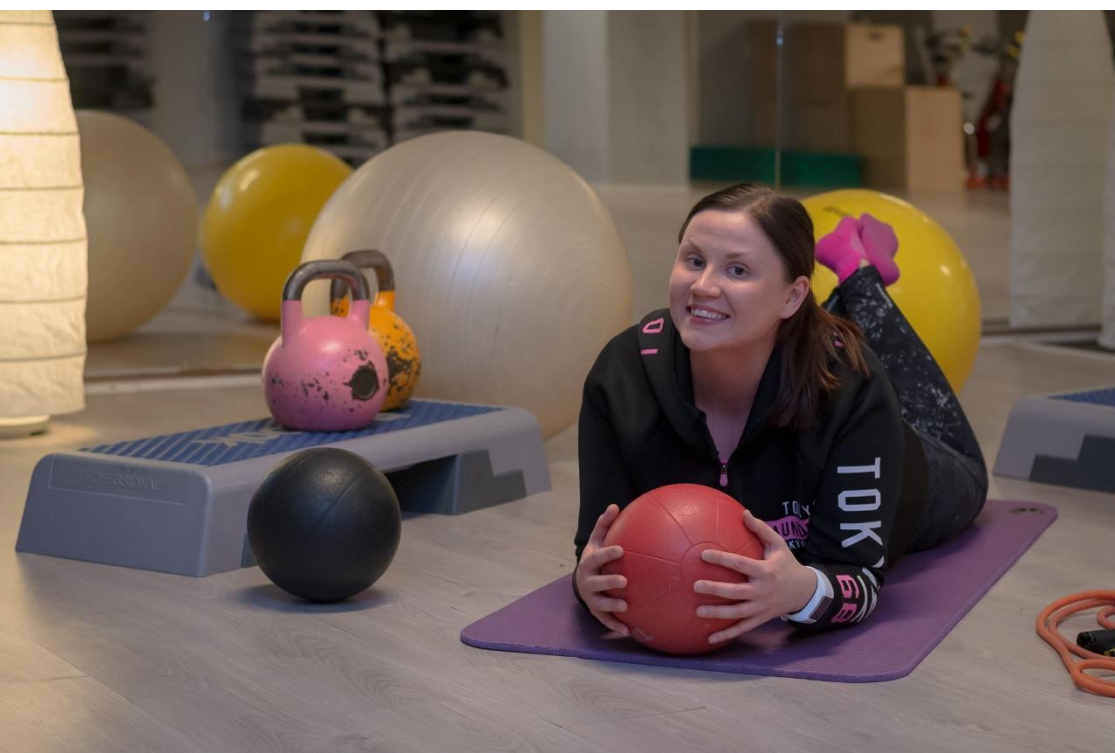


Minna Leväinen

Hyvinvointia arkeen -hyvinvointivalmennuksen hyödyt koettuun hyvinvointiin ja työkykyyn



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutusohjelma

Kevät 2019



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Leväinen Minna

Työn nimi: Hyvinvointia arkeen – hyvinvointivalmennuksen hyödyt koettuun hyvinvointiin ja työkykyyn

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: Hyvinvointi, työkyky, terveys, toimintakyky, liikunta, ravinto, palautuminen.

Opinnäytetyöni aiheena oli selvittää kehittämäni Hyvinvointia arkeen – hyvinvointivalmennuksen hyötyjä koettuun hyvinvointiin ja työkykyyn. Tarkoituksena oli selvittää hyödyntäen teoretietoa, mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiin ja miten hyvinvointia voidaan edistää sekä mikä yhteys hyvinvoinnilla on työkykyyn.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja se etenee lineaarisen mallin mukaisesti. Syventävä työharjoitteluni tukee opinnäytetyötäni, sillä Hyvinvointia arkeen – hyvinvointivalmennus on toteutettu harjoitteluna. Harjoittelun kautta rakentui kvalitatiivinen aineisto tähän opinnäytetyöhön.

Hyvinvointia arkeen – hyvinvointivalmennukseen osallistui toimeksiantajaorganisaatiostani OP Suur-Savosta kymmenen henkilöstön jäsentä. Valmennuksen kesto oli kolme kuukautta ja se ajoittui alkuvuoteen 2019. Valmennus toteutettiin yksilövalmennuksena ja se koostui hyvinvointi-infoista ja liikuntaohjauksista. Valmennukseen kuuluivat alussa ja lopussa teemahaastattelut, joissa valmennettavat arvioivat kokeensa hyvinvointia ja valmennuksen ja oman hyvinvoinnin sekä työkyvyn yhteyttä. Hyvinvointivalmennuksessa tarkoituksena oli edistää henkilöstön hyvinvointia ravitsemuksen, palautumisen ja liikunnan keinoin.

Tämän opinnäytetyöprosessin sekä syventävän harjoittelun summana syntyi toimintamalli ja tuloksia toimeksiantajan käyttöön hyvinvoinnin edistämiseksi organisaatiossa. Käytännön tasolla tämän prosessin aikana toteutettiin kolmen kuukauden valmennus, joka on edistänyt valmennettavien koettua hyvinvointia ja tukenut työnantajanäkökulmasta strategista hyvinvointia.

Tulokset osoittavat, että valmennuksella oli yhteys hyvinvoinnin edistämiseen mm. kasvaneen liikuntamotivaation, lisääntyneiden liikuntakertojen ja paremman jaksamisen kautta. Työkyvyn ja hyvinvoinnin yhteys valmennuksessa koettiin selvänä ja valmennuksen koettiin tukevan tulevaisuuden toimintakykyä valmennuksen kokonaisvaltaisuuden ja informatiivisuuden sekä yksilöä huomioivan toteutustavan vuoksi.

Abstract

Author: Leväinen Minna

Title of the Publication: Perceived benefits of wellbeing and work capability during and after Hyvinvointia arkeen “*Everyday wellbeing*” coaching.

Degree Title: Bachelor’s degree in Sports and Leisure Management, Bachelor of Sports Studies

Keywords: Wellbeing, work capability, health, performance, physical education, nutrition, recovery.

The purposed of the thesis was to investigate the benefits of perceived wellbeing and work capability during Hyvinvointia arkeen – wellbeing coaching, which was developed in this process. Using theoretical knowledge, the aim of the thesis was to discover the factors that influence wellbeing and how wellbeing can be improved. This thesis also explains the connection between wellbeing and work capability.

This thesis is functional and proceeds according to the linear model. My advanced practical training supported this thesis, because the coaching program was implemented through the internship. Therefore, the qualitative material for this thesis was collected through practice.

Ten staff members participated in the coaching sessions at a banking and financial services provider, OP Suur-Savo, the client of this thesis. The duration of the training was three months and it started at the beginning of the year 2019. The participants received individual coaching, which consisted of wellbeing information and physical exercise instruction. Before and after the coaching period, theme interviews were conducted, in which the participants assessed the wellbeing they had experienced and the connection between the delivered coaching and their own wellbeing and work capability. The purpose of the coaching was to improve the wellbeing of the staff by means of nutrition, recovery and physical exercise.

The thesis process and practical training produced an operational model and results for the use of the client to promote wellbeing. At a practical level, the coaching implemented during this three-month process has improved the participants’ wellbeing and supported strategic wellbeing from the employer’s point of view.

The results indicate that the coaching period was connected to improvements in wellbeing, such as increasing the motivation to exercise and the amount of exercise among the participants as well as improving their energy levels. The connection between work capability and wellbeing through coaching was clearly understood and the sessions were perceived to support future performance due to the comprehensive and informative nature of the coaching, and its individual-oriented implementation.

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat	1
1.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja kehittämistehtävät	3
1.3	Opinnäytetyön rajausta	4
2	Hyvinvointi	7
2.1	Terveys ja toimintakyky	7
2.2	Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä	9
2.2.1	Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä	9
2.2.2	Liikunta ja hyvinvointikokemukset	10
2.2.3	Liikunnan terveysvaikutukset	12
2.3	Ravinnon ja hyvinvoinnin yhteys	15
2.4	Ravitsemussuositukset – Terveystta ruoasta	16
2.5	Palautumisen merkitys hyvinvoinnissa – Keskiössä uni	19
3	Työkyky	23
3.1	Hyvinvoiva henkilöstö organisaation menestyksen avaimena	24
3.2	Strateginen hyvinvointi	25
3.3	Fyysinen aktiivisuus työkyvyn edistäjänä	26
3.4	Palautuminen ja terveellinen ravitsemus osana työkykyä	28
4	Hyvinvointia arkeen – valmennus	30
4.1	Valmennuksen suunnittelu	31
4.2	Valmennuksen rakenne ja sisältö	34
4.3	Aineistonkeruumenetelmät	40
4.4	Valmennuksen tulokset	41
5	Pohdinta	46
5.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi ja onnistuminen	46
5.2	Oma ammatillinen kehittyminen prosessissa	49
	Lähteet	51
	Liitteet	

1 Johdanto

Hyvinvoinnissa on kysymys psykofyysisestä tilasta, jota ihmiset kuvaavat ”hyvänä olona”: Oma keho tuntuu elävältä ja toimintakykyiseltä eikä siinä ilmene häiritseviä tuntemuksia. Mieliala on myönteinen ja kiusaavat ajatukset ja huolet eivät häiritse syventymistä kiinnostaviin asioihin. (Nupponen 2011, 43–44.) Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueet koostuvat Leskisen ja Hultin (2010, 30) mukaan henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, ravitsemuksesta, levosta ja palautumisesta sekä työssä onnistumisesta.

Opinnäytetyöni käsittelee hyvinvointia ja hyvinvoinnin ja työkyvyn yhteyttä. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää Hyvinvointia arkeen -valmennuksen hyötyjä koettuun hyvinvointiin ja työkykyyn. Hyvinvointia arkeen – valmennuksessa tarkoituksena oli edistää henkilöstön hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja palautumisen keinoin ja saada tälle hyvinvoinnin ajattelulle ja tekemiselle jatkumoa.

Syventävä harjoitteluni kytkeytyy toiminnalliseen opinnäytetyöhöni olennaisesti, sillä aineiston keruu on toteutettu hyvinvointivalmennuksessa kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin. Valmennukseen osallistui kymmenen henkilöä ja kesto valmennukselle oli kolme kuukautta. Valmennus koostui seitsemästä henkilökohtaisesta tapaamisista, jotka rakentuivat hyvinvointi- ja liikuntaneuvonnasta sekä haastatteluista. Käytännön toteutusaika valmennukselle oli helmikuusta huhtikuulle 2019. Opinnäytetyöni toimeksiantaja on OP Suur-Savo ja valmennus toteutettiin OP Suur-Savon henkilöstölle.

1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön aihe rakentui pikkuhiljaa pienistä palasista ja ideoistani, muodostuen myöhemmin laajaksi monipuoliseksi kokonaisuudeksi yhdistäen syventävän harjoittelun osakseen. Ajatustyö ja suunnittelu opinnäytetyöstä lähtivät käyntiin alkuvuodesta 2018. Lähtökohtina olivat motivaationi ja haluni kehittää ammatillista osaamistani mahdollisimman laaja-alaisesti ja käytännönläheisesti sekä niin, että opinnäytetyöni olisi toimeksiantajalle hyödyllinen. Pohdin myös syventävän harjoittelun ja opinnäytetyön yhdistämistä laajemman kokonaisuuden vuoksi. Hyvinvointi kokonaisvaltaisuutensa vuoksi kiinnostaa minua vahvasti, koska se käsittää monipuolisesti asioita joita liikunnanohjaajan koulutuksessani olen Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskellut.

Pohdin valmennuksessa toteuttamaani mallia ja sen etuja sekä toimivuutta pitkään. Rakentelin asiaa ja tarjosin ensisijaisesti projektia työnantajalleni OP Suur-Savolle. Näkemykseni oli, että organisaatiossamme voisi olla sijaa tämän tyyppiselle kehittämisaiheelle. Yle Uutiset uutisoi marraskuussa 2018 liikuntapoliittisesta selonteosta. Selvitysten mukaan liikkumattomuus on vakava kansanterveydellinen haaste, joka maksaa vuositasolla yli kolme miljardia euroa. Hallitus on koonnut selontekoon keinoja, joilla liikuntaa voitaisiin lisätä suomalaisten arkeen. Yksi niistä on liikuntaneuvonnan liittäminen osaksi työterveyshuoltoa. Tutkimustiedon mukaan liikkumattomuutta voidaan minimoida pääosin elämäntapaohjauksella ja liikuntaneuvonnalla. Selonteossa kiinnitetään huomiota siihen, että esimerkiksi monella yrityksellä käytössä olevat liikuntasetelit ovat jo käytössä henkilöillä, jotka liikkuvat muutenkin.

OP Suur-Savossa liikuntaneuvontaa ei ole liitetty osaksi työterveyshuoltoa, mutta pankki on ostanut työterveyshuollolta palveluita tietoisukujen muodossa tammikuussa 2019. Keväällä sekä syksyllä 2019 on henkilöstön kuultavissa hyvinvointiin liittyviä etäluentoja, jotka järjestetään etukäteen määriteltynä ajankohtina Skype - pikaviestintäpalvelun välityksellä ja ne myös tallennetaan myöhempää käyttöä varten. Aiheina näissä tietoisuuksissa ovat uni, palautuminen, ajankäytön hallinta ja aivot työssä, oman motivaation huoltaminen, liikunta palautumisen tukena sekä työyhteisötaidot. Luennoitsijoina toimivat työterveyshuollon työterveyspsykologi ja työfysioterapeutti. (Niina Ihalainen, haastattelu 18.12.2018 ja sähköposti 28.3.2019.)

OP Suur-Savossa liikunnan edistämiseksi on käytössä myös mm. e-passijärjestelmä, johon työnantaja lataa saldoa ja tämä saldo on käytettävissä erilaisiin liikunta- ja kulttuuripalveluihin. Pankin henkilöstökerho järjestää erilaista toimintaa, johon mahtuu myös liikunnallisia tapahtumia. Usein näihin tapahtumiin osallistuu kuitenkin vain pieni osa henkilöstöstä ja usein he ovat myös jo oma-toimisesti liikkuvia henkilöitä. (Niina Ihalainen, haastattelu 18.12.2018.)

Projektin taustalla näkyvät syksyn 2018 YT-neuvottelut ja toimeksiantajan halu panostaa henkilöstön hyvinvointiin uusin tavoin. Toimeksiantaja on kiinnostunut kehittämään valmennuksen kaltaista toimintaa organisaatiossa, mikäli tulokset ovat työnantajanäkökulmasta hyödyllisiä ja mal- lissa voidaan havaita etuja. (Niina Ihalainen, haastattelu 18.12.2018.)

Työterveyslaitoksella on käynnissä hanke Mars matkalle! – Terveyttä työpaikoille, jonka tavoitteena on että kahdella kolmesta työpaikoista on vuoteen 2025 mennessä suunnitelma siitä, kuinka työpaikalla yhteistoimin edistetään terveyttä. Tieteellisiin katsauksiin ja asiantuntijatie- toon perustuvat terveyden edistämisuositukset työpaikoille kokoavat työpaikkojen keinoja edis-

tää terveellistä ravitsemusta, fyysistä aktiivisuutta ja palautumista. Lähtökohtana terveyden edistämässä ovat työpaikan ja ammatin vaatimukset ja vaikutukset, jolloin itsestä huolehtiminen on palanen ammattitaitoa. Työterveyslaitoksen johtava asiantuntija Jaana Laitinen kertoo työterveyslaitoksen tiedotteessa työpaikkojen mahdollisesta hyödyntämisestä nykyistä paljon tehokkaammin ennaltaehkäisevässä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Ennaltaehkäisemällä voidaan saavuttaa myös merkittäviä taloudellisia etuja verrattuna tilanteeseen, jossa hoidetaan ja ehkäistään jo syntyneitä sairauksia. (Terveyden edistäminen työpaikoilla parantaa työkykyä 2018.)

Kansaneläkelaitos raportoi sairauspoissaolotutkimusten tuloksia (2018). Niistä selviää, että vuosikymmenen takaisesta tilanteesta ovat alkaneet sairauspäivärahakaudet selvästi vähentyneet, mutta vuonna 2017 alkaneiden kausien määrä kääntyi kasvuun, kuten myös sairauspäivärahaa saaneiden lukumäärä ja osuus työikäisestä väestöstä. Sairauspäivärahan saaminen on mittari työikäisten pitkille sairauspoissaoloille. Tuloksista selviää myös, että mielenterveyshäiriöiden perusteella maksetut kaudet ovat yleistyneet ja niistä aiheutuu nykyisin lähes yhtä paljon sairauspäivärahapäiviä kuin tuki- ja liikuntaelinten sairauksista.

Projektin suunnittelussa huomioin laajasti erilaisia perusteluja tämän tyyppisen hankkeen toteuttamiselle ja onnistumiselle sekä myös tarpeelle. Omaakohtainen kahdeksan vuoden työkokemukseni yrityksessä tuo pohjatietoutta työn olosuhteista ja kuormittavuudesta, kuten staattisesta istumatyöstä sekä henkilöstön rakenteesta. Kokemukseni toimi hyvänä perustana projektin työstämiseksi. Halusin tällä projektilla jakaa ja kehittää omaa osaamistani luoden myös ehkä jotain uutta toimintamallia hyvinvoinnin edistämiseksi yhteiskunnassamme.

1.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyössäni esittelen teorial tietoa hyödyntäen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja selvitan hyvinvoinnin ja työkyvyn yhteyttä. Hyvinvointia arkeen - valmennuksen pohjalta rakentuvat tulokset ja aineisto tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyössäni etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

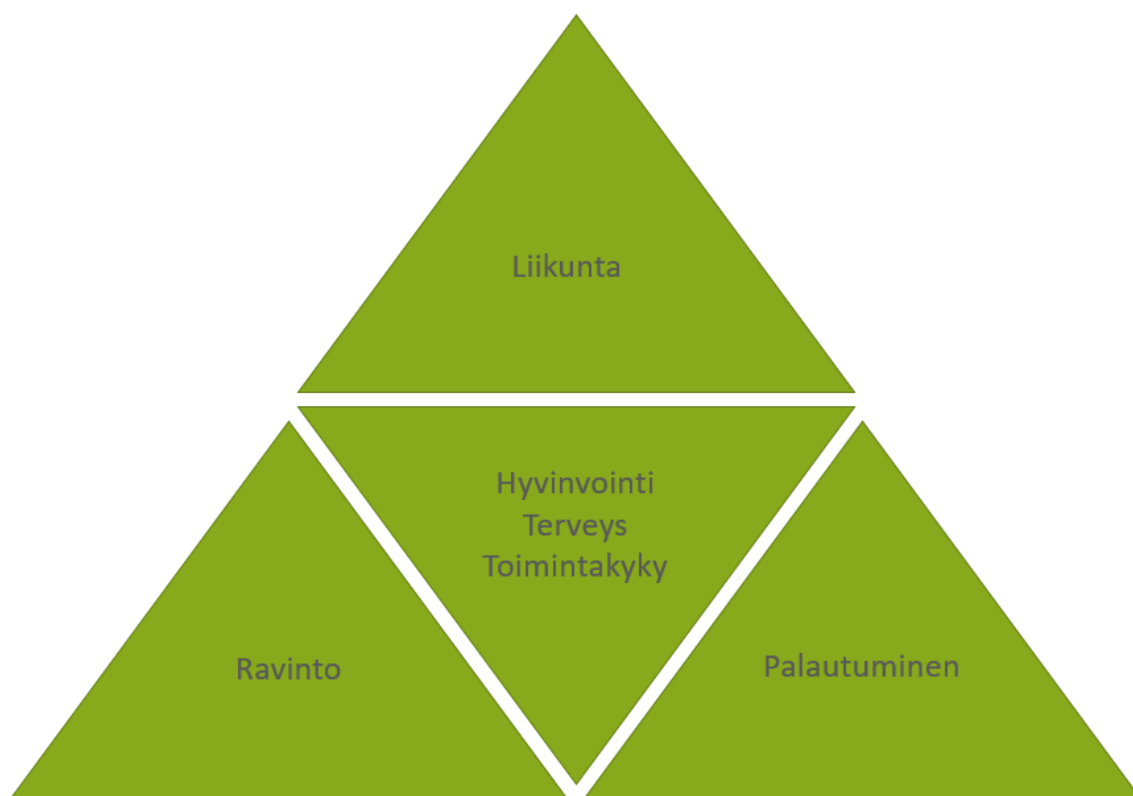
- Mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiin ja miten hyvinvointia voi edistää?
- Mikä on hyvinvoinnin ja työkyvyn yhteys?

- Mikä merkitys työnantajalle on hyvinvoivasta työntekijästä?
- Miten Hyvinvointia arkeen – valmennus edistää valmennettavien koettua hyvinvointia?
- Miten Hyvinvointia arkeen – valmennus edistää valmennettavien koettua työkykyä?

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja se etenee pääpiirteittäin lineaarisesti. Salonen kuvaa (2013, 15) mukaillen Toikkaa & Rantasta (2009) kehittämishankkeen lineaarista mallia, joka etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun ja toteutukseen. Viimeisenä vaiheena ovat päättäminen ja arviointi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimustietoa ja teoriaa hyödyntäen (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Määritellesäni opinnäytetyöni toiminnalliseksi, perustelevat myös Salosen (2013, 13) kehittämistoiminnan tunnuspiirteet uutuusarvo, käytettävyys, näkyvä toiminta, konkreettinen tuotos, ainutkertaisuus, toimijavetoisuus, hyöty ja tulos kyseistä käsitettä.

1.3 Opinnäytetyön rajaus

Opinnäytetyössäni keskeisiä käsitteitä ovat hyvinvointi, työkyky ja näiden edistäminen. Terveys ja toimintakyky liittyvät olennaisesti kontekstiin hyvinvoinnin ja työkyvyn näkökulmasta. Hakkarainen (2019) on määritellyt urheilijan kehittymiselle ns. pyhän kolminaisuuden, jossa kehittymisen ja kunnon perusteina ovat harjoittelu, ravinto ja lepo. Similä (2019) nimittää kehityskolmiota myös terveys- ja hyvinvointikolmioksi, jolloin keskiössä on yksilön terveys ja vaikuttavuustekijöinä liikunta, ravinto ja lepo. Tämän opinnäytetyön hyvinvoinnin konteksti ja valmennuksen sisältö rakentuvat viitaten Hakkaraiseen ja Similään mukailemani mallin mukaisesti (Kuva 1).



Kuva 1. Mukailtu Hyvinvoinnin kolmio.

Työkyvyn ja hyvinvoinnin yhteys on käytännön valmennuksen lisäksi tässä projektissa erityisen tärkeä toimeksiantajalle. Hyvinvoiva henkilöstö on yrityksen tärkein voimavara, sillä työkykyinen työntekijä vaikuttaa mm. yrityksen kilpailukykyyn ja taloudelliseen tulokseen (Työkykyinen työntekijä 2019).

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan tuottavaa turvallista ja terveellistä työtä, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa (Työhyvinvointi 2019). Manka & Manka kuvaavat työhyvinvoinnin tekijöitä voimavaralähtöisen mallin kautta, jossa organisaation toimintatavat ja kulttuuri muodostavat perustan hyvinvoinnille. Keskiössä on ”Minä itse”: Psykologinen pääomani, terveyteni ja fyysinen kuntoni, jotka tuovat oman mausteensa työhyvinvoinnin kokemusmahdollisuuksiin. (Manka & Manka 2016, 76–77.)



Kuva 2. Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät (Manka & Manka 2016, 76).

Tässä opinnäytetyössä Mankojen määrittelemän mallin mukaan työhyvinvointiin vaikuttavat ulkoiset tekijät (Kuva 2), eli organisaatio ja työ yhteisöineen ja johtamistyylineen rajautuvat ulkopuolelle, kun selvitetään kokemuksia hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämisestä valmennuksen myötä. Keskiössä hyvinvoinnin kokemuksissa ovat valmennettavat itse ja heidän voimavarat.

Opinnäytetyössäni ei paneuduta valmennuksen mukaisen mallin kehittämiseen tai kulurakenteisiin. Mallin toimivuutta ja käytäntöä on testattu syventävän harjoittelun muodossa, johon kaikki suunnittelutyö on myös sisältynyt.

2 Hyvinvointi

Oman toiminnan ja hyvinvoinnin lähtökohdat hahmottuvat useilta eri osa-alueilta. Leskisen ja Hultin mukaan näitä osa-alueita on viisi, jotka kuvasin johdannossa. Näiden osa-alueiden kokonaisvaltainen huomioiminen on nimenomaan kestävän hyvinvoinnin perusta. Usein huomio voi keskittyä vain osaan joko luonnostaan tai tahtoen, ja osaan alueista emme kiinnitä lainkaan huomiota. Pelkkä fyysinen kunto ei välttämättä riitä edistämään koko paketin saavuttamista. (Leskinen & Hult 2010, 29.)

Hyvinvointi on laaja käsite, ja käsitteenä se suomen kielessä viittaa sekä yksilölliseen että yhteisölliseen hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat esimerkiksi työllisyys ja toimeentulo, elinolot ja koulutukselliset seikat. Yksilölliseen hyvinvointiin voidaan lukea mukaan esimerkiksi itsensä toteuttaminen ja sosiaalinen pääoma. Usein koettua hyvinvointia mitataan saavutetulla elämänlaadulla, jota muokkaavat mm. terveys ja materiaallinen hyvinvointi, kuten myös yksilön asenteet ja odotukset hyvästä elämästä ja mielekkästä tekemisestä. (Hyvinvointi 2019.)

