



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

For Better Flow

-hyvinvointikonseptin ideointi ja toteutus

Kärkkäinen, Maria

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

-hyvinvointikonseptin ideointi ja toteutus

Kärkkäinen, Maria
Liiketalouden koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2019/2019

Maria KärkkäinenKärkkäinen, Maria

For Better Flow - hyvinvointikonseptin ideointi ja toteutus -hyvinvointikonseptin ideointi ja toteutus

Vuosi 20182019

Sivumäärä 63

Yhteiskunnan ja työn muuttumisen myötä hyvinvointi on tullut yhä merkittävämmäksi osaksi ihmisten arkea. Passiivinen elämäntyyli on nykypäivää ja elintavat muuttuneet, joka luo haasteita ja vaikuttaa kuluttajien hyvinvointiin. Tämä opinnäytetyö syventyy kasvavaan hyvinvointi-alaan ja kuluttajien terveydentilaan Suomessa, jonka kohteena on yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ymmärtäminen ja edistäminen sekä liike-idean perustaminen ja markkinoiden kartoittaminen.

Tarkoituksena oli saada selville käsitys kuluttajien tietoisuudesta omaa hyvinvointia kohtaan ja tiedustella, onko hyvinvointipalveluille tulevaisuudessa kysyntää. Opinnäytetyöstä saadusta tiedosta hyötyy ensisijaisesti itse tutkimusta tehnyt opiskelija, mutta myös alalla toimivat yrittäjät ja yritykset sekä toimintaansa aloittavat uudet yrittämisestä kiinnostuneet henkilöt. Opinnäytetyö kattaa laajasti hyvinvointiin liittyviä käsitteitä ja yrittäjyyttä koskevan näkökulman.

Teoriaosuudessa käydään läpi kokonaisvaltaista hyvinvointia ja yrittäjyyttä sekä luodaan liike-toimintasuunnitelma. Teorian selkeyttämiseksi opinnäytetyössä käytettiin kuvia ja kaavioita apuna havainnollistamisessa. Tutkimus on toimintatutkimus eli laadullinen tutkimus ja se perustuu toteutettuun kyselytutkimukseen ja niistä kerättyyn dataan. Aineisto kerättiin henkilökohtaisilla haastatteluilla.

Johtopäätöksinä tutkimuksesta voidaan todeta, että tuleviin valmennuksiin toivottiin monipuolisempaa kokonaisuutta, joka huomioi fyysisen valmennuksen lisäksi myös henkisen hyvinvoinnin. Kyselytutkimuksen pohjalta kehitettiin palveluita, joiden sisältö ja toteutus vastaavat osittain vastaajien toiveita ja tarpeita, mutta myös huomioi muut toimintaympäristöön vaikuttavat tekijät.

For Better Flow - well-being concept design-hyvinvointikonseptin ideointi ja toteutus

Year	20182019	Pages	63
------	----------	-------	----

A society and changing work environments, welfare has become increasingly important part of everyday life. The passive lifestyle has become part of today and the way of living has change, which creates challenges and affects the health of consumers. This thesis examines on growing welfare sector and consumers health in Finland, focusing on understanding and promoting the holistic well-being of the individual as well as establishing a business idea and mapping the market.

The aim was to chart the perception of the consumer awareness from their own well-being and to inquire whether there is the demand of future welfare services. The information obtained from the thesis primarily benefits the student itself, but also the entrepreneurs and companies operating in the field, as well as those who are interested in starting a new business. The thesis covers the concept of wellbeing and the vision of entrepreneurship.

In the theoretical part, a business plan was developed, as well as including a holistic approach and entrepreneurship. In order to clarify the theory of the thesis, images and diagrams were used to illustrate the thesis. The study is an action research, ie qualitative research, and is based on the survey conducted and data collected from them. The material was gathered up by personal interviews.

As a conclusion of the study, it was wished that the coaching method would be a multifaceted entity that takes into account not only physical training part but also mental well-being. Based on the questionnaire survey, services were developed the content and implementation of which corresponded partially to the wishes and needs of the respondents, but also takes into account other factors that affect the operating environment.

Keywords: Holistic well-being, Entrepreneurship, Business planning

Sisällys

1	Johdanto.....	7
1.1	Opinnäytetyön tausta	7
1.2	Tavoite	8
1.3	Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus	9
1.4	Tutkimuksen rajaus ja keskeiset käsitteet	9
2	Hyvinvointi käsitteenä	10
3	Kokonaisvaltainen hyvinvointi	12
3.1	Itsensä toteuttaminen	14
3.2	Mielen hyvinvointi	16
3.3	Fyysinen hyvinvointi.....	18
3.4	Ravitseminen.....	21
3.5	Lepo ja uni.....	24
4	Yrittäjyys ja itsensä johtaminen	25
5	For Better Flow -liikeidea	27
6	Ympäristökartoitus	28
6.1	Toimiala	28
6.2	Kilpailijat	29
7	Liiketoimintasuunnitelma	31
7.1	Palvelu.....	31
7.2	Kohderyhmä	33
7.3	Hinnoittelu.....	33
7.4	Osaamisen kuvaus	34
7.5	Toiminta.....	34
7.6	Myynti- ja markkinointi	36
7.7	Yrityksen vahvuudet ja heikkoudet	36
7.8	Rahoitus ja budjetointi	37
8	For Better Flow -konseptit	37
8.1	Vahva Minä -kokonaisuus	37
8.2	Mieli + Keho -kokonaisuus	39
8.3	Ystävä eläkeläiselle	40

9	Kyselyn toteutus ja tulokset	40
9.1	Yksityishenkilöiden haastattelut	41
9.2	Yrittäjien haastattelut	49
10	Haastattelujen johtopäätökset.....	55
11	Tutkimuksen johtopäätökset	57

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee uuden hyvinvointipalvelun luomista asiakaslähtöisesti kartoittaen markkinatilanteen ja kohderyhmän tarpeen liittyen henkilökohtaiseen valmennukseen. Tutkimuksen alussa käydään läpi hyvinvoinnin ja yrittäjyyden teoriaa ja luodaan liiketoimintasuunnitelma ja kerrotaan For Better Flow liikeidean taustoista ja tavoitteista. Loppuvaiheessa on käyty läpi tutkimuksen toiminnallinen osio liittyen kyselyjen laadintaan sekä lopputuloksiin ja kyselyjen tuloksia hyödyntäen on kehitetty eri valmennuskokonaisuuksia sekä muita hyvinvointipalveluita.

1.1 Opinnäytetyön tausta

Hyvinvointikonsepti ja sen kehittäminen alkoi toimintaympäristöstä tapahtuvien muutosten havaitsemisesta ja tarkastelusta sekä opiskelijan kiinnostuksesta kasvavaa hyvinvointialaa kohtaan. Hyvinvointivaltion tila ja tulevaisuus ovatkin keskusteluttaneet niin päättäjiä, mediaa, tutkijoita kuin tavallista kansaa. Väestön ikärakenteen muutos kohti vanhenevaa ikäluokkaa sekä yhä kasvava hyvinvointipalveluiden kuluttamisen trendi on yhteiskunnassa selkeästi esillä ja noussut yhdeksi tärkeimmäksi aiheeksi. Mielenkiintoiseksi hyvinvoinnista tekee sen laaja-alaisuus mikä on vahvasti yksilö painotteista, mutta monen eri tekijän summa puhuttaessa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Koska hyvinvointi on subjektiivista, se voi merkitä eri yksilöille eri asioita. Opinnäytetyön tekijä haluaakin selvittää tässä opinnäytetyössä miten Suomessa yksilöt kokevat hyvinvointinsa ja millaiset puitteet myös elinympäristö tarjoaa oman hyvinvoinnin toteuttamiseen, sillä hyvinvointivaltio rakentaa ja luo pohjan hyvinvoinnin toteutumiselle.

Hyvinvointi aiheena on tärkeä, sillä Suomessa vallitsee tietynlainen suoritus keskeinen tekeminen koko kouluelämästä työelämään. Siihen liittyy elinympäristömme kuormittavuus. Aistiärsykeitä on enemmän, työelämän muutokset hämärtävät työn- ja vapaa-ajan rajapintaa, sekä laaja ympärillämme vaikuttava tietotulva on kokoajan läsnä. Ympäristömme on täynnä tiedostamattomia ärsykeitä, mutta suurin vaikuttaja on myös kulttuurimme pitkät juuret työ-elämään, jossa tekeminen on pitkälti mennyt oman hyvinvoinnin edelle. Tekeminen on saanut liiallisen vallan ja työtä tehdään ääri rajoilla omasta jaksamisesta huolimatta.

Kiireisessä elämäntyylissä ja paineiden alla hyvinvointi on muuttunut pakonomaiseksi suorittamiseksi huomaamatta ja tietynlaiseksi täydellisen elämän tavoitteluksi, jossa keskiössä on tekemisen määrä eikä enää itse tekijä, ihminen ja yksilö, jonka tunteilla, voima-varoilla ja jaksamisella on myös väliä. Mitä enemmän, sen parempi. Kolikolla on kuitenkin kääntöpuoli. Eikä kukaan jaksa loputtomiin.

Hyvinvointi-indikaattoreilla tarkasteltuna tilanne on vakava; suomalaisessa väestössä psyykinen kuormittuneisuus ja masennus ovat yleisiä sairauksia. (Koponen, Borodulin ym 2017). Joka toisella suomalaisella todetaan jokin psyykinen sairaus ja joka päivä jopa kuusi alle kolmekymppistä nuorta jää työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveysongelmien vuoksi sekä lihavuus on kasvussa. Suuri osa suomalaisista ei jaksakaan edes työuran alkuun asti samaan aikaan kuin moni työuralle päässyt ei jaksakaan töissä viralliseen eläkeikään asti. Merkittäviä säästöjä saataisiin aikaiseksi jo pelkällä oikein tuotetulla ravitsemuksella sekä liikunnan avulla. Nuoria tulisi myös tukea jaksamisessa ja tarjota hyvinvointia tukevia palveluita, jotta työn, perhe-elämän ja opiskelujen yhteensovittaminen olisi helpompaa eikä kuluttaisi. (Eduskunta.fi, 2014).

Yhteiskunta vaatii myös paljon varsinkin nuorilta; korkea-kouluopinnot vaativat monen vuoden paneutumista ja opiskelua paremman tulevaisuuden ja työllistymisen toivossa, opintojen ohessa täytyy myös pärjätä itsenäisesti ja taloudellisesti töitä tehden ja omasta hyvinvoinnista tulee huolehtia ja ulkonäöstä pitää huolta. Kirjoittajalla se tarkoitti telinevoimisteluharjoituksia monta kertaa viikossa ja maratoniin valmistautumista, ahkeraa työssäkäyntiä sekä jatkuvaa itsensä kehittämistä ja opiskelua.

Vaihto-vuosi ulkomailla antoi tutkimuksen tekijälle uutta näkykulmaa ja ymmärrystä syventyä elämän kokonaisuuden ja hyvinvoinnin ajattelulle. Omakohtaisen kokemuksen kautta yksin pärjäämisestä ja arkisten asioiden pakoon juoksemisesta nousi idea lähteä panostamaan ja neuvomaan muita välttyäkseen samalta. Hyvinvointi on suuri kokonaisuus ja yksilön hyvinvointiin tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja tarjota tukea. Tällä opinnäytetyöllä tekijä toivoo myös muita yksilöitä ymmärtämään oman hyvinvoinnin merkityksen ja arvon omassa elämässä.

1.2 Tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa tietoa terveys- ja hyvinvointi-markkinasta sekä selvittää millaiset puitteet ala tarjoaa tulevaisuudessa uudelle yritykselle, For Better Flow -konseptille. Tutkimuksen tavoitteena on paneutua hyvinvointialan markkinoihin ja kuluttajien tottumuksiin ja ajatuksiin sekä käyttäytymiseen hyvinvointia kohtaan. Opinnäytetyö myös tukee opiskelijan liike-idean eteenpäin viemistä ja työstämistä, jonka päämääränä on kasvattaa laaja-alaisesti kuluttajien tietoa hyvinvointia kohtaan ja tavoitella aitoa hyvinvoinnin sanomaa, mutta myös tulevaisuudessa työllistää opiskelija hyvinvoinnin pariin.

Opinnäytetyö pyrkii lisäämään pääkaupunkiseudun alueiden kuluttajien hyvinvointia ja tietoutta hyvinvointia kohtaan. Tärkein tehtävä opinnäytetyöllä on ymmärtää sekä syventää olemassa olevaa tietoa ja tuottaa uutta tietoa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Tutkimusta tukee myös opiskelijan tuore tutkinto hyvinvointivalmentaja-koulutuksesta, joka lisää tietämystä ja ammattitaitoa hyvinvointia kohtaan.

1.3 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus

Tässä opinnäytetyössä käytetty tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta tutkitaan niin kokonaisvaltaisesti kuin mahdollista ja lähtökohtana on kuvata todellista elämää kaikessa moninaisuudessaan. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 156-157.)

Luonteenomaista laadulliselle tutkimukselle on aineiston koonti luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Aineiston keräämisen välineenä käytetään usein ihmistä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija luottaa mittausvälineiden sijaan omaan havainnointiin ja keskusteluun tutkittavien kanssa. Tutkimusmetodien valinnassa ihmisen tärkeys tiedon keruun välineenä nousee myös esille. Esimerkkejä metodeista ovat osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut ja tässä työssä käytettävät teemahaastattelu. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Tutkimuksessa lähestyttiin täysi-ikäisiä kuluttajia henkilökohtaisilla haastatteluilla, jonka pääaiheena on hyvinvointi yksilön näkökulmasta ja omakohtaisen kokemuksen esille tuonti. Haastatteluun kuuluu eri teemoja, joita ovat koettu hyvinvointi, henkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, uni ja palautuminen sekä ravitsemus. Vastausten myötä muotoutuu käsitys tutkittavasta kohteesta, jossa painottuu tutkittavan oma näkemys asioista. Tutkimukseen kuului myös alalla toimivien yrittäjien haastattelut, joiden näkemykset lisäävät tietoa kasvavaa hyvinvointi-alaa kohtaan. Alalla toimijat ovat parhaita kertomaan tämänhetkisestä markkinatilanteesta ja tulevaisuuden näkymistä, kun puhutaan hyvinvointipalvelujen kysynnästä ja palvelujen tuottamisesta.

1.4 Tutkimuksen rajaus ja keskeiset käsitteet

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmana on selvittää, miten kuluttajat kokevat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat täysi-ikäiset aikuiset työssäkäyvät henkilöt ja alalla toimivat yrittäjät. Kohderyhmä on jaettu kahtia: kuluttajiin ja alan ammattilaisiin, joilta saadaan tärkeää tietoa liittyen hyvinvoinnin tulevaisuuden näkymiin. Kohderyhmä on jaettu kahtia, koska alalla toimijoilta voidaan saada arvokasta tietoa koskien hyvinvointialaa ja tietoa voi hyödyntää opinnäytetyössä kun taas kuluttajien vastauksen ovat suoraan kytköksissä opinnäytetyön etenemiseen. Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmaa määrittävät seuraavat kysymykset:

- Miten kokonaisvaltainen hyvinvointi koetaan?
- Mistä yksilön hyvinvointi koostuu ja miten se rakennetaan?
- Millaisia vaikutuksia kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla koetaan olevan arki-elämässä?

2 Hyvinvointi käsitteenä

Vastataksaan tutkimuskysymykseen, miten kuluttajat kokevat oman hyvinvointinsa tilan, tulee ensin tarkistella, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ja mistä asioista hyvinvointi koostuu. Hyvinvointi käsitteenä on varsin laaja, eikä sille ole yhtä hyväksyttyä määritelmää. Hyvinvoinnin ymmärryksen lisäämiseksi tarvitaan monen eri tieteenalan yhteistyötä ja näkemyksiä. Käsitteelle onkin esitetty vuosien ajan erilaisia tulkintoja. Kuitenkin pohjoismaissa on sovellettu Erik Allardtin (1976) teoriaa, johon sisältyy elintaso (having), sosiaaliset suhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Allardt määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada tarpeensa tyydytetyiksi. (Allardt 1976, 32-38). Allardtin näkemys hyvinvoinnista sopii hyvin Pohjoismaisten yhteiskuntien hyvinvointikäsitteeseen, jossa ihmisen subjektiivinen kokemus hyvinvoinnista on tuotu esille, kuten yksilölliset näkemykset ja tarpeet.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018) on tutkinut ja kehittänyt väestön hyvinvointia ja terveyttä. Laitoksen mukaan hyvinvointi jaetaan kolmeen eri teemaan: terveyteen, materiaaliiseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin eli elämänlaatuun. Maailman terveysjärjestön, World Health Organizationin määritelmän mukaan elämänlaadulla tarkoitetaan ”yksilön arviota elämästään siinä kulttuuri- ja arvokontekstissa missä hän elää, ja suhteessa hänen omiin päämääriinsä, odotuksiinsa, arvoihinsa ja muille hänellä merkityksellisiin asioihin” (WHOQOL Group 1998). Yksilöllä itsellään on henkilökohtainen käsitys omasta hyvinvoinnista ja mahdollisuus vaikuttaa siihen omien valintojen ja päätösten avulla.

Terveyttä maailman terveysjärjestö WHO (2018) määrittelee täydellisenä tilana, johon sisältyy fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen hyvinvointi. Nämä kaikki alueet vaikuttavat terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisuuteen, joiden avulla selviydytään omasta arjesta. Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan kehon hyvinvointia, kun taas psyykinen hyvinvointi on henkistä tasapainoa sekä oman itsensä arvostamista. Sosiaalinen hyvinvointi koostuu sosiaalisista suhteista, kuten perheen, ystävien ja työkalavereiden tapaamisesta. Nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat myös toisiinsa ja niihin panostamalla elämä pysyy paremmin hallinnassa.

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen (2015) mukaan hyvinvointi voidaan jakaa myös yksilön ja yhteisön hyvinvointiin. Yksilön hyvinvoinnista puhuttaessa siihen liitetään vahvasti ihmisen oma käsitys hyvinvoinnista ja sen tilasta, sekä mielekkyys toteuttaa hyvinvointia itselle sopivalla tavalla. Onnellisuus on myös vahvasti liitoksissa hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat yhteiskunnalliset asiat, kuten elin- ja asuinolot sekä muu ympäristö, kuin myös työhön ja koulutukseen liittyvät seikat, kuten työllisyys sekä toimeentulo.

Materiaalinen hyvinvointi on suoraan yhteydessä toimeentuloon, asumiseen ja varallisuuteen. Tässä opinnäytetyössä ei paneudu taloudelliseen näkökulmaan, vaan enemmänkin hyvinvoinnin kokonaisuuteen yksilötasolla, johon vaikuttaa henkinen- ja fyysinen hyvinvointi suhteessa ravintoon ja lepoon sekä itsensä toteuttamiseen.

Hyvinvointi on näin ollen suurempi kokonaisuus, joka on myös jokaiselle ihmiselle yksilöllinen kokemus, mutta yhteiskunnan vaikutuksen alainen. Jokainen ihminen määrittää terveyden tilan tapauskohtaisesti sen hetkisessä elämäntilanteessa. Kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvinvoivaa ihmistä, joka kykenee selviytymään elämän kriiseistä sekä kestävän muutostilanteita. Lääketieteellisesti hyvinvoinnin pitäisi pystyä tarjoamaan ja auttamaan ihmisiä luomaan vahva perusta terveydelle ja hyvinvoinnille ja auttaa selviytymään huomenna paremmin kuin tänään lopputuloksena saavuttaa pitkä ja terve elämä.

Hintsan (2016) mielestä terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää vain ennaltaehkäisevällä ajattelulla. Tämä opinnäytetyö paneutuu myös edistämään ja avaamaan ajatuksia hyvinvoinnista pitkälle tulevaisuuteen, jossa omilla valinnoilla voidaan vaikuttaa. Tässä tutkimuksessa tuodaan esille myös hyvinvointiin liittyviä muita käsitteitä ja kokonaisuuden merkitystä yksilötasolla. On mielenkiintoista pohtia, miten hyvinvoinnista pidetään huolta ja mitä kautta lähteä rakentamaan hyvinvointia, joka ottaa huomioon yksilölliset tarpeet ja motiivit.

Se, mitä hyvinvointi loppujen lopuksi tarkoittaa on hyvin henkilökohtaista. Opiskelija korostaa tässä työssä yksilöllistä hyvinvointia, sillä se merkitsee erilaisia asioita ihmisille elämänsä eri vaiheissa, toteaa myös Paahtama (2016). Itsensä toteuttaminen ja oman potentiaalinsa löytäminen ovat selkeitä hyvinvoinnin päätekijöitä. Yksilön hyvinvointia lisääviä tekijöitä tunnistamalla ja niihin vaikuttamalla on mahdollisuus vaikuttaa hyvinvoinnin kokemukseen ja sitä kautta edistää yleisesti erilaisten ihmisten ja yhteiskunnan hyvinvointia kiteyttää Kaikkonen ym (2014).

