

Roosa Valkola & Jenna Hoffrén

**INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLIN HYÖDYNTÄMINEN
ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA**

Työkirja toimintaterapiassa olevalle asiakkaalle

INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLIN HYÖDYNTÄMINEN ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA

Työkirja toimintaterapiassa olevalle asiakkaalle

Roosa Valkola & Jenna Höffrén
Opinnäytetyö
Syksy 2024
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Roosa Valkola & Jenna Hoffrén

Opinnäytetyön nimi: Inhimillisen toiminnan mallin hyödyntäminen elämäntapamuutoksessa. Työkirja toimintaterapiassa olevalle asiakkaalle

Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen & Sanna Kyllönen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2024

Sivumäärä: 42 + 1 liite

Ihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointi ja arjen tasapaino merkitsevät paljon nykyajan yhteiskunnassa. Sairauksien ja toimintakyvyttömyyden ennaltaehkäisyssä olennaista on terveellisten elämäntapojen ja rutiinien omaksuminen riittävän ravitsemuksen, liikunnan ja levon suhteen. Toimintaterapian keskiössä on parantaa yksilön toiminnallista suoriutumista ja osallistumista, sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia merkityksellisen toiminnan kautta. Inhimillisen toiminnan malli tarkastelee ihmistä osallistuvana toimijana omassa ympäristössään. Mallin pääelementit Ihminen, toiminta ja ympäristö on jaettu elementtikohtaisiin alakäsitteisiin. Ihmiseen liittyvät tekijät, eli tahto, tottumus ja suorituskyky vaikuttavat muun muassa siihen, millaisia toimintoja ihminen valitsee ja miten hän motivoituu niihin. Toimintalähtöisiä elementtejä ovat eri toiminnan tasot eli toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja toiminnalliset taidot. Toiminta tapahtuu aina jossakin ympäristössä, joka voidaan nähdä joko toimintaa mahdollistavana tai rajoittavana tekijänä.

Opinnäytetyön *välittömänä tavoitteena* oli suunnitella ja tuottaa työkirja, joka sisältää tietoa, ohjeita ja konkreettisia harjoituksia elämäntapamuutoksen tueksi toimintaterapiassa olevalle asiakkaalle. Työkirja suunniteltiin Canvassa ja se mukailee Transteoreettista muutosvaihemallia. Taustateorianä työkirjassa toimii Inhimillisen toiminnan malli.

Työkirjan laatukriteerien sekä projektin tavoitteiden saavuttamista arvioitiin itsearvioinnilla sekä palautelomakkeella, joka lähetettiin toimintaterapeuteille. Projektin välitön tavoite sekä laatukriteerit, eli selkeys, osallistavuus ja esteettinen miellyttävyys saavutettiin. Palautteen perusteella työkirja olisi hyvä ja tarpeellinen työkalu asiakastyöhön ja tulevaisuudessa siitä lähdetään kehittämään valmis tuote.

Asiasanat: elämäntapamuutos, toimintaterapia, Inhimillisen toiminnan malli, Transteoreettinen muutosvaihemalli.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational therapy

Authors: Roosa Valkola & Jenna Hoffrén

Title of thesis: Using the Human Model of Occupation in lifestyle change. A workbook for clients in occupational therapy

Supervisors: Kaija Nevalainen & Sanna Kyllönen

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2024

Number of pages: 42 + 1 appendix

The comprehensive well-being of individuals and balance in everyday life are highly significant in today's society. In the prevention of diseases and disability, it is essential to adopt healthy lifestyles and routines regarding adequate nutrition, exercise, and rest. The core of occupational therapy is to improve an individual's functional performance and participation, as well as to promote health and well-being through meaningful activities. The Model of Human Occupation views people as active participants in their environment. The main elements of the model; Human, Occupation, and Environment, are divided into sub-concepts specific to each element. Factors related to the Human, such as volition, habituation, and performance capacity, influence the types of activities an individual chooses and how they are motivated. Occupation-based elements include different levels of activity: occupational participation, occupational performance, and occupational skills. Occupation always occurs within an environment, which can be seen as either enabling or restricting the activity.

The goal of this thesis was to design and produce a workbook containing information, instructions, and concrete exercises to support lifestyle changes for a client in occupational therapy. The goal of the project, as well as the quality criteria of clarity, engagement, and aesthetic appeal, were achieved. According to feedback from the survey the workbook would be a useful tool in the future when working with clients. The goal in the future is to develop the workbook into a finished product.

Keywords: lifestyle change, occupational therapy, Model of Human Occupation, Transtheoretical Model of Change.

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	7
1.1	Projektin tausta	7
1.2	Projektin tavoitteet.....	9
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU	11
2.1	Projektioorganisaatio.....	11
2.2	Projektin päätehtävät	11
2.3	Projektin viestintä.....	12
2.4	Riskien hallinta.....	12
2.5	Kohderyhmä ja hyödynsaajat.....	13
3	INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLI	14
3.1	Tahto, tottumus ja suorituskyky.....	14
3.2	Ympäristö.....	15
3.3	Toiminnallinen osallistuminen ja suoriutuminen ja toiminnalliset taidot.....	16
3.4	Toiminnallinen pätevyys ja toiminnallinen identiteetti.....	16
4	KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI JA ELÄMÄNTAPAMUUTOS	17
4.1	Toiminnan vaikutus hyvinvointiin.....	17
4.2	Ravinto hyvinvoinnin kulmakivenä	17
4.3	Liikunta ja lepo hyvinvoinnin kulmakivenä.....	21
4.4	Elämäntapamuutos ja siihen sitoutuminen.....	24
4.5	Muutos prosessina	24
4.6	Muutosvaihemalli	25
5	TYÖKIRJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	27
5.1	Työkirjan laatukriteerit.....	27
5.2	Työkirjan luonnostelu ja kehitys	28
5.3	Palaute ja käyttäjäkokemus	30
6	PROJEKTIN ARVIOINTI	34
6.1	Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi	34
6.2	Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi.....	34
6.3	Työkirjan laatukriteerien toteutumisen arviointi	35
7	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET.....	38
	LIITTEET	43

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta

Ihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointi ja arjen tasapaino merkitsevät paljon nykyajan yhteiskunnassa. Monet ihmiset kamppailevat näiden asioiden edistämisen ja ylläpitämisen kanssa. Kansansairaudet yleistyvät, mielenterveysongelmat lisääntyvät ja ihmiset voivat aiempaa huonommin. Suomessa etenkin sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, ylipaino sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet kuormittavat terveydenhuoltoa yhä enenevässä määrin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.) Näiden sairauksien ennaltaehkäisy on tärkeää sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla, jotta ihmiset olisivat toimintakykyisempiä pidempään. Sairauksien ja toimintakyvttömyyden ennaltaehkäisyssä olennaista on terveellisten elämäntapojen ja rutiinien omaksuminen riittävän ravitsemuksen, liikunnan ja levon suhteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024.) Terveyttä ja hyvinvointia voidaan tarkastella useista eri näkökulmista. WHO eli World Health Organization määrittelee terveyden olevan kokonaisvaltainen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Ihmisen terveys ei siis ole pelkästään sairauksien puuttumista, vaan hyvinvoinnin kokemista myös henkisellä ja sosiaalisella tasolla. Jokainen yksilö kokee terveytensä eri tavoin ja siksi eri alojen ammattilaisten on kyettävä huomioimaan ihminen holistisena kokonaisuutena. Joku voi elää täysin itseään tyydyttävää ja merkityksellistä elämää vakavasta sairaudesta huolimatta, kun joku toinen voi olla fyysisesti terve, mutta kokea elämänsä merkityksettömäksi ja yksinäiseksi. Ihmisen oma näkemys omasta itsestään ja elämästään on siis kaikkein tärkeintä hyvinvointia ja terveyttä määritellessä. On kuitenkin selvää, että sairaudet vaikuttavat merkittävästi ihmisen hyvinvointiin ja terveydentilaan. Terveys on asia, johon jokainen voi omalta osaltaan vaikuttaa joko sitä kerryttävästi tai sitä heikentävästi. Tämän päivän terveys perustuu kaikkeen aiemmin tehtyyn ja tänään tehdyt asiat vaikuttavat tulevaan terveyteen. (Huttunen 2020.)

Toimintaterapia ja toiminnantiede ovat kiinnostuneita toiminnan merkityksestä, yksilön valinnoista sekä niiden vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin. Toimintaterapiassa pyritään mahdollistamaan osallisuus yhteiskunnassa tukemalla yksilön muutosta toimijana. (Toimintaterapeuttiliitto 2024b.) Toimintaterapeuteilla on ammatillista osaamista ja näyttöön perustuvia työkaluja ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen toiminnan kautta. Toiminnantieteen kautta toiminta-

terapeutit ymmärtävät, miten psykologiset, sosiaaliset ja fyysiset yksilö- ja ympäristötekijät vaikuttavat ihmisen toimintaan, millä keinoin toimintaa voidaan mukauttaa ihmisen tarpeisiin sopivaksi, miten ympäristöä voidaan mukauttaa toiminnan tukemiseksi ja millä keinoin ihmisen sitoutumista toimintaan voidaan vahvistaa. (Reingold & Jordan 2013.) Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen on yksi toimintaterapeutin työtehtävistä (Savolainen & Aralinnä 2017). Toimintaterapeutin työn keskiössä on niiden ihmisten ja ihmisryhmien auttaminen, jotka kokevat toimintakykynsä tai ympäristönsä rajoittavan merkityksellisiin toimintoihin osallistumista. Toimintaterapeutit työskentelevät myös yhä enemmän ennaltaehkäisevissä palveluissa ja erilaisissa kehittämistehtävissä. (Toimintaterapeuttiliitto 2024a.) Toimintaterapialla on paljon annettavaa terveyden edistämiseen ja mikäli alan vaikuttavuus halutaan tunnustettavan myös yhteiskunnan tasolla, on erittäin tärkeää luoda toimintaterapiaan pohjautuvia menetelmiä ihmisten elintapaohjauksen tueksi (Haglund & Kählin 2023, 1017–1018).

Toimintaterapiassa ihmisen hyvinvointi nähdään kykynä osallistua hänelle merkityksellisiin toimintoihin yhteiskunnassa, ja toimintaterapiassa tuetaan yksilön toimijuutta muutoksessa. (Toimintaterapeuttiliitto 2024b). Toimintaterapeuttinen lähestymistapa antaa mahdollisuuden ennaltaehkäistä epäterveellisiä elämäntapoja sekä edistää hyvinvointia asiakkaan arjessa merkityksellisen toiminnan kautta. Toimintaterapian keskiössä on parantaa yksilön toiminnallista suoriutumista ja osallistumista, sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia. Tällä hetkellä tutkimusnäyttö ja käytännön työkalut ovat kuitenkin hyvin vähäisiä esimerkiksi ylipainon hoitamiseen liittyen. Myös toimintaterapian rooli tällaisissa tapauksissa on vielä epäselvä ja interventiomenetelmät ovat puutteellisia. Selkeästi ravitsemukseen liittyviä näyttöön perustuvia suosituksia on hankala löytää ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä suosituksista hyvin harva on toimintalähtöinen. (Haglund & Kählin 2023, 1017–1018.)

Tutkimusten mukaan tavat ja rutiinit ovat sidottuja ympäristöön ja kontekstiin (Hocking 2021, 221–234). Tämä osoittaa, että ainoastaan se, että ihmisellä on joku tavoite, ei riitä muuttamaan tapoja, vaan se vaatii jotain enemmän. Toimintaterapian tietoperustassa *tottumus* on ollut keskeinen termi koko alan historian ajan. Erityisesti Inhimillisen toiminnan mallissa ihmisen toiminta ja ympäristö kulkevat käsi kädessä. Toimintaterapian tietoperusta tarjoaakin uniikin näkökulman tapojen ja ympäristön mukauttamiseen hyvinvoinnin tukemisessa. (Epley ym. 2021, 270–274.)