Lähtökohtana hyvinvoinnin tavoitteissa voi olla henkilön oma mielikuva mielekkästä elämästä. Tämän mielikuvan voidaan ajatella olevan myös ikään kuin oman elämän tavoite. (Leskinen & Hult 2010, 29.) Hyvinvointia arkeen – valmennuksessa on käsitelty hyvinvoinnin merkitystä ja sen kokemista omassa elämässä. Olen valmennuksessa antanut ajateltavaa hyvinvoinnin osa-alueiden kautta (mukaillen Leskinen & Hult ja hyvinvoinnin kolmio) ja sitä kautta on asetettu valmennukseen jokaiselle yksilöllisiä tavoitteita.

Hyvinvointi nähdään tässä opinnäytetyössä johdannossa esitetyn Nupposen määritelmän mukaan. Nupponen kertoo (2011, 44) tiedon yksilön hyvästä olost ja sen puutteesta tulevan kokevalta yksilöltä itseltään. Välineinä käytetään erilaisia kyselyjä ja psykologisia asteikkoja mitatessa esimerkiksi liikunnan herättämiä tuntemuksia ja mielialoja (Nupponen 2011, 44). Opinnäytetyössäni jokainen valmennettava arvioi omien kokemusten ja tuntemusten perusteella koettuja hyötyjä omaan hyvinvointiin sekä työkykyyn valmennuksesta.

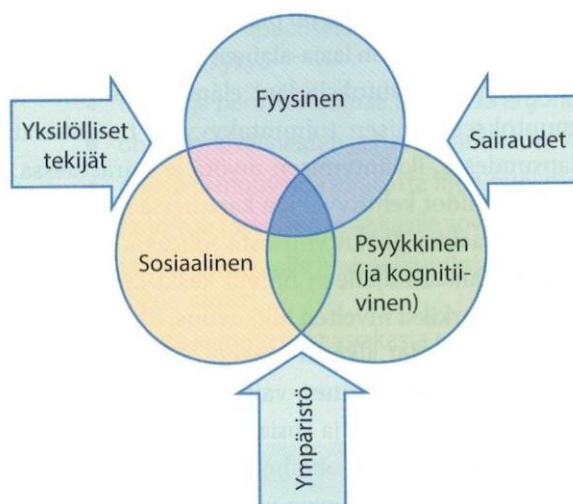
2.1 Terveys ja toimintakyky

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan: ”Terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila”. Jokainen ihminen määrittelee terveytensä omalla tavalla ja

koettu terveys voikin poiketa paljon lääkärin tai muiden ihmisten arvioista ja käsityksistä. Tärkeä koetun terveyden osa on riippumattomuus, kyky ja mahdollisuus päättää omista toiminnoista ja teoista sekä huolehtia itsestä. Mitä paremmin yksilö on oman elämän ohjaksissa, sitä paremmaksi hän kokee terveytensä ja päinvastoin. (Mitä terveys on 2018.)

Terveys on antoisan elämän voimavara jokaiselle ihmiselle ja koko yhteiskunnalle. Terveys tekee yksilölle mahdolliseksi toimia omien henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti. (Paronen & Nupponen 2011, 187–188). Nykyhetken terveys perustuu kaikkeen siihen, mitä ennen on tapahtunut, ja tämän päivän valinnoilla ja teoilla vaikuttamme tulevaan terveyteen (Mitä terveys on 2018). Terveys syntyy ihmisten omien ja yhteisten toimintojen avulla, jotka kaikki eivät ole yksilöstä pelkästään riippuvaisia. Yksilön yritys elää terveellisesti voi romahtaa resurssien, kuten rahan, puutteeseen tai harhailuun terveystarkkailuilla. Tällä tarkoitetaan panostamista koululaitosten ja terveydenhuoltopalveluiden jakamaan tieto- ja taitoperustaan kansalaisille. (Paronen & Nupponen 2011, 188.)

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä tyydyttää perustarpeitaan selviytyen arjesta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Toimintakyvyllä on valtava vaikutus yksilön elämänlaatuun ja yleiseen hyvinvointiin ja se on moniulotteinen käsite, jota voidaan tarkastella monin tavoin. Kuvassa 3 on esitetty Ollilan ym. esittämät toimintakyvyn ulottuvuudet. (Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 51–52.)



Kuva 3. Toimintakyvyn ulottuvuudet (Ollila ym. 2018, 52).

Fyysinen toimintakyky käsittää ihmisen kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysinen toimintakyky käsittää sisälleen mm. kestävyyskunnon, lihasvoiman, nivelten liikkuvuuden, liikehallinnan ja aistitoiminnot. Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään osallisuutta yhteisöön, sosiaalisia suhteita,

vuorovaikutusta ja kykyä toimia ja hoitaa asioita yhteiskunnassa. Psykkisestä toimintakyvystä puhuttaessa tarkoitetaan yksilön kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, oppimista, ongelmanratkaisua, muistia, tunteita ja mielialaa, tarkkaavaisuutta ja orientaatiota, oman toiminnan ohjausta ja kielellisiä toimintoja. (Ollila ym. 2018, 53–55.)

Terveyttä ja hyvinvointia edistävillä toimilla vaikutetaan suoraan keskeisiin kansansairauksien syihin ja kuluihin mm. sairauspoissaoloista. Liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla on tärkeä rooli terveyden edistämisessä. Niillä on vaikutusta toimintakykyyn ja sairauksien ehkäisyyn. (Terveyden edistäminen 2019.)

2.2 Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä

Liikunta on tärkeää terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunnasta saa elämyksiä ja mielihyvää ja se edistää myös yhteisöllisyyttä. (Liikunta ja terveyden edistäminen 2019). Arjen hyvinvoinnin ja jakamisen näkökulmasta liikunta ei ole kuitenkaan sijalla yksi. Sitäkin tärkeämpiä tekijöitä ovat ravitsemus, lepo ja arkiaktiivisuus. Lisäämällä tähän yhdistelmään kuntoa kohottavan liikunnan, on sillä edistävää vaikutusta etenkin fyysiseen, mutta myös henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Aalto & Seppänen 2013, 11.)

2.2.1 Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä

Käypä hoito – suositukset ovat tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia riippumattomia hoitosuosituksia. Käypä hoito – työryhmän määritelmän mukaisesti, liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen vaikutusten ja syiden takia ja yleensä harrastuksena. Fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista, energiankulutusta kasvattavaa ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan liikuntasuorituksissa keskeisten toimintojen ja rakenteiden tilaa, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja kestävyys- ja lihaskuntoa. Fyysistä kuntoa arvioidaan suorituskynä, jota tulkitaan suhteessa henkilön demografisiin ja biologisiin tekijöihin, kuten ikään, sukupuoleen ja kokoon. (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015.)

Terveysliikunta on fyysistä aktiivisuutta, joka edistää tai ylläpitää hyvää terveyskuntoa. Terveysliikunta tuottaa terveyttä aiheuttamatta terveydellistä haittaa sen harrastajalle. Tunnuspiirteitä terveysliikunnalle ovat jatkuvuus, säännöllisyys ja kohtuullinen kuormitus. Terveysliikuntaa ovat

kaikki arkisetkin asiat, joissa yksilö liikkuu, kuten siivoaminen, pihatyöt, portaiden nousu ja työmatkapyöräily. Kahdesta ensimmäisestä voidaan puhua ns. hyötyliikuntana ja esim. työmatkapyöräilystä arkiliikuntana, mikä on kiireiselle ihmiselle apu, jos muutoin aikaa liikuntaan ei löydy. (Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa 2016.)

Fyysisen kunnon ulottuvuudet ja osatekijät, joilla on yhteys terveyteen tai fyysiseen toimintakykyyn tai molempiin, kuuluvat terveyskuntoon. Riittävä terveyskunto varmistaa selviytymisemme arkipäiväisissä toiminnoissa väsyttämättä liikaa, huono kunto puolestaan altistaa meitä sairauksille sekä toimintojen rajoituksille. Sunin ja Vasankarin (2011, 33) mukaan Bouchard ja Shephard ovat (1994) määritelleet terveyskunnan ulottuvuudet seuraavasti:

1. Hengitys- ja verenkiertoelimistö (kestävyyskunto)
2. Tuki- ja liikuntaelimistö (terveyskunto)
3. Liikehallintakyky (terveyskunto)
4. Kehon koostumus
5. Aineenvaihdunta.

Terveyskunnan osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi aineenvaihdunta ja kehonkoostumus ovat yhteydessä ja vaikutuksessa toisiinsa, samoin kuin tuki- ja liikuntaelimistön kunto vaikuttavat aineenvaihduntaan. (Liikunnan vaikutukset 2018.)

2.2.2 Liikunta ja hyvinvointikokemukset

On tutkittu, että pitkäaikaisella fyysisellä aktiivisuudella on pitkäaikainen yhteys onnen kanssa. Muutokset pitkäaikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät myöhempään yksilön kokemaan mielentilaan. (Wang ym. 2012.) Liikunnalla on johdonmukaisia yhteyksiä yksilön hyvinvointikokemuksiin. Nämä yhteydet eivät tosin ole yhtä vahvoja, kuin fyysisen aktiivisuuden vaikutukset yksilön fyysiseen suorituskkykyyn, kuntoon ja sairauksien biologisiin vaaratekijöihin. Yhdestä liikuntakerasta syntyviä hyvinvointikokemuksia on tutkittu pääasiassa liikunnan aikana tai heti liikunnan jälkeen. Osa niistä koetaan omassa kehossa ja osassa näitä elämyksiä on kyse selkeiden lyhytkestoisien tunteiden heräämisestä. Positiivisia tunteita ovat mm. ilo ja energisyyden viriäminen sekä hyvä mieli ja rentoutuminen. Negatiivisista tunteista esiin ovat nousseet esimerkiksi ärtyvyys ja

kyllästyminen. Samantapaisia tunteita on syntynyt muunkin toiminnan yhteydessä, kuten laiskotellussa ja levätessä. (Nupponen 2011, 43–44.)

Kokeellisissa tutkimuksissa on ilmennyt, että yksi liikuntakerta vähentää kielteisistä tunteista yleisimmin vihaisuutta ja ärtymystä sekä alakuloisuutta ja haluttomuutta. Myönteisistä tunteista on useimmin havaittu elinvoimaisuuden ja virkeyden sekä yleisen mielihyvän kasvua. (Nupponen 2011, 44.)

Yhteenvetona koetulokset kertovat, että yleensä jo yksi liikuntakerta lisää lievästi liikkujan kokemaa hyvää oloa. Eroja yksilöiden kokemusten ja yksilön eri liikuntakertojen välillä on ja kokeiden tulokset vaihtelevat suuresti, sillä liikuntakerran vaikutukset välittömiin elämyksiin ja mielialaan riippuvat paljon liikkujan omista odotuksista ja taustoista (kuntotaso) sekä ympäristöstä ja liikunnan tarkoituksesta ja suorituksen laadusta (kilpailu, kuormittavuus, kesto). Liikunta vähentää myös negatiivisia kehontuntemuksia ja lisää voimistumisen elämyksiä liikunnan aikana ja enintään muutaman tunnin liikunnan jälkeen. (Nupponen 2011, 43–45.)

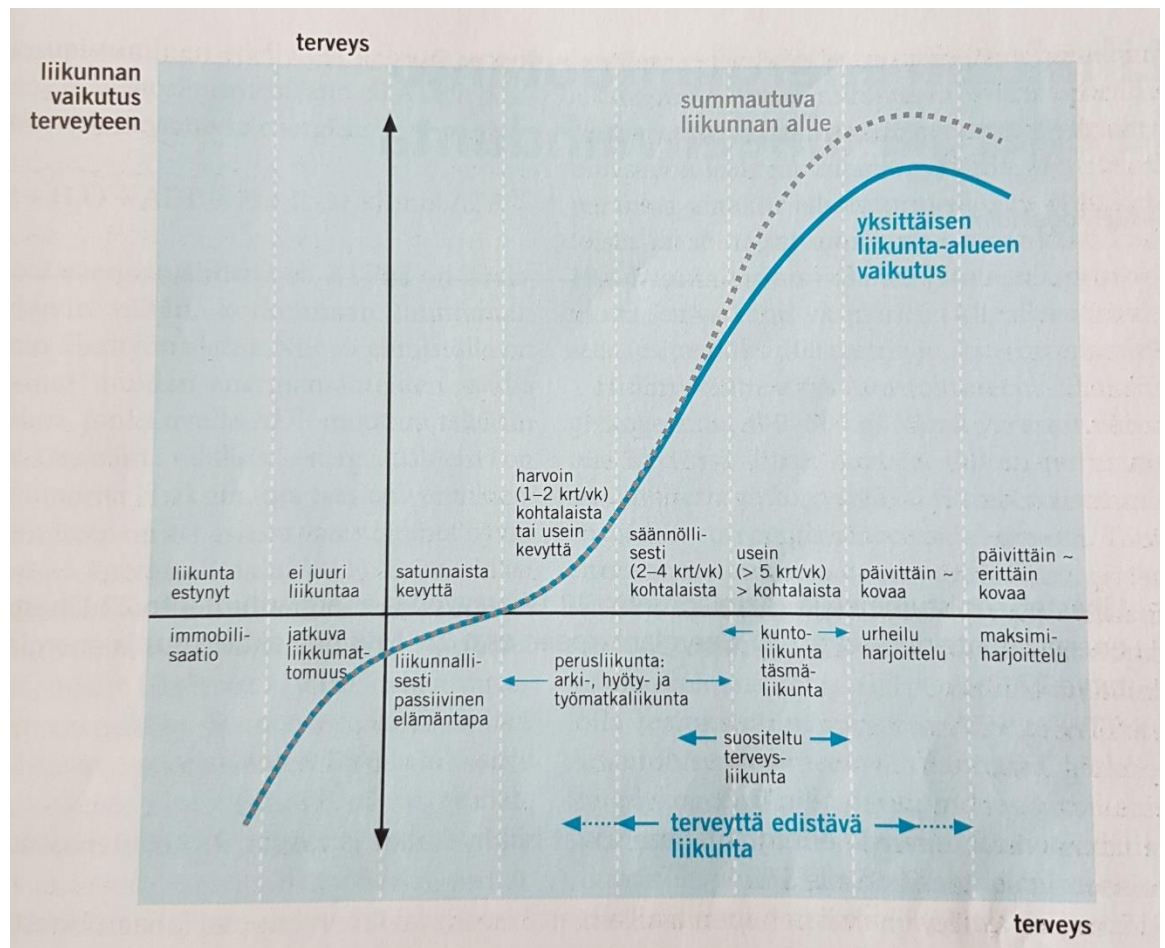
Väestötutkimustulosten mukaan säännöllisellä liikunnalla on myönteiseen mielialaan ylläpitävä ja tuottava vaikutus. Runsaalla säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on muutamissa pitkittäistutkimuksissa todettu olevan yhteys vähäisempään alakuloisuuteen, jännittyneisyyteen sekä epämielisiä fyysisten oireiden kokemiseen. Lieviä positiivisia muutoksia ilmenee myös säännöllisesti liikkuvan perusmielialassa riippumatta yksilön luonneominaisuuksista. Nämä todetut yhteydet ovat heikkoja, mutta vastaavia tuloksia on saatu myös eri maissa ja väestöryhmissä. Terveysliikuntasuositusten noudattaminen viittaa huonokuntoisten ja vähän liikkuvien psyykkisen hyvinvoinnin kohenemiseen. Selvää on se, että ainakin osalle ihmisistä liikunta toimii mielialaa tukevana toimintona. Fysiologisesti liikunnan aikana tapahtuu keskushermostossa välittäjäaineiden pitoisuuksien muutoksia (esim. dopamiini, serotoniini), mikä saa aikaan sen, että mieliala paranee. (Nupponen 2011, 48–49, 54.)

Liikunta-aktiivisuuden on todettu edesauttavan stressinhallintaa. Tiina Föhr on väitöskirjassaan (2016) tutkinut yhteistyössä Firstbeatin kanssa yksilölliseen sykevälivaihteluun pohjautuvan menetelmän käytettävyyttä stressin sekä liikunta-aktiivisuuden ja stressin välisen yhteyden arvioinnissa. Föhrin tutkimuksessa ilmeni, että liikunta-aktiivisuus, hyvä fyysinen kunto ja terveydelle edullinen kehonkoostumus olivat yhteydessä pienempään objektiivisesti mitattuun stressiin työpäivän aikana. Lisäksi tutkimuksissa selvisi, että hyvä fyysinen kunto ja kehonkoostumus olivat yhteydessä hyvään työpäivän jälkeisen yön palautumiseen. (Föhr 2016.) Säännöllisen liikunnan

on tutkittu myös parantavan psyykkistä ja fysiologista akuutin stressin sietoa. Liikunta ei kuitenkaan riitä suojaamaan hyvinvointia, jos kuormitus jatkuu voimakkaana ja pitkäkestoisena. (Nupponen 2011, 43.)

2.2.3 Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunta on yksi tehokkaimmista tavoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Liikunta toimii myös monien sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Huttunen 2018.) Säännöllisesti liikkuvilla henkilöillä on todettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen verrattuna fyysisesti passiiviseen henkilöön (Vuori 2011, 12–13). Kuvassa 4 on esitetty liikunnan terveysvaikutuksia tarkasteltuna liikunnan määrän ja laadun suhteessa.



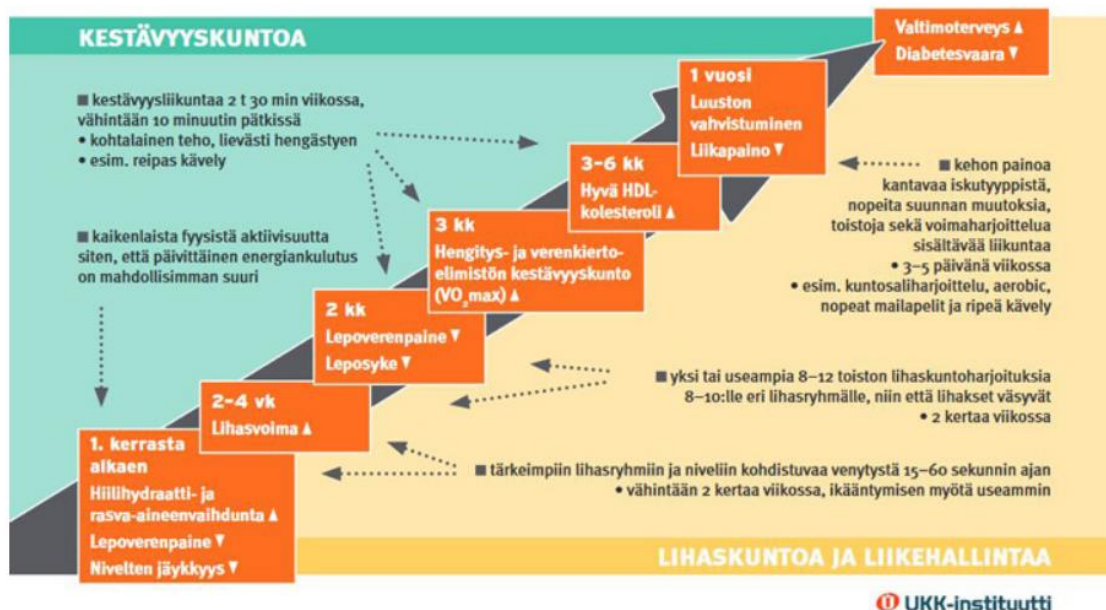
Kuva 4. Liikunnan vaikutus terveyteen (Vuori 2011, 19).

Liikunnalla on useita suotuisia vaikutuksia kehon ja elimistön toimintoihin. Liikunnan avulla voidaan esimerkiksi parantaa heikentyneitä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja kolesterolia, vähentää liikapainoa ja helpottaa stressinhallintaa. Liikunta ehkäisee mm. tuki- ja liikuntaelinsairauksia (tule- sairaudet), tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia ja se edistää toimintakykyä esimerkiksi tasapainon ja ikääntyvien kaatumisriskin osalta. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myös dementian ja Alzheimerin taudin todennäköisyyteen ja edistää iäkkäiden itsenäistä selviytymistä. (Huttunen 2018.) Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia muun muassa unettomuuden vähenemisen ja yöunien parantumisen kautta, sekä toimintakykyä kehon hallinnan ja elämänhallinnan tunteen kohenemisen myötä (Punakallio 2012, 29).

Liikunnan biologisissa vaikutuksissa on tutkimusten mukaan todettu ilmenevän useita lainalaisuuksia. Nämä muodostavat perustan liikunnan ohjelmoinnille tavoiteltavien vaikutusten mukaan. Todettu on mm., että kehittymisen ehto on kuormituksen nousujohteisuus harjoittelussa ja saavutettaessa suurin mukautumiskyky, liikunnan lisävaikutus vähenee. Vaikutuksilla on todettu olevan suuria yksilöllisiä vaihteluita. (Vuori 2011, 12.)

Moni liikuntalajeista aiheuttaa samanaikaisesti useita kunto- tai terveysvaikutuksia. Osa liikunnan vaikutuksista alkaa heti liikkuesssa, osa vaatii pidemmän ajan säännöllistä liikuntaa muutosten näkymiseksi. Osa liikunnan vaikutuksista on lyhytaikaisia, osa pitkäkestoisempia. (Liikunnan vaikutukset 2016.) Kuvassa 5 on UKK-Instituutin laatima portaikko terveysliikunnan vaikutusajoista ja -tekijöistä.

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA



Kuva 5. Terveysliikunnan vaikutusaika (Liikunnan vaikutukset 2016).

UKK-Instituutti on koonnut terveysliikunnan suosituksista liikuntapiirakat eri ryhmille (Kuva 6). Liikuntapiirakka kertoo viikoittaisen liikuntamäärän terveyden edistämiseksi ja antaa vaihtoehtoja eri liikuntamuodoista. Liikuntapiirakat soveltuvat liikuntaneuvonnan välineiksi ja valmennuksessa olen liikuntapiirakkaa ohjauksen välineenä myös hyödyntänyt. Liikuntapiirakoiden terveystieteelliset suositukset perustuvat Yhdysvaltain terveysviraston julkaisemiin suosituksiin. Nämä suositukset on koottu tieteellisen kirjallisuuskattauksen perusteella. Vuonna 2009 on liikuntapiirakka uudistettu edellisen kerran vastaamaan tuoreita terveystieteellisiä suosituksia. (Liikuntapiirakka 2019.)



Kuva 6. Terveysliikunnan suositus 18–64 -vuotiaille (Liikuntapiirakka 2019).

2.3 Ravinnon ja hyvinvoinnin yhteys

Ravitsemuksen merkitys voimavarana on valtava (Leskinen & Hult 2010, 52). Ravitsemus vaikuttaa elintemme optimaaliseen toimintaan, suolistomikrobien hyvinvointiin ja matala-asteiseen tulehdukseen kehossamme (Lehtokari 2017). Se vaikuttaa suorituskykyymme ja oloomme juuri tässä hetkessä ja pitkällä aikajänteellä tarkasteltuna myös terveyden näkökulmasta. (Leskinen & Hult 2010, 52.) Laadukas ravinto yhtenä tekijänä edistää jaksamista ja säännöllinen ateriarytmi on olennainen asia puhuttaessa ravinnon vaikutuksesta mm. työkykyyn (Lindblad 2019).

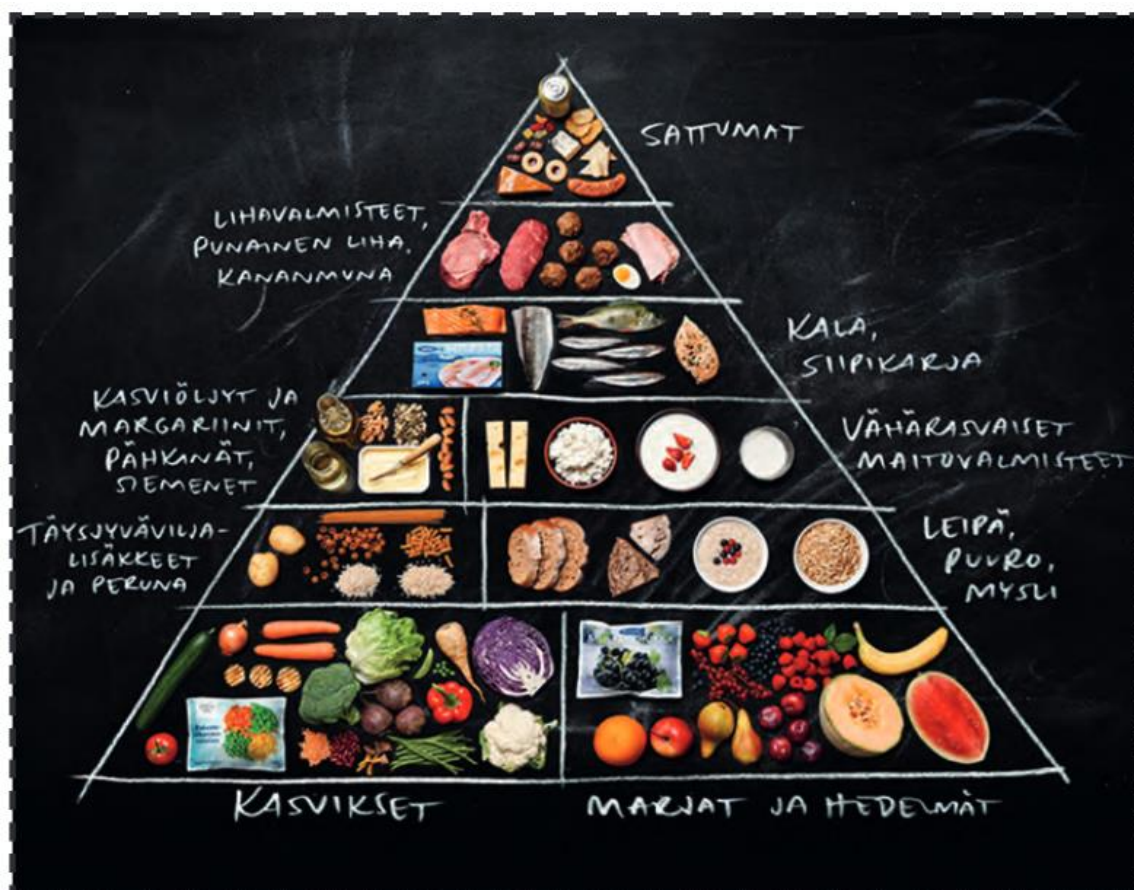
Terveellinen ja tasapainoinen ravitsemus on yhteydessä energiatason ja vireyden ohella keskittymiseen ja se tukee liikuntaharrastuksissa kehittymistä ja jaksamista. Terveellisillä valinnoilla on myös vaikutusta kehon hyvinvointiin mm. ihon ja hiusten hyvinvoinnin kautta. (Kalaoja 2019.) Hyvä palautuminen on usein myös tulosta riittävästä energiansaannista ja säännöllisestä ateriarytmistä (Jaakkola 2018, 93).

