

Lotta Ahokas, Taina Jaatinen ja Katariina Kantonen

Toiminnallinen hyvinvointipäivä

Hyvinvoiva nainen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

30.04.2014

Tekijät Otsikko	Lotta Ahokas, Taina Jaatinen ja Katariina Kantonen Toiminnallinen hyvinvointipäivä - Hyvinvoiva nainen
Sivumäärä Aika	34 sivua + 7 liitettä 30.04.2014
Tutkinto	Kätilö AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Liisa Rytönen-Kontturi
<p>Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme naisille suunnattuna hyvinvointitapahtumana, jolle annoimme nimeksi Hyvinvoiva nainen. Tapahtuman tavoitteena oli edistää Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteen naisopiskelijoiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia lähestymällä asiaa seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta.</p> <p>Järjestimme tapahtuman yhteistyöryhmämme kanssa Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteen D-auditoriossa 15. huhtikuuta vuonna 2014. Jaoimme auditorion neljään toiminnalliseen pisteeseen, jotka olivat rentoutumis-, voimaantumisen- ja liikuntapiste sekä yhteistyöryhmämme seksuaali- ja lisääntymisterveydenpiste. Jokaisen pisteen tarkoituksena oli edistää tapahtumaan osallistujien seksuaali- ja lisääntymisterveyttä kyseisen hyvinvoinnin osa-alueeseen liittyvän toiminnan ja tiedon kautta.</p> <p>Hyvinvointia sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyttä voi edistää rentoutumisen, liikunnan ja voimaantumisen kautta. Säännöllinen liikunta ehkäisee, vähentää ja poistaa seksuaalitoiminnanhäiriöitä sekä parantaa hedelmällisyyttä. Stressi heikentää seksuaalista halukkuutta, mutta rentoutusharjoitteilla voidaan lievittää stressiä. Tällöin myös seksuaalinen halukkuus lisääntyy. Seksuaalinen halukkuus on todennäköisemmin voimakkaampaa ihmisillä, joilla on hyvä itsetunto. Oman itsensä hyväksyminen sekä itsensä arvostaminen edistää seksuaalista voimantumista ja myös psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.</p> <p>Saamamme palautteen perusteella onnistuimme Hyvinvoiva nainen -tapahtumalla innostamaan, piristämään, hauskuuttamaan ja voimaannuttamaan suurinta osaa osallistujista. Lisäksi yksittäinen henkilö kertoi tapahtumaan osallistumisen tuloksiksi uuden oppimisen. Palautteiden perusteella opinnäytetyöryhmämme ei kuitenkaan saa tietää, edistykö Hyvinvoiva nainen -tapahtuma osallistujien pitkäaikaista psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.</p>	
Avainsanat	nainen, hyvinvointi, seksuaalisuus

Author(s) Title	Lotta Ahokas, Taina Jaatinen, Katariina Kantonen Toiminnallinen hyvinvointipäivä - Hyvinvoiva nainen
Number of Pages Date	34 pages + 7 appendices 30.04.2014
Degree	Bachelor in midwifery and health care
Degree Programme	Nursing and health care
Specialisation option	Midwifery
Instructor	Liisa Rytönen-Kontturi
<p>We executed our functional thesis as a well-being event for women and named it Hyvinvoiva nainen. The aim of this event was to advance the psychic and physical well-being of female students at Metropolia University of Applied Sciences in Tukholmankatu and do this from the sexual and reproductive health's point of view.</p> <p>We organized the event with our cooperation group on 15th of April 2014 in the D-auditorium of Tukholmankatu's office of Metropolia University of Applied Sciences. The auditorium was separated in four functional spots that were relaxation, empowerment and exercise plus the sexual and reproductive health spot of our cooperation group. The aim of each spot was to advance the participants sexual and reproductive health through action and knowledge connected to each field.</p> <p>Well-being and sexual and reproductive health can be advanced by relaxation, exercise and empowerment. Regular exercising prevents, decreases, and removes sexual disorders and improves fertility. Stress can deteriorate sexual willingness but stress can be mitigated with relaxation exercises. Thus also sexual willingness increases. Sexual willingness is higher among people with high self-esteem. A key to healthy female sexuality is that women accept themselves and respect themselves as women. That affects also to psychological and physical well-being.</p> <p>Based on the feedback that we got, Hyvinvoiva nainen -event inspired, cheered up, amused and empowered many of the participants. Also one person had written that they had learned something new in the event. However based on the feedback the group will not know if the event advanced the psychic and physical well-being of the participants.</p>	
Keywords	woman, wellbeing, sexuality

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Naisen hyvinvointi ja seksuaalisuus	5
2.1	Itsetunto ja rentoutus	5
2.1.1	Itsetunnon vaikutus seksuaalisuuteen	6
2.1.2	Stressin ja rentoutumisen vaikutus seksuaalisuuteen	7
2.2	Liikunta ja hyvinvointi	8
2.2.1	Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	9
2.2.2	Miten liikunta vaikuttaa seksuaali- ja lisääntymisterveyteen?	10
2.2.3	Perheellinen nainen liikkujana	12
2.3	Voimaantumisen vaikutus hyvinvointiin	12
2.3.1	Naisen eri roolit	14
2.3.2	Seksuaalinen voimaantuminen	15
3	Toiminnallinen hyvinvointipäivä – Hyvinvoiva nainen	16
3.1	Tarkoitus ja tavoitteet	17
3.2	Hyvinvoiva nainen -tapahtuman toteutuksen suunnittelu	18
3.3	Hyvinvoiva nainen -tapahtuman markkinointi	21
3.4	SWOT-analyysi	21
3.5	Aikataulu ja tiedonhaku	21
3.6	Hyvinvoiva nainen -tapahtuman toteutus	22
3.7	Palaute päivästä	25
4	Pohdinta	25
4.1	Opinnäytetyön prosessin ja tavoitteiden arviointi	25
4.2	Opinnäytetyön kehittämismahdollisuudet	29
	Lähteet	31
	Liitteet	
	Liite 1. Mainos	
	Liite 2. Palaute tapahtumasta	
	Liite 3. Jaetut rentoutusohjeet	
	Liite 4. Koulusuunnistus	
	Liite 5. Koulusuunnistusrastit	
	Liite 6. Mistä minä saan voimaa?	
	Liite 7. Valokuvia tapahtumasta	

1 Johdanto

Maailmanlaajuisesti naisilla masennus on miehiä yleisempää. Erityisessä riskiryhmässä ovat fertiili-ikäiset naiset. (Lepola – Koponen 2003.) Lisäksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän tutkimuksen (2010) mukaan naiset kokevat yleisesti ottaen elämänlaatunsa elämänlaadun eri ulottuvuuksilla hieman heikommaksi kuin miehet sosiaalista ulottuvuutta lukuun ottamatta (Vaarama – Siljander – Luoma – Meriläinen 2010). On myös todettu, että kaupungissa asuvien suomalaisten stressin määrä on lisääntynyt viime vuosien aikana. Lisäksi kaupunkien keskustoissa asuvat ovat suomalaisista yksinäisimpiä. (Karvonen – Kauppinen – Ilmarinen 2010.)

Heikko itsetunto ja negatiivinen kehonkuva ovat yksi suurimmista huolista nykypäivän nuorten aikuisten kohdalla. Ne tuovat koko terveydenhuollolle ongelmia, sillä niiden on todettu olevan yhteydessä mielenterveysongelmiin. (Diedrichsab – Leea 2011.) Masennuksella, ahdistuneisuushäiriöillä ja stressillä on negatiivista vaikutusta naisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, kuten seksuaalisuuteen ja lisääntymisterveyteen (Halttunen – Perheentupa 2011).

Masennusta, ahdistuneisuutta ja stressiä voi lievittää sekä ehkäistä eri keinoin, kuten liikunnalla, rentoutumisella sekä riittävän unen saannin turvaamisella (Nupponen 2011: 48 – 49). Voimaantuminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet ulkoiset tekijät. Keskimäärin voidaan sanoa, että voimaantunut ihminen on myös hyvinvoiva ihminen. Edellä mainituilla keinoilla, kuten liikunnalla, rentoutumisella ja riittävällä nukkumisella voidaan vaikuttaa yksilön hyvinvointiin eli voimaantumiseen. (Siitonen 1999: 118.) Zinnerman (1995: 459 – 460) puhuu yhteishyvästä, jolla hän tarkoittaa sitä, että voimaantuneet ja hyvinvoivat ihmiset saavat esimerkillään aikaan voimaantumista myös muissa ihmisissä. Samaa asiaa voidaan katsoa käänteisellä tavalla, jolloin voidaan ajatella, että masentuneet ihmiset vaikuttavat negatiivisesti myös ympärillään olevien ihmisten hyvinvointiin. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota naisten hyvinvointiin ja edistää sitä aktiivisesti.

Teemme toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tuotoksena järjestämme hyvinvointia edistävän tapahtumapäivän Metropolian naisopiskelijoille ja työntekijöille. Päivän tarkoituksena on tuoda iloista ja hyvää mieltä, jakaa hyvinvointioivalluksia sekä rentouttaa ja voimaannuttaa osallistujia. Tapahtumapäivän teemana on hyvinvoiva nainen. Paneu-

dumme naisten hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin; liikuntaan, rentoutumiseen, itsetuntoon ja voimaantumiseen sekä näiden vaikutukseen naisen seksuaalisuuteen ja lisääntymisterveyteen.

2 Naisen hyvinvointi ja seksuaalisuus

2.1 Itsetunto ja rentoutus

Itsetunnolla tarkoitetaan itsensä kunnioittamista ja hyväksymistä sekä itseensä luottamista ja uskomista. Itsensä hyväksyvä henkilö tiedostaa omat vahvat ja heikot puolensa ja tulee itsensä kanssa toimeen. Itseään kunnioittava ihminen kohtelee itseään hyvin. Itsetunnon voi sanoa olevan sitä, että on rohkeasti oma itsensä. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän arvostaa itseään sellaisena kuin on. Hyvä itsetunto vahvistaa tyytyväisyyttä elämään ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Itsetunto kehittyy koko elämän ajan vuorovaikutuksien kautta. Positiiviset vuorovaikutuskokemukset, huolenpito ja hyväksyntä jo lapsesta saakka rakentavat pohjan hyvälle itsetunnolle. (Bourne 2000.)

Rentoutumisella ei tarkoiteta vain rentoa tunnetta, vaan rentoutustekniikoilla aikaansaatu rentoutusta. Fysiologisia reaktioita ei saada aikaan pelkästään esimerkiksi rentouttavalla musiikilla tai kirjaa lukemalla. Ihmisen elimistö on jatkuvassa taistele tai pakene -tilassa, ja rentoutuksella pyritään vaimentamaan tätä. Stressireaktiot ovat elimistölle automaattisia, mutta rentoutumiseen täytyy käyttää erilaisia tekniikoita. Kaikille rentoutustekniikoille yhteistä on mielen kohdistaminen yhteen tiettyyn lauseeseen, hengitykseen, mielikuvaan sekä passiivinen suhtautuminen mielessä liikkuviin ajatuksiin. (Vainio 2009a.)

Uni on välttämätöntä ihmiselle, kuten ravinto tai hengittäminen. Nukkuessa keho ja mieli palautuvat päivän rasituksesta. Uni tasapainottaa hermoston sekä hormonien toimintaa ja vahvistaa vastustuskykyä. Nukkuessa aivoilla ei ole ylimääräisiä virikkeitä, joten niillä on mahdollisuus palautua ja muokata päivän aikana saatua tietoa. Unessa päivän tiedot siirtyvät pitkäaikaiseen muistiin, joten huonosti nukkuvien muisti on heikompi. Unissaan ihminen käsittelee alitajunnassa piileviä tunteitaan. (Tuomaala 2013.) Hyvä yöuni on perustana ihmisen toimintakyvylle, sillä ilman riittävää päivävireyttä ei pysty normaalisti toimimaan. Väsymyksen ja uupumuksen syitä on monia. Unihäiriöt

ovat yhteydessä työuupumukseen, mielialaongelmiin, somaattisen puolen ongelmiin ja päihteiden väärinkäyttöön. Päiväväsymys aiheutuu univajeesta ja voi johtaa työsuoritusten heikkenemiseen tarkkaavaisuusongelman vuoksi, muistihäiriöihin, liikenneturvallisuuden vaarantumiseen, parisuhdeongelmiin ja mielenterveyshäiriöihin. Myös uupumus voi aiheuttaa univajetta, tällöin tilanne ei korjaannu nukkumalla. Yhteiskunnan toimintatavat ja paineet sekä ihmisten elintavat aiheuttavat väsymystä ja unenpuutetta. Kiire ja kiivas työtahti rasittavat työntekijöitä henkisesti ja voivat johtaa unihäiriöihin. Uupumus ja unihäiriöt kuormittavat terveydenhuoltoa niiden pitkäaikaisen ja toimintakykyä syövän luonteen vuoksi. (Hyypä – Kronholm 2005.)

2.1.1 Itsetunnon vaikutus seksuaalisuuteen

Suomen mielenterveysseura (2010) toteutti kyselyn, johon osallistuneet nuoret naiset kokevat ulkonäön vaikuttavan henkiseen hyvinvointiin huomattavasti. Kyselystä selviää, että paremman ulkonäön uskotaan lisäävän onnellisuutta. Melkein kaikki kyselyyn vastanneista naisista halusi muuttaa jotakin itsessään. Naisten itse itselleen luomat vaatimukset, media ja vastakkainen sukupuoli koettiin suurimmiksi ulkonäköpaineita aiheuttaviksi asioiksi.

Heikkoa itsetuntoa ja negatiivista kehonkuvaa pidetään nykyään yhtenä suurimmista huolista nuorten aikuisten kohdalla. Omaan kehoon tyytymättömyys jatkuu usein koko elämän ajan. Mediassa näkyville epärealistisille kauneushanteille altistuminen on riski negatiivisen kehonkuvan muodostumiselle. Massamediassa, kuten lehdissä, televisiossa ja Internetissä, annetaan ymmärtää naisten ihannevertalotyyppin olevan hyvin hoikka. Todellisuuden ja median ihannekuvan välinen kuilu on myös kasvanut, mallit ovat aina vaan hoikempia ja tavallinen kansa suurempikokoista. Mitä enemmän joutuu olemaan tekemisissä median luoman ihannekuvan kanssa, sitä enemmän on todettu myös itsetunto-ongelmia naisilla. Ihmiset vertaavat itseään ja ulkonäköään muihin ihmisiin ja usein erityisesti sellaisiin henkilöihin, joita pidetään tietyllä osa-alueella muita parempina. Malleja ja julkisuuden henkilöitä pidetään usein roolimalleina kauneuden ja puoleensavetävyyden saralla, joten muut ihmiset vertaavat itseään heihin. Kuitenkaan heidän ulkonäkönsä ei monelle ole saavutettavissa, mikä johtaa siihen, että ihmiset ovat pettyneitä itseensä. (Diedrichsab – Leea 2011.)

Seksuaalisella itsetunnolla tarkoitetaan sitä, minkälaisena seksuaalisena olentona ihminen näkee itsensä, tuntee itsensä seksuaalisesti vetovoimaiseksi ja osaavaksi.

Henkinen tai fyysinen väkivalta, seksuaalinen häirintä tai häpäisy saattavat laskea seksuaalista itsetuntoa. Negatiivisten kokemusten vaikutus saattaa olla niin suuri, että henkilölle tulee häiriötä seksuaaliseen toimintakykyyn. Seksuaalista itsetuntoa saattaa laskea myös sosiaalisiin normeihin ja ihanteisiin kuulumattomuus, kuten ikääntynyt henkilö yhteiskunnassa, jossa arvostetaan nuoruutta. (Your sexual self-esteem 2014.)