Elämäntapamuutos lähtee yleensä ihmisen tahdosta muuttaa omaa toimintaa. Toisaalta muutos-tarve voi lähteä myös esimerkiksi läheisen huolesta tai terveydenhuollon ammattilaisen suosituk-sesta. Se, onko päätös lähtenyt omasta tahdosta vai ulkopuolisesta painostuksesta, voi vaikuttaa elämäntapamuutoksen onnistumiseen. Kun elämäntapamuutokseen yhdistetään toimintaterapian käytännönläheisyys ja sen yhteys arjen toimintoihin, saadaan konkreettinen ote muutokseen.

Toimintaterapia vastaa kysymyksiin, kuten miten ympäristö vaikuttaa muutokseen, mitä konkreet-tista toimintaa muutokseen liittyy, sekä millaisia taitoja ja valmiuksia se yksilöltä vaatii. Näitä asioita tarkastelemalla ja niitä tarvittaessa mukauttamalla pystytään vaikuttamaan asiakkaan motivoitumi-seen, toiminnalliseen suoriutumiseen sekä toiminnalliseen pätevyyteen. Näiden tekijöiden avulla muutoksesta saadaan yksilöllinen, asiakaslähtöinen ja pitkäkestoinen. Tottumukset ovat elämän-tapamuutoksen ytimessä, sillä tavoitteena on muuttaa totuttuja tapoja ja toimintamalleja uusiin. Yk-silön suorituskyky määrittää, millaiset kyvyt (fyysiset ja psyykkiset) hänellä on käytettävissä arjes-saan. Toiminnallisen osallistumisen ulottuvuuden kautta pystytään tukemaan elämäntapamuuttu-jaa osallistumaan hänelle merkityksellisiin ja muutosta tukeviin toimintoihin. Tärkeää on mahdollis-taa, että yksilö pystyy suoriutumaan niistä toiminnoista, mitä häneltä odotetaan sekä niistä, mitä hän itse tahtoo tehdä. Tätä voidaan tukea esimerkiksi sopivan liikuntalajin löytämisellä. Ihmisen toiminnallinen suoriutuminen sekä *oma kokemus siitä* vahvistuvat onnistumisen kokemusten myötä, mikä puolestaan edistää muutosta.

Kehitysprojektin suunnittelun ensiaskeleet ovat tiedonkeruu ja analysointi, aiheen rajaus ja kohde-ryhmän valinta. Projektilla tulee olla selkeä lähtökohta ja ongelma, johon haetaan ratkaisua. (Silf-verberg 2007, 14, 36.) Tämä opinnäytetyöprojekti sai alkunsa, kun toinen projektin tekijöistä tunnisti tarpeen yhdistää toimintaterapian ydintä terveyden edistämiseen ja elintapasairauksien ennaltaeh-käisyyn oman valmennustyönsä kautta.

1.2 Projektin tavoitteet

Projektin tavoitteilla kuvataan, millaiseen muutokseen pyritään nykytilanteeseen verrattuna. Tavoit-teet jaotellaan välittömiin tavoitteisiin ja kehitystavoitteisiin. Välittömät tavoitteet ovat projektin konk-reettisia lopputuotoksia ja kehitystavoitteet ovat pitkän ajan muutoksia kohderyhmässä. Kehitysta-voitteen saavuttamiseen vaikuttavat tyypillisesti monet tekijät varsinaisen projektin lisäksi ja siksi

nämä tavoitteet toteutuvat vasta jopa vuosia projektin päättymisen jälkeen. (Silfverberg 2007, 38–41.)

Tämän projektin *välittömänä tavoitteena* on suunnitella ja tuottaa työkirja, joka sisältää tietoa, ohjeita ja konkreettisia harjoituksia elämäntapamuutoksen tueksi. Työkirjassa hyödynnetään toimintaterapian näkökulmia ja erityisesti Inhimillisen toiminnan mallia. Tarkoituksena on kehittää toimintaterapiassa olevalle asiakkaalle luovutettava tuote, joka toimii intervention tukena edistämässä elämäntapamuutosta. Toimintaterapeutin ohjaamana asiakas pystyy työkirjan avulla tarkastelemaan omaa arkeaan ja toimintaansa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä Inhimillisen toiminnan mallin osa-alueiden kautta. Lisäksi asiakas pystyy etsimään omia rutiinejaan ja elämäntapojaan tukevia asioita harjoitusten avulla ja löytämään itselleen sopivia keinoja riittävän ravitsemuksen, liikunnan ja levon ylläpitämiseksi omassa arjessaan. Samalla asiakas oppii vahvistamaan omaa toiminnallista identiteettiään oman elämänsä asiantuntijana. Tähän vaikuttavat oleellisesti ihmisen taidot (skills) ja se, että työkirjan tehtävät ja muutokset ovat sopivia yksilön taidoille niin, että ne eivät ole liian helppoja, eivätkä toisaalta mahdottomia toteuttaa (just the right amount of challenge). Tämä toteutuu niin, että asiakkaan annetaan itse asettaa itselleen muutostavoitteet.

Opinnäytetyön kehitystavoitteena on kehittää toimintaterapeuteille käytännönläheinen työkalu elintapaohjaukseen hyödyntämällä Inhimillisen toiminnan mallia. Työkirjan tulisi olla sellainen, jonka toimintaterapeutit kokisivat hyödylliseksi asiakastyössään.

Oppimistavoitteena on oppia enemmän Inhimillisen toiminnan mallin soveltamisesta terveyden edistämisen näkökulmasta sekä siitä, kuinka toimintaterapian tärkeitä näkökulmia voidaan hyödyntää muissakin ammattiryhmissä asiakkaiden kanssa. Oppimistavoitteena on myös projektityöskentelytaitojen kehittäminen.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

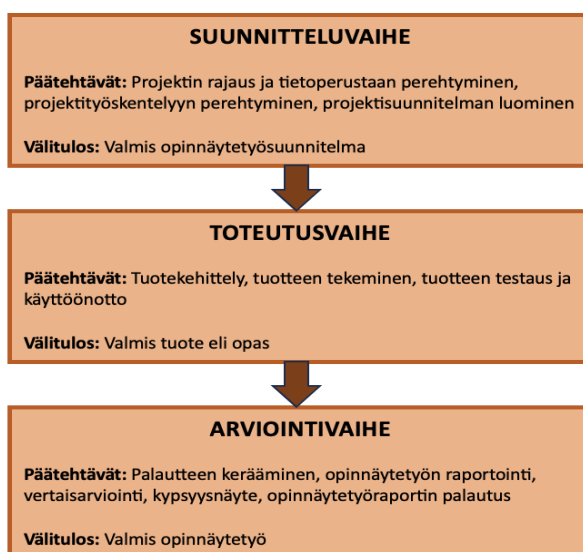
2.1 Projektioorganisaatio

Tyypillisesti projektille on määritelty projektioorganisaatio, joka koostuu ohjausryhmästä, projekti-vastaavista sekä mahdollisista yhteistyökumppaneista. Projektioorganisaation sisällä selkeät roolit ja vastuunjako ovat tärkeitä projektin onnistumisen kannalta. Ohjausryhmän vastuulla on valvoa ja arvioida projektin edistymistä sekä tukea projektivastaavaa projektin eri vaiheissa. (Silfverberg 2007, 49.)

Opinnäytetyön projektivastaavina toimivat toimintaterapeuttiopiskelijat Roosa Valkola ja Jenna Hoffrén, jotka jakavat projektin varsinaiset vastuut ja työtehtävät keskenään tasaisesti. Opinnäytetyön ohjausryhmään kuuluvat toimintaterapian opettajat Kaija Nevalainen ja Sanna Kyllönen.

2.2 Projektin päätehtävät

Toimiva projekti pitää sisällään suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheet. Laaja projekti on hallittavuuden ja seurannan helpottamiseksi syytä jakaa pienempiin osaprojekteihin, joista jokaiselle asetetaan tulostavoitteet. Hyvä tietoperusta on kehittämistyöskentelyn edellytys ja se luo vankan pohjan työskentelylle sekä tavoitteiden asettamiselle. (Silfverberg 2007, 34–36.) Tämän projektin vaiheet tulostavoitteineen on esitetty alla Kuviossa 1.



KUVIO 1. Projektin päätehtävät ja välitulokset.

Tässä projektissa *suunnitteluvaihe* käynnistyi syksyllä 2023, jolloin projektin aihetta rajattiin ja aiheen tietoperustaan ja projektityöskentelyyn lähdettiin syventymään. Suunnitteluvaiheeseen kuuluva projektisuunnitelma laadittiin alkuvuodesta 2024. Suunnitteluvaiheen lopputuloksena oli valmis projektisuunnitelma. *Toteutusvaihe* käynnistyi hyvän suunnitelman tukemana maaliskuussa 2024. Toteutusvaiheessa tehtiin varsinainen kehittämistyö eli työkirja, joka valmistui toukokuussa 2024. *Arviointivaiheessa* valmiista työkirjasta kerättiin palautetta kolmelta toimintaterapeutilta. Lisäksi opinnäytetyöprojektin arviointiin kuului itsearviointi, vertaisarviointi ja kypsyyssnäyte. Projektin raportointi koottiin lopulliseen versioon ja vaiheen lopputuloksena oli valmis opinnäytetyöraportti.

2.3 Projektin viestintä

Projektin aikana projektiorganisaation pääasiallinen viestintäkanava on sähköposti, jonka kautta pidetään ohjausryhmä ajan tasalla projektityöryhmän toimista ja projektin vaiheista. Projektivastavat viestivät myös Whatsapp-sovelluksen sekä Teamsin kautta. Projektin työryhmä viestii keskenään muiden viestimien avulla.

2.4 Riskien hallinta

Usein projektien riskit muodostuvat projektiorganisaation sisällä tapahtuvista väärinymmärryksistä sekä ajankäytön virheellisestä arvioinnista. Riskien ehkäisemisen tärkein keino on avoin keskustelu. Hyvin toteutettu riskienhallinta vahvistaa projektin tekijöiden luottamusta toisiinsa ja projektin onnistumiseen. (Projektimaailma 2021.) Mikään projekti ei kuitenkaan ole riskitön, mutta tärkeää on karsia riskit pelkästään sellaisiin, jotka eivät todennäköisesti toteudu ja toteutuessaankin niiden aiheuttamat vahingot olisivat korjattavissa. Projektin riskianalyyssissä tavoitteena on tunnistaa mahdolliset riskit, niiden todennäköisyys sekä projektin herkkyys näille riskeille. Ulkoisten riskien toteutumiseen ei voida hankkeen sisällä vaikuttaa, mutta sisäiset riskit syntyvä hankkeen omista toteutustavoista ja toimista. (Silfverberg 2007, 32, 47.)

Opinnäytetyöprojektissa on sekä ulkoisia että sisäisiä riskejä, jotka on koottu alla olevaan taulukoon 1. Taulukossa on myös keinot näiden riskien torjumiseen sekä mitä ne toteutuessaan aiheuttaisivat projektille.

TAULUKKO 1. Projektin ulkoiset ja sisäiset riskit.

Ulkoiset riskit	Seuraus	Torjuntakeino
Projektin ohjausryhmän sairastuminen tai muu poissaolo.	Projektin aikataulun viivästyminen.	Työryhmän omista aikatauluista kiinnittäminen ja varaohjausryhmän olemassaolo.
Sisäiset riskit		
Projektin aikataulu on liian optimistinen.	Toteutus ja raportointi viivästyvät.	Joustovaran suunnittelu aikataulun sisälle ja suunnitellun aikataulun noudattaminen.
Toimintaterapian näkökulma on projektissa liian kapea.	Opinnäytetyö ei sovellu toimintaterapian opintoihin.	Riittävä aineistoperehtyminen alkuvaiheessa ja selkeä teoriaperusta työlle.
Projektin aihe on liian laaja.	Projektin punainen lanka katoaa.	Aiheen tarkka rajaus ja rajauksessa pysyminen alusta loppuun.
Lopputuote ei sovellu toimintaterapeutin työkaluksi.	Projektin työ valuu hukkaan.	Lopulliseen käyttötarkoitukseen tähtääminen koko projektin ajan.

