

Tuija Korhonen & Ulla Mikkonen

Koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön ko
Syksy 2008



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön ko
Tekijä(t) Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen	
Työn nimi Koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Pitkäaikaispotilaan ht Mielenterveystyö	Ohjaaja(t) Rauni Leinonen, Raila Arpala
	Toimeksiantaja Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke
Aika Syksy 2008	Sivumäärä ja liitteet 45+9
<p>Toimeksiantajana opinnäytetyöllemme toimi Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke, opinnäytetyön tuloksena syntynyt koulutuspäivä tuotettiin Kainuun maakunta-kuntayhtymälle. Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke toimii kahdessakymmenessä Suomen kunnassa ja sen tavoitteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien liikuntaa kunnissa ja tukea yhteistyöverkoston toimintaa. Kainuussa Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke toimii neljän kunnan alueella: Vuolijoen, Kajaanin, Paltamon sekä Ristijärven.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntynyt ”Ihminen on luotu liikkumaan ja onkin tämä hänelle onneksi”-koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle suunniteltiin tuotteistamisprosessin avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää koulutuspäivä. Koulutuspäivän tavoitteena oli jakaa tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle sekä motivoida mielenterveystyöntekijöitä ohjaamaan mielenterveysasiakkaita liikunnan pariin. Tutkimustehtävänä oli: koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle mielenterveystyöntekijöiden motivoijana. Koulutuspäivä suunniteltiin tutkimustehtävän pohjalta ja toimeksiantajan toiveiden mukaisesti informatiiviseksi liikunnan merkityksestä mielenterveydelle sekä mielenterveystyöntekijöitä motivoivaksi.</p> <p>”Ihminen on luotu liikkumaan ja onkin tämä hänelle onneksi”-koulutuspäivä toteutettiin 28.8.2008 Kajaanin ammattikorkeakoululla. Koulutuspäivän osallistujamäärä oli 44 henkilöä. Koulutuspäivään osallistuneet antoivat palautetta ja analysoimme palautteet induktiivisella sisällön analyysillä. Johtopäätöksenä palautteiden perusteella voimme todeta koulutuspäivän olleen osallistujia motivoiva ja uutta tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle antava. Koulutuspäivän luennoitsijat olivat osallistujien mielestä innostavia, ajatuksia herättäviä ja mielenkiintoisia.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Liikunta, mielenterveys, motivaatio
Säilytyspaikka	x Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta x Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing Care
Author(s) Education day of the impact of exercise to the mental health	
Title Tuija Korhonen Ulla Mikkonen	
Optional Professional Studies Long-Term Nursing Mental Health Care	Instructor(s) Rauni Leinonen, Raila Arpala
	Commissioned by Liiku Mieli Hyväksi 2006-2009-project
Date Autumn 2007	Total Number of Pages and Appendices 45+9
<p>Principal of our thesis was Liiku Mieli Hyväksi 2006-2009-project. Education day was produced to The Joint Authority of Kainuu Region. Liiku Mieli Hyväksi 2006-2009-project operates in twenty rural districts in Finland. The main purpose of the project is to increase mental health rehabilitants exercise and support cooperation net action. In Kainuu Liiku Mieli Hyväksi 2006-2009-project operates in Vuolijoki, Kajaani, Paltamo and Ristijärvi.</p> <p>The purpose of thesis was to plan and organize an education day. The main goal of the education day was to give and share information about the meaning of exercise to mental health and to motivate employees who work among patients with mental problems.</p> <p>As a result of this thesis an education day about the impact of exercise to the mental health took place on Thursday, August 28, 2008. "Ihminen on luotu liikkumaan ja onkin tämä hänelle onneksi"-education day was planned along the productization process.</p> <p>The feedback material of education day was analysed by using inductive contents analysis. According to material employees who took part to the education day said that day was motivating and informational about the impact of exercise to the mental health. Lecturers of education day were interesting according to feedback material.</p>	
Language of Thesis Finnish	
Keywords	Mental health, exercise, motivation
Deposited at	x Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences x Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

Opinnäytetyön tekeminen oli meille molemmille miellyttävä, mutta silti hyvin haastava prosessi. Koemme, että opinnäytetyöprosessin varrella kehityimme kohti sairaanhoitajan asiantuntijuutta.

Haluamme kiittää työelämänohjaajamme Aila Tartia-Jalosen ja opinnäytetyönohjaajamme Raila Arpalan kannustavaa tukea sekä lisäksi haluamme esittää kiitokset vertaisillemme Kirsi Huttuselle ja Sari Lahtiselle, jotka jaksoivat antaa kehittävää palautetta tekemästämme työstä läpi opinnäytetyöprosessin ajan.

Erityiskiitokset haluamme esittää perheillemme, jotka jaksoivat kannustaa meitä kohti päämääräämme.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNNAN MERKITYS MIELENTERVEYDELLE	2
2.1 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet	3
2.2 Kuinka liikunta, mielenterveys ja motivaatio näkyivät koulutuspäivässä?	11
3 LIIKU MIELI HYVÄKSI 2006–2009-HANKE SEKÄ KAINUUN MAAKUNTA-KUNTAYHTYMÄ	13
3.1 Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke	13
3.2 Kainuun maakunta-kuntayhtymä	14
4 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSASETELMA	15
5 KOULUTUSPÄIVÄN TUOTTEISTAMISPROSESSI	16
5.1 Tuotteistettu opinnäytetyö	16
5.2 Swot-analyysi	18
5.3 Tuotteen suunnittelu	20
5.3.1 Tuotteen asiakäsikirja	25
5.3.2 Tuotteen tuotantosuunnitelma	25
5.4 Tuotteen testaus ja arviointi	26
6 ”IHMINEN ON LUOTU LIIKKUMAAN JA ONKIN TÄMÄ HÄNELLE ONNEKSI”- KOULUTUSPÄIVÄ LIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ MIELENTERVEYDELLE- KOULUTUSPÄIVÄN SISÄLTÖ	27
6.1 Koulutuspäivän ohjelma	27
6.2 Koulutuspäivän toteutus	27
7 KOULUTUSPÄIVÄN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET	29
8 POHDINTA	35
8.1 Luotettavuuden arviointi	36
8.2 Eettisyyden pohdinta	38
8.3 Asiantuntijuuteen kehittyminen	39
LÄHTEET	41

LITTEET

1 JOHDANTO

Vuori, Taimela ja Kujala (2005, 509) toteavat liikunnan tuottavan mielihyvää. Säännöllinen liikunta riittää tuomaan liikunnan mielenterveyttä edistävät vaikutukset. Liikunnan merkitys korostuu etenkin masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa. Liikunnan tulisi olla jokapäiväistä, jotta se toisi esiin liikunnan mielenterveyttä edistävät vaikutukset. Liikuntaa harrastavien on havaittu nauttivan muita enemmän arkisista toimistaan.

Opinnäytetyön tuloksena suunnittelimme ja järjestimme ”Ihminen on luotu liikkumaan ja onkin tämä hänelle onneksi”-koulutuspäivän liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke, koulutuspäivä tuotettiin Kainuun maakunta-kuntayhtymälle. Koulutuspäivän kohderyhmään kuului Kainuun mielenterveystyöntekijät.

Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke on jatkohanke Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeelle. Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeen tavoitteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien liikuntaa kunnissa joissa se toimii, tuottaa ammattikorkeakoulu tasoista oppimateriaalia sekä järjestää koulutustilaisuuksia yhteistyötahoille. (Suomen Mielenterveysseura 2008.)

Koulutuspäivä suunniteltiin tuotteistamisprosessin avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa koulutuspäivä. Koulutuspäivän tavoitteena oli jakaa tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle sekä motivoida mielenterveystyöntekijöitä ohjaamaan asiakkaita liikunnan pariin. Tutkimustehtävänäimme oli: koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle mielenterveystyöntekijöiden motivoijana.

Opinnäytetyömme keskeisinä käsitteitä olivat liikunta, mielenterveys sekä motivaatio. Nämä käsitteet nousivat tutkimustehtävästä. Käytimme tässä opinnäytetyössä kaikista mielenterveyspalveluiden asiakkaista termiä mielenterveysasiakas, riippumatta siitä, mitä sairautta asiakas sairastaa tai kuinka kauan hän on sairastanut.

Koulutuspäivän nimessä käytimme otetta suomalaisen kansallisoronilijan Elias Lönnrotin runosta. Mielestämme kyseinen lainaus runosta kuvastaa kattavasti opinnäytetyön sisältöä ja se kertoo siitä miten tärkeää on tukea ja motivoida ihmisiä liikkumaan.

2 LIIKUNNAN MERKITYS MIELENTERVEYDELLE

Maassamme oli 1950-luvulla muutamia liikunnanohjaajia, jotka toimivat mielenterveystyössä, mutta heitä ei varsinaisesti ollut koulutettu alalle. Suomessa 1960-luvulla liikunnan terveys- ja toimintakykyyn liittyvä tieto alkoi näkyä mielenterveystyössä. Tällöin viitisentoista maamme psykiatrasta sairaalaa palkkasi liikunnanohjaajan. Liikunnanohjaajia palkattiin sairaaloihin 1970-luvulla kaksinkertaisesti edelliseen vuosikymmeneen verrattuna ja liikunnanohjaajat alkoivat tehdä ammatillista yhteistyötä. Myöhemmin mielenterveystyön liikunta laajeni kuntien liikuntatoimen pariin. (Koivumäki, K. 2006, 30–31.)

Teollistuneessa nyky-yhteiskunnassa on ihmisille syntynyt liikuntavaje, koska työ ja arki eivät riitä tyydyttämään ihmisen liikkumisen tarvetta. Kaupungistunut ihmistyyppi tarvitsee liikuntaa torjumaan teknologisen elämäntavan ja liikuntavajeen aiheuttamia ongelmia. Ihminen tarvitsee keholleen liikuntaa, sillä muuten toimintakyvyn menetys ennenäikaisesti on mahdollista. Liikunnan tarjoamat sosiaaliset kontaktit ja tunne-elämykset voivat monin tavoin lisätä ihmisen hyvinvointia. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 8.)

Sekä Salosen (2003), että Ojasen (2005) mukaan säännöllinen liikunta parantaa ja ylläpitää fyysistä kuntoa. Salonen (2003) kertoo, että omien mieltymysten mukaisesta, haastavasta ja riittävästi kuormittavasta liikunnasta on todettu olevan psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Liikunta on tarpeen kaikenikäisille ihmisille. Liikuntasuoritusta seuraa yleensä hyvänolontunne, sillä fyysisessä rasituksessa erittyvät hormonit kuten endorfiinit ja enkefaliinit vaikuttavat myönteisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Säännöllinen kuntoliikunta nostaa ja ylläpitää fyysisen kunnon ohella myös psyykkistä terveyttä. Liikunnan on osoitettu vähentävän ahdistusta ja jännitystiloja, unettomuutta ja unihäiriöitä sekä parantavan aloitteellisuutta ja aloitekykyä. Samoin Ojanen (2005) toteaa, että liikuntaan kohdistuvat odotukset vaikuttavat siihen miten liikunta koetaan. Kyseessä on ihmiselle kokonaisvaltainen tapahtuma.

Ojanen (1994, 6) pohtii seuraavaa: liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydestä puhutaan paljon ja usein enemmän kuin siitä tiedetään. Silti useat kysymykset jäävät ilman vastausta: millainen liikunta edistää mielenterveyttä? Ovatko joukkuelajit parempia kuin yksilölajit? Minkä verran liikuntaa on tarpeeksi? Onko geneeillä merkitystä? Voiko liikuntaa korvata jollain muulla harrastuksella?

Laissa potilaan asemasta ja oikeuksista (17.8.1992/785, 3§) sanotaan, että potilaalla on oikeus laadultaan hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon. Lain lähtökohdista tarkasteltuna mielenterveysasiakkaille on oikeus saada tietoa liikunnasta auttamismenetelmänä, koska lääkchoidon ja terapian ohella liikunnan on todettu olevan tehokas auttamismenetelmä mielenterveysasiakkaille. *”Jokaisella Suomessa pysyvästi asuvalla henkilöllä on oikeus ilman syrjintää hänen terveydentilansa edellyttämään terveyden- ja sairaanhoitoon niiden voimavarojen rajoissa, jotka kulloinkin ovat terveydenhuollon käytettävissä. Potilaalla on oikeus laadultaan hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon. Hänen hoitonsa on järjestettävä ja häntä on kohdeltava siten, ettei hänen ihmisarvoaan loukata sekä että hänen vakaumustaan ja hänen yksityisyyttään kunnioitetaan.”*

2.1 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet ovat liikunta, mielenterveys ja motivaatio.

Liikunta

Vuori (2003, 12) määrittelee liikunnan käsitteenä näin: *”Perusolemukseltaan liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Sen aikaansaaminen vaatii energiaa ja vastaavasti se kuluttaa energiaa. Nämä toiminnot ovat perusta liikunnan biologisille, elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville vaikutuksille.”*

Kähäri-Wiikin, Niemen ja Rantasen (1997, 100) mukaan liikunnasta saadaan optimaalinen hyöty silloin, kun liikuntaa harrastetaan lähes päivittäin kolmenkymmenen minuutin ajan. Päivittäisen puolen tunnin liikunnan voi ajatella tulevan yhdestä tai useammasta liikuntatoiminnosta. Teho on sopiva kun liikkuja kokee harjoittelun melko rasittavaksi, hengästyy, mutta liikkuaessaan pystyy puhumaan. Lisäksi liikunnan tulee sisältää lihasvoimaa ja nivelten liikelajuutta vaativaa harjoittelua. Kaikille suositeltavia lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, hölkkä, murtomaahiihto, uinti, pyöräily, pallolajit ja kuntovoimistelu. Edellä mainittu on terveen henkilön liikunnan ihanneannostus. Jos ihminen ei ole elämäntavaltaan fyysisesti aktiivinen, hänen kannattaisi aloittaa liikunnan harrastaminen varovasti. Sairaudet nähdään nykyään paljolti psykosomaattisina, eli niiden syntyyn ja niistä toipumiseen vaikuttaa sekä mieli että keho. Lisäksi liikunta lisää mielen tasapainoa. Ojanen (2005) puolestaan kertoo haastattelussaan, että liikunta-annoksen ei tarvitse olla kovinkaan suuri. On edettävä pienin askelin ja jo muutama liikuntakerta on hyvä aloitus. Liikuntaa voi harrastaa päivittäin, mutta se edellyttää usein hyvää psyykkistä kuntoa.

Liikkuminen on ihmiselle luonnollista ja se pitää elimistömme kunnossa. Liikunnan vaikutus alkaa välittömästi kun on lähtenyt liikkeelle ja se vaikuttaa aina. Vaikutukset kohdistuvat verenkiertoelimistöön, verenpaineeseen, rasva-aineenvaihduntaan, energiankulutukseen, veren sokeriin sekä mielialaan. (Tohtori.fi.)

Luotoniemen (1986, 29) mukaan liikunta mahdollistaa monipuolisia sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Jotkin liikunnan psyykkiset vaikutukset voivat johtua liikunnan parissa syntyvistä sosiaalisista suhteista eikä itse liikunnasta. Itse kunkin valitseman liikuntamuodon sosiaalisilla puitteilla on varmasti myös yhteyksiä mielenterveyteen.

Fogelholm ym. (2005, 150, 156) toteavat, että säännöllisen liikunnan vaikutuksia on tutkittu ja on tehty havaintoja, että liikunta tukee mielialaa ja ehkäisee sekä lievittää mielenterveyden oirehdintaa. Lisäksi liikunta vähentää sairauksien synnyttämiä vaaratekijöitä. Mielialan toivotaan kohentuvan ja stressin vähenevän vapaa-ajan liikunnan avulla. Ohjatun liikuntaharjoittelun on tutkimustulosten perusteella todettu lievittävän psykiatristen potilaiden oireita jopa saman verran kuin lääkehoidon tai muiden yleisesti käytettyjen hoitokeinojen. Liikuntaharjoittelu on useimmiten turvallinen vaihtoehto hoitomuotojen lisänä potilailla. Mielenterveyspotilaita on tärkeä tukea, jotta liikunta jatkuisi elämäntilanteesta tai elinympäristöstä riippumatta. Vaikeissa mielenterveydellisissä häiriöissä potilaan toimintakyky on rajoittunut joten fyysisestä kunnosta huolehtiminen olisi tärkeää. Myös Ojanen (2005) on todennut, että liikunta ja mielen hyvinvointi liittyvät toisiinsa. Hyvinvoiva ihminen liikkuu enemmän ja liikunta lisää hyvinvointia. Ojasen mukaan kysymys on kehämäisistä vaikutuksista. Liikunnasta saatava hyöty on verrattavissa lääkehoitoon ja psykoterapiaan. Mielenterveyden ongelmissa liikunta voi olla yksi hoitokeino.

Niin ikään Mertaniemi ja Miettinen (1998, 35–37) toteavat, että nykyihmisen kiireisessä ja stressaavassa elämänmenossa liikunta voi tukea psyykkistä hyvinvointia. Liikunnan kautta voi luoda sosiaalisia suhteita ja ylläpitää niitä, joten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on merkitystä myös tällä osa-alueella. Lapsille liikunta antaa parhaimmillaan myönteisiä fyysisiä kokemuksia sekä mahdollisuuksia sosiaalisten taitojen oppimiseen, joten liikunta voi tukea lapsen itsetunnon kehittymistä. Aikuisten osalta liikunnan on todettu olevan tehokas keino vähentää stressiä ja lisäksi liikunta edistää nukahtamista ja parantaa unen laatua.