Vaikka hyvinvointi on yksilöllinen asia, olemme siitä vastuussa itsemme lisäksi myös läheisimmillemme ja työyhteisöllemme, vaikka sen johtaminen onkin omalla vastuulla. Tärkeää on ymmärtää, että yksilön näkökulmasta meillä on vastuu pitää huolta toimintakyvystämme, jotta voimme täyttää kaikki ne roolit, joita olemme elämäämme valinneet. (Hult & Leskinen 2010, 20-21.) Hyvinvointi ei ole pelkkä hetkellinen ilmiö, vaan tärkeä asia, jonka parantamista tulisi aina tarkastella, mikäli halutaan aikaansaada kestäviä muutoksia.

Tarkoitus on avata kuluttajien käsityksiä hyvinvoinnista, mikä on elämänmittainen prosessi ja elää ja muuttuu kokoajan. Liian usein pohditaan vain ruokavaliota tai liikuntaa, kun pitäisi miettiä kokonaisuuden kannalta parasta vaihtoehtoa ottaen huomioon yksilöllinen tilanne, elinympäristö, tavoitteet, motiivit ja tottumukset, sillä jokainen ihminen toimii eritavalla. Tulisi myös opetella päästämään irti ajatuksesta, että joko voidaan hyvin ja eletään täydellisen terveellisesti tai sitten ei mietitä ollenkaan omaa hyvinvointia. Tämä sopii myös hyvin liikuntaan, jota usein mennään suorittamaan eikä ymmärretä jokapäiväisiä mahdollisuuksia kehon aktiivisuuden ylläpitämisessä.

3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Hyvinvoinnin koostamiseen on erilaisia kaavioita ja lähestymistapoja, mutta tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnin koostamisessa on hyödynnetty edesmenneen lääkärin ja huippu-urheilijoiden valmentajan, Aki Hintsan (2018) mallia ja lähestymistapaa, jossa keskitytään henkilön itsetuntemuksen ja ytimen jälkeen eri osa-alueisiin, kuten oikein koostettuun ravintoon, palautumiseen ja rentoutumiseen, biomekaniikkaan, fyysinen aktiivisuuden toteutumiseen ja henkiseen energiaan, jotka ovat myös riippuvaisia keskenään.

Filosofian taustalla on kokonaisvaltainen käsitys ihmisen hyvinvoinnin ja optimaalisen suorituskyvyn löytämisestä sekä parantamisesta. Lääkäri Aki Hintsa on luonut ainutlaatuisen työkalun, jossa ihmistä lähestytään yksilönä ja kartoitetaan kokonaisuuden kannalta suurimmat hyvinvoinnin esteet, joita lähdetään parantamaan.

Hintsan malli tähtää parempaan ja mielekkääseen elämään, jossa kontrolli elämästä kuuluu olla yksilöllä itsellään. Työkalu on todella hyvä vaihtoehto ymmärtää oman elämän tarkoitus, joka huomioi myös muut hyvinvointiin liitettävät asiat. Hyvinvoinnissa kaikki lähtee kuitenkin liikkeelle ihmisestä itsestään ja omien motiivien ja intressien toteutumisesta, johon opinnäytetyön tekijän For Better Flow:n liikeidea myös tähtää eli ihmisen tukemista kohti oman hyvinvoinnin toteutumista aloittamalla määrittelemällä itselleen oman elämän syvempi tarkoitus.



Kuvio 1. Hintsa Model (Hintsa Performance 2018)

Opinnäytetyössä kokonaisvaltaista hyvinvointia lähestytään myös ActPRO:n (2011) luoman kehän kautta, joka koostuu viidestä eri osa-alueesta, henkisestä- ja fyysisestä hyvinvoinnista, ravitsemuksesta, levosta ja työssä onnistumisesta. ActPRO:n kehä ja ideologia mahdollistaa

hyvin käytännönläheisen tavan ymmärtää, mistä eri osista hyvinvointia voi lähteä rakentamaan. Lähtökohdiana on, että kestävä muutoksen perusteena on oma oivallus ja taidot muuttaa toiveet sekä tavoitteet arjen tekemiseksi. Työstämisvaiheessa konkretisoituu tavoitteen merkitys, eli minkä takia on tarvetta muutokselle ja löydetään voimavarat tekemiselle kysymällä miten tavoite saavutetaan sekä päätetään selkeät toiminnot eli mitä tehdään tavoitteeseen pääsemiseksi. Usein suoritetaan toimenpiteitä miettimättä sen tarkemmin, mitä niillä tavoitellaan ja minkä konkreettisen asian kehittäminen olisi oikeasti merkityksellistä hyvinvoinnin sekä toiminta-kyvyn kannalta.

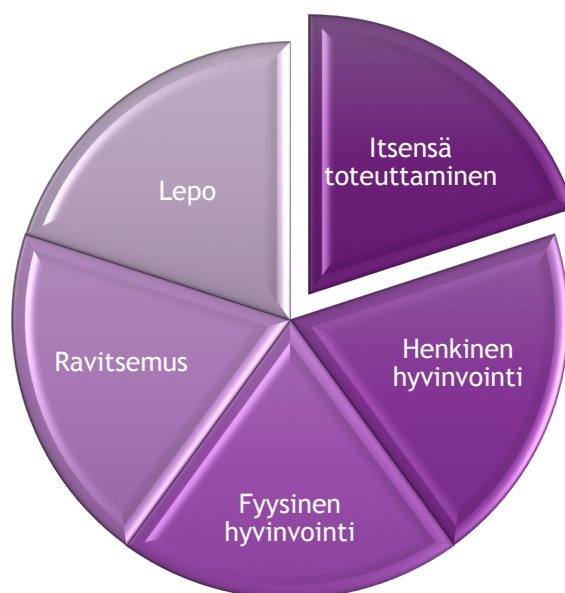


Kuvio 2. ActPRO:n kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueet (ActPRO suunnittelutyökalu 2011)

Tässä opinnäytetyössä syvennytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin yksilön näkökulmasta ja paneudutaan hyvinvoinnin kokonaisuuteen, jossa kaikilla osa-alueilla on yhtäläinen merkitys arjen kulkuun ja omaan jaksamiseen, kuten hyvälaatuisella unella, oikein aloitetulla aamulla, kehon ja mielen kuuntelulla, ravintoa ja lepoa unohtamatta. Tärkeimpänä tutkimuksessa on otettu huomioon merkityksellisyyden tunne omasta elämästä, joka lähtee itsetuntemuksesta ja itsensä toteuttamisesta. Kaikki lähtee liikkeelle yksilöstä ja halusta voida paremmin, kun tietää ja tunnistaa, mikä itselleen omassa elämässä on merkityksellisintä ja tärkeintä. Kun elämä on omissa käsissä, on helpompi lähestyä muita hyvinvoinnin osa-alueita ja luoda vahva pohja, mikä lähtee liikkeelle sisäisestä halusta ja motivaatiosta.

Tärkeintä on tiedostaa, että hyvinvointi on aina monien eri osatekijöiden summa. Jokaisella on vain yksi hyvinvointi ja elämä, josta tulee huolehtia. Kun elämä on mielekästä ja tasapainossa, ihminen voi hyvin. Näin ollen hyvinvointi luo pohjan kaikelle tekemiselle. Tästä syystä puhumme hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuudesta, hyvinvointipiirakasta, jonka toteutuminen

alkaa ihmisestä ja yksilöstä itsestään. Hyvinvointipiirakka on opiskelijan luoma työkalu, jonka tarkoituksena on lisätä hyvinvoinnin toteutumista ja luoda puitteet helposti ymmärrettävällä tavalla. Hyvinvointipiirakan eri osa-alueet tukevat positiivisella tavalla toinen toisiaan. Jokaisen viiden osa-alueen tulee olla tasapainossa, jotta hyvinvointi toteutuu. Valmentamisen ja ohjaamisen lisäksi työkalun on edistää ja tukea asiakkaan hyvinvointia ottaen huomioon sen hetkisen elämän tilanteen. Hyvinvointipiirakassa konkretisoituu hyvinvoinnin osa-alueet, joita ovat itsensä toteuttaminen eli oman identiteetin löytäminen ja oman elämän johtaminen, mielen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, ravitsemus sekä lepo. Hyvinvointipiirakassa on myös tuotu esille terveydelliset faktat, perustuen tämän hetkiseen tutkimustietoon aiheesta varsinkin ravitsemuksen sekä fyysisen aktiivisuuden osalta sekä aiheeseen liittyvää teoriaa.



Taulukko 1. Hyvinvointipiirakka: Itsensä toteuttaminen

3.1 Itsensä toteuttaminen

Itsensä toteuttaminen on ehkä yksi tärkeimmistä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin palasista, jossa mielekäs tekeminen ja itsetuntemus nousevat keskiöön. Itsensä toteuttamisessa lähdetään liikkeelle oman identiteetin ja elämän tarkoituksen ymmärtämisestä. Tarkoituksen löytäminen aloitetaan tutustumalla omaan itseensä sekä vahvuuksiin, jota kautta myös tietoisuus itseensä kohtaan lisääntyy. Tunnetuin yksilön tarpeiden lähestymistapa on Maslow:n (1943) teoria, johon liittyy vahvasti myös elämän merkityksellisyyden kokeminen ja sen tuoma mielekkyys, kun perustarpeet on ensin on tyydytetty.

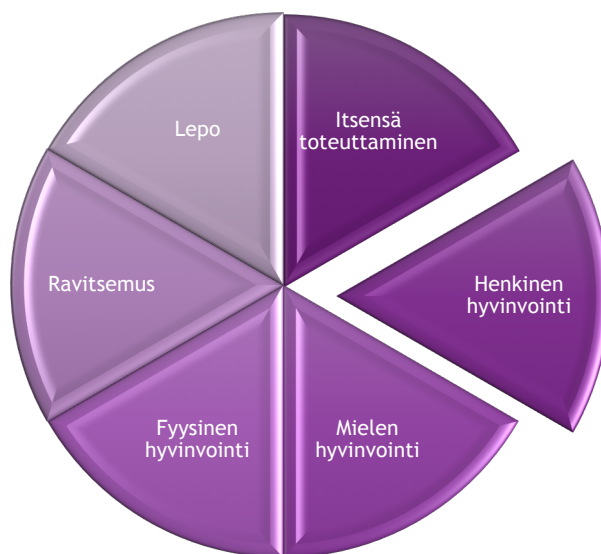
Maslow on luonut tarvehierarkian, jossa perustarpeiden jälkeen on huomioitu yksilön toteuttamis- ja kehittämistarpeet. Maslow:n teorian mukaan ihmisellä on oltava turvallinen

ympäristö elää ja ravintoa sekä tuntee yhteenkuuluvuutta yhteisöön, ennen kuin hän pystyy ja haluaa panostaa itsensä toteuttamiseen. Maslow:n teoriassa jokainen haluaa myös tulla tunnustetuksi kyvyistään sekä päättää omista asioistaan. Kun alemmat perustarpeet ovat tyydytetty, on mahdollista keskittyä oman merkityksellisyyden ja tarkoituksen löytämiseen. Itsensä kehittämisen huipulla palataan yleensä elämän peruskysymysten pariin, jossa itsetutkiskelu on keskiössä, sillä kaikki lähtee liikkeelle yksilöstä itsestä ja itsetuntemuksesta.

Yksilö, joka on tietoinen itsestään ja omista arvoistaan voi tehdä itseään tyydyttäviä valintoja (Reiss 2009). Ymmärtämällä oman identiteetin ja potentiaalin, saa elämä merkityksen. Opin näytetyön tekijä haluaa korostaa, että Maslow:n mukaan mielekkäintä elämä on silloin, kun ihminen pystyy toteuttamaan itseään tiedostaen omat tarpeet. Tämän oivaltamisen kautta jokainen voi löytää syvemmän tarkoituksen, mikä edistää hyvinvoinnin toteutumista ja onnellisuuden tunnetta ja vaikuttaa positiivisesti myös muihin hyvinvointipiirakan osa-alueisiin.

Oman elämän tarkoituksen löytämisessä suurena osana on tunnistaa omat vahvuudet ja hyödyntää niitä aktiivisesti omassa elämässä. Kun omalle tekemiselle löydetään merkityksellisyys, on sen havaittu lisäävän sisäistä motivaatiota, josta se heijastuu kokonaisvaltaisemmin laajemmalle alueelle lopputuloksena mielekäs oman näköinen elämä, jossa aidosti voidaan hyvin ja halutaan panostaa omaan hyvinvointiin. Kun tietää, mitä omalta elämältään haluaa tai mihin suuntaan ollaan menossa, on paljon helpompi edistää hyvinvointia, sillä kaikki rakentuu elämälle, jonka kokee mielekkääksi. Elämälle, joka tuntuu omalta ja merkitykselliseltä. Ja jos ei ole varma mitä omalta elämältään haluaa, on aika tutustua itseensä ja kysyä itseltä kuka on ja minkälaisista asioista pitää.

Itsensä tunteminen ja arvojen tunnistaminen sekä oman identiteetin tiedostaminen antaa vahvan pohjan hyvinvoinnille, josta lähteä rakentamaan suurempaa kokonaisuutta muiden osa-alueiden, kuten ravinnon ja liikunnan avulla. Varmistua omista todellisista arvoista, voi miettiä miten arvot näkyvät omassa elämässä ja toiminnoissa tai kysyä ulkopuolisilta mielipiteitä. Pääasia arvojen toteutumisessa on, että tehdään asioita ja valintoja, jotka ovat itselle niitä kaikkein tärkeimpiä. Tavoitteeseen päästäksemme meidän täytyy osata johtaa itseämme sekä hyvinvointiamme sekä osata asettaa hyvinvointimme etusijalle. Tämä yksin ei riitä, vaan voimavaroja oman hyvinvoinnin edistämiseen saadaan useilta hyvinvoinnin osa-alueilta ja niitä hyödyntämällä saadaan lopputuloksesta paras mahdollinen.



Taulukko 2. Hyvinvointipiirakka: Henkinen hyvinvointi

3.2 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on yksi osa hyvinvoinnin kokonaisuudesta ja sillä on samanaikaisesti merkittävä rooli puhuttaessa itsensä sekä hyvinvoinnin johtamisesta (Leskinen & Hult, 2010). Mielen hyvinvointi muodostuu itsestä huolehtimisesta ja asioista, jotka tuottavat iloa. Mielen hyvinvointia lisää elämän selkeys sekä hallinta ja vastuu omasta tekemisestä. Mielen hyvinvointi on myös yhteydessä itsensä toteuttamiseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä tunteiden ja ajatusten hyväksymiseen. Mielen hyvinvointi mahdollistaa elämästä nauttimisen, tukee arjessa jaksamista ja auttaa pääsemään yli vastoinkäymisistä. Hyvän mielenterveyden omaavalla henkilöllä on psyykkistä joustavuutta, hyviä vuorovaikutustaitoja, itseohjautuvuutta, elinvoimaisuutta ja henkistä pääomaa. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos, 2018)

Tunteiden läpikäyminen ja tunnistaminen on yksi tapa edistää mielen hyvinvointia. Joskus on hyvä pysähtyä ja kysyä itseltä, mitä kiukun tai alakuloisuuden takana piilee? Omaa käytöstä ja mieltä pystyy hallita, kun ymmärtää mistä tunnepurkaukset ja oma toiminta johtuu. On myös tärkeää pohtia, mitkä asiat omalla kohdalla edistävät ja ylläpitävät hyvinvointia? Vastaus löytyy omasta tavoitteesta; mikä tekee elämäsi mielekkääksi ja miten priorisoin asioita. Olemme jokainen erilaisia ja nautimme erilaisista asioista. Jokaisen tulisi edistää hyvinvointia huolehtimalla elämän mielekkyydestä sekä itsestä, mikä taas edistää mielen hyvinvointia merkittävästi.

Parhaimmillaan mieli voi hyvin silloin, kun koko paketti on kunnossa; unella ja palautumisella on merkitystä vireystasoon ja keskittymiseen, kuin myös liikunnalla, jolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyden edistämisessä. Hyvät ihmissuhteet tukevat

mielenhyvinvointia, sillä ihmisten kohtaaminen ja keskustelu auttavat käsittelemään asioita, joita omassa elämässä kohtaa. Yhdessä oleminen ja asioista keskusteleminen, läsnäolo sekä kiitollisuus ovat asioita, jotka tukevat mielenhyvinvointia tutkitusti. Omalta osaltaan työssä onnistuminen taas kasvattaa tyytyväisyyden ja onnistumisen tunteita, mikä vaikuttaa positiivisesti mieleen ja yleiseen jaksamiseen. Mielen hyvinvoinnissa on siis pitkälti kyse hyvinvoinnin eri osa-alueiden tasapainosta, elämän mielekkyydestä, josta hyvinvointi rakentuu.

Mielen hyvinvointi on tasapainoinen tila, jossa henkilö tuntee itsensä ja tunnistaa omat arvot, joiden mukaan elää. Tavoittelemalla itselleen mielekkäitä asioita voi tietoisesti edistää mielenhyvinvoinnin tilaa. Selkeä minäkuva ja oman elämänhallinta auttaa edistämään myös mielenhyvinvointia. Mielen hyvinvointiin kuuluu positiiviset ajatukset ja muiden ihmisten huomiointi tai itsensä palkitseminen omien tavoitteiden saavuttamisesta. Pientenkin asioiden edistyminen omassa elämässä on palkitsevampaa kuin asioista stressaaminen.

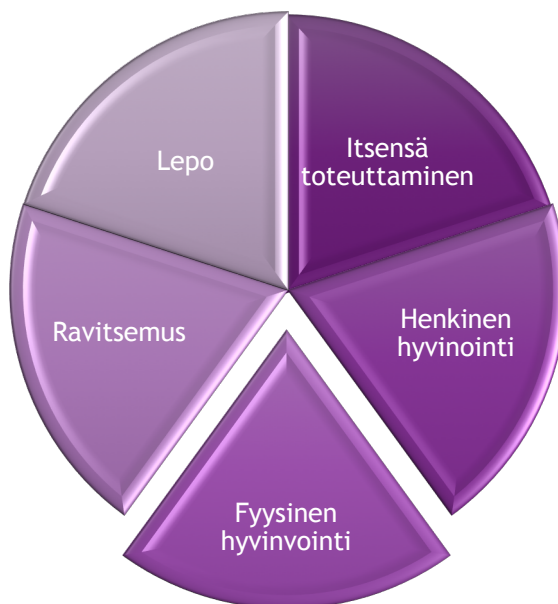
Vaikka mielen hyvinvointi on elämän tasapainoisuutta, kuuluu siihen myös kyky kohdata vastoinkäymisiä ja selviytyä niistä. Jokaisen elämään mahtuu myös epäonnistumisia, stressiä ja epämiellyttäviä asioita, mutta hyvinvoivalla ihmisellä on kuitenkin keinoja selvitä niistä ja ennen kaikkea oppia niistä uutta ja kasvaa niiden myötä. Kaikki tunteet myös kuuluvat elämään ja mielenhyvinvointi ei tarkoita, että joka päivä tulisi olla energinen, virkeä ja aikaansaava. Jatkuva itsensä tarkkailu ei myöskään ole olennaista vaan enemmänkin lisätä tietoisuutta omasta itsestään. Itsensä hyväksyminen on kyky, jonka myötä opimme olemaan itsellemme aitoja ja rehellisiä. Vaikka on päiviä, jotka tuntuvat haastavilta voi elämä silti olla mielekästä kokonaisuudessaan. Ei yksi päivä tai hetki haittaa, kun näkee mitä kaikkea muuta hyvää omassa elämässä onkaan.

Jokainen on arvokas yksilö ja on tärkeää hyväksyä itsensä puitteineen ja vahvuuksineen. Kukoistaakseen ihminen tarvitsee myös merkityksellisyyttä, kokemusta itsensä toteuttamisesta ja omien arvojen mukaan elämisestä. Mielen hyvinvointi näkyy tasapainoisuutena ja luottavaisuutena elämää kohtaan. Avainasia on se, että tunnistaa itselle tärkeät ja mielihyvää tuottavat asiat ja yrittää elää niiden mukaisesti hyväksyen sen, että elämään kuuluu myös vaikeampia jaksoja, kiteyttää henkistä hyvinvointia tutkinut psykologian tohtori Kokko (2016).

Varsinkin elämään liittyvät paineet ja tietynlainen suorittaminen luo usein riittämättömyyden tunteita ja ajatuksia, että aina tulisi pyrkiä parempaan, mikä horjuttaa mielen hyvinvointia ja jaksamista. Mielen hyvinvointi lähtee tyytyväisyydestä omaan elämään ja näkemykseen itsestä. Jokainen henkilö voi edistää mielen hyvinvointia tietoisilla valinnoilla ja harjoittaa kiitollisuutta asioista, jotka näkee positiivisena.

Mielen hyvinvoinnissa on kysymys arkisista asioista, jotka tuottavat iloa sekä omasta suhtautumisesta elämän haasteisiin. Mieleltään hyvinvoiva ihminen tuntee, että hänen elämällään on tarkoitus (Lundan 2012.) Mielen hyvinvointi tukee omaa jaksamista, kun ymmärtää asettaa

omat ajatukset ja tuntemukset etusijalle. Ymmärtämällä itseään voi olla myös hieman armollisempi, ja hyväksyä, ettei kaiken tarvitse olla täydellisesti, mutta voi silti hyvin.