Negatiivinen kehonkuva saattaa heikentää seksuaalisia haluja, kun taas positiivinen lisätä niitä. Itsetunnon suhteen pätee sama, heikolla itsetunnolla varustetuilla ihmisillä on usein haluttomuusongelmia kun henkilöillä, joilla on vahva itsetunto, on harvemmin ongelmia seksuaalisen haluttomuuden kanssa. (Seksuaaliterveysklinikka 2014; Your sexual self-esteem 2014.) Sama pätee myös päinvastoin: henkilöllä, jolla on seksuaalisia toimintahäiriötä, havaitaan usein myös heikko itsetunto. Lisäksi heikkoitsetuntoiset ovat useammin osallisena seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen, kuten suojaamaton seksi useiden eri kumppaneiden kanssa. Erityisesti heikko seksuaalinen itsetunto ja seksuaalisten halujen puute on todennäköistä ylipainoisilla naisilla. (Your sexual self-esteem 2014.)

2.1.2 Stressin ja rentoutumisen vaikutus seksuaalisuuteen

Helsingin kaupungin 40–60 -vuotiaista naistyöntekijöistä 24%:lla oli uniongelmiä. Selvästi enemmän uniongelmiä oli sellaisilla työntekijöillä, jotka kokivat työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa vaikeuksia. Myös muualla maailmalla on saatu samantyyppisiä tuloksia. Mikäli kotielämän ristiriidat häiritsevät työtehtäviä tai työasiat haittaavat perhe-elämää, aiheutuu tästä uniongelmiä niin naisille kuin miehillekin. (Lallukka – Rahkonen 2009.)

Tavallisia stressin oireita ovat muun muassa jännittyneisyys, levottomuus, ahdistus, masentuneisuus ja unihäiriöt, vakavaan stressitilaan liittyy myös masennus. Myös parisuhteen ja perhe-elämän ongelmat sekä eristäytyminen ulkomaailmasta liittyvät stressiin. (Mattila 2010.) Mielialalla ja seksuaalisella halukkuudella on vahva yhteys. Etenkin masennus, väsymys ja stressi mainitaan halukkuuden puutteen aiheuttajiksi. Aivojen ja selkäytimen heikko vireystila johtaa siihen, etteivät aivot pysty ottamaan vastaan seksuaalisiin toimintoihin virittäviä viestejä. Kun vireys on heikko, seksuaaliset viestit jäävät havainnoimatta ajattelun ja motoristen toimintojen ollessa hitaita. (Kontula – Väisänen 2013.)

Tutkimusten mukaan rentoutusharjoitukset vähentävät sympaattisen hermoston ärtyvyyttä, joten se vaikuttaa positiivisesti etenkin pitkäaikaisen stressin aiheuttamiin oireisiin. Rentoutumisella saadaan aikaan vaikutuksia sekä heti, että pitkäaikaisesti. Välittömiä reaktioita rentoutumiseen ovat sykkeen, verenpaineen ja hengitysfrekvenssin laskeminen ja pitkäaikaiset, säännöllisillä rentoutusharjoituksilla aikaan saatavat vaikutukset ovat mielenterveyteen ja stressireaktioihin liittyviä. (Vainio 2009.) Lomaaikana stressi vähenee ja ihmiset rentoutuvat, joten kesän on havaittu olevan seksuaalisesti aktiivisinta aikaa (Kontula – Väisänen 2013).

Dopamiini on keskushermoston välittäjäaine, joka vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen positiivisesti. Estrogeeni ja testosteroni vaikuttaisivat avustavan dopamiinin vapautumista aivoissa. Lisäksi aivojen seksuaalista halukkuutta lisääviä aineita ovat muun muassa oksitosiini ja noradrenaliini. Nämä hormonit kehittävät tilan, jossa seksuaaliset ärsykkeet johtavat todennäköisemmin seksuaaliseen käyttäytymiseen. Serotoniinin takaisinoton estäjien eli masennuslääkkeiden käyttäjillä voi olla ongelmia seksuaalisessa halukkuudessa, sillä serotoniini vähentää dopamiinin vaikutusta. (Kontula – Väisänen 2013.) Oksitosiini on kehon rentoutumis- ja rauhoittumisreaktion käynnistäjä ja sitä erittyy synnytyksen, imetyksen ja orgasmin yhteydessä, mutta myös kosketuksessa. Kosketus voi olla hierontaa tai vain esimerkiksi silittelyä. Kehon rentoutusreaktiossa oksitosiinin erittyessä ihon ja limakalvojen verenkierto paranee, jolloin myös genitaalien herkkyys lisääntyy. Orgasmin aikana oksitosiinihuippu on suurimmillaan. (Uvnäs Moberg 2007: 40,125,144.)

2.2 Liikunta ja hyvinvointi

Liikunnan kohdalla hyvinvointi tarkoittaa psykofyysistä tilaa, jota voidaan kuvata sanalla ”hyvä olo”. Tällöin keho koetaan eläväksi ja toimintakykyiseksi sekä kehossa olevat häiritsevät tuntemukset puuttuvat. Lisäksi hyvään oloon kuuluu positiivinen mieliala sekä kyky ja mahdollisuus syventyä kiinnostaviin asioihin, sillä erilaiset huolet eivät ole estämässä sitä. Kun myönteiset tunteet ja havainnot vahvistuvat ja muuttuvat monipuolisimmiksi, hyvinvointi lisääntyy. Liikunnalla on vaikutusta hyvinvoinnin puutteiden ja pahanolon tuntemusten, kuten ahdistuneisuuden, masentuneen mielialan, ärtyvyyden, jännittyneisyyden ja stressaantuneisuuden lievittämiseen. (Nupponen 2011: 43 - 44.)

Sytä sille, miksi liikunta vaikuttaa hyvinvointiin ei tunneta hyvin. Ei ole tietoa siitä, kuinka suuri merkitys perimällä on fyysisten ja psyykkisten piirteiden kautta liikunnan ai-

kaansaamiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Uskotaan, että fysiologiset, psykologiset ja neurokemialliset mekanismit ovat kehomme hyvinvointivaikutusten aikaansaajat. Kuitenkin näidenkin mekanismien vaikutuksien selitykset ovat suurimmaksi osaksi todennäköisiä olettamuksia kuin tutkimuksilla todistettuja tietoja. Hyvinvointiin vaikuttavista fysiologisista mekanismeista lähtöisin olevia selityksiä ovat muun muassa kehon sisälämpötilan kohoaminen ja fysiologinen sopeutuminen liikunnan aiheuttamaan stressiin, jonka seurauksena tietyt liikunnasta aiheutuneet vaikutukset kehoon kasautuvat ja lisääntyvät harjoittelun jatkuessa. Tosin kehonlämpötilan kohoamisen vaikutuksesta positiivisella tavalla hyvinvointiin ei ole olemassa tutkittua tietoa. (Nupponen 2011: 54 - 55.)

2.2.1 Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Sekä yksittäinen liikuntakerta että säännöllinen liikunta vaikuttavat yleisesti ottaen positiivisella tavalla hyvinvointiin. Asiaan vaikuttavat muun muassa liikkujan ominaisuudet, liikunnan kuormittavuus, liikuntamuoto, liikuntakerran kesto ja niin sanotut liikunnan ulkopuoliset tekijät kuten ympäristö sekä liikuntaseura. Erityisesti juuri näillä ulkopuolisilla tekijöillä on merkittävä rooli ajatellen liikunnan hyvinvointivaikutuksia. On vielä epäselvää kuinka kauan yksittäisen liikunta kerran tulisi kestää, jotta se parantaisi mielialaa. Yksittäisen liikuntakerran hyvinvointikokemukset muodostuvat osittain liikkujan omassa kehossa ja osittain hyvinvointi kumpuaa hetkellisten tunteiden, kuten hyvän mielen, ilon, energisyyden, elinvoimaisuuden ja rentoutumisen viriämisestä sekä kielteisten tunteiden kokemisen vähenemisestä. Tosin yksittäinen liikuntakerta voi herättää liikkujassa myös negatiivisia tunteita, kuten kyllästymistä ja ärtyvyyttä. Säännöllisen liikunnan, erityisesti vapaa-ajan liikunnan ja kestävyysliikunnan, vaikutukset puolestaan ilmenevät muun muassa lisääntyneenä yleisenä hyvinvointintunteena ja myönteisyytenä sekä ahdistuneisuuden, masentuneisuuden ja stressin vähenemisestä. (Nupponen 2011: 44 - 46, 48 - 49.) Tutkimusten (Nupponen 2011) mukaan juuri kohtalaisesti kuormittava liikunta saa eniten aikaan positiivisia tunnekokemuksia. Erityisesti se lisää alun perin vähän liikkuneiden ja huonossa kunnossa olevien psyykkistä hyvinvointia.

Säännöllinen liikunta tuo helpotusta psyykkisesti kuormittavassa elämäntilanteessa, jos kuormitus ei ole huomattavan suuri ja kestä kuukausia tai vuosia. Tällaisissa tilanteissa, jossa stressi on voimakasta ja pitkäkestoista, liikunnan hyvinvointi vaikutus on heikko yksittäisenä tekijänä. Lievemässä ja lyhytkestoisemmassa stressissä säännöllisellä liikunnalla on puolestaan suojaava vaikutus hyvinvointiin. Liikuntasuorituksen aikana

koettu mielihyvääkokemus voi kytkeytyä esimerkiksi lihasaistimuksiin, jolloin saman aistimuksen kokiessa herää myös mielihyvätunne. Fyysisesti hyväkuntoinen keho palautuu stressistä muita nopeammin. Palautumiseen vaikuttaa myös yksittäinen liikuntasuoritus, joka rentouttaa kehoa hetkellisesti. Liikunta helpottaa stressiä myös siten, että liikuntasuorituksen aikana on mahdollisuus unohtaa hetkeksi murheensa ja huolensa sekä huomata positiivisia asioita kehostansa, kuten elinvoimaisuutta. (Nupponen 2011: 49 - 51.) Lisäksi liikunta lisää elämänhallinnan kokemusta, mikä tuo apua stressitilanteisiin (Vuolle 2000: 23).

2.2.2 Miten liikunta vaikuttaa seksuaali- ja lisääntymisterveyteen?

Liikunta vaikuttaa seksuaali- ja lisääntymisterveyteen monin eri tavoin, muun muassa hormonien ja välittäjäaineiden kautta. Liikunta lisää endorfiinin tuotantoa, mikä saa aikaan pitkäkestoisen hyvänolon tunteen (Javanainen 2007a; Nupponen 2011: 54). Tosin liikunnan vaikutuksesta endorfiinien tuotantoon ei ole saatu riittävää tutkimustuloksellista tukea. Joka tapauksessa liikunnalla on vaikutusta keskushermoston välittäjäaineiden, kuten noradrenaliinin, dopamiinin ja serotoniinin, pitoisuuksiin, minkä seurauksista liikkujan mieliala kohentuu. (Nupponen 2011: 54.) Mielialan parantumisen ja endorfiinien aikaan saaman jännityksen ja ahdistuksen väheneminen mahdollistavat antoisamman sukupuolielämän muun muassa vähentämällä seksuaaliseen toimintakykyyn liittyviä ongelmia (The American Council on Exercise 2003; Javanainen 2007b). Lisäksi The American Council on Exercise (ACE) -järjestön mukaan urheilijoiden vapaan testosteronin, kortisolin ja adrenaliinin tasot ovat korkeammat kuin niin sanotulla normaalilla väestöllä. Nämä hormonit lisäävät seksuaalista kiihottumista.

The American Council on Exercise -järjestön mukaan säännöllinen liikunnan harrastaminen korreloi parempaan sukupuolielämään, vaikuttaen seksuaalisuuteen mielen ja kehon kautta. Liikunta parantaa lihasvoimaa, kestävyyskuntoa, kehonkoostumusta sekä vaikuttaa positiivisesti verenkiertoelimistöön, erityisesti ääreisverenkiertoon. Nämä kaikki vaikuttavat seksuaaliseen toimintakykyyn.

Texasin yliopistossa on tehty tutkimus 35:lle 18 - 34 -vuotiaalle naiselle. He katsoivat kahteen otteeseen niin sanotun matkaelokuvan ja aikuisviihde-elokuvan. Ensimmäistä katselukertaa ennen he polkivat kuntopyörillä voimakastempoisesti 20 minuutin ajan ja toista katselukertaa ennen pyöräily jätettiin väliin. Molempien katselukertojen jälkeen tutkijat mittasivat naisten verenvirtausta sukuelimissä. Ensimmäisen katselukerran jäl-

keen, mitä ennen naiset rasittivat itseänsä fyysisesti, naisten emättimien verenvirtaus oli 169 prosenttia suurempi kuin ilman edeltävää fyysistä rasitusta. Liikunta saa siis naiset kiihottumaan nopeammin ja voimakkaammin. (The American Council on Exercise 2003.)

Säännöllinen liikunta voi muun muassa stressiä vähentävän vaikutuksen kautta ehkäistä, vähentää ja poistaa seksuaalisia ongelmia, kuten erektiohäiriöitä ja alhaista libidoa sekä miesten että naisten kohdalla (The American Council on Exercise 2003; Huttunen 2011 ja 2013). Sukupuolielämää parantavat myös muut liikunnan positiiviset vaikutukset ihmismieleen, kuten paremman itsetunnon, mielialan ja itseluottamuksen saavuttaminen (The American Council on Exercise 2003). Säännöllisesti liikuntaa harrastavat ja hyvässä fyysisessä kunnossa olevat henkilöt mieltävätkin kehonkuvansa positiivisemmaksi, kokevat itsensä viehättävämmäksi ja harrastavat mieluummin seksiä kuin vähän liikkuvat henkilöt (Voutilainen 2010).

Liikunnalla sekä ylipainolla on merkittävä vaikutus naisen lisääntymisterveyteen murrosikäisestä työstä vaihdevuosien jälkeiseen ikään. Ylipainon syntymistä voidaan ehkäistä säännöllisellä liikunnalla, jolloin voidaan ehkäistä, poistaa tai lievittää ylipainon aiheuttamia haittoja lisääntymisterveydelle. (U.S. Department of Health and Human Services 2008: G4 – 4.) Ylipaino ja lihavuus aikaistavat kuukautisten alkamisikää (Luoto 2011: 107). Tosin Tiitinen, Rissanen ja Mustajoki (2000) toteavat artikkelissaan, ettei ylipainolla ole useinkaan vaikutusta ikään, jolloin kuukautiset alkavat. Kuukautiskierron häiriöt ja mahdollisesti PMS-oireilu (eli premenstruaalisyndrooma) ovat yleisimpiä ylipainoisilla ja lihavilla naisilla (Luoto 2011: 107; Tiitinen – Rissanen – Mustajoki 2000). Liikunta puolestaan saattaa lievittää PMS-oireilua. (Luoto 2011: 107.) Näistä oireista kärsivät naiset kokevat muita enemmän haluttomuutta, vähäisempää seksuaalista tyydytystä sekä he ovat seksuaalisesti vähemmän aktiivisia. (Lepola – Koponen 2003.)

Ylipainoisten ja lihaviiden hedelmällisyys on heikentynyt, muun muassa ovulaatiohäiriöiden ja insuliiniresistenssin aiheuttamien häiriöiden vuoksi, ja keskenmenojen riski on suurentunut (Anttila 2008: 2438; Luoto 2011: 106). Lisäksi lapsettomuushoitojen enuste on huonompi. Erityisesti haitallista hedelmällisyydelle ja muulle naisen lisääntymisterveydelle on vyötärölihavuus, sillä se vaikuttaa lantiolihavuutta enemmän naisen endokrinologisiin muutoksiin (Tiitinen ym. 2000).