Mertaniemen ja Miettisen (1998, 35–37) mukaan nykyisen tutkimustiedon mukaan vapaa-ajan liikunnalla on enemmän myönteisiä psyykkisiä vaikutuksia kuin muulla liikunnalla. Omachtainen, haasteellinen ja myönteisiä elämyksiä tuottava liikunta edistää psyykkistä hy-

vinvointia. Myönteiset ajatukset liikuntaa kohtaan ja sitoutuminen siihen tehostavat liikunnan positiivisia vaikutuksia. Liikunnan mielialaa nostava vaikutus on osoitettu erityisesti kestävyysliikunnan harrastajilla, mutta myös kevyellä liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mielialaan. Liikuntaa harrastavat ovat tasapainoisempia ja heillä on parempi itseluottamus kuin niillä henkilöillä, jotka eivät harrasta liikuntaa. Lievissä ja keskivaikeissa masennustiloissa oireet voivat vähentyä liikunnan avulla. Avohoidossa olevilla masennuspotilailla liikunnasta on psykoterapiaan verrattavaa hyötyä. Liikunta parantaa aivojen hapensaantia ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa, mikä koetaan vireystason nousuna. Koska liikunta vähentää ahdistuneisuutta vain muutamaksi tunniksi, on sen säännöllinen harrastaminen tärkeää. Säännöllisen liikunnan on havaittu parantavan lieviä unihäiriöitä, koska liikunta parantaa unen laatua. Liikunta voi myös ehkäistä skitsofrenia-, neuroosi- ja mielialahäiriöpotilaiden vieraantumista omasta ruumiistaan sekä vähentää alkoholistien ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Psykiatrisessa hoidossa liikunnasta voi olla apua potilaan aggressiivisuuden kanavoimisessa, aktiivisuuden lisäämisessä, sosiaalisten taitojen oppimisessa ja ruumiinkuvan ehdyttämisessä. Potilas voi liikunnan avulla löytää oman itsen ja ympäristön väliset rajat, jotka ovat usein etenkin psykoottisissa tiloissa hämärtyneet. Psykiatristen potilaiden motivointi liikuntaan ei ole helppoa, koska heidän liikunnalliset ja sosiaaliset taitonsa ovat puutteelliset.

Liikunta on ainoa terveystottumus, jolla on suoria yhteyksiä hyvinvointiin. Liikunta tuottaa mielihyvän kokemuksia liikuntakerran aikana ja muutamaksi tunniksi siitä eteenpäin. Myönteiset vaikutukset voimistuvat samalla kun tottuu liikkumaan. Tottuminen liikuntaan lisää halua liikkua ja pitää yllä liikuntamotivaatiota. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus vähentää keski-ikäisten ja sitä vanhempien ikäryhmien masentuneisuutta ja psyykkistä kuormitusta. Säännöllinen liikunta ei riitä suojaamaan psyykkistä hyvinvointia, jos psyykinen kuormitus jatkuu kauan. (Fogelholm ym. 2005, 48.)

Bäckmandin (2006) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää pitkäaikaisen liikunnallisen elämäntavan ja urheiluryhmän yhteyksiä keski-ikäisten ja ikääntyvien miesten toimintakykyyn ja mielialaan. Tutkimuksessa kartoitettiin myös näiden välisten yhteyksien taustalla vaikuttavia muita tekijöitä sekä persoonallisuutta. Tulokset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus oli selvästi yhteydessä mielialaan ja fyysiseen toimintakykyyn. Urheilulajien merkitys mielialaan ja toimintakykyyn vaihteli lajeittain. Persoonallisuuspiirteistä neurotisismilla, vihamielisyydellä ja elämäntyytyväisyydellä on yhteys mielialaan. Mielialalla puolestaan on merkitys toimintakykyyn. Tutkimus osoittaa myös, että fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä ikääntyvien mielialaan ja toimintakykyyn.

Samoilla linjoilla on Leppämäki (2006) tekemässään tutkimuksessa *The Effect of Exercise and Light and Mood*. Kyseistä tutkimusta varten kerättiin vapaaehtoisia ja 244 arvottiin osallistumaan erilaisiin liikunnallisiin tai rentoutus-venytysryhmiin joko kirkkaassa valossa tai normaalissa valossa. Tutkittaville annettiin masennusasteikko, jota he saattoivat itse täyttää tutkimuksen aikana. Keskeinen löydös tutkimuksessa oli, että liikunta ja kirkasvalo paransivat tutkittavien mielialaa ja vähensivät masennusoireita. Tutkimuksessa selvisi, että fyysinen harjoittelu vähintään kaksi kertaa viikossa on tehokas masennusoireiden lievittäjä pimeimpinä vuodenaikoina.

Ruuskanen (2006) on tehnyt tutkimuksen osana Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanketta 2003–2005. Ruuskanen on tutkinut mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmien ohjaajien sekä ryhmiin osallistuvien mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikuntaryhmistä ja Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeesta 2003–2005. Tutkimustulosten mukaan mielenterveyskuntoutujilla oli myönteisiä ajatuksia liikunnasta ja heidän kokemuksensa liikunnasta olivat myönteisiä. Liikunnalla oli sekä fyysisiä että psyykkisiä vaikutuksia mielenterveyskuntoutujille ja liikunnan vaikutukset näkyivät myös muilla elämänalueilla. Liikuntaryhmien ohjaajien ja kuntoutujien kokemukset kuntoutujista liikunnan harrastajina vastasivat toisiaan. Tutkimusten tuloksista voidaan nähdä, että mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmät ovat toimineet tärkeänä osana kuntoutustyötä ja tukeneet kuntoutujien psyykkistä hyvinvointia.

Heikuran (2003) Pro Gradu-tutkielmassa on selvitetty mielenterveyskuntoutujien omia kokemuksia harrasteliikunnasta mielenterveyskuntoutujille asetettujen tavoitteiden pohjalta. Tutkimuksella selvitettiin ovatko fyysiset, sosiaaliset, aktivoivat ja psyykkiset merkitykset mielenterveyskuntoutujille yhtä tärkeitä vai vaikuttaako joku osa-alue muita enemmän. Tutkimuksen tuloksista selviää, että liikunnan koettu intensiteetti on tärkeämpää kuin objektiivisesti mitatut vaikutukset. Tutkimuksen mukaan positiiviset ennakko-odotukset lisäävät liikunnan koettua hyötyä. Tutkimustulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että mielenterveyskuntoutajat ovat liikkujina omanlaisensa ryhmä ja he tarvitsevat erityisesti mielenterveyskuntoutujille suunniteltua liikuntaa.

”Liikuntalain tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lain tarkoituksena on liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävä kehitystä. Yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien tehtävä. Liikunnan järjestämisestä vastaavat pääasiassa liikuntajärjestöt.

Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.” (Liikuntalaki 18.12.1998/1054, 1§, 2§.) Liikuntalakiin viitaten näkisimme, että kunnan tulisi huomioida terveydenhuollon asiakasryhmät ja täten mielenterveysasiakkaat suunnitellessaan ja tarjotessaan liikuntaa sekä liikuntapalveluja kuntalaisille.

Fogelholmin ym. (2005, 49–50) mukaan tutkimuksissa on todettu liikunnan vähentävän kielteisistä tunteista yleisimmin ärtyneisyyttä, vihan tunnetta ja alakuloisuutta. Myönteisistä tunteista on havaittu virkistymistä, energisyyttä ja yleisen mielialan kohentumista. Tulokset vaihtelevat sen mukaan mitä liikunnalta odottaa, liikkuuko yksin vai seurassa, liikuntamuodosta, liikkujan ominaisuuksista ja liikunnan tarkoituksista.

Liikuntaa pidetään hyvänä ja tehokkaana tapana ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia sekä tukea terapiaa ja lääkettä mielen terveyden ongelmien kuntoutuksessa. Liikunta auttaa mielenterveyskuntoutujia hallitsemaan sairauden oireita ja lisäksi se parantaa elämänlaatua kokonaisvaltaisesti. (Heikura 2003.)

Mertaniemi ja Miettinen (1998, 36) toteavat liikunnalla olevan myös mahdollisia kielteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille. Liikunnalla saattaa olla psyykkisen hyvinvoinnin kannalta kielteisiä vaikutuksia, jos harrastus on erittäin intensiivistä. Pakonomaiseksi muuttunut, koko elämän täyttävä liikunta ei enää edistä psyykkistä terveyttä, varsinkaan jos siihen liittyy syömishäiriöitä tai anabolisten steroidien käyttöä. Myös ylipäätös voi aiheuttaa ahdistusta, masennusta ja unihäiriöitä. Niin ikään Ojanen (2005) kertoo, että pakkoliikunnalla on vain harvoin myönteisiä vaikutuksia mielialaan. Jos omat taidot verrattuna muiden taitoihin ovat puutteelliset, liikunnan voi kokea kielteisesti. Myös epäonnistumisiin olisi hyvä varautua, aina liikunta ei suju odotetulla tavalla. Samaan ovat päätyneet myös Mälkiä ja Rintala (2002, 120). Pakkoliikunta ei ole omiaan edistämään mielenterveyttä. Pikemminkin on niin, että pakolla säädetty liikunta herättää suoranaisia vihantunteita ja vähentää hyvinvointia. Yhtälailla Vuori (2003, 30) on todennut, että liikunnan hyvät vaikutukset mielenterveydelle riippuvat pitkälti siitä onko liikunta omaehtoista vai pakkoliikuntaa. Liikunnan merkitykset mielenterveydelle ovat yksilölliset. Liikunnan vaikutukset henkiseen hyvinvointiin riippuvat myös monista itse liikuntaan sekä fyysiseen ja sosiaaliseen liikuntaympäristöön liittyvistä tekijöistä.

Mielenterveyteen liittyvät syyt ovat yleisin sairausryhmä, joka aiheuttaa työ- ja toimintakyvyttömyyttä. Tutkimuksilla on todettu, että liikunta vähentää masennuksen oireita ja jopa ehkäisee mielenterveysongelmia. (Kettunen 2006, 10.)

Mielenterveys

Mielenterveys on käsite, joka sisältää ajatuksen toimintakykyisestä ja elämäniloisesta ihmisestä. Mielenterveys muokkautuu kasvun ja kehityksen myötä ja voi vaihdella huonovointisuudesta hyvään oloon (Hyvä elämä- hyvä mieli 2006). Samoilla linjoilla on Saarenheimo (2003) todetessaan mielenterveyden olevan monitahoinen ilmiö, joka kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Noppari, Kiiltomäki ja Pesonen (2007, 18, 25) kertovat mielenterveyden olevan osa yhteiskunta- ja hyvinvointipolitiikkaa.

Mielenterveys voidaan nähdä voimavarana, jonka ominaisuutena ovat stressin hallinta, ahdistuksen ja menetysten sietäminen sekä sopeutuminen elämäntilanteiden muutoksiin. Masennus- ja ahdistushäiriöt kuuluvat yleisimpiin mielenterveyden ongelmiin. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 508.)

Mielenterveys ja mielenterveyshäiriöt ovat monitahoinen asia, jota on vaikea määritellä yleispätevästi. Mielenterveys on kuitenkin olennainen osa ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Perinteisesti mielenterveys määriteltiin kyvyksi rakastaa ja tehdä työtä. Mielenterveyteen liittyy kyky kehittyä henkisesti ja emotionaalisesti, kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita sekä kyky tuntea empatiaa. Mielenterveys ei ole pysyvä olotila, se voi vaihdella elämäntilanteen mukaan. Mielenterveyden häiriöistä puhutaan silloin, kun oireet rajoittavat toiminta- ja työkykyä tai osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia. Pahimmassa tapauksessa mielenterveyden häiriöt voivat vammauttaa henkilön lähes kokonaan ja sulkea yhteiskunnan toimintojen ja sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. (Kuntoutussäätiö.)

Suomen mielenterveysseuran (2007) mukaan mielenterveyden määrittelyyn vaikuttavat monet tekijät, kuten aikakausi, kulttuuri, yhteiskunnan normit ja lainsäädäntö sekä ihmisten omat tarpeet. Uusiksi määreiksi ovat yhä painavammin nousemassa terveyden ja hyvinvoinnin suhde taloudelliseen toimeentuloon, työhön sekä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Mielenterveydellä on myös pitkälti yli terveysajattelun meneviä, ihmisenä olemisen mahdollisuuksiin liittyviä ulottuvuuksia, kuten kyky löytää uusia ja rakentavia tapoja itsensä kehittämiseen ja asioiden jakamiseen toisten kanssa. Mielenterveys liittyy myös ihmisen mahdollisuuksiin löytää paikkansa yhteisössä ja elämälleen merkitys.

Mielenterveys ei tarkoita sitä, ettei elämässä ole ongelmia. Kukaan ei myöskään ole jatkuvasti aivan terve ja tasapainoinen; elämän solmukohdissa paha olo ilmenee sekä psyykkisinä että fyysisinä oireina. Voimme oppia tukemaan mielenterveyttä tekemällä sille tilaa itsessämme arjen tilanteissa. Hyvinvointinsa, elämänilonsa ja tyytyväisyytensä säilyttämiseksi kannattaa huolehtia itsestään.

Mielenterveys rakentuu monesta tekijästä. Siihen vaikuttavat yksilölliset, yhteisölliset ja rakenteelliset seikat. Mielenterveyttä tukevat esimerkiksi oman elämän merkityksen ymmärtäminen, itsensä arvostus, halu oppia, itsensä kokeminen tarpeelliseksi, läheiset ihmiset, työ tai harrastus, taito puhua mieltä painavista asioista, ristiriitojen selvittämistaito sekä riittävä perusturva. (Suomen mielenterveysseura 2007.)

Samaten Heiskanen, Salonen ja Sassi (2006, 17) kertovat mielenterveys -käsitteen sisältävän sekä myönteisen että kielteisen latauksen. Mielenterveyteen katsotaan kuuluvan niin psyykinen, fyysinen, sosiaalinen kuin henkinenkin ulottuvuus. Mielenterveyteen vaikuttavat monet ihmisen elämän eri tekijät, kuten yksilölliset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuuriset arvot. Nämä tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, ja tässä vuorovaikutuksessa syntyy uusia mielenterveyden voimavaroja ja kuluu entisiä. Mielenterveys ei siis ole pysyvä tila, vaan se vaihtelee ihmisen elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Mielenterveyteen vaikuttavat ihminen itse, muut ihmiset ja ympäröivät olosuhteet. Mielenterveys muotoutuu kehityksen myötä.

Eskolan ja Karilan (2007, 8) mukaan mielenterveyteen liittyvät sairaudet ovat nousemassa aikakautemme suurimmaksi sairausryhmäksi. Ennustetaan, että mielenterveystyön kustannukset nousevat edelleen. Toisaalta Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen (2008) tilastojen mukaan psykiatrian erikoisalalan laitoshoidossa olleiden potilaiden määrä on pysynyt lähes samana koko 2000-luvun alun ajan. Hoitopäivien määrä oli yhden prosentin vähemmän kuin edellisvuonna ja yhdeksän prosenttia vähemmän kuin vuonna 2000. Miehillä oli naisia enemmän hoitopäiviä. Päättäneiden hoitajaksojen määrä oli 47828 ja niiden keskimääräinen pituus oli 36 hoitopäivää. Sairaaloissa potilaiden määrä laski yhden ja hoitopäivien määrä laski kahden prosentin verran.

Heiskasen ja Salosen (1997, 14) teoksen mukaan mielenterveyttä voidaan parantaa lisäämällä luottamusta, haasteellisuutta, pätemisen tunnetta, saavutuksia ja huumorintajua. Ja vastavasti mielen pahoinvointiin liittyy häpeää, syyllisyyttä, pelkoa ja henkistä eristäytymistä. Niitä vähentämällä voi parantaa henkistä hyvinvointia. Heiskanen ja Salonen (1997, 17) lisäävät,

että jokapäiväiseen hyvinvointiin vaikuttavat omat henkiset voimavaramme. Miten kestämmme paineita, miten tunnistamme tunteemme ja miten olemme vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Mielenterveyslain (14.12.1990/1116, 1§.) nojalla mielenterveystyön piiriin lukeutuvien henkilöisen kuuluisi saada käyttää ennaltaehkäiseviä mielenterveyspalveluita. Näkisimme, että liikuntapalvelut ovat osa näitä kyseisiä palveluja. *”Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut). Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittämisen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. Mielenterveyspalvelut on ensisijaisesti järjestettävä avopalveluina sekä niin, että oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista tuetaan.”*

Motivaatio

Hagemann (1991, 7) toteaa seuraavasti ”Ihmisen voi pakottaa tekemään jotain, mutta häntä ei voi koskaan pakottaa tahtomaan sen tekemistä. Tahto syntyy ihmisen sisällä, ja motivaatio on se sisäinen käyttövoima, joka tekee työstä ilon: hyvä olo ja tehokkuus ovat hyvin lähellä toisiaan.” Lisäksi Hagemann (1991, 38) kertoo motivaation olevan käyttövoimaa. Motivoidakseen muita ihmisiä on tiedettävä heidän motiiveistaan ja pyrittävä tyydyttämään heidän tarpeitaan. Motivoinnin taito on tunne-energioiden vapauttamista, ja se vaatii herkkyyttä ja kärsivällisyyttä.

Ruohotie (1998, 36–38, 40–42) kirjoittaa motivaatiosta seuraavasti: Motivaatio on johdettu latinalaisesta sanasta *movere*, joka merkitsee liikkumista. Motivaatiolla tarkoitetaan motiivien aikaansaamaa tilaa. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäistä ja ulkoista motivaatiota voidaan pitää toisiaan täydentävinä. Sisäisestä motivaatiosta puhuttaessa on ominaista, että motivaatio on sisäisesti välittyntä ja se liittyy itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin. Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä. Ulkoisen motivaation palkkiot saattavat olla kestoaltaan lyhytaikaisia, kun taas sisäisen motivaation palkkiot ovat pitkäaikaisia ja niistä voi tulla motivaation lähde. Motivaatio voi olla melko lyhytaikainen ja se liittyy yleensä yhteen tilanteeseen. Motivaatio voi vaihdella tilanteesta toiseen. Mo-

tivaatio viittaa siis ihmisen psyykkiseen tilaan, joka määrää miten aktiivisesti hän toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa kohdistuu.