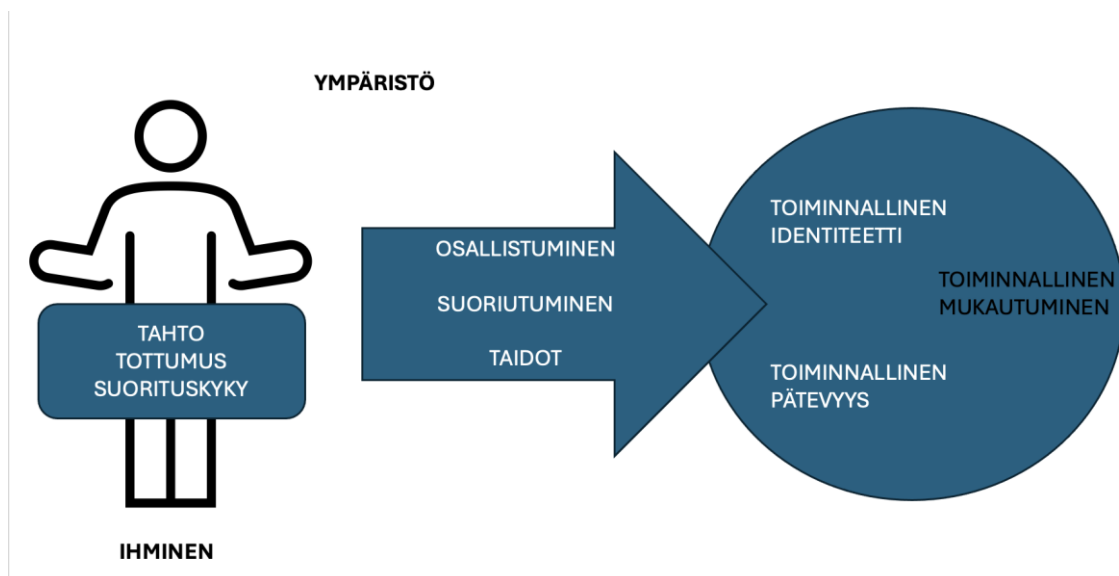
Tässä projektissa projektivastaavat huolehtivat realistisesta aikataulutuksesta ja työskentelyn ajoittamisesta siten, että riskiä aikataulun radikaalille muutokselle ei ollut. Projektivastaavat myös hyödynsivät työskentelyssään ohjausryhmän tukea aiheen rajauksessa.

2.5 Kohderyhmä ja hyödynsaajat

Projektin kohderyhmänä ovat toimintaterapiassa olevat asiakkaat, joilla on tarve panostaa omaan hyvinvointiinsa ja saada tukea, neuvoja sekä työkaluja pysyvään elämäntapamuutokseen. Oppaan tarpeen arviointi lähtee siitä, että toimintaterapeutti tunnistaa asiakkaalla haasteita terveyttä edistävien tapojen ylläpitämisessä, tai huomaa elintapojen heikentävän toiminnallista osallistumista. Välittömänä hyödynsaajana olemme myös me projektin tekijät, kun projektin aikana syvennymme enemmän inhimillisen toiminnan malliin ja toimintaterapian hyödyntämiseen asiakkaiden terveyden edistämässä. Hyödynsaajina ovat myös toimintaterapeutit, sillä vastaavia menetelmiä elämäntapamuutoksen tukemiseen toimintaterapiassa ei ole suomen kielellä. Toimintaterapeutit pystyvät myös lisäämään omaa tietämystään aiheesta sekä kehittämään ammattitaitoaan. Pitkällä aikavälillä hyödynsaajana on myös terveydenhuolto, joka kuormittuu vähemmän ihmisten ollessa hyvinvoivempia ja terveempiä ja toimintakykyisempiä.

3 INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLI

Inhimillisen toiminnan malli on toimintaterapian käytännön työn malli, jonka on kehittänyt Gary Kielhofner vuonna 1980. Malli tarkastelee asiakaskeskeisestä ja toimintalähtöisestä näkökulmasta ihmistä osallistuvana toimijana omassa ympäristössään. Mallin pääelementit - ihminen, toiminta ja ympäristö - on jaettu elementtikohtaisiin alakäsitteisiin, jotka linkittyvät toisiinsa vuorovaikutteisesti mallin sisällä. Mallin käsitteiden kautta on mahdollista nähdä ihminen holistisena kokonaisuutena ja ymmärtää ihmisen toimintaan motivoitumista ja toimintojen jäsentymistä. (Taylor & Kielhofner 2017, 4-5.) Mallin käsitteet on esitetty Kuviossa 2.



KUVIO 2. Inhimillisen toiminnan malli. (Jenna Hoffrén, mukaillen Gary Kielhofnerin kuvaa 2008.)

3.1 Tahto, tottumus ja suorituskyyky

Ihmisessä vaikuttavia elementtejä ovat tahto (volition), tottumus (habituation) ja suorituskyyky (performance capacity) eli fyysiset ja psyykkiset kyvyt, jotka kaikki vaikuttavat muun muassa siihen, millaisia toimintoja ihminen valitsee ja miten hän motivoituu niihin. Näiden käsitteiden kautta voi tarkastella ihmisen rutiineja ja elämäntapaa sekä niiden merkityksiä ihmisen arjessa. (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 11.)

Tahto merkitsee ihmisen motivaatiota toimintaa kohtaan. Motivaatio syntyy ihmisen mielenkiinnon kohteiden, henkilökohtaisen vaikuttamisen, arvojen, ajatuksien ja tunteiden kautta. Ihmisellä on

aina jokin käsitys omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan, ja uskomus omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa merkittävästi motivaation syntyymiseen. Arvomaailma ja mielenkiinnon kohteet ohjaavat toimintaa tiettyyn suuntaan. Tahto on toiminnan ennakkointia ja valitsemista sekä sen kokemista ja tulkitsemista. Tahdon mukaan toimiessaan ihminen valikoi itselleen merkityksellisiä toimintoja, joiden suorittaminen tuo kokemuksen tyytyväisyydestä. (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 12-13.)

Tottumus kuvaa ihmisen rutiineja eri ympäristöissä ja niiden syntyymiseen vaikuttavat ihmisen tavat ja roolit. Ympäristöllä on vahva merkitys rutiinien toteutumiseen ja ihminen toimii eri tavoin esimerkiksi oman kodin keittiössä, kuin työpaikan kahvihuoneessa. Tavat ja roolit tukevat ihmisen rutiinien muodostumista ja joustavuutta eri ympäristöihin. (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 17.)

Suorituskyky kuvaa mahdollisuutta suorittaa eri asioita ihmisen fyysisten ja psyykkisten kykyjen avulla. Fyysisiä kykyjä ovat esimerkiksi lihakset, luusto ja hermosto ja psyykkisiä kykyjä ovat esimerkiksi kognitio ja muisti. Ihmisen oma kokemus omasta suorituskyvystään vaikuttaa siihen, miten ihminen lopulta suoriutuu toiminnasta. Tärkeä ihmisen suorituskykyyn ja käsitykseen suorituskyvystä vaikuttava tekijä on eletty keho (lived body). Eletty keho tarkoittaa kehon kautta saatuja yksilöllisiä kokemuksia ja oppeja maailmasta ja olemassaolosta. Kehon kautta saatujen aistimusten perusteella ihminen muodostaa mielen maisemaansa. (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 18-19.)

3.2 Ympäristö

Toiminta tapahtuu aina jossakin ympäristössä (environment). Ympäristöä tarkastelevia käsitteitä ovat fyysinen, sosiaalinen ja toiminnallinen ympäristö. Ihmisen toimintaympäristö käsittää tilat, esineet, ihmiset, kulttuurin, talouden ja politiikan, jotka toimintaan vaikuttavat. Ympäristö voi tarjota toimintaan voimavaroja ja mahdollisuuksia ja näin lisätä ihmisen motivaatiota toimintaan, tai se voi rajoittaa toiminnan tekemistä tai estää toiminnan kokonaan. Ihmisen toiminnan kokonaisvaltainen ymmärtäminen edellyttää myös ympäristön tuntemista ja tunnistamista. Ympäristön mukauttaminen ihmisen toimintaa tukevaksi on toimintaterapian keskiössä. (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 20, 26.)

3.3 Toiminnallinen osallistuminen ja suoriutuminen ja toiminnalliset taidot

Toimintalähtöisiä elementtejä ovat eri toiminnan tasot eli toiminnallinen osallistuminen (occupational participation), toiminnallinen suoriutuminen (occupational performance) ja toiminnalliset taidot (skills). Näiden käsitteiden avulla ihmisen toimintaa on mahdollista pilkkoa pienempiin palasiin ja tarkastella sitä, miten ihminen osallistuu jokapäiväisen elämän toimintoihin, kuinka hän suoriutuu niistä eli mitä hän tekee niiden aikana ja millaisia taitoja toiminnan suorittaminen vaatii. Toiminnallinen osallistuminen ja suoriutuminen ovat riippuvaisia ihmisen suorituskyvystä, tahdosta, tottumuksesta ja ympäristöstä. Toiminnalliset taidot ovat konkreettisia toiminnan aikana suoritettavia tekoja (esimerkiksi esineen nostaminen). Taidot jaotellaan motorisiin taitoihin, prosessitaitoihin sekä vuorovaikutustaitoihin. (Fisher, Parkinson & Haglund 2017, 107–109.)

3.4 Toiminnallinen pätevyys ja toiminnallinen identiteetti

Elämän aikana eri toiminnot toistuvat ihmisen arjessa ja yksilön subjektiivinen kokemus itsestään toimijana sekä omista kyvyistään muuttuu kokemusten kautta. Ihminen rakentaa jatkuvasti omaa toiminnallista identiteettiään (occupational identity) ja todentaa sitä tekemisen ja olemisen kautta. Sitä kuinka hyväksi ihminen kokee omat kykynsä tehdä itselleen merkityksellisiä asioita, kutsutaan toiminnalliseksi pätevyudeksi (occupational competence). Inhimillisen toiminnan mallissa kaikkien elementtien vuorovaikutuksesta syntyy toiminnallista adaptaatiota eli sopeutuvuutta. (Taylor & Kielhofner 2017, 4)

4 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI JA ELÄMÄNTAPAMUUTOS

4.1 Toiminnan vaikutus hyvinvointiin

Toiminnantieteen näkökulmasta keskeinen ihmisen terveyteen vaikuttava tekijä on toiminta. Toimintaterapeutti Ann Wilcock (1999, 1–11) sanoo toiminnan olevan “mitä ihminen tarvitsee, mitä hän haluaa ja mitä hänen pitää tehdä”. Toiminta on kaikkea sitä, mitä ihminen tekee yksin tai yhdessä, kotona, töissä tai vapaa-ajalla. Ihmisellä on luontainen tarve toimintaan ja toiminnan kautta ihminen osallistuu ja suoriutuu yhteiskunnassa, oppii ymmärtämään itseään ja tyydyttää erilaisia toiminnallisia tarpeitaan. Toiminnan puute tai vääränlaiset toiminnat voivat vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin heikentävästi. Esimerkiksi mieluisten vapaa-ajan toimintojen puute voi johtaa mielenterveyden haasteisiin ja ihmisen käsitys itsestään toimijana voi muuttua. Tärkeiden itsestä huolehtimisen toimintojen puute voi taas johtaa terveyshaittoihin ja sairauksiin. Toisin sanoen oikeanlaisella, merkityksellisellä toiminnalla ihminen voi vaikuttaa omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa.