Tutkimusten mukaan ravitsemuksella on fyysisen terveytemme lisäksi yhteys henkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Tasapainoinen ruokavalio, joka sisältää riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita voi liittyä hyvinvoinnin tunteisiin. Epäterveellinen ravitsemus voi johtaa fyysisten terveysongelmien kautta mielenterveyteen liittyviin ongelmiin. Lihavuuden ja masennuksen välillä on esimerkiksi todettu olevan yhteyttä näiden sairauksien esiintyvyydessä suhteessa toisiinsa. (Diet and mental health 2018.)

Viime vuosina tutkijat ovat alkaneet ymmärtää yhteyden ruoan ja aivoterveyden välillä. On todettu, että helpoiten huonon ruokavalion vuoksi elimistämme vahingoittuvat aivot. Aivojen rakenne sekä suorituskky vaativat hyvää ravintoa, jota elimistömme pilkkoo ja verenkiertomme kuljettaa aivoihin aktivoimaan solureaktioita ja sulautumaan aivokudokseen. (Mosconi 2018, 25.)

2.4 Ravitsemussuositukset – Terveyttä ruoasta

Ravitsemussuositusten keskeinen tarkoitus on edistää väestön terveyttä ravitsemuksen kautta. Suosituksia annetaan ruoasta ja ravintoaineista (Kuva 7 ja 8). Ruokasuositukset käsittävät suosituksia ruoka-aineryhmistä, kuten liha, kala ja täysjyvävalmisteet. Yksilöiden ravitsemusneuvontaan on laadittu ruokasuositusten pohjalta lautasmallia ja ruokakolmio. Nämä havainnollistavat eri ruoka-aineryhmien osuuksia terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Ravintoainesuositukset tarkoittavat energian, energiaravintoaineiden (hiilihydraatit, rasvat, proteiinit) vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille ja niissä on huomioitu ravintoaineiden tarpeen vaihtelevuus. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8-9.)



Kuva 7. Ruokakolmio (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19).

Hiilihydraattien laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota. Käytännössä tämä tarkoittaa täysjyväviljavalmisteiden, kasvien, marjojen ja hedelmien suosimista hiilihydraattien lähteinä.

Kuidun saantisuositus on vähintään 25–35 g päivässä eli noin 3 g/MJ.
Suunnittelussa¹ tavoite on >3 g/MJ. Lisätyn sokerin osuuden tulisi jäädä alle 10 E%:n.

Hiilihydraattien laskennallinen² saantisuositus on 45–60 % energiansaannista (E%).
Suunnittelussa¹ tavoite on 52–53 E%.

Rasvojen laatu on tärkeä.

Kertytydyttymättömien rasvahappojen³ saantisuositus on 10–20 E%.

Monitydyttymättömien rasvahappojen³ saantisuositus on 5–10 E% sisältäen n-3-sarjan rasvahappoja vähintään 1 E%.

Tyydyttymättömien rasvahappojen³ osuuden tulisi olla vähintään 2/3 kokonaisrasvasta.

Tyydyttyneitä rasvahappoja³ tulisi olla alle 10 E% ja transrasvahappoja mahdollisimman vähän.

Rasvojen laskennallinen⁴ saantisuositus on 25–40 E%.
Suunnittelussa¹ tavoite on 32–33 E%.

Proteiinien saantisuositus on 10–20 E%.

Suunnittelussa¹ tavoite on 15 E%.

Ikääntyneille (≥ 65-vuotiaat) suositellaan proteiinien saanniksi 15–20 E%.

Suunnittelussa² tavoite heille on 18 E%.

¹ Suunnittelulla tarkoitetaan esimerkiksi ruokapalveluiden ateriatarjonnan suunnittelua.

² Laskennallinen suositus tarkoittaa, että luvusta 100 on vähennetty rasvojen ja proteiinien osuus.

³ Triglyserideinä ilmaistuna.

⁴ Laskennallinen suositus on saatu laskemalla yhteen eri rasvahappojen osuuksien ylä- ja alarajat.

Kuva 8. Energiaravintoainesuositukset ilman alkoholin osuutta (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25).

On olemassa tutkimusnäyttöä siitä, että suositeltava ruokavalio pienentää lukuisten sairauksien riskiä ja edistää terveyttä. Ravitsemuksella on tärkeä merkitys esimerkiksi verenpaineaudin, tyyppin 2 diabeteksen, osteoporoosin ja sepelvaltimotaudin sekä lihavuuden synnyssä. Ylipainon ja lihavuuden kautta ravinto vaikuttaa mm. tule-, eli tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymiseen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11.)

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää paljon kasvikunnan tuotteita, kuten marjoja ja kasviksia. Siihen kuuluu myös olennaisesti kala, kasviöljyt, siemenet, pähkinät ja rasvattomat/vähärasvaiset maitokunnan tuotteet. Ruokavalio, johon kuuluu paljon lihavalmisteita ja punaista lihaa, runsaasti lisättyä sokeria ja tyydyttynyttä rasvaa, suolaa ja vähän ravintoaineita sisältäviä elintarvikkeita, lisää sairastuvuutta. Yksittäisten ruoka-aineiden merkitys on kuitenkin vähäinen, sillä kokonaisu-

den merkitys on ratkaisevassa asemassa terveyttä edistävässä ruokavaliossa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11–12.) Kuvassa 9 on esitettyä suositeltavia ruokavaliomuutoksia terveyden edistämiseksi.

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmistet → täysjyväviljavalmistet	Lihavalmistet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmistet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmistet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuva 9. Suositeltavat ruokavaliomuutokset terveyden edistämiseksi ja energiatasapainon varmistamiseksi (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 18).

Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio on sisällöltään monipuolinen ja vaihteleva. Tämä takaa sen, että ruoka on terveellistä sekä hyvänmakuista. Terveyttä edistävä ruokavalio tarkoittaa myös säännöllistä ateriarytmiä. Säännöllinen ateriarytmi takaa veren glukoosipitoisuuden tasaisuuden ja näin se kontrolloi myös nälän tunnetta ja houkutuksia ja tukee painonhallintaa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21, 24.)

2.5 Palautumisen merkitys hyvinvoinnissa – Keskiössä uni

Palautuminen on fysiologinen prosessi, jossa fyysinen ja psyykinen tila palautuvat homeostaasiin eli kuormitusta edeltäneeseen tasapainotilaan. Kun vireystilamme nousee päivän aikaisissa toiminnoissa, se tarkoittaa fysiologista stressireaktiota, joka kuluttaa energiaa ja kuormittaa kehoamme. Stressireaktion jälkeen kehossa käynnistyy palautumisprosessi, jonka aikana autonomisen hermoston parasympaattinen haara aktivoituu ja laskee kehon vireystilaa. (Tuominen 2019.)

Palautumisprosessin käynnistymistä voivat estää ja heikentää epäterveellinen ravitsemus, stressi, sairaudet ja päihteet, kuten alkoholi. Palautumisjärjestelmän normaalia toimintaa ja voimavaro-

jen lisääntymistä sen sijaan tukevat terveellinen ravitsemus, hyvä fyysinen kunto ja henkinen hyvinvointi sekä laadukas yöuni. Ilman riittävää ja kunnollista palautumista hyvinvointi heikkenee ja keho ylikuormittuu. Hyvän palautumisen merkitys näkyy terveyden edistäjänä, suorituskykynä ja onnellisuutena. (Tuominen 2019.)

1970- luvulta saakka yöunemme ovat tasaisesti lyhentyneet ja unihäiriöt lisääntyneet. Koskaan ennen historiassa ihmiset eivät ole nukkuneet niin vähän kuin nyt, vaikka geneettisesti olemme sama homo sapiens nyt kuin aiemminkin. Palautumisesta 95 prosenttia tapahtuu unen aikana. (Jaakkola 2018, 63).

Rasituksen ja levon rytmi on ihmisen hyvinvoinnille tärkeää, koska jatkuva rasitus kuluttaa liikaa ihmisen biologista ja psykologista perusjärjestelmää (Uni ja palautuminen 20109). Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee soluväli tiloja syvältä ja kuljettaa solujen aineenvaihdunnan kuona-aineet pois. Unen voidaan sanoa siis puhdistavan aivoja sen lisäksi, että unen aikana energiavarastot täydentyvät päivän kulutuksesta (Miksi uni on tärkeää 2009). Unen aikana hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla ja soluvauriot korjautuvat. (Uni 2018.)

Univaje vaikuttaa negatiivisesti moniin ihmisen toimintoihin ja ominaisuuksiin. Se on yhteydessä mm. tarkkaavaisuuteen, oppimiseen, muistiin, luovuuteen, asioiden hallintaan ja mielialaan. (Uni ja palautuminen 2019.) Univaje syö havainto- ja hahmotuskykyä, heikentää lihaskoordinaatiota ja reaktioaikaa, lisää hermostuneisuutta ja alavireisyyttä. Uni ja lepo vaikuttavat myös ihmisen hormonitoimintaan ja aistitoimintoihin. (Aalto & Seppänen 2013, 29.) Unella on merkitystä soke-riaineenvaihduntaan, vastustuskykyyn ja autonomisen hermoston toimintaan (Leskinen & Hult 2010, 59). Tiedetään myös, että huonosti tai liian vähän nukkuvan ihmisen suolistoa ympäröivän rasvan eli viskeraalirasvan määrä lisääntyy ja vyötärönympäryys kasvaa (Miksi uni on tärkeää 2009).

Unen tarve on yksilöllistä ja keskimääräinen yönun pituus vaihtelee aikuisella 6-9 tunnin välillä. Hyvälaatuinen uni sisältää tietyn määrän erilaisia unen vaiheita. (Unettomuus 2018.) Näiden vaiheiden aikana esimerkiksi lihastoiminnoissa, silmänliikkeissä, ruumiinlämmössä, hormonierityksessä, aivojen sähkötoiminnassa ja sydämen sykkeessä tapahtuu muutoksia. Yhdysvaltalaiset Allan Rechtschaffen ja Anthony Kales ovat Härmän & Sallisen (2004, 26) mukaan kehittäneet järjestelmän unen luokittelun eri vaiheisiin. Silmänliikkeiden, aivosähkökäyrän ja leuan alta mitatun lihasjännityksen perusteella rekisteröinnit jaetaan 20 tai 30 sekunnin jaksoihin, jotka määritellään eri vireystiloihin. Perinteisesti uni jaetaan kahteen: REM – uneen (rapid eye movements eli nopeat

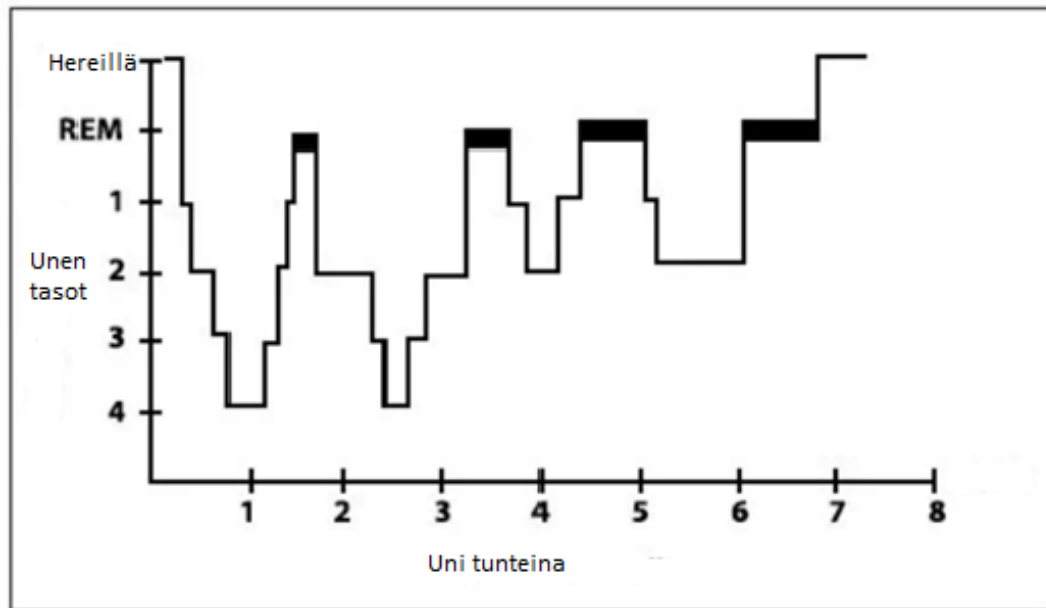
silmänliikkeet) ja nonREM – uneen. NonREM – uni jaetaan unen syvyyden mukaan kolmeen: torke (S1), kevyt uni (S2) ja syvä uni (S3, S4). (Härmä & Sallinen 2004, 26.)

Unen ensimmäinen vaihe torke on rentouden tila, jossa yhteys ympäristöön heikkenee. Silmät ovat kiinni ja ajatus harhailee eri tavoin, kuin valveilla. Aivojen suorituskyky on torkkeessa voimakkaasti heikentynyt, mutta jonkinlainen taju ympäristöstä säilyy. Torkkeen aikana ei tapahdu vielä unen eheyttäviä vaikutuksia, vaan se toimii eräänlaisena porttina syvään uneen. Noin 5 % normaalista aikuisen yöunesta on torketta. (Härmä & Sallinen 2004, 27–28.)

Torke – vaiheen jälkeen alkaa kevyt uni. Yhteys ympäristöön heikkenee huomattavasti ja ulkoisiin ääniin reagoidaan melko satunnaisesti. Noin minuutin jälkeen kevyttä unta kun ihminen herätetään, hän kokee yleensä nukkuneensa. Kevyen unen vaiheessa unen toimintakykyä palauttavat toiminnot alkavat toteutua, mutta vähemmän kuin syvässä unessa. Noin puolet normaalista aikuisen yöunesta on kevyttä unta. (Härmä & Sallinen 2004, 28.)

Syvässä unessa olemme eniten eristyksissä ulkoisesta ympäristöstä. Syke on matala ja hengitys on syvää. Rentoutuminen on maksimaalista. Syvää unta pidetään tärkeimpänä unen vaiheena sen elvyttävien tehtävien kannalta. Elpyminen tarkoittaa tässä mm. aivojen energiavarastojen täydentymistä ja kasvuhormonin erittymistä. Noin 25 % on aikuisen normaalista yöunesta syvää unta ja se ajoittuu pääasiallisesti unen ensimmäisille 4-5 tunnille. (Härmä & Sallinen 2004, 28–29.)

Aamuyön ja aamun uni koostuu suurimmaksi osaksi vilke- eli REM – unesta. Vilkeunen aikana esiintyy runsaasta mielikuvia ja ajattelua vaikka niiden logiikka on erilaista verrattuna valvetilaan. Vilkeunessa näkemämme unet ovat emotionaalisesti voimakkaita ja kehomme lihasjännitys on matala. Yksi vilkeunen tehtävistä on aivojen valmistaminen valvetilaan syvän unen jälkeen. Aikuisen yöunesta noin 20 % on REM -unta. Vastasyntyneillä vauvoilla vilkeunen osuus on noin puolet ja tämän arvellaan olevan yhteydessä aivojen kehittymiseen. (Härmä & Sallinen 2004, 29, 32.)



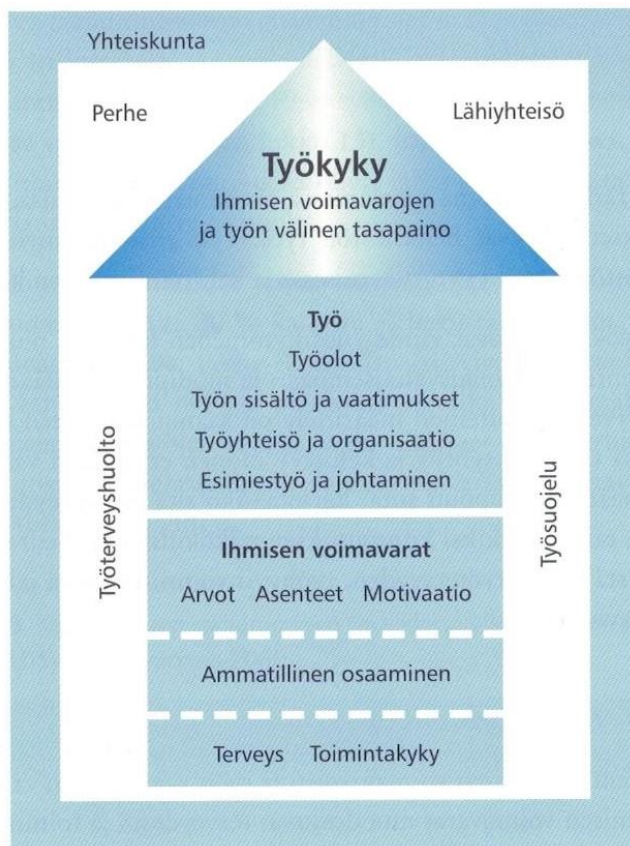
Kuva 10. Unen vaiheet (Eriksson 2017).

Toisin kuin Erikssonin hypnogrammista kuvassa 10 selviää, Härmä ja Sallinen (2004, 30–31) esittävät normaaliin unen vaiheeseen kuuluvan myös valveillaoloa. Nukahtamisen ja aamuisen heräämisen välissä alle viisi prosenttia on valveilla oloa. Tämä tarkoittaa käytännössä, että herääminen pari kertaa yössä on normaalia, jos nukahdamme heräämisen jälkeen uudelleen noin kymmenessä minuutissa. Aamuyön heräily perustuu syvässä unessa saavutetun unentarpeen tyydyttämiseen ja vilkeunen väliseen torke -uneen. (Härmä & Sallinen 2004, 30–31.)

3 Työkyky

Työkyky koostuu ihmisen psyykkisten ja fyysisten voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Perustana työkyvylle on yksilön terveys ja toimintakyky. Työkykyyn vaikuttavat myös esimerkiksi työhön kohdistuvat asenteet ja ammattitaito. Työkyvyn arvioiminen on monimutkaista, koska siihen eivät riitä arviot pelkästä psyykkisestä ja fyysisestä toimintakyvystä. (Työkyvyn muodostuminen 2019.) Yrityksen kannalta työkyky määritellään hieman eri tavoin: Silloin tarkastellaan työntekijän edellytyksiä suorittaa tehtävänsä ammattitaidon, työn hallinnan ja työntekijän terveydellisten edellytysten pohjalta (Kumpulainen 2013, 53; Anttonen, Piikivi, Vuolteenaho & Kopperoinen 1998, 7 mukaan).

Professori Juhani Ilmarinen on kehittänyt 2006 työkyky-talomallin (Kuva 11), joka perustuu tutkimuksiin joissa on selvitetty työkykyyn vaikuttavia tekijöitä (Punakallio 2012, 27), Työkykyä kuvataan nelikerroksisena talona, joista alimmat kuvastavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja ylin kerros työtä ja työoloja. Talo pysyy pystyssä, kun kaikkiin kerroksiin panostetaan ja niitä kehitetään jatkuvasti koko työelämän ajan. (Ilmarinen 2006, 79–81.)



Kuva 11. Työkykytalo (Ilmarinen 2006, 80).

Hyvinvointia arkeen – valmennuksessa henkilöt arvioivat itse kokemustensa ja tuntemustensa kautta hyvinvoinnin edistämisen yhteyttä koettuun työkykyyn. Valmennuksessa ei pyritä vaikuttamaan kaikkiin osa-alueisiin, joista työkyky koostuu, mutta välillisesti vaikutuksia voi tulla esimerkiksi motivaatioon paremman jaksamisen ja fyysisen kunnon lisäyksen kautta. Ensisijaisena tarkastelun kohteena on -fyysisen aktiivisuuden edistämisen yhteys terveyteen ja toimintakykyyn.

3.1 Hyvinvoiva henkilöstö organisaation menestyksen avaimena

Työhyvinvointi tarkoittaa tilaa, jossa työntekijä kokee kokonaisvaltaista hyvää oloa ja tyytyväisyyttä, on aktiivinen, jaksaa työssä ja kotona sekä sietää kohtuullisen määrän vastoinkäymisiä ja epävarmuutta (Riikonen, Tuomi, Vanhala & Seitsamo 2003, 12). Riikonen ja kumppanit ovat määritelleet (2003, 11) henkilöstön hyvinvoinnin psyykkisen hyvinvoinnin, työkyvyn ja jaksamisen summaksi. Työhyvinvointiin liittyy työntekijän kokemus työnsä mielekkyydestä ja palkitsevuudesta sekä työn tuesta omaan elämänhallintaan. Ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt ovat hyvin johdetussa organisaatiossa osa työhyvinvoinnin monialaista käsitettä. (Työhyvinvointi 2019.)

Leskinen ja Hult (2010, 79) ovat määritelleet, että yrityksen vetovoimaisuutta ja menestystä saanelevat onnistuminen hyvinvoinnin kehittämisessä ja ylläpidossa työelämässä. Työnantajan vastuuta ovat työolojen kehittäminen ja mahdollisuus hyvään työhön. Työnantajan rooli on siis mahdollistaa työntekijöille kestävän hyvinvoinnin ylläpitäminen. Kun tämä yhteisvastuullinen yhtälö saadaan toimimaan, syntyy hyvinvointia työssä. Työhyvinvoinnin haasteena voidaan pitää ihmisen kokonaisuutta: Emme voi erotella hyvinvointia kotona ja töissä. Tavoitteemme, tarpeemme, lähtökohtamme ja elämäntilanteemme ovat yksilöllisiä ja ylläpidämme omaa hyvinvointiamme eri tavoin. Toimenpiteet, joilla luomme hyvinvointiamme, ulottuvat niin vapaa-aikaan kuin työelämään. Tärkein huomioitava seikka on se, että hyvinvoiva työntekijä on yritykselle arvokkain. Yrityksen menestymisen kannalta merkittävää ei ole se, mistä yksilö motivaationsa saa ja kuinka ylläpitää omaa toimintakykyään ja hyvinvointiaan. (Leskinen & Hult 2010, 79–80).

Nämä lähtökohdat huomioiden yrityksen ei ole järkevää rajata ajatteluaan pelkästään suoraan konkreettiseen työhön liittyviin hyvinvoinnin tekijöihin. Idea on ennemminkin yksilön huomioimisesta kokonaisuutena ja siitä, miten mahdollistaa yksilölle omasta hyvinvoinnista huolehtimisen.

Työ on yksi, tosin tärkeä osa-alue tässä kokonaisuudessa. Näin ollen voimme puhua työhyvinvoinnin sijaan hyvinvoinnista työssä. Tämä ajattelumalli antaa sijaa puhua työelämässä työssä onnistumisen lisäksi henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, ravitsemuksesta, levosta ja palautumisesta. Tällöin puhumme aidosti kokonaisvaltaisesta, kestävästä työssä onnistumisen mahdollistavasta hyvinvoinnista. (Leskinen & Hult 2010, 80).