Viljamaa (2001, 33–34, 40, 42) taas kertoo, että motivoinnin kulmakivenä on kyky vakuuttua siitä, että ansaitsee sen minkä eteen ponnistele. Mitä selvempi tavoite on mielessä, sitä helpompi tavoitetta kohti on pyrkiä. Motivaatio laittaa ponnistelemaan tavoitteiden eteen ja se joutuu koville etenkin vaikeina hetkinä. Itsestä lähtevä motivaatio on paras kannustin. Motivaatiota voi vahvistaa antamalla itselleen myönteistä palautetta. Huomiota kannattaa kiinnittää mieluummin onnistumisiin kuin epäonnistumisiin. Samaten toteavat Salmela-Aro ja Nurmi (2002, 10). Motivaatio näkyy samankaltaisena koko elämän ajan eikä motivaatio ole aina tietoista.

Salmela-Aro ja Nurmi (2002, 158–159) kertovat lisäksi, että motivaatio voi olla kahdella tavalla yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin: millaisia henkilökohtaisia tavoitteita ihmisellä on ja millaisia tavoitteita hänellä on liittyen itsensä kehittämiseen. Ihmiset eroavat toisistaan sen mukaan millaisia tavoitteita he itselleen asettavat. Abstraktit tavoitteet liittyvät mielenterveydellisiin ongelmiin ja konkreettiset tavoitteet kehollisen hyvinvoinnin ongelmiin.

Hietaharjun (2002) tarkoituksena oli kuvata motivaatiota ja sen ilmenemistä ammattikorkeakoulun terveysalan viimeisen lukukauden terveydenhoitajaopiskelijoiden näkökulmasta. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä eri tekijöitä motivaatioon hoitamaan oppimiseen liittyy, sekä mitkä tekijät lisäävät ja mitkä tekijät vähentävät motivaatiota. Tutkimuksen mukaan yksittäinen tekijä opiskelijoiden motivaation lisääjänä tai heikentäjänä oli opiskelija itse. Päämäärätietoiset ja itseohjautuvat opiskelijat olivat motivoituneita opiskelemaan. Opiskelijaa ohjaavalla opettajalla/ohjaajalla oli merkitystä opiskelijoiden motivaatioita lisäävänä tai vähentävänä tekijänä. Ammattitaitoinen, osaava ja rohkaiseva opettaja/ohjaaja voi nostaa opiskelijoiden motivaatiota oppia ja myös omalla epäoikeudenmukaisella sekä kielteisellä käyttäytymisellään nujertaa opiskelijan motivaatiota.

2.2 Kuinka liikunta, mielenterveys ja motivaatio näkyivät koulutuspäivässä?

Kuten jo edellä mainittujen lähteiden, tutkimusten sekä liikuntalain mukaan voimme todeta liikunnan vaikuttavat positiivisesti mielen hyvinvointiin. Jokaiselle mielenterveysasiakkaalle tulisi löytää häntä innostava tapa liikkua, jotta se toimisi mielialan nostattajana ja auttamismenetelmänä muiden auttamismenetelmien ja hoitokeinojen rinnalla. Suunnittelemassamme

koulutuspäivässä liikunta näkyi Tampereen yliopiston professori Markku Ojasen valintana luennoitsijaksi. Koulutuspäivässä puhunut kuntoutuja-kokemuskouluttaja kuvasi liikunnan merkitystä hänen toipumiselleen.

Mielenterveysasiakkaiden liikuntaan ohjaamista tulisi tukea kullekin mielenterveysasiakkaalle sen hetkisen voinnin mukaan. Edellä mainittujen lähteiden mukaan ”pakkoliikunnalla” voi olla kielteisiä vaikutuksia ihmisen mielenterveydelle.

Motivaatioon liittyvän tutkimuksen tuloksiin tutustuesssa, voi sanoa että ohjaajalla ja hänen ohjaamistyyliällään ja tavallaan on suuri merkitys motivaation nostattajana. Samaa tietoa voimme myös siirtää siihen, millä tavalla mielenterveysasiakkaita ohjataan liikunnan pariin. Oikeantyyppinen ohjaus motivoi asiakasta.

Motivaatio ja motivointi olivat järjestämässämme koulutuspäivässä keskeisessä osassa liikunnan ja mielenterveyden lisäksi. Koulutuspäivän oli tarkoitus motivoida ja kannustaa mielenterveystyöntekijöitä ohjaamaan asiakkaitaan liikunnan pariin. Halusimme koulutuspäivän avulla antaa mielenterveystyöntekijöille keinoja motivoida mielenterveysasiakkaita liikunnan pariin. Järjestämässämme koulutuspäivässä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle huomioimme motivaation pyytämällä yhdeksi luennoitsijaksi kouluttaja Liisa Saukkonen-Heinon. Hänellä on paljon tietoa motivoinnista ja niistä keinoista, joilla mielenterveysasiakkaita saadaan motivoitua liikunnan pariin sekä kuinka mielenterveystyöntekijöitä voidaan kannustaa ja motivoida ohjaamaan asiakkaitaan.

Motivaation merkitys liikuntaan ohjaamiselle korostuu etenkin mielenterveysasiakkaiden kohdalla. Mielenterveysasiakkaiden saaminen liikkumaan voi olla hankalaa, mutta oikeanlainen motivointi ja kannustaminen voi tuottaa hyviä tuloksia mielenterveysasiakkaiden kohdalla. Usein riittää, kun mielenterveysasiakkaalla on joku jonka kanssa lähteä liikkumaan.

3 LIIKU MIELI HYVÄKSI 2006–2009-HANKE SEKÄ KAINUUN MAAKUNTA-KUNTAYHTYMÄ

Toimeksiannetun opinnäytetyön kautta voi näyttää osaamistaan ja herättää työelämän kiinnostusta sekä mahdollisesti työllistyä. Toimeksiannetun opinnäytetyön avulla voi luoda uusia kontakteja, pääsee toteuttamaan taitojaan työelämän kehittämisessä sekä kokeilemaan innovatiivisuuttaan. Toimeksiannetun opinnäytetyön kautta voi päästä myös kokeilemaan tietotaitoaan työelämään. Edellä mainitussa opinnäytetyössä on myös se vaara, että opinnäytetyö laajenee aiottua suuremmaksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–18.)

Seuraavissa kappaleissa esittelemme opinnäytetyön toimeksiantajan Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeen sekä tuotteen tilaajan Kainuun maakunta-kuntayhtymän.

3.1 Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke

Sosiaali- ja terveysministeriön terveysliikuntatoimikunnan mietinnön (2001:12) mukaan Suomessa tulisi lisätä mielenterveysalan liikuntatoimintaa kokeiluhankkeen avulla alan yhteisöjen yhteistyönä.

Suomen mielenterveysseura on suositusten mukaisesti toteuttanut Mielenterveyskuntoutujan liikunnan kehittämishanketta 2003–2005 ja Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanketta. (Suomen mielenterveysseura 2008.)

Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009- hanke on jatkohanke Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeelle. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishankkeen 2003–2005 tarkoituksena oli lisätä mielenterveyskuntoutujien liikuntatoimintaa hankkeessa mukana olevissa kunnissa yhteistyöverkostojen avulla. Hankkeen tavoitteena oli perustettujen liikuntaryhmien toiminnan vakiinnuttaminen, koulutuksen ja tiedon tuottaminen ja yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen. (Suomen mielenterveysseura 2008.)

Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeen tavoitteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien liikuntaa noin kahdessakymmenessä Suomen kunnassa ja tukea yhteistyöverkoston toimintaa. Edellä mainitun lisäksi Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009- hanke järjestää erilaisia koulutus- tilaisuuksia yhteistyötahojen työntekijöille, niin kunnallisten palvelujen puolella kuin järjestö-

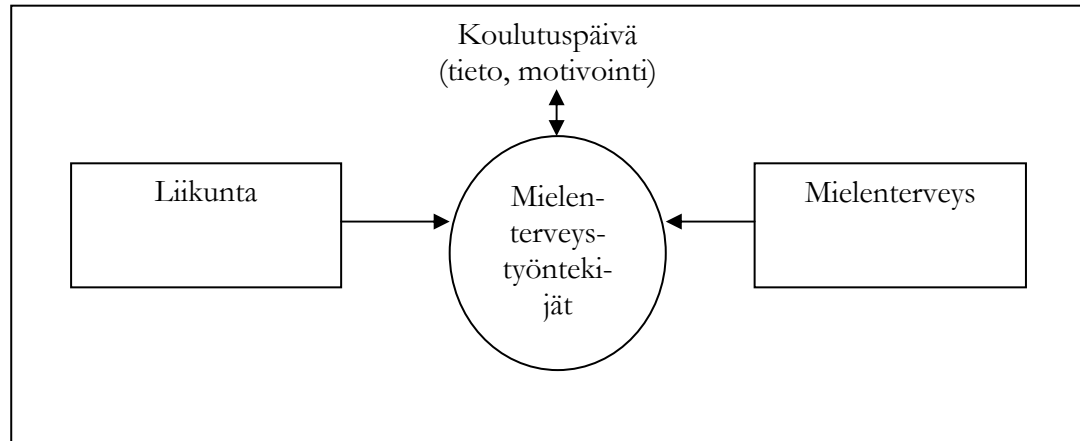
jen liikuntavastaavillekin. Hankkeessa pyritään tuottamaan ammattikorkeakoulutasoista opimateriaalia mielenterveydestä. Hanketta koordinoi Suomen mielenterveysseura, Kainuun alueella vastuu hankkeesta on Kainuun Liikunnalla ja rahoittajana toimii sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetusministeriö. Kainuussa Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke toimii neljän kunnan alueella: Vuolijoella, Kajaanissa, Paltamossa ja Ristijärvellä. Vuonna 2007 hankkeen tavoitteena on ollut luoda liikuntapalvelupolku mielenterveyskuntoutujille kehittämällä kunnallisten palvelujen ja yleisten liikuntapalveluiden välistä yhteistyötä. (Suomen mielenterveysseura 2008.)

3.2 Kainuun maakunta-kuntayhtymä

Kainuun maakunta-kuntayhtymän tehtävänä on edistää alueen elinvoimaa, kainuulaisten hyvinvointia ja osallisuutta. Kainuun maakunta-kuntayhtymä vastaa Kainuun kehittämisestä sekä elinkeinoelämän edellytysten vahvistamisesta. Maakunta-kuntayhtymän vastuulla on sosiaali-, terveys-, koulutus- ja muut palvelut. Maakunta-kuntayhtymän palvelut ulottuvat Kainuussa Hyrynsalmen, Kajaanin, Kuhmon, Paltamon, Puolangan, Ristijärven, Sotkamon sekä Suomussalmen kuntien sosiaali- sekä terveydenhuoltoon, ammatilliseen koulutukseen, Kainuun keskussairaalan ja entisen Kainuun liiton palveluihin. Kainuun maakunta-kuntayhtymä järjestää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut lukuun ottamatta lasten päivähoidtoa. Maakunta-kuntayhtymän vastuulla on myös nuorten ja aikuisten ammatillinen koulutus sekä lukiokoulutus. Tärkeitä arvoja Kainuun maakunta-kuntayhtymällä ovat oikeudenmukaisuus, tuloksellisuus, tulevaisuuden usko, asiakaslähtöisyys, vastuunotto, avoimuus ja luottamus. Kainuun maakunta-kuntayhtymän palveluksessa on vajaa 4000 työntekijää. (Kainuun maakunta-kuntayhtymän palvelut 2007.)

4 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSASETELMA

Tutkimusasetelmaa olemme kuvanneet seuraavasti kuvion avulla: Koulutuspäivän tavoitteena on jakaa tietämystä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle sekä motivoida mielenterveystyöntekijöitä ohjaamaan mielenterveysasiakkaita liikunnan pariin.



Kuvio 1. Tutkimusasetelma.

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys muodostuu liikunnasta, mielenterveydestä ja motivaatiosta.

Opinnäytetyömme tutkimustehtävä on:

- Koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle mielenterveystyöntekijöiden motivoijana.

5 KOULUTUSPÄIVÄN TUOTTEISTAMISPROSESSI

5.1 Tuotteistettu opinnäytetyö

Vilkkä ja Airaksinen (2003, 47–49) kertovat, että työelämälähtöinen opinnäytetyö voi olla projektityyppinen. Tällöin se voi olla yhden tai useamman opiskelijan projekti. Useamman opiskelijan projektissa tulee suunnitella miten tuotokset esitellään suullisesti, kirjallisesti kuin muutenkin (koulutustilaisuus). Projekti on tietyn ajan kestävä prosessi. Se voi tähdätä tiettyyn kertaluonteiseen tapahtumaan. Projektin onnistumiseksi se pitää suunnitella, organisoida, toteuttaa, valvoa, seurata ja arvioida. Projektisuunnitelma vastaa toimintasuunnitelmaa. Siinä tulee selvittää projektin tausta ja lähtötilanne, sekä selostaa projektin tarkoitus, tavoite ja rajaukset. Projektiin tulee määritellä kohderyhmä. Projektista kannattaa tehdä prosessikuvaus, josta selviää prosessin eri vaiheet ja osakokonaisuudet.

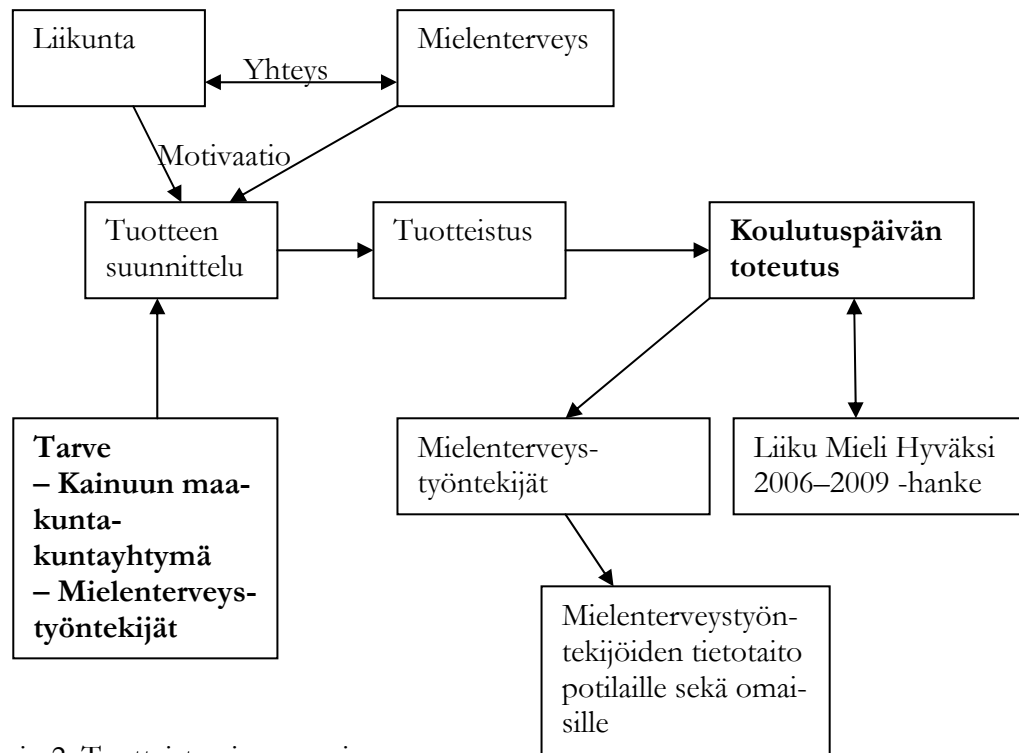
Tuote voi olla suppeasti tai laajasti määritelty. Suppeasti määritelty tuote on palvelu tai muu aikaansaannos. Laajasti määritelty tuote voi olla esimerkiksi palvelukokonaisuus. Tuote voi olla joko yhden ammattiryhmän tai moniammatillisesti tuotettu. Tuote voi olla standardituote, joka tuotetaan samanlaisena asiakkaille. Tällaisia tuotteita ovat esimerkiksi apuvälineet ja ATK-ohjelmat. Tuotteistus ei ole vain tuotteiden määrittelyä vaan palvelutuotannon tarkentamista ja jäsentämistä. Tuotteistus on palvelujen kehittämistä asiakkaiden tarpeisiin. Tuotteistus on laadunhallinnan apuväline. (Holma 1998, 12–13.)

Jämsän ja Mannisen (2000, 9-133) mukaan tuotteistaminen edistää laatuvaatimusten noudattamista sosiaali- ja terveysalalla. Alan ammattilaisilla on käytössään osaamista, joka tuotteistamisen kautta saadaan konkretisoitua ja tuotteistaminen tapahtuu moniammatillisissa työryhmissä. Tuotteen tulee olla selkeästi rajattavissa ja hinnoiteltavissa ja sisällön on oltava ymmärrettävä ja selkeä. Sosiaali- ja terveysalalla tuote on yleensä palvelu, joka ostetaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Laadukas tuote tai palvelu syntyy tuotekehitysprosessin tuloksena. Tuotteistamisen lähtökohtana on asiakas. Asiakkaana sosiaali- ja terveysalalla voi olla kunta, kuntayhtymä, yritys tai yksityinen henkilö. Tuotekehityksen ensimmäinen vaihe on kehittämistarpeen tunnistaminen, eli uuden palvelun tai tuotteen tarpeen määrittely. Keskeistä tuotekehityksessä on selvittää asiakasryhmä ja sen tarpeet. Kehittämistarpeen määrittelyn jälkeen alkaa tuotteen ideointivaihe. Erilaisilla vaihtoehtoilla ja ideoilla on tarkoitus

löytää ratkaisuja ja lähestymistapoja ajankohtaisiin ongelmiin. Ongelmanratkaisun eri menetelmillä on tarkoitus etsiä vaihtoehtoja tuotteen tai palvelun kohderyhmän tarpeisiin.

