - Vesijuoksu 4.10 ja 22.11 klo 13-13.45
    - Lahden Uimahallissa

#### Liikuntaryhmät

- 1) Lajimix 3 (6 krt)
  - Aloitus ti 11.9
  - Tiistaisin klo 13-14
  - Lisätiedot erillisessä esitteessä
- 2) Lajimix 4 (6 krt)
  - Aloitus ti 23.10
  - Tiistaisin klo 13-14
  - Lisätiedot erillisessä esitteessä

#### Luennot ja työpajat

- 1) Arjen Aktivointi
  - To 13.9 klo 10-11.30
  - Paikkana Urheilukeskus
- 2) Hyvinvointi - liikunta, ravinto, lepo
  - To 18.10 klo 10-11.30
  - Paikkana Urheilukeskus
- 3) Terveellinen ja edullinen ruokavalio
  - To 15.11 klo 10-11.30
  - Paikka Urheilukeskus

#### Kuntotestit

- 1) SuomiMies-testit
  - To 4.10 klo 10-12
  - Paikkana Urheilukeskus
- 2) SuomiMies-testit
  - To 13.12 klo 10-12
  - Paikkana Urheilukeskus

#### Muut tapahtumat

- 1) Syysretki laavulle
  - Pe 21.9 klo 10-12
  - Paikkana Urheilukeskus
- 2) Tapahtumapäivä LAMK:ssa
  - Ke 3.10 klo 10-13
  - Paikkana Mukkulan Kampus

#### Ilmoittautumiset

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi) -> Aikuisliikunta -> Työkykyisenä työelämään -> Tapahtumiin ilmoittautuminen

Lisätietoa: Reda Oulmane, liikuntaneuvoja (044 240 7490 / [reda.oulmane@phlu.fi](mailto:reda.oulmane@phlu.fi))

## Liite 3. Kykyviisari



Esitiedot

Hyvinvointi

Osallisuus

Mieli

Arki

Taidot

Keho

Taustatiedot

Työ & tulevaisuus

Seuraavat neljä kysymystä koskevat yleistä hyvinvointiasi.

### B. Hyvinvointi

B1. Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä elämääsi?



- Erittäin tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- En tyytyväinen, mutta en tyytymätönkään
- Melko tyytymätön
- Erittäin tyytymätön

B2. Onko terveydentilasi mielestäsi nykyisin?



- Hyvä
- Melko hyvä