Toimintaterapian näkökulmasta itsestä huolehtimisen toimintoja ovat *terveydestä huolehtiminen, pukeutuminen, hygieniasta huolehtiminen, eri kehon osien hoitaminen, wc-toiminnot, ruokailu ja ruokailutottumukset, seksuaalitoiminnot, henkilökohtaisista välineistä huolehtiminen, toiminnallisuutta edistävien tuotteiden ja teknologian käyttö sekä liikkuminen ja siirtyminen toiminnan yhteydessä*. (Savolainen & Aralinnä 2017, 14.) Oman terveyden ylläpitäminen eri tavoin ja esimerkiksi ruokailu ovat siis tärkeitä toimintoja yksilön arjessa hyvinvoinnin kannalta.

4.2 Ravinto hyvinvoinnin kulmakivenä

Ihmisen terveyteen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu Suomessakin pitkään ja kiistämättä tärkeimmiksi tekijöiksi nousevat ravinnon, liikunnan ja levon merkitys. Nämä tekijät ovat terveyden ylläpitämisen lisäksi ihmisen olemassaolon ja elämisen kannalta välttämättömiä. Esimerkiksi ravinnosta saatavaa energiaa tarvitaan perusaineenvaihduntaan eli välttämättömien elintoimintojen ylläpitämiseen, mutta myös liikkumiseen ja palautumiseen. (UKK-instituutti 2022a.)

Hyvän ravitsemuksen kolme kulmakiveä ovat Ruokaviraston mukaan monipuolisuus, riittävä energiansaanti ja säännöllinen ateriarhythmi. Yleensä ruokailu on terveyttä tukevaa ja edistävää, kun noudatetaan ravitsemuksen kolmea kulmakiveä ja lautasmallia (Kuvat 1 ja 2). Säännöllinen ateriarhythmi tarkoittaa ruokailua 3-5 tunnin välein. Lautasmallin mukainen ruokailu on tärkeää riippumatta siitä, onko aktiivinen liikkuja vai ei. Ihminen tarvitsee ravinnostaan joka aterialla hiilihydraatteja, proteiinia, rasvoja, vitamiineja, kivennäisaineita sekä kuituja. Se mistä, minkä laatuista ja kuinka paljon näitä ravintoaineita saa, on merkitsevää. Monipuolisella ja ravitsevalla ruokavaliolla on tutkitusti vaikutusta muun muassa sepelvaltimotaudin, diabeteksen ja aivoverenkierohäiriöiden synnyn ehkäisyyn. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.)

Energjaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Ihminen tarvitsee näistä kaikkia ja jokaisella niistä on elimistössä oma roolinsa. Myös alkoholi on energjaravintoaine, mutta se ei ole ihmiselle välttämätön ja sitä kannattaa käyttää harkiten, sillä se on hyvin energiatiheää ja vaikuttaa negatiivisesti palautumiseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a). Nimensä mukaisesti energjaravintoaineista ihminen saa elimistöön energiaa. Energiamääriä tarkastellaan kilojouleina (kJ) tai yleisimmin kilokaloreina (kcal). Terve ja hyvinvoiva keho tarvitsee toimiakseen energiaa suunnilleen saman verran, kuin se kuluttaa. Jos taas tavoitteena on painonpudotus, energiaa tulee saada vähemmän, kuin kuluttaa. Jos taas yritetään kasvattaa lihasmassaa, tulee saatavan energiamäärän olla suurempaa kuin kulutus. (Ruokavirasto 2023a.)



KUVA 1. Lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)



KUVA 2. Ravitsemuksen kulmakivet. (Roosa Valkola)

Proteiinit ovat kehon tärkein rakennusaine ja ne pitävät kylläisyyttä erittäin hyvin. Proteiinia tulisi saada ravinnosta 10-20 % päivän kokonaisenergiansaannista. (Ruokavirasto 2023a.) Suosituksia proteiininlähteille on esitetty Taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Proteiinit.

Suosi	Käytä kohtuudella	Vältä
Kananmunat Siipikarja (kana, kalkkuna) Tofu Pavut Palkokasvit Vähärasvaiset maitotuotteet Kala	Punainen liha (max. 500 g /viikko) Rasvainen kala (esim. lohi) Proteiinipatukat ja -juomat Juustot	Prosessoitu liha Lihajalosteet

Hiilihydraatit ovat elimistön pääsääntöinen energianlähde ja hiilihydraattien lähteet sisältävät paljon elimistölle tärkeitä suojaravintoaineita. Lisäksi hitaasti imeytyvät hiilihydraatit edistävät esimerkiksi painonhallintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a.) Hiilihydraattien lähteitä on esitetty Taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Hiilihydraatit.

Suosi	Käytä kohtuudella	Vältä
Täysjyväviljat- ja leuseet Hedelmät Vihannekset Juurekset Tumma riisi Pasta Puuro	Vaalea riisi Vaalea pasta Kuivatut hedelmät Hedelmämehut Sokerilliset välipalatukkat	Sokerilliset juomat Makeiset Leivokset

Rasvat vaikuttavat kylläisyyden tunteeseen ja ovat tärkeä osa elimistön hormonitoimintaa. Jotkin vitamiinit tarvitsevat rasvaa imeytyäkseen elimistöön, joten hyvälaatuisten rasvojen saanti on ihmiselle tärkeää. (Ruokavirasto 2023a; Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2024a.) Rasvanlähteitä on esitetty Taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Rasvat.

Suosi	Käytä kohtuudella	Vältä
Tyydyttymättömät rasvat Rasvainen kala Pähkinät Rypsiöljy Kasvirasvavaihtoaineet Siemenet Avokado	Punainen liha Juustot Kastikkeet (esim. salaattinkastike) Suolatut pähkinät ja siemenet	Tyydyttyneet "kovat" rasvat (max. 10% rasvoista) Lihajalosteet Leivonnaiset Makeiset, kuten suklaa, sipsit. Valmisruoat, kuten pizza, hampurilaiset

Muita erityishuomioita hyvinvointia tukevaan ravitsemukseen liittyen on koottu Taulukossa 5.

TAULUKKO 5. Muita erityishuomioita terveelliseen ravitsemukseen liittyen. (Ruokavirasto 2023a.) & (Ruokavirasto 2023b.)

Käytä D-vitamiinilisiä vuoden pimeimpinä aikoina. D-vitamiinia löytyy myös esimerkiksi maitotuotteista ja kananmunista.

Naisten ja kasvissyöjien kannattaa kiinnittää erityishuomiota myös raudan saantiin. Hyviä raudan lähteitä ovat punainen liha ja vihreät kasvikset.

Muista juoda 1-1.5 litraa nesteitä päivän aikana suosien vettä. Riittävä nesteiden saanti pitää olon kylläisenä ja tukee tervettä aineenvaihduntaa.

4.3 Liikunta ja lepo hyvinvoinnin kulmakivenä

Hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi Suomessa on luotu kansalliset liikuntasuositukset. Liikuntasuositukset kertovat millaista liikuntaa arjessa olisi hyvä harrastaa ja kuinka paljon. Suositukset on tehty ikäryhmäkohtaisiksi, koska liikunnan määrän tarpeet vaihtelevat ihmisen eri elämänvaiheiden mukaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c.) Tässä projektissa tarkastellaan aikuisten työikäisten (18-64 v.) liikuntasuosituksia.

Aikuisten työikäisten liikuntasuositukset on koottu pyramidimalliksi (Kuva 3), jossa on huomioitu myös kevyen liikuskelun, levon sekä paikallaanolon tauotuksen tärkeys arjessa. Pienikin liikuskelu edistää verenkiertoa, liikuttaa niveliä ja voi tuoda terveyshyötyjä. (UKK-instituutti 2022b.)

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaalle

 UKK-instituutti

KUVA 3. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaalle. (UKK-instituutti 2022b.)

Pyramidin pohjana on *riittävä määrä palauttavaa unta*, sillä unen merkitys on suuri hyvinvoinnin tukipilari. Uni palauttaa kehoa, mutta myös aivoja ja mieltä. Aikuinen tarvitsee keskimäärin 6–9 tuntia unta vuorokaudessa. Unen aikana ihmisen lihakset rentoutuvat ja keho erittää kasvuhormonia, mikä edistää liikuntasuorituksista palautumista ja voi ehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymistä. Liian vähäinen uni vaikuttaa heikentävästi vireystilaan, muistitoimintoihin ja seuraavan päivän jaksamiseen. (UKK-instituutti 2021; 2023.)

Unenmäärällä on vaikutusta myös hormonitoimintaan ja sitä kautta esimerkiksi painonhallintaan. Tutkimusten mukaan liian vähäinen uni voi vaikuttaa greliini- ja leptiinihormonien pitoisuuksiin. Greliinihormoni stimuloi nälkää ja näläntunnetta, ja leptiinihormoni on niin sanottu kylläisyshormoni. Näiden hormonien pitoisuuksien epätasapaino lisää näläntunnetta ja vähentää kylläisyyden tunnetta, mikä johtaa herkästi liialliseen energiansaantiin ja sitä kautta painonnousuun. Krooninen univaje on yhteydessä ylipainoon useissa tutkimuksissa. (Agostoni ym. 2022.)

Unen kanssa tärkeänä osa-alueena pyramidissa on *paikallaanolon tauotus*, jota on suositeltu tehtävän aina kun pystyy. Tämä tarkoittaa esimerkiksi istumisen tauottamista työpäivän aikana tai ryhdin oikaisua televisiota katsellessa. Tauottaminen vähentää kehon kuormitusta ja aktivoi lihaksia. (UKK-instituutti 2022b.)

Isoimpana osana liikuntasuosituksissa on *kevyt liikuskelu* (=arki- ja hyötyliikunta), jota on suositeltu tehtäväksi mahdollisimman usein. Tämä tarkoittaa yksinkertaisia ja vaivattomia tapoja olla aktiivinen omassa arjessa. Kotityöt, kaupassa käynti, portaiden käyttäminen hissien sijaan tai lasten kanssa leikkiminen ovat hyviä esimerkkejä kevyestä liikuskelusta. (UKK-instituutti 2022b.)

Liikuntasuositusten huipulla on *sykettä nostava reipas liikkuminen*, jota tulisi viikossa olla 2 tuntia 30 minuuttia, jotta se edistäisi hyvinvointia parhaiten. Reipasta liikkumista on esimerkiksi uinti, retkeily tai tanssi. Tämän liikunnan tehoa voi säätää raskaaksi, jolloin riittävä määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Raskaampia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juoksu ja pyöräily. (UKK-instituutti 2022b.)

Pyramidin kärjessä on *lihaskunnan ja liikehallinnan harjoittelu*, jota tulisi harrastaa ainakin 2 kertaa viikossa. Tähän sopii esimerkiksi kuntosalin- tai ryhmäliikuntaharjoittelu tai raskaat pihatyöt. Tärkeää on kuormittaa suuria lihasryhmiä ja haastaa tasapainoa. (UKK-instituutti 2022b.)

Tärkeää on huomata, että suositellut määrät ovat viikkokohtaisia eikä niitä tarvitse saada kasaan yhdellä liikuntakerralla. Usein arkeen sopii paremmin lyhyet suoritukset useampana päivänä. Esimerkiksi raskaan liikunnan suositusmäärä täyttyy, kun esimerkiksi pyöräilee töihin 10 minuuttia joka arkipäivä, ja sen lisäksi pelaa lauantaina sulkapalloa 30 minuuttia.

Liikunnan ja liikkumisen suhteen tärkeää on liikkua itselle miellyttävillä ja iloa tuottavilla tavoilla joka päivä. Fyysisten terveyshyötyjen lisäksi liikkumisella on paljon psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Liikunnan hyödyt näkyvät usein välittömästi mielialan ja vireystilan kohoamisena, stressin helpottamisena ja parempina yönä. Pidemmällä aikavälillä liikunta laskee verenpainetta ja tasaa veren rasva-arvoja, parantaa vastustuskykyä, kohottaa kuntoa ja ylläpitää toimintakykyä. (UKK-instituutti 2022b.)