Lisäksi Jämsä ja Manninen (2000, 9-133) kertovat, että sosiaali- ja terveysalan tuotteiden laatu kiinnostaa tuotteiden käyttäjiä, maksajia, omaisia, kouluttajia ja muita alan ammattilaisia sekä asiantuntijoita. Laadukas tuote vastaa kuluttajan tarpeisiin. Stakes eli Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus on laatinut laadunhallintaa koskevan suosituksen. Suosituksen tavoitteena on innostaa tuottajia laatutyöhön ja korostaa asiakasnäkökulmaa. Suositus on tarkoitettu julkisille ja yksityisille palveluntuottajille, asiakkaille, järjestöille sekä poliittisille päättöksentekijöille. Tuotteen kehittyminen etenee luonnosteluvaiheen ratkaisupäätösten mukaan. Tilaisuuden suunnittelun lähtökohtana ovat kuulijat. Keitä yleisössä on, kuinka paljon kuuli-joita on, miksi he tarvitsevat tietoa, mikä motivoi osallistumaan tilaisuuteen, mitkä ovat heidän lähtökohtansa ja voimavaransa vaikuttaa tilaisuuden sisältöön ja sen vaiheiden suunnitteluun. Muutosten varalle kannattaa tehdä varasuunnitelma. Paikkaa, tiloja ja ajankohtaa suunniteltaessa ajatellaan asiakasta ja tilaisuuden tarkoitusta. Ulkoisetkin puitteet viestivät yleisölle tilanteesta. Tuotetta kehiteltäessä, on hyvä saada palautetta ja arviointia tuotteen tilaajalta tai asiakkaalta. Sitä kautta voidaan tehdä tuotteen viimeistelyä. Viimeistelyvaiheeseen sisältyy myös tuotteen markkinointi, jolla on tarkoitus edistää tuotteen kysyntää.

Tuotteistamisella tarkoitetaan palvelun tekemistä asiakkaalle miellyttäväksi käyttää. Tuotteen tulisi vastata kuluttajan tarpeita. Tuotteistaminen mahdollistaa asiakaskohtaisen tuotteen suunnittelun. Palvelun suunnitteleminen asiakkaan tarpeisiin edellyttää kohderyhmän tarpeiden selvittämistä. Tuotteen tulee lähteä kuluttajan tarpeista. Kun tuotteistetaan palvelu, on määriteltävä tuotteelle potentiaalinen kohderyhmä. (Hiltunen 2007, 47–48, 53, 55.)



Kuvio 2. Tuotteistamisprosessi.

Tuotteistamisprosessia olemme kuvanneet kuvion 2 avulla. Työelämän ohjaajamme ja Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtorin keskusteluissa havaittiin tarve lisätä mielenterveystyöntekijöiden tietoutta liikunnan merkityksestä mielenterveydelle, syventää aiempaa osaamista sekä motivoida heitä ohjaamaan mielenterveysasiakkaita liikunnan pariin. Tuotteen suunnitteluun liitimme ideointivaiheen: miten saamme tiedon liikunnan merkityksestä mielenterveydelle mielenterveystyöntekijöille? Millainen koulutuspäivä motivoi mielenterveystyöntekijöitä huomioimaan liikunnan merkityksen mielenterveystyössä? Toimeksiantaja ehdotti, että järjestäisimme koulutuspäivän liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Kehittelimme tuottamme koulutuspäivän kohderyhmän mukaan, millaista tietoa heillä on koulutuksensa pohjalta ja mitkä ovat rahalliset resurssit järjestää koulutuspäivä.

5.2 Swot-analyysi

Olemme pohtineet kykyämme suunnitella koulutuspäivä Swot-analyysin (Kuvio 3.) avulla. Näin olemme pystyneet huomioimaan koulutuspäivän suunnitteluun vaikuttavat erilaiset tekijät.

Nelikenttäanalyysi on yleisesti käytetty analysointimenetelmä, jonka avulla selvitetään vahvuudet (strength), heikkoudet (weakness), mahdollisuudet (opportunity) ja uhat (threat).

SWOT -analyysi on yksinkertainen tapa ryhmitellä toimintaan vaikuttavia tekijöitä havainnolliseen nelikenttämoodiin. Nelikenttäanalyysi sisältää vahvuuksien ja heikkouksien (nykytilanteen), uhkien ja mahdollisuuksien (tulevaisuuden) analysoinnin. Vahvuudet ovat niitä toimenpiteitä tai resursseja, joita pystyy hyödyntämään. Heikkoudet puolestaan ovat tekijöitä, joita täytyy parantaa pystyäkseen toimimaan tehokkaasti. (Pk-yrityksen riskienhallinta 2000–2008.)

<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Innostus - Koulutuspäivän suunnittelijoiden jatkuva oppiminen - Kiinnostus aihetta kohtaan 	<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kokemattomuus tapahtumien järjestämisestä - Tekniset resurssit
<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luovuus - Vapaus suunnittelussa - Ei ennakkoasenteita 	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sairastuminen - Kouluttajan poisjäänti

Kuvio 3.

Vahvuudet: Koulutuspäivän suunnittelussa vahvuuksiin luetta innostuksen suunnitella ja toteuttaa koulutuspäivä sekä kiinnostuksemme aihetta kohtaan. Opinnäytetyön tekijöiden jatkuva opiskelu tuotteistamisesta ja mielenterveystyöstä tuovat opinnäytetyöhön uutta tietoa.

Heikkoudet: Heikkoutena pidämme kokemattomuutta tuotteistamisprosessin suunnittelusta ja toteuttamisesta. Heikkoutena näemme myös osaamattomuuden käyttää Kajaanin ammattikorkeakoulun Taito 1 auditorion teknisiä laitteita tai jos laitteet eivät koulutuspäivänä toimi.

Mahdollisuudet: Mahdollisuuksina näemme innovatiivisuutemme ja vapauden suunnitella ja toteuttaa koulutuspäivä sellaiseksi, että se parhaiten palvelee toimeksiantajan ja kohderyhmän tarpeita. Lisäksi meillä ei ole ennakkoasenteita aihetta kohtaan.

Uhat: Uhkina näemme sairastumisemme tai kouluttajan poisjäännin koulutuspäivänä.

5.3 Tuotteen suunnittelu

Tuotteen suunnittelu alkaa tuotteen ideoinnilla. Tuotteen tulee olla realistinen ja sellainen kuin toimeksiantaja tuotteen haluaa olevan. Idea uuteen tuotteeseen lähtee ongelmasta tai halusta ratkaista jokin ongelma. Ideoinnin jälkeen seuraavana vaiheena ovat synopsis, tuotantosuunnitelma ja tuotantokäsikirjoitus. Tuote toteutetaan suunnitelmien pohjalta. Valmistuksen aikana tuotteeseen voidaan kuitenkin tehdä vielä tarvittaessa muutoksia. (Perustutkinnon opinnäytetyö 2006.)

Aloitimme koulutuspäivän suunnittelun aiheen valinnan ja rajaamisen jälkeen syksyllä 2007. Tuolloin myös loimme alustavan aikataulun (LIITE 1) opinnäytetyömme tekemiselle sekä synopsisen (LIITE 2) koulutuspäivän suunnittelulle. Koulutuspäivän ideomisessa ja suunnittelussa teimme yhteistyötä työelämänohjaajamme kanssa.

Suullinen toimeksiantosopimus solmittiin koulutuspäivän tarpeen havaitsemisen jälkeen joulukuussa 2007. Kirjallinen toimeksiantosopimus (LIITE 3) solmittiin kesäkuussa 2008 työelämänohjaajamme kanssa. Opinnäytetyön tuloksena suunniteltua koulutuspäivää tuotettiin moniammatillisessa yhteistyössä Kainuun maakunta-kuntayhtymän työntekijöiden, Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeen työntekijöiden, Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtorin sekä luennoitsijoiden kanssa.

Liiketoimintaidealla tarkoitetaan uuden tuotteen kehittämisideaa. Samaa tarkoitetaan myös liikeidealla ja tuoteidealla. Tuotekonseptin valinta on tärkeä, koska sen perusteella tuote kehitetään. Tuotekonsepti on raakaversio tuotteesta. Tuotekonseptin valintaan vaikuttaa tuotteen formaatti: onko se sisältötuote, verkkopalvelu, henkilökohtaiseen kanssakäymiseen perustuva palvelu, fyysinen tuote, laite vai jokin näiden yhdistelmä ja minkälaisia lisä- ja tukielementtejä on tuotteeseen saatavilla. Kun tuotekonsepti on päätetty, laaditaan niin kutsuttu toiminnallinen määrittely. Tuoteprosessi kuvaa tuotteen tuottamiseen ja käyttämiseen tarvittavat resurssit. Tekniseen tuotekehitykseen kuuluu tuotteen tuoteominaisuuksien kehitys, hankinta sekä ratkaisujen testaus. Miltei valmis tuote testataan tai viimeistellään ennen lopullista julkaisua. (Lemström 2007.)

Suunnittelimme koulutuspäivän kutsut ja ohjelman alustavasti helmikuussa 2008. Teimme kutsuihin ja koulutuspäivän ohjelmaan muutoksia rahoituksen selvittyä. Maaliskuussa 2008 Kainuun maakunta-kuntayhtymän päätti kokouksessaan, että koulutus toteutetaan täydennyskoulutuksena..

Ensimmäinen ajankohta koulutuspäivälle valittiin ja koulutukseen liittyviä varauksia ryhdyttiin tekemään. Tarkka ajankohta päätettiin luennoitsijoiden ja rahoituksen varmistuttua. Varasimme huhtikuussa Kajaanin ammattikorkeakoulun Taito 2 auditorion sekä yhden luokkatilan käyttöömmee, jotta kaikki osallistujat mahtuvat samaan tilaan. Koulutuspäivä päätettiin järjestää Kajaanin ammattikorkeakoulussa Taito 2 auditoriossa torstaina 29.5.2008. Kajaanin ammattikorkeakoulun Taito 2 auditorion käytöstä ei olisi aiheutunut kustannuksia, koska olisimme saaneet sen ilmaiseksi käyttöön opiskelijoina

Koulutuspäivän asiasisällön suunnittelun lähtökohtina olivat työelämän ohjaajamme toiveet sekä sairaanhoitajakoulutuksessa havaitsemamme puutteet liikunnan merkityksestä mielen-terveydelle. Perustelemme koulutuspäivän asiasisällön valinnan osittain sillä, että sairaanhoitajan koulutukseen (Kajaanin ammattikorkeakoulu, Opinto-opas 2007–2008) kuuluvassa mielenterveystyön kahdeksan opintopisteen opintojaksoon ei sisälly liikuntaa mielenterveystyön auttamismenetelmänä. Mielenterveystyön opintojakson tavoitteet ovat: opiskelija tietää erilaisten kriisien kulun sekä kriisityön perusteet. Opiskelija kykenee kohtaamaan mielenterveysongelmaisen potilaan ja osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida mielenterveyspotilaan hoito- ja kuntoutusprosessia asiakaslähtöisesti ja kokonaisvaltaisesti yhteistyössä hoitoon osallistuvien kanssa. Opiskelija hyödyntää tutkimuksellista tietoa hoidossa ja kuntoutuksessa. Opintojakson sisältöön kuuluu seuraavat asiat: mielenterveystyöhön liittyvä lainsäädäntö, käypä hoito suositukset, kriisit ja kriisin kulku, kriisityö, mielenterveyspotilaan hoito- ja kuntoutusprosessi, mielenterveystyön dokumentoinnin erityiskysymyksiä, potilaan ja läheisen ohjaaminen, eri-ikäisten ihmisten mielenterveystyö, mielenterveystyössä käytettävät auttamismenetelmät, työnohjaus.

Koska liikuntaa auttamismenetelmänä ei juurikaan huomioida sairaanhoitajien koulutuksessa, on se mielestämme tärkeää tuoda esille Kainuun mielenterveystyöntekijöille ja työnantajille täydennyskoulutusten kautta.

Liikunnan pariin motivoimiseksi tarvitaan uusia keinoja. Liikunnan mahdollisuudet mielen-terveyden kannalta tulisi huomioida paremmin kuin ennen. Myönteisiä kokemuksia tuottavaa liikuntaa tulisi lisätä joka ikäryhmässä. Laitos- ja avohoidossa liikuntaa tulee käyttää nykyistä

enemmän. (Mertaniemi & Miettinen, 1998, 37.) Pohjustimme asiasisältöä sen teorian tiedon pohjalta, johon olimme opinnäytetyöprosessin aikana jo tutustuneet. Koulutuspäivän sisältö muodostui liikunnan merkityksestä mielenterveydelle.

Koulutuspäivän luennoitsijat valittiin työelämänohjaajan kanssa yhteistyössä. Tarkoituksena oli valita toisistaan erottuvia luennoitsijoita, joilla jokaisella olisi erilainen tapa jakaa tietoa ja motivoida koulutuspäivän osallistujia.

Oppimistyyllillä tarkoitetaan oppijan kognitiivisia, affektiivisia ja fysiologisia tekijöitä. Oppimistyyliin sisältyy tiedon prosessointitavat, joista ilmenee tapa tehdä havaintoja, ajatella, muistaa ja ratkaista ongelmia. Erilaisia tiedon vastaanottamistapoja ovat visuaalinen, audittiivinen, taktillinen ja kinesteettinen. Suurin osa oppijoista käyttää monia eri tiedon vastaanottotapoja. Hyvän opetustilanteen tulisi sisältää sekä kuuntelua, näkemistä ja tekemistä, jotta eri tiedonvastaanottotapoja käyttävät oppijat saisivat mahdollisuuden oppia asiat omalla tavallaan. Visuaalinen ihminen oppii uudet asiat parhaiten katsomalla. Visuaalisesti oppiva ihminen haluaa hahmottaa opiskeltavasta asiasta kokonaisuuden. Audittiivisesti oppiva ihminen oppii uudet asiat parhaiten kuuntelemalla. Audittiivinen ihminen opiskelee järjestelmällisesti ja loogisesti. Taktillisesti oppiva ihminen käyttää käsiään oppimisessa. Taktillinen ihminen havaitsee niin omat kuin toistenkin tunteet, hän huomioi sanattoman viestinnän. Sanaton viestintä on hänelle tärkeämpää kuin sanat. Taktillisesti oppivalle ihmiselle oppimisympäristö ja ilmapiiri ovat tärkeitä. Kinesteettinen ihminen oppii tekemällä ja kehonliikkeidensä avulla. Kinesteettinen ihminen kiinnittää ympäristössään huomiota liikkeisiin. Kinesteettisesti oppivan ihmisen oppiminen tapahtuu parhaiten toiminnan ja liikkeen kautta. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2001, 118–122.)

Kuntoutuja-kokemuskouluttajan avulla toivoimme herättelevämme osallistujat sen perusteella, että itse sairastanut kertoo kokemuksiaan liikunnasta ja sen pariin motivoimisen merkityksestä. Markku Ojanen ”onnellisuusprofessori” valittiin luennoitsijaksi hänen asiantuntemuksensa vuoksi. Markku Ojanen on Tampereen yliopiston psykologian professori, joka on tutkinut ihmisen onnellisuutta ja liikunnan merkitystä mielenterveydelle sekä kirjoittanut lukuisia kirjoja edellä mainituista aiheista. Markku Ojaselta toivoimme saavamme uusinta tutkittua tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Liisa Saukkonen-Heino on liikunta- ja terveyskasvatuksen opettaja (TtM), fysioterapeutti, työnohjaaja ja psykoterapeutti (Lyhytterapiainstituutti). Hänen luentonsa toivoimme poikkeavan perinteisestä luennosta siten, että se olisi mahdollisimman toiminnallinen. Toiminnallisuuden ja oman pohdinnan uskoimme motivoivan koulutuspäivään osallistujia. Juha Luukinen toimii aikuisten mielenterveyspalvelujen

ylilääkärinä Kainuussa. Juha Luukisen asiantuntemus Kainuun mielenterveystyöstä tuli antaa koulutuspäivän osallistujille tietoa mielenterveystyön historiasta ja nykypäivästä Kainuussa. Näin he saivat konkreettista tietoa mielenterveysasiakkaiden tämänhetkisestä määrästä ja siten heräisivät siihen miten tärkeällä terveydenhuollon saralla he työskentelevät.

Otimme yhteyttä luennoitsijoihin sähköpostitse ja tiedustelimme heidän mahdollisuuksiaan puhua suunnittelemassamme koulutuspäivässä. Kaikki luennoitsijat ilmaisivat halukkuutensa osallistua koulutuspäivään toteuttamiseen joten jatkoimme yhteydenpitoa heidän kanssaan sähköpostitse ja mahdollisuuksien mukaan tapasimme heitä kasvotusten. Annoimme heille aiheen josta toivoimme heidän puhuvan, luotimme heidän asiantuntijuuteensa.

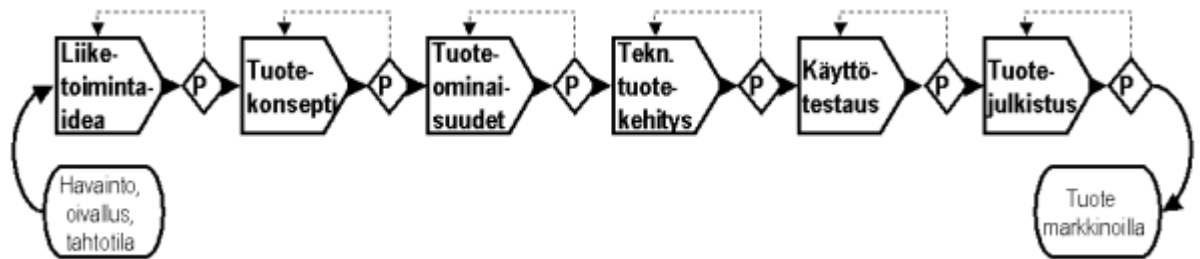
Koulutuspäivän kustannukset jakaantuivat Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankeen sekä Kainuun maakunta-kuntayhtymän kesken. Koulutuspäivän rahoituksen varmistuttua selvitimme pääluennoitsijalle sopivan ajankohdan luennoida videovälitteisesti.

