
**LIKUNNAN MERKITYS TYÖTTÖMÄN TAI VAILLA
KOULUTUSPAIKKAA OLEVAN NUOREN
TERVEYTEEN**

Ota Koppi! Syö ja liiku terveydeksi -hanke

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus

Lahdensivu, kevät 2016

Katri Sirola & Siiri Tuomainen

HÄMEENLINNA
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyö

Tekijät	Katri Sirola Siiri Tuomainen	Vuosi 2016
Työn nimi	Liikunnan merkitys työttömän tai vailla koulutuspaikkaa olevan nuoren terveyteen	

TIIVISTELMÄ

Liikunnan merkitys työttömän tai vailla koulutuspaikkaa olevan nuoren terveydelle – opinnäytetyö sai alkunsa projektiopintojen myötä. Työn toimeksiantaja oli Ota Koppi! Syö ja liiku terveydeksi -hanke, jonka tarkoituksena oli saada kohderyhmälle eli 16–29-vuotiaille nuorille nykyistä edullisempia lounasruoka- ja liikuntapalveluita. Opinnäytetyön tarkoitus oli aktivoida kohderyhmän nuoria terveellisempään elämään ja liikuntaan, sillä nämä nuoret ovat vaarassa pudota yhteiskunnan palveluiden piiristä, sen tukipalveluista ja sosiaalisista verkostoista. Elämänhallinta työttömäksi jäämisen jälkeen voi olla vaikeaa ja erilaiset mielenterveyshäiriöt voivat olla uhkana.


Opinnäytetyö toteutui toiminnallisena ja siihen sisältyi toimintapäivä yhteistyökumppani Sininauha ry:n kanssa. Opinnäytetyön toteutukseen kuului Liikunnan Ilo! -opas, joka on tuotettu opinnäytetyön sisältöön tukeutuen. Toimintapäivän tavoite oli saada nuoret kiinnostumaan liikunnasta, sekä kehittää omia motivointitaitoja sairaanhoitajaksi kasvettaessa.

Tämän työn tavoitteena oli motivoida nuoria liikunnan lisäämiseen ja oman liikunnan ja terveyden pohtimiseen. Opinnäytetyö edisti sairaanhoitajan työssä kehittymistä antamalla kokemusta ohjauksesta. Lisäksi oppii hyödyntämään työn sisältöä terveyden edistämiseksi, sillä liikuntasuosituksista ja liikunnan terveysvaikutuksista kertominen nuorille tulevaisuudessa on erittäin ajankohtaista.

Opinnäytetyön päätulokset viittaavat siihen, että nuorten liikunta oli melko vähäistä. Oma terveys oli tärkeää ja aihe oli kiinnostava, mutta liikuntatottumusten pohtiminen ja muuttaminen oli uusi asia. Palaute toimintapäivästä kohderyhmän nuorilta oli, että infoa asiasta voisi olla enemmän ja asiaan pitäisi panostaa paljon enemmän myös muilta tahoilta.

Avainsanat: työttömyys, nuoret, terveys, liikunta, syrjäytyminen

Sivut 39 s. + liitteet 11 s.



HÄMEENLINNA
Degree Programme in Nursing
Registered nurse

Authors

Katri Sirola and Siiri Tuomainen **Year** 2016

Subject of Bachelor's thesis

Significance of exercise for the young people's health who are unemployed and without education

ABSTRACT

Significance of exercise for unemployment or without education the young people's health. The young was 16-29-years-old. Bachelor's of thesis got started in project study. Thesis client was Ota Koppi! –Eat and exercise healthy –project. The purpose of the thesis was to find out affordable priced food- and exercise services for the target group. The purpose of the thesis was to activate the young for exercising, healthy food and lifestyle. Target group young are in danger to fall out of society's services and social relationships. Controlling life can be hard after becoming unemployed. The threat would be various mental issues.

The thesis aim to motivate the target group to think about exercise and healthy lifestyle. The thesis was practice based. The thesis includes activity day with Sininauha Ry. The thesis includes Liikunnan Iloa! –guide, which is based on theory knowledge. The aim of the activity day was getting the target group interested of exercise. The purpose was also to get better motivation skills. Conclusion of the action day was that the target group had exercise quite few. Their own healthy was important to all, but thinking about their own exercise habits or changing them was completely new to the young. The young was very interested about the topic and they were asking questions about how they can change their exercise habits. Feedback of the action day came from the target group. Some of the young wanted more information about exercising and also more encourage and support from others quarters. The thesis developed registered nurse work, for example motivation skills and promoting health in future. In future information about guidelines and health effects of exercise is very topical and important as a topic.