3.2 Strateginen hyvinvointi

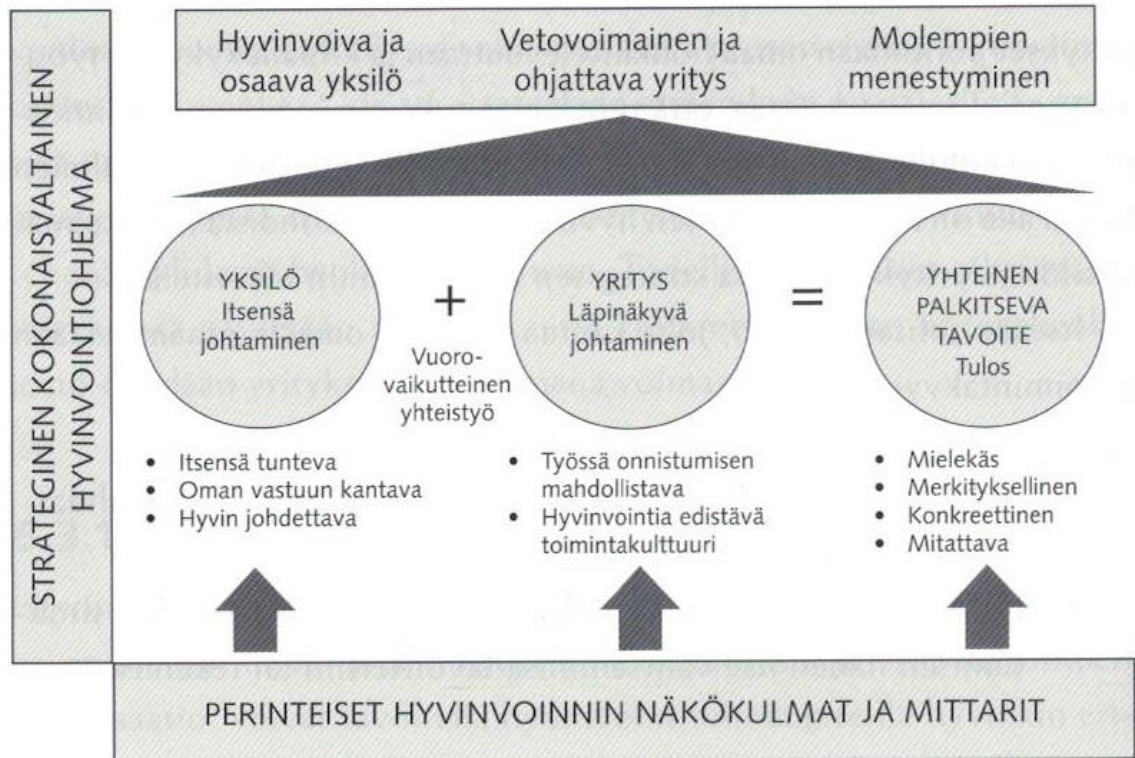
Hyvinvointi on osa strategiaa, kun sillä tuetaan organisaation tavoitteita tai liiketoimintaa. Riippuen yrityksen visioista, organisaatiot voivat tavoitella hyvinkin erilaisia asioita hyvinvointitoimenpiteillä. Tavoitteet organisaation sisällä voivat myös vaihdella eri ammatti- tai ikäryhmiin liittyen. (Leskinen & Hult 2010, 86.)

Perinteisiä liiketoimintaa tukevia näkökulmia strategisessa hyvinvoinnissa ovat (Leskinen & Hult 2010, 86) esimerkiksi:

- sairauspoissaolojen vähentäminen tai sairauspoissaolojaksojen lyhentäminen
- kansansairauksista aiheutuvan työkyvyn laskun vähentäminen
- työergonomian kehittäminen ja tule-sairauksien vähentäminen
- työkyvyttömyydestä aiheutuvien kustannusten vähentäminen.

Hyvinvoinnin mahdollistavassa yrityksessä on selkeästi huomioitu hyvinvoinnin yksilöllisyys johtamisessa ja yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia mahdollistavissa toimenpiteissä. Arvot, palkitseminen, selkeät tavoitteet, uramahdollisuudet ja palautekulttuuri liittyvät olennaisesti myös kokonaisuuteen. Osaava ja hyvinvoiva henkilöstö on sitoutunut ja aidosti motivoitunut ja tukee osaltaan mielikuvaa laadukkaasta liiketoimintakumppanista ja työnantajasta. (Leskinen & Hult 2010, 87.)

Leskinen & Hult (2010, 88) ovat esittäneet näkemyksen strategisesta kokonaisvaltaisesta hyvinvointiohjelmasta (Kuva 12). Yrityksen kohdalla nousee esille mm. hyvinvointia edistävä organisaation toimintakulttuuri, joka edistää yhteistä palkitsevan tavoitteen saavuttamista.



Kuva 12. Leskisen ja Hultin (2010, 88) näkemys strategisesta kokonaisvaltaisesta hyvinvointiohjelmasta.

3.3 Fyysinen aktiivisuus työkyvyn edistäjänä

Fyysinen inaktiivisuus ja sen välttäminen sekä terveyttä edistävä ja kuntoa kohottava liikunta tukevat työkykyä ja työhyvinvointia kaikissa ammateissa iästä ja sukupuolesta riippumatta. Fyysisellä aktiivisuudella ja yksilön kunnolla on tärkeä merkitys yleisimpien toimintakykyä rajoittavien ja uhkaavien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa ja siten myös työkyvyn ylläpitämisessä. Säännöllinen liikunta heijastuu työntekijöiden vähäisempinä sairauspoissaoloina työstä. Sairauksien haitallinen vaikutus kohdistuu selkeämmin fyysistä työtä tekeviin, kuin kevyesti kuormittavaa työtä tekeviin. Fyysisesti kevyessä työssä työkykyä heikentävät pääasiassa selkäsairaudet ja masennus. (Punakallio 2012, 29.)

Päivittäisessä arjessa liikunta merkitsee yksilölle terveyttä, hyvää oloa, jaksamista ja elämänlaatua. Toimintakykyisenä yksilö pystyy työssä parhaiten hyödyntämään ominaisuuksia, joita pitkäaikainen työkokemus luo ja kehittää. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi strateginen ajattelu,

kokonaisvaltainen hahmottaminen, sitoutuminen työhön, terävä-älyisyys ja elämänhallinta. Yritykselle toimintakykyinen henkilöstö merkitsee kilpailukykyä ja tuottavuutta, tuloksia. (Ilmarinen 1998, 75.)

Kunnossa kaiken ikää – ohjelma toteutti vuonna 2017 kyselytutkimuksen Matka hyvään kuntoon -rekkiertueella, johon osallistui 1300 työssä käyvää henkilöä ympäri Suomen. Kyselyn lisäksi heidän fyysinen kunto testattiin kiertueella. Kyselyillä ja mittauksilla selvitettiin osallistuneiden kokemuksia työn kuormittavuudesta ja työuupumuksesta, koettua elämänlaatua, fyysistä aktiivisuutta ja työtyytyväisyyttä. Kyselyn vastauksia verrattiin vastaajien kuntotestituloksiin. Tuloksista ilmenee, että hyvällä fyysisellä kunnolla on laadukkaan esimiestyön ja hyvän työntekijäkokemuksen ohella selvä yhteys hyvään työkykyyn ja vähäiseen uupumiseen. Kokemus oman työn merkityksellisyydestä ja mahdollisuuksilla vaikuttaa omaan työhön oli myös yhteyttä työkykyyn. Tyypillisesti työntekijä, jonka työkyky on hyvä eikä hän tunne uupumista, kokee iloa ja innostusta työssään. Tällainen työntekijä kokee jaksavansa työskennellä eläkeikään asti ja näillä tekijöillä on työn tuottavuutta korostava vaikutus. (Kunnossa kaiken ikää – ohjelma 2018.)

Miia Wikström on Pro-Gradu – tutkielmassaan vuonna 2005 selvittänyt kahden vuoden liikuntaintervention vaikuttavuutta työikäisten koettuun työkykyyn. Interventioissa osallistujia kannustettiin liikkumaan omatoimisesti liikuntaohjeiden sekä kuntokorttien motivoimana. Osallistujia oli tutkimuksen alussa 641 ja heistä pois jäi tutkimuksen aikana 74 %. Seurantaan osallistuneiden joukko oli 168 ja he olivat sekä miehiä että naisia.

Tutkimuksissa selvisi, että tutkimuksen kaltainen interventio ylläpitää koettua työkykyä. Se vähentää liikunnallisesti passiivisten ja lisää liikunnallisesti aktiivisten määrää. Tulosten perusteella selviää, että koettu työkyky ja fyysinen toimintakyky ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Hyvä fyysinen toimintakyky hidastaa työkyvyn heikkenemistä ikääntyessä. Merkittävien tulosten tutkimuksessa oli se, että yhdistettynä kuntotestaus, palaute, liikuntaohjelmat sekä kuntokortit ovat riittäviä keinoja liikunnasta kiinnostuneiden työntekijöiden motivointikeinona. Nämä välineet eivät kuitenkaan osoittaneet toimivuutta heikommalla liikuntamotivaation omaavilla jatkamaan liikuntaa itsenäisesti. Wikström kirjoittaa tutkielmassaan, että tähän joukkoon tulisi kohdistaa yksilöllisempiä toimenpiteitä liikuntamotivaation ylläpitämiseksi. Näitä keinoja olisi esimerkiksi ohjattu liikunta ja riittävän laaja seuranta. Erityisen tärkeäksi hän nostaa työyhteisön tuen ja sitouttamisen liikuntaohjelmien ylläpitämiseksi. (Wikström 2005.)

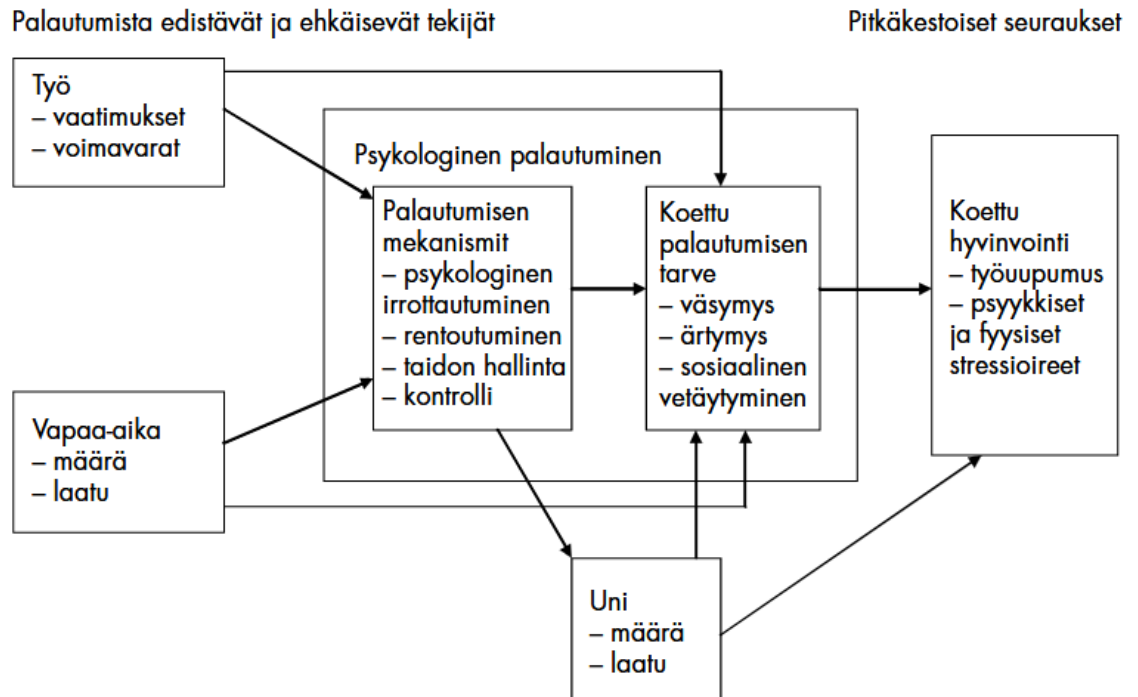
Maaret Ilmarisen mukaan (Henkilöstön työkyvyn tukeminen edistämällä fyysistä kuntoa 1998, 75) Ilmarinen & Ilmarinen 1996 ja Manninen 1996 ovat todenneet liikunnan vaikutuksia huonokuntoistenkin poissaoloihin. Vaasan ABB kykeni vähentämään viiden työntekijän poissaolokustannuksia vuodessa 143 työpäivällä vuonna 1990 tehdyssä kokeilussa. Kuntoutustoimina olivat kuntotestit, 3 kk:n ohjattu harjoittelu ja 6 kk:n omatoiminen harjoittelu.

Työterveyshuoltolaki edellyttää työterveyshuollon arviointia työntekijöiden terveyden ja toiminta- ja työkyvyn tilanteesta. Työterveyshuolto antaa myös neuvoja ja ohjausta terveyttä koskevista asioista. Työterveyshuollon rooliin kuuluu puuttua mahdollisimman varhain työkyvyn alenemiseen ja tunnistaa mahdollinen kuntoutustarve. (Punakallio 2012, 26.)

3.4 Palautuminen ja terveellinen ravitsemus osana työkykyä

Palautuminen on työkyvyn takaamiseksi olennaista, koska aivojen ja kehon sekä mielen on saatava elpyä. Palautuminen edesauttaa tasapainoista kokonaista elämää ja laadukasta työn tekemistä. Palautuminen ehkäisee kuormituksen kasaantumista ja sen haittavaikutuksia. (Sarkkinen 2017.) Ihminen pystyy hallitsemaan hetkittäistä kovaa kuormitusta, mutta mikäli palautuminen jää pitkäaikaisesti vajaaksi, riski mm. työuupumukseen ja masennukseen kasvaa (Palautuminen 2017).

Tärkeitä tekijöitä palautumisen osalta ovat ensisijaisesti riittävä uni ja sen jälkeen vapaa-ajan erottaminen. Palautumisen kannalta on merkitsevää keksiä itseä kiinnostavaa ja mukavaa tekemistä. (Palautuminen 2017.) On tutkittu, että työpäivän aikana palautumista edistävät mm. lounas- ja kahvitauot (Uni ja palautuminen 2019).



Kuva 13. Yksinkertaistettu malli työkuormituksesta palautumiseen (Siltaloppi & Kinnunen 2007).

Kuvassa 13 on edellä esitetty Siltalopin & Kinnusen (2007) malli yksinkertaistettuna työkuormituksesta palautumisesta. Psykologinen palautuminen on tarkastelussa keskiössä ja koettu kokonaishyvinvointi pitkäkestoisten seurausten tarkastelussa.

Ravitsemuksen rooli työkyvyn kannalta nousee esiin mm. keskeisten työkyvyttömyyttä aiheuttavien sairausryhmien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonisairauksien ja mielenterveyden häiriöiden osalta. (Laitinen 2004.)

Terveellinen ruoka auttaa ylläpitämään työkykyä ja vireystasoa. Työterveyslaitoksen mukaan työpaikkaruokalassa kävijät syövät terveellisemmin (Elintavat ja työhyvinvointi 2019). Työpaikkaruokaloiden ateriat ovat malli terveellisistä ruokavalinnoista ja ne vaikuttavat ruoka- ja makumieltymyksiin (Laitinen 2004).

4 Hyvinvointia arkeen – valmennus

Syventävä harjoitteluni liittyi olennaisesti opinnäytetyöhöni, sillä syventävän työharjoitteluni eli Hyvinvointia arkeen – valmennuksen kautta keräsin aineistoa opinnäytetyöhöni. Lähdin tarjoamaan tätä kehittämishanketta työnantajalleni perustellen kokonaisuutta mm. työnantajan säästöillä sairauspoissaolokuluissa pitkällä tähtäimellä toteutettuna. Tuekseni alkuperäiseen ehdotelmahan lisäsin vielä lukuja sairauspoissaolomäärien kasvusta ja sairastumisten taustatekijöistä sekä liikkumattomuuden haasteista liikuntapolitiittisessa selonteossa. Liitteistä löytyy alkuperäinen muistio työnantajalle.

Yle Uutiset uutisoi marraskuussa 2018 hallituksen ehdotusta liittää liikuntaneuvonta osaksi työterveyshuoltoa. Tästä minulla oli jo aiemmin virinnyt idea, miksei liikuntaneuvonta voisi olla työnantajan tarjoama palvelu kulujen valossa. Kulurakenteisiin opinnäytetyössäni ei paneuduta, mutta työnantajanäkökulmasta asia kulkee projektin rinnalla. Yksilötasolla hyvinvointikeskustelu keskittyy yleisesti vapaa-ajan ja työelämän yhteensovittamiseen, työkuorman hallintaan ja yksittäisiin hyvinvointia tukeviin keinoihin, kuten liikunta, ravitsemus ja lepo (Leskinen & Hult 2010, 17) ja ideani työnantajalle oli tarjota matalan kynnyksen yksilövalmennusta henkilöstölle juurikin kiteyttäen näihin aiheisiin.

Yksilövalmennuksen muotoa puoltavat STM:n julkaisut Terveiden edistämisen mahdollisuuksista, jossa ilmenee selvä vaikuttavuusnäyttö sille, että henkilökohtainen liikuntaohje lisää terveyden kannalta riittävästi liikkuvien osuutta ja että henkilökohtaisen liikuntaohjelman laatiminen on vaikuttava keino lisätä fyysistä aktiivisuutta aikuisväestössä (2008, 48–49). Samaisessa julkaisussa kerrotaan myös, että ravitsemusneuvonta vähentää tyydyttyneen rasvan saantia ja lisää vihannesten ja hedelmien käyttöä, joilla on yhteys mm. sydän- ja verisuonitautien esiintyvyyteen ja täten terveyden edistämiseen (2008, 53).

Kaisa Wallinheimo kertoo teoksessaan (2018, 174–175) julkaisemattomasta tutkimuksesta, jossa tutkittiin hyvinvointivalmennukseen osallistuneiden naisten kokemuksia liikkumisesta, voimaroista ja painonhallinnasta. Valmennukseen osallistui yhteensä yhdeksän 41–73 –vuotiasta naista ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ tai vyötärönympärys $\geq 90 \text{ cm}$). Kolmen kuukauden valmennus koostui ryhmäliikunnan ohjauksista ja verkossa toteutetusta yksilövalmennuksesta. Valmennuksen alussa ja lopussa toteutettiin mittaukset ja omaan hyvinvointiin liittyvä kysely. Valmennuksen lopussa osallistujat kirjoittivat omia kokemuksiaan valmennuksesta. Yhdessä nämä muodostivat laadullisen tutkimusaineiston.

Tuloksina ilmeni, että kaikki osallistujat hyötyivät valmennusjaksosta, mutta käyttäytymismuutoksen aikaansaamiseksi valmennuksen aika oli riittävä vain henkilöille, jotka kokivat voimavarat positiivisiksi jo valmennuksen alussa. Wallinheimon mukaan tutkimus vahvisti käsitystä siitä, että yksilölliset voimavara-tekijät tulee olla lähtökohta ylipainoisille kohdennettujen liikuntainterventioiden suunnittelussa sekä niiden toteutuksessa. Wallinheimo kertoo lisäksi, että tällaisessa valmennuksessa olisi hyvä tarjota mahdollisuus muutosta estävien ajatusten ja tunteiden prosessoinnille sekä myös kehollisen tiedon sisäistämiseksi. (Wallinheimo 2018, 175.)

4.1 Valmennuksen suunnittelu

Kokonaisuus lähti käyntiin valmennuksen ideoinnista ja rakentamisesta. Kuvassa 14 on esitetty valmennuksen vaiheet ja eteneminen. Valmennuksen suunnittelu alkoi 12/2018 ja ensimmäiset tapaamiset hyvinvointivalmennuksen merkeissä valmennettavien kanssa alkoivat 02/2019. Valmennus on kokonaan minun itse suunnittelema ja ideoima malli, jonka toteutuksesta myös vastasin itsenäisesti.



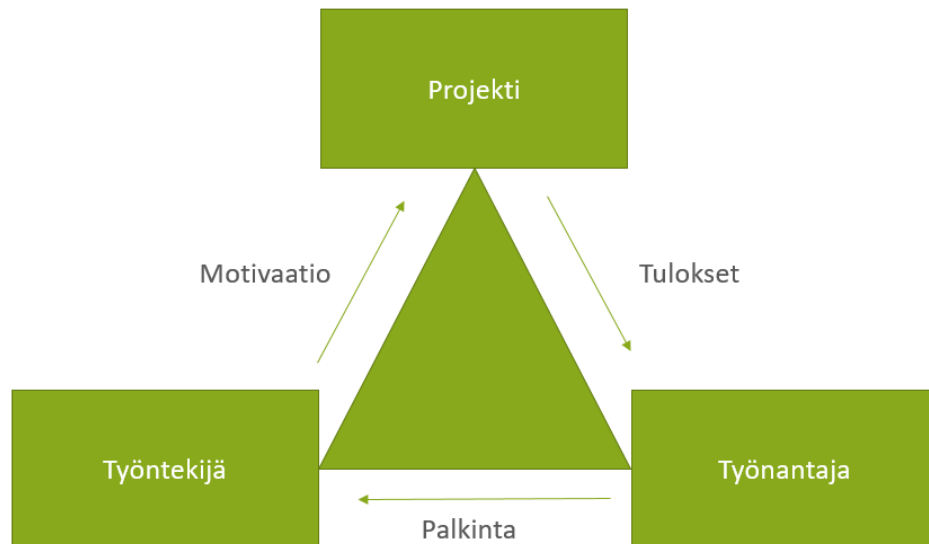
Kuva 14. Hyvinvointia arkeen – valmennuksen eteneminen

Valmennuksen ja samoin myös koko toiminnallisen opinnäytetyön rakenne mukailee luvussa 1.2 esiteltyä Salosen muovaamaa mallia lineaarisesti etenevästä kehittämishankkeesta (Kuva 15).



Kuva 15. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisesti (Salonen 2013, 15 mukaillen Toikko & Rantanen 2009).

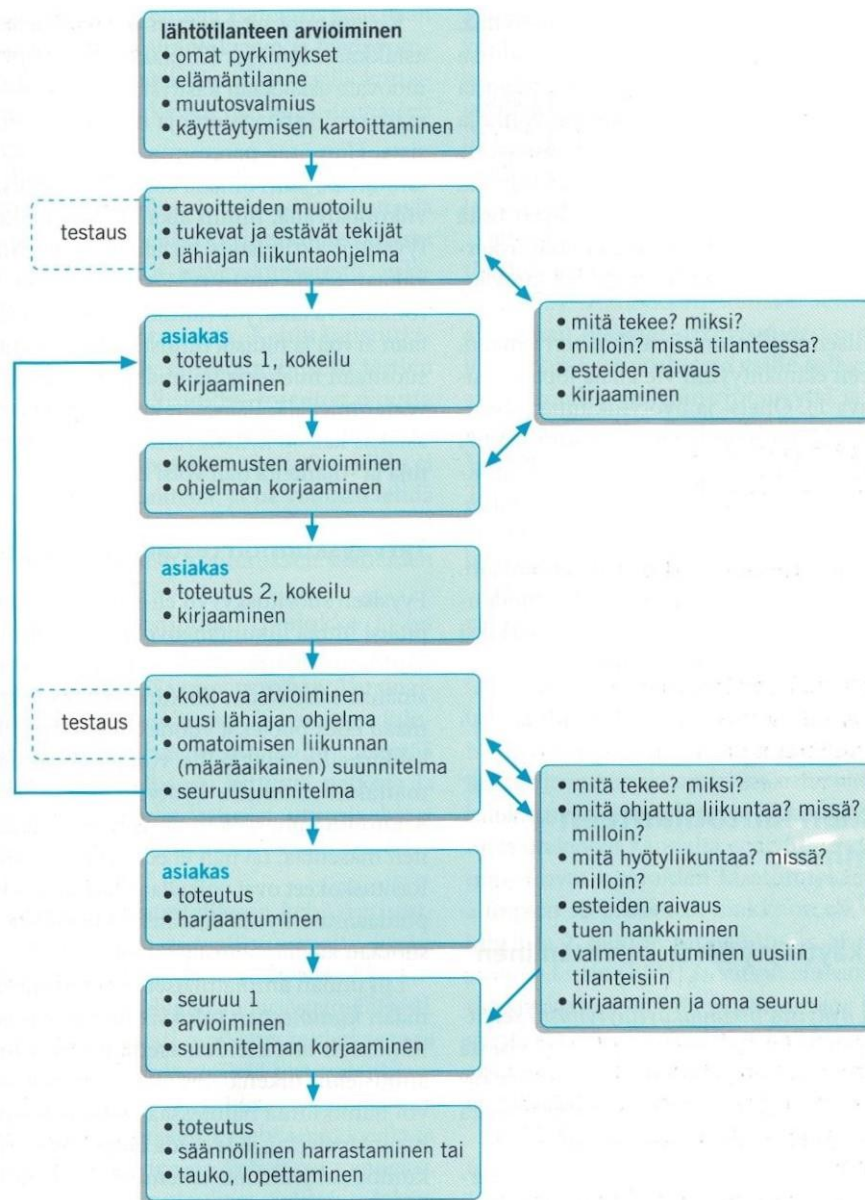
Valmennus oli työnantajan tarjoama etu henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseksi. Työnantaja sitoutui valmennettavien palkintaan valmennuksen päätteeksi sen lisäksi, että osa valmennusta-paamissista on työaika. Oma lähtökohtani oli valmennettavien sitoutumisen ja tulosten saamiseksi saada työnantaja sitoutumaan projektiin (Kuva 18: Liikuntakäyttäytymistä vahvistavat tekijät). Näen tämän projektin hyötysuhteet seuraavasti (Kuva 16):



Kuva 16. Näkemykseni kolmiulotteisesta hyötysuhteesta projektikokonaisuudessa.