Kävi kuitenkin niin, että Kainuun maakunta-kuntayhtymän työntekijöiden työvuoroja ei ehditty järjestää koulutuspäivän ajankohtaan mennessä siten, että mahdollisimman moni mielenterveystyöntekijä olisi päässyt koulutukseen, joten aloimme suunnitella yhteistyössä Kainuun maakunta-kuntayhtymän työntekijöiden sekä työelämänohjaajamme kanssa uutta ajankohtaa koulutuspäivälle. Valitettavasti jouduimme perumaan aiemmin tekemämme varaukset niin luennoitsijoiden kuin tilojenkin suhteen.

Uutta ajankohtaa koulutuspäivälle suunnittelimme syksylle 2008, jotta meillä olisi aikaa valmistautua tulevaan koulutuspäivään ja että Kainuun maakunnan mielenterveystyöntekijöiden työvuorot ehdittäisiin järjestää sopiviksi koulutuksen ajankohtaan nähden. Työvuorojen suunnittelulla pyrittiin vaikuttamaan siihen, että kaikki halukkaat pääsisivät osallistumaan koulutuspäivään. Päivämäärä lyötiin lukkoon, kun olimme ehdottaneet luennoitsijoille muutamaa päivämäärää jona kaikki olisivat vapaita puhumaan tilaisuudessa. Uusi koulutuspäivä tuli olemaan torstai 28.8.2008 ja tilaisuus varattiin pidettäväksi Taito 1:n auditoriossa Kajaanin ammattikorkeakoululla.

Seuraavaa kuviota sovelsimme koulutuspäivään suunnittelussa.

Kuvio 4. (Lemström 2007)



Liiketoimintaidean kohdalla saatoimme puhua koulutuspäiväideasta ja kuviossa esiintyvää käyttöttestausta emme tehneet, koska koulutuspäivä järjestettiin vain kerran. Koulutuspäivä julkaistiin 28.8.2008 koulutuspäivä ajankohtana ja markkinoilla se oli vain tuon kyseisen päivän ajan.

Ennen kuin tuotteen idea on valmis, pohditaan, vastaako ratkaisuvaihtoehto tuotteen kohderyhmän tarpeisiin, miten erilaiset vaihtoehdot eroavat toisistaan, miten eri vaihtoehdot muuttavat nykyistä toimintaa, mikä on ensisijainen kohderyhmä, mikä on kysyntä, mitkä ovat eri vaihtoehtojen parhaat ominaisuudet ja miten ne saavutetaan, mitä seurauksia on eri tuotevaihtoehdoilla ja mitkä ovat rahoitusmahdollisuudet. Näiden pohjalta syntyy tuotekonsepti. Tuotteen luonnosteluvaihe tulee, kun on päätetty, millainen tuotteesta suurin piirtein halutaan, mikä on tuotteen idea. Tuotteen laatuun vaikuttaa tuotteen luonnostelua ohjaavat näkökohdat. Nämä näkökohdat ovat tuotteen asiasisältö, palvelujen tuottaja, rahoitusvaihtoehdot, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet, sidosryhmät ja asiakasprofiili. (Jämsä & Manninen 2000, 9-133.)

Suunnittelemamme koulutuspäivän tavoitteena oli antaa tietoa liikunnan merkityksestä mielen terveydelle sekä motivoida mielen terveyshyönteekijöitä ohjaamaan asiakkaita liikunnan pariin. Koulutuspäivä toteutettiin tämän tavoitteen pohjalta. Koulutuspäivä suunnattiin Kainuun mielen terveyshyönteekijöille. Koulutuspäivää markkinoitiin lisäämällä koulutuspäivä ja siihen liittyvät tiedot ilmoittautumisohjeineen Kainuun maakunta-kuntayhtymän koulutuskalenteripohjalle (LIITE 4). Koulutuspäivän tiedot olivat vapaasti nähtävillä Kainuun maakunnan koulutuskalenterissa Kaimassa.

5.3.1 Tuotteen asiakäsikirja

Opinnäytetyön tuloksena syntynyt koulutuspäivä oli tarkoitettu Kainuun mielenterveystyöntekijöille. Koulutuspäivä sisälsi tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle, josta kukin luennoitsija omalla tavallaan jakoi tietoa. Koulutuspäivässä motivaatio näkyi luennoitsijoiden erilaisuudessa ja erilaisissa luennoimistavoissa. Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Liiku Mielä Hyväksi 2006–2009-hanke. Opinnäytetyön tuotteena syntynyt koulutuspäivä tuotettiin Kainuun maakunta-kuntayhtymälle.

5.3.2 Tuotteen tuotantosuunnitelma

Koulutuspäivä toteutettiin yhteistyössä työelämän kanssa, mutta opinnäytetyön tekijät olivat päävastuussa koulutuspäivän suunnittelusta ja toteutuksesta. Työelämän ohjaaja ja opinnäytetyön ohjaaja valvoivat koulutuspäivän suunnittelua koko opinnäytetyöprosessin ajan. Koulutuspäivän markkinointi tapahtui Kainuun maakunta-kuntayhtymän koulutuskalenteri pohjalla (LIITE 4), joka lähetettiin mielenterveystyöntekijöiden työyksiköihin sekä liitettiin Kainuun maakunnan koulutuskalenteriin ”Kaimaan”. Tuotantosuunnitelmassa otimme huomioon kustannukset liittyen koulutuspäivään. Tässä opinnäytetyössä kustannukset ovat muodostuneet seuraavasti:

- Luennoitsijoiden luentopalkkiot
- Luennoitsijoiden matkakorvaukset
- Luennoitsijoiden ruokailu

Koulutukseen osallistujien ruokailu oli omakustanteinen. Kustannukset liittyen tuotteen toteuttamiseen minimoitiin käyttämällä yhteydenpitoon sähköpostia.

Valmista koulutuspäivää hyödynnettiin ainoastaan kerran. 28.8.2008 järjestettynä koulutuspäivänä. Koulutuspäivässä osallistujille jaettu materiaali jäi heille itselleen hyödynnettäväksi eikä aiheudu erinäisiä kustannuksia.

5.4 Tuotteen testaus ja arviointi

Koulutuspäivää ei esitestattu, vaan toimeksiantaja arvioi ja antoi ideoita sekä parannusehdotuksia koulutuspäivän suunnitteluun liittyen. Koulutuspäivää arvioitiin suunnittelemamme palautelomakkeen (LIITE 5) avulla. Palautelomakkeen kysymykset nousivat koulutuspäivälle asettamiemme tavoitteiden ja tutkimustehtävän pohjalta. Palautelomakkeella pyrimme saamaan tietoa siitä saivatko koulutuspäivään osallistujat uutta tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle ja oliko koulutuspäivä heidän mielestään motivoiva.

6 ”IHMINEN ON LUOTU LIIKKUMAAN JA ONKIN TÄMÄ HÄNELLE ONNEKSI”- KOULUTUSPÄIVÄ LIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ MIELENTERVEYDELLE- KOULUTUSPÄIVÄN SISÄLTÖ

6.1 Koulutuspäivän ohjelma

28.8.2008

Luentopaikka Kajaanin ammattikorkeakoulu Taito 1:n auditorio

- | | |
|-------------|---|
| 8.30-8.45 | Päivän aloitus sekä Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hanke Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen |
| 8.45-9.30 | Kuntoutuksen omia kokemuksia sekä näkemyksiä - Kokemuskouluttaja Tuija |
| 9.30–11.30 | Liikunnan merkitys mielenterveydelle sekä motivointi- Tampereen yliopiston psykologian professori Markku Ojanen |
| 11.30–12.15 | Ruoka |
| 12.15–14.45 | Ratkaiseva askel- Kouluttaja TtM Liisa Saukkonen-Heino |
| 14.15–15.00 | Kainuun mielenterveystyöstä - Psykiatrian ylilääkäri Juha Luukinen |
| 15.00–15.15 | Päivän lopetus, palaute ja kiitokset Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen |
- (LIITE 6)

6.2 Koulutuspäivän toteutus

Laitoimme koulutuspäivän ohjelmat sekä opaskartat auditorioon, jossa koulutuspäivä järjestettiin näkyville Kajaanin ammattikorkeakoulun Taito 1 pääoviin joista uskoimme koulutuspäivän osallistujien kulkevan. Lisäksi jaoimme suunnittelemamme koulutuspäiväohjelmat ja palautelomakkeet koulutuspäivään osallistujien paikoille etukäteen.

Avasimme koulutuspäivän toivottamalla osallistujat tervetulleiksi, kertomalla keitä olemme sekä minkä vuoksi olemme järjestäneet kyseisen koulutuspäivän. Kertasimme koulutuspäivän aiheen sekä koulutuspäivälle asettamamme tavoitteet. Lisäksi kerroimme muutamalla lauseella Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeesta.

Ensimmäisen asiantuntijapuheenvuoron sai kuntoutuja-kokemuskouluttaja. Hän kertoi oman elämänsä historiaa sairautensa osalta. Kuntoutuja painotti taitavasti liikunnan asemaa hänen

elämässään ja toipumisessaan. Hän myös toi koulutuspäivään osallistujille uusia ideoita siitä, kuinka motivoida mielenterveysasiakkaita liikkumaan. Lopuksi yleisö sai esittää kuntoutuja-kokemuskouluttajalle kysymyksiä liikunnan pariin ohjaamiseen liittyen.

”Kuntoutujan näkökulma oli mielenkiintoinen ja tukea antavaa työhöni.”

Kuntoutujan puheenvuoron jälkeen luennoi Tampereelta videovälitteisesti Tampereen yliopiston psykologian professori Markku Ojanen. Valitettavasti Ojasen tuottama materiaali (LIITE 7) ei ollut heti osallistujien käytössä, joten jouduimme aloittamaan ilman hänen tuottamaansa materiaalia. Markku Ojanen puhui asiantuntevasti ihmisen psyykestä sekä onnellisuudesta ja toi lisäksi ajankohtaisilla tutkimuksilla sekä niiden tuloksilla konkreettista ja uusinta tutkittua tietoa osallistujille.

”Ojasen luento kiinnostava. Hänen luentoaan olisi voinut kuunnella paljon pidempään!”

Ruokailun jälkeen palattuamme koulutustilaan puheenvuoron sai kouluttaja terveystieteiden maisteri Liisa Saukkonen-Heino. Hänen osuutensa ei ollut niinkään perinteinen luento, vaan asioita käytiin läpi sen mukaan mitä pitäisi pohtia asiakkaiden kanssa jotta heitä saataisiin motivoitua liikunnan pariin. Liisa Saukkonen-Heinon luennon aikana keskusteltiin paljon, pohdittiin pareittain erilaisia asiakastilanteita ja käytiin vaikeita asioita läpi konkretisoimalla niitä metaforien avulla. Luennossa keskityttiin siihen, miten saadaan käännettyä negatiiviset asiat positiivisiksi mielenterveysasiakkaiden kanssa. Liisa Saukkonen-Heino käytti luentonsa tukena Power Point – esitystä (LIITE 8).

”Toisen osion aloitus oli motivoiva ja mukaansatempaava pirteä kouluttaja. Antoi paljon uutta ajateltavaa.”

Koulutuspäivän asiantuntijapuheenvuoron päätti psykiatrian ylilääkäri Juha Luukisen luento. Hän kertoi asiantuntevasti Kainuun mielenterveystyön historiasta ja sen kehittymisestä vuosien saatossa. Juha Luukisella oli käytössä hänen itse tuottamansa Power Point –esitys.

”Luukisen puhelu asiaa rauhallisesti!”

Päivän päätteeksi keräsimme koulutuspäivään osallistuneilta palautteet (LIITE 4) koulutuspäivästä sekä kiitimme koulutuspäivään osallistumisesta. Keräämäämme palautetta hyödynsimme arvioidessamme koulutuspäivän onnistumista.

7 KOULUTUSPÄIVÄN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Koulutuspäivää arvioitiin jatkuvasti työelämän ohjaajan ja opinnäytetyön ohjaajan toimesta. Heiltä saadun palautteen pohjalta muokkasimme koulutuspäivän sisältöä. Koulutuspäivää oli tarkoitus arvioida koulutuspäivään osallistuvien henkilöiden toimesta antamalla kirjallista palautetta palautelomakkeen (LIITE 5) avulla koulutuspäivän päätyttyä. Koulutuspäivää ei esitestattu, koska tuotteistamisprosessin tuloksena syntyi kerran toteutettava tapahtuma.

Koulutuspäivän markkinointi tapahtui pääosin Kainuun maakunta-kuntayhtymän koulutuskalenterissa olevan kuntayhtymän pohjan (LIITE 4) kautta. Koulutuspäivään ilmoittautui etukäteen 54 henkilöä. Koulutuspäivässä osallistujia oli yhteensä 44. Heihin lukeutui hoitotyön- sekä liikunta-alan opiskelijoita, liikunta-alan opettajia sekä Kainuun maakunta-kuntayhtymän työntekijöitä. Palautteita saimme 27 osallistujalta, kaikissa niissä ei ollut numeraalista arviointia koulutuspäivästä.

Toisen luennoitsijan materiaalin puuttuminen luennon alussa vaikeutti hieman luennon alkuosan seuraamista. Ensimmäisen tunnin jälkeen luentomateriaalit kuitenkin saatiin käyttöön. Videovälitteisesti tapahtuneen luennon äänenlaatu vaihteli luennon aikana ja se saattoi haitata joidenkin osallistujien keskittymistä luento.

Koulutuspäivän päätössanat olisivat voineet olla osaltamme koulutuspäivän kokoavat. Mielestämme koulutuspäivän lopetus tapahtui varsin nopeasti osaltamme ja se jäi suppeaksi sekä pintapuoliseksi koulutuspäivän asiasisältöön nähden. Lisäksi olisimme voineet koota ajatuksia sekä koulutuspäivässä käsiteltyä tietoa yhteen ja kannustaa koulutuspäivään osallistuneita motivoimaan mielenterveysasiakkaita liikkumaan.

Koulutuspäivän arvioinnissa käytimme suunnittelemaamme palautelomaketta (LIITE 5). Sannallisilla kysymyksillä toivoimme saavamme koulutuspäivään osallistuneilta vastauksia siitä, vastasiko koulutuspäivä sille asettamiamme tavoitteita. Numeraalisena arviointiasteikkona käytimme asteikkoa 1-5. Pyysimme osallistujia arvioimaan koulutuspäivän onnistumista numeraalisesti. 1= Ei uutta tietoa, 2= Vähän uutta tietoa, 3= Kohtalaisesti uutta tietoa, 4= Sopivasti uutta tietoa, 5=Paljon uutta tietoa.

Muun muassa seuraavanlaista palautetta saimme osallistujilta:

Vastasiko koulutuspäivä odotuksiasi?

"Päivään nähden ei ollut erityisiä odotuksia, mutta päivän päätteeksi positiivinen tunne! Päivä oli monipuolisesti, onnistuneesti rakennettu! Päivän toteuttamisen/onnistumisen eteen oli nähty vaivaa! Kiitos."

"Kyllä, jopa ylitti odotukset."

"Kyllä vastasi."

"Asiaa monipuolisesti. Liiku mieli hyväksi-hankkeen käytännöstä olisi voinut sanoa vielä parilla sanalla: mitä liikuntaryhmiä, mitä kautta sinne ohjataan porukkaa."

"Kuntoutujan näkökulma oli mielenkiintoinen ja tukea antavaa työhöni."

"Ei aivan."

"Ylitti odotukseni! Liiku mieli hanketta olisi voinut enemmän esitellä → jättää myös jotain konkreettista."

"Odotukset ylittyivät."

"Lähdin "avoimin mielin" hakemaan varmistuksia omille ajatuksille. Sain faktatietoa ja pystyn nyt perustelemaan asiakkailleni, miksi liikkuminen on tärkeää."

Antoiko koulutuspäivä uutta tietoa?

"Tuttuja asioita osin, mutta eri tavalla esitettynä."

"Uutta syventävää tietoa tiiviissä paketissa."

"Uusia ajatuksia ja ideoita. Uusia toimintatapoja."

"Kyllä. Sen kuinka tärkeää liikunta onkaan hyvän mielialan ylläpitäjänä. Lähes yksiosasia. Mukavaa oli, että luennoitsijana Markku Ojanen, Minulle uusi "tuttavuus". Hänen tuotoksiaan luen tästä eteenpäin."

"Markku Ojasen luennossa oli uutta tutkittua tietoa."

"Kuntoutujan kokemuksia siitä minkälaista kannustusta on tullut/on saanut liikuntaan, minkälaisista motivoivista ajatuksista, mitä tukea tarvittaisiin (kuntoutujan omat kokemukset)"

"Hyvä oli kuulla kuntoutujan omia kokemuksia."

"Vähän."

"kaikki tieto oli uutta ja erityisesti syventävää aiempaan tietotaitoon lisättynä."

Olisitko toivonut tietoa jostakin muusta aiheeseen liittyvästä?

”Tarkennettua ja tutkittua tietoa liikunnan vaikutuksesta mielenterveyteen. Miten käytännössä näkyy, hoidetaan tms.”

”Liikunnasta puhuttiin yleisellä tasolla – ei mielenterveysryhmistä.”