Hedelmällisyyteen voi kuitenkin vaikuttaa positiivisesti liikunnan avulla, sillä liikunnalla on todettu olevan hedelmällisyyttä kohentavaa vaikutusta, myös siinäkin tapauksessa, että painossa ei tapahdu muutosta. Painon pudottamisella viiden – kymmenen prosentin verran on ollut toivottua vaikutusta hedelmällisyyteen puolelle tutkituista lapsettomista naisista. (Luoto 2011: 106 -107.) Muun muassa Clarkin ym. 1998 (teoksessa Tiitinen ym. 2000) tekemässä tutkimuksessa seurattiin 67 australialaista naista, joiden BMI oli yli 30 ja he kärsivät anovulaatiosta painonsa vuoksi. Naisten oli tarkoitus pudottaa painonsa, jotta heidän hedelmällisyys paranisi. Viiden kuukauden kuluessa 90 prosenttia naisista, jotka onnistuivat pudottamaan painoaan, alkoivat ovuloida spontaanisti. Nämä naiset onnistuivat pudottamaan painoaan keskimäärin 6.5 kilogrammaa. 52 naista tuli raskaaksi joko spontaanisti tai hedelmöityshoidoilla ja 45 naisen raskaus eteni synnytykseen asti. Yksikään tutkimukseen osallistunut nainen, jonka BMI oli tutkimuksen seurantajakson jälkeen yhä yli 40, ei tullut raskaaksi. (Tiitinen ym. 2000.)

2.2.3 Perheellinen nainen liikkujana

Naiset ja miehet ovat yleisesti ottaen erilaisia liikkujia. Miehet ovat kilpailuhenkisiä ja pyrkivät liikunnan avulla ponnistelemaan ja rasittamaan itseään. Naiset puolestaan hakevat liikunnasta rentoutumista, hyvänolon tuntemusta ja esteettisiä kokemuksia. Vaikuttaa myös siltä, että miehillä on parempi mahdollisuus harrastaa säännöllisesti liikuntaa kuin naisten, sillä terveystieteiden toteuttaminen perheellisellä naisella on ongelmallisempaa kuin miehillä. Suomalaisista äideistä selkeästi vähiten liikkuvat vähän kouluttautuneet, yksilapsiset ja yksi - kaksi vuotta sitten synnyttäneet äidit. Perheellisten naisten suosimat liikuntalajitkin kielivät siitä, että säännöllistä aikaa liikunnalle on hankala järjestää. Nimittäin naiset liikkuvat eniten kävellen, pyöräilemällä, voimistelemalla ja uimalla. Näitä kaikkia lajeja voi harrastaa silloin kuin se parhaiten aikatauluihin sopii ja mahdollisesti, esimerkiksi vaunuissa olevan lapsen voi ottaa kävelylenkille mukaan. Miehet puolestaan suosivat joukkuelajeja. (Luoto 2011: 106.) Tosin Ojasen (2000) mukaan naiselle on merkityksellistä kuulua johonkin yhteisöön, kuten liikuntayhteisöön.

2.3 Voimaantumisen vaikutus hyvinvointiin

Voimaantuminen on osa elämänprosessia. Elämänprosessia taas ohjaavat haaveet ja unelmat, joita yksilö tavoittelee. Voimaantuminen voidaan nähdä henkilökohtaisena

prosessina, jonka kesto riippuu monesta yksilö- ja ympäristötekijästä. Yksilön voimaantumisen ja hyvinvoinnin perustana on neljä komponenttia: itsearvostus, itseluottamus, minäkuva ja identiteetti. Näiden ollessa kunnossa voi alkaa voimaantumisprosessi, jossa etsitään omia voimavaroja. Jo voimaantunut ihminen osaa käyttää omia voimavarojaan hyödyksi niin, ettei myöskään kuluta niitä loppuun. Loppuun kuluneet voimavarat on etsittävä uudelleen, jolloin prosessi lähtee jälleen käyntiin. Oleellisin seikka tässä prosessissa on se, että voimaantumista ei voida ulkoapäin pakottaa eikä sitä voi ennalta suunnitella. Ulkoiset tekijät, kuten muut ihmiset ja sosiaalinen ympäristö, kuitenkin vaikuttavat voimaantumisen onnistumiseen merkittävästi, joten ympäristöllä on tässäkin tapauksessa suuri merkitys. Esimerkiksi vapaa, arvostava ja turvallinen ympäristö luovat hyvät puitteet voimaantumisprosessille (Siitonen 1999: 93, 118-119,121; Siitonen 2007: 4, Siitonen 2013.)

Siitonen (1999) on yksi tunnetuimmista suomalaisista, jotka ovat tutkineet voimaantumista ja tuoneet sitä kansan tietouteen. Hän on kehittänyt voimaantumisteorian, jota on sittemmin hyödynnetty laajalti eri aloilla. Voimaantumisteorian taustalla on ajatus siitä, että voimaantuminen on henkilökohtainen ja itsestään lähtevä prosessi, se on yhteydessä yksilön hyvinvointiin ja vaikuttaa muihin sitoutumisprosesseihin. Voimaantuminen ole pysyvää, sen voi rikkoa jokin asia, joka kuluttaa yksilön voimavaroja. Nuorilla naisilla tämä voi olla esimerkiksi työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmat, josta aiheutuu stressiä. Stressi pitkittyessään aiheuttaa uupumista, mikä näkyy myös yksilön muilla elämänoilla. Pahimmillaan uupumus ja stressi voivat johtaa masennukseen. (Siitonen 1999: 161-164, 186.)

Miksi yksilön tulisi tavoitella voimaantumista? Siitonen (2007) on listannut voimaantumisen positiivisia vaikutuksia. Näistä esille nostan yksilön hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tunteen, rohkeuden ja vapauden lisääntyminen, jonka avulla saavuttaa haaveita ja tavoitteita, oma fyysinen hyvinvointi ja terveys sekä myönteinen elämänasenne, joiden avulla ylläpitää ja lisää hyvinvointia sekä edistää terveyttä. (Siitonen 2007:7.) Elämänhallinnan tunne perustuu kolmelle eri tunne osa-alueelle; ymmärrettävyyden, hallittavuuden ja mielekkyyden tunteelle. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yksilö ymmärtää tapahtumat tai asiat kokonaisuuksia, luottaa, että pystyy itse vaikuttamaan elämäänsä ja uskoo elämän mielekkyyteen ja kääntää vastoinkäymiset voimavaroiksi. (Nurmi ym. 2008:196.)

Voimaantuneen ihmisen peruspiirteitä ovat toiveikkaus ja halu muutokseen. Se, että henkilöllä on kykyä ja halua tehdä asioita itsensä ja muiden parhaaksi, voidaan nähdä sisäisenä voimaantumisenä. Ilmapiiiri, joka mahdollistaa sisäisen voimaantumisen on mahdollisimman luottamuksellinen ja arvostava. Henkilön tulee kokea olevansa vapaa ja kykenevä itsenäiseen päätöksentekoon. Tällaisella henkilöllä on myös usein hyvä itsetunto ja eheä minäkuva. (Siitonen 1999: 61, 129.)

2.3.1 Naisen eri roolit

Perinteisesti naisten roolit liittyvät lasten hankintaan, lasten kasvatukseen, työssäkäyntiin ja kodinhoitoon. Kotityöt ovat pääosin naisten vastuulla vaikka he kävisivät töissäkin. Naiset luopuvat miehiä herkemmin koulutus- ja uratavoitteistaan, jotta saisivat sovittua yhteen työ ja perhe-elämän. Naisen eri roolien kuormittavuus perustuu käsitykseen voimavarojen rajallisuudesta, jolloin useat eri roolit kuluttavat voimavaroja ja johtavat roolien välisiin ristiriitoihin. Naisen eri roolit voivat joko vahvistaa tai kuormittaa työ- tai perhe-elämää riippuen yksilön ominaisuuksista, kuormituksen voimakkuudesta ja kestosta. (Nurmi 2008: 196-197, 204.)

Nuorilla naisilla työuupumus on merkittävä uhka voimaantumiselle. Yhteiskunnassamme onkin alettu kiinnittämään huomiota yksilöiden työhyvinvointiin. Uupumus työssä saa alkunsa siitä, kun henkilön voimavarat ja työn vaatimukset eivät kohtaa. (Nurmi ym. 2008: 195.) Mattila (2008) on tutkinut suomalaisten sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien ihmisten työssä jaksamista ja mahdollisuuksia voimaantua työssään. Tutkimuksessaan Mattila toteaa, että sosiaali- ja terveysalalla toimivat ihmiset ovat hyvin velvollisuudentuntoisia, haluavat tehdä työnsä parhaalla mahdollisella tavalla ja haluavat auttaa muita. He kokevat herkästi huonoa itsetuntoa, mikäli eivät pysty toteuttamaan työtehtäväänsä täydellisesti. Jatkuva kiire ja riittämättömyyden tunne uuvuttaa yksittäisen työntekijän lisäksi koko työyhteisöä. (Mattila 2008:95, Nurmi ym. 2008:195). Lisäksi sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien naisten työsopimukset ovat usein määräaikaisia. Määräaikaiset työsopimukset lisäävät epävarmuutta työn jatkuvuuden suhteen ja sitä kautta lisää painetta elämässä. Erityisesti pienten lasten äitien palkkatyö on yleistynyt viime vuosina. Naiset elättävät perhettä siinä missä miehetkin. Yhteiskunta tukee naisten työssäkäyntiä muun muassa erilaisilla tuilla sekä äitiys- ja hoitovapaililla. (Nurmi ym. 2008: 200; Nurmi 1998.) Vuoden 2014 helmikuussa naisista 66,5 % oli työelämässä (Työvoimatutkimus 2014: helmikuu). Yksilön hyvinvointi on tärkeää, sillä jo voimaantuneet työntekijät voimaannuttavat esimerkillään muitakin työntekijöitä ja he

pystyvät parempiin tuloksiin potilashoitotyössä. Voimaantunut työyhteisö on myös kilpailuvaltti työpaikalle. (Zinnerman 1995: 459-460.)

2.3.2 Seksuaalinen voimaantuminen

Osana naisten hyvinvointia nähdään seksuaalisuus. Seksuaalisuus on osana jokaista meistä ja ohjaa meidän käyttäytymistä. Seksuaalisuus ja seksuaalinen halu voi muuttua iän myötä, muttei vähene. (Kontula 2011.) Naisten seksuaalinen halu on erilaista verrattuna miehiin, mutta vastoin yleisiä käsityksiä naiset eivät ole vähemmän seksuaalisia kuin miehet. Naisen halu on vaihtelevampaa, yksilöllisempää ja joustavampaa kuin miehillä. Naiset haluavat ennalta-arvaamattomuutta, vaihtelevuutta ja valinnanvapautta seksuaalielämässään. (McCarthy 2014.) Naiset kuitenkin kärsivät haluttomuudesta useammin kuin miehet. Yksi suurimpia vaikuttavia tekijöitä naisten haluttomuuteen on jatkuva kiire ja siitä aiheutuva stressi. Monessa parisuhteessa seksuaaliset halut eivät kohtaa ja aiheuttavat ongelmia parisuhteeseen. Tutkimuksista on saatu näyttöä siihen, että seksuaalinen aktiivisuus on yhteydessä parisuhteen onnellisuuteen. (Huttunen 2011; Ojala 2006; Kontula 2011.)

Ala-Huhtala (2008) on tehnyt seksuaaliseen hyvinvointiin liittyvän kyselytutkimuksen neuvola asiakkailleen. Tutkimuksesta ilmeni, että lähes puolet neuvola asiakkaista oli kärsinyt seksuaalisesta haluttomuudesta viimeisen vuoden aikana. Molemmat, miehet että naiset kokivat raskauden heikentävän seksuaalielämää. Naisilla erityisesti tyytymättömyys omaan kehoon aiheutti seksuaalista tyytymättömyyttä. Etenkin pariskunnat, joilla oli jo lapsia kertoivat seksuaalielämänsä olevan vähintäänkin melko paljon rutiiinomaista, eikä heillä ollut aikaa taikka rauhaa seksuaaliseen kanssakäymiseen. (Ala-Huhtala 2008: 44-67). Seksuaalinen halu ja yhdyntäkerrat vähenivät loppuraskautta kohden. Seksikäyttäytymiseen raskausaikana vaikutti suuresti pelot yhdyntöjen vaikutuksesta raskauteen ja sikiöön. Kuitenkin he, jotka ovat olleet tyytyväisiä seksuaalielämänsä ennen raskautta, olivat todennäköisemmin tyytyväisiä siihen myös raskausaikana. (Valkama – Kosunen – Kaltiala-Heino 2006). Tämän perusteella tulisikin edistää naisten seksuaalista hyvinvointia mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, mielellään ennen lasten hankkimista, jolloin ongelmat usein lähtevät kasautumaan.

Tilli (2008) on tutkinut seksuaalielämää raskauden ja synnytyksen jälkeen. Äideistä yli puolet ovat olleet tyytyväisiä seksuaalisen kanssakäymisen määrään ja parisuhteen laatuun. Kuitenkin jopa 10 % äideistä oli tyytymättömiä seksuaaliseen suhteeseensa.

Miehet olivat keskimäärin yhtä tyytyväisiä kuin äidit seksuaalisen suhteen laatuun, mutta olisivat halunneet useammin harrastaa seksiä. Naiset laittoivat kodinhoidon, lastenhoidon sekä työssäkäynnin seksin harrastamisen edelle, jolloin aikaa seksuaaliselle kanssakäymiselle jäi harvoin. Naiset seksuaalisia haluja tyydytti läheisyys ja hellyys, kun miehet kaipasivat enemmän toimintaa. (Tilli 2008)

Stressi, masennus ja ahdistuneisuus ovat uhkia naisen hyvinvoinnin merkittävälle osatekijälle, seksuaalisuudelle. Stressin on todettu heikentävän seksuaalista halukkuutta (Halttunen – Perheentupa 2011). Lisäksi masennus, ahdistuneisuushäiriöt ja psyykelääkkeet aiheuttavat seksuaalisen toimintakyvyn häiriöitä, kuten libidon heikkenemistä, erektiovaikeuksia, orgasmin heikkenemistä tai jopa täydellistä puuttumista. Masennus on naisilla yleisempää verrattuna miehiin. Erityisesti riskialtista aikaa naisen masentumiselle on fertiili-ikä. (Lepola – Koponen 2003.) Uupumus työssä tai perhe-elämässä vaikuttaa parisuhteen toimivuuteen ja tätä kautta myös koettuun sekä jaettuun seksuaalisuuteen. (Nurmi ym. 2008: 204; Brusila – Venhola 2006: 4704.)

Seksuaalinen voimaantuminen edellyttää voimaantumista tiedollisella ja kokemuksellisella tasolla. Yksilö on saattanut kokea seksuaalista väkivaltaa aiemmassa parisuhteessa. Hän ymmärtää, että on nyt uudessa suhteessa ja aiemmin tapahtunut ei automaattisesti toistu tässäkin parisuhteessa. Kuitenkin kokemus on juurtunut syväälle mieleen ja voi vaikuttaa merkittävästikin yksilön seksuaaliseen tasapainoon. Mikäli yksilö antaa tilaa uusille onnistuneille kokemuksille ja hyväksyy menneen voi hän voimaantua seksuaalisesti. (Jurva 2012.) Tasapainoinen seksuaalisuus on merkittävä voimavara naisen psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Naisten seksuaaliterveyttä voidaankin edistää auttamalla naisia hyväksymään oma itsensä, ulkonäkönsä ja erilaisuutensa. Hyvä itsetunto on siis avain tasapainoiseen seksuaalisuuteen. (Kontula 2011; McCarthy 2012.)