Taulukko 3. Hyvinvointipiirakka: Fyysinen hyvinvointi

3.3 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi kuuluu hyvinvointipiirakkaan, jolla tarkoitetaan kaikkea kehoon kohdistuvaa liikettä ja liikuntaa. Fyysinen hyvinvointi ja jaksaminen koostuu monella tasapainoisesta liikkumisen, terveellisen ruuan, hyvälaatuisen unen sekä levon välillä. Liikuntaa, laajemmin katsottuna fyysistä aktiivisuutta on kaikki liikkuminen, joka lisää energiankulutusta (THL 2018). Liikunta ei ole vain vapaa-ajalla tapahtuvaa urheiluun liitettävää suoritusta vaan kaikkea muutakin, kuten matka- tai hyötyliikuntaa tai työssä tapahtuvaa liikkumista. Myös kotona tapahtuva sykettä nostavat arjen askareet lasketaan mukaan fyysisen hyvinvointiin ja kuluttajia kannustetaan yhä enemmän huolehtimaan omasta arki-aktiivisuudesta osana jokapäiväistä elämää. Arkiliikuntaa kutsutaan usein myös hyöty- ja perusliikunnaksi (UKK-instituutti 2018). Terveysten kannalta vähäinkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan, ja liikunnan toteutuksen voi jakaa myös lyhyempiin helposti arjessa suoritettaviin osiin, kuten 10min kestosiin pätkiin. Jotta terveydelliset hyödyt saadaan maksimoitua, tulee liikunnan olla säännöllistä, monipuolista ja riittävän kuormittavaa. Matala verenpaine ja veren kolesterolit, ihannepaino, tuki- ja liikuntaelimestön terveys ja nivelten liikkuvuus ovat osa liikunnan ja ruokavalion yhteisvaikutuksia.

UKK instituutin (2016) mukaan liikunta on myös suorassa yhteydessä sairauksien ehkäisyssä ja sen avulla voidaan hoitaa muun muassa lihavuutta, tyyppi 2 diabetesta, sepelvaltimotautia, sydämen vajaatoimintaa, masennusoireita ja monia muita sairauksia. Pohdittaessa kehon tai elimistön hyvinvointia, ajatus ohjautuu väistämättä koettuun hyvään terveyteen ja toimintakykyisyyteen. On kuitenkin huomattava, että kehon hyvinvointi ymmärretään laajana ilmiönä, joka saattaa tarkoittaa eri ihmisille hyvin erilaista tunnetta. Edelleenkin yksilön oma näkemys ja tunnetila määrittää, miten esimerkiksi liikunnan avulla lisätään omaa hyvinvointia kehossa, mutta myös mielentilassa, sillä liikunta vaikuttaa positiivisesti myös muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Vaikka liikunta liitetään vahvasti fyysiseen terveyteen nykypäivänä, kokonaisuuteen liittyy myös palautuminen sekä riittävä uni ja rauhoittuminen. Lepotilassa elimistö palautuu ja hakee uudelleen tasapainoa päivän rasituksesta.

Fyysisesti hyväkuntoisen myös palautuu nopeammin stressistä, jolloin henkistä hyvinvointia heikentävät tekijät vähentyvät ja esimerkiksi tuloksellisuus, aktiivisuus ja ryhdyttyä kasvatavat. (Hult & Leskinen 2010, 40.) Liikunta vaikuttaa myös unenlaadun parantumiseen, vilkastuttaa verenkiertoa, joka taas kiihdyttää aivojen ja hermosolujen toimintaa. Liikunta on jokaisen ihmisen osa arjen hyvinvointia kiteyttää UKK-instituutin (2018) johtaja Tommi Vasankari. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen on yhdistetty lukuisiin fyysisiin ja psyykkisiin terveysvaikutuksiin ja näin ollen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti edistäen hyvinvointia. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus on yleislääke, jolla oikein annosteltuna voidaan vaikuttaa lähes kaikkiin elimistön toimintoihin positiivisesti (Duodecim 2018).

Painonhallinnassa liikunnasta on todettu olevan hyötyä yhdessä oikean ruokavalion kanssa toteutettuna. Kun liikuntaharjoittelu yhdistetään vähä-energiseseen ruokavalioon voi pitkällä aikavälillä ylläpitää saavutettua liikapainon vähenemistä paremmin kuin pelkällä liikunnalla. Täytyy kuitenkin muistaa, vaikka liikunta on terveellistä ja vähentää tutkitusti riskiä sairastua moniin elintapasairauksiin, niin painonhallinnassa se on yksin onneton. Tueksi tarvitaan aina oikein koostettu ruokavalio, jotta onnistutaan muuttamaan elintapoja parempaan suuntaan kohti pysyvää elämäntapaa. Liikunta edistää kuitenkin lihassmassan kehittymistä ja sen avulla voidaan vaikuttaa elimistön ulkonäköön sekä parantaa verensokeriarvoja että kolesterolitasoja (Kettunen, 2017, 210). Fyysisesti aktiivisella voi olla myös pitkäaikaisia myönteisiä vaikutuksia kouluttautumisen ja työllisyyden näkökulmasta, sillä hyvä fyysinen kunto on yhteydessä koulutuspolun pituuteen ja työn tuottavuuteen, kun mittarina käytetään koulutustasoa (Kari ym. 2017, Aberg ym. 2009).

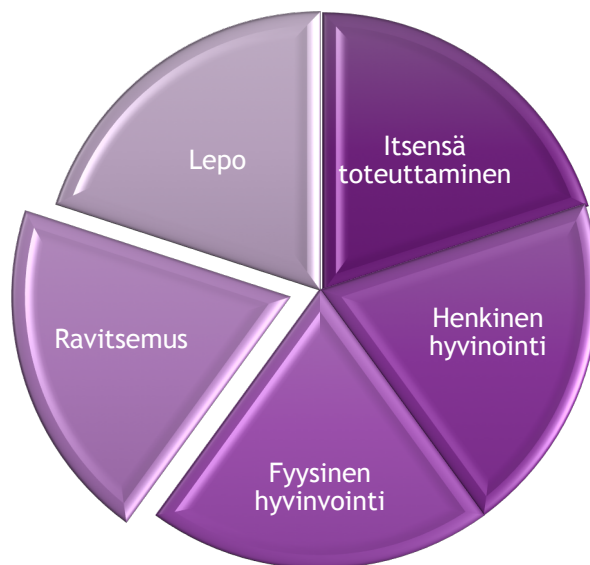
UKK:n instituutti (2018) on tutkinut kansalaisten terveyttä ja luonut suositukset liikunnan edistämiseksi toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Liikuntasuositusten mukaan jokaisen tulisi harrastaa reipasta kävelyä tai muuta kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa tai raskasta liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa sekä lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa. Uusimman tutkimuksen perusteella terveyshyödyt lisääntyvät,

kun liikunta on pidempi kestoista ja rasittavampaa kuin minimisuosituksessa. Tutkimusten mukaan kaikkein merkittävin asia terveyden kannalta on fyysisen passiivisuuden välttäminen. Suosituksilla pyritään motivoimaan ihmisiä liikkumaan passiivisuuden sijasta. Paras tapa lisätä aktiivisuutta on sisällyttää omaan arkeen rutiinin omaisia liikuntatavoitteita, kuten kävely-matkojen pidentäminen tai kotona lasten kanssa aktiivinen tekeminen.

Vaikka monella suomalaisella liikunta on osa elämäntapaa ja arkea, silti tutkimusten mukaan vain harva saavuttaa liikuntasuosituksen mukaisen minimimäärän liikuntaa. Arviolta vain joka kymmenes saavuttaa sekä kestävyysliikunnan että lihaskunnan suosituksen. (THL 2014) Suurimmaksi ongelmaksi nykypäivänä on muodostunut liika istuminen ja passiivisuus. Eurooppalaisen selvityksen mukaan aikuiset istuvat keskimäärin 5–6 tuntia päivässä, noin viidennes väestöstä istuu päivittäin yli 7,5 tuntia (UKK-instituutti 2018). Istumisella on myös riski sairastua lihavuuteen, tyyppin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuontautiin, sekä jopa kuolleisuuteen. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle sekä istumisen vähentämiselle on suomalaisessa yhteiskunnassa siis suuri tarve.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2013) on luonut valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävän ohjelman, jossa vuoteen 2020 on tarkoitus, että suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän koko elämän kulun aikana. Aihe on tärkeä ja ajankohtainen, jotta kansanterveyden lihavuusriski ja muut sairaudet eivät kasvaisi liian suureksi tulevaisuudessa. Tutkimusten mukaan yli 8 tunnin päivittäinen istuminen on terveydelle haitallista myös liikunnallisesti aktiivisilla ihmisillä ja sitä tulisi näin ollen välttää.

Ohjelmassa kannustetaan ja tuetaan kansalaisia ruutu-ajan sijaan käyttämään enemmän aikaa liikunnan harrastamiseen tai fyysisesti aktiiviseen tekemiseen kotona. Kaikkein tärkeintä ohjelman toteutumisessa on edistää aktiivista elämäntyyliä ja lisätä liikettä passiivisuuden sijaan ihmisten arjessa. Terveyden ylläpitämiseksi liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa, koko ihmisiän yli jatkuva elämäntapa, jonka yksilö kokee mieleisekseen. Liikunnan ei kuulu olla rasite vaan tuoda mielihyvää ja energiaa arkeen. Liikunta harrastus tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja edistää arjen jaksamista, auttaa nukahtamaan sekä tasapainottaa mieltä. Liikunta voi myös parantaa sosiaalisia suhteita elämässä, kun harrastuksista löytyy uusia ystäviä, joiden kanssa ajatukset ja elämäntyyli tukevat toisiaan. Tärkeintä on löytää aito liikunnan ilo, harrastus, jonka kokee omakseen. Onnistunut lopputulos on liikuntalaji, josta itse pitää, sillä liikuntaa voi toteuttaa monella eri tavalla. Pääasia on, että tekeminen vaikuttaa positiivisesta elämään antaen tukea myös henkiselle hyvinvoinnille hyvänolon tunteen kautta.



Taulukko 4. Hyvinvointipiirakka: Ravitsemus

3.4 Ravitsemus

Ravitsemus on suoraan yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin sekä yleiseen jaksamiseen. Oikeanlaisen ja oikearytmisen ravitsemuksen merkitys voimavarana on valtava. (Leskinen & Hult 2010, 48). Tavoitteena tulisikin olla ruokavalio, jota pystymme ja haluamme ylläpitää ja noudattaa sen myös tuottaessa meille mielihyvää, sillä syöminen on yhdistetty myös usein sosiaaliseen kanssakäymiseen, kulttuuriin ja selviytymiseen. Myös omat ajatusmallit oikein syömisestä ja elämäntyylillä vaikuttaa vahvasti, millaista ruokavaliota halutaan noudattaa. Kasvisruokavaliota noudattavalla henkilöllä voi taustalla olla terveydelliset syyt tai suurempi ajatus maapallon hyvinvoinnin tilasta ja näin ollen tietoisesti valitsee kasvisruokavaliota, koska se tukee omaa elämäntilannetta ja edistää myös muiden hyvinvointia.

Terveellinen ruokavalio lähtee siitä, että tietää, mikä on itselle toimiva ruokavalio. Ravitsemuksessa aina tulisi ymmärtää, mitä syöminen aiheuttaa omassa kehossa ja millaisia ajatuksia sekä tunteita ruokaan liitetään. On hyvä syödä sillä mentaliteetilla, että ruokavalioon suhtautuu rennosti ja opettelee kuuntelemaan oman kehon toimintaa. Kuuntelemalla omaa kehoa ihminen oppii syömään oikein, jos vain haluaa. Terveystyö näkyy kehon lisäksi myös mielen tilassa lisääntyvänä energiana ja tekemisen tehokkuutena. Keskittymisen- ja suorituskyky paranee, kun ravinnon laatu ja ajoitus on oikea.

Syömällä säännöllisesti ja puhdasta ruokaa edistetään kehon- ja mielenhyvinvointia. Tärkeää on, että nautittu ruoan määrä ja laatu ovat tasapainossa kulutuksen kanssa sekä se on oikein koostettu elämäntilanteen huomioiden. Ruokavalio ottaa huomioon oman sen hetkisen elämän

tilanteen, ei aiheuta stressiä sekä sallii ja joustaa tarvittaessa. Ravitsemuksessa tulee ymmärtää yksilöllisyys ja rytmitys, jotta vatsa toimii ja aivot saavat energiaa tasaisin väliajoin.

Ateriarytmi on myös oleellinen tekijä verensokerivaihteluita ajatellen ja tämä tulisikin ottaa huomioon ruuan ajoittamisessa. Pienet ateriat useammin ovat parempi vaihtoehto myös vatsan toimintaa ajatellen, kuin isot ateriat muutaman kerran päivässä, joka tekee olostas-kaan ja väsyneen. On myös todettu, että säännöllinen aamiainen ja ateriarytmityksen sisällyttäminen arkeen suojaa niin aikuisia kuin lapsia lihavuudelta. Viiden ateriarytmien yhteyttä voi pitää vahvana osana terveyden edistymistä ja se on yhdistetty myös pienempään paino- indeksiin kuin epäsäännöllisesti syöville, joiden energiankulutus vähenee. (Reivinen & Vähäkylä 2012, 70-71.)

Varsinkin aamupalan tärkeyttä on korostettu useissa tutkimuksissa, sillä se tukee pidemmän aikavälin parempaa onnistumista painonhallinnassa ja auttaa rajoittamaan epäterveellistä iltanapostelua. Tähän seikkaan on kiinnittänyt huomiota myös Kettunen (2017, 57), jonka mukaan oikeanlainen aamupala herättää aivot ja laittaa kehon käyntiin, tasoittaa verensokeria ja helpottaa nälän säätelyssä päivän mittaan. Kettunen (2017) korostaa suuremman kokonaisuuden tärkeyttä, johon kuuluu tasainen yksilölle itselleen toimiva ateriarytmi, joustavuus, stressinhallinta, hyvä itsetunto ja sisäinen motivaatio lopputuloksena onnistuva ja toimiva ravitsemus yhdessä liikunnan kanssa koostettuna. Yksittäisten ravintoaineiden tarkkailu jää tarpeettomaksi, kun kokonaisuus on kunnossa ja tukee hyvinvointia.



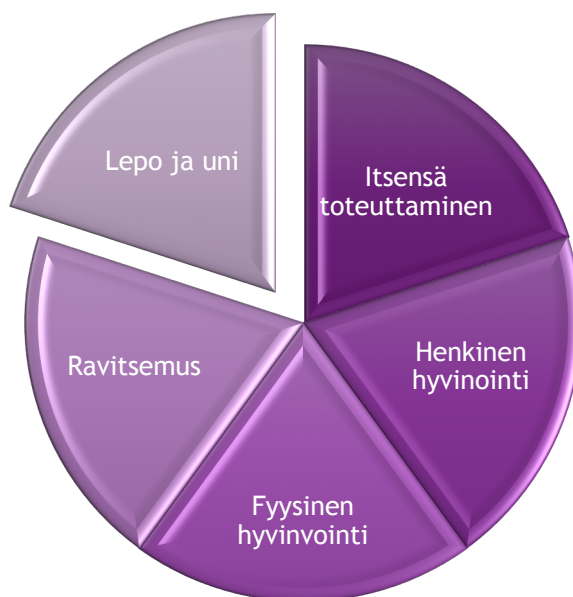
Kuluttajille on myös laadittu yleiset ohjeet ruokavalion suhteen ohjaamaan ja neuvomaan löytämään tasapaino, jotka pohjautuvat pääosin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu koko väestölle, jossa on otettu huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja ruokatottumukset (Evira 2017). Näiden suositusten tarkoituksena on luoda ruokavaliuosituksia, joilla voidaan estää elintapasairauksia. Suositusten noudattamisessa huomioitavaa on sairastumisriskien alentuminen ja terveydelliset edut. Pääpaino suosituksissa on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus koostettuna yksilöllisesti, jolla on pidemmällä tähtäimellä todettu olevan tutkitusti positiivisia vaikutuksia kuluttajien terveydentilassa. Luonnollisesti suositukset ovat aina kokonaisuusien summa ja toimivat suuremmissa mittakaavoissa koko pohjoismaiselle väestölle ja näin ollen ruokavalion ja ravitsemuksen laatimisessa jokaisen tulee ottaa huomioon, että suositukset ovat vain suosituksia eikä niitä tule käyttää sellaisinaan yksilötason ruokavaliosuunnitteluun vaan mieluummin suuntaa antavana tietona ja tukena osana suurempaa kokonaisuutta.

Yhteneväisiä suuntaviivoja noudattamalla hyvin erityyillisilläkin ruokavalioidella on mahdollista päästä hyviin tuloksiin, kunhan muutokset ovat pysyviä. Vaikka syömistä on tärkeää tietoisesti hallita, myös siinä tulisi osata olla riittävän joustava ja kuunnella omaa kehoa ja sen tarpeita. Hyvä ruokavalio ei rajoita turhaan eikä tee muusta elämästä liian hankalaa elää. Kuriajattelun sijaan olisi tärkeää tähdätä pidempiaikaisiin ja asteittäisiin muutoksiin ruokavaliossa. Dieetit ja erilaiset laihdutuskuurit eivät toimi, koska ihmiset lopettavat niiden noudattamisen, sillä toivotaan nopeita ja helppoja ratkaisuja jo valmiiksi hektiseen elämään, vaikka oikeasti muutokset ovat hitaita ja tästä syystä puhutaankin elämäntapamuutoksesta. Muutos vie myös aikaa. Muutos on kuitenkin aina uusi mahdollisuus ja hyvinvoinnin suhteen tärkeintä on ettei anna ruoan kontrolloida ihmistä vaan seuraamme ruokavaliota, jota halutaan ja pysytään noudattamaan.

Aina emme edes tiedosta, että hyvinvointi vaatii pieniä muutoksia eikä kaikkea voi laittaa uusiksi kerralla. Esimerkiksi treenin ja ruokavalion parantamisen ja muokkaamisen sijaan järkevämpää olisi alkuun keskittyä erityisesti ravintoasioihin tai jos elämäntilanne on stressaava, palautumiseen tulee panostaa. Jostain on hyvä lähteä liikkeelle ja sen jälkeen vasta keskittyä lisäämään asioita, kun sen aika on ja on henkistä kapasiteettia. Oma hyvinvointia ei myöskään voi ulkoistaa vaan se tulee itse rakentaa sisäisellä motivaatiolla sekä ravinnon, liikunnan ja tasapainoisen elämän avulla. Jotta onnistuu, tulee olla tietoinen elinikäisestä toiminnasta. Paras vaihtoehto olisi opetella syömään terveellisesti pienin askelin ja lisätä arkiaktiivisuutta mahdollisuuksien mukaan.

Kokonaisuudessa tulee ottaa huomioon myös ruokavaliota tukeva elämäntilanne, ja ympäristö, joka luo puitteet ja motivoi terveellisen ruokavalion koostamisessa. Ei ole myöskään olemassa oikeita tai vääriä ruokavaliota vaan ravitsemus tulee liittää sopivaksi omaan elämäntilanteeseen. Ravitsemus hyvinvoinnin edistäjänä on myös paljon enemmän; hyvää oloa ja elämäniloa

saadaan aikaiseksi yhdistämällä monta hyvinvoinnin osa-aluetta, kuten sosiaalinen elämä, aito läsnäolo, rauhoittuminen ja yhdessä oleminen. Ruokavalion koostamisessa tulee ottaa huomioon nautinnollisuus ja positiivinen suhtautuminen ruokaan. Yhdessä syöminen, keskusteleminen ja arjen ilojen sekä surujen jakaminen edistää hyvinvointia ja antaa voimia elämään.



Taulukko 6. Hyvinvointipiirakka: Lepo ja uni

3.5 Lepo ja uni

Liikunnasta ja ruokavaliosta puhutaan paljon, mutta myös arjen tuomasta kiireestä, työn kuormittavuudesta ja muista aktiviteeteistä tulee järjestää aikaa palautumiseen. Palautuminen ei ole pelkästään sidoksissa urheilusta palautumiseen, jossa kehon lihasten kuormitusta helpotetaan, vaan kyse on kokonaisuudesta, jossa irtaudutaan stressitilasta ja työn tuomasta uupumuksesta. Esimerkiksi toistuvat pitkät työmatkat tai epäsäännöllinen työ voivat kuormittaa kehoa ja vaatii näin ollen oman aikansa palautumiseen. Ympäristön vaihtelu ja työ-asioiden jättäminen työ-paikalle lisää palautumista ja mielen hyvinvointia.

Palautumiseen liittyy myös stressin hallinta, stressistä palautuminen sekä rentoutuminen. Harjoittelemalla rentoutumaan oppii tuntemaan omaa kehoa ja poistamaan stressiä tehokkaasti. Palauttavaa rentoutumista voidaan ajatella olevan levon tai tietoisien rauhoittumisen lisäksi vapaa-ajalla tapahtuva toiminta tai arjen hetki, jolla saadaan ajatukset ja mieli rentoutumaan itselle sopivalla tavalla. Tärkeää on, että stressistä osataan ja ehditään palautua. (Hult & Leskinen 2010.)