Keywords unemployment, the young, health, exercise, displacement

Pages 39 p. + appendices 11 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	2
2.1	Opinnäytetyön tavoite	2
2.2	Opinnäytetyön tarkoitus	3
3	NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA TERVEYS	3
3.1	Lähipiirin vaikutukset nuoren terveyteen.....	4
3.2	Elämäntilanne vaikutuksessa nuoren terveyteen.....	5
4	LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET.....	5
4.1	Toimintakykyä liikunnasta.....	6
4.2	Sairauksien ehkäisy liikunnan avulla	7
4.3	Liikuntasuositukset ja liikuntapiirakka	9
4.4	Monipuolista hyötyliikuntaa nuoren arkeen.....	11
5	NUOREN MOTIVOINTI LIIKUNTAAN.....	13
5.1	Yksilöllinen motivointi	14
5.2	Ryhmän ohjaaminen ja motivointi	14
5.3	Motivoinnin tulos – Liikunnassa kehittyminen.....	16
6	TYÖN MERKITYS NUORELLE.....	16
6.1	Nuoren eristäytyminen yhteiskunnasta	17
6.2	Pitkäaikaistyöttömyys ja sen tuoma ahdistus nuoren elämässä	18
6.3	Työttömyys uhkana mielenterveyshäiriöille	19
6.4	Liikunta mielialaoireiden ehkäisyssä	19
7	NUORTEN TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS.....	21
7.1	Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelun eteneminen.....	21
7.2	Toimintapäivän suunnittelu.....	22
7.3	Tavoitteet.....	23
7.4	Toimintapäivä ja liikuntaopas	23
7.5	Toimintapäivän toteutuminen	26
7.6	Toimintapäivän toteutumisen arviointi	28
8	OPINNÄYTETYÖN POHDINTA.....	30
8.1	Pohdinta.....	30
8.2	Eettinen pohdinta.....	33
	LÄHTEET	36

-
- Liite 1 Nuorten toimintapäivän mainos
 - Liite 2 Liikunnan Iloa! – Opas
 - Liite 3 Ota Koppi! – hankkeen liikuntapaikat
 - Liite 4 Toimintapäivän palaute

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme kohdistuu vailla työ- tai koulutuspaikkaa olevien 16–29-vuotiaiden nuorten liikuntatottumuksiin. Tavoitteenamme on saada nuorille viestiä siitä, että liikunnan merkitys on tärkeä osa hyvinvointia. Opinnäytetyö liittyy Ota Koppi! Syö ja liiku terveydeksi -hankkeeseen, ja on osana hankkeen toteutusta. Hämeen Ammattikorkeakoulu osallistui Ota Koppi! Syö ja liiku terveydeksi -hankkeeseen keväällä 2015. Oma kiinnostuksemme aiheeseen alkoi yhteisistä ajatuksista tehdä opinnäytetyö liikuntaan liittyvästä aiheesta.

Opinnäytetyö käsittelee aihetta liikunnan merkitys työttömän tai vailla koulutuspaikkaa olevan nuoren terveyteen. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sisältää siten kirjallisuusosuuden aiheesta sekä toiminnallisen osuuden. Toiminnallinen osuus sisältää toimintapäivän yhteistyökumppanin kanssa, sekä Liikunnan Iloa! -oppaan. Tässä opinnäytetyössä käsitellään terveyden edistämistä liikunnan avulla sekä miten työttömyys vaikuttaa yksilön terveyteen. Motivointi vailla työ- tai koulutuspaikkaa olevien nuorten ohjauksessa on tärkeää ja siten opinnäytetyöhön on otettu katsausta myös motivoinnista ja ryhmän ohjauksesta. Liikuntasuosituksiset muuttuivat vuonna 2009 ja tässä opinnäytetyössä on esitelty päivitetty liikuntasuosituksiset.

Opinnäytetyössä käy ilmi, että liikunta lisää toimintakykyä ja terveyttä. On erittäin tärkeää edistää omaa henkistä ja fyysistä terveyttään jo nuoruudesta lähtien, sillä liikkumattomuus on yhteydessä moniin sairauksiin. Tässä opinnäytetyössä käydään läpi sitä, kuinka liikunnalla voi vaikuttaa omaan terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn ja miten liikunta vaikuttaa muun muassa mielenterveyshäiriöihin.