3 Toiminnallinen hyvinvointipäivä – Hyvinvoiva nainen

Työmme on seksuaali- ja lisääntymisterveyden kehittämistyö, joka on osa kättilöopintojen terveyden edistämisen opintojuonetta. Kehittämistyö toteutuu toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka aiheeksi valikoitui Hyvinvoiva nainen -tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö on mahdollista toteuttaa joko portfolio- tai projektityönä. Projektityöllä on tavoite, joka pyritään saavuttamaan määrättyssä ajassa. (Vilkka – Airaksinen 2003: 47-

49.) Tapahtuma toteutettiin Helsingissä Metropolia Ammattikorkeakoulun tiloissa 15.4.2013. Kohderyhmän muodostavat naiset, jotka opiskelevat Metropolia ammattikorkeakoulussa Tukholmankadun toimipisteessä. Myös opettajat, miehet ja kaikki muut paikalle sattuvat olivat tervetulleita tapahtumaan. Kohderyhmämme valikoitui saamamme Hyvinvoiva nainen -teeman ja siihen kuuluneen toiveen mukaan siitä, että kyseinen päivä järjestettäisiin koulumme opiskelijoille. Selvitimme koulumme naisopiskelijoiden ikäjakaumaa. Metropolia AMK:n opintotoimiston tiedotteen mukaan Tukholmankadulla läsnä olevat naisopiskelijat ovat 18-63 -vuotiaita.

3.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tarkoituksenamme oli järjestää Hyvinvoiva nainen -tapahtuma Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteessä. Tapahtuman tavoitteena oli edistää toimipisteen naisopiskelijoiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia erilaisten hyvinvoinnin osa-alueiden mukaan muodostettujen työpisteiden kautta. Tavoitteena on edistää naisten seksuaaliterveyttä vaikuttamalla hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ja lisätä osallistujien tietoa rentoutumisen, liikunnan ja voimaantumisen positiivisista vaikutuksista naisen seksuaalisuuteen ja lisääntymisterveyteen.

Rentoutus- ja itsetuntopisteessä tarkoituksena oli muistuttaa naisia rentoutumisen ja hyvän unen tärkeydestä hyvinvoinnille ja seksuaalisuudelle hieronnan, rentoutusohjeiden ja käsihoidon sekä posterin tietoiskujen avulla. Samoin tarkoituksena oli välittää tietoa itsetunnon merkityksestä tietoiskuun ja Helsingin Sanomien itsetuntotestillä. Tavoitteena oli, että osallistujat pääsisivät kokemaan pienen rauhoittumis- ja hemmotteluhetken sekä havahtuisivat miettimään rentoutuksen ja itsetunnon vaikutuksia itseensä ja seksuaalisuuteensa.

Liikuntapisteen tarkoituksena oli antaa tietoa siitä, millaisia vaikutuksia liikunnalla on seksuaali- ja lisääntymisterveyteen sekä hyvinvointiin. Toiveena koulusuunnistuskieroksella oli, että osallistujat rasittaisivat huomaamattaan hieman kehoansa ja nauttivat muiden suunnistukseen osallistujien tuomasta mukavasta sosiaalisesta seurasta. Liikuntapisteen tavoitteena oli, että jokainen suunnistukseen osallistuja löytäisi elämänsä yhden uuden syyn harrastaa liikuntaa sekä oppisi uutta tietoa liikunnan vaikutuksista seksuaali- ja lisääntymisterveyteen sekä hyvinvointiin.

Voimaantumispisteessä tarkoitus oli koota ajatuksia ja ideoita siitä, mistä saamme uusia voimavaroja. Tavoitteena oli, että kaikki osallistujat saisivat itselleen uusia keinoja selviytyä arjen paineista ja toisaalta ymmärtäisivät voimaantumisen merkityksen elämässään.

3.2 Hyvinvoiva nainen -tapahtuman toteutuksen suunnittelu

Kehittämistyön tekeminen alkoi ensimmäisellä tapaamisella, joka oli yhteinen kaikkien niiden kättilöopiskelijoiden kanssa, joiden tarkoituksena oli osallistua kättilökoulutuksen kehittämistyön aloittamiseen. Tapaamisessa esiteltiin kehittämistöiden aiheet ja hakeuduimme itseämme kiinnostaviin aiheisiin, minkä tuloksena työryhmämme muodostuivat. Aiheeksi saimme Hyvinvoiva nainen -tapahtuman järjestämisen. Ryhmämme oli henkilömäärältään liian suuri, joten jakauduimme vielä kahteen pienempään ryhmään. Järjestimme kuitenkin yhteisen Hyvinvoiva nainen -tapahtuman Metropolia ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteessä naispuolisille opiskelijoille.

Pidimme yhteisen suunnittelutapaamisen toisen Hyvinvoiva nainen -tapahtumaa järjestävän ryhmän kanssa. Luimme netin keskustelupalstoilta, mistä naiset puhuvat tällä hetkellä sekä kyselimme ystäviltämme, millaisia asioita he pitävät tärkeinä ajatellen naisten hyvinvointia. Listasimme asioita, mistä naisen hyvinvointi koostuu ja valitsimme näistä viisi aiheet, jotka mielestämme mahdollisesti kiinnostavat kohderyhmäämme kuuluvia naisia, ja joista voisi suunnitella toimivia, innostavia ja mielenkiintoisia toiminnallisia pisteitä hyvinvointipäiväämme. Naisten hyvinvointia koskevia aiheita olisi ollut hyvinkin paljon, mutta halusimme valita aiheiksi sellaisia, joita ei ehkä olisi vielä vastaavanlaisissa tapahtumissa käsitelty.

Yhteistyöryhmämme aiheiksi valikoituivat naisen seksuaalisuus oman itsensä tuntemisen kautta sekä seksuaalisen monimuotoisuuden hyväksyminen. Ryhmämme sai puolestaan aiheiksi kauneuden ja rentoutumisen, liikunnan ja voimaantumisen yhdistettynä naisen hyvinvointiin ja seksuaalisuuteen. Jaoimme aiheet niin, että jokaiselle tuli yksi vastuualue. Tämän jälkeen lähdimme melko itsenäisesti etsimään tietoa omista vastuualueistamme. Kun teoriapohja alkoi valmistua, pystyimme yhdessä suunnittelemaan tarkemmin Hyvinvoiva nainen -tapahtuman toteutusta. Kyselimme myös muilta kättilöopiskelijoilta yhteisissä seminaareissa, millaisia asioita he haluaisivat toteutettavan tapahtumassa. Keskustelimme myös yhteistyöryhmämme kanssa päivän toteutuksesta ja työnjaosta. Päädyimme järjestämään jokaisesta aihealueesta yhden työpisteen. Fyy-

sisesti Hyvinvoiva nainen -tapahtuma päätettiin toteuttaa 15. päivä huhtikuuta klo 10.00-14.00 Metropolia ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteen D-auditoriossa. Kiinteistä penkeistä vapaa alue päätettiin jakaa toiminnallisiin pisteisiin. Lisäksi tapahtumassa suunniteltiin järjestettävän palautteen antamiseen motivoivaa ongintaa, johon palkintoja pyysimme monelta yhteistyötaholta, kuten Lumene, RFSU, Fazer, Panda. Ongintapalkintojen vähyyden vuoksi ja onginnan toteutuksen hankaluu- den vuoksi päätettiin vaihtaa onginta arvonnaksi, jolla saataisiin motivoitua kävijöitä antamaan palautetta. Yhteistyökumppaneiksi päätyivät arvontapalkintoja lahjoittamalla LUSH, RFSU, Metropolia AMK, Tehy, Suomen Kätilöliitto, Gymstick. Lisäksi tapahtu- maan tulivat mukaan kauneuskonsultti KaunisKeiju ja Lady Hotlipsin seksiväline- esittelijä.

Rentoutus ja kauneus -piste muotoutui tiedonhaun jälkeen Rentoutus- ja itsetunto - pisteeksi, jonka yhteyteen saatiin erillinen kauneuskonsultti tekemään käsihoitoja ja samalla esittelemään omia tuotteitaan. Pisteelle oli suunniteltu vapaaehtoisten kosme- tologiopiskelijoiden tekemää käsihierontaa, mutta tämä jäi pois vapaaehtoisten puut- teen vuoksi. Pisteessä kuitenkin kävijöille tarjottiin mahdollisuus pareittain hieroa toisi- aan hierontapalloilla ja ottaa mukaansa erilaisia rentoutusohjeita kotona toteutettavak- si. Pisteestä taustalle tuli sermi, johon askarreltiin kaksi posteria, joissa oli tietoiskuja rentoutuksesta ja itsetunnosta. Postereiden faktat oli otettu kehittämistyön teoriapoh- jasta. Tapahtuman markkinaluonteen vuoksi ei ollut mahdollista luoda niin rentouttavaa tilaa ja ympäristöä, että olisi voitu toteuttaa yhteinen rentoutusharjoitus, joten siksi pää- tettiin jakaa kotiohjeita (Liite 3). Pisteellä oli tarkoitus soittaa rentouttavaa musiikkia, mutta tilassa soivan yleismusiikin vuoksi päätettiin jättää oma musiikki pois. Tilaan jär- jestettiin kannettava tietokone, jolla kävijät voivat tehdä Internetissä Helsingin Sanomi- en Itsetuntotestin.

Alun perin oli suunniteltu, että liikunta ja hyvinvointi -pisteessä pääsisi kokemaan lii- kunnan positiivisista puolista yhdessä tekemistä, uuden kokeilemista, hauskanpitoa sekä elektroniikan ja liikunnan yhdistämistä. Pisteessä olisi ollut mahdollisuus Twister- ja Wii-pelin pelaamiseen sekä haastaa itsensä tasapainolaudan kanssa temppuilemal- la. Pisteellä olisi ollut mahdollisuus liikkua ryhmässä ja tätä kautta luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Ystävät ja muiden ihmisten kanssa kanssakäyminen on merkittä- vää sekä sosiaalisen että psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Ojanen 1995: 31 – 32.) Muun muassa ryhmään kuulumisen kautta saadaan lisää voimavaroja. (Suoninen ym. 2010: 291 – 306.) Erilaisten taitojen kehittyminen, uudet kokemukset, havainnot ja

elämykset ovat myös asioita, joita haetaan liikuntaa harrastaessa. Samalla ne edistävät psyykkistä hyvinvointia. (Ojanen, 1995: 31; Vuori 2003:14.) Liikuntapisteiden suunnitelmiin tuli kuitenkin muutos käytännön toteuttamisongelmien vuoksi. Alkuperäisen ohjelman tilalle otettiin niin sanottu koulusuunnistus. Tapahtumaan osallistujat saivat liikuntapisteeltä ohjeet, joiden mukaan he kulkevat eri puolille Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteiden tiloihin asetettujen kysymyslappujen luo. Kysymykset käsittelevät liikunnan vaikutuksia seksuaali- ja lisääntymisterveyteen sekä hyvinvointiin. Koulusuunnistuksen tarkoituksena olikin saada osallistujat pohtimaan ja oppimaan edellä mainittujen asioiden yhteyksiä. Kysymysten oikeat vastaukset löytyivät kysymyslappujen kääntöpuolelta. Koulusuunnistukseen osallistujien kesken arvottiin pieni palkinto.

Voimaantuminen ja hyvinvointi -pisteessä pyysimme osallistujia kirjoittamaan erivärisille paperilapuille asioita, joista he saavat voimavaroja. Kiinnitimme nämä paperit kaikkien nähtäville, jotta osallistujat saisivat vinkkejä muiden ideoista. Osallistujat voivat myös testata omaa elinvoimaisuuttaan Voimaversumin ylläpitämällä Elivoima-koneella Internetissä. Olimme myös yhteydessä elinvoimavalmentaja Juha Siitoseen ja suunnitelimme hänen osallistuvan tapahtumaan voimaantumisen asiantuntijana.

Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista arvioidaan palautteella, ja sen kerääminen olikin meille tärkeää. Mietimme yhdessä yhteistyöryhmämme kanssa sopivaa tapaa kerätä palautetta niin, että mahdollisimman moni innostuisi sitä antamaan. Aiemmin mainittu arvonta oli yksi keino motivoimiseen. Palautetta päätettiin kerätä ”kommenttiseinälle”, jokainen kävijä sai pikkuhousunsuojan, johon sai tussilla kirjoittaa palautetta adjektiivein. Nämä pikkuhousunsuojat liimattiin sermille kiinnitettyihin kartonkeihin. Palautteen annettuaan sai kondomin ja makeisen sekä arvontalapun, johon sai kirjoittaa yhteystietonsa arvontaa varten.

Ennen varsinaista tapahtumapäivää työryhmä kokoontui askartelemaan postereita, arvontalipukelaatikkoo, sideseinää ja muita päivässä tarvittavia rekvisiittoja. Kaikilla työryhmän jäsenillä oli valkoinen t-paita, jotka koristeltiin tusseilla samankaltaisiksi, jotta työryhmän jäsenet olisi helpompi erottaa muista kävijöistä.

3.3 Hyvinvoiva nainen -tapahtuman markkinointi

Hyvinvoiva nainen -tapahtuman markkinointi aloitettiin 18.2.2014. Jaoimme mainoksia (Liite 1) Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteen yleisiin tiloihin. Lisäksi lähetimme sähköisen version mainoksesta opinnäytetyötä ohjaaville opettajillemme, jotka jakoivat mainosta eteenpäin muille opettajille. Tarkoituksena oli houkutella opettajia ohjaamaan ryhmiänsä osallistumaan tapahtumaan. Olimme yhteydessä Metropolia Ammattikorkeakoulun viestinnästä vastaavaan henkilöön, joka julkaisi mainoksemme ammattikorkeakoulun intranetin Tuubin tiedotteissa. Hyödynsimme sosiaalista mediaa tekemällä Facebook -tapahtumailmoituksen päivästä. Kutsuimme Facebookin kautta ystäviämme osallistumaan tapahtumaan ja heillä oli edelleen mahdollisuus välittää kutsua omille ystävilleen. Julkaisimme tiedotteen myös Facebookin Metropolian SHK -opiskelijaryhmässä.

3.4 SWOT-analyysi

Kartoitimme toiminnallisen opinnäytetyömme mahdollisuuksia SWOT-analyysin kautta. Vahvuuksiksemme koimme toimivan ryhmän ja ajoissa aloitetun suunnittelun. Lähdimme markkinoimaan tapahtumaa ajoissa, joten toivomme tiedon tapahtumasta saavuttavan mahdollisimman monta naista. Tapahtumapäivän järjestämistä helpottaa iso koulu ja hyvät tilat. Saamme myös koululta lähes kaiken tapahtumaan tarvittavan rekvisiitan. Ehdottomana heikkoutenamme on ajankäyttö ja -riittävyys. Olemme työharjoittelussa eripuolilla Etelä-Suomea, joten yhteisen tapaamisen järjestäminen on haastavaa. Mahdollisuuksina on vaikuttaa naisten seksuaaliterveyteen käytännön kautta. Jatkossa seuraavat opiskelija ryhmät voisivat hyödyntää tapahtumaa järjestämällä sen vuosittain ja ottamalla esiin eri aihepiirejä. Uhkana tapahtumalle on vähäinen kävijämäärä sekä sponsoreiden puute. Jokaisella meistä on oma vastuualue, jolloin sairauspoissaolot ovat uhkana tapahtumapäivän järjestämiselle.