Yksi tärkeimmistä palautumiseen vaikuttavista tekijöistä on uni, mitä monesti vähätellään ja sen vaikutusta jaksamiseen aliarvioidaan, vaikka tosiasiasa unella on korvaamaton merkitys terveyden kannalta. Uniongelmat heikentävät välittömästi hyvinvointia ja vaikuttavat negatiivisesti arkitoimintoihin. Tavallisesti samaan aikaan uniongelmien kanssa ilmenee usein niin psyykkisiä kuin fyysisiä sairauksia. (FinTerveys -tutkimus 2017.) Tiedetään myös, että esimerkiksi painonpudotus on hankalaa, jos ihmisellä on unettomuutta. (Huutoniemi 2018) Tärkeimpiä unen tehtäviä hyvinvoinnista puhuttaessa ovat aivotoiminnan ja oppimisen edistäminen, normaali energiatasapainon säätelyminen, mielenterveyden tukeminen sekä vastustuskyvyn turvaaminen. (Partiainen 2018).

Unen merkitystä osana terveyttä ei tule sivuuttaa ja palautumiselle tulee luoda hyvä rauhallinen ympäristö. Vaikka unen tarve on yksilöllinen, aikuiselle sopiva unenmäärä on 6-9 tuntia (Käypä hoito -suositus 2018.) Unen määrän lisäksi unen säännöllisyydellä on suuri merkitys palautumisen kannalta. Terve uni muun muassa korjaa päivän aikana aiheutuneita rasituksia sekä lisää voimia ja vireyttä seuraavalle päivälle. (Partinen 2009.)

Palautuminen ja rentoutuminen tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä levänneenä mieli ja keho ovat valmiina uusiin haasteisiin ja lähtökohdat suoriutua ovat tehokkaammat kuin huonosti nukutun yön jälkeen. Varsinkin älylaitteiden käyttöä on hyvä rajoittaa ja rentouttaa mieli ennen nukkumaan menoa. Kaikki mahdolliset ärsykkeet, kuten valojen käyttö ja tv:n katselu on hyvä minimoida, sillä kehon adrenaliinitaso nousee ja keho ei pysty rauhoittumaan. Uni aika on myös hyvä pitää samana ja pyrkiä selkeään rytmiin. Hyvät arjen rutiinit liikunnan, ruokavalion ja unen suhteen ovat myös todistetusti koettu toimiviksi tavoiksi hyvinvoinnin edistäjänä.

4 Yrittäjyys ja itsensä johtaminen

Tässä osiossa käydään yrittäjyyttä läpi pintapuolisesta ja perehdytään enemmän siihen, mitä yrittäminen vaatii ja miten se on kytköksissä henkilön omaan persoonaan ja ammattitaitoon sekä itsensä johtamiseen. Itsensä johtaminen on kaiken johtamisen lähtökohta. Se on aktiivista, päämäärätietoista ja jatkuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on oman hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantaminen (Kinnunen 2017). Kehittymisen peruseriaatteena voidaan ajatella, että voidakseen menestyä eri elämän osa-alueilla, on kyettävä johtamaan ensin itseään. Hyvä itsensä johtaja luottaa omiin kykyihinsä ja itseensä. Hän pystyy vaikuttamaan omaan mieleensä ja kehittämään itseään niin ulkoisesti kuin sisäisestikin (Haaranen 2016).

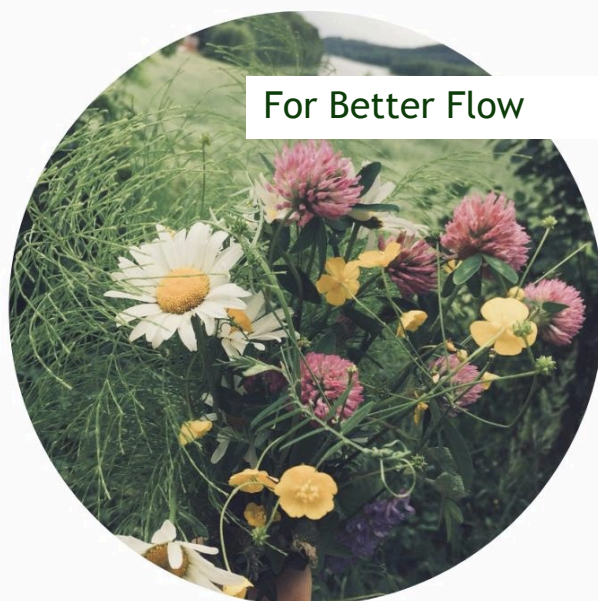
Olennaista itsensä johtamisessa on, että pystyy paitsi tunnistamaan rajansa myös kokeilemaan niitä. Kehittyminen ja kasvu eli toisin sanoen uudistuminen ovat ydinasioita itsensä johtamisessa (Kinnunen 2017, 11). Itsensä johtaminen ja itsensä tunteminen tuovat paljon

konkreettista hyötyä yrittäjälle, sillä yrittäjyys vaatii vahvaa osaamista sekä pitkäjänteisyyttä (YTY 2014). Itsensä johtamisen tarkoituksena on myös löytää oma paikkansa elämässä tiedostaen omat arvonsa ja ihanteensa ja elää niiden mukaisesti (Salmimies 2008).

Myös Sandelin (2015) on tutkinut itsensä johtamista tutkielmassaan ja nostaa hyvin esiin lähtökohtaisesti jokaisen yksilön merkityksen ymmärtää omien henkilökohtaisten tarpeiden ja arvojen syvempi tarkoitus. Yksilöltä itseltään tämä vaatii omien arvojen ja päämäärien tunnistamista sekä niiden seuraamista. Ensin tulee ymmärtää mitkä asiat ovat itselle mielenkiintoisia, jonka jälkeen lähtee työstämään merkityksellisiä asioita lopputuloksena saavuttaa onnellisuus ja tasapaino omassa elämässä. Ilman tiedostamista omista tarpeista ja halusta, on haastavaa kehittyä tai edes tiedostaa, miten toteuttaa itseään merkityksellisesti omia arvoja noudattaen.

Yrittäjyyteen liittyy vahvasti käsitys itsensä johtamisesta ja ne kulkevatkin käsikädessä. Yrittäjyys vaatii henkilöltä periksi antamattomuutta ja itsensä jatkuvaa kehittämistä. Yrittäjyys mielletään myös itsenäiseksi ja oma-aloitteiseksi työskentelyksi, jossa tarvitaan paineensieto kykyjä ja valmiuksia ottaa riskejä. Yrittäjyydessä on kuitenkin paljon positiivisia piirteitä, kuten vapaus tehdä työtä oman aikataulun mukaisesti, kuitenkin vähättelettä tosiasiata, että kokonaisvastuu yrityksen menestymisestä on täysin yrittäjällä itsellään. Päivät pitenevät helposti, mutta intohimoisella ja päättävällä yrittäjällä tekemisen taustalla on vahva usko omaan liike-ideaan, jolloin usko omaan kykyihin on suuri.

Yrittäjyys on myös tietynlainen oppimisen ikuinen tie, jossa puitteet luoda uutta ja oppia ovat rajattomat. Oppimisprosessi on vahvasti läsnä jokapäiväisessä tekemisessä. Yrittäjyys vaatii halua kehittyä. Hienoimmillaan yrittäjyys on kuitenkin oikeasti omien unelmien toteuttamista ja todellisen intohimon työtä. Yrittäjyys luo puitteet itsensä tutkiskelemaan käyttäytymiseen, jossa keskiössä tarkastellaan yrittäjäksi ryhtyvän luonteenpiirteitä, valmiuksia ja riskinotto kykyä lähteä toteuttamaan ja kehittämään omaa liike-idea.



Kuvio 3. For Better Flow -logo

5 For Better Flow -liikeidea

Liike-idea lähti puhtaasti liikkeelle omasta henkilökohtaisesta kokemuksesta ja ajatuksesta auttaa muita löytämään tasapaino arjen ja työ-elämän keskelle suorittamiskeskeisessä Suomessa, jossa eletään. Idea pohjautuu kokemukseen melkein loppuun palamisesta ja riittämättömyyden kokemuksesta, ajatuksesta, että aina voisi tehdä vielä enemmän ja olla parempi, tehokkaampi oman elämän tähti. Ymmärrys pysähtyä ja opetella nauttimaan arjen pienistä hetkistä ja katsomalla ympärille, iloita asioista, antoi kirjoittajalle voimaa luoda jotain uutta ja omaa.

Tasapainon ja itsensä löytäminen on haastavaa, mutta täysin mahdollista. Tasapaino löytyy tarkastelemalla ensin syvälle sisimpään ja sen jälkeen rakentamalla omaa hyvinvointia pienin askelin kohti hyvää oloa ja arjen jaksamista. Oman liike-idean avulla opiskelija haluaa tukea yksityishenkilöitä ja tarjota työkaluja paremman arjen elämiseen ja itsensä hyväksymiseen.

Pää-ideana on käytännössä tarjota henkilökohtaisia tapaamisia, eli valmennusta, jossa kartoitetaan yksilön sen hetkinen tarve ja selvitetään, mihin henkilö tarvitsee tukea omassa elämässä. Palvelun sydän on ihmisläheinen valmennus, jossa yksilön elämäntilanne ja haasteet

otetaan huomioon. Tarjolla on myös luentoja tulevaisuudessa. Liike-idea halutaan keskittää yksityishenkilöihin ja yksilöllisen hyvinvoinnin luomiseen ja panostamiseen, sillä jokaisen hyvinvoinnin rakentaminen on omannäköinen kokonaisuus, josta yksilö päättää itse. Tehtävä on ohjata asiakasta ja tukea sekä tarjota apuvälineitä oman hyvinvoinnin rakentamiseen.

6 Ympäristökartoitus

Ympäristökartoituksen tarkoituksena on tutkia markkinoita ja helpottaa liike-idean työstämisessä eteenpäin mahdollisimman realistiseksi ottaen huomioon toimi-alakohtaisen tilanteen, markkinoiden laajuuden ja kilpailijat. Kartoituksessa otetaan huomioon yritystoiminnan jatkuvuuden kannalta välttämättömät tekijät. (Hiltunen 2007) Ympäristökartoituksia ei tehdä vain rahoituksen saamiseksi tai viranomaisia varten, vaan yrityksen itsensä vuoksi (Sippola 2014).

6.1 Toimiala

Työ- ja elinkeinoministeriön (2018) julkaisun mukaan julkisen sektorin osuus sosiaali- ja terveyspalveluissa on selkeästi suurin, niin yksityisen sektorin osuus alalla on ollut kasvussa ja markkinaosuuden onkin arvioitu kasvavan 22 prosenttia ja terveyspalvelujen 130 prosenttia vuoteen 2024 mennessä, josta voimme päätellä hyvinvoinnin olevan ajankohtainen ja kilpailtu ala. Toimialalla toimii sekä suuria yrityksiä että runsaasti pieniä muutaman työntekijän tai yksittäisten ammatinharjoittajien yrityksiä. Mikroyrityksiä, joissa toimii alle 10-henkilöä oli vuonna 2017 sote-palveluissa yhteensä 17 532, mikä on hieman alle 95 prosenttia alan yrityksistä. Pienyrityksiä alalla on paljon ja se kattaa laaja-alaisesti eri hyvinvointipalvelujen tarjoajat. Alan pk-yritysten liikevaihdon kasvu ei kuitenkaan ole ollut kovin suurta. Sen sijaan suurten yritysten liikevaihto on kasvanut reilusti (yli 21 %) ja vuonna 2016 suurten yritysten liikevaihto jo selvästi ylitti kaikkien mikroyritysten liikevaihdon. Näin ollen suuret yritykset ovat selkeästi ottaneet vallan markkinoilta suhteessa pieniin yrityksiin. Kuitenkin toimialalle on luotu tasa-arvoiset puitteet kilpailun ollessa rehellistä ja reilua yrityksen koosta riippumatta. Yleinen suuntaus on kuitenkin vuosina 2015 ja 2016 maakunnissa ollut pienten yritysten laskusuhdanne markkinoilla. Kuitenkin on hyvä huomioida, että toimipaikkojen määrä on valtaosassa maakunnista lisääntynyt ajanjaksolla 2015–2016, mikä on positiivinen asia.

Toimialaa kartoittaessa on tärkeää ottaa huomioon uusien ja lopettaneiden yritysten seuranta sote-palvelujen alalla, sillä se osaltaan kertoo alan yritysten tulevaisuuden näkymistä ja markkinatilanteesta. Vuonna 2017 sote-alan lopettaneiden yritysten kokonaismäärä on kasvanut selvästi verrattuna vuosien 2015 ja 2016 vastaaviin ajankohtiin, mistä voimme päätellä kilpailutilanteen olevan haastava. Kuitenkin tulijoita alalle on runsaasti, sillä aloittaneita yrityksiä on ollut enemmän kuin lopettaneita vuosina 2015–2017. Sosiaali- ja terveysministeriön (2018) arvion mukaan valinnanvapauden myötä yksityisen sektorin osuus nousisi 24 prosenttiin

verrattuna vuoteen 2016. Myös kiinnostus hyvinvointiin ja terveyteen on lisääntynyt, mikä lisää alan palvelujen kysyntää entisestään. Joka tapauksessa sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialojen merkitys kasvaa ja taustalla vaikuttavat väestön ikääntyminen, kasvava kiinnostus omaan terveyteen ja hyvinvointiin sekä sote-uudistuksen tuomat mahdollisuudet. Tulevassa valinnanvapausmallissa pk-yrityksillä on myös paremmat mahdollisuudet osallistua näiden palveluiden tuottamiseen. (Maakunta- ja soteuudistus 2018).

Sosiaali- ja terveystalouden toimintaympäristö on parhaillaan suuressa murroksessa ja eri muutostekijät vaikuttavat merkittävästi alan kehittymiseen tulevaisuudessa, joista merkittävimmät ovat 1) sote-uudistus ja valinnanvapaus, 2) palveluiden digitalisaatio, 3) toimialarajojen ylittyminen ja 4) asiakaskeskeisyyden korostuminen. Usealla yrityksellä on näin ollen lähitulevaisuudessa edessään päätös 1) investoida aikaa ja rahaa muutokseen ja uudistaa toimintaa proaktiivisesti vastaamaan uuden toimintaympäristön vaatimuksiin, 2) jatkaako nykyistä liiketoimintaa mahdollisimman pitkään ja toivoa, että toimintaympäristö mahdollistaa jatkossakin nykyisen liiketoiminnan vai 3) lopettaako tai myydä liiketoimintaa. (Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 8/2018) Toimialaa tutkittaessa tulee ottaa huomioon pienyritysten epävarma tilanne pärjätä markkinoilla suurten yritysten jyrätessä ja pohtia, onko uusilla yrityksillä mahdollisuuksia luoda kannattavaa liiketoimintaa. Pienillä yrityksillä on isoja vähemmän resursseja ja riskinkantokykyä jatkaa toimintaansa epävarmojen vaiheiden yli.

Myös hyvinvointimarkkinat ovat siirtymässä tulevaisuudessa enemmän ennaltaehkäisemiseen kuin vain pelkästään sairauksien hoitoon, jolloin itsehoito asettuu tarjottavien palvelujen edelle. Ihmisen hyvinvointi ja terveys on tulevaisuudessa yksilöllistä, iätöntä, reaaliaikaista ja paikasta riippumatonta. Uudenlaiset teknologiset ja datapohjaiset innovaatiot ovat jo nykypäivää ja mahdollistavat paremmin ihmisten hyvinvointia ja sairauksien ennaltaehkäisyä sekä hoitoa luoden myös uusia liiketoimintamahdollisuuksia älyteknologian avulla. (Työ- ja elinkeinoministeriön ja ELY-keskusten julkaisu, 2018).

6.2 Kilpailijat

Hyvinvointialan kilpailijat on rajattu yrittäjiin, jotka tarjoavat samanlaisia palvelukokonaisuuksia pääkaupunkiseudulla ja koostuvat lähinnä muista hyvinvointivalmentajista. Seuraavaksi määritellään ydinkilpailijat ja syvennytään alan kilpailijayrityksiin, joita löytyy runsaasti varsinkin Uudenmaan alueelta, jossa yritysten kasvunäkymät ovat valoisat ja se näkyy selkeästi myös kiristyneessä kilpailutilanteessa. Hyvinvointipalveluja tarjoavia yrittäjiä toimii alalla paljon ja suurimmalla osalla löytyy hyvinvointivalmentaja koulutuksen lisäksi personal trainerin tai muu alaan liittyvä lisäkoulutus, jolloin tietämys on laajempaa ja tekeminen toimia alalla luotettavampaa. Kilpailijoista opiskelijan omaan liike-ideaan sopivimmat ovat kuitenkin listattuna alla ja yrittäjät tuottavat enemmän elämäntapamuutos valmennusta kokonaisvaltaisella lähestymistavalla.

- Yritys nimeltä mind and motivation tarjoaa Helsingin seudulla henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin valmennuspalveluja ja yrityksen taustalla toimii yksityisyrittäjä, joka koostaa palvelut myös asiakkaan tarpeiden pohjalta päämääränä parantaa elämän tyytyväisyyttä ja edistää hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Yrityksen palveluita ovat yksilölliset palvelukokonaisuudet, mind&motivation, personal training -palvelut, henkinen valmennus, pilates-ohjaus sekä psykoterapiapalvelut. Hinnoittelusta ei ole tietoa ja tarjooma on laajempi, mutta yhtäläisyyksiä opiskelijan tuottamien palvelujen kanssa löytyy paljon. Yrittäjällä on yli kymmenen vuoden kokemus alalta ja palvelut ovat yksityishenkilöille suunnattuja sekä todella ammattitaitoisia. Yrittäjällä on selkeästä todella kokonaisvaltainen lähestymistapa, jossa hän ottaa huomioon asiakkaan tarpeet löytää motivaatio kehon ja mielen yhteistyöllä, joten yritys on yksi tärkeimmistä kilpailijoista. (Mind and motivation 2019).
- Hyvinvointivalmentaja.fi sivusto tarjoaa henkilökohtaista valmennusta kuin myös verkkokursseja eri teemoihin liittyen ja yrityksen taustalla toimii yksityisyrittäjä. Kilpailevassa asemassa ovat yksilölliset palvelut, joita hyvinvointivalmentaja tuottaa Porvoossa, eikä näin ollen ole suora kilpailija, mutta palvelee asiakkaita myös etänä tarkoituksena tarjota palveluita asiakkaan elämäntaitoja edistäen hyvinvoinnin näkökulmasta. Hinnoittelussa on käytetty pakettihinnoittelua (2kk/240€ sisältäen 4 tapaamista) kuin myös kertamaksu vaihtoehtoa (1 puhelu/65€ sisältäen 45minuuttia). Tarjooma on kuitenkin ristiriidassa yksilöllisten hyvinvointipalveluiden kanssa, sillä nettisivuilta löytyy verkkokursseja vatsan hyvinvoinnin edistämiseen sekä rahatilanteen parantamiseen. Hyvinvointivalmentaja on kuitenkin erikoistunut elämäntapamuutoksien edistämiseen, jossa asiakasta johdetaan kohti hyvinvoivaa ja iloista elämää omat tarpeet ja oivallukset edellä, jossa lähestymistapa on täysin yhteydessä tässä opinnäytetyössä tehtyyn liike-ideaan. Sijainniltaan yritys ei kilpaile suoranaisesti, sillä se toimii Porvoossa, mutta etäyhteyden avulla asiakkaat voivat sijaita paikasta riippumatta myös pääkaupunkiseudulla (Hyvinvointivalmentaja.fi 2019).
- Intusiasma on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin yritys, joka tarjoaa henkilökohtaisia palveluita, jossa henkilön omat oivallukset ja totuttujen tapojen muuttaminen hyvinvoinnin suhteen ovat valmennuksen keskiössä. Valmennuksessa yhdistetään uusinta tietoa hyvinvoinnista asiakkaan omiin oivalluksiin siitä, mikä toimii hänelle parhaiten, jolloin valmennettava löytää itse juuri hänelle parhaiten sopivat ratkaisut. Yritys lähestyy asiakasta selkeästi yksilöllisesti ja toimii pääkaupunkiseudulla Helsingin ydinkeskustassa. Palveluihin kuuluu myös yrityksille tuotettavat hyvinvointipäivät kuin myös erilaiset verkkokurssit, joista ei nettisivuilla ole suomeksi tietoa. Nettisivuja ei ole myöskään päivitetty tämän vuoden puolella, joten ainakaan sisällöntuotantoa ei rakenneta aktiivisesti. Yritys myy vain paketteja sekä myös kouluttaa uusia hyvinvointivalmentajia. Nettisivujen perusteella yritys pyrkii myymään pidemmän aikavälin

paketteja, mutta ei hae aktiivisesti asiakkaita ja luottaa selkeästi jo olemassa olevaan asiakasvirtaan. (Intusiasma 2019).

7 Liiketoimintasuunnitelma

Liiketoimintasuunnitelma on yritystoiminnan kokonaisvaltainen suunnitelma. Se analysoi, perustelee ja täsmentää liike-idea. Liiketoimintasuunnitelman tarkoituksena on kuvata business-malli, yrityksen toimintatavat ja tavoitteet sekä tulevaisuuden kasvuhaaveet mahdollisimman selkeästi (Onnistuuyrittäjänä.fi).