Rakensin valmennuksen rekrytointia varten materiaalia muun muassa videon muodossa. Video oli toimeksiantajan toive ja sen tarkoitus oli innostaa mukaan ja tehdä valmentajan kasvot tutuksi. Valmennukseen haettiin mukaan sähköisen hakulomakkeen kautta. Liitteistä löytyy hakuprosessiin liittyvää materiaalia. Hakulomakkeeseen määrittelin kysymykset selvittämään hakijoiden hyvinvoinnin tilaa ja heidän motivaatiotaan muutosvalmiuden kartoittamiseksi, jotka olivat perusteita valinnalle päästä valmennukseen. Nupponen ja Suni (2011, 216) kuvaavat liikuntatottumusten omaksumisen etenemisen vaiheita välipitämättömyydestä rutinoitumiseen ja taukoon/lopettamiseen. Välinpitämättömyyttä seuraava vaihe on yleinen kiinnostus, sitten omakohtaisuuden

virittyminen ja sen jälkeen itselle sopivien liikuntatottumusten hakeminen ja liikuntamuotojen kokeilu. Mukaan hakeminen on edellyttänyt hakijoilta jo omakohtaisuuden virittymisen vaihetta. Valmennuksen kautta hypätäänkin seuraavaan vaiheeseen, jossa konkretisoituu liikkuminen. Tätä mallia olen soveltaen hyödyntänyt koko valmennuksen osalta, en pelkästään liikuntaneuvonnassa. Valmennuksen suunnittelussa olen hyödyntänyt soveltaen Nupposen ja Sunin (2011, 217) liikuntaneuvonnan työprosessia kokeilu- ja tottumisvaiheissa (Kuva 17).



Kuva 17. Liikuntaneuvonnan työprosessi kokeilu- ja tottumisvaiheissa (Nupponen & Suni 2011, 2017.)

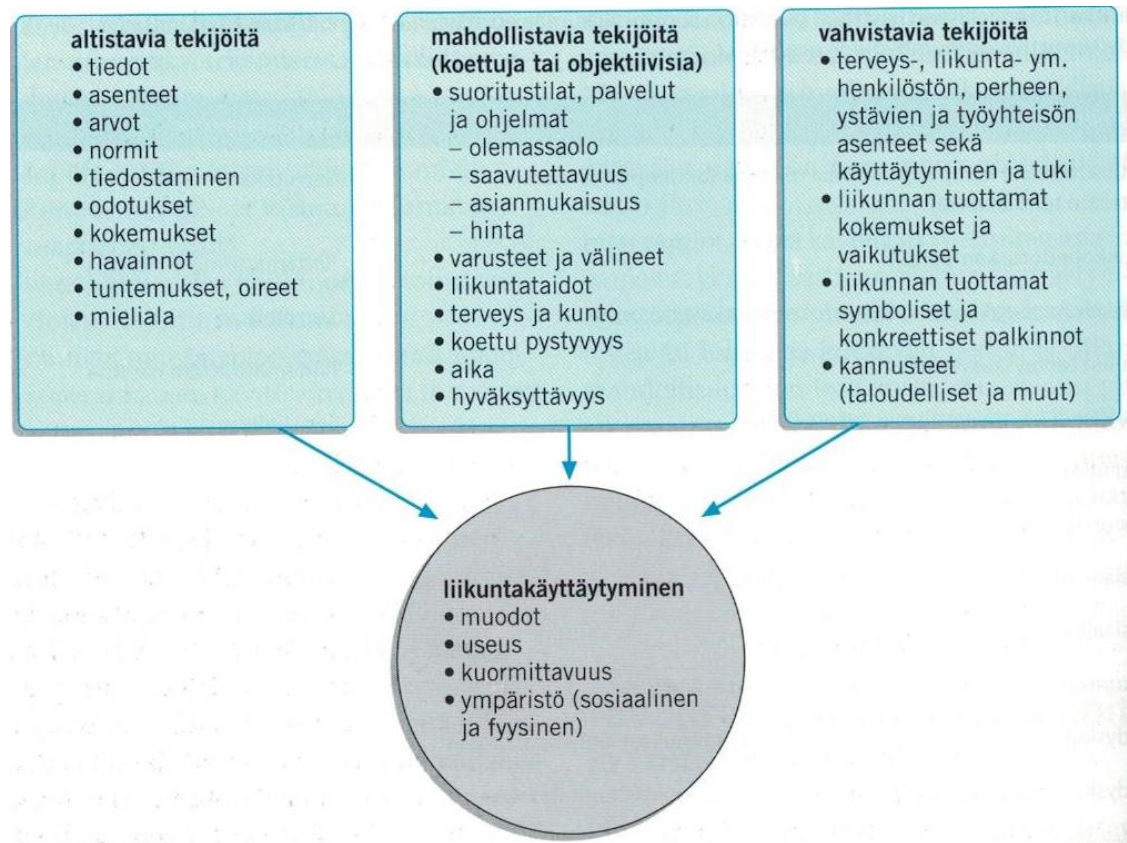
OP Suur-Savolla ei ole ollut vastaavaa valmennusta käytössä, mutta liikuntaneuvonnan järjestäminen työterveyshuollon kautta etäyhteyksin on toteutuksessa tammikuusta 2019 alkaen. Pankilla on käytössä erilaisia etuja henkilökunnalle, joilla pyritään edistämään henkilöstön hyvinvointia. Käytössä ovat e-passi ja henkilöstökerhon järjestämät virkistystilaisuudet, joihin pankki antaa panoksensa. Henkilöstökerho on järjestänyt erilaisia tapahtumia myös liikunnan ympärille, kuten juoksukoulu ja golf – kurssi. (Niina Ihalainen, haastattelu 18.12.2018.)

4.2 Valmennuksen rakenne ja sisältö

Valmennuskokonaisuus on kuvattu syventävän harjoittelun raportoinnissa, joka on suljettua aineistoa valmennettavien yksityisyyden vuoksi. Tässä opinnäytetyössä valmennus kuvataan tiivistetysti ja soveltuvien osien.

Valmennus koostui yhteensä seitsemästä tapaamisesta ja yhdestä videotsempistä. Työaikaa olivat 4 x 1h ja 1 x 15 min mittaiset hyvinvointitapaamiset. Omalle ajalle jäivät 3 x 1,5 h kestävät liikuntakerrat, joissa ohjasin valmennettavia heidän valitsemissaan liikuntalajeissa huomioiden kuitenkin jokaisen henkilökohtaiset tavoitteet valmennusjaksolle ja mahdolliset rajoitteet liikuntalajin valinnan osalta.

Valmennukseen kuuluivat henkilökohtaiset liikuntaohjelmat, jotka jokaiselle valmennettavalle laadin. Osalle valmennettavista ohjelmia tuli useampikin erilaisiin tarpeisiin. Lajikokeilujen kautta valmennettavat pääsivät tutustumaan turvallisesti liikunta-alan asiantuntijan kanssa uusiinkin lajeihin. Liikuntakerroilla liikuttiin mm. vesijuoksun ja sulkapallon parissa. Yleisin liikuntamuoto oli voimaharjoittelu, jota toteutettiin kaikkien kanssa erilaisina kuntosaliharjoitteina ja toiminnallisina harjoitteina. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, kuten myös koko hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä tekijöitä pohdin valmennuksessa alun perin Greenin PROCEDE – malliin (1980) mukautuen, jonka Vuori esittää liikuntakäyttäytymisestä seuraavasti (2011, 232):



Kuva 18. Vuoren (2011, 232) mukailema malli Greenin PROCED-mallista (1980) liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä.

Nupposen ja Sunin (2011, 212) mukaan henkilökohtaisessa liikuntaneuvonnassa on kyse terveyden edistämisen kasvatuksellisten ja viestinnällisten keinojen hyödyntämisestä sekä neuvojan ja asiakkaan vuorovaikutuksesta. Asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin ja edellytyksiin sovitetaan tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksestä terveydelle. Ensisijaiset tulokset liikuntaneuvonnassa ovat ajattelun ja käyttäytymisen muutokset. Epävarma ja arkakin asiakas hyötyy henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta, jolloin neuvontakontakteissa painottuu oman liikkumisen suunnittelu, toteutus ja arvioiminen. Ammattilaisen välityksellä asiakas voi saada turvallista kokemusta ja yksilöllisiä ratkaisuja. (Nupponen & Suni 2011, 212.)

Hyvinvointia arkeen –valmennuksen sisältö ja aikataulu:

1. Tapaaminen vko 6: Aloituskeskustelu; Suostumuksen allekirjoittaminen (ennakkomateriaalia), terveysseula (ennakkomateriaalia), hakemuksen ja valmennuksen sisällön (ennakkomateriaalia) läpikäynti, tavoitteiden asetanta (hakemuksesta), teemahaastattelu, päiväkirjan käyttöönotto ja opastus, 1 h
2. Tapaaminen vko 7: Hyvinvoinnin info ja päiväkirjojen tarkastelu, 1 h
3. Tapaaminen vko 8: Liikunnanohjauskerta, 1,5 h
4. Tapaaminen vko 10: Hyvinvoinnin info, 1 h
5. Tapaaminen vko 11/12: Liikunnanohjauskerta, 1,5 h
6. Tapaaminen vko 13/14: Liikunnanohjauskerta, 1,5 h
7. Etätsemppi videopuheluna vko 15, 15 min
8. Tapaaminen vko 17: Loppukeskustelu & yhteenveto; Teemahaastattelu, omat kokemukset ja fiilikset valmennuksesta, tavoitteiden saavuttaminen, jatko, palaute, 1 h

Kuva 19. Valmennuksen sisältö ja aikataulu.

Hyvinvoinnin infoissa käyttämäni materiaali on tuottamaani, johon olen laajasti hyödyntänyt teoria-aineistoa ja joka rakentui hyvinvointia tukevista keinoista (Leskinen & Hult, 2010 17). Hyvinvoinnin infot, kuten kaikki tapaamiset toteutettiin yksilötapaamisina, joissa on huomioitiin valmennettavan omat tavoitteet ja osa-alueet, joihin juuri hän kaipaa tukea. Infoissa keskustelu oli vapaata, ja valmennettavat esittivätkin heidän mieltään askarruttavia kysymyksiä, joihin haettiin vastauksia ja vaihtoehtoja (muutosta estävien ajatusten ja tunteiden prosessointia Wallinheimon mukaan). Luottamuksellinen ilmapiiri oli valmennuksen tärkeimpiä ominaisuuksia. Kuvassa 19 on esitetty valmennuksen sisältö ja aikataulu, kuvat 20 ja 21 ovat osia valmennusmateriaalista.

SISÄLTÖ

- Mitä hyvinvointi on?
- Ravitsemuksen merkitys
 - Ravinnon edut ja kulmakivet
 - Ravitsemussuositukset
 - Syöminen käytännössä
 - Ravinnon yhteys terveyteen
 - Ruokapäiväkirjan tarkastelu & tavoitteeni
- Liikunnan merkitys hyvinvoinnissa
 - Liikuntasuositukset
 - Istumisen haitat
 - Vinkkejä liikunnan aloittamiseen ja ylläpitämiseen
- Uni on tärkein palautumisen edistäjä
 - Unen tärkeät tehtävät
 - Vinkkejä palautumiseen
- Lähteet



Kuva 20. Hyvinvoinnin infojen sisällysluettelo.

TIESITKÖ?



- Jos nukkuu 6 tuntia tai vähemmän, treenatessa väsyä fyysisesti 30 % nopeammin, koska maitohappoa kertyy enemmän lihaksiin ja hapenottokyky heikkenee
- Yksi vähäuninen viikko voi muuttaa verensokeriarvoja niin paljon, että tilan voi diagnosoida esidiabetekseksi
- 20 tunnin hereillä olon jälkeen ihmisen tila on samanlainen kuin päihtyneenä
- Jos nukkuu yhtenä yönä vain 4 h, syöpäsoluja tuhoavien tappajasolujen määrä vähenee 70 %
- Univajeella on merkitys mm. ahdistukseen ja masennukseen
- Pitkäkestoinen univaje on Alzheimerin taudin suuri riskitekijä
- Univaje romahduttaa tunteiden säätelykyvyn: Valvonut ihminen on 60 % reaktiivisempi emotionaalisesti kuin hyvin nukkunut henkilö
- Alkoholit estää unen REM-vaihetta (psykyk. tasapaino) tapahtumasta
- Kun ihminen nukkuu 4-5 h vuorokaudessa, kaloreita tulee lisää 200-300 koska nälkää ja kylläisyyttä säätelevät hormonit muuttavat toimintaa tavallisesta päinvastaiseksi
- Yhden yön valvoneilla on 40 % heikompi kyky omaksua uutta tietoa

(Jaakkola 2018, 72-73).

Kuva 21. Faktatietoa unesta osana hyvinvoinnin materiaalia (Jaakkola 2018, 72–73).

Valmennuksessa hyödynsin tukena erilaista materiaalia, kuten ruokapäiväkirjoja ja rakensin yhdeksi työkaluksi Hyvinvoinnin vihkosen, johon valmennettavat saivat kirjailla vapaasti ajatuksiaan, kysymyksiään ja myös omat tavoitteet henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Vihkosen ajatuksia käsiteltiin aina seuraavassa tapaamisessa. Vihkosen tarkoituksena oli, että hyvinvointi-infoilla ja liikuntakerroilla opittuja asioita ei sysättäisi vain sivuun, vaan vihkosen avulla valmen-

nettavat prosessoisivat ajatuksiaan kirjoittamalla kokemuksistaan. Näitä tapoja voidaan pitää yhtenä itsetarkkailun muotona, joka on Aittasalon & Vasankarin (2011, 197) mukaan yksi tapa edistää ja kannustaa esimerkiksi terveysliikuntaan henkilökohtaisten valmennuskontaktien lisäksi. Edistämisen lopullisena tavoitteena on yleisesti muuttaa tottumuksia ja saada erilaisia tulokulmia asioihin sekä ymmärrystä ja herättää mielenkiintoa (Aittasalo & Vasankari 2011, 197).

Valmennukseen kuului olennaisena osana myös sosiaalinen media. Rakensin Instagram – tilin #hyvinvointiaarkeeni, joka oli avoin kaikille organisaation jäsenille. Siellä jaoin erilaisia vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan, ravitsemuksen ja palautumisen aiheista sekä myös kuvia valmennushetkistä. Osana valmennusta henkilöstöä kannustettiin jakamaan erilaisilla hashtagilla omaa arkea hyvinvoinnin ympärillä ja samaan aikaan kasvattamaan yhteisöllisyyttä tärkeän asian ympärillä. Yhteisön antama sosiaalinen tuki ja liikuntaa koskeva tiedon jakaminen on todettu vaikuttaviksi tekijöiksi muun muassa pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä (Vuori 2011, 230). Kuvassa 22 on ruutukaappaus Instagram – päivityksestä, jossa kannustan tutustumaan uusiin itseä kiinnostaviin liikuntalajeihin ja annan vinkkejä aloittamiseen.



Kuva 22. Instagram -julkaisu Hyvinvointia arkeeni -tilillä.

4.3 Aineistonkeruumenetelmät

Hyvinvointia arkeen – valmennuksessa kartoitettiin valmennuksen hyötyjä valmennettavien omien kokemusten ja tuntemusten kautta. Aineisto kerättiin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin, joista käytettiin teemahaastattelua ja havainnointia.

Haastattelut ovat käytetyin menetelmä laadullisessa tutkimuksessa (Kananen 2017, 88). Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87) tarkoittaa haastattelijan ja haastateltavan välistä keskustelua aihe kerrallaan. Haastattelija on määritellyt etukäteen teemat eli aiheet, joista keskustellaan haastateltavan kanssa. Teemat saadaan tutkittavan asian ennakonäkemyksestä. (Kananen 2017, 88.) Teemahaastattelun teemat valmennuksessa on määritetty liikunnan, ravinnon ja palautumisen aiemmin tutkittujen yhteyksien ja teorian pohjalta. Tässä yhteydessä teemahaastattelun tarkoituksena on myös kartoittaa valmennuksen suunnittelua varten taustatietoja valmennettavista.

Teemahaastattelulla pyritään selvittämään ilmiötä, joka on tutkimuksen kohteena. Vastausten avulla pyritään yksityiskohdista rakentamaan kokonaiskuva. Kysymykset kohdistetaan yksilön toimintaan ja kysymyksiä ohjaavat tutkimusongelmat. Kysymysten asettelulla ja teemoilla sekä tarkentavilla kysymyksillä voidaan vaikuttaa saatuun tietomäärään, sen laatuun ja syvyyteen. Haastattelussa pyritään saamaan haastateltava kertomaan tutkittavasta ilmiöstä, joten dikotomisista kysymyksistä joihin vastataan vaihtoehtoin ”kyllä” tai ”ei” on syytä varoa. Teemahaastattelu etenee haastateltavan ehdoilla. Teemat käydään läpi ja tarvittaessa haastattelija esittää täydentäviä ja tarkentavia kysymyksiä. (Kananen 2017, 90–92, 95.)

Teemahaastattelu koostuu valmennuksessa osittain strukturoiduista kysymyksistä, eli eksakteista kysymyksistä (Kananen 2017, 93), joihin on annettu vastausvaihtoehdot. Käytin näissä strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehtoasteikkoa kuvaamaan valmennuksen lopputulosta havainnollisemmin. Strukturoidut kyselyt ovat kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä, mutta niitä käytetään myös kvalitatiivisessa tutkimuksessa (Kananen 2017, 93).

Havainnoinnissa tarkastellaan yksilön toimintaa ja käyttäytymistä. Sen etuna on tilanteen autenttisuus, sillä ilmiö tapahtuu luonnollisessa ympäristössään. Havainnoinnin ongelmat liittyvät siihen, että tutkija tulkitsee havaintojaan oman maailman kautta. Tulkintavirheiden minimoimiseksi voidaan jälkikäteen haastattelussa nostaa havaintoja ilmi lisäselvitystä varten. Havainnoinnin yksi muoto on osallistava havainnointi, jossa pyritään saamaan aikaan muutos, joka jatkuisi vielä tut-

kimusprosessin jälkeen. Tässä havainnoinnin menetelmässä on kyse oppimisesta, joka mahdollistaa muutoksen. Tällainen toiminta viittaa ongelmanratkaisuun, kuten kehittämistutkimukseen ja herääkin kysymys, onko kyseessä lainkaan tutkimus tai tutkimusmenetelmä. (Kananen 2017, 83–85). Valmennuksessa pyrittiin jatkumoon oman hyvinvoinnin edistämiseksi ja osallistavan havainnoinnin idea tukee tätä pyrkimystä.

Valmennuksessa käytin havainnointia tukemaan teemahaastattelua. Kirjasin ylös havaintoja valmennettavien reaktioista ja otin havainnot keskusteluissa myös esiin, jotta sain vahvistusta valmennettavalta itseltään havaintojen tueksi. Kirjasin havaintoja ylös sitä mukaan, kun niitä tein erilliseen jokaiselle valmennettavalle luotuun tiedostoon, johon litteroin, koodasin ja luokittelin kaiken aineiston. Koska käytin teemahaastattelun ohella myös havainnointitekniikkaa, puhutaan tällöin triangulaatiosta. Triangulaation avulla voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta ja sillä tarkoitetaan useamman menetelmän yhdistämistä. Yhdistäminen voi tapahtua käyttämällä havainnointia ja haastattelua saman kvalitatiivisen metodin sisällä. (Kananen 2017, 155).

Laadullisen tutkimuksen vaiheita ovat aineistonkeruu, litterointi eli yhteismitallistaminen, koodaaminen eli tiivistäminen ja luokittelu eli kategorisointi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja sen tulkinta tapahtuvat yhtäaikaaisesti, koska aineiston sisältö määrää kerättävän aineiston määrän. Analyysivaihetta seuraa usein uusi aineistonkeruuvaihe, jonka tarkoituksena on täydentää analyysiä ja siinä etsitään vastauksia pinnalle nousseisiin kysymyksiin. (Kananen 2017, 131–134).

Liitteenä (Liite 5) on haastattelupohja, jossa näkyvät teemahaastattelun teemat ja strukturoidut kysymykset. Strukturoiduissa kysymyksissä arvosteluasteikko on 1-5, jossa 1 on huono, 2 on välttävä, 3 on keskinkertainen, 4 on hyvä ja 5 on erinomainen.

4.4 Valmennuksen tulokset

Valmennukseen osallistui kymmenen OP Suur-Savon henkilöstön jäsentä, miehiä sekä naisia. Valmennettavien ikää ei yksilöidä tuloksissa henkilöiden yksityisyyden vuoksi, mutta keskiarvo valmennettavien iälle voidaan esittää. Osallistujien keski-ikä on 44,4 vuotta ja ikäjakauma 28–60. Valmennuksen tulokset esitetään yhdeksän henkilön joukosta yhden valmennettavan henkilökohtaisen esteellisyyden vuoksi (n=9). Liitteistä löytyvät yhteenvedot valmennuksen kokemuksesta henkilöittäin ja pisteytykset teemoittain. Tässä tulokset esitetään yhteenvetona koko joukosta. Kuvissa 23 ja 24 on статистиikkaa yhteenvetona tuloksista.

Valmennukseen osallistuneiden kokemusten perusteella voidaan yhteenvedona todeta, että suurin yksittäinen tekijä, jonka valmennettavat nostavat esille valmennuksen hyödyistä on heidän lisääntynyt liikunnan määrä ja kasvanut liikuntamotivaatio. Valmennus on koettu kokonaisvaltaisena ja yksilöä huomioivana prosessina yksilöohjauksen kautta toteutettuna valmennuksena, johon osallistuneet ovat kokeneet matalaa kynnystä hakea mukaan. Valmennuksen loppukeskusteluissa nousee enemmistöllä esiin positiiviset kokemukset erilaisiin uusiin liikuntalajeihin tutustumismahdollisuutena ja näissä lajitekniisen ohjauksen saamisen mahdollisuutena. Painonhallinnan tukemisessa yli puolet valmennettavista nostaa esille valmennuksen hyödyn tässä. Erilaisten terveydellisesti rajoittavien tekijöiden osalta enemmistö koki hyötyä oman terveydentilan edistämiseksi.

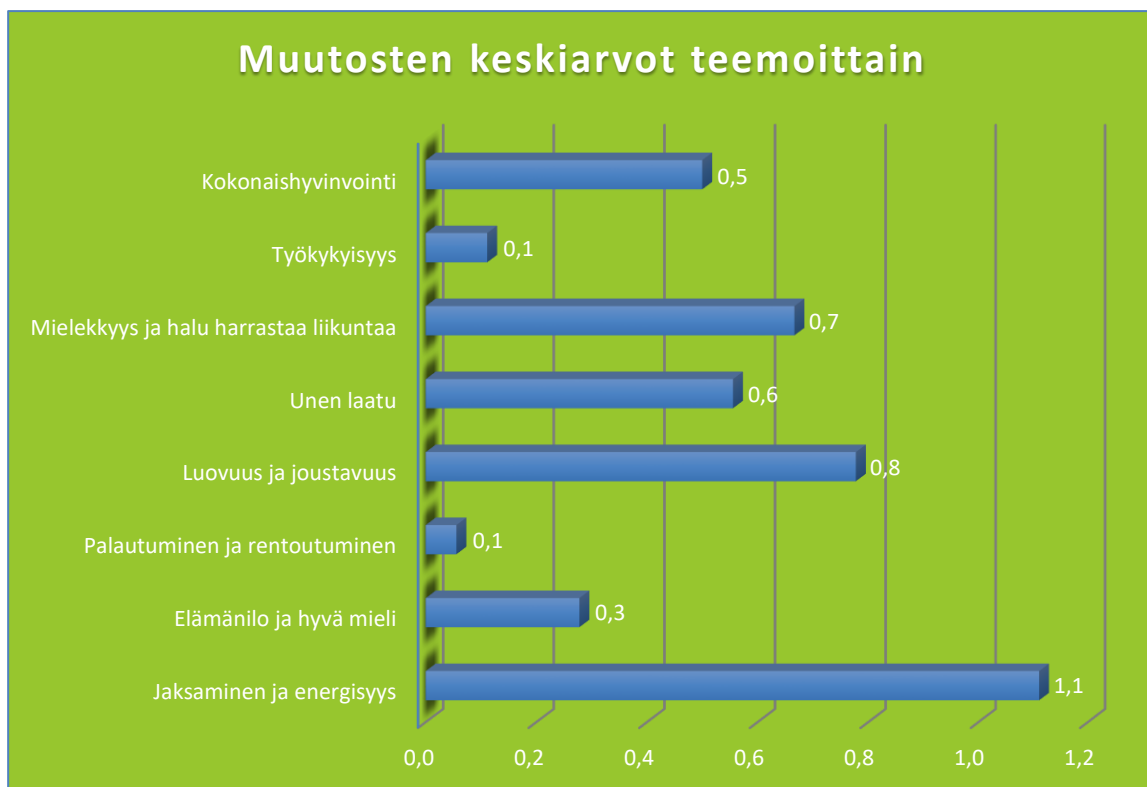
Liikunnan jälkeen toiseksi suurimpana osa-alueena henkilöiden kokemuksina nousee valmennuksen hyöty ravitsemusasioissa. Sieltä esiin nousevat riittävän ja monipuolisen sekä säännöllisen ravitsemuksen kulmakivet, joihin valmennus on antanut heille apua. Valmennuksen hyödyn palautumiseen liittyvissä asioissa ja unen laadun paranemisessa kokevat yli puolet valmennettavien joukosta. Yli puolet nostavat valmennuksesta esiin tärkeänä tiedon saannin hyvinvoinnin osa-alueista. Tässä näkyy myös valmennettavien sitoutuminen ja motivaatio omaan tulevaisuuden hyvinvointiin ja tulevaisuuden toimintakyvyn säilyttämiseen.