3.5 Aikataulu ja tiedonhaku

Aikataulu tälle opinnäytetyölle oli tiukka. Teimme töitä mahdollisimman intensiivisesti yhdessä ja erikseen. Opinnäytetyön suunnitteluun ja teoriapohjan rakentamiselle oli varattuna viikot 48 - 50. Palautimme viimeistellyn teoriapohjan joulukuun loppupuolella. Tämän jälkeen jatkoimme kukin sarallamme tapahtumapäivän suunnittelua ja olimme

yhteydessä toisiimme sähköpostitse. Viikoilla 6-7 työstimme aihetta eteenpäin, toisin sanoen tällöin valmistelimme ja suunnittelimme tapahtumapäivän alusta loppuun. Huh-tikuun 15. päivänä toteutimme Hyvinvoiva nainen -tapahtuman klo 10.00 - 14.00 välillä. Viikolla 16-17 keräsimme saadut palautteet päivästä ja arvioimme omaa onnistumistamme. Lisäsimme opinnäytetyöhön puuttuvat kirjalliset osiot ja palautimme valmiin opinnäytetyön 30.4.14.

Käytimme tiedonhaussa Medic- ja Cinahl- ja Science Direct- ja Pub Med -hakukoneita. Etsimme myös eri kirjastojen tietokannoista aiheeseen sopivaa kirjallisuutta. Suurin osa käyttämistämme lähteistä on manuaalisesti etsittyjä. Tiedonhakua pyrimme rajaamaan 2000-luvulle, mutta löysimme muutaman varsin käyttökelpoisen tutkimuksen 1990-luvun puolelta.

3.6 Hyvinvoiva nainen -tapahtuman toteutus

Hyvinvoiva nainen -tapahtuma järjestettiin suunnitelmien mukaisesti 15. päivä huhtikuuta Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteen D-auditoriossa kello 10.00 - 14.00. Tapahtuman järjestäneet ryhmät saapuivat ammattikorkeakoululle kello kahdeksalta valmistelemaan auditorion tapahtumaa varten. Lisäksi aamulla nou-dettiin viimeiset sponsoripalkinnot.

Auditorio jaettiin neljään pisteeseen, joissa jokaisessa oli mahdollisuus tutustua hyvinvointiin sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen toiminnallisten osioiden, postereissa olevan kirjallisen tiedon ja pisteellä olleen esittelijän kertoman avulla. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden pisteessä, jonka olivat järjestäneet tapahtumaa järjestänyt toinen ryhmä, lähestyttiin naisen genitaalialueen yksilöllisyyttä ja arvokasta erilaisuutta ”koristele omanlaisesi pipari” -tehtävän kautta. Osallistujat saivat siis koristella piparkakkuja erivärisillä kuorrutusaineilla. Viereisellä pöydällä Lady Hotlipsin edustaja esitteli naisten itsetyydytyksessä käytettäviä seksivälineitä. Tarkoituksena oli normaalistaa ja tehdä sallittavammaksi naisten itsetyydytystä, mikä on joutunut yhteiskunnassamme tabu-maiseen valoon.

Rentoutuspisteen (Liite 7: Kuva 3.) taustalla oli sermi, johon oli kiinnitetty kaksi posteria, joiden tietoiskut käsittelivät rentoutusta, unta ja stressiä sekä itsetuntoa ja seksuaalista itsetuntoa. Näistä posterin tietoiskuista kerrottiin kävijöille sanallisesti ja he saivat lukea ne halutessaan myös itse. Seinällä oli myös kehotukset Itsetuntotestin tekemi-

sestä sekä parin hieromisesta. Pöydällä oli jaossa olevia rentoutusharjoitteita (Liite 3.) ja kaksi erilaista hieronta-apuvälinettä, joilla vierailijat saivat kokeilla toistensa hieromista. Lisäksi pöydällä oli kannettava tietokone, johon oli avattu Helsingin Sanomien Itsetuntotesti -sivusto. Rentoutus- ja itsetuntopisteen yhteydessä oli myös KaunisKeiju-kauneuskonsultti, jolla oli oma pöytänsä. Kauneuskonsultti teki halukkaille kävijöille pikakäsihoitoja ja hänellä oli myös oma arvontansa.

Voimaantumispiste (Liite 7: Kuva 1.) oli rentoutus- ja liikuntapisteiden välissä. Kävijöiden oli mahdollista lukea voimaantumisen teorian tietoisuus postereista, jotka olimme askarrelleet edeltävinä päivinä. Pisteen edustaja pyrki herättämään keskustelua voimavaroista ja voimaantumisen kävijöiden kanssa. Sermille oli kiinnitetty valmiiksi voimaantumislauseita kävijöitä varten ja heitä kehoitettiin toteuttamaan näitä. Esimerkiksi ”halaa ja rakasta” ja ”kehu ystävää”. Sermin eteen oli asetettu pöytä, jonka päällä oli eri-värisiä paperilappuja ja tusseja. Kävijöitä ohjattiin kirjoittamaan lapuille asioita, joista he saavat voimaa arkeen ja kiinnittämään sermiin kaikkien nähtäville. (Liite 6.) Voimaantumispisteelle oli myös järjestetty kannettava tietokone, jonka kautta kävijät pääsivät tekemään Elinvoimakokeen testin (Voimaversum). Päivän päätteeksi Voimaantumispisteen sermi kannettiin koulun ala-aulaan kaikkien nähtäville viikon ajaksi. Näin voimaantumisasiat tavoittavat mahdollisimman usean ihmisen.

Auditoriossa liikuntapisteen kohdalla oli vain kyltti liikuntapisteestä sekä pisteen esittelijä (Liite 7. Kuva 2.). Muu piste ja tieto liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin ja seksuaalijärjestyksen lisääntymis- ja terveyteen oli hajautettu ympäri Tukholmankadun toimipisteen käytäviä ja rappukäytäviä suunnistusrasteiksi (Liite 5.). D-auditoriossa sijainneesta liikuntapisteestä sai suulliset ja kirjalliset ohjeet (Liite 4.) tämän ”koulusuunnistuksen” kiertämiseen. Kirjalliseen ohjeeseen sisältyi myös vastauslomake. Suunnistusrasteilla oli kysymys tai väittäminen, mitkä liittyivät joko liikuntaan ja hyvinvointiin tai liikuntaan ja seksuaalijärjestyksen lisääntymis- ja terveyteen. Tällä tavoin liikuntapisteelle osallistujat tutustuivat pisteen teoriaan. Toiminnallinen osuus toteutui suunnistamalla ja rastien väleissä suoritettujen liikuntaosuuksien, kuten askelkykyjen ja venytysliikkeiden kautta. Lisäksi liikuntapisteellä jaettiin Gymstickin koulutusmainosta terveyden- ja liikunta-alan ammattilaisille suunnatusta lantionpohjanlihaskoulutuksesta. Itse suunnistukseen osallistui vain 15 henkilöä. Pistelle saapui runsaammin kävijöitä, mutta he eivät innostuneet kiertämään koulusuunnistuslenkkiä siitäkään huolimatta, että osallistujien kesken arvottiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteen opiskelijoiden tekemä mieskalenteri ja soijaproteiini jauhepussi.

Naisen hyvinvointiin liittyvien pisteiden lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus jättää hyvinvoiva nainen -tapahtuman järjestäjille palautetta tapahtumasta kirjoittamalla adjektiivein tai lyhyin kommentein palautetta pikkuhousunsuojiiin (Liite 7: Kuva 5.). Palautetta sisältäneen suojan sai liimata ”kommenttiseinalle” kaikkien kävijöiden nähtäville. Jokainen palautetta jättänyt sai osallistua arvontaan täyttämällä nimensä ja sähköpostiosoitteensa erilliselle lapulle ja sujauttamalla sen koristeltuun arvontalaatikkoon (Liite 7: Kuva 4.). Lisäksi palautteen jättäneet saivat kiitokseksi karkkeja ja kondomeja. Karkit ja kondomit loppuivat kuitenkin kesken ennen tapahtuman loppua. Palkinnot oli aseteltu palauteseinän viereen mahdollisimman hyvin esillä, jotta ne olisivat houkutteleet osallistujia antamaan tapahtumasta palautetta.

Ensimmäisen tunnin aikana paikalla kävi vain muutama henkilö. Puolenpäivän aikaan auditorio täyttyi väestä. Tämä johtui osittain siitä, että erääseen kurssiin oli sisällytetty vierailu Hyvinvoiva nainen -tapahtumassa ja juuri tämä ryhmä saapui paikalle kello 12 aikoihin. Yhden aikaan väki alkoi taas vähetä ja paikalla kävi enää muutamia yksittäisiä ihmisiä ja pieniä opiskelijakaveriporukoita. Tästä huolimatta palautteiden määrästä päätellen tapahtumassamme vieraili ainakin 111 henkilöä, mikä yllätti tapahtuman järjestäjät positiivisesti. Suurin osa osallistujista oli silmämääräisesti arvioituina naisia, mutta oli paikalle uskaltanut muutama mieskin. Suurin osa osallistujista oli opiskelijoita, mutta Tukholmankadun toimipisteen opettajatkin olivat hyvin edustettuina. Tapahtumassa vieraili myös muutamia Tukholmankadun toimipisteessä työskenteleviä henkilöitä, jotka edustivat muita ammattiryhmiä kuin opettajia.

Päivän päätteeksi palautetta jättäneiden kesken arvottiin sponsoripalkinnot. Lisäksi arvottiin palkinto koulusuunnistukseen osallistuneiden kesken. Arvonnan jälkeen arvontalipukkeet hävitettiin repimällä. Tämän jälkeen tapahtuman järjestäjät siivosivat auditorion. Posterit ja suunnistusrastit otettiin talteen 24. päivä huhtikuuta Tukholmankadun toimipisteen aulaan pidettävää markkinatilaisuutta varten, missä on tarkoitus esitellä opinnäytetöiden tuotoksia, eli tässä tapauksessa Hyvinvoiva nainen -tapahtumaa.

Koko tapahtuman ajan järjestäjät ja vierailijat valokuvasivat tapahtumaa, järjestäjiä, pisteitä ja postereita. Näitä valokuvia on nähtävissä liitteessä 5. Valokuvat pyörivät diaesityksenä myös kehittämistöitä esittelevässä markkinatilaisuudessa.

3.7 Palaute päivästä

Saamamme palaute oli pääosin positiivista (Liite 2). Tapahtumaa oli kuvattu hauskaksi, innostavaksi, erilaiseksi ja rohkeaksi. Osallistujat olivat kokeneet päivän piristävänä, voimaannuttavana ja ajankohtaisena. Palautteen perusteella ainakin yksi kävijä oli oppinut uutta. Kehittävänä palautteena saimme seuraavanlaista palautetta: ”olisi voinut olla enemmän” ja ”enemmän henkisyttä”. Sanallisestikin moni kävijä kehuu tapahtumapäivää.

4 Pohdinta

4.1 Opinnäytetyön prosessin ja tavoitteiden arviointi

Opinnäytetyöryhmän eriäväsistä aikatauluista huolimatta opinnäytetyö eteni suunnitelmien mukaisesti. Toki toimintapisteiden toteutuksiin tuli ennen tapahtumaa muutoksia, mutta aikatauluissa pysyttiin ja tapahtuma onnistuttiin järjestämään ongelmitta ja onnistuneesti.

Hyvinvoiva nainen -tapahtuman järjestäneet opinnäytetyöryhmät lähtivät suunnittelemaan päivää niin sanotusti omien tuntemusten ja ajatusten pohjalta siitä, mistä asioista naisen hyvinvointi koostuu. Oikeampi lähtökohta olisi ollut selvittää kyseinen asia tutkitun tiedon perusteella. Tästä huolimatta opinnäytetyö ryhmä piti tapahtuman teemojen valintoja onnistuneina. Kuitenkin haastetta opinnäytetyön toteutukseen toi seksuaali- ja lisääntymisterveyden, jonka opintoihin opinnäytetyömme sisältyi, liittäminen opinnäytetyöryhmämme saamiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Hyvinvoiva nainen -tapahtumaa ja hyvinvoinnin eri osa-alueita suunnitellessa ja päättäessä otimme seksuaali- ja lisääntymisterveyden huomioon vain yhtenä hyvinvoinnin osa-alueena ja pidimme sen erillään muista teemoistamme, eli liikunnasta, rentoutumisesta ja voimaantumisenesta. Yhteistyöryhmämme otti hoitaakseen tämän seksuaali- ja lisääntymisterveyden pisteen, joten yhtäkkiä huomasimme, että seksuaali- ja lisääntymisterveyden opinnäytetyötämme puuttui kokonaan kyseinen osuus. Tilanteen korjaaminen oli haastavaa, sillä tutkimuksia, jotka yhdistävät seksuaali- ja lisääntymisterveyden rentoutumiseen, liikuntaan ja voimaantumiseen, ei ollut helposti löydettävissä.

Alkuun sponsoreiden saaminen oli hankalaa, mutta lopulta onnistuimme saamaan kiitettävästi laadukkaita sponsoreita tapahtumallemme. Tapahtuman ajankohta poikkesi kansainvälisestä naistenpäivästä, jota vietetään maaliskuun 8. päivänä. Emme kuitenkaan nähneet tällä olleen vaikutusta kävijämäärään tai tapahtuman onnistumiseen. Tapahtuman ajankohta klo 10.00-14.00 oli mielestämme paras mahdollinen. Ongelmana lähinnä oli tapahtuman järjestäminen koulussa, jolloin oppitunnit rytmittivät kävijöiden saapumista. Hyvinvoiva nainen -tapahtumasta jäi järjestäjille positiivinen ja tyytyväinen mieli.

Hyvinvoiva nainen -tapahtumalle asetettujen tavoitteiden toteutumista ei ole mahdollista arvioida luotettavasti. Arviointi perustuu lähinnä tapahtuman järjestäjien tuntemuksiin ja tulkintoihin siitä, kuinka tapahtumassa kävijät viihtyivät. Opinnäytetyöryhmä ei saa tietää täyttyikö tapahtuman päätavoite, eli naisten psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisääntyminen tapahtumaan osallistumisen seurauksena. Tästä huolimatta kommenttiseinän sekä osallistujien suullisten kommenttien ja ulkoisen olemuksen perusteella tapahtuma onnistui tuomaan suurimmalle osalle osallistujista positiivista ja iloista mieltä ainakin hetkellisesti. Opinnäytetyöryhmä kuitenkin pohti, parantuuko hyvinvointi hetkellisestä positiivisesta ja iloisesta mielestä? Toisaalta Nupposen (2011: 43 – 44) mukaan hyvinvointi lisääntyy myönteisten tunteiden ja havaintojen vahvistumisesta ja monipuolistumisesta sekä pahanolon tuntemusten lieventymisestä. Saamiemme palautteiden perusteella vaikuttaa siltä, että suurimman osan osallistujien myönteiset tuntemukset lisääntyivät. Lisäksi Hyvinvoiva nainen -tapahtuma antoi tiedollisia ja kokemuksellisia eväitä tieto- ja toiminnallisten osioiden kautta, joiden avulla osallistujilla on mahdollisuus parantaa ja lisätä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan.