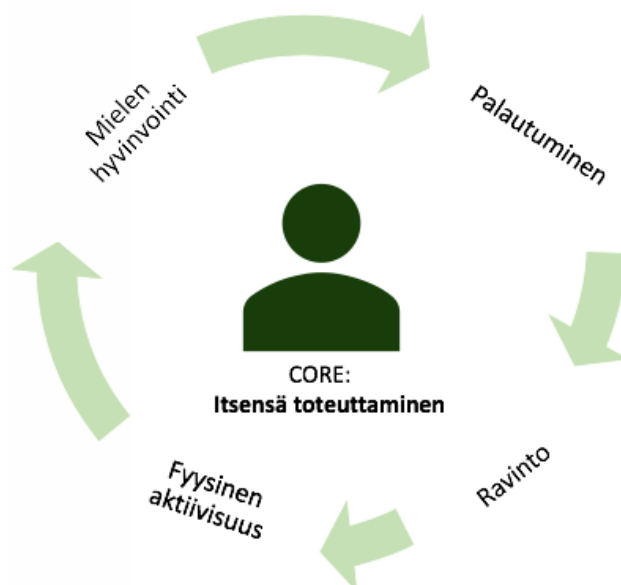
7.1 Palvelu

For Better Flow hyvinvointivalmennuspalvelu on yksilöllistä ja henkilökohtaista hyvinvointivalmennusta asiakkaan omaan elämäntilanteeseen liittyen tarkoituksena parantaa elämänlaatua ja hyvinvoinnin tilaa. For Better Flow:n ideologia kiteytyy hyvinvoinnin toteutumiseen arjen tasolla oikeilla valinnoilla, jotka pidemmällä aikavälillä lisäävät hyvinvointia. Tulevaisuuden visiona palvelusta on tarkoitus luoda asiakasta palveleva, jossa alan muiden osaajien kanssa tehdään yhteistyötä ja saadaan palvelusta vieläkin kokonaisvaltaisempi kokonaisuus. For Better Flow:n päätarkoitus on lisätä tietoa hyvinvoinnista ja miten omaan hyvinvoinnin tilaan voidaan vaikuttaa. Ideana on kuitenkin aito kiinnostus auttaa ihmisiä voimaan ja jaksamaan paremmin omassa elämäntilanteessa.

Yrityksen arvoja ovat vastuullinen hyvinvointipalvelujen tuottaminen ja luotettavan tiedon jakaminen. Rehellisyys ja aito hyvinvoinnin sanoma sekä sen lisääminen kuluttajilla on yritykselle tärkeää. Palvelu on yksilöllistä, jolloin myös luottamuksen syntyminen on yksi olennainen osa yrityksen onnistumista. Tarkoituksena on rakentaa pidemmän aikavälin suhde asiakkasiin, jossa muutokset ovat mahdollisia ja pysyviä. Palvelussa lähdetään liikkeelle aina ihmisestä itsestä, joka määrittelee mihin omassa elämässä kaipaa parannusta ja tukea. For Better Flow:n sloganina toimii hyvinvointia juuri sinulle.

Palvelun ja yrityksen takana on tosi tarina ja kokemus suorittamisen viemisestä ääri rajoilla, jossa oma terveys ja hyvinvointi kärsi. Omakohtainen kokemus voi tuoda lisä-arvoa asiakkaille, jotka käyvät läpi samanlaisia asioita tai kokevat itsensä uupuneeksi. Asiakkaat voivat samaistua ja saada vertaistukea, apua sekä esimerkin itselleen, että hyvinvoinnin löytäminen on silti mahdollista, kun luo sille tilaa ja oikeat puitteet. Tärkeimpänä palvelusta tulee maita salliva ja hyväksyvä ote hyvinvointiin, jossa armollisuus ja intohimo muiden auttamiseen korostuu.

For Better Flow Valmennus metodi



Taulukko 7. For Better Flow -lähestymistapa

Palvelusta tekee kilpailukykyisen sen kokonaisvaltaisuus, jossa asiakkaan hyvinvoinnin kaikki osa-alueet käydään yhdessä läpi ja mietitään ratkaisuja. Asiakkaalla voi olla haasteita oikeanlaisen ravinnon löytämisessä tai palautumisessa, jos elämäntyyli on liian stressaavaa. Toisaalta asiakas voi myös olla henkisesti todella kuormittunut, ja tarvitsee tukea, kuuntelijaa sekä valmentajaa ohjaamaan oman hyvinvoinnin löytämisessä. Valmennuksen avulla asiakas löytää tasapainon ravinnon, liikunnan, palautumisen, mielenhyvinvoinnin ja itsensä toteuttamisen välille, jossa keskiössä on asiakkaan tarve ja halu oman hyvinvoinnin edistämisestä.

Ensimmäisellä tapaamisella asiakkaalle luodaan hyvinvointiprofiili, jossa käydään läpi sen hetkinen tilanne sekä tutustutaan asiakkaan elämään. Yhdessä asiakkaan kanssa luodaan henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma, jossa askel askeleelta asiakas panostaa itselle tärkeisiin asioihin ja pitää kiinni hyvinvointilupauksista. Palveluun kuuluu ruokavalion kartoitus ja neuvonta, arjen aktiivisuudesta huolehtiminen, palautumisen ja hyvän unen toteutuminen, mielenhyvinvoinnin vahvistaminen sekä asiakkaalle itselle tärkeiden asioiden tekeminen omassa elämässä. Valmennuspaketteina tarjoan erilaisia kokonaisuuksia, joita ovat muun muassa Vahva Minä, Mieli + keho ja ystävä eläkeläiselle.

Vahva Minä paneutuu itsensä hyväksymiseen ja ohjaa asiakasta löytämään omat voimavarat ja vahvistaa positiivisen itsetunnon löytämistä. Mieli + keho on paketti, jossa otetaan huomioon henkinen jaksaminen yhdessä omaa kehoa ja mieltä kuuntelemalla tarkoituksena löytää tasapaino oikean ravinnon ja liikunnan avulla. Ystävä eläkeläiselle kattaa palvelun yksinäisille

vanhuksille, joille nyky-yhteiskunnassa ei ole annettu tarpeeksi huomioita ja aikaa. Ystävä eläkeläiselle palvelu tuo iloa, apua ja helpotusta seniorin jokapäiväiseen elämään.

Hyvinvointi on monen tekijän summa, ja valmennuksien avulla asiakas voi löytää voimavaroja oman mielekkään elämisen toteuttamisessa sekä tuntea itsensä tärkeäksi ja arvokkaaksi. Hyödyt asiakkaalle ovat palvelun yksilöllisyys, jossa asiakas on sijoitettu keskiöön ja asiakkaan tarpeille luotu tuote, joka mahdollistaa hyvinvoinnin toteutumisen. Asiakkaaseen luodaan kestävä suhde ja tarkoitus on olla läsnä sekä seurata kehittymistä saavuttamalla pitkä-aikainen ja pysyvä kanta-asiakas suhde. Luottamus syntyy, kun ympäristö ja kohtaaminen on aitoa ja asiakasta palvelevaa sekä ammattitaitoista.

7.2 Kohderyhmä

Palvelu on suunnattu pääkaupunkiseudulla asuville aikuisille, joiden elämäntyyli on kiireistä. Potentiaaliset asiakkaat ovat työ-elämässä ja kokevat haasteita oman jaksamisen ja hyvinvoinnin kanssa, mutta ovat valmiita panostamaan omaan terveyteensä ulkopuolisen henkilön avulla. Tutkimukset myös osoittavat, että jopa joka kolmas (32%) 15-79-vuotias suomalainen on kiinnostunut tai erittäin kiinnostunut hankkimaan itselleen personal training -palveluja (Taloustutkimus Oy, 2017). Kohderyhmääni kuuluvat myös opiskelijat sekä eläkeläiset, joille palvelu on suunnattu enemmän elämää tukevaksi.



Aikuiset 30-55v.



Opiskelijat 18-25v.



Yksinäiset eläkeläiset 60v+

7.3 Hinnoittelu

Valmennuspalvelun hinnoittelu määräytyy kunkin asiakkaan kohdalla sovitusti riippuen tapaa- miskerroista, mutta hinnasto on koostettu markkinahinnoittelua edullisemmaksi, sillä opin- näytetyön tekijällä ei ole vielä kaikkea tarvittavaa osaamista tai kokemusta alalta, jolloin hin- noittelussa on hyvä käyttää markkinoita alemmaa hinnoittelua. Myös eri kohderyhmät on huo- mioitu ja opiskelijoille palvelu on edullisempaa, kuin myös asiakkaille, jotka ovat valmiita si- toutumaan palveluun pidemmälle aikavälille. Ensitapaaminen on aina ilmainen. Kertaluontei- nen tapaaminen maksaa 45€ (60min) ja opiskelijat saavat -20% alennusta hinnasta. Hintoihin sisältyy alv. 24%. Vahva Minä, Mieli + Keho ja Ystävä eläkeläiselle ovat vähintään 1kk kestäviä paketteja. Hyvinvointi-illat, bootcampit, tapahtumat ja luennot hinnoitellaan aina erikseen kertamaksuina. Hinnoittelulla ei ole tarkoitus tehdä tässä vaiheessa voittoa vaan tuottaa ko- kemusta palvelun tarjoajalle sekä saada toiminta käyntiin.

AIKUISET JA OPIKELIJAT:

1kk Startti paketti 179€ sisältää tarvekartoituksen, henkilökohtaisen hyvinvointisuunnitelman, 5 x 45min tapaamiskertaa, puhelin/sähköpostituki valmennussuhteen ajaksi

3 kk Valmennuspaketti 350 € sisältää tarvekartoituksen, henkilökohtaisen hyvinvointisuunnitelman, 12 x 45 min tapaamista kerran viikossa

ELÄKELÄISET:

Sopimusasiakkaat:

Tapaaminen 4 x 4 viikossa 42,50€ = 170€/kk

Tapaaminen 8 x 4 viikossa 40 € = 360€/kk

7.4 Osaamisen kuvaus

Hyvinvointivalmentajana minulla on sertifiointi ammattitaidosta sekä omakohtaista kokemusta hyvinvoinnin toteutumisesta liikuntalähtöisesti. Tuore koulutus hyvinvointivalmentajana on antanut varmuutta oman liikuntaryhmän luomiseen ja asiakkaiden auttamiseen liikunnan kautta. Lähestymistapani hyvinvointiin on aina ollut liikunta painotteinen, mutta valmentajana ymmärrän kokonaisuuden tärkeyden ja tasapainon merkityksen. Olen toiminut myös Herbalife valmentajana, jossa pidin hyvinvointiluentoja ja valmensin asiakkaitani oikean ja tasapainoisen ravinnon löytämisessä sekä vedin ryhmäliikuntatunteja. Tämä opinnäytetyö on myös osa ammattitaitoni syventämistä hyvinvointi-alalla. Ihmisläheinen työskentelytapa on vahvasti osa minua ja monen vuoden työkokemus asiakaspalvelusta on hyödyksi erilaisten ihmisten kanssa kanssakäymisessä. Akateeminen liiketalouden tradenomi-koulutus on antanut tiedot ja taidot oman yritystoiminnan perustamiselle.

<u>2008→</u>	<u>2016→</u>	<u>2018→</u>	<u>2019</u>
Myynti- ja asiakaspalvelutyökokemus ST1 Voutila	Tradenomitutkinto Laurea AMK	Hyvinvointivalmentajakoulutus Trainer Lab Oy	Oman liike-idean suunnittelu

7.5 Toiminta

For Better Flow tuottaa palveluita pääkaupunkiseudulla ja kasvokkain tapahtuvat tapaamiset ovat mahdollista järjestää kotona tai kahvilassa, kunnes sopivat tilat löytyvät. Tilojen löytyä asiakastapaamiset on mahdollista toteuttaa omissa toimitiloissa, jossa asiakkaan kanssa tavataan, täytetään hyvinvointiprofiilia, seurataan edistymistä ja tarjotaan työkaluja hyvinvoinnin tueksi. Palvelun seuranta ja toteutuminen tapahtuu tapaamiskerroilla sekä sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Kaikille asiakkaille on myös tarjolla kehonkoostumusmittauksia, sillä kehon hyvinvoinnin tila kertoo paljon sen hetkisestä hyvinvoinnista, joka heijastuu myös

muihin hyvinvoinnin alueisiin. Tulevaisuudessa tarkoituksena on löytää toimitila, jossa alan muiden osajien kanssa voidaan tehdä yhteistyötä ja toimia samoissa tiloissa luoden kokonaisuuden, joka kattaa laajemman valikoiman erilaisia palveluita, kuten esimerkiksi hierontaa, yogaa, pilatesta tai fysioterapiaa, sillä alalla toimijoiden kanssa verkostoituminen ja yhdessä toimiminen luo vahvaa kilpailuetua ja palvelee myös asiakkaita.



**8-VIIKON HYVINVOINTI
HAASTE ALKAA 01.10.2018**

Lähde mukaan onnistujien joukkoon!
Nyt sinulla on mahdollisuus päästä panostamaan omaan hyvinvointiisi edullisesti!

Ilmoittaudu mukaan facebookissa!

Voit myös vain tulla paikanpäälle
Tikkurilaan kuuntelemaan luentoani
ja oppimaan uutta!

Halukkaat pääsevät treenaamaan kanssani 5e/kerta
maanantaisin ja torstaisin 2x viikossa yhdessä tiimin kanssa.

Valmentajat: Maria Kärkkäinen, Kokonaisvaltainen hyvinvointi
Jenna Hovi, Herbalife nutrition

Kuvio 4. For Better Flow -hyvinvointihaaste

Tällä hetkellä toimintaa on ollut jo aktiivisesti käynnissä Vantaan Hakunilassa ryhmäliikunnan ja satunnaisten hyvinvointi-iltojen muodossa. Syksyllä järjestetylle 8-viikon trenihaasteelle lähti mukaan 7-henkilöä. Ryhmäliikunta keskittyi nimensä mukaisesti liikunnan lisäämiseen asiakkailta, jonka tarkoituksena oli jokaisen asiakkaan fyysisen kunnon kohentuminen ja kasvattaminen. Ryhmäliikunta on saatu päätökseen ja asiakkaiden palaute on ollut positiivista.



Kuvio 5. For Better Flow -ryhmäliikunta

7.6 Myynti- ja markkinointi

Myynnin ja markkinoinnin tehtävä on tuottaa tuloksia ja auttaa yritystä menestymään. Markkinoinnin tärkein rooli on edistää markkinoitavan tuotteen tai palvelun myyntiä brändiä rakentavasti esimerkiksi verkkomainonnalla ja nykyaikana varsinkin Inbound-markkinointi on tapa, jonka pääajatus on houkutella asiakas lähestymään yritystä houkuttelevan sisällön avulla. Inbound -markkinointiin sisältyvät markkinointiautomaatio, sisältömarkkinointi, verkkosivut ja hakukoneoptimointi, sähköpostimarkkinointi ja sosiaalisen median hallinta sekä sen tehokas hyödyntäminen osana markkinointistrategiaa. (HubSpot Academy 2018) Inbound-markkinointi on myös kustannustehokas tapa toteuttaa, ja se lisää asiakasvirtaa.

For Better Flow:n markkinointi on tarkoitus toteuttaa inbound tyyliä, jossa arvoa luodaan asiakkaalle mielenkiintoisen ja ajantasaisen sisällön tuottamisella. Markkinointisisältöä tuotetaan blogikirjoitusten ja sosiaalisen median eri kanavoita hyväksi käyttäen. Aktiivinen päivitys ja tiedottaminen tapahtuu sosiaalisessa mediassa omilla nettisivuilla, facebookissa sekä instagramissa. Markkinoinnissa painotetaan kokonaisvaltaista hyvinvointipalvelua, johon kuuluu oman elämäntilanteeseen huomioonottava kokonaisuus yksilön tarpeet ja toiveet edellä. Myös tulevista palveluista tiedotetaan.

7.7 Yrityksen vahvuudet ja heikkoudet

Yritystoimintaa arvioidaan yritys- ja ympäristöanalyysin (SWOT-analyysi) avulla. Tavoitteena on tunnistaa yrityksen omat sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä toisaalta suunniteltuun yritystoimintaan ulkopuolelta toimintaympäristöstä käsin kohdistuvat mahdollisuudet ja uhat. (Osaavayrittaja.fi).

<u>Vahvuudet:</u>	<u>Heikkoudet:</u>
Hyvinvointi-ala kasvussa	Uusi alalla
Palvelu yksilöllistä	Verkostojen puute
Ammattitaito	Ei yrittäjäkokemusta
Kansainväliset kontaktit	Pieni aloituspääoma
<u>Mahdollisuudet:</u>	<u>Uhat:</u>
Yhteistyön lisääminen alalla	Yrittäjän voimavarat rajalliset
Älypalveluiden käyttöönotto	Kilpailu hyvinvointi-alalla on kovaa
Kansainvälistyminen	

7.8 Rahoitus ja budjetointi

Tällä hetkellä toiminta on pientä ja sivutoimista, mutta tulevaisuuden kannalta liike-idean on tarkoitus työllistää opiskelija mahdollisuuksien mukaan, joten ulkopuolista rahoitusta alussa tarvitaan lähinnä liiketoiminnan käynnistämiseen ja liike-tilojen vuokran sekä toimistolaitteiden hankintaan ja muiden muuttuvien kustannusten hallintaan kuin myös markkinointikuluihin.

8 For Better Flow -konseptit

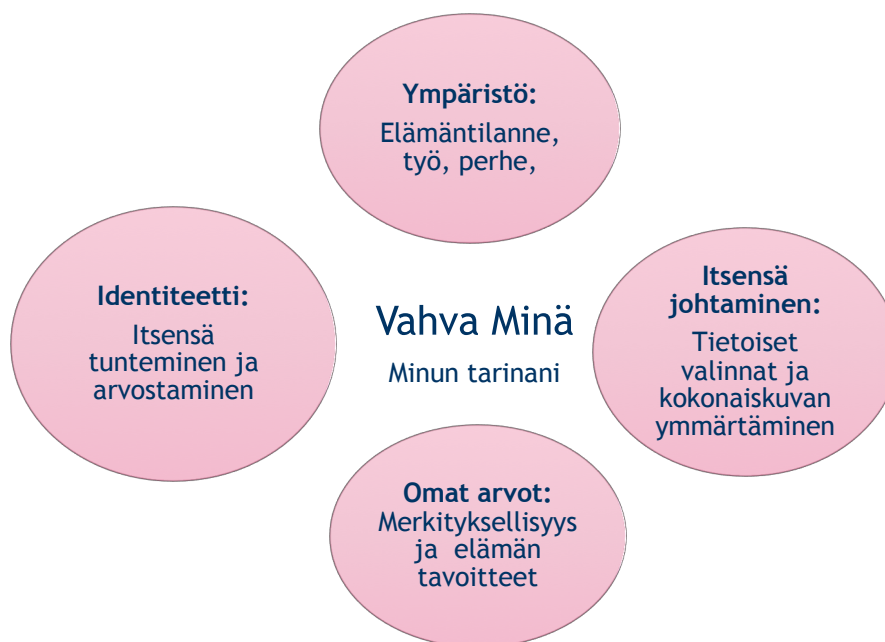
For Better Flow konseptit on jaettu kolmeen eri tuote-kokonaisuuteen, jotka tarjoavat tarpeen mukaan kattavan valikoiman apua eri kohderyhmille oman hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen. Valmennuspaketteja ovat Vahva Minä, Mieli + keho ja ystävä eläkeläiselle.

8.1 Vahva Minä -kokonaisuus

Vahva Minä avulla oma elämä haltuun, jossa luodaan parempi käsitys itsestä ja omista vahvuuksista. Valmennus rohkaisee yksilöä löytämään omat vahvuudet ja inspiraation lähteet elää omaa elämää. Kokonaisuus antaa eväät ja rohkaisee itsensä hyväksymistä ja tiedostamista, jossa opetellaan arvostamaan omaa osaamista ja omia mielipiteitä. Itsemyötätunto ja itsekunnioitus ovat myös tärkeässä asemassa. Itsensä tunteminen on valmennuksen keskiössä.

Vahva Minä sopeutuu muutoksiin ja antaa mahdollisuuden kehittyä. Ensimmäiseksi kartoitetaan oma tilanne ja hahmotellaan muutostarve. Pohditaan Minä -kuvaa, ympäristön vaikutusta, omia arvoja tässä ja nyt, ajankäyttöä, elämänhallintaa ja tehdään tunnekartta. SWOT-analyysiä on hyödynnetty selkiyttämään esimerkiksi painonpudotustavoitetta. SWOT -analyysi toimii hyvin tässäkin apuvälineenä, joka auttaa analysoimaan ja pohtimaan konkreettisesti mitkä eri tekijät vaikuttavat onnistumiseen. SWOT-analyysi tulee englanninkielisistä sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats ja on Albert Humphreyn kehittämä nelikenttämenetelmä, jota käytetään oppimisen tai ongelmien tunnistamisessa, arvioinnissa ja kehittämisessä. Se on hyödyllinen ja yksinkertainen työkalu toiminnan, hankkeiden ja projektien suunnittelussa (Wikipedia 2018). Analyysissä pyritään löytämään kaikki mahdolliset vahvuudet ja voimavarat sekä keinot niiden kehittämiseen. (Hult & Leskinen, 2010, 158.)