”Päivän anti oli täydellistä ja monipuolista.”

Ensimmäinen osio (8.30-11.30)

”Mielenkiintoista oli kuunnella kuntoutujan omia kokemuksia sillä hän on asiantuntija kokemuksiensa myötä. Hyvä että käytetään tätäkin puolta mielenterveytyössä. Päihdetyössä ovat mukana myös kuntoutujat. Prof. Ojasen luento oli mielenkiintoinen ja ennen kaikkea hän oli hyvä puhuja.”

”Lämmin kiitos kuntoutujalle omista ajatuksista! Kaikkea hyvää elämässä eteenpäin! Ojasen luento kiinnostava. Hänen luentoaan olisi voinut kuunnella paljon pitempään!”

”Todella hyvä!!! Kun ensin kuntoutuja ja seuraavaksi ”onnellisuus”professori ”luennoivat”. Niin erilaisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset ja kuitenkin todella hyvin osiot sopivat yhteen. Ihanaa!”

”Kuntoutujan näkökulma oli tosi hyvä lisä asiantunt. rinnalla. Toi hyvin esille miten pienet asiat ovat loppujen lopuksi suuria. Videoluennossa vaimea ääni → vaati keskittymistä. Luento sinällään ei tuonut paljoa uutta, mutta jaettu materiaali sisältää arvokasta tietoa käytännön tueksi.”

”LMH-hanke-esittely lyhyt ja pintapuolinen → hankkeen toimenpiteistä olisi pitänyt kertoa, esitteet jakoon jne...”

”Mielenkiintoinen, antoisaa kuunneltavaa ja kokemuksia kuntoutujan näkökulmasta.”

”Hyvä valinta ottaa luennoitsijoiksi kaksi erilaisista lähtökohdista tulevaa ihmistä. Esitykset antoivat hyvän vastapainon toisilleen.”

”Kuntoutujan oma puheenvuoro oli hyvä. Sain vahvistusta omalle työlleni, koska olen kuntoillut asiakkaideni kanssa ja todennut sen hyväksi.”

Toinen osio (12.15-15.15)

”Liisa oli erilainen, innostava mukaansa vetävä luennoitsija. Välillä noustiin seisomaankin niin ei väsyttänyt! Luukisen puhelu asiaa rauhallisesti!”

”Toisen osion aloitus oli motivoiva ja mukaansatempaava pirteä kouluttaja. Antoi paljon uutta ajateltavaa.”

”Tuloksia Liiku mieli hyväksi-projektista!”

”Selkeä runko. Jobdonmukainen. Paikka hyvä. Kuuluvuus onnistui.”

”Erittäin hyvä. Mielenkiintoista ja uutta tietoa, uusia näkökulmia mielenterveysasioihin.”

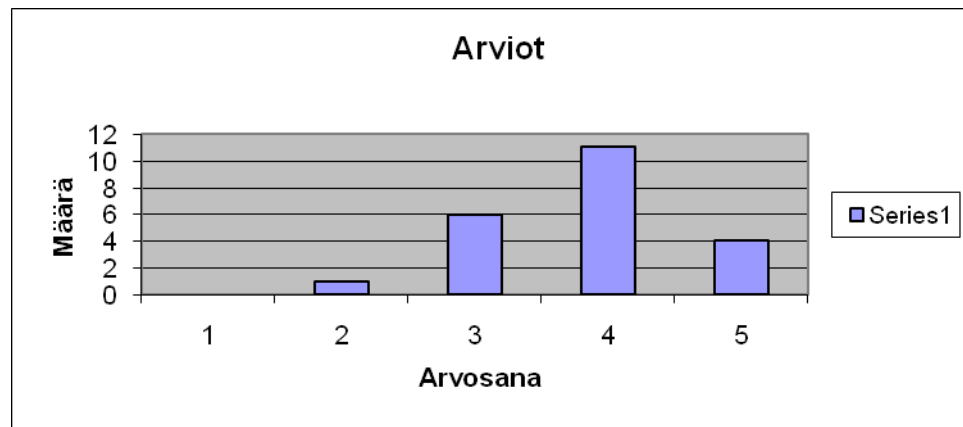
”Virkisti suorastaan.”

”Mielenterveystyön haasteet Kainuussa nyt ja tulevaisuudessa poikkesi päivän aiheesta.”

”Herätti paljon mietteitä → innosti kovasti suunnittelemaan avointa ryhmää, joka liikkeuu yhdessä.

Herätti ajatuksia, miten voin toimia ohjaajana ryhmälle.”

Seuraavassa pylväsdiagrammissa on konkreettisesti nähtävillä koulutuspäivän osallistujien antamat numeraaliset arvioinnit koulutuspäivästä saadun tiedon perusteella:



Numeraalisesti koulutuspäivän tiedon antoa arvioi 22 henkilöä. Koulutuspäivän numeraalinen keskiarvo palautteiden numero arviointien mukaan on 3,8. Numeraalisten arviointien perusteella voimme sanoa että koulutuspäivään osallistuneet saivat uuta tietoa kohtalaisesti - sopivasti.

Koulutuspäivään osallistuneiden määrästä voimme päätellä, että aihe oli ajankohtainen ja kiinnostusta herättävä. Mielenterveystyöntekijät kokevat liikunnan tärkeäksi auttamismenetelmäksi muiden auttamismenetelmien rinnalla.

Opinnäytetyömme tutkimustehtävä oli: Koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle motivoijana.

Analysoimme palautteet induktiivisella sisällön analyysillä (LIITE 8). Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset ovat tutkimuksen tärkein asia; sitä tavoiteltiin tutkimusta aloitettaessa. Vastauksia ongelmiin saadaan analyysivaiheessa (Hirsjärvi & Remes, 2007, 216). Sisällön ana-

lyysillä saimme vastauksia opinnäytetyön tutkimustehtävään sekä saimme selville vastasiko koulutuspäivä sille asettamiemme tavoitteita.

Hirsjärvi ja Remes (2007, 217, 219) kertovat, että laadullinen aineisto usein litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi sanasanalta. Aineiston analyysitavat voidaan jakaa kahteen tapaan: selittävään ja ymmärtävään tapaan. Olemme käyttäneet ymmärtävää tapaa analysoidessamme aineistoa.

Aineistolähtöisessä analyysissä ensimmäisenä vaiheena pelkistetään aineisto eli aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään siten, että etsitään ilmaisujen erilaisuuksia sekä samankaltaisuuksia. Samaan viittaavat ilmaukset yhdistetään samaksi luokaksi ja annetaan sille sen yhtäläisyyttä kuvaava nimi. Ryhmittelyn jälkeen aineisto abstrahoidaan eli samanlaiset luokat yhdistetään ja saadaan yläluokkia. (Janhonen & Nikkonen, 2003, 26–29.)

Alkuperäisinä ilmauksina sisällönanalyysissä käytimme palautteista nousevia ilmauksia. Alkuperäisistä ilmauksista nousi alaluokkia, joita olivat mm. mielenkiintoinen päivä, virkisti, piristi, avasi silmiä, innosti ja niin edelleen. Alaluokista johdimme yläluokkia kuten esimerkiksi mielenkiintoinen, tietoa antava ja innostava. Yläluokista loimme pääluokan jolla saimme vastauksen siihen, miten koulutuspäivä vastasi tutkimustehtävään sekä koulutuspäivän tavoitteeseen. Pääluokaksi saimme: motivoiva ja tietoa antava koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Palautteista saimme selville, että muutamat osallistujat olivat halunneet kerrottavan laajemmin Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeesta.

Tutkimuksen tulokset on analysoimisen jälkeen vielä selitettävä ja tulkittava. Tulisi pyrkiä saamaan selville mitkä ovat vastaukset tutkimuksen ongelmiin. (Hirsjärvi & Remes, 2007, 224–225). Palautteet analysoituamme saatoimme tehdä johtopäätöksiä siitä millainen koulutuspäivä oli ja mitä merkitystä sillä on laajemmin ajateltuna.

Johtopäätöksenä palautteista voimme sanoa, että koulutuspäivä oli osallistujien mielestä ollut mielenkiintoinen, ajatuksia herättävä, innostava, ideoita antava sekä ennen kaikkea motivoiva. He olivat saaneet tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle sekä pitäneet luennoitsijoita mielenkiintoisina ja monipuolisina. Innostavien ja asiantuntevien luennoitsijoiden avulla saimme luotua koulutuspäivästä asiapitoisen ja motivoivan kokonaisuuden. Kun koulutuspäivä liitetään laajempaan kontekstiin toivomme että koulutuspäivän avulla mielenterveysohjelmat huomioisivat liikunnan merkityksen mielenterveydelle mielenterveysasiakkaiden

kanssa työskennellessä. Näin he voivat etsiä erialisia auttamismenetelmiä ja olla tukemassa kokonaisvaltaista paranemisprosessia.

8 POHDINTA

Toiminnallinen opinnäytetyö tulee tehdä tutkivalla asenteella, vaikka opinnäytetyössä ei touteta selvitystä tai muuta tutkimusta. Tutkiva asenne toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoittaa valintojen joukkoa, niiden tarkastelua ja perustelua tietoon nojaten. Tiedon ja viitekehksen tulee nousta alan kirjallisuudesta. Ensimmäisenä voidaan arvioida työn aihepiiriä, ideaa, ongelmaa, tavoitteita, teoreettista viitekehystä sekä kohderyhmää. Arvioinnin tueksi kohderyhmältä olisi hyvä kerätä palautetta tavoitteiden saavuttamisesta, jotta arvio ei jää subjektiiviseksi. Palautteessa on pyydettävä mielipiteitä muun muassa tapahtuman onnistumisesta ja toimivuudesta. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla ammatillisesti kiinnostava ja merkittävä kohderyhmälle. Myös tästä olisi hyvä pyytää kohderyhmältä kirjallista palautetta. Yksi keskeinen arvioinnin kohde on kuvailla tapahtuman järjestämisen keinoja joilla päästiin idealle asetettuihin tavoitteisiin. Opinnäytetyön tarkoitus on osoittaa tiedon ja taidon yhdistämistä siten, että siitä on hyötyä alan ihmisille. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–159.)

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen syksyllä 2007. Opinnäytetyömme aiheen vaihtuminen laadullisesta tutkimuksesta toiminnalliseen opinnäytetyöhön toi uusia haasteita eteemme. Tuotteistamisprosessi on monivaiheinen tapahtuma, joka vaati meiltä paljon paneutumista aiheeseen ja tutustumista tuotteistamiskirjallisuuteen. Tuotteistamisprosessi eteni suunnittelemamme aikataulun mukaisesti. Itse tuotteistamisprosessi käynnistyi varsin nopeasti, mutta koulutuspäivän ajankohdan vaihtuminen sai meidät pohtimaan tekemiämme valintoja uudestaan sekä kiinnittämään huomiota moniammatillisen yhteistyön merkitykseen.

Hankkimamme teorian tieto oli muodostettu kirjallisuuden sekä yliopistotasoisten tutkimusten perusteella. Hyödynsimme teorian tietoa koulutuspäivän suunnittelussa ja luennoitsijoiden valinnassa. Kirjallisuuteen tutustuminen sekä luennoitsijoiden ja luentotilan varaaminen vei suuren osan ajastamme koulutuspäivän valmisteluun liittyen.

Opinnäytetyöprosessin aikana vertaisten kanssa tekemämme yhteistyö antoi meille paljon uusia näkökulmia ja ajatuksia. Heiltä saimme tukea, kannustusta sekä kehittävää palautetta. Vertaisillamme oli paljon hyvää käytännön kokemusta työelämästä ja näin pystyimme olemaan varmoja, että he puhuvat syvällä kokemuksen tuomalla viisaudella.

Koulutuspäivän suunnittelussa näemme paljon asioita, joita olisimme voineet tehdä toisin ja jotka olisivat vaatineet parempia valmisteluja. Ensimmäisen koulutuspäivän ajankohdan

suunnittelussa emme osanneet ottaa huomioon kaikkia tarvittavia asioita koulutuspäivään osallistuvien mielenterveystyöntekijöiden osalta, kuten työvuorojen suunnittelua. Olisimme voineet aloittaa tuotteistamisprosessiin tutustumisen aiemmin kuin mitä sen aloitimme. Uskomme, että osaltaan se toi vaikeuksia ensimmäisen koulutuspäivän ajankohdan suunnitteluun ja epäonnistuneeseen toteuttamiseen. Mitä itse toteutettuun koulutuspäivään tulee, olisimme voineet tehdä paljon asioita toisin. Koulutuspäivän aloitus sekä Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeen esittely jäi lyhyeksi ja pintapuoliseksi. Olisimme voineet myös esitellä luennoitsijoita paremmin joko koulutuspäivän aloituksessa tai välipuheenvuoroissamme. Koulutuspäivän päätteeksi olisi ollut hyvä koota päivän ajatus yhteen sekä vielä kerrata mitä olemme päivän aikana tehneet ja oppineet.

Jatkotutkumusiheeksi sopisi mielestämme tutkimus mielenterveysasiakkaiden liikuntapalveluihin ohjaamisesta, siitä miten se tapahtuu, onko se asiakkaan näkökulmasta tapahtunut oikeaan aikaan ja onko motivointi mielenterveysasiakkaan kohdalla riittävää ja oikeanlaista. Lisäksi edellämainittuun olisi kannattavaa jalkauttaa tutkimuksen pohjalta tehty liikuntasuunnitelma käytännön hoitotyöhön.

8.1 Luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyön tuloksena syntyvää tuotetta arvioitaessa ei ole olemassa selkeitä kriteereitä. Arviointi riippuu opinnäytetyön tavoitteista, itse tuotteesta ja siitä, mihin tarkoitukseen tuote on tehty ja miten se on valmistettu. Tuotteistetussa opinnäytetyössä kriteereinä voidaan käyttää esimerkiksi todeksi vahvistettavuutta, merkityksellisyyttä, kyllästeisyyttä, siirrettävyyttä, prosessin johdonmukaisuutta, aineistolähtöisyyttä, kontekstisidonnaisuutta, tiedon laatua ja ymmärrettävyyttä. (Perustutkinnon opinnäytetyö 2006.)

Opinnäytetyömme on merkityksellinen koulutuspäivään osallistuvien henkilöiden kannalta, koska he saavat uutta tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Mielenterveystyöntekijät voivat käyttää koulutuspäivästä saamaansa tietoa hyväksi ohjatessaan asiakkaita liikunnan pariin.

Luotettavuutta pohdimme Paunosen ja Vehviläinen-Julkusen (1997) kirjassa esitettyjen kriteerien pohjalta. He käyttävät seuraavia kriteerejä luotettavuuden arviointiin: uskottavuus, todeksi vahvistettavuus, merkityksellisyys, toistuvuus, kyllästeisyys ja siirrettävyys.

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkijan ja tutkittavien ymmärrystä todellisesta tutkittavasta ilmiöstä (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 146). Opinnäytetyömme uskottavuutta olemme lisänneet osallistumalla mielenterveysasiakkaiden liikuntaryhmiin sekä Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankeen koulutustilaisuuteen sekä palavereihin. Lisäksi työharjoittelun kautta olemme saaneet kokemusta erilaisista Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeen liikuntaryhmistä. Kuntoutuja-kokemuskouluttajan kanssa käydyt keskustelut liikunnan merkityksestä mielenterveydelle ovat syventäneet ymmärrystämme mielenterveyskuntoutujan arjesta sekä liikkumiseen motivoinnin tärkeydestä.

Todeksi vahvistettavuus tarkoittaa, että tutkimustulosten on perustuttava teorian tietoon eikä tutkijoiden omiin käsityksiin. Työelämänohjaaja ja opinnäytetyön ohjaava opettaja arvioivat opinnäytetyön etenemistä prosessin eri vaiheissa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 146.) Opinnäytetyömme teoreettisessa viitekehyksessä olemme kiinnittäneet huomiota lähteiden tuoreuteen. Muutamaa lähdettä lukuun ottamatta lähdeaineisto on 2000-luvulta. Joissakin tapauksissa, kuten esimerkiksi Perustutkinnon opinnäytetyö 2006 olemme joutuneet käyttämään toissijaista lähdettä.

Tulosten merkityksellisyyttä on painotettu Paunosen ja Vehviläinen-Julkusen (1997, 147) teoksessa. He määrittelevät edellä mainitun käsitteen näin: Tulosten merkityksellisyyden arvioinnissa tutkijan tulisi ymmärtää tutkittavien ilmiöitä sekä niiden liitettävyyttä laajempaan kokonaisuuteen. Opinnäytetyömme tuloksena syntyneen koulutuspäivän avulla pyrimme lisäämään mielenterveystyön parissa työskentelevien työntekijöiden tietämystä liikunnan merkityksestä mielenterveyteen. Toivomme, että järjestämämme koulutuspäivän avulla työntekijät saavat ymmärrystä liikunnan merkityksestä mielen hyvinvoinnille sekä eväitä asiakkaiden liikunnan pariin ohjaamiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena ei ollut antaa suoria vastauksia siitä, miten mielenterveystyöntekijät motivoivat mielenterveysasiakkaita liikkumaan vaan tarkoitus oli antaa ideoita ja eväitä liikkumaan motivoimiseen.

Jotta tutkija saisi tietoa ilmiöiden toistuvuudesta, on hänen seurattava ilmiön kehitystä pitkällä aikavälillä (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 147). Opinnäytetyömme ollessa koulutuspäivä, emme voi mielestämme käyttää ilmiön toistuvuutta luotettavuuden kriteerinä. Tämän perustelemme sillä, että koulutuspäivä suunnitellaan ja toteutetaan ainoastaan kerran.

Emme myöskään voi arvioida koulutuspäivän vaikuttavuutta mielenterveystyöntekijöiden toimintaan käytännön kentällä, vaan se voisi olla oma jatkotutkimusaiheensa.