Liikuntapisteen tavoitteet eivät toteutuneet tai toteutuivat hyvin vajavaisesti. Koulusuunnistuksen osallistujamäärä oli niin pieni (15 osallistujaa), ettei tieto liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen tavoittanut kuin muutama tapahtumassa kävijän. Harvalla oli aikaa ja kiinnostusta lähteä suunnistuskierrokselle. Pistettä pidettiin siis liian aikaa vievänä, sillä usealla oli kiire tunnille sekä osa sanoi suoraan, ettei pidä liikunnasta. Erityisen harmillista on se, että juuri ne henkilöt, jotka eivät innostu eivätkä pidä liikunnasta, tarvitsisivat motivoivaa ja positiivista tietoa liikunnasta. Lisäksi säännöllisen liikunnan on todettu lisäävän erityisesti vähän liikkuvien ja huonossa kunnossa olevien psyykkistä hyvinvointia (Nupponen 2011). Alhainen osallistujamäärä siis puoltaisi ajatusta tavallisesta posterista, josta vierailijat voisivat

lukea tiedon paikallaan seisten. Tällöin kuitenkin liikuntapisteen liikuntaidea olisi jäänyt toteutumatta

Koulusuunnistuksen kiertäneet henkilöt vaikuttivat kuitenkin tyytyväisiltä kierrokseen. He tulivat posket punaisina, hymyillen takaisin ja muutama kertoi reisiänsä hapottavan. Koulusuunnistuskysymysten osallistujien vastauksista päätellen suunnistuksessa käsitellyt asiat liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen olivat pääsääntöisesti hyvin tiedossa. Tosin täysin oikein vastattuja lomakkeita palautui kaksi kappaletta. Kolmeen kysymykseen tai väittämään (II-, III- ja IV-rastiin) tuli selkeästi eniten vääriä vastauksia. III- ja IV-rastien kohdalla syyt väriin vastauksiin eivät välttämättä johtuneet tietämyksen puutteesta, vaan väittämän ja kysymyksen asettelusta. IV-rastin väittäjä oli niin sanotusti kompa. Liikunta lisää kortisolintuotantoa, mutta kortisoli ei tuota mielihyvää. Väittäjäsi oli siis kaksi väitettä ja toinen niistä oli totta ja toinen tarua. III-rastin kysymyksessä piti valita oikea/oikeat vaihtoehdot. Kaikki vastausvaihtoehdot olivat oikeita, mutta kuusi vastaajaa oli laittanut vain yhden vaihtoehdon. On siis mahdollista, että he eivät ole lukeneet tehtävän antoa kunnolla tai sitten he eivät ole tienneet oikeaa vastausta. II-rastin tarua oleva väittäjä ”Stressiä helpottavista tekijöistä säännöllinen liikunta on yksittäisenä tekijänä tehokkain stressin lievityksessä tilanteissa, joissa stressi on voimakasta ja pitkäkestoista” vaikutti antaneen uutta tietoa, eli oppimisen mahdollisuuden suurimmalle osalle osallistujista. Kymmenen osallistujaa oli sitä mieltä, että väittäjä on totta. Täysin totuudellista vastaus osallistujien etukäteistiedoista ja mahdollisesta uuden oppimisesta ei vastauslomakkeiden pohjalta voi saada, sillä ei voi tietää, ovatko he tienneet oikean vastauksen vai ovatko he arvanneet sen vai katsoneet oikean vastauksen suoraan kysymyslapun takaa. Joka tapauksessa Tämä piste siis onnistui tuottamaan ainekin ulkoisista merkeistä päätellen hyvää mieltä suunnistukseen osallistujille sekä vastauslomakkeista päätellen antamaan ainakin osalle myös ripauksen uutta tietoa.

Osallistujat kokivat fyysistä hyvinvointia rentoutumispisteen hierontaosiossa, jossa he saivat yksin tai ystäviensä kanssa kokeilla erilaisia hierontavälineitä. Mahdollisesti myös liikuntapisteeseen osallistujat kokivat fyysisen hyvinvointinsa hetkellisesti paranevan. Nimittäin yksittäinenkin liikuntakerta voi tuottaa hyvinvointikokemuksen (Nupponen 2011). Pitkäaikaista fyysistä hyvinvointia ei kuitenkaan tapahtuman toiminnallisilla osuuksilla voitu tuottaa. Pisteiden tieto-osioilla ja toiminnallisilla osioilla oli kuitenkin tarkoitus muuttaa osallistujien ajatusmaailmaa niin, että he motivoituisivat ja innostuisivat lisäämään pitkäaikaista fyysistä hyvinvointia muun muassa lisäämällä liikuntaa

elämäänsä sekä rentouttamalla ja hemmottelemaan itseänsä säännöllisesti esimerkiksi erilaisilla hierontavälineillä. Erilaisista hierontavälineistä innostuikin useampi osallistuja. Liikuntapisteeseen osallistui vain muutama henkilö ja osallistumisintonsa perusteella he vaikuttivat säännöllisesti liikkuvilta ihmisiltä. Lisäksi koulusuunnistukseen osallistujilla oli hyvin hallussa tieto siitä, kuinka liikunta vaikuttaa hyvinvointiin ja seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. He eivät siis saaneet paljoakaan uutta tietoa aiheesta, joten uusi tieto ei päässyt motivoimaan heitä lisäämään tai pysymään liikuntatottumuksissaan.

Rentoutumispisteen tavoitteet toteutuivat heikosti, sillä piste ei herättänyt kovinkaan suurta kiinnostusta kävijöissä. Jokunen vierailija kokeili itsetuntotestiä ja hieronta-apuvälineitä. Muutamat jaksoivat myös kuunnella pisteen järjestäjän kertovan postereiden tietoiskuista ja osallistua myös keskusteluun aiheista. Miltei jokainen pisteellä käynyt otti mukaansa rentoutusharjoitteet ja moni kertoikin kaipaavansa rentoutusta arkeensa. Toisaalta moni sanoi myös olevansa liian kiireinen tekemään erillisiä harjoitteita rentoutuakseen. Ne henkilöt, jotka kokeilivat hierontaa, kertoivat sen olevan hyvin rentouttavaa ja kyselivät myös, mistä kyseisiä hieronta-apuvälineitä olisi saatavilla. Näiden kävijöiden kohdalla voi katsoa tavoitteiden täyttyneen paremmin, sillä he kertoivat aikovansa kokeilla rentoutusta ja hierontaa kotonaan myös puolisoidensa kanssa. Uutta tietoa rentoutuksesta tai itsetunnosta ei tuntunut tulevan kävijöille, tai ainakaan sitä ei kukaan ilmaissut. Pisteen kiinnostavin osuus oli kauneuskonsultti, joka teki käsihoitoja. Usein kävijät menivät jopa suoraan käsihoitoon ja ohittivat rentoutus- ja itsetunto-osuuden kokonaan. Rentoutus- ja itsetuntopisteen ulkoasu olisi voinut olla houkuttelevampi, toisaalta myös räväköiden seksuaalisuuspisteiden jälkeen rentoutus ja itsetunto aiheina saattoivat tuntua hieman tylsiltä. Samoin vieressä oleva kauneuskonsultin pöytä oli kauniisti koristeltu pöytäliinalla ja houkuttelevilla tuotteilla, joten se kiinnitti varmasti kävijöiden huomion helpommin. Tapahtuma oli liian hälyinen ja kiireinen, jotta kävijät olisivat voineet kunnolla miettiä rentoutumista ja rauhoittua kunnolla hieronnan aikana. Tämä kuitenkin oli tiedossa ja siksi jaettiin rentoutusohjeita kotiin. Kuitenkin jos kävijät olisivat saaneet pienen rentoutuksen jo tapahtumassa, olisi ollut ehkä todennäköisempää, että he haluaisivat palata rentoutusharjoitteiden ääreen vielä kotonakin.

Voimaantumispiste onnistui tavoitteessaan hyvin. Ihmiset jakoivat ja saivat voimaantumisideoita paljon ja malttoivat pysähtyä niitä lukemaan. Voimaantumisideoita tuli niin paljon, että tila uhkasi loppua. Alkuun sermille nousi samoja ja laajoja yleiskäsitteitä kuten liikunta, perhe ja musiikki. Päivän edetessä tuli myös yksilöllisempiä ideoita kuten tv-sarja Poliisit, puutarha, soittaminen. Kautta linjan ikäpolvesta toiseen voimavaro-

ja saatiin ystävistä, perheestä, liikunnasta ja musiikista. Tapahtumassa kävi muutama miespuolinenkin henkilö. Oli mielenkiintoista huomata erot miesten ja naisten välillä kun kysyttäessä mistä saavat voimavaroja. Miehillä vastauksina oli muun muassa autolla ajaminen, grillaaminen, olut, tv:n katsominen. Naiset arvostivat enemmän sosiaalisia suhteita. Liikunnassakin miehillä oli enemmän yksilölajeja kun taas naisilla ryhmäliikunta tai ystävien kanssa ulkoilu. Yhteensä ideoita saatiin 56 kpl.

Elinvoimakonetta käytti yllättävän harva kävijä. Sen alhaiseen käyttöasteeseen mahdollisesti vaikutti voimaantumispisteen sijainti auditorion loppupäässä sekä arvontapalkintojen läheisyys, jotka selvästi kiinnostivat osallistujia enemmän.

Voimaantumispisteen tarkoituksena oli myös herättää keskustelua. Harvalla oli aikaa jäädä juttelemaan, mutta etenkin vanhemmat kävijät maltoivat pysähtyä pisteelle. Naisiudesta esille nousi pitkälti naisen eri roolit: perheen äiti, kodinhoitaja, opiskelija, työntekijä, vaimo ja näiden kuormittavuus. Nämä etenkin koskivat nuoria naisia kun taas vanhemmilla naisilla selvästi oma terveys, ikääntyminen ja siihen liittyvät kehonmuutokset kuluttivat voimavaroja. Vasta-valmistuvilla ja jo työssä hoitoalan ihmisillä selkeinä rasitteina olivat työsuhteiden määräaikaisuus ja jatkuva kiire. Painopisteemme oli seksuaaliterveydessä, joten esille nostettiin seksuaalista voimaantumista ja sen vaikutusta kokonaishyvintointiin. Tämä oli selkeästi arempi aihe, josta harva puhui julkisesti. Selväksi kuitenkin tuli, että yhä useampi nainen on syystä tai toisesta tyytymättömpiä seksuaalielämäänsä. Kysyttäessä mistä tämä johtuisi, esille nousi stressi, väsymys, tyytymättömyys omaan kehoon ja ristiriitaiset odotukset parisuhteessa. Ongelmat liittyivät useammin itse toimintaan kuin esimerkiksi seksuaaliseen suuntautumiseen.

4.2 Opinnäytetyön kehittämismahdollisuudet

Eräässä kommenttiseinäille kirjoitetussa palautteessa pyydettiin samanlaisia tapahtumia lisää, joten tapahtumaa voisi hyödyntää tulevaisuudessa ihan sellaisenaan uudessa paikassa ja uusille osallistujille tai sitten Metropolia Ammattikorkeakoulun Tukholmankadun toimipisteessä uusitulla ohjelmalla. Tosin, jos Hyvinvoiva nainen -tapahtuma järjestettäisiin samalla ohjelmalla ja teemoilla, liikuntapisteen toteutusta tulisi muuttaa, jotta useampi henkilö tutustuisi liikunnan aikaan saamiin vaikutuksiin hyvinvointiin sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen.

Tapahtuma voisi kantaa samaa nimeä, eli Hyvinvoiva nainen, mutta lähestyä sitä vuosi vuodelta hyvinvoinnin eri näkökulmista, kuten terveyden, turvallisuuden, ihmisoikeuksi-

en, demokratian, tasa-arvon, osallistumisen, sosiaalisten yhteisöjen, henkisyiden, ympäristön puhtauden kautta liittäen ne toki seksuaali- ja lisääntymisterveyden teemaan.

Kuten jo edellä on mainittu tapahtumaan osallistujat pitivät pääsääntöisesti Hyvinvoiva nainen -tapahtumasta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2010) teettämän tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat eivät kuitenkaan kuulu joukkoon, joiden hyvinvointi olisi yleisesti ottaen heikoimmassa kantimissa. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että 25 - 45-vuotiaat opiskelijat, korkeasti koulutetut ja työssäkäyvät suomalaiset kokevat elämänlaatunsa hyväksi, kun taas nuoremmassa ikäryhmässä, 18 - 24-vuotiaat työttömät tai heikosti koulutetut kuuluvat hyvinvointinsa osalta riskiryhmään. (Vaarama – Siljander – Luoma – Meriläinen, 2010.) Tapahtumaa voisinkin kehittää muuttamalla kohderyhmää henkilöihin, joiden hyvinvointi on eniten uhattuna. Hyvinvoiva nainen -tapahtuman voisi järjestää esimerkiksi syrjäytyneille nuorille tai syrjäytymisvaarassa oleville nuorille tarkoitettussa työpajassa. Toisaalta Karvosen, Kauppisen ja Ilmarisen (2010) tekemän tutkimuksen mukaan stressi on lisääntynyt kaupungeissa verrattuna maaseutuun. Stressin puolestaan heikentää hyvinvointia sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyttä (Halttunen – Perheentupa 2011). Tämä siis puoltaa hyvinvointia käsittelevän päivän järjestämistä Helsingissä Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoille, sillä oletamme, että suurin osa Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoista asuu kaupungissa. Lisäksi naiset sopivat teemaksemme, sillä suomalaiset naiset kokevat yleisesti ottaen elämänlaatunsa hieman heikommaksi kuin suomalaiset miehet lukuun ottamatta elämänlaadun sosiaalista tasoa. Tosin tästä huolimatta suomalaiset naiset kokevat elämänlaatunsa hyväksi. (Vaarama ym., 2010.)

Lähteet

Ala-Luhtala, Riitta 2008. Kyselytutkimus neuvola-asiakkaiden seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaaliterveyteen liittyvästä neuvonnasta ja tuen tarpeesta. Pro Gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti.

<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19251/AlaLuhtala.pdf?sequence=3>> Luettu 19.4.2014

The American Council on Exercise 2003. ACE reminds the nation that exercise is the most romantic valentine's day gift: Studies Show Direct Correlation between Exercise and Improved Sex Lives. Verkkodokumentti.

<<http://www.acefitness.org/pressroom/303/ace-reminds-the-nation-that-exercise-is-the-most/>> Luettu 18.2.2014.

Anttila, L. 2008. Elämäntapojen vaikutus hedelmällisyyteen. Duodecim. 124/21: 2438 - 2442

Bourne, Edmund J. 2000. Vapaaksi ahdistuksesta. Vantaa: Rikurex

Brusila, Pirkko - Venhola, Mia 2006. Naisten seksuaalinen haluttomuus. Suomen lääkärilehti 45/2006 vsk 61. Katsausartikkeli. Verkkodokumentti.

<<http://www.laakarilehti.fi/files/lehdisto/SLL452006-venhola.pdf>> Luettu 19.4.2014

Diedrichsab, Philippa - Leea, Christina 2011. Waif goodbye! Average-size female models promote positive body image and appeal to consumers. Psychology and Health 2011, 26,10: 1273–1291.

Halttunen, Mervi – Perheentupa Antti, 2011. Seksuaalisen haluttomuuden hoito. Duodecim. 127 (21): 2237-8.

Huttunen, Matti 2011. Seksuaalinen haluttomuus. Lääkärikirja Duodecim 6.11.2011. Verkkodokumentti <http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00493> Luettu 16.12.2013

Huttunen, Matti 2013. Erektiohäiriö (impotenssi). Lääkärikirja Duodecim. Verkkodokumentti.

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=100&p_artikkeli=dlk00391&p_teos=dlk&p_selaus=7726> Luettu 1.4.2014.