<p><u>Vahvuudet:</u></p> <p>Mitä osaat/Missä olet hyvä? Vahva tahtotila Tiedän, mitä tavoittelen Oma halu ja päätös taustalla</p>	<p><u>Heikkoudet:</u></p> <p>Missä epäonnistut helposti? Epäonnistumisen/luovuttamisen vaara En kehtaa kertoa muille Häpeä omasta kropasta</p>
<p><u>Mahdollisuudet:</u></p> <p>Millaisia mahdollisuuksia tarjolla? Hyvä asuin ympäristö liikuntaan Tsemppaava lähipiiri Liikunnallinen elämäntyyli</p>	<p><u>Uhat:</u></p> <p>Mikä voi haitata kehittymistä? Aika on rajallista Ei trennikavereita Työkiireet</p>



Taulukko 8. Vahva Minä -työkalu

- Rakennetaan käsitys omasta itsestä.** Millainen minä olen? Missä olen hyvä? Mikä on paras asia minussa? Erilaiset minäkuvat? Omat vahvuudet ja heikkoudet? Itsensä arvostus. Rohkeampi ote itsestä. Omien positiivisten asioiden esille tuonti. Kiitollisuus onnistumisista. Elämän hallinta. Itsensä hyväksyminen.

2. Tunnistetaan omat elämänarvot. Esimerkkejä arvoista alla:

Itsestä huolehtiminen

"Pidä itsestäsi hyvää huolta.
Ole itsellesi maailman paras ystävä."

Toisten hyväksyminen

"Älä odota että muut muuttuvat.
Vaan hyväksy erilaisuus."

Iloitseminen toisten puolesta

"Hyväksy toisten unelmat. Juhli toisten menestystä.
Ole **aidosti onnellinen** muiden onnesta."

Omien arvojen pohjalta siirrytään toimintojen käyttöönottoon omassa elämässä ja tehdään lupaus, mitä muutetaan ja kehitetään omassa toiminnassa.

Tavoite? Itselle merkityksellinen ja lisää oman elämän mielekkyyttä.

Teot? Miten toteutan valitsemiani arvoja tekemällä eli toimintojen kautta.

Pohdinta? Näkyvätkö asiat, joita pidät elämässäsi tärkeinä siinä, miten käytät aikaasi? Valitse jokin muutosta kohden vievä pieni teko, jonka voit tehdä jo tänään. Muutos syntyy yksittäisistä pienistä askelista. Pyri tekemään joka päivä jotakin, joka on juuri sinulle tärkeää.

Motivaation ylläpito? Miten ylläpidän elämänlaatuani, mikä auttaa minua saavuttamaan hyvän ja tasapainoisen olotilan? Positiiviset vaikutukset arjessa. Elä arvojesi mukaan. Myönteinen ajattelu luo tilaa mahdollisuuksille ja onnistumisille.

8.2 Mieli + Keho -kokonaisuus

Tämä kokonaisuus edesauttaa oman kehon tuntemusta ja mielentilan paranemista. Omien ajatusten vaikutus omaan terveyteen on väistämätön ja omat ajatukset joko vahvistavat positiivisia tuntemuksia tai masentavat entisestään. Kokonaisuudessa paneudutaan löytämään asiakkaalle mielekkääksi tekevät asiat, jota kautta vahvistetaan omaa mieltä ja terveyttä. Tarkoitus on löytää henkinen ja fyysinen vahvuus, jossa tietoinen läsnä-olo lisääntyy.

Tässä kokonaisuudessa löydetään omat voimavarat. Vahva keho ja mieli rakennetaan yhdessä parantamalla mielen- ja kehon hyvinvointia. Nämä kaksi osiota täydentävät hyvin toisiaan luoden kokonaisuuden, jossa yksilön mieltymykset omaan elämään mieltä ymmärtämällä luovat ja edesauttavat omaa hyvinvointia fyysistä kehoa unohtamatta.

Mieli + Keho

Ensin ymmärretään mistä vahva mieli koostuu. Mielen hyvinvointi on arjen rytmiä, itsensä tuntemista, tunnetaitoja, stressinhallintaa ja rentoutumista. Kehon kannalta paras lääke on liikunta. Kun mielenhyvinvointi on ensin ymmärretty osana hyvinvointia, siirrytään muihin osioihin, kuten fyysisen kehon hyvinvointiin. Keho reagoi kuitenkin yhdessä mielen kanssa. Mieli ja oma halu hyvinvointiin ohjailee löytämään itselleen mielekkään tekemisen ilon ja liikunnan kautta.

Kokonaisuus lähtee omista valinnoista, johon liitetään vahvasti:

Ravinto → Ruokavalion merkitys **Liikunta** → Millainen liikunta on parasta ja tuo iloa

Päivittäiset valinnat → Millaisia hyvää mieltä tuottavia päivittäisiä valintoja tehdään

Tunteet → Tunteiden käsittely **Uni ja lepo** → Riittävä palautuminen ja rentoutuminen

8.3 Ystävä eläkeläiselle

Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin ja palvelujen turvaaminen edellyttää palveluja, jotka huomioi yksilölliset tarpeet ja ovat oikea-aikaisesti saatavilla. Ystävä eläkeläiselle huolehtii iäkkään ihmisen arjesta ja on eläkeläisten arkeen suunnattu tukipaketti, jonka tarkoituksena tarjota seuraa ja aktiviteetteja yksin asuvalle eläkeläiselle. Eläkeläinen voi tarvita apua kodinhoidossa, siivouksessa, ruokakaupassa käynnissä tai toivoo kaveria arkeen. Ystävä eläkeläiselle on tukena eläkeläistä parhaalla palvelevalla tavalla, ja tarpeen mukaan auttaa arkisissa asioissa sekä on läsnä. Ennen palvelusuhteen alkamista sovitaan asiakkaan kanssa yhdessä millaiselle avulle on tarvetta. Tavoitteena on helpottaa iäkkään asiakkaan arkea ja tuoda turvaa kotona asumiseen sekä tukea kotona asumista. Palvelun sydämessä on kiireettömyys asiakkaan yksilölliset tarpeet edellä. Vanhus saa itse päättää millaista palvelua toivoo arkeen. Yhden palvelukäynnin kestoksi voidaan sopia esimerkiksi kaksi tuntia ja asiakkaan tarpeen mukaan voi palvelukäynnin kestoa ja käyntikertoja lisätä tai vähentää. Palvelusopimuksen voi lopettaa milloin vain.

9 Kyselyn toteutus ja tulokset

Tutkimukseni tarkoituksena on ymmärtää kuluttajien ja yrittäjien kokemuksia ja tuntemuksia hyvinvoinnista, jonka vuoksi aineiston keruussa ja analysoinnissa käytetään kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistokeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, jonka koin itselleni mielekkääksi ja tutkimuskysymysteni vastaamiselle parhaimmaksi vaihtoehdoksi.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pitää sisällään useita erilaisia lähestymistapoja, mutta tässä haastattelussa tekeminen keskittyi kohdehenkilöön ja subjektiiviseen tulkintaan ja kokeemukseen hyvinvoinnista, joita teema haastattelun avulla jäsenneltiin viiteen eri kokonaisuuteen, koettuun hyvinvointiin, henkiseen, fyysiseen, ravitsemukseen sekä palautumiseen.

Tutkimukselle tehtiin rajausta, ja näkökulmaksi valikoitui yli 18-vuotiaat suomalaiset henkilöt. Haastattelut toteutettiin syyskuun aikana. Muutama haastatteluista äänitettiin vastaajan suostumuksesta analysoinnin myöhempää käyttöä varten.

Haastattelun kohderyhmä jakaantui kahteen, alalla toimiviin yrittäjiin ja yksityishenkilöihin. Haastattelun luonne oli sama, mutta sisällöltään tutkimuskysymykset erosivat toisistaan, sillä yrittäjiltä selvitettiin alan tulevaisuuden näkymiin liittyvää tietoa kun taas kuluttajat vastasivat suoraan omaa hyvinvointia koskevaan kontekstiin.

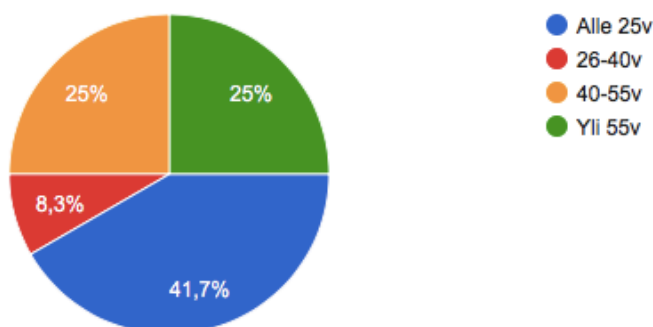
Yrittäjien mieltymyksen ja näkemykset antoivat arvokasta tietoa alaa kohtaan ja kuluttajien näkemykset hyvinvoinnista tukivat tutkimuksen etenemistä, jossa tietämys hyvinvoinnista ja sen mahdollisuuksista tulevaisuudessa lisääntyi konkreettisesti haastateltavilla henkilöillä, kun he joutuivat pohtimaan omaa hyvinvointia. Tärkein osio haastatteluissa rakentui kuluttajien näkemyksestä ja havainnoista omaa hyvinvointia kohtaan.

9.1 Yksityishenkilöiden haastattelut

Haastateltavat henkilöt koostuivat laajasti eri-ikäryhmistä, sillä oli mielenkiintoista tutkia miten eri-ikäiset kokevat oman hyvinvoinnin muodostuneen. Nuorin vastaajista oli 19-vuotias ja vanhin 70-vuotias. Haastattelun runko ja kysymykset olivat kaikille vastaajille samoja. Vastaukset vaihtelivat riippuen yksilön kokemuksesta. Seuraavaksi syvennymme vastausten analysointiin ja eri teemoihin.

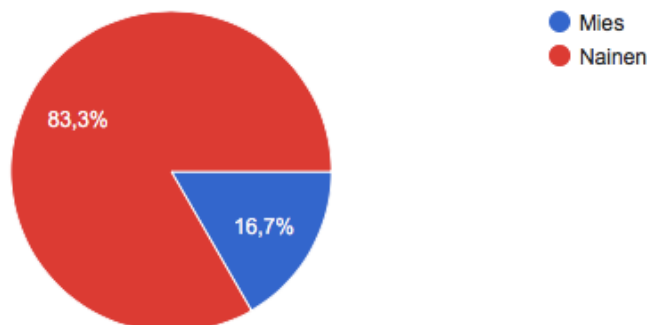
Ikä

12 vastausta



Sukupuoli

12 vastausta



Taulukko 9. Google forms -kyselytutkimus

Koettu hyvinvointi -teema

Alussa vastaajilta selvitettiin sen hetkistä hyvinvoinnin tilaa ja pyydettiin antamaan arvosana tyytyväisyydelle koskien omaa elämää. Tässä osiossa selvitettiin myös tietämystä hyvinvoinnin kokonaisuudesta ja miten se näyttäytyy vastaajilla, sekä hyvinvointiin liittyviä valintoja ja tärkeyttä.

Kaksikymmentäviisi vuotias naisvastaaja antoi **kokonaisarvosana** yhdeksän, mutta ei osannut kertoa, mistä oma hyvinvointi koostuu, sillä se oli vastaajalle itsestään selvyyttä, että voi hyvin joka päivä ja jaksaa hoitaa arkiset perusasiat. Tämä vastaus kertoo, ettei hyvinvointia oltu pohdittu sen enempää tai syvemmällä tasolla ja omaan hyvinvoinnin tilaan on oltu toistaiseksi tyytyväisiä. Keski-ikäinen naisvastaaja taas antoi arvosanaksi seitsemän ollessaan hieman kriittisempi omasta tilastaan ja kertoi hyvinvoinnissaan olevan paljon parantamisen varaa.

Kun puhuttiin vastaajien käsityksistä **hyvinvoinnin tarkoituksesta** henkilölle itselleen, oli keskustelu mielenkiintoista ja vaihtelevaa, sillä tutkittavien käsitykset olivat kytköksissä omaan näkemykseen ja kokemukseen:

”Mulle se tarkoittaa terveyttä ja mielekästä työtä niin ja sosiaalisten suhteiden tiivistä yhteydenpitoa.”, nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

”Terveys ja positiivinen asenne elämässä yleensä”, yli 55v työssäkäyvä miesvastaaja.

”No pysyis terveenä”, eläkeläisvastaaja, nainen.

”Kokonaisvaltaista, että voin itse hyvin.” alle 25v työssäkäyvä nainen.

Kun tutkin yksilön käsitystä oman hyvinvoinnin koostamista, nousi vastauksissa esille mielenhyvinvointi ja fyysisen kropan jaksaminen. Ravinnosta käytiin myös keskustelua seuraavasti:

”Terveellinen ruoka on tärkeä, mutta kyllä liikunnan vaikutus omaan arkeen on aina ollu tosi positiivinen. Sit kun muistaa levätä ja pitää kiinni niistä ihmissuhteista, voi jo aika hyvin. Läheisillä on tosi tärkeä merkitys omalle hyvinvoinnille. Ja luonnolla.” nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

”Liikunta ja hyvä ruoka”, yli 55v miesvastaaja, työssäkäyvä.

”Saa tehdä mitä tykkää, kun on eläkkeellä eikä tarvi kellon mukaan mennä”, eläkeläinen nainen.

”Ravitsemus, liikunta, sosiaaliset suhteet, oma-aika: metsä lenkit ja että saa auttaa toisia” nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

”Spirituaaliset asiat, henkisyys ja tiedostaminen lisääntyminen, tietoinen valinta vegaanius, vaatteet eettisyys, minimaalisuus, yoga-elämän tyyli” nainen, työssäkäyvä, alle 25v.

Kun selvitettiin kiinnostusta hyvinvointia kohtaan, toinen kaksikymmentäviisi vuotiaista vastaajista kertoi seuraavaa: ”Mua on nyt alkanu kiinnostaa aikuisiällä vähän enemmän se psyykinen hyvinvointi.” Ja keskustelun edetessä vastaaja kertoo elämänsä aikana kokeneensa ahdistusta ja masentuneisuutta, jonka takia haluaa kiinnittää huomiota enemmän mielenhyvinvointiin. On mielenkiintoista huomata vasta silloin, kun ongelmia aletaan havaita, kiinnitetään huomiota hyvinvointiin, mutta muuten sille et välttämättä anneta arvoa itsessään. Keskiikäiset 40-55v naiset kertoivat myös seuraavaa:

”Päivittäin pitäis pitää huolta itsestä, se on vaan niin tärkeää. Että on hyvä olla. Niin kun itsensä kanssa. Sen takia vaalin omaa hyvinvointia.”

”Henkinen hyvinvointi ja vastoinkäymisistä selviytyminen on tärkeää.”

”Tässä iässä täytyy viimeistään pitää hyvinvoinnistaan huolta koska se on elinehto jaksamiselle.”

Hyvinvointia voidaan myös tutkia päivittäisillä valinnoilla ja kysyin vastaajilta **päivittäisten hyvinvointivalintojen** merkitystä ja vastauksissa naisvastaajilla nousi esille tietoinen hyötyliikunta ja panostaminen ystävyysuhteiden vaalimiseen sekä suhteiden ylläpitoon, sillä sen koettiin parantavan omaa hyvinvointia, kun sai olla yhteydessä itselle tärkeisiin henkilöihin.

”Mä nään itseasias kavereit sen takii et mä voin paremmin”, kertoi 25-vuotias naisvastaaja.

”Yritän tulla portaat ylös välillä ja yritän syödä terveellisesti”, kiteytti eläkeläinen naisvastaaja.

”Kyllä teen tietoisia valintoja päivittäin, kuten eläinten hyvinvoinnin huomioiminen, aamujooga joka aamu, meditoiminen sekä luonnossa kävely ja rauhoittuminen”, nainen, työssäkäyvä, alle 25v.

Työssäkäyvä, 40-55v, naisvastaaja: ”Mä hyödynnän aina työmatkat ja kävelen pitemmän matkan. Siitä pidän kiinni. Niin ja meen julkisilla. Ja se arjessa liikuminen on tärkeitä päivittäin.”

”Teen ehdottomasti ja priorisoin asioita! Varsinkin oman ajankäytön hallintaa ja asioiden delegointia”, nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

Suurin osa vastaajista kertoi muiden asioiden menevän etusijalle, kuin oma hyvinvointi, sillä koetaan, että muilla asioilla on enemmän merkitystä.

”Työt menee tällä hetkellä edelle, mutta se on ihan oma valinta”, tiedostaa 25-vuotias vastaaja, mutta kertoo sen myös syövän paljon vapaa-ajasta.

”Liikunta on tärkeä osa-alue, mutta osaan tasapainottaa kaikki asiat. Liikunta tuo myös lisä-energiaa muuhun elämään. Se auttaa siis kokonaisvaltaisesti, pitää mut virkeenä ja auttaa ihmissuhteissa.”

”Muut menee edelle. Omat treenit olisi tärkeä, mutta en pidä kiinni, koska jos muut tarvitsevat apua, autan.” nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

Henkinen hyvinvointi -teema

Kysyin tutkimuksessa mitä vastaajille tarkoittaa mielenhyvinvointi ja mistä voi edes tietää, että mieli voi hyvin. Keskustelu oli todella mielenkiintoista ja vastaukset vaihtelivat ikään nähden. Varsinkin vanhemmat vastaajat osasivat selkeästi luetella itselleen mielekkäiden asioiden merkityksen ja toteutumisen, kun taas nuoremmat kokivat mielenhyvinvoinnin haasteelliseksi arvioinniksi ulkopuolisen silmin:

”No et pyrkii tekee itselleen mielekkäitä asioita ja pyrkii positiivisuuteen elämässä, niin se lisää mielenhyvinvointia. Ja kyllä naamasta näkee, niinku hymystä, eleistä, ilmeistä, jos jotakin harmittaa.” 40-55v naisvastaaja.

”Hymy huulilla ja uni maistuu”, yli 55v miesvastaaja.

”Hyvä olla itellä”, eläkeläisnainen.

”Rauhottuminen: kaipaen nollahetkiä, että on vaan hiljainen hetki, ihan hiljaista ns. pysähtyminen. Tärkeintä, että itellä on hyvä olla.” nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

”Henkinen hyvinvointi on sitä, että osaa hiljentää omat ajatukset, sillä voimme itse luoda meille sopivan todellisuuden.” alle 25v naisvastaaja.

”No se et on hyvä olla, mut ei ulkopuolelta nää, onko jollain oikeasti paha olla. Kaikki valehtelee. Oikeesti. Et voi yhtään tietää. On hyvä esittää, että kaikki on hyvin. Töissäkään ei kukaan tiennyt, enkä mä sitä näyttänyt, kun oli huono vaihe elämässä.” ajatuksia 25-vuotiaan masentuneisuutta kokeneen naisvastaajan näkökulmasta.

Henkinen hyvinvointi -teemassa nousi esille, miten päältäpäin ihmisestä on vaikea sanoa, millainen olotila henkilöllä on, tai mitä käy läpi elämässä. Keskustelusta koskettavan teki tutkittavien avautuminen ja pohtiminen, miten helposti sitä peittää ja turruttaa omat ajatukset, koska ei halua näyttää olevansa heikko. Vastaajat kokivat, että ei kehdata aina rasittaa muita omilla ongelmilla, vaikka tosiasiaa monesti ympärillä olevat ovat juuri auttamassa ja tuke-
massa, kun sitä tarvitaan. Tutkimuksen aikana pohdittiin, ettei aina ehkä osata myöskään myöntää itselleen, että nyt olisi aika pysähtyä ja jarruttaa menoa.

Tutkimuksessa kysyttiin myös konkreettista todistetta siitä, että voi omassa elämäntilanteessaan hyvin ja vastaaminen tuotti ajoittain haasteita. Nuorimmat, alle 25-vuotiaat vastaajat toivat esille ulkonäköön panostamisen ja itsestään sitä kautta huolehtimisen, josta voi päätellä voivansa hyvin. Toisaalta ehostautuminen ei itsessään kerro koko totuutta hyvinvoinnin tilasta, mutta tässä tutkimuksessa vastaajat kokivat sen positiivisena merkinä. Keski-ikäisten 40-55v vastaajien keskuudessa nousi esille seuraavaa:

”Itsensä toteuttaminen ja että on sinut itsensä kanssa. Ja tasapaino elämässä. Osaa hallita sen kokonaisuuden”

”Iloinen olo itsensä kanssa, vaikka perheessä päällä rankka tilanne..”

Arvojen merkitys oli myös osa henkisen hyvinvoinnin teemaa ja vastaajilla melkein kaikilla oli selkeä näkemys omien arvojen merkityksestä elämään ja niiden mukaan elämisestä. Keskustelussa pinnalle nousi perheen arvostus ja hyvien käytöstopojen noudattaminen, sekä rakkaus. Kuitenkin vastaajista kahdella ei ollut käsitystä omista arvoista ja heitä molempia yhdisti tietynlainen yksinoleminen elämässä, josta keskustelimmekin. Vastaukset poikkeavat kuitenkin paljon toisistaan, eikä sukupuolella ollut minkäänlaista merkitystä puhuttaessa arvojen tietoisuudesta omaan elämään:

”Perhe ja yhteys heihin, uskonto, terveys, mutta tietynlainen prosessi meneillään elämässä itsensä kanssa onko urheilu enää tärkeä arvo.” nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

”Tavoitteellisesti en kaikkia”, yli 55v miesvastaaja.