Omaan ammatilliseen kasvuun opinnäytetyö liittyy siten, että sen avulla voimme kehittää taitojamme terveyden edistäjinä. Ennaltaehkäisevä työ tulevaisuuden tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisyssä on erittäin tärkeää ja liikkuminen ja sen motivointi tukee ennaltaehkäisyä. Sairaanhoidajina meidän tulee myös osata toimia terveyden edistäjinä ja kehittää omia ohjaustaitojamme. Myös asiakastyössä hyvä ohjaaminen on tärkeää ja perusteluja toiminnalleen pitää osata esittää. Asiakkaan motivointi oman terveytensä ylläpitoon ja sen edistämiseen voi olla joskus haastavaa ja siksi haluamme kehittää omia motivointi taitoja.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme lähtökohtana oli Ota Koppi! -hanke, jota työstimme projektiopinnoissamme. Sen työstäminen alkoi keväällä 2015. Ajatus liikunta aiheisesta opinnäytetyöstä kiinnosti meitä molempia. Projektia työstäessämme etsimme ja luimme paljon tietoa liikunnasta ja sen terveysvaikutuksista. Tästä saimme idean alkaa työstämään tätä aihetta opinnäytetyöksi. Kohderyhmänä opinnäytetyössä on 16–29 -vuotiaat työttömät tai vailla koulutuspaikkaa olevat nuoret. Kohderyhmä valikoitui helposti Ota Koppi! -hankkeen myötä. Yhteistyökumppanina toimi Sininauha ja heidän kanssaan yhteistyö oli sujuvaa ja yhteinen päämäärämme oli toimia nuorten hyväksi.

Nuorten liikunnan ja terveyden edistäminen on molemmille tärkeä aihe. Koimme, että opinnäytetyömme on hyödyllinen juuri tälle kohderyhmälle, koska liikunnalla on tutkitusti vaikutusta nuoren fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Fogelholmin, Vuoren & Vasankarin (2011) mukaan säännöllinen liikunta ylläpitää hyvää mielialaa ja ehkäisee myös muita psyykkisiä oireita. Liikunta myös ylläpitää nuoren toimintakykyä, joka on tärkeää esimerkiksi sosiaalisten suhteiden, työn teon ja elämänhallinnan takia.

2.1 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää omaa tietämystä liikunnasta ja sen terveysvaikutuksista, jotta tulevaisuudessa meillä olisi tietoa ja taitoa ohjata tulevia asiakkaitamme terveellisempään elämään liikunnan näkökulmasta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) mukaan liikunnalla myös pystytään ennaltaehkäisemään monia terveydelle haitallisia sairauksia. Ennaltaehkäisy on sairaanhoitajan työssä erityisen tärkeää, jotta asiakkaille pystyttäisiin luomaan hyvä pohja terveeseen tulevaisuuteen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös kehittää omia ohjaus ja motivaatio taitoja. Pyrimme kehittämään omia ohjaustaitoja ja siksi tarvitsimme päivitettyä teoriatietoa liikunnan vaikutuksista terveyden eri osa-alueissa. Teoriatiedon pohjalta pystymme tulevaisuudessa perustelemaan asiakkaillemme toimintaamme. Otimme motiivoinnin osaksi opinnäytetyön teoriaosuutta, koska nuorten terveyden edistäminen liikunnan näkökulmasta täytyy lähteä heidän omasta tahdostaan. Terveysverkosta (n.d.) löydetyn tiedon mukaan sisäinen motivaatio lähtee henkilön omista tarpeista ja haluista. Yritimme löytää nuorien sisäistä motivaatiota liikuntaan kohtaan ja siten saada heidän kiinnostuksensa heräämään omaa terveyttä ja liikuntaa kohtaan.

Tavoitteena oli myös opinnäytetyön teoriaosuuden ja toiminnallisen osuuden yhteneväisyys, siten että teoria ja toiminta liittyvät toisiinsa. Olemme pyrkineet toiminnallisen osuuden kuvauksessa perustelemaan mahdollisimman paljon toimintaamme teorian pohjalta.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli herätellä nuoria ajattelemaan omaa terveyttään ja saada heidät pohtimaan omia liikuntatottumuksiaan. Tarkoituksena oli myös, että nuoret saisivat pienen infon liikunnan terveysvaikutuksista niin fyysiseen, kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Infoa nuoret saivat niin suullisesti ja kirjallisesti oppaan avulla. Koska toimintaosuus oli melko lyhyt, emme pystyneet keskittymään pitkäaikaiseen motivointiin nuorten kanssa. Emme myöskään voineet käyttää ryhmässä motivoinnin keinoja, niin kuin alkuperäisessä suunnitelmassamme halusimme. Pyrimme kuitenkin mahdollisimman hyvin lyhyessä ajassa saamaan nuorille tarvitsemansa tiedot siihen, kuinka he voivat aloittaa liikunnan harrastamisen ja mitkä ovat liikuntasuosituksset. Tätä toimintaa tuki Liikunnan Iloa! -opas, jonka nuoret saivat kotiin. Oppaasta nuoret pystyvät kertaamaan asioita vielä kotonakin.