Vajaa puolet valmennettavista nostaa valmennuksen kannustuksen ja tuen tärkeäksi seikaksi osana omaa hyvinvoinnin edistämistä. Työnantajan panosta mahdollistaa tällainen hyvinvoinnin palvelu arvostetaan myös henkilöstön keskuudessa sen helppouden ja käytännöllisyyden vuoksi sekä osittain työajan puitteissa suoritettavista syistä. Havainnoinnin sekä valmennettavien kokemusten perusteella voidaan todeta, että valmennuksessa saatu oma aika oman hyvinvoinnin ympärillä on ollut osalle joukosta erittäin tärkeä väylä saada keskittyä itseen muuten kiireisen perhearjen keskellä, jossa fokus ei suuntaudu usein pelkästään itseen. Havainnoimalla selvisi myös, että monella on kynnys uusiin lajikokeiluihin ja itselle sopivien liikuntalajien löytyminen koetaan hieman vaikeaksi. Tässä kohtaa valmennuksen tuoma tuki lisäsi liikuntamotivaatiota ja auttoi löytämään sopivia liikuntalajeja ja tutustumaan näihin turvallisesti liikunta-alan asiantuntijan avulla.

Valmennuksella koetaan vahvasti olevan yhteyttä jaksamisen paranemiseen ja kunnon kehittymiseen. Liikunnan, ravitsemuksen ja palautumisen kokonaisuuden huomioiminen on koettu edistävän osalla joukosta stressinhallintaa, työtehoa ja mielekkyyttä työtä kohtaan. Työkyvyn ja hyvinvoinnin yhteys nähdään vahvana ja kokemuksista nousee esiin juuri kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitys. Valmennuksen rooli nähdään tärkeänä tulevaisuuden työ- ja toimintakyvyn edistäjänä sen informatiivisuuden ja konkreettisen toteutustavan vuoksi.



Kuva 23. Alku- ja lopputilanteen muutos kaikki teemat huomioiden.



Kuva 24. Muutosten keskiarvot teemoittain.

Ennen valmennuksen viimeistä kolmannelta pyysin valmennettavilta palautteita organisaation sisäisen Intran artikkeliin. Artikkelin tarkoituksena oli avata valmennuksen vaiheita muulle henkilöstölle ja jakaa positiivisia kokemuksia tästä hyvinvointihankkeesta. Palautteina valmennuksesta tuli seuraavaa:

”Onneksi hain ja pääsin mukaan! Hain mukaan saadakseni apua selkävaivoihin ja olen jo nyt huomannut eron toiminnallisuuden palautumisessa. Valmennus on ollut kokonaisvaltaista, jossa on otettu huomioon myös stressitekijät, palautuminen, uni ja ravinto. Olen ollut tyytyväinen!”

”Olen tosi innostunut uudistuneesta minästäni. Olen saanut ohjeita ja tsemppiä Minnalta kokonaisvaltaisesti liikuntaan sekä ruokailutottumuksiin. Herkut olen saanut karistua minimiin eikä sohva enää kutsu minua iltaisin!”

”Lähdin mukaan valmennukseen, koska halusin saada lisää intoa liikkumiseen ja ehkä päästä kokeilemaan jotain uutta liikuntamuotoa. Valmennus on ollut kivan monipuolinen, liikuntavinkkien lisäksi on saanut vinkkejä syömiseen, uneen ja stressinhallintaan. Luulin, että syömiseni oli ihan kunnossa, mutta sain valmennuksesta kuitenkin lisätietoa ja vinkkejä omaan syömiseen, terveellistä siis tarkastella välillä, mitä ja miten syö. Valmennus on onnistunut tähän mennessä tosi hyvin, olen ottanut saamani vinkkejä jo käyttöön ja saanut lisää intoa liikkumiseen. Minna on ollut valmentajana todella asiantunteva ja tsemppaava sekä suunnitellut valmennuksen todella hyvin. Hieno juttu myös se, että työnantaja on mahdollistamassa tällaista palvelua.”

”Valmennuksen tarkoituksena oli lisätä hyvinvointia arkeen ja sitä olen saanut. Salikärpänen oli puraissut jo aiemmin, mutta treenaus junnasi paikoillaan ja fiilis oli hukassa...Valmennuksen ja Minnan avulla sain draivin liikuntaan taas syttymään ja sitä kautta mm. niska- ja hartiavaivat ovat vähentyneet ja olotila on muutenkin energisempi. Paras anti on ollut myös se, että hyvinvointiohjauksissa on saanut keskittyä tunnin ajan puhumaan pelkästään omasta hyvinvoinnista. Kiireisen perhearjen keskellä jää usein se oma hyvinvointi muiden asioiden jalkoihin ja nyt kun se pitikin nostaa keskiöön, tuli oikeasti mietittyä, että mitä minulle kuuluu hyvinvoinnin näkökulmasta. Se lisäsi myös motivaatiota ottaa annettuja vinkkejä käyttöön.”

”Riittävä uni ja nukkuminen ovat olleet itselleni se suurin haaste ja siihen toivoin ihan käytännön vinkkejä. Myös ravintopuoleen halusin vinkkejä, vaikka koin sen olleen pääpiirteissään ihan hyvällä mallilla jo ennen valmennusta. Näihin olenkin saanut lisäinfoa ja upeana yllätyksenä olen saanut todella hyvää uintivalmennusta. Kiitokset siitä!”

”Valmennus on ollut hyvä ja vastannut odotuksia. Kaikkein parasta ovat olleet omaan tilanteeseen sopivat eli ns. räätälöidyt ohjeet ja vinkit.”

OP Suur-Savon Henkilöstöjohtaja Niina Ihalaisen (sähköposti 28.3.2019) mukaan hanke täydentää erinomaisesti organisaation työkyvyn johtamisen mallia: ”Valmennuksen mukaisen mallin avulla yksittäinen henkilö saa juuri hänen kaipaamaansa asiaan tukea ja tsemppausta. Erinomaisen asia-

kaskokemuksen tuottaminen nojaa suurelta osin erinomaiseen työntekijäkokemukseen”. Ihalainen kertoo, että on ollut huippua olla mukana tässä projektissa ja hän uskoo, että kaikki hankkeessa mukana olleet henkilöt ovat saaneet neuvoa ja rohkaisua oman hyvinvoinnin kehittämiseen. Yhteistyön Ihalainen kertoo olevan hyvä esimerkki henkilön osaamisen laajentamisesta ja harjoittelun hyödyntämisestä organisaation työhyvinvoinnin kehittämisessä konkreettisesti. Osaamisen laajentamisella hän viittaa aiempaan työkokemukseeni pankkialalla ja kaupalliseen koulutukseeni, joita liikunnanohjaajaopintoni tukivat tässä projektissa työhyvinvoinnin kehittämisen osalta.

5 Pohdinta

Opinnäytetyössäni tavoitteena oli selvittää Hyvinvointia arkeen -hyvinvointivalmennuksen hyötyjä koettuun hyvinvointiin sekä työkykyyn. Valmennuksessa tarkoituksena oli edistää henkilöstön hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja palautumisen keinoin ja saada tälle hyvinvoinnin ajattelulle sekä käytännön toteutukselle jatkumoa ja valmennettaville avaimia hyvinvoivaan tulevaisuuteen.

Tulokset osoittavat, että valmennus lisäsi osallistujien liikuntamotivaatiota ja liikunnan määrää. Valmennettavat kokivat koetun jaksamisen ja energisyyden kasvaneen merkittävästi valmennuksen aikana. Merkittävää tuloksissa oli myös ravitsemusneuvonnan tärkeys riittävän ja monipuolisen ravitsemuksen osalta. Valmennuksen toteutus yksilövalmennuksena koettiin tärkeäksi sen henkilökohtaisuuden vuoksi. Työnantajan panosta mahdollistaa tällainen palvelu arvostettiin valmennuksessa. Hyvinvoinnin ja työkyvyn yhteys koettiin vahvana ja kokemuksista nousee esiin kokonaisuuden huomioimisen tärkeys.

5.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja onnistuminen

Vilkkä & Airaksinen (2003, 155) määrittelee, että toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin tärkein osa on tavoitteiden saavuttaminen. Tavoitteiden saavuttamisen arviointia varten voidaan kerätä kohderyhmältä palautetta, jotta arvio ei jäisi pelkästään subjektiiviseksi. Oleellista toiminnallisessa opinnäytetyössä on myös arvioida, antoiko mahdollinen selvitys välineitä toiminnallisen osuuden päätöksentekoon ja miten onnistunut aineistonkeruukeino oli sisällöllisen päätöksenteon näkökulmasta. Toteutustavan arviointiin liittyy myös käytännön järjestelyiden onnistuminen ja materiaalin käyttöä, jota on käytetty sisällön tuottamiseen, on syytä tarkastella. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157–159.)

Kokonaisuutena tämä prosessi oli hyvin laaja ja moniulotteinen. Aikataulu oli melko tiivis ja jo alusta alkaen tahti oli ripeä. Vaikka syventävä harjoittelu ja opinnäytetyö ovat teoriassa eri prosesseja, tässä kokonaisuudessa harjoitteluni oli olennainen osa opinnäytettäni ja nämä prosessit kulkivat käsi kädessä. Katson, että minun tulee arvioida projektin onnistumista kokonaisuudessaan, koska tarkka erittely on hieman haastavaa.

Tavoitteena harjoittelussa oli edistää valmennuksen kautta koettua hyvinvointia ja saada tälle jatkumoa. Harjoittelun kautta kerättiin aineisto tähän opinnäytetyöhön, jonka tavoitteena oli selvittää valmennuksen hyötyjä koettuun hyvinvointiin ja työkykyyn. Kokonaisuudessaan projekti oli onnistunut ja asetetut tavoitteet saavutettiin. Valmennus edisti tulosten perusteella koettua hyvinvointia ja valmennuksella todettiin oleva selkeä yhteys kokemuksiin sen hyödystä oman hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämisessä.

Aineistonkeruu tapahtui valmennustapaamisissa teemahaastattelun muodossa. Teoriatietoon viitaten teemahaastattelu sisälsi aiheita, joilla on tutkittu olevan yhteys hyvinvointiin sen eri osaluilla. Näiden aiheiden perusteella valmennettavat kertoivat omakohtaisia kokemuksia ja tunteuksia valmennuksen alussa, ja arvioivat valmennuksen lopussa mahdollista valmennusjakson aikaista muutosta. Teemahaastattelun runko toimi eräänlaisena ohjenuorana, mutta keskustelu ei rajoittunut orjallisesti vain näihin aiheisiin, vaan valmennettavat saivat kertoa vapaasti hyvinvoinninkokemuksistaan.

Mielestäni toteutustapa aineistonkeruussa oli onnistunut ja tulokset luotettavia. Sain kattavasti valmennettavilta tietoa heidän kokemuksistaan ja tuntemuksistaan sekä myös tarpeistaan valmennuksen toteutusta varten. Teemahaastattelussa oli useita teemoja, jotka tukivat laajaa aineiston keruuta. Kokemuksiini perustuen, avoimet kysymykset valmennettavien kokemuksista ilman varsinaisia teemoja eivät olisi tuottaneet kaikkien kohdalla yhtä kattavaa aineistoa. Tuloksissa näkyy kohderyhmän palaute, jonka perusteella tämän opinnäytetyön tulokset on esitetty.

Havainnointi toimi tukena aineistonkeruussa ja sen avulla sain vahvistusta omille valmennuksessa tekemilleni havainnoilleni. Havainnoimiani yhteyksiä vahvistin keskusteluissa kysymällä valmennettavan kokemusta havaitsemastani asiasta tulosten luotettavuuden vuoksi. Havainnoinnin rooli oli suhteessa kuitenkin vähäinen verrattuna kohderyhmän palautteeseen. Havainnointia oli myös joissain tilanteissa hankala toteuttaa enkä kokenut sitä tarpeelliseksi, jos selkeää havainnoitavaa ei ollut tai valmennettava jakoi kokemuksiaan avoimesti ja oma-aloitteisesti. Teoriaosuudessa kerroin osallistavasta havainnoinnista, jota pyrin toteuttamaan jatkumon luomiseksi. Varmistelin havainnointejani ja sitä kautta pyrin valmennettavan ajattelun tietynlaiseen muutokseen.

Teoreettinen viitekehys tässä opinnäytetyössä rakentuu useista eri lähteistä. Teoriatietoa kerätessäni olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman tuoretta ja ajantasaista tietoa ja pohtinut lähteiden luotettavuutta verraten eri lähteitä ja kirjoittajia, mitkä Hirsjärven, Remksen ja Sajavaaran (2009, 113–114) mukaan lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta tässä opinnäy-

tetyössä heikentää se, että pääosin teoria- ja tutkimuskirjallisuus on suomalaista. Mielestäni keskittyminen suomalaiseen aineistoon on perusteltua käsitellessäni tässä opinnäytetyössä kehittämäni valmennusmallin ja suomalaisen kohderyhmän kokemuksia hyvinvoinnin edistämisestä, vaikka se ei tuo esille niin laajaa näkökulmaa aiheesta.

Käytännön järjestelyiden toteutus oli mielestäni hyvin hoidettua ja koordinoitua ja kaikki sujui aikataulujen mukaisesti. Prosessissa ei tullut vastaan odottamattomia esteitä tai ongelmia. Alussa haastetta toi riittävän kohderyhmän mukaan saaminen valmennukseen. Lopulta hakijoita oli tarvittava määrä ja hakuajan jälkeen tuli vielä pari kyselyä valmennuksesta kiinnostuneilta. Kohdejoukko oli taustoiltaan hyvin erilaista ja se edellytti minulta valmentajan roolissa paneutumista moneen. Koen, että onnistuin tarjoamaan valmennuksessa sellaista ammattitaitoista tukea valmennettavilleni, mitä he valmennukselta odottivat. Tästä näyttönä toimivat myös saamani palaute ja valmennettavien kokemukset valmennuksen hyödyllisyydestä.

Osa opinnäytetyöprosessia on ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin ohjeisiin perehtyminen ja niiden noudattaminen (Opinnäytetyön eettiset ohjeet n.d.). Olen opinnäytetyöprosessissa huolehtinut eettisten ohjeiden noudattamisesta laatimalla tarvittavat asiakirjat ja pyytämällä valmennettavilta suostumuksen tulosten raportointiin varmistaen heidän ymmärtäneen tämän informaation (Liite 4). Opinnäytetyöni taustat ja tavoitteet on selvitetty projektin alussa ja projektin luottamuksellisuudesta on sovittu. Henkilötietojen käsittely on prosessissa hoidettu ohjeistuksen mukaisesti ja osaamiseni riittävyys on yhdessä ohjaavan opettajani kanssa varmistettu ennen projektin alkamista. Oman osaamisen kehittämisestä vastasin projektin aikana itsenäisesti ja hoidin tätä vastuullisesti laadukkaan valmennuksen ja hyvien tulosten takaamiseksi.

Liikunnalla, ravitsemuksella ja palautumisella voidaan suuresti vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Yksilövalmentamisen rooli tällaisessa hyvinvoinnin edistämisprosessissa on merkittävä ja monelle se oli portti ”parempaan”. Työnantajan tarjoaman palvelun kautta henkilöt kokivat matalaa kynnystä ikään kuin tyrkyllä olevaan mahdollisuuteen, mikä sai heitä innostumaan tuen avulla oman hyvinvoinnin kehittämisestä myös tulevaisuudessa. Yksilövalmennuksen roolia korostan luottamuksellisen ilmapiirin ja henkilökohtaisuuden vuoksi. Valmennuksen sisältö oli mielestäni myös onnistuneesti kasattu. Materiaalia tehdessä pohdin, miten laajan aineiston tuottaisin ja mistä asioista olisi hyvä infoissa puhua. Onnistuin mielestäni rajaamaan aiheet hyvin ja perustellusti ja laajuudeltaan valmennus täsmäsi käytettävään aikaan ja tavoitteisiin.

Tämän prosessin myötä toimeksiantaja on saanut välineitä henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseksi. Malli on jalostettavissa ja kehiteltävissä organisaation tarpeiden mukaisesti. Tämän tyyppinen projekti olisi mielenkiintoista toteuttaa pidempikestoisena ja tutkia valmennuksen etuja työnantajalle merkittävän strategisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Yhteiskunnallisesti tämän tyyppinen ratkaisu voisi ajastaan ja laajemmin käytettynä mallina kasvaa hedelmää kansanterveyden näkökulmasta.

5.2 Oma ammatillinen kehittyminen prosessissa

Projektin lähtökohtina oli mm. oma haluni kehittää substanssiosaamistani laaja-alaisesti. Halusin osoittaa tällä projektilla kykyäni toimia itseohjautuvasti, vastuullisesti sekä asiantuntevasti. Halusin tuottaa opinnäytetyön, jolla on sen toimeksiantajalle arvoa ja jonka tekemisestä itse myös todella nautin, jolloin opiskelu ei tunnu edes opiskelulta. Keksinkin yhdistää syventävän harjoittelun ja opinnäytetyön täydentämään toisiaan. Näin saavutin myös käytännönläheisyyttä mitä alun perin idealta hain. Valmennus oli harjoitteluani ja aineiston keruuta tähän opinnäytteeseen. Valmennus oli hyvin käytännönläheistä, juuri sitä työtä mitä olin suunnitellut ja mitä odotin, mistä nautin.

Valmennuksessa tapasin valmennettaviani henkilökohtaisesti, tutustuin heihin, solmin luottamusta. Ohjasin heitä yksilöinä, annoin heille tukea ja neuvoja heidän elämäntilanteeseen ja juuri oman hyvinvoinnin edistämiseen. Kannustin heistä jokaista yltämään huippusuorituksiin, mistä moni ei edes uskaltanut haaveilla.

Tiesin projektiin ryhtyessäni, että hanke haastaa minua ja ammattitaitoani sitä myös isoin harppauksin kasvattaen: Kymmenen henkilökohtaisesti valmennettavaa erilaisine taustoineen, tavoitteineen ja rajoitteineen, motivaatioineen ja inspiraatioineen. Siitä tutkimusaineiston keruu ja tarkarivossa tieto, että mitä paremmin työni valmennuksessa teen, sitä parempia tuloksia on odotettavissa ja analysoitavissa tähän tuotokseen.

Koen oman ammatillisen kasvuni olleen todella merkittävää tämän opinnäytetyöprosessin tuloksena. Tämä prosessi kehitti laajasti osaamistani ihmisen hyvinvointi- ja liikuntaosaamisen alueilla. Syvensin osaamistani liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismeista ja ihmisen kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Projektissa suunnittelin liikunta- ja ravinto-ohjelmia ja pohdin terveyttä ja toimintakykyä edistäviä henkilökohtaisia ratkaisuja perehtyen laajasti erilaiseen

asiantuntijatietoon. Kokonaisuuden kautta sain paljon käytännön osaamista ja arvokasta ohjauskokemusta, sekä arvostusta työelämälähtöisestä ja ajankohtaisesta ideasta. Prosessissa vahvistin osaamistani liikuntakulttuurin kehitysnäkymistä ja liikunnan asemoinnista työyhteisössä mm. työkyvyn ja strategisen hyvinvoinnin näkökulmista.

Prosessin kautta vahvistin työyhteisöosaamisen taitojani luoden verkostoja, edistäen yhteisön hyvinvointia ja kehittäen omaa työn johtamista ja itsenäistä työskentelyä. Innovaatio-osaamistani kehitin koko matkan aikana, koska olihan tämä minun kehittelemä malli alkuperinkin. Eettisen osaamisen kehittyminen oli yksi valmennuksen kulmakivistä: Minulla oli henkilökohtainen vastuu omasta tekemisestäni ja sen seurauksista. Pohdin prosessin aikana useasti tätä vastuuta, ja tarkastelin kriittisesti eri lähteitä suunnitellessani mm. liikuntaohjelmia terveysrajoitteisille valmenttavilleni ja laatiessani valmennuksen materiaalia sekä teoriaosuutta tässä opinnäytteessä. Substanssiosaamistani ja asiantuntijuuttani tällä laajalla hyvinvoinnin kentällä tukivat aiheen kirjallisuuteen ja aiempaan tutkimustietoon perehtyminen.

Tämä prosessi tukee vahvasti liikunta-alan asiantuntijuuden kehittymistäni. Kokemukseni ja mallini ovat hyödynnettävissä tulevaisuuteen myös esimerkiksi yritystoimintaan liikunnan ja hyvinvoinnin alalla.

Lähteet

- Aalto, R. & Seppänen, L. (2013). Uusi kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Aittasalo, M. & Vasankari, T. (2011). Terveysliikunnan edistämisen työvälineitä. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Diet and mental health. (2018). Mental Health Foundation. Saatavilla 13.5.2019. <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/diet-and-mental-health>
- Elintavat ja työhyvinvointi. (2019). Työterveyslaitos. Saatavilla 23.5.2019. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>
- Eriksson, S. (2017). Neurological Sleep Disorders. Saatavilla 17.5.2019. <https://qsprivate-healthcare.com/events/neurological-sleep-disorders-may-2017/>
- Föhr, T. (2016). The Relationship between Leisure-time Physical Activity and Stress on Workdays with Special Reference to Heart Rate Variability Analyses. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 9.4.2019. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51713/978-951-39-6794-9_vai-tos20161104.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hakkarainen, H. (2019). Kehittymisen kulmakiviä. Saatavilla 16.5.2019. <https://docplayer.fi/6713257-Kehittymisen-kulmakivia-harri-m-hakkarainen-lit-m-II-valmentaja.html>
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. (2018). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla 9.4.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- Hyvinvointi. (2019). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Saatavilla 26.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Härmä, M. & Sallinen, M. (2004). Hyvä uni- hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Ihalainen, N. (2018). Henkilöstöjohtaja. OP Suur-Savo. Haastattelu 18.12.2018.
- Ihalainen, N. (2019). Henkilöstöjohtaja. OP Suur-Savo. Sähköposti 28.3.2019.

Ilmarinen, J. (2006). Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan Unionissa (2. korj.p.). Helsinki: Työterveyslaitos ja Sosiaali- ja terveysministeriö.

Ilmarinen, M. (1998). Henkilöstön työkyvyn tukeminen edistämällä fyysistä kuntoa. Teoksessa Aro, T. & Matikainen, E. (toim.) Työkyky hallintaan. Helsinki: Työterveyslaitos ja Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen.

Jaakkola, K. (2018). Palaudu ja vahvistu. Helsinki: Tammi.

Kalaoja, L-L. (2019). Ruokavalio. Saatavilla 13.5.2019. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/ruokavalio>

Kananen, J. (2017). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Kansaneläkelaitos. (2018). Pitkät sairauspoissaolot kääntyneet jälleen kasvuun. Saatavilla 29.3.2019. <https://www.kela.fi/sairauspoissaolojen-tutkimus>

Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. (2008). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Terveiden edistämisen mahdollisuudet – Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavilla 26.2.2019. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70451/Terveiden_edistamisen_mahdollisuudet___vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kumpulainen, K. (2013). Henkilöstön työssä koettu hyvinvointi. Pitkittäisseuranta muuttuvassa koulutusorganisaatiossa. Kuopio: Itä-Suomen Yliopisto. Saatavilla 26.2.2019. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1215-2/urn_isbn_978-952-61-1215-2.pdf

Kunnossa kaiken ikää – ohjelma. (2018). Tiedote: Hyvä fyysinen kunto edistää työkykyä ja ehkäisee työuupumusta. Saatavilla 6.5.2019. https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2602-MHK_tiedote_2018.pdf

Laitinen, J. (2004). Ravitsemus ja työkyky sekä hyvinvointi työssä. Duodecim Terveysportti. Saatavilla 23.5.2019. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00109&p_haku=hoitosuositus#refs

Lehtokari, V-L. (2017). Mielelle ravintoa- Ravinnon vaikutus mielenterveyteen. Saatavilla 14.5.2019. <https://www.mielipalvelut.fi/author/vilmalotta/>

Leskinen, T. & Hult, H-M. (2010). Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liikunnan vaikutukset. (2018). UKK-Instituutti. Saatavilla 6.5.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset

Liikunta. (2019). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Saatavilla 10.4.2019. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. (2015). Käypä hoito – työryhmä. Viitattu 10.4.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix01203>

Liikunta ja terveyden edistäminen. (2019). Sosiaali- ja terveysministeriö STM. Saatavilla 10.4.2019. <https://stm.fi/liikunta>

Liikuntapiirakka. (2019). UKK-Instituutti. Saatavilla 6.5.2019. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Lindblad, P. (2019). Liikunta ja ravitsemus edistävät jaksamista. Saatavilla 13.5.2019. <https://www.mehilainen.fi/mehilaisen-blogi/liikunta-ja-ravinto-edistavat-jaksamista>

Manka, M-L. & Manka, M. (2016). Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.

Miksi uni on tärkeää? (2009). Duodecim Terveyskirjasto. Saatavilla 14.5.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00122#s1

Mitä terveys on. (2018). Duodecim Terveyskirjasto. Saatavilla 26.2.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Mosconi, L. (2018). Aivoruokaa. Syö paremmin, ajattele kirkkaammin. Englanninkielisestä alkuteoksesta Brain Food: The Surprising Science of Eating for Cognitive Power. Helsinki: Art House.