Hyypä, Markku - Kronholm, Erkki 2005. Uni ja lepo. Suomalaisten terveys. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00016. Luettu: 3.12.2013

Javanainen, Marika 2007a. Liikunta. Duodecim. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=avv00040> Luettu 18.2.2014.

Javanainen Marika 2007b. Raskauden mahdollisuus. Duodecim. Verkkodokumentti <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=avv00009> Luettu 29.12.2013.

Jurva, Raisa 2012. Heteroseksuaalisuus terveystiedon oppimateriaalessa tyttönäkökulmasta tarkasteltuna. Tampere: Tampereen yliopisto.

Karvonen, Sakari – Kauppinen, Timo M. – Ilmarinen, Katja 2010. Koetun hyvinvoinnin erot ja kehitys asuinpaikan mukaan. Teoksessa Vaarama, Marja – Moisio, Pasi – Karvonen, Sakari (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<http://www.vasa.abo.fi/users/minyngard/Undervisning-filer/Suomalaisten%20hyvinvointi%202010.pdf>> Luettu 18.12.2013.

Kontula, Osmo 2011. Lisää terveyttä ja seksuaalisesti aktiivisia vuosia. Suomen lääkärilehti 35/2011 vsk 66: 2467. Verkkodokumentti. <http://www.laakarilehti.fi/kommentti/?opcode=show/news_id=10902/type=7> Luettu 19.4.2014

Kontula, Osmo – Väisänen Leena 2013. Miten kesä vaikuttaa seksuaaliseen haluun? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2013: 129(13):1375-8. Verkkodokumentti <http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo11070> Luettu 13.4.2014

Lallukka, Tea - Rahkonen, Ossi 2009. Työn psykososiaaliset tekijät, työn ja perheen yhteensovittaminen ja uni. Työterveyslääkäri 2009;27(4):47-51.

Lepola, Ulla – Koponen, Hannu 2003. Seksuaalisten toimintojen häiriintyminen psykiatrisissa sairauksissa. Verkkodokumentti. <http://www.duodecimlehti.fi.ezproxy.metropolia.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo93412> Luettu 16.12.2013.

Luoto, Riitta, 2011. Naisten terveystiikunnan erityiskysymyksiä. Teoksessa Fogelholm, Mikael - Vuori, Ilkka - Vasankari, Tommi (toim.) Terveystiikunta. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy

McCarthy, Barry 2012. What's your sexual style? Finding her voice. Psychology today. Verkkodokumentti. < <http://www.psychologytoday.com/blog/whats-your-sexual-style/201210/finding-her-voice>> Luettu 18.4.2014

McCarthy, Barry 2014. What's your sexual style? Female sexual desire: a motivating, empowering approach. Psychology today. Verkkodokumentti. <<http://www.psychologytoday.com/blog/whats-your-sexual-style/201401/female-sexual-desire-motivating-empowering-approach>> Luettu 18.4.2014

Mattila, Antti S. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Terveysportti. Verkkodokumentti <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976#s3>. Luettu 13.4.2014

Mattila, Heleena 2008. Voimaantumisen ydin: Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Verkkodokumentti <http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1061-4/urn_isbn_978-951-27-1061-4.pdf> Luettu 9.12.2013

Nupponen, Ritva, 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, Mikael - Vuori, Ilkka - Vasankari, Tommi (toim.) Terveysliikunta. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy

Nurmi, Jari-Erik - Ahonen, Timo - Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Nurmi, Kaarina 1998. Se pieni ero hyvinvointivaltioiden koulutus- ja työmatrkkinoilla. Turku: Turun yliopisto.

Ojala, Pirjo 2006. Seksuaalisuuden merkitys. Artikkel. Nettineuvo. Verkkodokumentti <<http://www.nettineuvo.fi/index.asp>> Luettu 16.12.2013

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, B. & Smolander, J. (toim.). Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Ojanen, M. 2000. Naiset ja liikunta. Verkkodokumentti. <<http://www.markkuojanen.com/sivut/psykologia/liikunta/naiset-ja-liikunta.php>> Luettu 16.12.2013.

Seksuaaliterveysklinikka 2014. Naisen seksuaalinen haluttomuus. Verkkodokumentti http://www.seksuaaliterveysklinikka.fi/naisten_seksuaalihairiot/seksuaalinen_haluttomuus. Luettu 13.4.2014

Siitonen, Juha 2013. Yksilön voimaantumisen perusta ja ydintekijät. Teoksessa Atjonen, P. (toim.) Työ arvonsa ansaitsee. Juhlakirja 113-vuotisen kajaanilaisen opettajakoulutuksen kunniaksi 236-251. Oulu: Oulun yliopisto

Siitonen, Juha 2007. Voimaantumisen viitekehys. Artikkel. Empowerment house. Verkkodokumentti <<http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>> Luettu 11.12.2013

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Verkkodokumentti: <<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>> Luettu 10.12.2013

Suomen Mielenterveysseura 2010. Ihan mieletön -kampanjan kysely: Ulkonäkö vaikuttaa nuorten naisten onnellisuuteen. Verkkodokumentti: <http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/tiedotteet/ihan_mieleton_kampanjan_kysely_ulkonako_vaikuttaa_nuorten_naisten_onnellisuuteen.575.news> Luettu 9.12.2013

Suoninen, E., Pirttilä - Backman, A. - M., Lahikainen, A. & Ahokas, M. 2010. Arjen Psykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Tiitinen, Aila – Rissanen, Aila – Mustajoki, Pertti, 2000. Lihavuus ja naisen lisääntymis-terveys. Duodecim. 116: 495 – 501.

Tilli, Niina 2008: Imetyksestä selviytyminen ja parisuhdetyytyväisyys lapsen syntymän jälkeen. Pro Gradu. Tampere: Tampereen yliopisto. Verkkodokumentti. <<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79670/gradu03093.pdf?sequence=1>> Luettu 19.4.2014

Tuomaala, Ellen 2013. Uni palauttaa mielen ja kehon voimat. Vahvistamo. Suomen mielenterveysseura. Verkkodokumentti
<<http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/uni>> Luettu 10.12.2013

Työvoimatutkimus 2014:helmikuu. Tilastokeskus. Verkkodokumentti
<http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2014/02/tyti_2014_02_2014-03-25_fi.pdf> Luettu 14.4.2014

U.S. Department of Health and Human Services. 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Washington D.C., U.S. Verkkodokumentti
<<http://www.health.gov/paguidelines>> Luettu 13.12.2013

Uvnäs Moberg, Kerstin 2007. Rauhoittava kosketus - Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita Publishing Oy

Vaarama, Marja – Siljander, Eero – Luoma, Minna-Liisa – Meriläinen, Satu 2010. Suomalaisien kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, Marja – Moisio, Pasi – Karvonen, Sakari (toim.) Suomalaisien hyvinvointi 2010. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti.
<<http://www.vasa.abo.fi/users/minygar/Undervisning-filer/Suomalaisien%20hyvinvointi%202010.pdf>> Luettu 18.12.2013.

Vainio, Anneli 2009a. Rentoutuminen. Kivunhallinta. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088. Luettu 4.12.2013

Vainio, Anneli 2009b. Hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Kivunhallinta. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=kha00106> Luettu 13.4.2014

Valkama, Nelli – Kosunen, Elise – Kaltiala-Heino, Riittakerttu 2006. Seksuaalielämä loppuraskaudessa- kyselytutkimus kahdessa Pirkanmaan äitiysneuvolassa. Yleislääkäri 2/2006: 24

Vilka, Hanna - Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Voutilainen, Antti 2010. Näin liikunta parantaa elämääsi. Tohtori.fi. Verkkodokumentti.
<<http://www.tohtori.fi/?page=0179162&id=1810713>> Luettu 18.2.2014.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. Tutkimuskatsaus. 2000. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Your sexual self-esteem 2014. Healthy woman. Verkkodokumentti
<<http://www.healthywomen.org/content/article/your-sexual-self-esteem>>. Luettu 13.4.2014

Zimmerman 1995. Psychological empowerment: Issues and illustrations. American Journal of Community Psychology 23(5): 581–599

Mainos

NAISTENPÄIVÄ 15.4.



**NAISILLE SUUNNATTU HYVINVOINTIPÄIVÄ TUKHOL-
MANKADULLA
D-AUDITORIOSSA
KLO 10-14
TULE VOIMAAN HYVIN JA NAUTTIMAAN!**



Palaute tapahtumasta

- Erilainen, kiva
- hyvää keskustelua pimpeistä
- hienoa
- ok
- upeeta naiset
- ihanan piristävä
- yes!
- hikistä
- kekseliäs
- mahtava
- innostavat esittelijät
- muhkea paketti
- jee! naiset rules!
- virkistävää
- hauska
- love it
- reilu
- opin uutta
- mieltä avartava
- reilu
- ihania opiskelijoita
- hyvä idea
- hieronta, kiva tapahtuma idea
- hauska ja monipuolinen
- upea juttu
- näkemyksellinen
- hyvää duunii
- tykkäsin
- ihania rohkeita naisia
- erilainen
- iloinen
- hassu
- hienoa työtä
- hyvä tapahtuma idea
- monipuolisia aiheita
- piristävä
- hauska
- piristävä mutta asiallinen
- ihana juttu
- hyvällä tapaa feministinen
- ihanaa ladyt
- hieno
- oivallinen
- mielenkiintoinen
- voimaannuttava
- kerrassaan muikea
- ihanan erilainen
- kiva piristy koulupäivän keskellä
- kiva tauko koulupäivään
- nautinnollista
- lisää tällaista
- rohkea
- mukavaa vaihtelua
- ajankohtainen
- rentouttava
- hyvät tyypit
- olisi voinut olla enemmän
- hyvin toteutettu
- naisissa on voimaa
- girl power
- innovatiivinen
- avartava
- ilahduttava
- reippaat esittelijät
- uutta
- tyttömäinen
- jiihaa!
- piparit oli hauskoja
- enemmän henkisyttä
- siisti!
- vautsi! Rehellinen, puhuttiin asioista oikeilla nimillä
- kiva tapahtuma
- 1.lk opiskelijat tänne

Jaetut rentoutusohjeet

Hengitysharjoitus 1. Kuinka hengität?

Makaa selälläsi lattialla.

Pane toinen käsi rintalastan, toinen vatsan päälle.

Sulje silmäsi ja tarkkaile rintakehän ja vatsan liikkeitä kun hengität sisään ja ulos.

Jos vatsasi liikkuu ylös–alas hengityksen tahdissa, hengität palleahengitystä. Jos vain rintakehäsi liikkuu, tee seuraavat harjoitukset (2 ja 3).

Hengitysharjoitus 2. Palleahengitys.

Makaa vatsallasi lattialla.

Nosta ylävartalosi kyynärpäiden varaan.

Hengitä normaalisti. Tämä asento lukitsee rintakehäsi, jolloin vatsa alkaa itsestään liikkua ylös–alas.

Hengitysharjoitus 3. Palleahengitys.

Makaa selälläsi.

Aseta molemmat kädet vatsasi päälle, navan alapuolelle.

Sulje silmäsi ja kuvittele ilmapallo vatsasi paikalle.

Joka kerta kun hengität sisään, kuvittele ilmapallon täyttyvän.

Joka kerta kun hengität ulos, kuvittele ilmapallon tyhjenevän.

Minirentoutusharjoituksia, joita voit tehdä missä vain:

Tee minipalleahengitysharjoituksia monta kertaa päivässä laukaistaksesi kerääntynyttä jännitystä ja stressiä.

Kun sinulla on hetki aikaa, vedä syvään henkeä. Kun hengität ulos, kuvittele kiken jännityksen ja stressin virtaavan ulos kehostasi ja mielestäsi uloshengityksen mukana.

Jännitä kaikki lihaksesi yhtä aikaa. Vedä syvään henkeä ja hengitä hitaasti ulos rentouttaen lihaksesi. Toista tämä miniharjoitus kunnes rentoudut.

Pane merkille lihasjännitys tavallisissa jännityspisteissäsi. Ovatko niska ja hartiat jännittyneet? Jos ovat, hengitä syvään ja suuntaa sisäänhengitys hartioihisi. Kun hengität ulos, tunnet jännityksen laukeavan.

Laske kymmeneen hitaan sisäänhengityksen aikana. Pidätä hengitystäsi laskien yhteen. Hengitä sitten ulos kymmeneen laskien.

Keskittymisen helpottamiseksi tarvitset häiriöttömän tilan. Tee itsellesi lappu ei saa häiritä ja ripusta se oveen. Sulje puhelin.

Käytä lämpötyynyä, jääpussia ja/tai tyynyjä saadaksesi mukavan asennon.

Tee harjoitukset huoneessa, jonka lämpötila on sopiva.

Mene pitkäksi. Jos alkaa nukkua, tee harjoitukset istuma-asennossa.

Tee harjoituksia 20 minuuttia kerran päivässä tai 10 minuuttia kahdesti päivässä. Kun päätät harjoituksen, laske kolmeen ja avaa silmäsi hitaasti. Nouse seisomaan hitaasti, jotta kehosi tottuu pystyasentoon rentoutuksen jälkeen. Älä käytä herätyskelloa. Jos haluat katsoa kelloa, aseta se eteesi ja avaa silmät silloin tällöin. Harjoittelun myötä totut tietämään, milloin 20 minuuttia on kulunut.

Tekniikka 1. Sanan tai lauseen toistaminen

Ajattele jotain sanaa tai lyhyttä lausetta uloshengityksen aikana. Mikä se sana on, ei ole tärkeää, vaan toisto. Voit käyttää sanaa "yksi" tai laskea kymmeneen. Jos mielesi vaeltelee, ohjaa se takaisin sanaan.

Tekniikka 2. Hengityksen ja mielikuvan yhdistäminen

Voit kuvitella sisäänhengityksen tulevan oikeasta kädestäsi ja uloshengityksen poistuvan vasemmasta tai päinvastoin. Voit myös kuvitella sisäänhengityksen kulkevan jännityspisteisiisi, hartioihin tai selkään, ja jännityksen virtaavan ulos uloshengityksen mukana. Joka uloshengityksellä rentoudut enemmän. Voit myös kuvitella joka sisäänhengityksellä lempeän valon virtaavan sisääsi tuoden juuri sellaista energiaa, jota tarvitset. Anna energialle jokin miellyttävä väri tai ääni, jos haluat. Seuraa mielenkiinnolla ja nauti, miten hyvä energia täyttää koko olemuksesi.

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti ja tasaisesti. Mene mielikuvissasi sinulle mieluisen paikkaan, rakkaaseen maisemaan. Katsele värejä ja muotoja. Millainen maisema sinulle avautuu? Kuvittele kuuntelevasi sinne kuuluvia ääniä. Voit kuvitella tuoksut ja maut, jotka kuuluvat tuohon maisemaan. Tunne, kuinka hyvän olon tunne valtaa mielesi ja koko olemuksesi.

Tekniikka 3. Progressiivinen lihasrentoutus

Tässä kohdistetaan huomio yhteen lihasryhmään kerrallaan, kunnes koko keho on rentoutunut. Makaa selälläsi silmät kiinni jalat kevyesti koukistettuina. Voit käyttää tyynyä polvien alla. Kipristä oikean jalan varpaat sisäänhengityksen aikana ja rentouta ne uloshengityksen aikana. Taivuta sitten oikea jalkapöytäsi ylöspäin sisäänhengittäen, rentouta hitaasti uloshengityksen aikana. Ojenna ja jännitä oikea polvesi sisäänhengittäen, rentouta uloshengittäen. Jatka reiden ja pakaran kautta selkääsi ja ylös niskaasi. Tee sitten sama alkaen oikean käden sormista päätyen hartioihin. Rentouta myös vatsalihakset. Tee koko sarja myös vasemman puolen lihaksilla kunnes koko vartalosi lepää rentona. Rentouta sitten samalla tavoin kasvojen, kaulan ja päänahan lihakset. Voit jatkaa haluamasi ajan mielikuvaharjoituksella. Lopuksi laske 5, 4, 3, 2, 1 ja avaa hitaasti silmäsi.