”En osaa sanoa”, eläkeläisnainen.

”Ekologisuus ja rakkaus kaikkeen ympärillä oleviin asioihin”, alle 25v naisvastaaja.

Fyysinen hyvinvointi -teema

Fyysisessä hyvinvoinnin osa-alueessa pohdittiin sen merkitystä arjessa ja vastausten perusteella jokainen ainakin sanallisesti osasi sanoa sen lisäävän yleistä jaksamista varsinkin kehoa kuormittavassa työssä:

”Fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen helpottaa kaikkea, koska yleinen jaksaminen nousee ja se heijastuu kaikkiin elämän osa-alueisiin.” nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

”On merkitystä, että jaksaa arjessa ja varsinkin töissä”, yli 55v miesvastaaja.

Jokainen vastaajista piti myös konkreettisesti huolta jollain tavalla omasta kehostaan:

”Liikun töihin julkisilla ja käyn salilla”, yli 55v miesvastaaja.

”Joskus venyttelen ja pyrin kävelemään. Treenaan muistia erilaisilla mieliharjoituksilla, jotta aivot toiminta parantuu. Teen voimisteluliikkeitä välillä kans”, eläkeläisnainen.

”Yogaan, meditoin ja teen 3-4 x jotain raskaampaa liikuntaa” alle 25v vastaaja.

”Ravitsemuksella suora merkitys kehoon niin ja palautuminen on tärkeää ja sitten sitä liikuntaa sopivassa suhteessa” , nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

Vastaajista jokainen myös kertoi liikkuvansa päivittäin vähintään perus arki-liikunnan puitteissa ja pyrkimällä lisäämään sitä. Kaikilla vastaajilla on ainakin käsitys liikunnan merkityksestä osana elämää ja omaa liikkumista seurattiin myös askelia laskemalla ja seuraamalla:

”Koirien kanssa liikkuminen joka päivä”, nainen, työssäkäyvä, 40-55v.

”Kävelen ja seison töissä. Vapaalla pyrin urheilemaan lähes päivittäin”, yli 55v. miesvastaaja.

”Yritän lisätä askelia, kun minulla on nyt askel-mittari”, eläkeläisnainen.

”Arki-liikuntaa ja työmatkat bussipysäkille kävellen”, alle 25v vastaaja.

Ravitsemus -teema

Jokainen vastaaja tiedosti ravinnon merkityksen, mutta myönsi, ettei aina ehdi syödä terveellisesti töiden takia. Nuori 25-vuotias vastaaja myönsi itselleen seuraavaa:

”Haluaisin kovasti syödä terveellisesti, mutta monesti työpäivät ovat pitkiä tai venyvät. Väsyneenä sitä ei edes ajattele ruokavaliota tai säännöllisyyttä. Vuorotyö tuo omat haasteet.”

Muut vastaajat taas toivat selkeästi esille säännöllisen syömisen osana omaa elämää ja varsinkin terveellisemmät valinnat lautasella olivat osa arkea melkein kaikille vastaajista lukuunottamatta eläkeläisnaista, jonka syöminen oli epäsäännöllisestä yksin ollessa:

”En syö tasaisesti, varsinkaan kun on yksin”, eläkeläisnainen.

”3h välein pyrin syömään, 5-6x päivässä syön” 40-55v naisvastaaja.

”Terveellinen ruokavalio, ei dieettiä, joustaminen normaalia, lisäravinteet päivittäin, vitamiinit, kuitulisät” 40-55v naisvastaaja.

”Kattelen terveellistä ruokaa lautaselle ja syön melko usein”, yli 55v miesvastaaja.

Lepo ja palautuminen -teema

Tässä osiossa tutkittiin vastaajien levon ja unen määrää ja kysyttiin sen tärkeydestä. Kaikki vastaajat tiedostivat unen merkityksen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta suurin osa kyselyyn vastaajista laiminlöi riittävän unen määrä ja kertoivat usein heränneensä väsyneenä. Kyselyssä kävi ilmi, että valvominen oli suurin väsyttävä tekijä ja siihen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Varsinkin vuorotyöläiset sanoivat töiden väsyttävän ja vaativan enemmän palautumista rytmien vaihtuessa. Unen vähäisen määrän ei ole kuitenkaan koettu aiheuttavan suurempaa hyvinvointia haittaavaa vaikutusta. Tutkimuksessa selvitettiin myös miten palautuminen on huomioitu ja onko arjessa huomioitu tietynlainen rentoutuminen. Nuorten keskuudessa keskustelu palautumisesta tarkoitti töiden jälkeen sohvalla rauhoittumista tv:n äärellä:

”Mä katon sarjoja ja elokuvia.” 25-vuotias vastaaja Vantaalta.

”Kyl se netflix vie usein voiton” toinen 25-vuotias Helsingissä asuva työssäkäyvä vuorotyöläinen.

Lopussa tutkittiin oman elämän tasapainoa ja yllätyksenä nousi nuorten tyytyväisyys ja onnellisuus-aste, jossa 25-vuotiaat antoivat asteikolla arvosanaksi täyden kympin:

”Mulla menee tosi kausittain oma jaksaminen ja fiilis, mut nyt on tosi hyvä olla. Jos olisit kysynyt puolivuotta sitten, olisin vastannut, että huonosti menee.” kertoo 25v naisvastaaja.

Myös toinen nuori alle 25v naisvastaaja kertoi avoimesti aikaisemmin kokeneensa tietynlaista suoriutumista ja haasteita tasapainon löytämisessä ja vastasikin rehellisesti elämänsä olevan nyt tasapainossa, mutta myönsi aikaisemmin tasapainon olleen hukassa. Vastaus on aika tyyppillinen, sillä elämässä on hetkiä, jolloin on haasteita suoriutua ja toisaalta taas elämä on antoisampaa, kun kokemukset ovat takanapäin ja niistä on selviydytty. Vanhempi keski-ikäinen nainen taas koki, ettei elämä voi koskaan olla täysin tasapainossa, mutta tämänhetkinen tilanne oli ihan hyvä. Vastaus antoi tietynlaisen tyytymättömyyden kuvan omasta tilanteesta, mitä vastaaja oli halukas itse kehittämään tilannetta keskustelun edetessä. Vastauksia tuli kuitenkin laidasta laitaan ja jokainen muodosti käsityksen tasapainoisuuden tunteesta itse:

”Ei koskaan voi olla täysin tyytyväinen kaikkeen, sillä ei se elämä täydellistä ole. On kuitenkin hetkiä, kun se on kivaa.” 40-55v naisvastaaja.

”Aikalailta on tasapainossa”, kertoi lyhyesti yli 55v. miesvastaaja.

”En voi sanoa, että elämä olisi tasapainossa.” eläkeläisnainen.

Vastaajista suurin osa kertoi tutkimuksen jälkeen kyselyn lisäävän omaa pohdintaa hyvinvointia kohtaan eivätkä ole ymmärtäneet sen merkitystä arjessa niin syvällisesti, kuin kyselyssä tuli esille. Myös tulevaisuuteen liittyvää omaa jaksamista kysyttiin kiinnittämällä mahdollisesti enemmän huomiota omaan jaksamiseen ja suurin osa vastauksista oli myöntäviä:

”Ei sitä tajua, miten iso asia hyvinvointi on mun mielestä. Kaikki noi mistä puhuttiin. Siis what, miten iso kokonaisuus...” toinen 25-vuotiaista vastaajista kiteyttää mielipiteensä.

”Mun on vähän pakko, kun tiedostaa, ettei aina ole ollut niin helppoa. Tavaltaan pitää aina taistella itensä takas ylös. Portaita pitkin. Pikkuhiljaa.” 25-vuotias naisvastaaja tiedostaa hyvin omat haasteensa ja panostaa omaan hyvinvointiin omien valintojen kautta.

”On mulla aina hyvinvointi mielessä, nyt ja jatkossakin”, 40-55v naisvastaaja.

Monet vastaajista olivat myös aikaisemmin käyttäneet maksullisia hyvinvointipalveluja, kuten Personal Trainereita ja mentaalivalmennusta stressiin ja olivat olleet niihin tyytyväisiä. Kuitenkin yksi vastaajista sanoi, ettei kokisi hyvinvointivalmentajan palkkaamista itselleen hyödylliseksi, sillä pärjää hyvin ilman. Kyselyyn oltiin kuitenkin tyytyväisiä ja se antoi vastaajille lisäpohdintaan, mikä oli positiivinen merkki tutkimuksen onnistumisesta. Myös palaute kyselyn lopussa oli positiivista ja rakentavaa. Esille nousi lähinnä kysymysten samankaltaisuus ja joltain osin kysely olisi saanut olla lyhyempi.

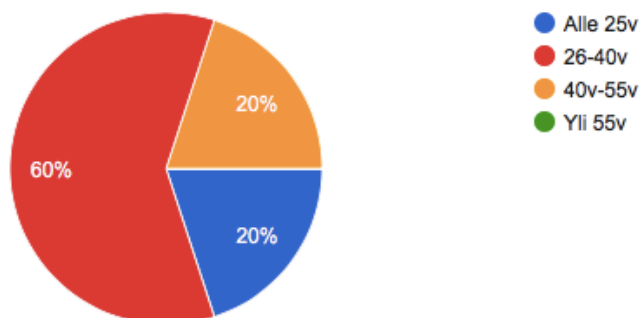
9.2 Yrittäjien haastattelut

Yksilöhaastattelujen lisäksi tutkin hyvinvointiyrittäjien näkemyksiä kasvavaa hyvinvointi-alaa kohtaan ja kartoitin miltä tulevaisuudessa hyvinvointi tulee näyttämään. Yrittäjät olivat lähinnä yksityisyrittäjiä ja eri-taustoista koostuen yogan opettajasta itsenäiseen tuotemyyjään. Haastattelut toteutettiin henkilökohtaisesti ja internetin välityksellä haastatteleamalla nais-yrittäjiä, jotka saatiin aktivoitua mukaan helpommin. Haastattelujen tarkoitus oli havainnoida vastaajia ja ohjata keskustelua avoimesti sekä rennosti. Yrittäjien haastattelut olivat todella onnistuneita ja keskustelu oli mielenkiintoista. Seuraavaksi syvennymme taustatietoihin kyse-lystä, jonka jälkeen käymme läpi itse kyselyn toteuttamista ja vastauksia.

Taustatiedot

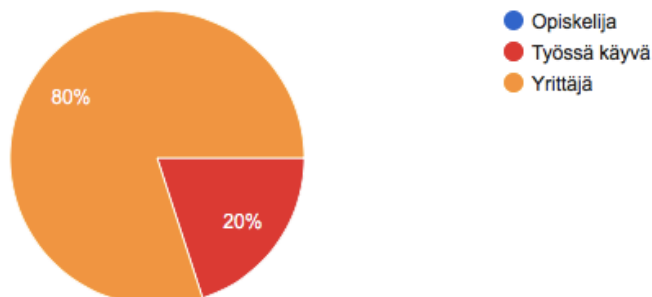
Ikä

5 vastausta



Ammatti

5 vastausta



Koulutus

5 vastausta

Tradenomi
Fysioterapeutti
Kauppätieteiden maisteri
Liikunta-ohjaaja
Lukio

Taulukko 10; Google Forms -kyselytutkimus

Haastatteluun osallistuvat yrittäjät tai yritystä työstävät olivat suurimmaksi osaksi nuoria alle 40-vuotiaita naisyrittäjiä, joiden koulutustaso vaihteli lukiosta yliopisto tutkintoon. Vastauksen perusteella voimme todeta yrittäjyyden olevan mahdollinen urapolku koulutuksesta riippumatta, sillä yrittäjyys onkin yleensä liitetty omaan intohimoon ja haluun toteuttaa itseään. Ammatiltaan jokainen oli yrittäjä tai työstämässä omaa yritysideaa hyvinvoinnin parissa. Haastattelu koostui kolmesta eri teemasta, joita olivat omakohtainen hyvinvointi, hyvinvoinnin tutkiminen ja tulevaisuuden hyvinvoinnin näkymät. Seuraavassa lisää tuloksia tutkimuksesta:

Omakohtainen hyvinvointi -teema

Alussa yksilöhaastattelujen tapaan selvitettiin henkilöiden taustatietoja, jonka jälkeen tutkittiin omaa käsitystä hyvinvoinnin tilasta keskustelemalla tyytyväisyydestä ja hyvinvoinnista koskien omaa elämää. Tyytyväisyydestä annettiin eri arvosanoja, mutta hyvinvoinnin tarkoituksesta ja merkityksestä oltiin selvästi tietoisia:

”Elämän kehittäminen ylipäänsä ja henkinen puoli” Yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Uskon, että hyvinvointi on onnellisuutta ja oman elämän täysillä elämistä. Sitä, että rakastaa itseään ja sallii itsensä olla paras versio itsestään.” 26-40v alan yrittäjä.

”Oma potentiaali. Mä koen oman elämäni merkitykselliseksi ja haluan toteuttaa itseäni ja se tekee minut onnelliseksi ja lisäksi että saa auttaa muita”, personal trainer ja elämäntapamuutosvalmentaja, 26-40v naisyrittäjä.

”Oikea ravitseemus, lepo ja liikunta luovat hyvän kokonaisuuden yhdessä”, personal trainer ja ryhmäliikunta-ohjaaja, 26-40v naisyrittäjä.

Tutkimuksessa tutkittiin myös millaisia päivittäisiä valintoja tehdään arjen tasolla. Varsinkin ympäristön vaikuttaessa negatiivisesti omaan elämään, koettiin tilanteesta poistuminen tärkeäksi koskien ihmisuhteita, jotta oma hyvinvointi toteutuisi. Kuitenkaan yrittäjät eivät aina pysty menemään oma hyvinvointi edellä, vaan on itsestä riippumattomia syitä ja tekijöitä, jotka vaikuttavat varsinkin liiketoiminnan pyörittämisessä:

”Hyvinvointini koostuu joogakoulun kautta ja oppilaistani. Se on tietynlainen sielunkoti, jossa harjoitellaan olemaan enemmän läsnä. Kaikki lähtee omista ajatuksista korvien välissä. Kuitenkin haasteita koituu työntekijöiden sairastelut ja poissaolot, jotka kuormittavat enemmän omaa jaksamista, sillä yritys menee aina kaikessa edelle”, yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Hyvinvointi arjessa koostuu läsnä elämisestä hetkessä, positiivisesta asenteesta, ystävällisyydestä, päivittäisestä liikunnasta ja tasapainoisesta ruokavaliosta. Ympäröin itseni ihmisillä, jotka edesauttavat omaa hyvinvointiani ja poistun välittömästi ihmisten seurasta, jotka vaikuttavat omaan olotilaani kielteisesti.” 26-40v alan yrittäjä.

”Aktiivisuus joka päivä, aktiiviset valinnat ja se on mindset! Tiedostan ja tiedän sen että hyvinvointi on mun käsissä ja minä voin vain hallita sitä. Hyvinvointi lähtee halusta tehdä jotain ja se tahto! Varsinkin tahdonvoima! Arjessa se että asenteella mennään ja tunnistan itseni ja tekemiseni. Aikuinen terve ihminen pitäis olla aamuisin virke kun herää! Tärkeää oikeasti”, kiteyttää personal trainer ja elämäntapamuutosvalmentaja, 26-40v naisyrittäjä.

”Joka päivä koiran kanssa liikutaan luonnossa ja iltaisin ei olla enää myöhään tv:n ja puhelimen äärellä”, personal trainer ja ryhmäliikunta-ohjaaja, 26-40v naisyrittäjä.

Hyvinvoinnin tukeminen -teema

Tutkimuksessa kysyttiin suoraa millaista tukea tarvitaan hyvinvoinnin edistämiseen ja toteutumiseen kuluttajatasolla:

”Kyselee vaan enemmän apua ja keinoja hyvinvoinnin edistämiseen. Suomessa vallitsee tietynlainen suorittamiskeskeisyys, jonka kanssa kuluttajat kamppailevat. Asiat viedään ääripäihin, eikä eletä tasapainossa tai kuunnella omaa kehoa ja ajatuksia. Kyllä internetistä löytyy paljon tietoa, mutta pitäisi enemmän tukea sitä tekemistä ehkä ja toteutumista.” yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Motivoiva ympäristö, kannustusta ja koulutusta, jotta kuluttaja ymmärtää mitä tehdä ja miksi.” 26-40v alan yrittäjä.

”Ihmiset osaisivat olla seuraamatta trendejä! Seuratkaa ihmisiä, joilla on oikeasti koulutus ja tietämys. Käytäisiin enemmän luotettavilla lähteillä, kuten UKK-instituution sivuilla, mistä löytyy oikeaa tietoa. Enemmän kriittisyyttä tarkastelua”, naisyrittäjä, personal trainer ja elämäntapamuutosvalmentaja, 26-40v naisyrittäjä.

”Matalan kynnyksen kunnan tarjoamia palveluja, jotta liikunta olisi kaikille helpompaa eikä liitoksissa tulotasoon, vaan kaikki saataisiin helpommin liikkumaan ja innostumaan, sillä liikunta ja hyvinvointi kuuluu kaikille Kriittinen saa olla median suhteen, mutta hyvä tie. Valmentajan avulla parasta saada apua. Kirjat hyvä apu-väline.”, personal trainer ja ryhmäliikunta-ohjaaja, 26-40v naisyrittäjä.

Tutkittiin myös voiko kuluttajilla kenties olla jonkinlaisia negatiivisia asenteita hyvinvointinsa edistämiseen ja millaisia. Vastauksissa nousi esiin tuen tarve ja tietämättömyys hyvinvoinnin merkityksestä:

”Ei välttämättä negatiivisia ellei olla epäonnistuttu, mutta lähinnä ei olla tietoisia, miten hyvin asiat voisivat olla”, yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Oma hyvinvointi ei kiinnosta, koska ei voida hyvin eikä ole energiaa tehdä- seen asialle muutosta, tai ei tiedetä että asiat voisivat olla omilla valinnoilla paremmin. Sitten kun energiaa on tehdä, yritys kaatuu kannustuksen puutteen.” 26-40v alan yrittäjä.

”Uskomus että ei onnistu, jos kerran epäonnistuttu. Miksi epäonnistuttu? Koska uskomukset asioista... Joustavuus, arjen realiteetit ja liian kovat tavoitteen asettaminen”, naisyrittäjä, personal trainer ja elämäntapamuutosvalmentaja, 26-40v naisyrittäjä.

” Ei olla valmiita muuttamaan mitään, vaikka maksetaan palveluista. Palvelu on kallis ja luullaan, että maksamalla saadaan tuloksia”, personal trainer ja ryhmäliikunta-ohjaaja, 26-40v naisyrittäjä.

Tutkimuksessa selvitettiin myös hyvinvoinnin edistämistä ja käsittelyä Suomen kulttuurissa sekä tiedusteltiin kenen vastuulle hyvinvointi kuuluu, jossa yksipuolisesti vastattiin hyvinvoinnin olevan jokaisen omalla vastuulla:

”Hyvinvointi on ihmisen omalla vastuulla ja aina hyvinvointi on ollut pinnalla varsinkin nyt siitä on puhuttu paljon”, yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Hyvinvointi on jokaisen omalla vastuulla tai vanhempien ja ympäristön vastuulla kun kyseessä on lapsi.” 26-40v alan yrittäjä.

” Subjekttiivinen näkökanta, mutta kuluttajan näkökulmasta jonkun verran tutkittua tietoa ja tehty kyllä lööppimäiseksi. Stressistä puhutaan hirveesti ja stressaavin kausi nyt meneillään”, personal trainer ja ryhmäliikunta-ohjaaja, 26-40v naisyrittäjä.

Myös yksilön merkitys nousi esille kysyttäessä mikä on oikea tapa lisätä hyvinvointia:

”Ei vaan monipuolinen hyvinvointi ja rakkaudesta siihen tekemiseen tiedostaen sen hyvän fiiliksen kautta ja löytämällä ne omat mielihyvän asiat. Sekä rehellinen suhtautuminen ja itsensä kuunteleminen”, yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Mielestäni ei ole yhtä oikeaa tapaa. Hyvinvointiin kuuluu niin monta pilaria, että niistä on hyvä ottaa tukea oman hyvinvoinnin lisäämiseen, mutta tarkkaa oikeaa tapaa ei ole. Jokainen yksilö on erilainen”, 26-40v alan yrittäjä.

”Ei ole, sillä olemme yksilöitä. Fysiologiset faktat (aikuinen ihminen tarvitsee 8-9h unta!) eli periaatteessa on! Mutta tätä elettyä hetkeä ajatellen, ei ole, sillä olemme kaikki erilaisia”, naisyrittäjä, personal trainer ja elämäntapamuutosvalmentaja, 26-40v naisyrittäjä.

Tulevaisuuden hyvinvoinnin näkymät -teema

Tulevaisuuden näkymissä tiedusteltiin olisiko kuluttajien arjessa tilaa hyvinvoinnin sisällyttämistä elämään ja miten kiinnostavaksi hyvinvointi koettiin:

”Ihmiset valittaa turhasta, mutta kyllä hyvinvoinnin merkitys on ymmärretty ja siihen suuntaan ollaan menossa, että muutetaan tekemistä tukemaan enemmän omaa hyvinvointia”, yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Suomalaiset ovat hyvin valveutuneita hyvinvoinnista ja suurimmalla osalla väestöstä on halu lisätä omaa hyvinvointia. Tarvitaan vain enemmän yksinkertaistettua ja tavoitettavissa olevaa tietoa ymmärryksen luomiseksi sekä tukea toteuttamiseen.” 26-40v alan yrittäjä.