Nupponen, R. (2011). Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Nupponen, R. & Suni, J. (2011). Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Ollila, J., Hakkarainen, T., Kan, S. & Lehtonen, E. (2018). Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opinnäytetyön eettiset ohjeet. (N.d.). Arene. Saatavilla 24.5.2019. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene-opinnaytetyoprosessin-eettiset-suositukset_muistilistat-opiskelijalle-ja-ohjaajalle.pdf?t=1526903222

Palautuminen. (2017). Maatalousyrittäjien eläkelaitos. Saatavilla 23.5.2019. <https://www.mela.fi/fi/tyohyvinvointi/hyvinvointia-tyosta/oma-hyvinvointi/palautuminen>

Paronen, O. & Nupponen, R. (2011). Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Punakallio, A. (2012). Fyysisen aktiivisuuden ja kunnon merkitys työkyvylle. Teoksessa Suni, J. & Taulaniemi, A. (toim.) Terveyskunnan testaus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Riikonen, E., Tuomi, K., Vanhala, S. & Seitsamo, J. (2003). Hyvinvoiva henkilöstö – menestyvä yritys. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.2.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sarkkinen, M. (2017). Kahdeksan kysymystä siitä, miten työstä palautuu. Työpiste – verkkolehti. Työterveyslaitos. Saatavilla 23.5.2019. <https://www.ttl.fi/tyopiste/kahdeksan-kysymysta-siita-miten-tyosta-palautuu/>

Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. (2007). Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma palautumiseen. Työ ja ihminen. Työterveyslaitos. Saatavilla 23.5.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132312/Tyojaihininen_1_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=32

Similä, E. (2019). 3 tapaa lisätä jaksamista. Saatavilla 16.5.2019. <https://www.fysio-cross.fi/2019/01/23/3-tapaa-lisata-jaksamista/>

Suni, J. & Vasankari, T. (2011). Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Suomalaiset ravitsemussuositukset. (2014). Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavilla 12.5.2019. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Terveyden edistäminen. (2019). Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla 26.2.2019. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Terveyden edistäminen työpaikoilla parantaa työkykyä. (2018). Työterveyslaitos. Saatavilla 29.3.2019. <https://www.ttl.fi/terveyden-edistaminen-tyopaikoilla-parantaa-tyokyky-uudet-suositukset-julkaistu/>

Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. (2016). UKK-Instituutti. Saatavilla 10.4.2019. http://www.ukk-instituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). (uud.p.) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuominen, S. (2019). Mitä palautuminen tarkoittaa? Firstbeat – blogi. Saatavilla 13.5.2019. <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/mita-palautuminen-tarkoittaa/>

Työhyvinvointi. (2019). Työterveyslaitos. Saatavilla 26.2.2019. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Työkykytalo. (2019). Työterveyslaitos. Saatavilla 7.5.2019. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>

Työkyvyn muodostuminen. (2019) Työeläkevakuuttajat TELA ry. Saatavilla 25.2.2019. <https://www.tela.fi/tyokyky>

Työkykyinen työntekijä. (2019). Työterveyslaitos. Saatavilla 4.2.2019. <https://www.ttl.fi/tyontekija>

Unettomuus. (2018). Käypä hoito -suositus. Duodecim. Viitattu 16.5.2019. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>

Uni. (2018). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 14.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni>

Uni ja palautuminen. (2019). Työterveyslaitos. Saatavilla 14.5.2019. <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. (2011). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) (2.uud.p.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Wallinheimo, K. (2018). Olenko riittävän hyvä tällaisena? Painonhallinnan polut. Lahti: Fitra.

Wang, F., Orpana, H., Morrison, H., Groh, M., Dai, S. & Luo, W. (2012). Long-term Association Between Leisure-time Physical Activity and Changes in Happiness: Analysis of the Prospective National Population Health Survey. *American Journal of Epidemiology*. Saatavilla 10.4.2019. <http://aje.oxfordjournals.org/content/176/12/1095.full.pdf+html>

Wikström, M. (2005). Kahden vuoden liikuntaintervention vaikuttavuus työikäisten koettuun työkykyyn, fyysiseen suorituskkyyn, liikunnan harrastamiseen ja painoindeksiin. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Saatavilla 7.5.2019. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9289/1/URN_NBN_fi_jyu-2005342.pdf

Yle Uutiset. (2018). Eduskunnassa keskusteltiin siitä, miten suomalaiset saadaan liikkumaan. Saatavilla 28.3.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-1051612>

Liite 1 Alkuperäinen muistio 12/2018 – Ehdotelma OP Suur-Savolle

Ehdotelma OP Suur-Savolle henkilöstön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sairauspoissaolojen ja sairaushoitokustannusten vähentämiseksi

Edit: Henkilöstön hyvinvoinnin edistämisen vaikutukset työkykyisyyteen

Minna Leväinen

Liikunnanohjaajaopiskelija, Kajaanin ammattikorkeakoulu

Aihe syventävään harjoitteluun ja opinnäytetyöhön, laajuus yht. 33 opintopistettä

Taustaa & perusteluja:

- Sairauspoissaolojen määrän kasvu kymmenen vuoden laskun jälkeen – suuri osa mielenterveyshäiriöpohjaisia (vuosien 2016 ja 2017 välillä Kelan sairauspäiväraha-kausissa 16 % kasvu, 8300 kpl)
 - o sekä miehiä että naisia, kaikki ikäryhmät
 - o nousukausi lisää sairauspoissaoloja; Talouden kasvaessa voidaan ajatella, että ihmiset uskaltavat sairastaa useammin, kuin silloin kun menee heikosti ja työttömyyden uhka on ilmeinen
 - o Mielenterveyshäiriöiden taustalla työelämän tahti, suuret osaamisvaatimukset, heikko palautuminen, syömishäiriöt ja univaikeudet > psyykinen kuormittuneisuus
 - o Tuki- ja liikuntaelinsairauksien osuus melko vakio
(Kansaneläkelaitos 06/2018)
- Eduskunnan toimet liikunnan edistämiseksi; Liikuntapoliittinen selonteko on Suomen historian ensimmäinen. Selonteon mukaan liikkumattomuus on vakava kansanterveydellinen haaste, joka maksaa vuositasolla yli kolme miljardia euroa. Hallituksen mielestä liikuntaa voitaisiin lisätä yhtenä keinona liittämällä liikuntaneuvonta osaksi työterveyshuoltoa. (Yle Uutiset 11/2018)
- OP Suur-Savon YT-neuvottelut, henkilöstön vähentyminen ja työkuormituksen lisääntyminen voivat luoda pohjaa ylikuormittumiselle ja sairauspoissaolojen lisääntymiselle. Tässä tilanteessa palautumisen, oman jaksamisen ja hyvinvoinnin merkitys korostuu

Ideani lyhyesti:

- Työnantaja tarjoaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi MATALAN KYN-NYKSEN palvelun, jota henkilöstö saa käyttää x tuntia/ajanjakso (osa sisällytetään työaikaan henkilöstön sitouttamisen vuoksi)
 - o Palvelu tarkoittaa käytännössä liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilaisen palveluja; henkilökohtaiset tapaamiset/haastattelut ja kokonaisvaltaista neuvontaa hyvinvointiin pankin toimitiloissa:
 - ravintoneuvonta
 - liikuntaneuvonta
 - levon merkitys ja kuormituksesta palautuminen; uni
 - henkilökohtaista ohjausta/valmennusta käytännön liikuntaan (tarkoittaa x määrää tunteja henkilön itse valitsemaan harjoitteluun, joka voi olla esim. ohjausta kuntosalilla. Ei sisälly työaikaan, eikä sisällä kuntotestausta, vain ohjausta ja kannustusta jokaiselle sopivana muotona)
- Liikunnanohjaajan/hyvinvointineuvojan työllistää pankki, ei ostopalveluna ulkopuoliselta tarjoajalta. Tässä projektissa roolin täyttää allekirjoittanut, käytännön toteutusaika viisi kuukautta, alkaen 01/2019
- Henkilöstön sitouttamiseen mietittävä vaihtoehtoja
- Pankin sitoutuminen toimintaan ensiarvoisen tärkeää
- Yhteistyö työterveyshuollon kanssa projektin aikana – turvallisuuden varmistaminen liikunnanohjauksessa, mahdollinen ennakkoseula
- Projektin aikana rajattu testiryhmä pystyy käyttämään palvelua
- Seurannan järjestäminen tulosten havainnollistamiseksi – jatkumo, testihenkilöt sitoutuvat myös tulosten seurantaan

Liite 2 Hakuilmoitus valmennukseen organisaation sisäisessä Intrassa

Reipasta alkanutta uutta vuotta 2019!

OP Suur-Savossa starttaa helmikuussa **Hyvinvointia arkeen – valmennus**. Valmennuksen tarkoitus on edistää henkilöstön hyvinvointia mm. henkilökohtaisen liikunta- ja ravitsemusohjauksen kautta.


Hyvinvointia arkeen – valmennukseen haetaan mukaan kymmenen henkilön joukkoa, sekä miehiä että naisia testaamaan konseptia käytännössä. Hyvinvointiohjaajana ja tsempparina projektissa toimii liikunnanohjaajaopiskelija (Amk) Minna Leväinen.

Valmennus kestää noin kolme kuukautta ja se koostuu yhteensä seitsemästä tapaamisesta, joista neljä ovat henkilökohtaisia haastatteluita/hyvinvointineuvontatapaamisia (työajalla tapahtuvat) ja kolme liikunnanohjauskertaa henkilön itse valitsemassa liikuntalajissa (omalla ajalla). Valmennus ei sisällä kuntotestausta eikä tässä ole kyse raejuuston ja tonnikalan punnitsemisesta. Osallistuminen ei edellytä minkäänlaista urheilutaustaa. Mukaan voivat hakea kaikki ja hyvinvointiohjaus räätälöidään kullekin sopivaksi. Ohjaus on maksutonta, mutta jokainen osallistuja kustantaa mahdolliset liikuntalajin kustannukset itse – oiva tilaisuus hyödyntää E-passia!

Vaikka hyvä olo ja hyvinvointi ovat jo palkinto itsessään, työnantaja haluaa lisäksi muistaa tsemppisuorittajaa/tsemppisuorittajia motivoituneesta asenteesta, innokkuudesta ja sitoutumisesta valmennuksen päätteeksi.

Henkilöt valitaan hakemusten perusteella, oheisen **Lyyti – linkin** takaa pääset hakulomakkeelle. Lisätietoja valmennuksesta voi kysellä sähköpostilla: minnalevainen@kamk.fi.

Kurkista vielä **videoterveiseni** ja hae rohkeasti mukaan tähän upeaan mahdollisuuteen! Hakuaikaa **18.1.2019** saakka.

Vaikka valmennukseen mahtuu vain pieni joukko, **kaikkien** on mahdollista olla tässä projektissa mukana! Ota Instagramissa seurantaan hyvinvointiaarkeeni ja muista postata:

#hyvinvointiaarkeeni #opsuursavo

kun teet valinnan arjen hyvinvointisi edistämiseksi. Yllätyspalkintoja luvassa!

Ilolla tulevia tapaamisia odotellen,

Minna

Liite 3 Hakulomakkeen sisältö

Perustiedot:

- 1) Nimi
- 2) Ikä
- 3) Päätoiminen työskentelykonttori

Tarkentavat kysymykset:

- 4) Mikä sai sinut innostumaan Hyvinvointia arkeen – valmennuksesta ja hakemaan mukaan?
- 5) **Millaisena koet oman hyvinvointisi tällä hetkellä? Käsittele vastauksessasi esimerkiksi omaa jaksamista/ruokailutottumuksiasi/kuormittumista/palautumista/unta/liikuntatottumuksiasi.**
- 6) **Onko sinulla jokin henkilökohtainen tavoite oman hyvinvointisi edistämiseksi -millainen?**
- 7) Kuinka motivoitunut olet edistämään hyvinvointiasi asteikolla 1-10?

Liite 4 Tiedote- ja suostumuslomake valmennukseen osallistuville

Tiedote – ja suostumuslomake

22.1.2019

Hyvinvointia arkeen – valmennus, OP Suur-Savo

Minna Leväinen, Kajaanin Ammattikorkeakoulu

p. 040 7048015, minnalevainen@kamk.fi**Osallistumisesta Hyvinvointia arkeen – valmennukseen OP Suur-Savossa**

Valmennus on ohjaajan syventävää harjoittelua ja aineiston keruuta opinnäytetyöhön liikunnanohjaajan ammattikorkeakoulututkintoon. Opinnäytetyö käsittelee valmennuksen hyötyjä koettuun hyvinvointiin ja yhteyttä työkykyyn. Ohjaava opettaja Kajaanin ammattikorkeakoulussa Anne Karhu, p. 044 710 1270.

Aineistoa kerätään haastattelemalla ja ohjaustilanteiden perusteella (kvalitatiivinen tutkimus). Ohjattava antaa suostumuksensa tulosten seurantaan ja niiden raportointiin. Opinnäytetyön toimeksiantaja on OP Suur-Savo ja työnantajalla on tieto ohjattavan osallistumisesta valmennukseen. Opinnäytetyö on julkista materiaalia.

Ohjattavia ei mainita julkaisuissa omilla nimillä ja suoria lainauksia ei käytetä niin, että ohjattavaa voi tunnistaa. Aineiston käsittely ja valmennustilanteet ovat luottamuksellisia.

Valmennuksen alussa ohjattava täydentää liikkumisen turvallisuuden ja sopivuuden arviointikyselyn, jonka perusteella ohjaaja voi tarvittaessa suositella terveydenhuollon asiantuntijalla käyntiä. Terveystilan muutoksista on ilmoitettava heti ohjaajalle/työterveyshuoltoon ja ohjattava arvioi itse valmennuksen sopivuuden itselle. Ohjattava huolehtii vakuutusturvastaan.

Sosiaalisen median julkaisuissa ohjattavalta kysytään erillinen suostumus.

Osallistuminen valmennukseen on vapaaehtoista.

Olen perehtynyt tähän lomakkeeseen ja allekirjoituksellani annan suostumukseni edellä mainittuun.

Paikka ja aika

Ohjattava/

Ohjaaja/Minna Leväinen

Liite 5 Teemahaastattelun teemat ja strukturoidut kysymykset aineistonkeruussa

Teemahaastattelun teemat ja **strukturoituja kysymyksiä**

Hyvinvointia arkeen – valmennuksen hyödyt koettuun hyvinvointiin ja yhteys työkykyyn

(A= aloituskeskustelussa, L= loppukeskustelussa)

1. UKK Terveysseula; Liikkumisen turvallisuuden ja sopivuuden arviointikysely, A
 - a. Fyysinen aktiivisuus, terveydentila; *Taustaksi* valmennuksen suunnittelulle
2. Teemahaastattelun teemat *aineiston keruuta varten ja taustaksi* valmennuksen suunnittelulle:
 - a. Kuormittavuustekijät työssä ja vapaa-ajalla, A
 - i. Koettu jaksaminen ja energisyys **asteikolla 1-5** A+L
 - ii. Koettu elämänilo ja hyvä mieli **asteikolla 1-5** A+L
 - iii. Koettu palautuminen ja rentoutuminen **asteikolla 1-5** A+L
 - iv. Koettu luovuus ja joustavuus **asteikolla 1-5** A+L
 - v. Unimäärä ja unen koettu **laatu** **asteikolla 1-5** A+L
 - b. Omat kokemukset asioiden hallinnasta ja keskittymisestä/tarkkaavaisuudesta A+L
 - c. Omat kokemukset uuden oppimisesta ja omasta muistista A+L
 - d. Suhtautuminen ja asenteet liikuntaan A+L
 - i. Mielekkyyys ja halu (tarve) harrastaa **liikuntaa** **asteikolla 1-5** A+L
 - ii. Loppukeskustelussa: Liikunnan määrä ja laatu/muodot sekä i) L
 - e. Suhtautuminen ja asenteet ravintoon ja oman ravitsemuksen analyysi (mitä hyvää/kehitettävää) A+L
 - i. Mitä hyvää ja mitä kehitettävää omassa ruokailutottumuksissa A
 - ii. Millainen on syömistapasi A
 - iii. Miten käytät eri ruoka-aineryhmiä A
 - f. Suhtautuminen ja asenteet nukkumiseen ja lepäämiseen A+L
 - g. Minäkuva ja suhtautuminen itseen A+L
 - h. Koettu työkykyisyys **asteikolla 1-5** A+L
 - i. **Koettu kokonaishyvinvointi** **asteikolla 1-5** A+L
 - j. Valmennuksen merkitys: Koetut ja havaitut hyödyt hyvinvoinnin edistämisessä L
 - k. Valmennuksen merkitys: Koetut ja havaitut hyödyt omaan työkykyyn L

Asteikko 1-5: 1=huono, 2=välttävä, 3=keskinkertainen, 4=hyvä, 5=erinomainen.

Liite 6 Valmennuskokemukset yhteenvetoina henkilöittäin

Henkilö A:

Henkilö A on saanut valmennuksesta motivaatiota liikkumiseen ja ravintoneuvonnan hän on kokenut hyödylliseksi painonhallinnan tukemisessa. Ravinnon osalta valmennus on tuonut muutoksia ravinnon määrän tasapainottamiseen ja ravintoaineiden monipuoliseen täyttymiseen. Hän kokee valmennuksen hyödyn myös ymmärryksenä liikunnan ja ravinnon yhteydestä. Liikuntamotivaation kautta Henkilö A kokee, että fyysinen kunto on kehittynyt, voimatasot parantuneet ja stressinsietokyky on myös hieman parantunut. Niska – ja hartiakireys on myös olennaisesti vähentynyt henkilökohtaisten liikuntasuunnitelmien ja niiden toteutuksen myötä.. Valmennuksen alussa Henkilö A totesi, että häneltä puuttuu liikunnan himo ja hän toivoisi sellaisen huumen tulevan. Valmennuksen loppukeskustelussa hän kertoo, että tällainen huumo on saavutettu. Liikunnan viikoittainen määrä on lisääntynyt noin 1,5 liikuntakerralla valmennusta edeltävästä ajasta. Valmennuksen myötä Henkilö A on myös saanut uutta lajitietoutta- ja oppia ja motivoinut uusiin liikuntaharrastuksiin.

Minäkuvaan Henkilö A kokee myös valmennuksesta olleen yhteyttä. Hän kokee, että painonpudotus vaikuttaa positiivisesti itseen suhtautumiseen ja hän kertoo myös, että haluaa tehdä voitavansa ehkäistäkseen mahdollisia elintapasairauksia tulevaisuudessa. Henkilö A kokee, että keskittyminen on parantunut ja hän toteaa sen erityisesti touhuissa lasten kanssa.

Työkykyisyyden osalta Henkilö A kokee, että liikunnasta on ollut apua stressinhallinnassa. Lisääntynyt liikuntamotivaatio, jota hän on saanut valmennuksessa, tukee siis myös stressinhallintaa ja sen yhteyksiä. Pitkällä tähtäimellä hän kokee, että elintapojen pysyvällä muutoksella on vaikutus sairastumisriskiin. Valmennuksen myötä Henkilö A on lisännyt seisomista työpäivään istumisen haittojen vähentämiseksi. Henkilö A kokee tärkeänä, kun hyvinvointiohjauksissa on saanut keskittyä puhumaan pelkästään omasta hyvinvoinnista. Se on lisännyt motivaatiota ottaa annettuja vinkkejä käyttöön, kun on saanut miettiä mitä itselle oikeasti kuuluu hyvinvoinnin näkökulmasta. Valmentajana olen havainnoinut muutosta kehonkuvassa toivottuun suuntaan. Havaintojeni mukaan, Henkilö A on kannustamisen ja tsemppaamisen lopputuloksena ollut erittäin innostunut ja motivoitunut. Henkilökohtaisissa tapaamisissa ja keskusteluissa olen havainnut Henkilön A huomioiduksi tulemisen kokemuksia ja arvostusta ajasta, jonka valmennuksessa vietimme hänen hyvinvointinsa ympärillä.

Valmennuksen aikana tavoitteina Henkilöllä A oli painonpudotus, kunnonkohotus ja elintapojen pysyvä muutos. Loppukeskustelussa todettiin tavoitteiden saavutetun valmennusjaksolla.

Henkilö B:

Henkilö B on saanut valmennuksesta tukea liikunnan ns. aloittamisen ja ylläpitämisen vaikeuteen. Henkilö B kokee hyvinvoinnin tuntemuksia liikuntaharrastusten aiheuttamana ja hän kokee tällä olevan vaikutusta keskittymiseen liikunnan stressiä lieventävällä vaikutuksella. Henkilö B kokee liikunnan kautta heijastusta perhe-elämään positiivisena asiana sekä myös yhteyden työhön terveellisen ravinnon ja liikunnan yhdistelmänä. Henkilö B kertoo loppukeskustelussa, että kokee oman tekemisen temmon kehittyneen kiireisessäkin työtilanteessa. Valmennuksen myötä Henkilö B tekee hyötyliikunnan osalta valintoja mm. töissä, hän usein käyttää hissien sijaan rappusia ja kokee, että tällainen hyötyliikunta on tärkeää. Valmennuksen alussa Henkilö B koki itsensä väsyneeksi ja olevansa ”retuperällä” osittaisten elintapojen suhteen. Valmennuksen kautta hän on löytänyt motivaatiota nuoruuden yhteen lempilajeista, ja tästä harrastuksesta hänelle on muodostunut viikoittainen rutiini yhdessä kavereiden kanssa.

Henkilö B kokee saavansa valmennuksesta ajateltavaa tulevaisuuden valinnoille. Työkyvyn osalta hän kokee, että valmennus on avannut silmiä siitä, mitä energian ja jaksamisen takana on ja hän kokee tästä heijastusta työhön. Henkilöllä B osittainen rajoittuneisuus selän alueella on valmennuksessa toteutettujen liikuntasuunnitelmien vuoksi hävinnyt ja tuonut helpotusta mm. uneen, johon selkävaurio ennen valmennusta oli vaikutusta. Uneen on ollut positiivista yhteyttä liikunnan lisäyksestä johtuen. Työkyvyn osalta Henkilö B kokee etua liikunnan lisäyksestä istumatyön haittoihin pitkällä aikavälillä.

Valmennuksen ravintoneuvonnan osalta Henkilö B on saanut tukea ja kannustusta jo hänen aiemmin itse aloittamaan ravintoremonttiin. Valmennuksesta Henkilö B sai tukea ja vinkkejä oman ruokailun tueksi.

Henkilö B kokee, että valmennuksella on ollut iso rooli elintapojen muutoksessa. Hän kokee minäkuvan parantuneen painonpudotuksen myötä ja hän osaa olla itselle armollisempi haasteiden asettamisen suhteen. Haasteena minäkuvalle oli aiempi tausta voimaharjoittelussa, joka heijastui negatiivisina kokemuksina lajin uudelleen aloittamisessa. Valmennuksen kautta Henkilö B on sisäistänyt, että hänelle tärkeää on puhdas hyvinvointi ja vanha minäkuva ei enää kummittele. Valmentajana olen havainnut Henkilön B kunnon kehitystä ja innostuksen syttymistä uudelleen tuttuihin lajeihin. Kokemukseni mukaan hän on saanut valmennuksesta paljon uutta energiaa, ja sen hänestä näkee. Suuresti Henkilöstä B hehkuu hänen innokkuutensa uuteen terveelliseen elämään, jota hän haluaa ylläpitää jatkossa.

Henkilön B tavoitteet valmennukselle olivat ajattelun muuttaminen kohti pysyviä terveellisiä asioita. Tavoitteena oli myös saada liikuntaa osaksi arkea, pudottaa painoa ja löytää liikuntamotiivaatio. Yksi tavoite oli myös kuntosaliharjoittelun aloittaminen. Loppukeskustelussa todettiin tavoitteiden saavutetun valmennusjaksolla.

Henkilö C:

Henkilö C kokee valmennuksen kautta suuren muutoksen aiempiin elintapatottumuksiin. Hän kokee, että ilman valmennusta ei olisi saanut itseään liikkeelle ja kohti terveellisiä valintoja. Valmennuksen avulla Henkilö C löysi liikunnan ilon ja nautinnon, ja hän on sisäistänyt liikunnan arkirutiineiksi. Hän on todennut myös, että on mukava tehdä erilaisia aktiviteetteja, kun jaksaa ja onkin havainnut selkeää kuntotason kehittymistä. Ravintoneuvonnan avulla hän löysi tasapainon ruokailuun ja tämän avulla merkittävä määrä epäterveellisiä valintoja karsiutui ruokavaliosta pois. Uuden ruokailumallin mukainen ravinto ja liikunnan rutiinit ovat aiheuttaneet myös toivotun painonpudotuksen valmennusjaksolla.

Valmennustapaamisten hyöty konkretisoituu Henkilön C ajattelussa tulevaisuuden hyvinvoinnista. Valmennuksen kautta hän on saanut ymmärrystä tämän päivän valinnoilla mahdollisiin elintapasairauksiin tulevaisuudessa, ja tämän tiedon Henkilö C on kokenut tärkeänä ja herättävänä.