4.4 Elämäntapamuutos ja siihen sitoutuminen

Elintavoilla on vahva yhteys ihmisen terveyteen ja riskiin sairastua kansansairauksiin. Suurimpia riskitekijöitä ovat epäterveellinen ravitsemus, liian vähäinen liikunta, tupakointi sekä runsas alkoholin käyttö. Elämäntapamuutoksella tarkoitetaan ihmisen käyttäytymisen muutosta sekä uusien toimintatapojen omaksumista omassa arjessa siten, että sillä on positiivisia vaikutuksia omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Usein tällaisesta muutoksesta hyötyvät ihmiset, joilla on vaara sairastua tai jotka ovat jo sairastuneet. Elämäntapamuutos sopii kuitenkin kaikille, jotka kokevat tarvitsevansa sitä. (Absetz & Hankonen 2011.)

Eri ammattilaiset, kuten lääkärit, psykologit ja liikunnanohjaajat, voivat olla tukena elämäntapamuutoksessa. Useat heistä kuitenkin kokevat, ettei heillä ole riittävästi keinoja tulokselliseen motivointiin ja ohjaukseen elämäntapamuutoksessa. Elintapamuutoksien ohjauksien tehokkuutta tarkastelevissa tutkimuksissa on todettu, että pelkkä terveellisistä elintavoista kertominen auttaa harvoin tai ei juuri koskaan. Sen sijaan minäpystyvyyden vahvistaminen on ollut yksi toimiva keino muutosten aikaansaamisessa. Lisäksi liikunta- ja ravitsemustottumuksien muuttamista tarkasteltaessa kaikkein tehokkaimmaksi interventiokeinoksi on noussut oman käyttäytymisen seuranta. Tutkimuksissa on myös havaittu, että ihmisen sisäistä motivaatiota kasvattava ammattilaisen toiminta on johtanut pysyvimpiin tuloksiin elintapojen muuttamisessa. (Absetz & Hankonen 2011.)

4.5 Muutos prosessina

Pysyvän elämäntapamuutoksen tekeminen on vaikeaa. Yleisimpiä virheitä elämäntapamuutosprojektiin lähtiessä on kaikkien elämän osa-alueiden muuttamisen yrittäminen yhdellä kertaa sellaisilla keinoilla, jotka eivät sovi omaan arkeen (American Psychological Assosiation 2010). Elämäntapamuutos tarkoittaa uuden oppimista sekä omaan arkeen ja omiin tavoitteisiin sopivien terveellisempien elintapojen löytämistä. Uudet toimintatavat arjessa tukevat ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ennaltaehkäisevät sairauksia.

Elämäntapamuutokseen sitoutuminen ja muutoksien ylläpitäminen vaatii ihmiseltä sisäistä halua tehdä muutos. Muutoksilla ja uusilla toimintatavoilla on oltava joku saavutettava tulos, jonka tavoit-

teleminen ruokkii sisäistä motivaatiota. Lisäksi suoritettavan muutoksen on annettava ihmiselle onnistumisen kokemuksia ja oltava ihmiselle merkityksellistä. Muutoksen ohessa ihmisen on opittava käsittelemään myös vastoinkäymisiä, jotta niiden sattuesssa hän pystyy suuntaamaan huomionsa uudestaan kohti haluamaansa tavoitetta. Vähitellen uudet toimintatavat muodostuvat rutiiniksi ja ihminen toimii niiden mukaan lähes automaattisesti. (Absetz 2010.)

4.6 Muutosvaihemalli

Elämäntapamuutos ei ole koskaan lineaarista. Muutosprosessiin kuuluu useita eri vaiheita, joita yksilö käy läpi prosessin aikana. Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan muutoksen vaiheet ovat Esiharkinta (Pre-Contemplation), Harkinta (Contemplation), Valmistelu (Preparation), Toiminta (Action) ja Ylläpito (Maintenance). Pysyvä muutos ei edellytä vaiheiden läpikäymistä järjestyksessä, vaan onnistunut muutos voi syntyä monella eri tavalla. Päämääränä on kuitenkin aina muutoksen pysyvyys. (Raihan & Cogburn 2023.)

Esiharkinta -vaiheessa yksilö on voinut saada kehotuksen muutokseen toiselta henkilöltä, mutta hän ei itse näe ongelmaa eikä koe tarvetta muutokselle. Yksilö näkee muutoksen olevan jostain luopumista eikä jonkin saavuttamista. Tässä vaiheessa henkilö on epämotivoitunut eikä ole vielä valmis muutokseen. Vaiheen aikana yksilö voi suorittaa muutokseen kuuluvia toimenpiteitä elämässään, kun hänellä on ulkopuolelta tuleva paine siihen, mutta tuen loppuessa yksilö palaa herkästi vanhoihin tapoihinsa oman sisäisen motivaation puuttuessa. (Raihan & Cogburn 2023.)

Harkinta -vaiheessa yksilö on valmis muutokseen kuuden kuukauden sisällä. Hän on tietoisempi elämäntilanteestaan ja niistä osa-alueista, joita tulisi muuttaa, mutta hän ei kuitenkaan vielä tee mitään muutoksen aloittamiseksi. Harkinta-vaiheessa olevan henkilön suusta voi kuulla usein kommentteja kuten: ”Pitäisi kyllä varmaan syödä enemmän vihanneksia” tai ”Tekisi varmaan hyvää kullea työmatkat joskus pyörällä”. (Raihan & Cogburn 2023.)

Valmistelu -vaiheessa yksilö pystyy nimeämään helposti muutosta kaipaavat elämän osa-alueensa ja on valmis aloittamaan muutoksen. Nyt hän näkee muutoksen mahdollisuutena saavuttaa jotain hyvää. Tässä vaiheessa yksilö on usein halukas etsimään tietoa esimerkiksi terveellisistä ruokailutavoista ja tiedonkeruu onkin yksi tärkeimmistä Valmistelu-vaiheen askelista. Henkilö tekee suunnitelmaa muutoksesta ja on valmis toimimaan kuukauden sisällä. (Raihan & Cogburn 2023.)

Toiminta -vaiheessa tapahtuu varsinainen muutos. Usein tämä vaihe kestää alle kuusi kuukautta. Tässä vaiheessa ihminen uskoo, että hänellä on tarvittava tahdonvoima halutun muutoksen saavuttamiseen. Tässä vaiheessa ihminen on myös valmis vastaanottamaan tukea ja apua. Motivaatiota on helppo ylläpitää esimerkiksi pienillä palkinnoilla. Tässä vaiheessa muutos ilmenee ulkoapäin katsottuna toimintana, joka voidaan herkästi tulkita jo muutokseksi. Kuitenkin käyttäytymisen muutos lähtee tapahtumaan jo aiemmin ja tärkeää onkin valmistella muutosta hyvin jo ennen toiminta -vaihetta. (Raihan & Cogburn 2023.)

Ylläpito -vaiheen tavoitteena on saada uudesta toimintatavasta pysyvä. Muutoksesta voidaan puhua, kun uusi toimintatapa on jatkunut yli kuusi kuukautta. Ylläpitovaiheessa yksilön varmuus omiin kykyihin ylläpitää uusia tapoja vahvistuu entisestään, eikä niiden toteuttaminen vaadi enää jatkuvaa ponnistelua. Ihminen oppii myös tuntemaan itsensä ja vanhoja tapoja laukaisevat (triggers) tekijät, sekä oppivat välttämään niitä tai kehittävät toimivia selviytymisstrategioita tällaisista tilanteista. Tämä vaihe kestää yleensä kuudesta kuukaudesta viiteen vuoteen. Eräässä pitkittäistutkimuksessa esimerkiksi havaittiin tupakoitsijoiden keskuudessa, että vuoden tupakoimattomuuden jälkeen vielä 43% aloitti uudestaan, kun taas viiden vuoden jälkeen tuo prosentti oli enää 7%. (Raihan & Cogburn 2023.)

Transteoreettisen muutosvaihemallin teoriaa hyödyntämällä pystytään ennakoimaan elämäntapamuuttujan käyttäytymistä ja muutoksen vaiheita. Tätä tietoa voi hyödyntää myös työkirjan tehtävien sisällössä sekä ajallisessa sijoittamisessa kirjaan. Esimerkiksi valmisteluvaiheessa, tai noin kirjan puolella välissä voidaan hyödyntää tehtävää, jossa yksilö nimeää asioita, joihin kaipaa muutosta ja valitsee niistä kolme tärkeintä.

5 TYÖKIRJAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Työkirjan laatuksiteerit

Laatu ei ole yksiselitteistä, vaan perustuu aina tuotteelle tai palveluille luotuihin odotuksiin ja vaatimuksiin sekä lopulta subjektiivisiin käyttökokemuksiin. Laadun varmistamiseksi organisaation on luotava tuotteelle tai palvelulle selkeät laatua ohjaavat suuntaviivat, joita tavoitella. Laatuksiteerit eli tunnusmerkit kuvaavat tuotteen olennaisimpia ominaisuuksia ja ne toimivat apuna tuotekehityksessä ja toteutuksessa. Laatuksiteereiksi tulee valita ominaisuuksia, jotka ovat mitattavissa tai muutoin arvioitavissa. (Idanpään-Heikkilä, Outinen, Nordblad, Päivärinta & Mäkelä 2000, 9–11.)

Tämän projektin tavoitteena olevan työkirjan laatuksiteereinä ovat selkeys, osallistavuus ja esteettinen miellyttävyys. Laatuksiteerinä *selkeys* tarkoittaa asiatekstin yleiskielellistä ymmärrettävyyttä ja sujuvuutta (Kotimaisten kielten keskus 2007). Työkirjassamme selkeys näkyy helppolukuisena asiatekstinä, jonka sisältö on helppo ymmärtää. Myös työkirjan sisältö on pyritty tekemään mahdollisimman selkeäksi käyttämällä muutosvaihemallia runkona aiheiden ja tehtävien etenemiseen. Tehtävät on myös jaoteltu niin, että ne liittyvät inhimillisen toiminnan mallin mukaan joko ihmiseen, toimintaan tai ympäristöön. Työkirjaan on pyritty jättämään tehtävien tekemiselle reilusti tilaa, jotta tehtäviä voi työstää joko suoraan työkirjan e-versioon, tai käsin tulostettavalle versiolle.

Osallistavuus linkittyy osallisuuden kokemukseen, jonka myötä ihminen kokee voivansa vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Ihminen ymmärretään oman elämänsä asiantuntijana ja yhdenvertaisena kumppanina. Osallisuuden kokemusta vahvistamalla ihmisen sitoutuminen, itsevarmuus ja motivaatio voivat vahvistua (Työterveyslaitos 2024). Työkirjassa osallistavuus toteutuu asiakasta sitouttavana tekijänä. Työkirjan avulla asiakas on itse aktiivisessa roolissa elämäntapamuutokseen ja tehtävien kautta hän pystyy vaikuttamaan itsessään ja ympäristössään oleviin tekijöihin.

Esteettisellä miellyttävyydellä tarkoitetaan sitä, että jokin asia on kaunis, harmoninen ja ulkoisesti miellyttävä (Merriam-Webster 2024). Työkirjaan on valittu pohjalle neutraali beige väri, joka maadoittaa lukijaa tekstin äärelle. Toisena teemaväriä on käytetty siihen sopivaa vaalean vihreää, joka usein yhdistetään terveyteen. Työkirjan sivuilla on aiheeseen sopivia kuvia, jotka sitovat tekstiä konkreettisesti aiheeseen. Fonteiksi on valittu selkeät ja helposti luettavat fontit. Teksteissä fonttikokona on 17, joka on helppo nähdä ja yhdelle sivulle mahtuu tarpeeksi asiaa. Teksti on tasattu

molemmille sivuille marginaalit huomioiden mahdollisimman miellyttävän lukukokemuksen takamiseksi.