Lähde: Vainio, Anneli 2009. Hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Terveyskirjasto

Koulusuunnistus

– Edistä hyvinvointiasi myös seksuaali- ja lisääntymisterveyden saralla

Kulje kädessäsi olevan paperin ohjeiden mukaisesti ympäri koulua asetettujen kysymyslappujen luo ja tutustu, miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Oikeat vastaukset löytyvät kysymyslapun kääntöpuolelta. Reitin kierrettyäsi palaa Hyvinvoiva nainen -tapahtuman liikuntapisteelle palauttamaan vastauslomakkeesi, jolloin olet mukana huikean palkinnon arvonnassa. Ja muistathan, että hissit ovat tämän suunnistuskierroksen ajan epäkunnossa ;)

Kipua A-siiven portaat kolmannen ja neljännen kerroksen väliselle tasanteelle. Löydät sieltä ensimmäisen rastin.

I-rasti vastaus: _____

Ennen toiselle rastille siirtymistä, kävele välitasanteen ja kolmannen kerroksen välissä olevat portaat kolme kertaa alas ja ylös. Hienoa! Jatka matkaasi A-siiven kahdeksanteen kerrokseen. Hyvästit Kätilöopistolle -taulun vierestä löydät toisen rastin.

II-rastin vastaus: _____

Aseta jalkasi lantion levyiseen haaraan ja tee 10 kyykkyä. Laskeudu portaita kuudenteen kerrokseen. Avaa kerroksen ovi ja kulje aivan käytävän päähän kolmannen rastin luo.

III-rastin vastaus: _____

Palaa takaisin rappukäytävään eteenpäin kulkevin askelkyykyin. Jatka matkaasi A-rapun kolmannen kerroksen käytävän perimmäiseen nurkkaan asti.

IV-rastin vastaus: _____

Etsi käytävältä vapaa penkki ja tee 10 ojentajadippiä. Seuraava rasti löytyy B-siiven neljännen kerroksen käytävän rappukäytävästä katsoen kauimmaisesta päädyistä.

V-rastin vastaus: _____

Palaa rappukäytävään takaperin etenevin askelkyykyin. Kulje portaat ylös viidennen kerroksen tasanteelle, josta löydät kuudennen rastin.

VI-rastin vastaus: _____

Tee vapaavalintainen venytysliike. Laskeudu portaita B-siiven kolmanteen kerrokseen. Avaa käytävän ovi ja reippaile käytävän päähän seitsemännen rastin luo.

VII-rastin vastaus: _____

Jos olet liikkeellä kaverisi/ tuttavasi kanssa, niin kannaa hänet reppuselässä takaisin rappukäytävään. Jatka matkaasi B-siiven toisen ja ensimmäisen kerroksen väliselle tasanteelle, josta löydät seuraavan rastin.

VIII-rastin vastaus: _____

Nyt voit onnitella itseäsi hienosta ja reippaasta osallistumisesta koulusuunnistukseen! Reippailehan vielä takaisin lähtöön, eli Hyvinvoiva nainen -tapahtuman liikuntapisteelle. Kirjoita vastauslomakkeeseen nimesi ja sähköpostiosoitteesi. Palauttaa lomake tapahtuman järjestäjille, niin olet mukana arvonnassa.

Koulusuunnistusrastit

I-RASTI

Eniten positiivisia tunnekokemuksia aikaan saava liikunta on kuormitustasoltaan:

- a) lievästi kuormittavaa
- b) kohtalaisesti kuormittavaa
- c) erittäin kuormittavaa

Oikea vastaus: Kohtalaisesti kuormittava liikunta saa eniten aikaan positiivisia tunnekokemuksia. Erityisesti se lisää alun perin vähän liikkuneiden ja huonossa kunnossa olevien psyykkistä hyvinvointia.

Nupponen, Ritva 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, Mikael - Vuori, Ilkka - Vasankari, Tommi (toim.) Terveysliikunta. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy.

II-RASTI

Onko väittämä totta vai tarua?

Stressiä helpottavista tekijöistä säännöllinen liikunta on yksittäisenä tekijänä tehokkain stressin lievityksessä tilanteissa, joissa stressi on voimakasta ja pitkäkestoista.

Oikea vastaus: Tarua.

Tilanteissa, jossa stressi on voimakasta ja pitkäkestoista, liikunnan hyvinvointi vaikutus on heikko yksittäisenä tekijänä. Lievemässä ja lyhytkestoisemmassa stressissä säännöllisellä liikunnalla on puolestaan suojaava vaikutus hyvinvointiin. Lisäksi fyysisesti hyväkuntoinen keho palautuu stressistä muita nopeammin. Palautumiseen vaikuttaa myös yksittäinen liikuntasuoritus, joka rentouttaa kehoa hetkellisesti. Liikunta lisää myös elämänhallinnan kokemusta, mikä tuo apua stressitilanteisiin.

Nupponen, Ritva 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, Mikael - Vuori, Ilkka - Vasankari, Tommi (toim.) Terveysliikunta. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämäntapailla. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. Tutkimuskatsaus. 2000. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras.

III-RASTI

Valitse seuraavista oikea/oikeat vaihtoehdot:

Säännöllinen liikunta vaikuttaa seksikokemuksiimme seuraavasti:

- a) ehkäisemällä, lievittämällä ja poistamalla seksuaalisia ongelmia, kuten erektiohäiriöitä ja alhaista libidoa sekä miesten että naisten kohdalla
- b) parantamalla itsetuntoa, mielialaa ja itseluottamusta
- c) parantamalla seksuaalista toimintakykyä paremman lihasvoiman, kestävyyskunnan, kehonkoostumuksen ja verenkiertoelimistön, erityisesti ääreisverenkierron, toiminnan kautta

Oikea vastaus: a), b) ja c)

*ACE reminds the nation that exercise is the most romantic valentine's day gift: Studies Show Direct Correlation between Exercise and Improved Sex Lives. 2003. The American Council on Exercise. Verkkodokumentti. <
<http://www.acefitness.org/pressroom/303/ace-reminds-the-nation-that-exercise-is-the-most/>> Luettu 18.2.2014.*

IV-RASTI

Onko väittämä totta vai tarua?

Liikunta lisää kortisolin tuotantoa, minkä vaikutuksesta hyvinvointimme lisääntyy.

oikea vastaus: Totta ja tarua.

Urheilijoiden vapaan testosteronin, kortisolin ja adrenaliinin tasot ovat korkeammat kuin niin sanotulla normaalilla väestöllä. Liikunta lisää muun muassa endorfiinien tuotantoa, minkä seurauksesta mieliala paranee pitkäkestoisesti sekä jännitys ja ahdistus vähenevät. Lisäksi liikunta kohentaa mielialaa vaikuttamalla keskushermoston välittäjäaineiden, kuten noradrenaliinin, dopamiinin ja serotoniinin, pitoisuuksiin.

*ACE reminds the nation that exercise is the most romantic valentine's day gift: Studies Show Direct Correlation between Exercise and Improved Sex Lives. 2003. The American Council on Exercise. Verkkodokumentti. <
<http://www.acefitness.org/pressroom/303/ace-reminds-the-nation-that-exercise-is-the-most/>> Luettu 18.2.2014.*

Nupponen, Ritva 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, Mikael - Vuori, Ilkka - Vasankari, Tommi (toim.) Terveysliikunta. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy.

V-RASTI

Onko väittämä totta vai tarua?

Ylipaino ja lihavuus siirtävät kuukautisten alkamisikää myöhäisemmäksi.

oikea vastaus: Tarua.

Ylipaino ja lihavuus aikaistavat kuukautisten alkamisikää.

Luoto, Riitta 2011. Naisten terveystieteiden erityiskysymyksiä. Teoksessa Fogelholm, Mikael - Vuori, Ilkka - Vasankari, Tommi (toim.) Terveystieteiden erityiskysymyksiä. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy.

VI-RASTI

Onko väittämä totta vai tarua?

Kuukautiskierron häiriöt ja mahdollisesti PMS-oireilu (eli premenstruaalisyndrooma) ovat yleisimpiä ylipainoisilla ja lihavilla naisilla.

oikea vastaus: Totta.

Kuukautiskierron häiriöt ja mahdollisesti PMS-oireilu (eli premenstruaalisyndrooma) ovat yleisimpiä ylipainoisilla ja lihavilla naisilla. Liikunta puolestaan saattaa lievittää PMS-oireilua. Näistä oireista kärsivät naiset kokevat muita enemmän haluttomuutta, vähäisempää seksuaalista tyydytystä sekä he ovat seksuaalisesti vähemmän aktiivisia.

Lepola, Ulla – Koponen, Hannu 2003. Seksuaalisten toimintojen häiriintyminen psykiatrisissa sairauksissa. Verkkodokumentti.

<http://www.duodecimlehti.fi.ezproxy.metropolia.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo93412> Luettu 16.12.2013.

Luoto, Riitta 2011. Naisten terveystoiminnan erityiskysymyksiä. Teoksessa Fogelholm, Mikael - Vuori, Ilkka - Vasankari, Tommi (toim.) Terveystoiminta. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy.

Tiitinen, Aila – Rissanen, Aila – Mustajoki, Pertti, 2000. Lihavuus ja naisen lisääntymisterveys. Duodecim. 116: 495 – 501.

VII-RASTI

Onko väittämä totta vai tarua?

Insuliiniresistenssin aiheuttamat häiriöt heikentävät hedelmällisyyttä.

Oikea vastaus: Totta.

Erityisesti haitallista hedelmällisyydelle ja muulle naisen lisääntymisterveydelle on vyötärölihavuus, sillä se vaikuttaa lantiolihavuutta enemmän naisen endokrinologisiin muutoksiin. Hedelmällisyyteen voi kuitenkin vaikuttaa positiivisesti liikunnan avulla, sillä liikunnalla on todettu olevan hedelmällisyyttä kohentavaa vaikutusta, myös siinäkin tapauksessa, että painossa ei tapahdu muutosta.

Luoto, Riitta 2011. Naisten terveystoiminnan erityiskysymyksiä. Teoksessa Fogelholm, Mikael - Vuori, Ilkka - Vasankari, Tommi (toim.) Terveystoiminta. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy.

Tiitinen, Aila – Rissanen, Aila – Mustajoki, Pertti, 2000. Lihavuus ja naisen lisääntymisterveys. Duodecim. 116: 495 – 501.

VIII-RASTI

Pohdintatehtävä äideille. Mitä liikuntalajeja harrastat? Poikkeavatko miehesi liikuntaharrastukset omistasi? Käännä kysymyslappu ja katso kuulutko suomalaisten naisten enemmistöön liikuntatottumuksissasi.

Vaikuttaa siltä, että miehillä on parempi mahdollisuus harrastaa säännöllisesti liikuntaa kuin naisilla, sillä terveysliikuntasuositusten toteuttaminen perheellisellä naisella on ongelmallisempaa kuin miehillä. Perheellisten naisten suosimat liikuntalajitkin kielivät siitä, että säännöllistä aikaa liikunnalle on hankala järjestää. Nimittäin naiset liikkuvat eniten kävellen, pyöräilemällä, voimistelemalla ja uimalla. Näitä kaikkia lajeja voi harrastaa silloin kuin se parhaiten aikatauluihin sopii ja mahdollisesti, esimerkiksi vaunuissa olevan lapsen voi ottaa kävelylenkille mukaan. Miehet puolestaan suosivat joukkuelajeja.

Luoto, Riitta 2011. Naisten terveysliikunnan erityiskysymyksiä. Teoksessa Fogelholm, Mikael - Vuori, Ilkka - Vasankari, Tommi (toim.) Terveysliikunta. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy.

Mistä minä saan voimaa?

- elokuvat
- liikunta
- rakkaat (perhe, kumppani, ystävät)
- opiskelijat opetustyössä
- hyvä ruoka
- huumori
- usko
- nauru
- seksi
- käsityöt
- rakkaus
- liikunta
- siivoaminen
- pilates
- loma
- elämä itse
- parisuhde
- puutarha
- kasvimaa
- liikunta
- tv
- ystävät
- läheiset
- somaattinen venyttely
- onnistuminen
- oppiminen
- jooga
- urheilu
- kaverit
- halaus
- työ
- nukkuminen ja unet
- unelmat
- haaveet
- musiikki
- perhe
- lapset
- bikrah jooga
- kissat
- hyvä ruoka ja juoma
- salin jälkeinen sohvalla löhöily
- tv:ssä poliisit
- painiminen
- sauna
- tanssi
- lukeminen
- kävely
- metsä
- työ jota rakastan
- elmo-koira
- jalkaprässi
- metsäkävely
- meri
- elämäkatsomus
- laulaminen

Valokuvia tapahtumasta



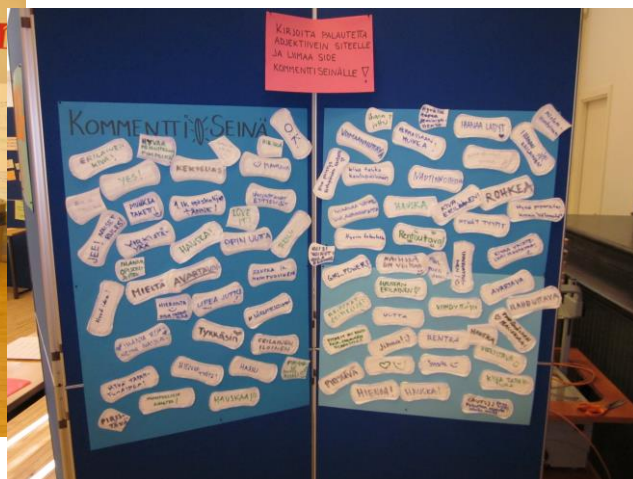
Kuva 1. Voimaantumispiste



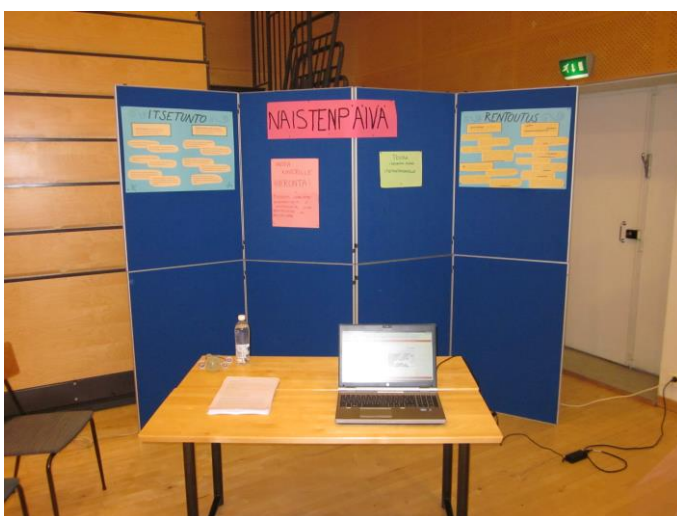
Kuva 4. Arvontapiste



Kuva 2. Liikuntapiste



Kuva 5. Palauteseinä



Kuva 3. Rentoutus- ja itsetuntopiste