Kyllästeisyys tarkoittaa sitä, että tutkija on saanut ilmiöistä kaiken olennaisen tiedon (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 147). Olemme pyrkineet etsimään teoriatietoa monipuolisista lähteistä, jotta ymmärryksemme opinnäytetyöhön liittyvistä asioista eivät jäisi pintapuolisiksi. Kirjallisuuteen tutustuessamme etsimme yhteneväisyyskohtia toisiinsa nähden. Löysimme liikunnan merkityksestä mielenterveyteen useita tutkimuksia, jotka olivat sovellettavissa aiheeseemme.

Siirrettävyys tarkoittaa tulosten siirrettävyyttä asiayhteydestä toiseen, niin että tulkinnot pitävät yhä paikkansa (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 147). Koulutuspäivän suunnattaminen mielenterveystyöntekijöille ei tarkoita sitä, ettei koulutuspäivää voisi käyttää myös muille terveydenhuollon työntekijöille. Luennoitsijoiden asiantuntijuus lisää siirrettävyyden luotettavuutta. Koulutuspäivän runkoa voidaan jatkossa hyödyntää myös muiden samankaltaisten koulutusten järjestämisessä.

8.2 Eettisyyden pohdinta

Eettiset päätökset ihminen tekee ensin usein tunne-elämän pohjalta ja vasta sen jälkeen perustelee päätöksensä järkevästi. Perusteluissa on tärkeää se, että painotetaan sellaisia asioita, jotka tukevat tehtyä päätöstä. (Ryynänen 2000, 19.)

Ryynäsen (2000, 75–76) mukaan tutkimuseetiikalla tarkoitetaan tutkimushankkeen valintaan, tutkimuksen toteuttamiseen, tutkimustulosten julkaisemiseen ja tiedon soveltamiseen liittyviä yhteiskunnan hyötyjen ja haittojen arviointia siten, että haittoja vähennetään ja hyötyjä korostetaan. Tutkimuseettiset osa-alueet ovat: tutkimuskohteen valinta, aineiston kerääminen, tutkimusväittämien oikeellisuus, tutkimustulosten julkaiseminen ja tutkimustulosten soveltaminen.

Opinnäytetyötä tehtäessä tulee noudattaa tutkimuksen eettisiä sääntöjä. Opinnäytetyön luotettavuus ja uskottavuus edellyttää tutkimuskäytänteiden noudattamista. Eettisyyteen olennaisena osana kuuluu lähdekritiikki, johon sisältyy tiedon luotettavuus ja soveltavuus. Opinnäytetyön tulee olla rehellinen. Eettisyys tarkoittaa opinnäytetyössä tehtyjä valintoja perusteluineen. (Perustutkinnon opinnäytetyö 2006.)

Opinnäytetyömme aihealue liikunnan merkityksen mielenterveydelle, koska halusimme opinnäytetyöstä olevan konkreettista hyötyä työelämälle ja koska kyseinen aihe kiinnostaa meitä. On tärkeää, että ihminen nähdään kokonaisvaltaisena ja hänen elämänsä eri osa-alueisiin sekä mielenkiinnon kohteisiin kiinnitetään huomiota. Liikuntaa pidetään yhtenä auttamismenetelmänä esimerkiksi lääkehoitojen ja terapian rinnalla. Hoitajan eettinen velvollisuus on kertoa liikunnan hyödyistä ja ohjata sekä motivoida mielenterveysasiakkaita liikku-
maan.

Lähdekritiikkiä kehitimme opinnäytetyön eri vaiheissa tutustuessamme erilaisiin lähteisiin. Erityisesti Internet-lähteistä saadut teoriatiedot olemme pyrkineet valitsemaan siten, että olemme arvioineet sivustojen luotettavuutta ja todenmukaisuutta. Olemme pyrkineet käyttämään monipuolisia lähteitä ja emme ole plagioineet toisten tekstiä.

Koulutuspäivään osallistuvien henkilöiden tiedot eivät tule esille opinnäytetyössä, koska opinnäytetyössämme ei ole tarpeellista käsitellä henkilökohtaisia tietoja. Koulutuspäivään osallistuvat täyttivät palautelomakkeet nimettöminä. Koulutuspäivän luennoitsijoilta olemme saaneet luvan käyttää heidän nimiään sekä luentomateriaaliaan tämän opinnäytetyön palautteissa sekä muissa yhteyksissä siinä muodossa missä olemme ne opinnäytetööhön kirjanneet.

8.3 Asiantuntijuuteen kehittyminen

Pohdimme asiantuntijuuteen kehittymistämme Koulutusohjelmakohtaisten kompetenssien (2006) kautta. Tutustuminen erilaisiin hoitotyön tutkimuksiin ja niiden tuloksiin näkyi teoria-tiedon kokoamisessa sekä koulutuspäivän suunnittelussa ja luennoitsijoiden valinnassa.

Koulutuspäivässä syvensimme osaamistamme liikunnasta yhtenä auttamismenetelmänä mie-
lenterveystyössä. Koulutuspäivän perimmäisenä ajatuksena oli tukea mielenterveysasiakkaan ja hänen läheistensä hyvinvointia ja jaksamista antamalla tietoa mielenterveystyöntekijöille. Sairaanhoidajan tehtävänä on ennaltaehkäistä ja tunnistaa potilaan / asiakkaan mielenterveyt-
tä uhkaavia tilanteita ja auttaa häntä hoitotyön keinoin selviämään niistä tilanteista. Koulu-
tuspäivässä pohdimme kyseisiä asioita ja etsimme ratkaisuja tunnistaa mielenterveysasiakkai-
den erilaisia tunnetiloja.

Koulutuspäivässä saimme harjoittaa ryhmänohjaustaitojamme. Potilaiden ja ryhmien ohjaaminen sekä opettaminen ovat keskeisiä auttamismenetelmiä hoitotyössä ja sen vuoksi noita taitoja on tärkeä kehittää.

Epäonnistuminen ensimmäisen koulutuspäivän ajankohdan valinnassa ja suunnittelussa kasvatti organisointikykyämme. Olemme pohtineet paljon sitä, mitä olisimme voineet tehdä toisin koulutuspäivän suunnittelussa ja toteuttamisessa. Näemme itsekritiikin sekä itsensä kehittämisen olleen suuri tekijä kehittämisessä kohti asiantuntijuutta. Opinnäytetyötä tehdessä kehitimme moniammatillisessa yhteistyössä toimimista sekä rohkeus rakentavan keskustelun käymiseen eri ammattiryhmien edustajien kanssa kasvoi koulutuspäivää suunnitellessa. Lisäksi tunnemme, että itsenäinen työskentelymme parani koko opinnäytetyöprosessin aikana ja vastuun ottaminen omasta työskentelystä sekä sen tuloksista vahvistui. Olemme harjaantuneet kriittisen ja tieteellisen ajattelun asiantuntijuudessa. Tämän on mahdollistanut itsenäinen työskentely ja omista virheistä oppiminen sekä tutustuminen laajasti opinnäytetyössä esiintyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin.

Koulutuspäivästä saimme tulevaan sairaanhoitajan ammattiin nähden paljon tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle sekä motivoituimme ohjaamaan asiakkaita liikunnan pariin. Ammattitaitoiset ja asiantuntevat luennoitsijat antoivat kukin omalla esiintymisellään intoa ja rohkeutta perustella asiakkaille liikkumisen merkitystä niin psyykkisen kuin fyysisenkin hyvinvoinnin kannalta.

LÄHTEET

JULKAISTUT LÄHTEET

Bäckmand, H. 2006. Akateeminen väitöskirja. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn -Pitkäaikaissurantatutkimus ikääntyvillä miehillä. Helsingin yliopisto.

Eskola, J. & Karila, A. 2007. Mielekäs Suomi. Näkökulmia mielenterveystyöhön. Helsinki. Edita Prima Oy.

Fogelholm, Kannus, Kukkonen-Harjula, Luoto, Nupponen, Oja, Parkkari, Paronen, Suni & Vuori. 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Hagemann, G. 1991. Motivoinnin taito. Espoo. Weilin+Göös.

Heikura, P. 2003. Pro Gradu-tutkielma. Liikunta mielenterveyskuntoutuksen tukena: Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisessa säätiössä toteutettava erityisliikunta. Tampereen yliopisto.

Heiska, J. 1998. Ennakoiva mielenterveystyö. Helsinki. Yliopistopaino.

Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Helsinki. Suomen mielenterveysseura.

Heiskanen, T. Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki. Suomen mielenterveysseura.

Hietaharju, P. 2002. Motivaatio hoitamaan oppimisessa ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kuvaamana. Tampereen yliopisto.

Hiltunen, M., Karjalainen, T., Mannio, L., Pättiniemi, P., Pötry, J., Savolainen, A., Tainio, J., Tirkkonen, T. & Välke, R. 2007. Hyvinvointiyrittäjän liiketoimintaopas ammattinharjoittajasta yrittäjäksi. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

- Holma, T. toim. 1998. Tuotteistus tutuksi- idea ja työvälineet. Helsinki. Suomen kuntaliitto. Kuntaliiton painatuskeskus.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva. WSOY.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali-terveysalalla. Vantaa. Tammi.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2007. Opinto-opas 2007–2008. Espoo. Painotalo Casper Oy.
- Kettunen, S. 2006. Liikunta Suomen Mielenterveysseuran toiminnassa -hankkeen taustaa. Teoksessa S. Turhala & S. Kettunen (toim.) Liiku Mieli Hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä. Suomen Mielenterveysseura.
- Koivumäki, K. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan tilanne Suomessa. Teoksessa S. Turhala & S. Kettunen (toim.) Liiku Mieli Hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä. Suomen Mielenterveysseura.
- Laine, A. Ruishalme, O. Salervo, P. Siven, T. & Välimäki, P. 2001. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki. WSOY.
- Lemström, T. 2007. Tuotteistamiskäsikirja.
- Leppämäki, S. 2006. The Effect of Exercise and Light and Mood. National Public Health Institute and Department of Psychiatry, University of Helsinki. Finland.
- Luotoniemi, M. 1986. Liikunta ja mielenterveys. Helsinki. Suomen mielenterveysseura.
- Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi: mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet. Jyväskylä. Likes.
- Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura
- Noppiari, E. Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki. Tammi.
- Ojanen, M. & Pyykkönen, T. 1994. Lennokas askel, pilvetön mieli. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere. Tammerpaino.

- Ojanen, M. Svennevig, H. Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein- voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki. Oy Edita Ab.
- Ruuskanen, E-I. 2006. Pro Gradu-tutkielma. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003–2005. Kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Tampereen yliopisto.
- Ryynänen, O-P. & Myllykangas, M. 2000. Terveystieteiden etiikka. Juva. WSOY.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002. Mikä meitä liikuttaa. Keuruu. Otava.
- Salonen, K. 2003. Liikkuessa mieli kohentuu. Mielenterveyslehti nro3.
- Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit. 2006. Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelman (TATO) mielenterveyden valmistelu- ja seurantaryhmä. Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. 2001. Helsinki.
- Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. 2001. Komiteamietintö 2001:12. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Edita.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki. Tammi.
- Viljamaa, J. 2001. Sohva-perunasta ikiliikkujaksi. Helsinki. Edita Oy.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna. Karisto Oy.

INTERNET LÄHTEET

- Kainuun maakunta-kuntayhtymän palvelut. 2007. Verkkodokumentti. Viitattu 11.1.2008.
<http://maakunta.kainuu.fi/index.asp>

- Kuntoutussäätiö. 2007. Verkkodokumentti. Viitattu 17.12.2007.
<http://www.kuntoutussaatio.fi/>
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785. Verkkodokumentti. Helsinki. Eduskunta. 17.8.1992. Viitattu 13.3.2008. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Liikuntalaki 1998/1054. Verkkodokumentti. Helsinki. Eduskunta. 18.12.1998. Viitattu 13.3.2008.
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054?search\[type\]=pika&search\[pika\]=liikuntalaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054?search[type]=pika&search[pika]=liikuntalaki)
- Markku Ojanen. 2005. Haastattelu liikunnan vaikutuksista. Verkkodokumentti. Viitattu 19.12.2007. <http://www.markkuojanen.com/sivut/psykologia/liikunta/liikunnan-vaikutus.php>
- Mielenterveyslaki. 1990/1116. Verkkodokumentti. Helsinki. Eduskunta. 14.12.1990. Viitattu 13.3.2008.
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search\[type\]=pika&search\[pika\]=mielenterveyslaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search[type]=pika&search[pika]=mielenterveyslaki)
- Perustutkinnon opinnäytetyö. 2006. Verkkodokumentti. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.12.2007. <http://193.167.122.14/opari/onttukieettisyys.aspx>
- Pk-yrityksen riskienhallinta. 2000–2008. Verkkodokumentti. Viitattu 14.11.2008. <http://www.pk-rh.fi/riskilajit/liikeriskit/liiketoiminnan-nelikenttaanalyysi-swot>
- Suomen mielenterveysseura. 2007. Verkkodokumentti. Viitattu 19.11.2007, 28.11.2007. http://www.mielenterveysseura.fi/toiminta_hankkeet.asp?main=Hankkeet&page=55
- Suomen mielenterveysseura. 2007. Verkkodokumentti. Viitattu 28.11.2007. http://www.mielenterveysseura.fi/mieli_info.asp?main=Mielenterveys%20ja%20elämäntilanne&page=147&cat=Mielen%20hyvinvointi&show=no
- Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2008. Verkkodokumentti. Viitattu 15.11.2008. <http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Mielenterveys/index.htm>
- Tampereen yliopisto. 2001. Verkkodokumentti. Viitattu 14.1.2008. <http://www.uta.fi/~spseve/IPOPP/johdanto3.htm#Lopuksi>

Tohtori.fi. 2008. Verkkodokumentti. Viitattu 9.11.2008.
<http://www.tohtori.fi/?page=5922018&id=7788685>

Virtuaali AMK. Verkkodokumentti. Viitattu 17.12.2007.
<https://www.virtuaali.amk.fi/opintojakso/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html.stx>

LIITTEIDEN LUE'TTELO

LIITE 1 OPINNÄYTETYÖN ALUSTAVA AIKATAULU

LIITE 2 SYNOPSIS

LIITE 3 TOIMEKSIANTOSOPIMUS

LIITE 4 "IHMINEN ON LUOTU LIIKKUMAAN JA ONKIN TÄMÄ HÄNELLE
ONNEKSI"-KOULUTUSPÄIVÄ LIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ MIELENTER-
VEYDELLE-ALUEELLINEN KOULUTUS (KAINUUN MAAKUNTA-
KUNTAYHTYMÄN POHJA)

LIITE 5 PALAUTELOMAKE

LIITE 6 KOULUTUSPÄIVÄN OHJELMA

LIITE 7 ESIMERKKI MARKKU OJASEN LUENTOMATERIAALISTA

LIITE 8 ESIMERKKI LIISA SAUKKONEN-HEINON LUENTOMATERIAALISTA

LIITE 9 OTE AINEISTON ANALYYSISTÄ

OPINNÄYTETYÖN ALUSTAVA AIKATAULU:

Joulukuu 2007	viikko 50–51: seminaarit, 19.12.2007 opinnäytetyön suunnitelman esitys
Tammikuu 2008	viikko 1-5: opinnäytetyösuunnitelman muok- kausta
Helmikuu 2008	viikko 6: 4.2.2008 opinnäytetyösuunnitelman lopullinen palautus
Maaliskuu 2008	opinnäytetyön teoriataustan kirjoittaminen, käsikirjoituksen tuotantosuunnitelma ja tuot- teen arviointisuunnitelman laadintaa
Huhtikuu 2008	tuotantokäsikirjoituksen ja tuotteen valmis- tuksen työstäminen, teoriataustan kirjoitta- mista
Toukokuu 2008	opinnäytetyön kirjoittamista, tuotteen korjaus ja viimeistely
Kesäkuu 2008	opinnäytetyön kirjoittamista, tuotteen korjaus ja viimeistely
Heinäkuu 2008	opinnäytetyön kirjoittamista
Elokuu 2008	koulutuspäivä, opinnäytetyön kirjoittamista
Syyskuu 2008	opinnäytetyön julkistamisseminaari? kypsyysnäytteeseen valmistautuminen, kyp- syysnäyte opinnäytetyön palautus opinnäytetyö hyväksytty opinnäytetyön julkaiseminen (hankkeeseen liittyvässä seminaarissa)

SYNOPSIS

PERUSTIEDOT: Suunnittelemme ja toteutamme koulutuspäivän liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Koulutuspäivä järjestetään Kajaanin ammattikorkeakoulun Taito 1:n luentosalissa.

IDEA: Idea koulutuspäivästä syntyi Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtorin Raila Arpalan ja työelämän ohjaajamme Aila Tartia- Jalosen puhelinkeskustelussa 27.11.2007.

TAVOITE: Koulutuspäivän tavoitteena on jakaa tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle sekä motivoida mielenterveystyöntekijöitä ohjaamaan asiakkaita liikunnan pariin. Koulutuspäivä toteutetaan tämän tavoitteen pohjalta.

TARVE: Liikunnan merkitystä mielenterveydelle ei korosteta terveydenhuollon ammat-
tiopinnoissa, joten näemme että koulutuspäivälle on tarvetta juuri tämän takia.

KOHDERYHMÄ: Koulutuspäivän kohderyhmänä ovat mielenterveystyöntekijät ympäri Kainuuta.

SISÄLTÖ PÄÄPIIRTEITTÄIN: Koulutuspäivän sisältö muodostuu mielenterveydestä ja liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Koulutuspäivän tulisi olla asiasisältöinen, uutta tietoa antava ja motivoiva.