5.2 Työkirjan luonnostelu ja kehitys

Tuotekehitys on vaiheittainen prosessi, johon sisältyvät tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehitys ja viimeistely. Vaiheet voivat tapahtua yhtäaikaaisesti. Tunnistamisvaiheen perusajatuksena on ongelman, kehittämistarpeen tai uuden markkinaraon tunnistaminen. Tätä seuraa ideointivaihe, jossa ideoidaan eri vaihtoehtoja ongelman ratkaisemiseksi tai tarpeen täyttämiseksi. Ideointivaihe voi koostua erilaisista aivoriihistä tai palautteenkeruu-menetelmistä, mutta vaihe voi myös olla nopea ja lyhyt. Luonnosteluvaiheessa alkaa valikoidun idean suunnittelu ja valmistus. Luonnosteluvaiheessa on tärkeää kartoittaa tuotteen tai palvelun kohderyhmä, käyttöympäristö sekä halutut laatuksiteerit. Kehittelyvaihe on varsinainen toimintavaihe, jossa tuote tai palvelu muotoutuu lopullisiin uomiinsa. Viimeinen vaihe eli viimeistely mahdollistaa tuotteen tai palvelun koekäyttö ennen lopullista käyttöönottoa. Koekäytöstä saatavan palautteen perusteella lopputuotetta voidaan vielä muokata lopullisen tavoitteen mukaiseksi. (Jämsä & Manninen 2000, 28–80.)

Työkirjan tuotekehitysprosessi mukaillee edellä mainittua prosessivaiheistusta. *Tunnistamisvaiheessa* tunnistettiin tarve tietynlaiselle tuotteelle, joka yhdistää toimintaterapian ydintä elämäntapamuutosprosessiin. *Ideointivaihe* seurasi suoraan tunnistamisvaihetta ja tavoiteltavan tuotteen eli työkirjamaisen oppaan perusajatus syntyi nopeasti. Ajatuksena oli lähteä luomaan työkirjaa, jota asiakas käyttää yhdessä toimintaterapeutin tukemana osana elämäntapamuutosprojektia.

Luonnosteluvaiheessa tehtiin tarkempaa aiherajausta, ja päädyttiin rajaamaan työkirjan teorian Inhimillisen toiminnan malliin. Rajaamisen jälkeen syvennyttiin enemmän kyseiseen teoriaan ja päätettiin, ketä tuote loppujen lopuksi palvelee parhaiten. Työkirjan tehtävien etenemiseen päätettiin käyttää muutosvaihemallia. Alussa kehitettiin Inhimillisen toiminnan mallin teemoihin sopivia tehtäviä, jonka jälkeen ne järjestettiin etenemään loogisesti muutosvaihemallin mukaan. Lopulta työkirjan viimeiseen versioon jäi 20 erilaista tehtävää, jotka jaettiin viiteen osioon. Työkirjan sisältöä on esitetty Kuviossa 3. Osana luonnosteluvaihetta myös asetettiin tuotteelle laatuksiteerit ja vaiheistettiin työkirjan sekä tulosten raportoinnin aikataulutusta. Viikkotasolle tehty aikataulutus edesauttoi työskentelyä ja ohjasi työskentelyaikoja.

Kehittelyvaiheessa työkirjaa alettiin työstämään Canvan avulla. Työkirjaan valittiin pohjalle neutraali beige väritys, joka maadoittaa lukijaa tekstin äärelle. Työkirjan sivuilla on aiheeseen sopivia kuvia, jotka sitovat tekstiä konkreettisesti aiheeseen. Fonteiksi on valittu selkeät ja helposti luettavat fontit, otsikoihin Fraunces ja sisältötekstiin Helveticish. Työkirjaan on pyritty jättämään tehtävien tekemiselle reilusti tilaa, jotta tehtäviä voi työstää suoraan työkirjaan. Työkirjaa voi käyttää joko sähköisessä muodossa tai sen voi tulostaa A4-kokoisena käsin täytettäväksi.

Viimeistelyvaiheessa työkirjan sisältöä ja ulkonäköä muokattiin ja viimeisteltiin. Työkirjaa testattiin kolmella toimintaterapeutilla ja heiltä kerättiin palautetta erillisellä arviointilomakkeella. Lopullinen työkirja sisältää 20 tehtävää pohjautuen Inhimillisen toiminnan mallin eri osa-alueisiin sekä muutosvaihemalliin. Työkirjan alussa taustoitetaan sen teoriaa sekä elämäntapamuutosta prosessina. Työkirjan ensimmäiset tehtävät auttavat lukijaa tarkastelemaan itseä toimijana, kartoittamaan omia rooleja ja pohtimaan sisäistä motivaatiota. Toisen osion tehtävien kautta syvennyttään omaan itseen ja omaan arkeen, ajankäyttöön ja lähdetään luomaan pohjaa projektin tavoitteille. Oman mielen ja ajankäytön tarkastelun jälkeen työkirjassa tarkastellaan omaa toimintaympäristöä ja sitä, millainen ympäristö tukisi omaa elämäntapamuutosta parhaiten. Tämän jälkeen syvennyttään enemmän ravitsemukseen ja liikuntaan. Tätä varten työkirjassa on tehtäviä omien syömis- ja liikuntatottumuksien tarkasteluun sekä ohjeita ja vinkkejä näiden järkevään toteutukseen. Työkirjan keskivaiheessa asetetaan tavoitteet elämäntapamuutokselle. Tavoitteiden asettamiseksi oppaassa hyödynnetään SMART-tavoitteiden asettamistekniikkaa. SMART-tavoite tarkoittaa, että tavoite on specific (täsmällinen), measurable (mitattava), achievable (saavutettavissa), realistic (realistinen), time-bound (aikataulutettu) (Työterveyslaitos b2024). Oppaan loppupuolella luodaan myös toimintamalleja vastoinkäymisten kohtaamiseksi sekä arvioidaan omaa toimintaa matkan varrella. Lopussa arvioidaan vielä muutosta tarkemmin viimeisten tehtävien avulla. Työkirjan lopussa on liitteet ruokapäiväkirjaa sekä tavoitetähtiä varten.



KUVIO 3. Hahmotelma työkirjan sisällöstä ja teemoista.

5.3 Palaute ja käyttäjäkokemus

Työkirjan testikäyttäjiksi valittiin kolme toimintaterapeuttia. Toimintaterapeuteilla oli hieman yli kaksi viikkoa aikaa tutustua työkirjaan sekä antaa siitä palautetta. Työkirjasta kerättiin palautetta erillisellä palautelomakkeella, jonka kysymykset pohjautuvat asetettuihin laatukriteereihin. Kyselyn teemat on esitetty taulukossa 6. Palautelomake on liitteessä 1.

Selkeys 4,5/5	Osallistavuus 4,2/5	Esteettinen miellyttävyys 4,2/5
Tekstin helppolukuisuus: 4,3	Elämäntapamuutoksen alustus asiakkaalle :4,3	Työkirjan esteettisyys kokonaisuutena: 4,3
Sisällön ymmärrettävyys: 4,7	Asiakkaan osallistamisen omaan itseensä liittyviin tekijöihin: 4,3	Kuvat ja värimaailma: 4,3
Sisällön eteneminen: 4,7	Asiakkaan osallistamisen toimintaan liittyviin tekijöihin: 4	Fontin koko ja ulkonäkö: 4,3
MOHO:n yhdistäminen tehtäviin: 4,7	Asiakkaan osallistamisen ympäristöön liittyviin tekijöihin: 4	Tekstien, kuvien ja tehtävien sijoittelu: 4
Kokonaisarvosana: 4,3	Työkirjan motivointi ja sitouttavuus: 4,3	

TAULUKKO 6. Palautelomakkeen kysymysten teemat sekä vastausten keskiarvot laatukriteereistä asteikolla 1-5.

Kyllä/ Ei kysymykset:

Soveltuuko työkirja mielestäsi toimintaterapiassa käytettäväksi? Kyllä/ ei

100% vastaajista vastasi Kyllä

Käyttäisitkö työkirjaa itse työssäsi? Kyllä/ ei

100% vastaajista vastasi Kyllä

Avoimet kysymykset/ kommentit:

1. Kuinka onnistuimme yhdistämään Inhimillisen toiminnan mallin osa-alueet työkirjan tehtäviin?

“Esimerkkejä olisi voinut olla enemmän. Mietin omia asiakkaitani, niin useissa kohtaa pitäisi vielä avata, mitä voisi kirjoittaa.”

“Tää oli hyvä, selkeä, johdonmukainen, voisin käyttää omassa työssä. Tää ehkä jäykähkökin inhimillisen toiminnan malli oli hyvin selitetty näiden tehtävien muodossa”

“Ihminen, toiminta ja ympäristö osa-alueita oli kirjoitettu lukijalle auki sekä niihin liittyi konkreettisia tehtäviä. Kaikkia osa-alueita tarkasteltiin monipuolisesti ja tärkeimmät asiat olivat hyvin tiivistettyinä. Inhimillisen toiminnan malli sekä elämäntapamuutos ovat erittäin hyvä yhdistelmä siitä, miten voi viedä teoreettista mallia käytäntöön hyvin ymmärrettävällä tavalla - kuten työkirjastanne taitavasti näkyi.”

2. Oliko työkirjassa riittävästi tilaa teoriaosuudelle ja tehtävien tekemiselle? Muuttaisitko jotain toisin?

“Selkeyttä häiritsi keskitetty teksti, jossa paikoin oli rivillä pitkät sanavälit. Tavutettu teksti olisi miellyttävämpää lukea. Tehtäviin oli riittävästi tilaa, osa vastailee sanoilla. Teoriaosuus oli selkeä ja se oli mukavasti juuri ennen tehtäviä. En tiedä, että voisiko joissakin tehtävissä olla vielä esimerkki itse tehtävässä, että millaisia asioita haetaan.”

“Hyvä kun paljon käytännön tehtäviä.”

“Hetken pohdin, oliko teoriaosuutta riittävästi, mutta kun tarkastelin kokonaisuutta vielä uudelleen, niin minusta tasapaino teorian ja tehtävien välillä oli sopiva. Oli hyvä asia, ettei työkirjasta tullut "teoreettinen ähky" vaan sai selkeästi heti konkreettisia työkaluja elämäntapamuutokseen toimintaterapeuttisen menetelmän tukena. Työkirja oli minusta erittäin selkeä ja helposti lähestyttävä myös asiakkaan näkökulmasta. Kokonaisuus oli houkutteleva, innostava ja visuaalinen. Työkirjasta erottuivat selkeästi yleiset liikunta- ja ravitsemussuositukset sekä ravitsemukseen liittyvää yksityiskohtaista tietoa, ja jäin pohtimaan, olivatko ne välttämätön osa työkirjaa. Toki niistä sai paljon konkreettista tietoa suuntaviivoista, miten olisi hyvä syödä ja liikkua jne. Ja olisiko Moho-mallista löytynyt lisää tutkimustietoa rutiinien luomiseen liittyen, jota olisi voinut hyödyntää tässä työkirjassa? Joka tapauksessa tämä kokonaisuus oli minusta Erittäin hyvä 5/5.”

3. Vapaa sana osallistavuuden toteutumisesta työkirjassa:

“Motivoinnin tukena voisi kokeilla jo hallinnan tunteen lisäksi hallinnan ympyrää. Silloin voisi tulla konkreettisemmin esille esim. mistä asioista ei voi päättää, eikä vaikuttaa, ei oikeasti tarvitsisi kuluttaa turhaan energiaa noihin asioihin.”

“Hienoa. Käytännön työkirja varmasti oiva apu moneen toimintaterapia tilanteeseen.”

“Työkirja on erittäin osallistava! Tavoitetähtien värittäminen oli kans tosi kiva idea! Ja muutenkin tuo, miten voi pilkkoa tavoitteita osatavoitteiksi. Elämäntapamuutokseen liittyvien tavoitteiden luominen ja varsinkin niiden pilkkominen on yllättävän haastavaa. Työkirjassa oli esimerkkejä lähinnä ravitsemukseen liittyen suhteessa tavoitteiden laadintaan. Esimerkkejä olisi vielä voinut olla myös muista arjen toiminnoista suhteessa elämäntapamuutokseen lähinnä siitä näkökulmasta, kun asiakas pohtii, miten voisi muotoilla esimerkiksi tavoitteen suhteessa liikuntarutiineihin. Toki varmasti työkirjaa on tarkoitus käyttää yhdessä terapeutin kanssa, joten siinä mielin, ei tarvitse yksin muotoilla asiakkaalla tavoitteita.”