”Kyllä yhä enemmän ihmisiä kiinnostaa”, naisyrittäjä, personal trainer ja elämäntapamuutosvalmentaja, 26-40v naisyrittäjä.

Ja millaisia näkymiä hyvinvointi tarjoaa tulevaisuudessa:

”Kyllä hyvinvointi on kasvussa ja se tarjoaa juuri nyt parastaan, sillä pinnalla on myös paljon suorittamiseen liittyviä paineita, johon vastapainoksi tarvitaan hyvinvointia ja rauhoittumista”, yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Paljon työllistävää vaikutusta hyvinvointialan tekijöille, mutta myös nopeaa oppimista ja siirtymistä vanhoista tavoista jatkuvasti uusiutuviin hyvinvointimalleihin”, 26-40v alan yrittäjä.

”Tulee työllistämään enemmän ihmisiä. Hyvinvointi ei ole koskaan vakio vaan aina tulee tietoa ja tieto lisää tuskaa. Varsinkin hyvinvointi-teknologia tarjoaa mahdollisuuksia”, naisyrittäjä, personal trainer ja elämäntapamuutosvalmentaja, 26-40v naisyrittäjä.

”Hyvinvointi ala on kasvussa varsinkin yksilö-valmennus. Palvelumuotoilu muokkautunut ja edullisimpia palveluja, eikä se ole enää tulotasoon liitettävää. Kasvaa edelleen ja monipuolisuus kasvaa. Työhyvinvointi tulee kasvamaan myös”, personal trainer ja ryhmäliikunta-ohjaaja, 26-40v naisyrittäjä.

Tutkimuksessa otettiin huomioon kuluttajien mahdollinen rahallinen panostus tulevaisuudessa hyvinvointipalveluihin:

”Riippuu yksilöstä. Nyt tullaan siihen, ettei kaikki varmasti pysty, mutta on muitakin keinoja edistää omaa hyvinvointia” , yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Ne, joilla on tietoa ja ymmärrystä, ovat myös valmiita maksamaan, sillä he tietävät että oman hyvinvoinnin menettäminen tulee kalliimmaksi”, 26-40v alan yrittäjä.

” On, mutta ihmiskemiat täytyy myös toimia, jotta toinen lähtee valmennukseen mukaan ja puhutaan myös luottamuksesta. Ammattitaito on tärkeä”, personal trainer ja ryhmäliikunta-ohjaaja, 26-40v naisyrittäjä.

Kysyttiin myös miten tulevaisuudessa yksilön hyvinvointi tulee korostumaan osana muuta elämää ja miten hyvinvointi tulee muuttamaan muotoaan:

”Ainakin työnantajan on pakko kiinnittää huomiota alaisten jaksamiseen, jotta yksilö voisi olla tehokkaampi ja sitä kautta tuotteliaampi yritykselle. Ja tarjotaan niitä palveluita, jossa voi monipuolisesti valita itselleen sopivimman tavaran liikkua. Monipuolisuus tulee lisääntymään tulevaisuudessa puhuttaessa hyvinvoinnista. Hyvän flow:n ja fiiliksen kautta kaikki tekeminen on kivempaa”, yli 40v naisyrittäjä ja Yogan opettaja.

”Uskoisin, että elämä muokkautuu tulevaisuudessa enemmän ja enemmän yksilön tarpeiden mukaisesti ja varmasti tulee jatkuvasti uusia ideoita, jotka muokkaavat käsitystä hyvinvoinnista”, 26-40v alan yrittäjä.

”Itse ohjautuvuus ja työntekeminen muuttuu vapaammaksi, jossa yksilö päättää missä ja milloin työskentelee yksilölle sopivalla tavalla, jotta työ on tehokasta. Selkeät rajat työ ja vapaa-ajan välille”, personal trainer ja ryhmäliikunta-ohjaaja, 26-40v naisyrittäjä.

10 Haastattelujen johtopäätökset

Teemahaastattelulla tehtyjen haastateltavien lukumäärä oli melko pieni varsinkin yrittäjien osalta. Haastavaa toteutuksesta teki opinnäytetyön haastattelujen toteuttaminen yksin, johon vaadittiin ajallista panostusta ja aikataulujen yhteensovittamista sekä riittävää motivaatiota. Haastateltavien pieni lukumäärä kertoo teemahaastattelujen toteutuksen olevan työläs

tutkimusmenetelmä. Tutkija tarvitsee aikaa haastattelun tekemiseen ja suunnitteluun sekä myös tutkittavien aikataulut vaikuttavat haastattelujen toteutumiseen.

Myös tutkimuksen kohteena olivat enimmäkseen naishenkilöt, joita oli helpompi kutsua haastatteluihin. Haastattelut olisivat olleet enemmän tasapainossa, jos miespuolisia vastaajia olisi lähestytty rohkeasti ja saatu aktivoitua mukaan tutkimukseen.

Kokonaisuudessa haastattelut olivat mielekkäitä toteuttaa ja opetti paljon hyvinvoinnin tämän hetkisestä tilasta ja ymmärryksestä puhuttaessa yksilöiden hyvinvoinnista. Tutkittaviin saatiin myös luotua tiivis ja luottavainen kontakti kasvotusten, kuin jos kysely oltaisiin toteutettu internetin välityksellä. Tutkimuksessa tutkittava kohde oli näköetäisyydellä ja sen eleitä ja sanoja pystyi tulkitsemaan selkeästi ja helposti, kun ilmapiiristä oli ensin luotu turvallinen ja rento.

Suurin osa vastaajista koki oman hyvinvoinnin tilan hyväksi, mutta eivät olleet tietoisesti täysin varmoja, miten lisätä omaa hyvinvointia tai miten tärkeää omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on. Tutkimuksessa nousi esille yksilöllisyys ja vastausten vaihtelevuus liittyen omakohlaiseen kokemukseen, sillä hyvinvointi on asia, jota jokainen toteuttaa sen hetkisessä elämän tilanteessa, mutta johon liitetään vahvasti tietyt hyvinvoinnin perusasiat lopputuloksena saavuttaa hyvinvoinnin tasapaino ja kokonaisuus. Vastaajista monet eivät olleet syvällisemmin miettineet omaa hyvinvointia, mutta olivat valmiita panostamaan siihen, ja kokivat sen tärkeäksi osaksi omaa jaksamista, joten vastauksista voimme päätellä hyvinvoinnin olevan mahdollisuus tulevaisuudessa, jossa valmennusten avulla ja erilaisilla kokonaisuuksilla voidaan lisätä kuluttajien hyvinvointia.

Tutkimuksessa tärkeimmäksi asiaksi nousi ihmisten aito kiinnostus hyvinvointia kohtaan ja valmius panostaa omaan hyvinvointiin. Suomessa vallitsevaan suorituskulttuuriin tarvitaan vastaainoksi selkeästi rauhoittumista ja tasapainoisempaa otetta elämään tukemaan hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin. Kyselytutkimuksissa keskusteluissa nousi esiin tietynlaiset paineet elämästä ja miten suurella työmäärällä monet kuluvat loppuun, kun unohdetaan pitää huolta myös omasta hyvinvoinnista. Tähän kaivataan tietoa ja taitoa ulkopuolelta sekä myös hyväksyvämpää otetta itse elämään sekä tilaa hyväksyvämmälle itsensä kuuntelemiselle.

Varsinkin yrittäjien ja alalle pyrkivien näkemyksen olivat selkeästi yhteneviä ja vastauksista huokui tietynlainen varmuus hyvinvoinnin kasvamisesta ja ihmisten halusta panostaa yhä enemmän omaan hyvinvoinnin tilaan, sillä sen tiedetään auttavan ja tukevan elämän eri osia alueita kuin myös arjen jaksamista. Hyvinvoinnilla on siis paljon tilaa nyt ja tulevaisuudessa ihmisten elämässä ja siihen halutaan käyttää aikaa ja rahaa.

11 Tutkimuksen johtopäätökset

Hyvinvointi ja sen toteutuminen on laaja tutkimusalue, ja määrittelemisen haastavaksi tekee, sen monet ulottuvuudet ja sovellettavuus elämän useaan eri osa-alueeseen. Määrittelemistä vaikeuttaa myös se, että aihetta on tutkittu usealla eri tieteenalalla ja aiheesta löytyy runsaasti tietoa eri puolelta ja vaihtelevista lähteistä.

Hyvinvointialaa pidetään yhtenä nopeimmin kasvavista toimialoista ja se on myös globaalisti puhuttu megatrendi. Hyvinvointiala tuottaa runsaasti rahaa niin yhteiskunnan, yritysten kuin yksilöiden näkökulmasta katsottuna. Jokainen suomalainen käyttää jonkinlaisia hyvinvointipalveluita elämänsä aikana, ja siksi tulevaisuuden yrittäjillä on monia eri mahdollisuuksia hyvinvoinnin palvelualueella, jos vain osataan luoda oikeita tuotteita vastaamaan hyvinvoinnin kysyntään, mutta kokonaisuudessa hyvinvoinnin tulevaisuus näyttää valoisalta.

Tutkimuksen päämääränä oli vaikuttaa kuluttajien ajatuksiin ja tottumuksiin hyvinvointia kohtaa sekä lisätä tietämystä ja tuoda esiin eri näkökulmia hyvinvoinnista, ja tutkimusongelma saatiin siltä osin saavutettua. Myös opinnäytetyön tekeminen edisti opiskelijan liike-idean edistymistä. On kuitenkin todettava, että hyvinvointi on vaikea asia mitattavaksi ja tuloksista käy ilmi hyvinvoinnin olevan jokaiselle erilainen kokemus, johon elämäntilanne tilanne ja muut ulkoiset asiat vaikuttavat väistämättä. Kuitenkin hyvinvointi ja siitä huolehtiminen koetaan yhä tärkeämmäksi asiaksi nykypäivänä, jossa arki on kuluttavaa ja hetkistä. Rinnalle kavaataan yhä yksilöllisempiä palveluita, jossa ymmärretään asiakkaan sen hetkistä tilannetta. Hyvinvointipalveluiden suunnittelussa ja valmennuksissa tulee ottaa huomioon markkinoiden muutokset ja seurata mitä toimintaympäristössä tapahtuu. Ei enää riitä, että tuotetaan palveluita kaikille, vaan kilpailun kiristyessä oma kohderyhmä ja erikoistuminen tiettyyn hyvinvoinnin alueeseen antaa kilpailu-etua. Myös asiakkaiden tunteminen on tärkeää. Näin ollen uudelle alalle tuleminen, jossa markkinat ovat hyvin kilpaillut, tarvitaan erityisosaamista uudelta yrittäjältä sekä myös alan tarkkaa tuntemista.

Opinnäytetyöprojekti antoi tekijälle paljon arvokasta tietoa hyvinvointialasta ja sen näkymistä. Oman liike-idean ja intohimon työstäminen sekä verkostoituminen alan toimijoiden kanssa oli mielekästä. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen on ollut kuitenkin pitkä ja todella yksinäinen projekti. Opinnäytetyön ohjauksen määrä on ollut vähäistä eikä tukea ole ollut saatavilla. Kuitenkin itse opinnäytetyö on toteutunut hyvin ja työn edetessä opiskelijan oma mielenkiinto toimia hyvinvointialalla on vain vahvistunut. Vaikka tekeminen on ollut mielenkiintoista, opiskelija ei toistaiseksi ole ryhtynyt yrittäjäksi, vaan työstää ja edistää hyvinvoinnin sanomaa satunnaisten asiakkaiden ja ryhmien parissa sivutoimisesti.

Lähteet

Painetut

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuudet. Porvoo: WSOY.

Aberg, M. Pedersen N., Toren K., Svartengren M., Bäckstrand B., Johnsson T., Cooper-Khun C., Åberg N., Nilsson M., Kuhn G. 2009. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.

Hiltunen, M. 2007. Hyvinvointiyrittäjän liiketoimintaopas: ammatinharjoittajasta yrittäjäksi. Helsinki: Tietosanoma.

Hirsjärvi, S & Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hult, H. & Leskinen, T. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoitua toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kari, J. Pehkonen J., Hutri-Kähkönen N., Raitakari O., Tammelin T. 2017. Longitudinal associations between physical activity and educational outcomes. Medicine and Science in Sports and Exercise. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto.

Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskeniemi T, Ahonen J, Vartiainen E ja Koskinen S. Hyvinvoinnin erot suurissa kaupungeissa 2013 - ATH-tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 8/2014. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. THL

Kettunen, T. 2017. Miksi syömisestä tuli niin hankalaa? Oulu: Fintra.

Kyösti, R. 1995. Sosiaalipolitiikan lähtökohdat. Helsinki: Gaudeamus.

Lundán, J. 2012. Kasvata Puu - kohti henkilökohtaista kasvua ja kehittymistä. Hämeen ammattikorkeakoulu. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö.

Maslow, A. 1943. A theory of human motivation. Psychological review. Martino Fine Books.

Paahtama, S. 2016. Hyvinvoinnin edistämisen käsite ja sisältö. ARTTUA2-tutkimusohjelman julkaisusarja 7/2016. Suomen Kunta-liitto.

Reiss, S. 2008. The Normal Personality. A New way of thinking about People. Cambridge University Press.

Reivinen, J. Vähäkylä, L. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Saari, O. 2015. Aki Hintsa - Voittamisen Anatomia. Helsinki: WSOY.

Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Helsinki: WSOYpro.

Sandelin, M. 2015. Itsensä johtaminen - Esimerkkinä kilpaurheilijat ja korkeakoulutetut. Pro Gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Sippola, P. 2014. Liikuntabisnes: käsikirja liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjälle. Espoo: Myllylahti.

Sähköiset

ActPRO Oy. 2011. Vahva toimintakyky on kilpailukyky. Suunnittelutyökalu. Viitattu 19.10.2018. <http://docplayer.fi/589994-Vahva-toimintakyky-on-kilpailuetu-suunnittelu-tyokalu.html>

Duodecim terveyskirjasto. 2018. Terveysliikunta-kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 31.10.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Eduskunta. 2014. Kestääkö hyvinvointiyhteiskunta? Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 4/2014. Viitattu 15.01.2019. https://www.eduskunta.fi/fi/tietoeduskunnasta/julkaisut/documents/tuvj_4+2014.pdf

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2017. Terveyttä edistävä ruokavalio. Ravitsemussuosituksia koko väestölle. Viitattu 01.09.2018. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/>

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2014. Terveyttä ruuasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Viitattu 15.12.2018. https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf

Haaranen, M. 2016. Itsensä johtaminen. Personal Brain Trainer. Viitattu 26.08.2018. <https://www.maijahaaranen.com/itsensa-johtaminen>

Hailuodon kunta. Sosiaali- ja terveystyö: Henkinen hyvinvointi. Viitattu 30.08.2018. <https://www.hailuoto.fi/sosiaali-ja-terveystyö/oma-hyvinvointi/henkinen-hyvinvointi/>

Hintsa, A. Hintsa Model: The Circle of Better Life. Viitattu 15.10.2018. <https://www.hintsa.com/method/>

HubSpot Academy 2018. Inbound Marketing Certificate. Viitattu 14.12.2018 <http://academy.hubspot.com/inbound-certification>

Huutoniemi, M. 2018. UKK-instituutti. Uni vahvemmin mukaan elintapamuutokseen. Viitattu 19.01.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/tiedotteet-2/2018-tiedotteet/uni-vahvemmin-mukaan-elintapaohjaukseen>

Hyvinvointivalmentaja.fi. Kehä. Mieli. Sielu. Henki. Viitattu 19.01.2019. <https://www.hyvinvointivalmentaja.fi/valmennus/>

Intusiasma Wellness House. Viitattu 19.01.2019. <http://intusiasma.fi>

Käypähoito -suositus. 2016. Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Viitattu 30.10.2018. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075#K1>

Käypähoito -suositus. 2018. Unettomuus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Viitattu 30.01.2019. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50067#s5>

Maakunta- ja Soteuudistus. 2018. Alueuudistus. Sote-uudistus. Asiakkaan valinnanvapaus. Viitattu 04.02.2019. <https://alueuudistus.fi/soteuudistus/asiakkaan-valinnanvapaus>

- Maksimainen, A. Uimonen, T. Saarivuori, L. 2018. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 8/2018. Pienten ja keski suurten yritysten liiketoimintaedellytykset sosiaali- ja terveysalalla Viitattu 19.01.2019. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160732/TEM-rap_8_2018_verkkojulkaisu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mind and Motivation. 2018. Liikettä kehoon ja mieleen. Viitattu 19.01.2019. <http://www.mindandmotion.fi>
- Paaso, M. 2016. Yle Uutiset. Tie hyvinvointiin: Tärkeintä on tunnistaa itselle tärkeät asiat ja elää niiden mukaan. Viitattu 30.08.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-8697271>
- SWOT -analyysi. 2018. Wikipedia. Viitattu 10.09.2018. <https://fi.wikipedia.org/wiki/SWOT-analyysi>
- Taloustutkimus Oy. 2017. Personal trainerin palveluille on tarvetta. Viitattu 04.12.2018. <https://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutisia/personal-trainerin-palveluille-on-tarvetta.html>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Hyvinvointi- ja terveyserot: Hyvinvointi. Viitattu 15.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Elintavat ja ravitsemus: Liikunta. Vain harva suomalainen liikkuu tarpeeksi. Viitattu 15.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/vain-harva-suomalainen-liikkuu-tarpeeksi>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Elintavat ja ravitsemus: Liikunta. Viitattu 30.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Päätösten tueksi -julkaisu. Viitattu 19.01.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. Fin-Terveys 2017 -tutkimus. Viitattu 04.12.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/THL_RAP_2018_04_Finterveys_verkko.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Tevameri, T. 2018. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 38/2018. Sosiaali- ja terveyspalvelualan yritykset -epävarmoista tulevaisuuden näkymistä hyvinvoinnin kasvuun? Viitattu 19.01.2019. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161154/TEM-jul_38_2018_Sote.pdf
- Työ- ja Elinkeinoministeriö. 2017. Terveys- ja sosiaalipalvelut – suurten murrosten kynnyksellä ja valtaviin mahdollisuuksiin äärellä. Viitattu 18.08.2018. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160301/Terveys%20ja%20sosiaalipalvelut.Valmis_toimialaraporttisote.pdf
- UKK-instituutti. 2016. Terveysliikuntautiset: Liikunta lääkkeenä. Viitattu 30.10.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/2433-2292-Terveysliikuntautiset_2016-web.pdf
- UKK-instituutti. 2018. Tietoa terveystoiminnasta: Liikkumaan. Arkiliikunta. Viitattu 30.10.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveystoiminnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta
- UKK-instituutti. 2018. Tietoa terveystoiminnasta: Liikkumattomuus. Liiallisen istumisen haittoja. Viitattu 31.10.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveystoiminnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja

UKK-instituutti. 2018. Terveysliikunnansuositukset. Viitattu 30.10.2018. <http://www.ukk-instituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset>

UKK-instituutti. 2018. Terveysliikunta uutiset: Elintapaohjauksen hyvät käytännöt. Viitattu 19.01.2019. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/3609-Terveysliikuntauutiset-web.pdf>

The WHOQOL Group. 1996. WHOQOL BREF -introduction, administration, scoring and generic version of assessment. WHO The World Health Organization. Geneva. Viitattu 15.10.2019. http://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf

World Health Organization. 2018. Frequently asked questions. Viitattu 19.9.2018. <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>

Yritystoiminta. 2018. Yritys- ja ympäristöanalyysi SWOT. Viitattu 14.12.2018. <http://www.tieto.osaavayrittaja.fi/yritys--ja-ympaeristoeanalyysi-swt>

YTY 2014. Yksityisalojen Esimiehet ja Asiantuntijat YTY ry. Yrittäjyys. Viitattu: 26.8.2018. <https://www.yty.fi/Yrittajyys-p67>

Kuviot

Kuvio 1. Hintsamodel (Hintsamodel Performance 2018)	12
Kuvio 2. ActPRO:n kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueet (ActPRO suunnittelutyökalu 2011)	13
Kuvio 3. For Better Flow -logo	27
Kuvio 4. For Better Flow -hyvinvointihaaste	35
Kuvio 5. For Better Flow -ryhmäliikunta	35

Taulukot

Taulukko 1. Hyvinvointipiirakka: Itsensä toteuttaminen.....	14
Taulukko 2. Hyvinvointipiirakka: Henkinen hyvinvointi	16
Taulukko 3. Hyvinvointipiirakka: Fyysinen hyvinvointi	18
Taulukko 4. Hyvinvointipiirakka: Ravitsemus	21
Taulukko 5. Ruokakolmio (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2014).....	22
Taulukko 6. Hyvinvointipiirakka: Lepo ja uni	24
Taulukko 7. For Better Flow -lähestymistapa.....	32
Taulukko 8. Vahva Minä -työkalu	38
Taulukko 9. Google forms -kyselytutkimus.....	42
Taulukko 10;Google Forms -kyselytutkimus.....	50