Unen laadun Henkilö C kokee myös parantuneen merkittävästi. Aiemmin esiintynyttä yöllistä heräilyä ei enää juurikaan esiinny ja työasiat eivät paina unen tiellä. Henkilökohtaiset liikuntaohjelmat ovat auttaneet häntä pääsemään niska- ja hartiavaivoista eroon ja minäkuvan hän kokee positiivisemmaksi verrattuna valmennusta edeltävään aikaan. Henkilö C kokee, että hän on varmempi itsestään ja on ylpeä, kun pystyy kieltäytymään epäterveellisistä ruokavalinnoista. Hän kokee olonsa vahvistuneeksi ja kun liikunta on arkirutiinia, hän uskoo toimintakyvyn parempaan säilymiseen tulevaisuudessa.

Työkyvyn ja valmennuksen yhteyden Henkilö C kokee olevan vahva, ja juuri hänen kohdallaan liikunta ja terveellinen ruokavalio ovat vaikuttaneet jaksamiseen ja energiaan ja sitä kautta hän kokee, että työn mielekkyys on lisääntynyt.

Valmentajana olen havainnut selkeää kehonkuvallista muutosta toivottuun suuntaan. Ryhti on parantunut selkeästi ja olemus on energisempi ja todella innostunut uudesta itsestä. Valmentaja koen Henkilön C kohdalla, että hän tarvitsi alkusysäyksen aloittaakseen elämänmuutoksen: Hän tarvitsi avaimia siihen, miten ja mitä tehdä. Kannustuksen ja hänelle sopivien vaihtoehtojen sekä tiedon kautta Henkilö C on sitoutunut ja halukas kehittämään omaa hyvinvointiaan itsenäisesti jatkossa.

Tavoitteina Henkilöllä C oli valmennuksessa löytää liikuntamotivaatio, aloittaa lihaskuntoharjoittelu, kokea liikunnan tarve, tasapainottaa ruokavaliota, painonpudotus ja halu näyttää puolisolalle kyky ottaa itseä niskasta kiinni. Loppukeskustelussa todettiin tavoitteiden saavutetun valmennusjaksolla.

Henkilö D:

Henkilö D kokee valmennuksen suurimman hyödyn olevan ravintoasioiden tarkastelussa. Hän sai ruokavalioon tasapainotusta ja se on vaikuttanut epäterveellisten valintojen karsiutumiseen ja säännöllisen ruokailurytmin parempaan toteutukseen. Henkilö D kokee, että ravinnolla voi olla yhteys parempaan jaksamiseen työpäivän jälkeen ja hän kokee illat entistä mielekkäämmäksi, eikä niinkään raskaiksi ja kaoottisiksi keskellä värikästä lapsiarkea. Hän kokee olevansa myös enemmän nyt perheen kanssa läsnä iltaisin.

Henkilö D on kiinnostunut liikunnasta ja valmennuksen myötä hän kokee liikunnan lisääntyneen. Hänen ajatuksensa liikunnasta ovat vahvistuneet valmennuksen myötä siitä, että valinnoilla nyt on tulevaisuuden hyvinvointiin suuri merkitys ja pyrkii hyödyn kautta liikkumaan. Liikunnan Henkilö D mieltää valmennuksen jälkeen olevan mielessä rutiinina, toisin kuin ennen valmennusjaksoa.

Henkilö D kokee vahvana sen, että valmennuksen kautta hän on alkanut ajatella omaa hyvinvointiaan enemmän. Hän kertoi valmennusjakson alussa, että muiden hyvinvointi on omaa hyvinvointia tärkeämpää. Valmennusjakson jälkeen hän mieltää, että hän ei koe huonoa omaa tuntoa, vaikka soisi itselle päivään omia palauttavia ja rentouttavia hetkiä. Henkilö D kokee valmennustapaamiset mielekkäiksi juuri siitä syystä, kun tapaamisissa aika on ollut juuri häntä varten. Hän korostaa henkilökohtaisten suunnitelmien tärkeyttä ja yksilövalmennuksen hyötyä. Valmennuksesta Henkilö D on saanut vinkkejä palautumiseen, jolla hän kokee olevan suuri merkitys parempaan jaksamiseen.

Henkilö D kärsi eräänlaisesta asentohuimauksesta. Valmennuksen loppujaksolla hän on tehnyt havainnon, että huimausta ei ole esiintynyt. Henkilökohtaisilla liikuntaohjelmilla ja tasaisella verenpaineella voi olla yhteys tähän muutokseen. Valmennuksen kautta Henkilö D hakeutui mahdollisen lihasrajoittuneisuuden vuoksi työterveyshuoltoon, jossa hänelle pystytään varmistamaan rajoittuneisuuden tila. Valmennuksessa mahdollinen lihasrajoittuneisuus huomioitiin, ja hänen liikuntaohjelmat muotoutuivat sen mukaisesti tukemaan tätä. Henkilö D kokee, että valmennuksesta hän sai apua tähän ja osasi suosituksesta hakeutua myös hoitoon.

Valmennuksen ja työkyvyn yhteyden Henkilö D kokee kokonaisjaksamisen kehittymisenä ja sitä kautta parempana työtehona.

Valmennusjaksolla olen valmentajana havainnut Henkilöstä D, että hänellä on kiinnostusta ja sitä kautta myös motivaatiota oman hyvinvoinnin edistämiseen. Valmennuksen kautta hänen fokus siirtyi omaan hyvinvointiin ja ymmärrykseen tulevaisuuden hyvinvoinnista tämän päivän valinnoilla.

Tavoitteiksi valmennukseen Henkilö D määritteli painonpudotuksen, paremman jaksamisen, lihasvoiman kehittämisen ja ruokavalion muutokset. Loppukeskustelussa todettiin tavoitteiden saavutetun valmennusjaksolla.

Henkilö E:

Valmennuksen myötä Henkilö E kokee, että hän on alkanut ajatella hyvinvointia erilaisesta näkökulmasta. Henkilön E kokema suurin haaste omassa hyvinvoinnissa oli palautuminen ja uni. Hän kokee valmennuksen kautta saaneensa tukea ja myös konkretiaa uneen ja palautumisen osalta pystyy olemaan armollisempi itselle tiedostaen palautumisen tärkeyden. Hän on valmennuksen myötä sallinut lepoa itselle käsitellen myös ajatuksiaan pakkoliikunnasta ja aiemmasta ylikuormitustilasta.

Ravintoneuvonnan osalta Henkilö E kokee, että hän on saanut tärkeää tukea riittävään ja monipuoliseen ravitsemukseen. Valmennuksen myötä hän on löytänyt paremman suhteen riittävän ravinnon ja runsaan aktiivisuuden välille ja huomannut ravinnon yhteyden omaan energiatasoon. Valmennuksen kautta Henkilö E on saanut toivottua motivaatiota liikuntaan uuden lajin ja harjoitteiden myötä, joihin hän valmennuksessa sai tekniikkaopastusta henkilökohtaisilla liikuntakerroilla. Uuden lajin kautta Henkilö E kykenee mieltämään liikuntaa myös nautintona, eikä niinkään pelkästään pakkona oman kehonkuvan ja terveyden vuoksi. Henkilö D kokee keskittymisen parantuneen valmennusjakson aikana ja hän uskoo ravinnolla ja palautumisella olevan tähän yhteys. Henkilökohtaisissa liikuntaohjelmissa on huomioitu Henkilön D harrastusten tukemista myös kehonhuollollisesti. Tästäkin näkökulmasta valmennuksen kautta hän on saanut keskitettyä huomiota omaan hyvinvointiin ja palautumiseen.

Valmentajana koin, että Henkilö D on motivoitunut ja kiinnostunut liikkumaan, mutta suurena haasteena on harrastuksen mielekkyys ja kokemus liikunnan pakosta. Huomattavaa Henkilön D kohdalla oli myös, että hän tiedostaa hyvinvoinnin osa-alueet ja pyrkii edistämään omaa hyvinvointia, mutta joskus oma mielenkiinto suuntautuu niin, että oma hyvinvointi on sivuroolissa.

Tavoitteina valmennukseen Henkilöllä D olivat saada uni, liikunta ja arjen jaksaminen tasapainoon sekä motivaatiota liikkumiseen ilman suorittamisen tunnetta. Loppukeskustelussa todettiin tavoitteiden saavutetun valmennusjaksolla suurimmalta osalta. Henkilö D kokee, että tehtävää on vielä, mutta nyt hänellä on avaimia näiden asioiden huomioimiseksi jatkossa.

Henkilö F:

Henkilö F kokee valmennuksen matalan kynnyksen idean ja työnantajan panostuksen erittäin upeana mahdollisuutena. Henkilö F on saanut valmennuksessa laaja-alaisesti tietoa hyvinvoinnista. Valmennuksen kautta hän sai opastusta uusiin liikuntalajeihin, joilla haettiin hänelle myös teholtaan rasittavampaa liikuntamuotoa mm. hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä lihasvoiman kehittämiseksi. Hän kokee myös uudenlaisen rasittavamman liikunnan ja stressin vähentymisen yhteyden ja huomaa että mieli ja keho kaipaavat kunnon harjoitusta. Valmennuksen kautta hän on saanut motivaatiota ja kokee, että oma aikaansaaminen liikunnan osalta on parantunut. Lisääntynyt liikunta ei ole aiheuttanut paineita kiireisessä arjessa, vaan hän on löytänyt valmennuksen avulla uusia rutiineja ja tapoja yhdistää asioita. Hän kokee sisäistäneen myös ajankäytön priorisointia, ja huomioi enemmän nyt omaa palautumista ja siihen keskittymistä karsien pois esimerkiksi älylaitteiden käytöstä.

Valmennuksen myötä Henkilö F on lisännyt tietoisesti työssä seisomista tiedostaen istumisen haitat. Unen hän kokee parantuneen rasittavamman liikunnan myötä verrattuna edeltävään aikaan pelkän rauhallisen liikuntamuodon parissa. Työkyvyn ja valmennuksen yhteyden Henkilö F kokee selkeänä: Palautumisen kautta oma jaksaminen on parantunut, lisääntynyt seisominen työpäivinä ehkäisee istumisen haittoja ja liikunnan vaikutukset stressinhallinnassa ja fyysisen kunnon osalta edistävät työkykyisyyttä. Ravitsemuksen osalta Henkilö F sai apua riittävän ravitsemuksen huomioimiseksi.

Henkilö F kokee arvokkaana yksilövalmennuksen ja mieltää valmennuksen asiantuntevaksi ja huomioonottavaksi. Hän kokee, että valmennus on herättänyt yleistä kiinnostusta hyvinvointiin työpaikkaorganisaatiossa. Hän kokee myös, että työnantajan tarjoaman mahdollisuuden vuoksi hän sai kokemusta valmennuksesta, ja kokee että jatkossa voisi maksaakin tällaisesta palvelusta, kun on siitä kokemusta.

Valmentajana koin Henkilön F vahvan sitoutumisen valmennukseen. Hänestä näkyi innostus omaa hyvinvoinnin edistämistä kohtaan ja halu tehdä ja toteuttaa näitä asioita.

Tavoitteina valmennuksessa oli saada lisää energiaa arkeen, saada apuja stressin käsittelyyn ja palautumiseen ja Henkilö F toivoi myös valmennukselta rasittavampaa liikuntaa oman kunnon edistämiseksi. Loppukeskustelussa todettiin tavoitteiden saavutetun valmennusjaksolla.

Henkilö G:

Henkilön G kokemukset valmennuksesta ovat myönteisiä. Hän on kokenut pystyvänsä itse parempiin valintoihin hyvinvoinnin osa-alueilla, kun on ollut joku, joka kannustaa ja tukee häntä. Henkilö G arvostaa valmennuksen matalaa kynnystä ja ihmisläheisyyttä. Hän kokee tärkeänä kokemukset pienissäkin asioissa onnistumisissa ja mahdollisuudessa edetä omaan tahtiin kohti pysyviä terveellisiä valintoja. Valmennuksen kautta hänen ravitsemuksensa on kehittynyt monipuolisemmaksi eri ravintoaineita hyödyntäen ja säännöllisyyttä ruokailuun on myös tullut. Näillä valinnoilla hän kokee olevan yhteyden epäterveellisten valintojen karsiutumiseen ja terveellisten valintojen tilalle tulemiseen.

Vuosi sitten diagnosoidun luusairauden myötä, tarkastelimme Henkilön G eri kivennäisaineiden saantia ja yhteyttä sairauteen. Valmennuksen myötä Henkilön G valmisruokien ja einesten käyttö on vähentynyt ja tilalle on tullut puhtaita raaka-aineita ja itse valmistettu kotiruoka. Huomiota on kiinnitetty mm. suolan saantiin ja sen yhteyteen sairauden kehittymiselle jatkossa.

Henkilö G kokee, että liikunnan määrä on lisääntynyt noin yhdellä liikuntakerralla/vko. Valmennuksessa hän sai tutustua turvallisesti uuteen liikuntalajiin, joka motivoi häntä liikkumaan uusin tavoin. Liikuntaohjelmat räätälöitiin tukemaan hyvinvointia hänen sairaus huomioiden. Palautumiseen ja uneen Henkilö G kokee saaneensa valmennuksessa apuja. Valmennuksen aikana Henkilö G seurasi verenpaineen kehittymistä ja valmennuksen aikana verenpaineen lasku on todistettavaa.

Työkyvyn osalta valmennus on tuonut ajateltavaa omaan jaksamiseen liittyen. Henkilö G on keskittynyt enemmän omaan palautumiseen ja terveelliseen ravitsemukseen. Näillä hän kokee olevan yhteyden työkyvyn kehittymiselle ja myös fyysisellä aktiivisuudella, joka lisää myös tulevaisuuden toimintakykyisyyttä. Henkilö G kokee valmennuksen yhteyden stressinhallintaan ja valmennuksen aikana hän on oivaltanut yhä enemmän oman jaksamisen rajallisuutta ja tarpeita tämän jaksamisen edellytyksinä. Henkilö G arvostaa työnantajan panostusta valmennukseen. Minäkuvaan Henkilö G kokee olevan vaikutusta oman itsevarmuuden kehittymisen kautta.

Valmentajana olen havainnut Henkilön G kehopositiivisuuden ja itsevarmuuden lisääntymistä. Henkilö G on ollut myös motivoitunut edistämään omaa hyvinvointiaan tulevaisuuden toimintakyky mielessä pitäen. Hän on kokenut tärkeäksi valmentajan tukevan roolin.

Tavoitteina valmennuksessa olivat painonpudotus, liikunnan määrän lisääminen, lihaskunnon vahvistaminen, ravitsemuksen tasapainottaminen ja innostaminen liikuntaan ja uuteen liikuntalajiin. Loppukeskustelussa todettiin tavoitteiden saavutetun valmennusjaksolla osittain. Painonpudotuksen osalta seurantaa ei pidetty.

Henkilö H:

Valmennuksen kautta Henkilö H on alkanut sisäistää ja ottaa käytäntöön hänelle haasteena ollut palautumista ja rentoutumista. Valmennuksen kautta hän on saanut ymmärrystä palautumisen tärkeydestä ja myös sen merkityksestä kehitykselle. Henkilö H on valmennuksen myötä sisäistänyt toimintatapoihinsa sen, että joka päivä ei ole pakko liikkua, vaan itselle on sallittava myös lepo. Valmennuksessa tarkastelimme palautumista mm. FirstBeat – mittausjärjestelmän avulla, joka toteutettiin valmennuksessa yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. FirstBeat -analyysistä Henkilö H sai konkretiaa oman kehon ja kuormittumisen tilasta. Henkilö H kokee, että päivän aikainen palautuminen on vaikuttanut uneen, joka on parantunut ja yöllistä heräilyä esiintyy vähemmän.

Valmennuksen kautta Henkilö H kokee saaneensa uutta lajioppia ja hän pitää hyödyllisenä uusia liikuntaohjelmia, joita hän valmennuksessa sai. Hän kokee, että valmennus on ylläpitänyt liikuntamotivaatiota. Ravitsemuksen osalta Henkilö H kokee saaneensa valmennuksesta avaimia riittävän ravinnon ja painonpudotuksen yhteyteen.

Henkilön H tavoitteena valmennuksessa oli painonpudotus, jonka loppukeskustelussa toteamme valmennusjaksolla saavutetun. Hän kokee olevansa tyytyväisempi itseensä painonpudotuksen myötä.

Työkyvyn ja valmennuksen yhteyden Henkilö H kokee kokonaisvaltaisena. Liikunta, itsestä huolehtiminen ja palautuminen ovat tärkeitä asioita, joista valmennusjaksolla huolehdittiin.

Valmentajana havaitsin Henkilöstä H hänen vaihtelevan keskittymisen valmennusjakson alussa parantuneen valmennuksen loppua kohti. Koin, että hän oli selkeästi rauhallisempi kontaktitilanteissa, eivätkä ulkopuoliset häiriötekijät vaikuttaneet niin vahvasti häneen. Uskon palautumisen merkitykseen ja sen sallimisen yhteyteen hänen kohdallaan. Riittävän ravinnon saannin turvaaminen runsaan fyysisen aktiivisuuden rinnalla on myös hänen kohdalla tärkeää. Henkilö H on vahvasti sitoutunut ja motivoitunut oman hyvinvoinnin sekä terveyden edistämiseen.

Henkilö I:

Henkilö I kokee saaneensa valmennuksesta erittäin tärkeää apua selän toiminnallisuuden kehittämiseen. Hän kokee, että on aiemmin harjoittanut ja kuormittanut selkää vääränlaisilla liikkeillä. Nyt uusien hänelle suunniteltujen liikuntaohjelmien myötä hän kokee selkeää kehitystä ja selän vahvistumista. Hän kertoo myös, että säännöllisellä harjoittelulla hän on saanut akuutit selkäkiput häviämään ja arjen toiminnot ovat myös helpottuneet. Liikunnan osalta Henkilö I kokee, että liikunnan määrä on lisääntynyt kotona tehtävien harjoitteiden osalta.

Ravitsemuksen osalta valmennuksen kautta Henkilö I on löytänyt uutta ruokailurytmiä, joka on sovitettu hänen arkeen ja työhön. Hän on saanut valmennukselta tietoutta ravintoaineista ja vinkkejä erilaisiin aterioihin. Hän kokee, että säännöllisellä ateriarhythmillä on vaikutus keskittymiseen ja hän on tehnyt havaintoja keskittymisen heikkenemisestä ateriovälin kasvaessa. Riittävän ravinnon turvaamiseksi valmennuksesta hän kokee olleen myös etua. Unen hän kokee myös parantuneen, koska heräilyä ilmenee vähemmän.

Valmennuksen kautta Henkilö I on motivoitunut uudesta liikuntalajista. Hän pitää arvokkaana saamaansa lajiteknistä ohjausta ja on halukas kehittämään itseään ja kuntoaan lajissa. Valmennuksen myötä hän kokee mielekkyyden liikuntaa kohtaan lisääntyneen. Henkilö I kokee tärkeäksi valmennuksen henkilökohtaisuuden. Hän kokee myös, että valmennuskokemukset olivat yli odotusten ja hän piti valmennuksen kokonaisvaltaisuudesta. Henkilö I pitää tärkeänä kannustusta ja kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta, vaikka treeni olisikin jäänyt välistä. Henkilö I arvostaa myös työnantajan panostusta valmennukseen.

Työkyvyn ja valmennuksen yhteyden Henkilö I kokee myös työn ergonomia-asioissa, lisääntyneessä työssä seisomisessa ja ylipäättään oikeanlaisina tekniikoina selän rajoittuneisuus huomioiden. Fyysisen toimintakyvyn lisääntymisen myötä hän kokee yhteyden työkykyyn.

Valmentajana havaitsin, että Henkilölle I oli tärkeää henkilökohtaiset tapaamiset oman hyvinvoinnin ympärillä. Havaittavissa oli, että hänelle pieni paussi ja hengähdys omien asioiden äärellä oli positiivinen asia, ja tapaamisissa hän pystyi kertomaan myös henkilökohtaisista asioistaan. Oikeanlainen harjoittelu selän toiminnallisuuden tukemisessa oli myös erittäin tärkeää hänen kohdallaan.

Tavoitteina Henkilöllä I oli valmennuksessa innostus liikkua, painon ylläpitäminen, selän toiminnallisuuden kuntouttaminen ja vahvistaminen ja yleiskunnon kasvattaminen. Loppukeskustelussa todettiin tavoitteiden saavutetun valmennusjaksolla suurimmalta osin. Mittauksia kunnon kehittymiselle ei valmennuksessa pidetty, joten tätä ei voida täysin vahvistaa. Henkilön I omat kokemukset tukevat suurelta osin tätä tavoitetta.

Liite 7 Strukturoitujen kysymysten pisteytysanalytiikkaa henkilöittäin

Strukturoidut kysymykset henkilön omien kokemusten mukaan

Asteikko 1-5

- 1 Huono
- 2 Välttävä
- 3 Keskinkertainen
- 4 Hyvä
- 5 Erinomainen

	Teema	Alkutilanne	Lopputilanne	Muutos
Henkilö A	Jaksaminen ja energisyys	3	4	1
	Elämänilo ja hyvä mieli	3	4	1
	Palautuminen ja rentoutuminen	3,5	4	0,5
	Luovuus ja joustavuus	2	3	1
	Unen laatu	4	4	0
	Mielekkyyys ja halu harrastaa liikuntaa	3,5	4,5	1
	Työkykyisyys	4	4	0
	Kokonaishyvinvointi	3	4	1
	Yht.	26	31,5	5,5
	Ka	3,3	3,9	
Henkilö B	Jaksaminen ja energisyys	3	4	1
	Elämänilo ja hyvä mieli	5	4	-1
	Palautuminen ja rentoutuminen	4	3	-1
	Luovuus ja joustavuus	4	4	0
	Unen laatu	3	4	1
	Mielekkyyys ja halu harrastaa liikuntaa	5	5	0
	Työkykyisyys	4	4	0
	Kokonaishyvinvointi	4	4	0
	Yht.	32	32	0
	Ka	4,0	4,0	
Henkilö C	Jaksaminen ja energisyys	2	4	2
	Elämänilo ja hyvä mieli	3	4	1
	Palautuminen ja rentoutuminen	4	4	0
	Luovuus ja joustavuus	3	4	1
	Unen laatu	3	4	1
	Mielekkyyys ja halu harrastaa liikuntaa	4	4,5	0,5
	Työkykyisyys	5	5	0
	Kokonaishyvinvointi	3	4	1
	Yht.	27	33,5	6,5
	Ka	3,4	4,2	
		Ero	0,8	

Henkilö D	Jaksaminen ja energisyys	2	4	2
	Elämänilo ja hyvä mieli	4	4	0
	Palautuminen ja rentoutuminen	3	3	0
	Luovuus ja joustavuus	3	4	1
	Unen laatu	4	4	0
	Mielekkyyys ja halu harrastaa liikuntaa	4	5	1
	Työkykyisyys	4	4	0
	Kokonaishyvinvointi	3	4	1
	Yht.	27	32	5
Henkilö E	Ka	3,4	4,0	
	Ero		0,6	
	Jaksaminen ja energisyys	3	4	1
	Elämänilo ja hyvä mieli	3	4	1
	Palautuminen ja rentoutuminen	3	3	0
	Luovuus ja joustavuus	2	4	2
	Unen laatu	4	5	1
	Mielekkyyys ja halu harrastaa liikuntaa	3	4	1
	Työkykyisyys	3	4	1
Henkilö F	Kokonaishyvinvointi	3	4	1
	Yht.	24	32	8
	Ka	3,0	4,0	
	Ero		1,0	
	Jaksaminen ja energisyys	4	5	1
	Elämänilo ja hyvä mieli	4	4	0
	Palautuminen ja rentoutuminen	4	4	0
	Luovuus ja joustavuus	4	4	0
	Unen laatu	4	5	1
Henkilö F	Mielekkyyys ja halu harrastaa liikuntaa	5	5	0
	Työkykyisyys	4	4	0
	Kokonaishyvinvointi	4	4	0
	Yht.	33	35	2
	Ka	4,1	4,4	
	Ero		0,3	

Henkilö G	Jaksaminen ja energisyys	3	4	1
	Elämänilo ja hyvä mieli	4	4	0
	Palautuminen ja rentoutuminen	3	4	1
	Luovuus ja joustavuus	4	3	-1
	Unen laatu	2,5	3	0,5
	Mielekkyyys ja halu harrastaa liikuntaa	4,5	5	0,5
	Työkykyisyys	4	4	0
	Kokonaishyvinvointi	4	4	0
	Yht.	29	31	2
	Ka	3,6	3,9	
Henkilö H	Ero		0,3	
	Jaksaminen ja energisyys	4	4	0
	Elämänilo ja hyvä mieli	5	5	0
	Palautuminen ja rentoutuminen	4	4	0
	Luovuus ja joustavuus	4	5	1
	Unen laatu	3	3,5	0,5
	Mielekkyyys ja halu harrastaa liikuntaa	5	5	0
	Työkykyisyys	5	5	0
	Kokonaishyvinvointi	4	4,5	0,5
	Yht.	34	36	2
Henkilö I	Ka	4,3	4,5	
	Ero		0,3	
	Jaksaminen ja energisyys	3	4	1
	Elämänilo ja hyvä mieli	3	3,5	0,5
	Palautuminen ja rentoutuminen	3	3	0
	Luovuus ja joustavuus	2	4	2
	Unen laatu	4	4	0
	Mielekkyyys ja halu harrastaa liikuntaa	3	5	2
	Työkykyisyys	3	3	0
	Kokonaishyvinvointi	3	3	0
	Yht.	24	29,5	5,5
	Ka	3,0	3,7	
	Ero		0,7	