4. Jos sinulla on vielä loppuun jotain kommentoitavaa, mitä kyselyssä ei tullut ilmi, voit kirjoittaa ajatuksiasi alla olevaan tekstikenttään.

“Minusta näytti hyvältä ja varmasti toimisi asiakkaalle, jolla elämäntapamuutos tavoitteena. Toimisi varmasti myös nettiversiona, oli nykyihmisille ehkä helpompaa käyttää. Osalle asiakkaista on hankalaa pitää tallella paperiversiota. Hyvä hyvä.”

“Kiitos. Tykkään selkeästä visuaalisesta muodosta. Kirjan tehtäviä varmasti kokeilen töissä jähka saan luvan.”

“Työkirjan idea ja toteutus on huikea! Juuri tällainen työkirja lisää tietoisuutta siitä, miten toimintaterapeutti voi olla konkreettisesti asiakkaan tukena arjessa ja sitä, kuinka toimintaterapeutin ammattitaitoa voi hyödyntää elämäntapamuutoksessa. Elämäntavat vaikuttavat suoraan ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen, ja olen terapia-alalla huomannut, kuinka monen asiakkaan huonovointisuus tai käytösongelmat tai vetäytyminen kotiin johtuvat hyvin huomattavalta osin myös elämäntavoista. Ravintoon, liikuntaan ja lepoon liittyvät rutiinit ovat minusta elinehto tasapainoisen elämän luomiselle iästä ja elämän haasteista riippumatta. Esimerkiksi lapset syövät makeisia joka päivä, jolloin heidän on entistä hankalampi keskittyä tai malttaa syödä terveellisesti. Lisäksi monelta perheeltä puuttuvat rutiinit liikuntaan liittyen kokonaan, jolloin kotona istuminen voi olla jopa este motoristen taitojen kehittymiselle. Lisäksi uni-valverytmi on todella monella sekaisin, kun ei ole arjessa selkeää merkityksellistä toimintaa tai sitten lepoaikaa häiritsevät mobiililaitteet. Tämä työkirja innostaa minusta hienosti tarttumaan tavoitteisiin suhteessa omaan hyvinvointiin ja luomaan juuri esimerkiksi edellä mainittuihin haasteisiin omia tavoitetähtiä sekä pystyä tarkastelemaan konkreettisesti, miten se oma tapa vaikuttaa itseen niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä. Tuli vielä mieleen, että jos työkirjalla halutaan lisätä toimintaterapian näkyvyyttä myös muille kuin terapiassa käyville / heidän lähiverkostoilleen, olisi työkirjan otsikossa / otsikoissa hyvä näkyä sana toimintaterapia. Minusta toimintaterapeutin ammattiosaaminen sekä elämäntapamuutos ovat erittäin mielenkiintoinen ja toimiva yhdistelmä ja toivon, että siitä tulee isompi juttu tulevaisuudessa sekä se lisää toimintaterapia-alan tunnettavuutta sekä tekee alastamme helpommin lähestyttävää myös heille, joilla ei ole esimerkiksi diagnosoitua sairautta ja lääkärin lähetettä. Kiitos teille kovasti tästä työkirjasta - sain tästä paljon inspiraatiota itselle :)”

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

6.1 Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi

Tämän projektin *välittömänä tavoitteena* oli suunnitella ja tuottaa työkirja, joka sisältää tietoa, ohjeita ja konkreettisia harjoituksia elämäntapamuutoksen tueksi toimintaterapiassa olevalle asiakkaalle. Tavoitteen toteutumista arvioitiin itsearvioinnilla sekä työkirjan hyväksymisellä projektin ohjausryhmän puolesta. Tavoite saavutettiin toukokuussa 2024.

Opinnäytetyön *kehitystavoitteena* oli kehittää toimintaterapeuteille käytännönläheinen työkalu elintapaohjaukseen hyödyntämällä Inhimillisen toiminnan mallia. Kehitystavoitteet ovat pitkän ajan muutoksia kohderyhmässä ja usein niitä voidaan arvioida vasta vuosien jälkeen. (Silfverberg 2007, 38–41). Tämän vuoksi kehitystavoitteen toteutumista ei voida tässä projektissa arvioida. Tulevaisuutta varten palautelomakkeessa kuitenkin kysyttiin, käyttäisivätkö toimintaterapeutit työkirjaa omassa työssään. Saadun palautteen perusteella toimintaterapeutit voisivat hyödyntää työkirjaa tulevaisuudessa omassa asiakastyössään.

Oppimistavoitteena oli oppia enemmän Inhimillisen toiminnan mallin soveltamisesta terveyden edistämisen näkökulmasta. Oppimistavoitteena oli lisäksi projektityöskentelytaitojen kehittäminen. Näiden tavoitteiden saavuttamista mitattiin itsearvioinnilla sekä kypsyysnäytteellä. Itsearvioinnin perusteella projektipäälliköt kokivat tietotaidon Inhimillisen toiminnan mallista sekä sen soveltamisesta lisääntyneen. Myös projektityöskentelytaidot kehittyivät projektityöskentelyn aikana muun muassa aiheen rajauksen, aikataulutuksen sekä asianmukaisen teorian etsimisen suhteen. Osana opinnäytetyötä opiskelija kirjoittaa opinnäytetyönsä alalta kypsyysnäytteen, jolla mitataan perehtyneisyyttä alaan sekä suomen kielen taitoa (OAMK 2024). Kypsyysnäyte toteutui syksyllä 2024.

6.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Suunnitteluvaihe käynnistyi syksyllä 2023. Suunnitelmana oli alun perin tehdä opas, mutta kun tuotoksen sisältö alkoi hahmottua, vaihtui lopputuotteen nimeksi työkirja. Alkuperäisessä suunnitelmassa oli myös hieman laajemmin teoriaa, mutta lopullisessa suunnitelmassa se rajattiin pelkästään Inhimillisen toiminnan malliin. Suunnitelma hyväksyttiin lopulta huhtikuussa 2024, eli noin kaksi kuukautta aikataulussa jäljessä.

Toteutusvaiheessa työkirjaa lähdettiin toteuttamaan suunnitelman mukaisesti. Toteutus tapahtui helmi- toukokuun välillä keväällä 2024. Suunnitteluvaiheen pieni myöhästyminen saatiin kiritettyä toteutusvaiheessa. Toteutusvaiheessa työkirjasta tehtiin yhteensä kolme eri versiota, joista viimeinen päädyttiin hyväksymään projektiorganisaation toimesta. Ensimmäinen versio oli hahmotelma teemoista, toinen versio sisälsi tehtävät ja karkean etenemisjärjestyksen työkirjaan ja viimeisessä versiossa sisältö oli järjestelty lopulliseen järjestykseen sekä ulkoasu muotoiltu laatukriteerien mukaisesti. Ylimääräistä tekstiä karsittiin lopulliseen versioon, jotta työkirja ei olisi niin pitkä. Kun viimeinen versio oli hyväksytty, arviointilomake tehtiin laatukriteereitä mukaillen ja työkirja lähetettiin testattavaksi toukokuun 2024 puolella välissä kolmelle toimintaterapeutille kahden viikon ajaksi.

Arviointivaiheessa opinnäytetyöstä alettiin kirjoittamaan lopullista raporttia sekä keräämään työkirjasta palautetta. Alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoituksena oli kerätä palautetta asiakkailta, mutta projektiryhmä totesi, että kehitystavoitteen kannalta oleellisempi testiryhmä olisi toimintaterapeutit, jotka työskentelevät elämäntapamuuttujien kanssa. Testauksen ja palautteen keruun jälkeen projektista tehtiin itsearviointi sekä vertaisarviointi ja opinnäytetyö lähetettiin hyväksyttäväksi. Tämä tapahtui touko-kesäkuun vaihteessa keväällä 2024. Lopullinen opinnäytetyön raportti syntyi kesäkuun alussa 2024.

6.3 Työkirjan laatukriteerien toteutumisen arviointi

Työkirjan laatukriteereitä olivat *selkeys*, *osallistavuus* ja *esteettinen miellyttävyys*. Näiden toteutumista arvioitiin itsearvioinnilla sekä palautelomakkeella. Itsearvioinnin perusteella laatukriteerit toteutuivat pääosin. Työkirja oli selkeä, mutta hieman avoimeksi jäi, onko työkirjan teemat selitetty riittävän selkeästi auki lukijalle, joka ei ole koskaan kuullut Transteoreettisesta muutosvaihemallista tai Inhimillisen toiminnan mallista. Osallistavuus ja esteettinen miellyttävyys toteutuivat projektivas-
taavien itsearvioinnissa.

Saamamme palautteen perustella työkirjamme laatukriteerit saavutettiin pääosin. Työkirja oli selkeä sisällöltään. Selkeyttä olisi voinut lisätä tekstin tavuttaminen sivuille, mutta Canvassa tavuttaminen ei ole mahdollista. Toinen laatukriteeri oli osallistavuus, joka palautteen perusteella toteutui. Työkirjasta voisi kuitenkin tehdä myös aktiivisen verkossa toimivan version PDF-tiedoston sijaan, jolloin osallistavuus lisääntyisi sellaisten asiakkaiden kohdalla, jotka mieluummin työskentelevät digitaalisten työkalujen kanssa. Osallistavuuden ja asiakkaan motivoimisen lisäämiseksi saimme palautteessa kehitysehdotukseksi lisätä työkirjaan hallinnan ympyrän, joka selkiyttäisi asiakkaalle niitä asioita, joihin oikeasti voi itse vaikuttaa ja joihin omaa energiaa kannattaa kohdistaa. Viimeinen laatukriteeri eli esteettinen miellyttävyys toteutui, mutta pieniä kehitysehdotuksia tuli esiin.

7 POHDINTA

Toimintaterapialla tavoitellaan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia omassa arjessaan, mutta siitä huolimatta toimintaterapeuttisia työkaluja hyödynnetään erittäin vähän elämäntapamuutosasiakkaiden kanssa. Tiedonkeruuvaiheessa huomasimme, että suomenkielistä tutkimustietoa toimintaterapian hyödyistä terveyden edistämisessä tai elämäntapamuutoksessa ei juuri ole. Lisäksi suurin osa elämäntapamuutokseen liittyvästä tutkimustiedosta oli muilta tieteenaloilta. Englanninkielistä tutkimustietoa toimintaterapiasta ja terveyden edistämisestä löytyi kuitenkin jonkin verran, mutta lisätutkimukselle olisi selkeä tarve. Toimintaterapian saralla ei myöskään ole valmiina käytössä viitekehyksiä tai muita työkaluja, joita voisi elämäntapamuutoksessa hyödyntää. Tällä opinäytetyöllä pyrittiin tuomaan toimintaterapeuttien ja asiakkaiden käyttöön konkreettinen työkalu elämäntapamuutoksen tueksi. Työkirja luo pohjaa toimintaterapeutin ja asiakkaan väliselle vuorovaikutussuhteelle sekä selkiyttää asiakkaalle ihmisen toimintaan vaikuttavien elementtien merkityksen arjessa ja muutoksessa.