Alustavan suunnitelman mukaan koulutuspäivä toteutetaan seuraavasti:

8.30 -8.45	Päivän aloitus sekä Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeen esittely- Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen
8.45 – 9.30	Kuntoutuksen omia kokemuksia
9.30 – 11.30	Liikunnan merkitys mielenterveydelle sekä motivointi – Markku Ojanen (videovälitteisenä Tampereelta)
11.30 – 12.15	Ruoka/kahvi (omakustanteinen Ravintola Fox)
12.15 – 14.15	Ratkaiseva askel - Liisa Saukkonen-Heino

14.15 – 15.00	Mielenterveystyön haasteet Kainuussa nyt ja tulevaisuudessa - Juha Luukinen
15.00–15.15	Päivän lopetus, palaute ja kiitokset - Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen

TUOTTEEN TEKNINEN TOTEUTUS JA ESIITYS: Koulutuspäivänä luennoitsijat käyttävät esityksissä Power Point-ohjelmaa sekä koulutuspäivään osallistujille annettavaa kirjallista materiaalia.

TUOTANTOTIIMI: Opinnäytetyön tekevät Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Suunnitteluryhmään lisäksi kuuluvat Aila Tartia-Jalonen sekä opinnäytetyöohjaajamme Raila Arpala.

FYYSISET JA TALOUDELLISET RESURSSIT: Koulutuspäivästä ei tule kustannuksia opinnäytetyön tekijöille. Liiku Mieli hyväksi 2006–2009-hanke sekä Kainuun maakuntakuntayhtymä kustantavat koulutuspäivänkustannukset.


**TOIMEKSIANTOSOPIMUS
OPINNÄYTETYÖT
MUUT OPPIMISPROJEKTIT**

Päiväys
17.6.2008

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ JA
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**
TOIMEKSIANTAJAN TIEDOT

Toimeksiantaja	Liiku Mieli Hyväksi 2006-2009 -hanke
Osoite ja puhelinnumero	Kainuun liikelaitos, Kauppatie 21 3, krs 89100 Kajaani
Työn ohjaaja toimeksiantajan puolelta	Aila Tarta-Jalonen

TOIMEKSIANNON KUVAUS

Toimeksiannon kuvaus (mahdollinen liite, projek- tikuvaus yms)	Koulutuspaivien järjestäminen
Aikataulu	Koulutuspaivä 28.8.2008, opinnäytetyö valmis marraskuun 2008
Kustannusarvio ja kustan- nusvastuu	Liiku Mieli Hyväksi 2006-2009-hanke, Kainuun maakunta-kuntayhtymä
Lopputuotoksen muoto	Koulutuspaivä, opinnäytetyö

TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Toimeksiannon tekijät ja yhteystiedot (opiskelijat)	Tuija Korhonen	Ulla Mikkonen
Toimeksiannon ohjaaja Kajaanin amk:ssa	Raila Arvola	
Työstä tehdään	<input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö	<input checked="" type="checkbox"/> muu, mikä koulutuspaivä
Tuus kuulu Tuija Korhonen		
Ulla Mikkonen		
Tekijöiden allekirjoitukset		Toimeksiantajan allekirjoitus

HYVINVOINTI
Sairaanhoitajakoulutus
Terveystieteiden koulutus
PL 52, (Kuntokatu 4)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9612
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Restonomikoulutus
PL 52, (Kuntokatu 3)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9610
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Tradenomikoulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9454
Faksi (08) 6189 9424

TEKNOLOGIA
Insinööri koulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9611
Faksi (08) 6189 9620

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU

TOIMEKSIANTOSOPIMUS
OPINNÄYTETYÖT
MUUT OPPIMISPROJEKTIT

2

TOIMEKSIANNON KUVAUS

Tavoitteet Toimeksiantajan kannalta	Tavoitteena on koulutuspäivän avulla motivoida mielenterveysongelaisia, jotta heillä olisi tietoa tunteista olutta osallisuutta. Mielenterveys.	
Opiskelijoiden oppimisen kannalta	Tavoitteena on oppia moniammatillista yhteistyötä eri tahojen kanssa sekä syventää osaamista mielen-terveysyhteyden luottavissa auttamismenetelmissä. Tavoitteena on lisäksi harjoittaa kriittisen ja tieteellisen ajattelun asiantuntijuudessa.	
Keskeiset tuotokset (raportit, suunnitelmat, tuotokset, esitteet, tietokoneohjelmat, tilaisuudet yms.)	Tuotoksena syntyy täydennyskoulutuspäivä mielen-terveysyhteistyöille. Koulutuspäivä 28.8.2008 kirjallinen opinnäytetyö valmis marraskuussa 2008.	
Sovitut kokoukset ja raportoinnit	Kokoukset suoritettiin.	
Projektin resurssit		
1. Toimeksiantaja	Ohjaa koulutuspäivän suunnittelua ja arvioi	
2. Opiskelijat	Opinnäytetyön tekeminen ja koulutuspäivän järjestäminen	
3. Ammattikorkeakoulun ohjausresurssit	Yksilöllinen ohjaus	
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Arvio	Vastuu
Materiaalit	Kouluttajat: 600 €	Maakunta-kuntayhtymä
Laitekustannukset	160 €	Maakunta-kuntayhtymä
Opiskelijoiden palkkiot	Kouluttajan matkakustannukset	Liiku Mielä Hyväksi 2006-2009-hanke
Ohjaavan opettajan palkkiot	sekä ruokailu:	
Matkakustannukset	Tilavuokrat:	
Muut	0 €	
Muuta	Laskutus hoidetaan koulutuspäivän jälkeen sovitusti kustannusvastuussa olevien tahojen kanssa.	
Luottamuksellisuus		
Tekijänoikeudet		
Laskutus		

Sopimuksessa noudatetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun vakioehtoja opiskelijatyönä tehtävistä toimeksiannoista.

HYVINVOINTI
Sairaanhoidajakoulutus
Terveydenhoitajakoulutus
PL 52, (Kuntopolku 4)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9612
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Restonomikoulutus
PL 52, (Kuntopolku 3)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9610
Faksi (08) 6189 9620

PALVELUT
Tradenomikoulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9454
Faksi (08) 6189 9424

TEKNOLOGIA
Insinööri- ja koulutus
PL 52, (Kuntokatu 5)
87101 Kajaani
Puh. (08) 6189 9611
Faksi (08) 6189 9620



”Ihminen on luotu liikkumaan ja onkin tämä hänelle onneksi” – koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle – alueellinen koulutus

Aika	Torstai 28.8.2008 klo 8.30–15.15
Paikka	Kajaanin ammattikorkeakoulu, Taito 1:n auditorio, Ketunpolku 3
Kohderyhmä	Koulutus on tarkoitettu Kainuun maakunta-kuntayhtymän mielen-terveys työntekijöille
Tavoite	<p>Koulutuksen tavoitteena on, että koulutukseen osallistujat saavat tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveydelle, syventävät osaamistaan sekä motivoituvat ohjaamaan mielenterveysasiakkaita liikunnan pariin.</p> <p>Koulutus on Kainuun maakunta -kuntayhtymän sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnan täydennyskoulutuspäivä.</p>
Ilmoittautuminen	Kainuun maakunta -kuntayhtymän henkilöstö ilmoittautuu 31.7.2008 mennessä Tuija Korhoselle, sth4sbtuijal@kajak.fi . Koulutuspäivän materiaali jaetaan osallistujille koulutuspäivässä. (Osallistujia määrä max. 80)
Osallistumismaksu	Koulutus on maksuton.

OHJELMA

8.30 -8.45	Päivän aloitus sekä Liiku Mieli Hyväksi 2006–2009-hankkeen esittely- Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen
8.45 – 9.30	Mielenterveyskuntoutujan omia kokemuksia
9.30 – 11.30	Liikunnan merkitys mielenterveydelle sekä motivointi – Markku Ojanen (videovälitteisenä Tampereelta)
11.30 – 12.15	Ruoka/kahvi (omakustanteinen/sponsoroitu)
12.15 – 13.15	Mielenterveystyön haasteet Kainuussa nyt ja tulevaisuudessa - Juha Luukinen
13.15 – 15.00	Fysiodraama - Liisa Saukkonen-Heino
15.00–15.15	Päivän lopetus, palaute ja kiitokset - Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen

Palaute

**Ihminen on luotu liikkumaan ja onkin tämä hänelle onneksi - Koulutus-
päivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle 28.8.2008**

Kajaanin ammattikorkeakoulu, Taito 1

Vastasiko koulutuspäivä odotuksiasi?

Antoiko koulutuspäivä uutta tietoa?

Olisitko toivonut tietoa jostain muusta aiheeseen liittyvästä?

Vapaata kommentointia

Ensimmäinen osio (klo 8.30–11.30):

Toinen osio (klo 12.15–15.15):

Arvioi koulutuspäivää numerolla 1-5. (1=ei antanut uutta tietoa, 5= antoi uutta tietoa ja vastasi odotuksia)

- | | | |
|---------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 1. Ei uutta tietoa | 2. Vähän uutta tietoa | 3. Kohtalaisesti uutta tietoa |
| 4. Sopivasti uutta tietoa | 5. Paljon uutta tietoa | |

Kiitos koulutuspäivään osallistumisesta ja palautteestasi!

"Ihminen on luotu liikkumaan ja onkin tämä hänelle onneksi" – koulutuspäivä liikunnan merkityksestä mielenterveydelle

28.8.2008

Rajaanin ammattikorkeakoulu, Taito 1

Koulutuspäivän ohjelma

- 8.30 -8.45 Päivän aloitus sekä Liiku Mielä Hyväksi 2006–2009-hankkeen esittely-
Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen
- 8.45 – 9.30 Mielenterveyskuntoutujan omia kokemuksia
- 9.30 – 11.30 Liikunnan merkitys mielenterveydelle sekä motivointi – Markku Ojanen
(videovälitteisenä Tampereeltä)
- 11.30 – 12.15 Ruoka/kahvi (omakustantainen)
- 12.15 – 14.15 Ratkaiseva askel - Liisa Saukkonen-Häino
- 14.15 – 15.00 Raineen mielenterveydestä - Juha Luukinen
- 15.00–15.15 Päivän lopetus, palaute ja kiitokset - Tuija Korhonen ja Ulla Mikkonen



Liikunta

Historiaa. Liikunnan merkitystä on korostettu kansakunnan taistelukunnan vuoksi. Spartassa orjien määrä oli niin suuri, että vapaiden miesten - ja myös naisten - tuli hallita aseiden käyttö ja olla hyvässä kunnossa kapinoiden varalta. Valloituksiin tähtäävissä ideologioissa on liikunnan merkitystä aina korostettu (kansallissosialismi). Jos ravinnon suhteen on ollut ongelmia, pulleutta on pidetty hyvänä, samoin punaisia poskia. Myös hyvä iho on ennakoanut terveyttä. Turnajaisia ja voimanäytöksiä kyllä harrastettiin, mutta tavallinen kansa ei suosinut liikuntaa. Silti voimakkaita ihmisiä on aina arvostettu.

Jaakko I:n Book of Sports vuodelta 1618 oli merkittävä liikuntaa edistävä kirja. Siinä suositeltiin tanssia, jousiammuntaa ja hyppyjä monien muiden liikuntamuotojen ohella (Hecht, ss. 217-8). Englannin yläluokka onkin harrastanut liikuntaa jo kauan. "Muscular Christianity" yhdisti kristinuskon ja lihasten harjoittamisen. Myös Yhdysvalloissa innostuttiin urheilusta 1800-luvun loppupuolella, koska varsinkin varakkailta miehiltä oli entistä enemmän aikaa harrastaa urheilua. Myös sotilasvoiman merkitystä alettiin korostaa, sillä nuoret miehet olivat yleisesti huonokuntoisia. Baseball syntyi vuonna 1842 sekä koripallo ja lentopallo 1890-luvulla. Suomen liikunnan historia noudattaa aivan samaa kaavaa. Liikunta nähtiin kansalaiskunnan ja puolustuskyvyn välineenä aina talvi- ja jatkosotaan asti. Viime vuosikymmenien aikana ovat liikunnan terveys- ja mielihyvävaikutukset koko ajan vahvistuneet. Kukaan ei enää ajattele liikkuttaessaan kansakunnan etua.

Naisia ei kehoitettu liikkumaan, sillä heidän hermostonsa oli liian herkkää ponnistuksille. Tämä tarkoitti lähinnä yläluokan naisia, sillä naiset olivat tehneet jatkuvasti raskasta työtä. Liika ponnistelu oli pahaksi myös miehille, sillä seurauksena saattoi olla neurastenia, henkinen uupumus ja loppuun palaminen. Monet amerikkalaiset lääkärit varoittivat liian pitkien matkojen juoksemisesta. Toisin on ollut Suomessa, jossa hiihtoa ja juoksemista on harjoitettu pitkään eivätkä naiset ole kammonneet pitkien matkojen hiihtämistä. Pitkien matkojen kulkeminen jalan ja suksilla oli elämään kuuluva välttämättömyys.

Vasta 1970-luvulla alettiin uskoa, että sydän vahvistuu rasittamalla. Kenneth Cooper kehitti aerobicingin ja suositti hölkkäämistä vuonna 1968 kirjoittamassaan artikkelissa. Vähitellen liikunnasta on tullut merkittävää liiketoimintaa. Esimerkiksi kuntosaleja on vähänkin suuremmissa kaupungeissa kymmenittäin.

Nykyajan ihmisen suhde liikkumiseen on ristiriitainen:

A. Älä tee mitään itse, minkä voit teettää toisella tai missä voit käyttää jotakin apuvälinettä tai kulkuneuvoa.

B. Osoita elämäsi hallintaa harjoittamalla kehoon kohdistuvaa itsekuria terveillä elämäntavoilla ja runsaalla liikunnalla.

Liikunnan arvostus. Liikunnan arvo on yleisesti tunnustettu. Tätä kuvastavat seuraavat havainnot. Kuviossa x on 497 henkilön arviot liikunnan hyödyllisyydestä ja liikunnan määrästä. Liikunnan hyödyllisyyttä arvioitiin 11 kysymyksellä, joista esimerkkinä seuraavat kaksi: "Liikunta parantaa kykyäni sietää stressiä" ja "Liikunta kohottaa itsetuntoani". Saatu summapistemäärä on muunnettu asteikolle 0-100. Liikunnan määrää tutkittiin jo alun perin graafisella 0-100 asteikolla. Liikunnan määrän ja liikunnan arvostuksen korrelaatio oli .33. Liikunnan arvostusta tai hyödyllisyyttä mittaava asteikko epäonnistui osaksi sen vuoksi, että vastaukset olivat erittäin myönteisiä. Tätä kuvastaa kasautuminen arvostuksen korkeissa pisteluvuissa. Peräti 49 henkilöä antoi täydet pisteet kaikista kysytyistä asioista. Yhteys olisi todennäköisesti

voimakkaampi, jos tämä asteikon katto ei olisi tullut vastaan. Regressiosuoran kaltevuus osoittaa kuitenkin, että liikunnan harrastamisen myötä myös sen arvostus lisääntyy. Vaikutukset käyvät varmaankin molempiin suuntiin: arvostus lisää liikuntaa ja liikunta arvostusta.

Vahvuudet

- Keskustele asiakkaasi kanssa ja arvioi:
 - Listaa asiat, jotka ovat toimineet ja jotka ovat kunnossa
 - Listaa, mitä näistä asioista halutaan jatkuvan tulevaisuudessakin
 - Sopikaa, miten näiden asioiden jatkuvuus varmistetaan
 - Mitä itse kunkin tulee tehdä jatkossakin?
 - Selittäkää, miten nämä asiat on saatu aikaiseksi
 - Mitä itse kukin on tehnyt?
 - Keksikää luontevia tapoja kiittää osallisia

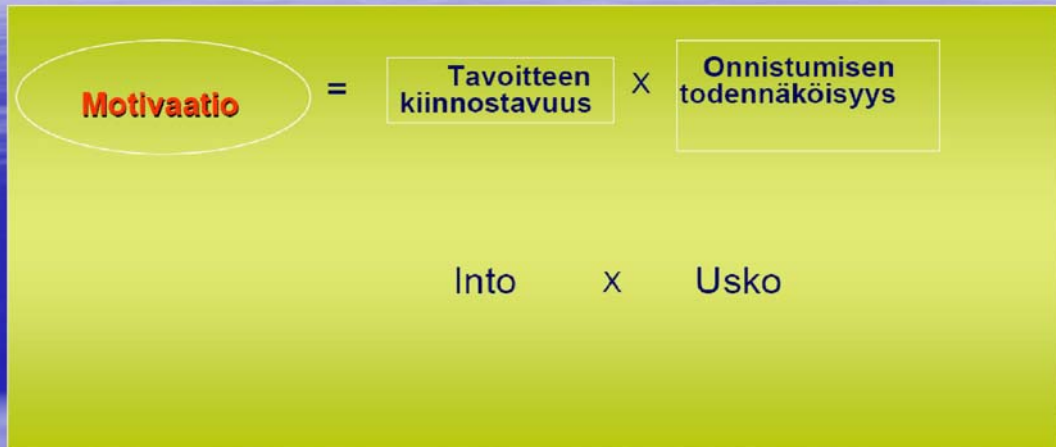
Liisa Saukkonen-Heino

Ongelmat

- Kuva, miten ongelmat ilmenevät
 - Aika, paikka, tilanne ja henkilöt
- Miten ongelmia on yritetty ratkaista?
 - Mitkä ratkaisuyritykset eivät ole toimineet?
 - Miten voitte varmistaa, että ette tee enää lisää sitä, mikä ei toimi?
 - Mitkä ratkaisuyritykset ovat saaneet aikaan edistystä?
 - Miten voitte varmistaa, että teette lisää sitä, mikä toimii?

Liisa Saukkonen-Heino

Motivaatiosta



- "MITEN ONNISTUA MOTIVOIMAAN?"
- "MITEN MOTIVOIDA ONNISTUMAAN?"

Liisa Saukkonen-Heino