Projekti eteni pääosin suunnitelman mukaisesti pientä aikataulusta viivästymistä lukuun ottamatta. Projektin vaiheet toteutuivat suunnitellulla tavalla, sekä projektin tavoitteet sekä laatukriteerit saavutettiin. Lopullinen tuotos eli työkirja sai positiivista palautetta sekä projektin ohjaajilta, että palautetta antaneilta toimintaterapeuteilta. Opinäytetyöprojekti kehitti projektityöskentelytaitojamme sekä yhteistyötä välillämme. Projektia suunnitellessa projektityöskentely sekä projektin eri vaiheet selkenivät, mikä teki toteutuksesta helpompaa. Projektin alussa aiheen rajaaminen ja ”punaisen langan” säilyttäminen oli osin haastavaa, ja saimmekin ohjausryhmältä palautetta, että Inhimillisen toiminnan mallin tulisi näkyä työssä selkeämmin. Pyrimme avaamaan Inhimillisen toiminnan mallia paremmin ja lopullisesta työkirjasta saimme toimintaterapeuteilta palautetta, että Inhimillisen toiminnan malli oli selkeästi selitetty tehtävien avulla.

Opimme projektin aikana myös enemmän aikataulun hallintaa sekä Canvan ja Webropolin käyttöä. Tärkeänä seikkana pidämme myös ymmärryksemme kasvamista Inhimillisen toiminnan mallin ja Transteoreettisen muutosvaihemallin osalta. Saimme työkirjaa varten hyviä kehitysehdotuksia, kuten tekstin tavutus sivuille, työkirjan muuttaminen sellaiseen muotoon, että sitä voisi täyttää verkossa, sekä useampien esimerkkien käyttäminen tehtävien havainnollistamiseksi. Toinen työkirjan tekijöistä lähtee viemään kehitysideoita eteenpäin viimeisessä työharjoittelussa, jossa työkirjasta on tarkoitus suunnitella tuote.

LÄHTEET

Absetz, Pilvikki 2010. Miten elintapoja voidaan muuttaa arkielämässä? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 22.1.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e9a00eb0-41b6-4dc9-9505-8673698b8acd/content>

Absetz, Pilvikki & Hankonen, Nelli 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Duodecim. Hakupäivä 22.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99873>

Agostoni, Carlo, Milani Gregorio P, Silano, Marco 2022. Sleep Deprivation: Effects on Weight Loss and Weight Loss Maintenance. National Library of Medicine. Hakupäivä 25.1.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9031614/>

American Psychological Association 2010. Making lifestyle changes that last. Hakupäivä 25.1.2024. [Making lifestyle changes that last \(apa.org\)](https://www.apa.org/pubs/journals/00000000)

Fisher, Gary, Parkinson, Sue & Haglund, Lena 2007. The Environment and Human Occupation. Teoksessa Taylor, Renée (toim.) *Kielhofner's Model of Human Occupation*. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 91-106.

Epley, Erin, Wolske, Jarrett, Lee, Jenica, Mirza, Mansha, Fisher, Gail 2021. Habits and Health Promotion in Occupational Therapy: A Scoping Review. *Annals of International Occupational Therapy*, 4(4). Hakupäivä 25.1.2024. <https://doi.org/10.3928/24761222-20210921-04>

Haglund, Lena, Kåhlin, Ida 2023. Diary-based survey of lifestyle habits in everyday activities and support for the process of change—a utility study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(7), 1016–1027. Hakupäivä 25.1.2024. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2034942>

Hocking, Clare 2021. Occupation in context: A reflection on environmental influences on human doing. Journal of Occupational Science, 28(2), 221–234. Hakupäivä 20.5.2024. <https://doi.org/10.1080/14427591.2019.1708434>

Huttunen, Jussi 2020. Mitä terveys on? Duodecim. Hakupäivä 25.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Idanpään-Heikkilä, Ulla, Outinen, Maarit, Nordblad, Anne, Päivärinta, Eeva & Mäkelä, Marjukka 2000. Laatukriteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Helsinki: Stakes. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75158/Aiheita202000.pdf?sequence=1>

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tammi.

Kotimaisten kielten keskus 2007. Mitä se selkeä suomi oikein on? Hakupäivä 16.5.2024. https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit_artikkelit_ja_esitelmät/esitelmät/esitelmät_2007/mita_se_selkeä_suomi_oikein_on

Merriam-Webster 2024. Dictionary. Aesthetic. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/aesthetic>

OAMK 2024. Opinnäytetyö. Kypsyysnäyte. Hakupäivä 21.5.2024. <https://vanha.oamk.fi/opinto-opas/opintojen-sisalto/opinnaytetyo>

Projektimaailma 2021. Riskienhallinta laajassa projektissa on kaikkien tehtävä - käytännön menetelmä käyttöönne. Hakupäivä 11.1.2024. https://www.projektimaailma.fi/artikkelit/riskienhallinta_laajassa_projektissa_on_kaikkien_tehtava_-_kaytannon_menetelma_kayttoonne.1440.news

Savolainen, Tuija & Aralinna, Virpi (toim.) 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Kuntaliitto. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2596/toimintaterapianimikkeisto.pdf>

Silfverberg, Paul 2007. Ideasta projektiksi: Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Konsulttitoimisto Planpoint Oy.

Raihan, Nahrain & Cogburn, Mark 2023. Stages of Change Theory. StatPearls Publishing.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556005/>

Reingold, Faryl Saliman & Jordan, Katie 2013. Obesity and Occupational Therapy. *The American Journal of Occupational Therapy*, 67(6), 39-46.
<https://www.proquest.com/docview/1502697555?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar&sourcetype=Scholarly%20Journals>

Ruokavirasto 2023a. Terveyttä edistävä ruokavalio. Ravinto-aineet. Hakupäivä 25.1.2024.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/>

Ruokavirasto 2023b. Terveyttä edistävä ruokavalio. Juomat. Hakupäivä 30.1.2024.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa.
<https://stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa> Hakupäivä 21.2.2024.

Taylor, Renée & Kielhofner, Gary 2017. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa Taylor, Renée (toim.) *Kielhofner's Model of Human Occupation*. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 3-10.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Työpaperi 14/2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146429/TY%C3%962023_014_12042023e.pdf?sequence=19&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a. Mitä ruoka sisältää? Hakupäivä 29.1.2024.
[Mitä ruoka sisältää? - THL](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b. Syö talvella tarpeeksi D-vitamiinia. Hakupäivä 30.1.2024.
<https://thl.fi/ajankohtaista/kampanjat/voi-hyvin-talvella/syo-talvella-tarpeeksi-d-vitamiinia>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c. Liikuntasuositukset. Hakupäivä 25.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

Toimintaterapeuttiliitto 2024a. Toimintaterapeutti.

<https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapeutti/> Hakupäivä 21.2.2024.

Toimintaterapeuttiliitto 2024b. Toimintaterapia.

<https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/> Hakupäivä 21.2.2024.

Työterveyslaitos a2024. Asiakasosallisuus. Hakupäivä 16.5.2024. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyokyvyn-tuki/asiakasosallisuus>

Työterveyslaitos b2024. Tavoitteiden asettaminen. Hakupäivä 20.5.2024.

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyokyvyn-tuen-palvelupolku/tavoitteiden-asettaminen>

UKK-instituutti 2021. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Hakupäivä 30.1.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>

UKK-instituutti 2022a. Liikunta ja ravitseminen. Hakupäivä 25.1.2024.

<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitseminen/>

UKK-instituutti 2022b. Aikuisten liikkumisen suositus. Hakupäivä 25.1.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti 2023. Lepo ja ravitseminen. Hakupäivä 30.1.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-ehkaisy/lepo-ja-ravitseminen/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ruokavirasto. Hakupäivä 25.1.2024.

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Vehkaperä, Ulla, Kaarina Pirilä, ja Marianne Roivas 2013. *Innostu Ja Innovoi: Käsikirja Innovaatio-
projektiopintoihin*. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 14.1.2024.

https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2013_vehkaopera_pirila_roivas_innostu_ja_innovoi_OIVA.pdf

Wilcock, Ann 1999. Reflections on doing,being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46(1). 1-11.

Yamada, Takashi, Taylor, Reneé R. & Kielhofner, Gary 2017. The Person-Specific Concepts of Human Occupation. Teoksessa Taylor, Renèe (toim.) *Kielhofner's Model of Human Occupation*. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 11-23.

Kysely työkirjan käytettävyydestä

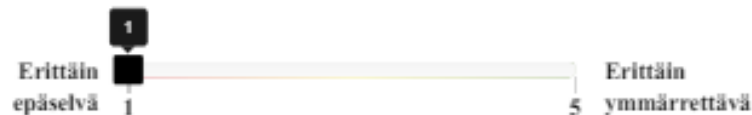
Olemme toimintaterapian opintojemme opinnäytetyöprojektissä kehittäneet työkirjan elämäntapamuutoksen tueksi. Työkirja on tarkoitettu toimintaterapeutin ja asiakkaan yhteiseksi työkaluksi. Työkirja sisältää muutosvaihemallin mukaiset muutoksen vaiheet, joiden mukaisesti työkirjan tehtävät etenevät. Tehtävissä on huomioitu Inhimillisen toiminnan mallin pääelementit (ihminen, toiminta ja ympäristö) ja tehtävien kautta asiakas pääsee tarkastelemaan itseään, toimintatapojaan ja ympäristöjään elämäntapamuutoksen aikana.

Työkirjan laatuksikriteerit ovat selkeys, osallistavuus ja esteettinen miellyttävyys. Tällä palautelomakkeella haluamme selvittää, kuinka hyvin laatuksikriteerimme toteutuvat ja onko työkirja käyttökelpoinen toimintaterapiassa. Lomakkeen lopussa on mahdollisuus jättää myös vapaamuotoista palautetta. Kiitos!

SELKEYS: Kuinka helppolukuista teksti oli?



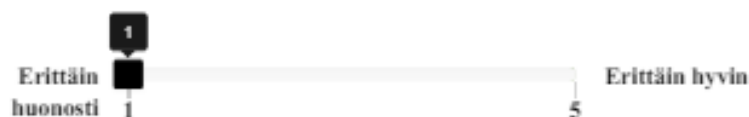
SELKEYS: Kuinka ymmärrettävä työkirjan sisältö oli?



SELKEYS: Kuinka selkeä työkirjan sisällön eteneminen oli?



SELKEYS: Kuinka onnistuimme yhdistämään Inhimillisen toiminnan mallin osa-alueet työkirjan tehtäviin?



Perustele vastauksesi muutamalla lauseella.

SELKEYS: Oliko työkirjassa riittävästi tilaa teoriaosuudelle ja tehtävien tekemiselle? Muuttaisitko jotain toisin?

SELKEYS: Kokonaisarvosana työkirjan selkeydestä



OSALLISTAVUUS: Kuinka hyvin työkirja alustaa asiakkaalle elämäntapamuutosta ja muutoksen vaiheita?



OSALLISTAVUUS: Kuinka hyvin työkirja mahdollistaa asiakkaan osallistumisen omaan itseensä liittyviin tekijöihin?



OSALLISTAVUUS: Kuinka hyvin työkirja mahdollistaa asiakkaan osallistumisen omaan ympäristöönsä liittyviin tekijöihin?



OSALLISTAVUUS: Kuinka hyvin työkirja mahdollistaa asiakkaan osallistumisen omaan toimintaansa liittyviin tekijöihin?



OSALLISTAVUUS: Kuinka hyvin työkirja motivoi ja sitouttaa asiakasta muutosprosessiin?



Soveltuuko työkirja mielestäsi toimintaterapiassa käytettäväksi?

- Kyllä
- Ei

Vapaa sana osallistavuuden toteutumisesta työkirjassa:

ESTEETTISYYS: Kuinka esteettisesti miellyttävä työkirja oli kokonaisuudessaan?



ESTEETTISYYS: Mitä mieltä olit työkirjan kuvista ja värimaailmasta?



ESTEETTISYYS: Mitä mieltä olit fontista? (fontin ulkonäkö, koko)



ESTEETTISYYS: Mitä mieltä olit tekstien, kuvien ja tehtävien sijoittelusta sivuille?



Käyttäisitkö työkirjaa itse työssäsi?

- Kyllä
 En

Jos sinulla on vielä loppuun jotain kommentoitavaa, mitä kyselyssä ei tullut ilmi, voit kirjoittaa ajatuksiasi alla olevaan tekstikenttään.