Tarkoituksena oli myös laajentaa niin nuorten, kuin omaa ajatteluamme. Nuorten kohdalla tarkoitus oli avartaa heidän ajatuksiaan omasta terveydestä ja liikunnan eri mahdollisuuksista ja terveysvaikutuksista. Omaa ajatteluamme opinnäytetyö kehitti sairaanhoitajan näkökulmasta niin, että tulevaisuudessa meidän on helpompi ajatella, millaisia vaikeuksia työttömällä tai vailla koulutuspaikkaa olevilla nuorilla voi olla. Vaikeuksia voi olla esimerkiksi elämänhallinnan eri osa-alueilla tai oman fyysisen tai psyykkisen terveyden ylläpitämisessä.

3 NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA TERVEYS

Terveyden edistämällä tarkoitetaan niitä asioita, jotka liittyvät päivittäisiin toimiin ja lisäävät ihmisten hyvinvointia ja ehkäisevät sairauksia. Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt vuonna 1986, että terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia hallita ja parantaa terveyttään. Terveyden edistämisen monimuotoisuus on huomioitu Suomessa siten, että se on mainittu Suomen terveyspolitiikkaa linjaavassa Terveys 2015 -kansanterveysohjelmassa. Toimivat terveyden edistämisen keinot voidaan todeta vain pitkäjänteisessä ja laaja-alaisessa yhteistyössä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 187.)

Päämäärä terveyden edistämisessä on yksilön oma terveys ja väestön terveys. Terveydellä ei tarkoiteta sairauden tai vammojen puuttumista. Terveysvoimavaroja voidaan suojata, uusia ja lisätä terveyttä edistämällä. Kun väestö on terve, voidaan ylläpitää ja lisätä muitakin mahdollisuuksia ja lisätä hyvinvointia ja kehittää kulttuuria. Yksilön terveys mahdollistaa elämisen henkilökohtaisten tavoitteidensa hyväksi. Rahanpuute ja harhailu elämänhallinnassa aiheuttavat yksilön terveyden ylläpitämisen ja kehittämisen epäonnistumisen. (Fogelholm ym. 2011, 188.)

Terveys voidaan kokea jokaisella ihmisellä eri tavoin. Siihen vaikuttavia tekijöitä on monia ja ne voidaan jakaa eri ryhmiin. Perintötekijät ovat kaikista

hallitsevin vaikuttava tekijä, joka määrittää taipumuksen sairastumiseen. Muiden tekijöiden eli, sisäinen maailma, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, elintavat, hoito- ja ehkäisytoimet ja sattuman voidaan ajatella määräävän kehittykö sairaus ihmiselle. On kuitenkin mahdollista, että geenit hallitsevat sairastumista, sillä on sairauksia, joissa geenit aiheuttavat puhkeamisen. (Huttunen 2012.)

Fyysinen aktiivisuus kytkeytyy moniin hyvinä ja arvostettuina pidettyihin asioihin. Pohjoismaisessa kulttuurissa arvostetaan ja tuetaan liikuntaa sosiaalisesti ja aineellisesti sekä sen harrastamista arvostetaan. On kuitenkin tutkittu, että tästä huolimatta joka kolmas työkäinen liikkuu liian vähän suosituksiin nähden. Näitä ihmisiä tulisi kannustaa liikunnan piiriin ja fyysistä aktiivisuuttaan kehittämään. Jos fyysistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä, lisäksi se huomattavasti yhteiskunnan varoja, sillä liian vähäisen liikunnallisen aktiivisuuden hinta on terveydenhuollolle noin 200–250 miljoonaa euroa vuodessa. Lisäksi on arvioitu, että yhteiskunnalliset kustannukset lisääntyvät. Yhteiskunnallisia kustannuksia lisää fyysinen passiivisuus, joka johtaa usein sairaspolisoihin ja näin työn tuottavuus vähenee. (Fogelholm ym. 2011, 188–189.)

3.1 Lähipiirin vaikutukset nuoren terveyteen

Lähipiirin vaikutus nuoren elämään ja elämäntyylin valintoihin on suuri. Usein valinnat liittyvät terveyteen ja hyvinvointiin, joten sitä kautta myös liikuntatottumuksiin ja sen aktiivisuuteen tai passiivisuuteen. Nuorelle on tärkeää, että terveellisten ja hyvinvointia lisäävien mahdollisuuksien tulee olla helposti saatavilla ja houkuttelevia. On todettu, että vertaistuki ja lähipiirin vaikutukset ovat tärkeässä roolissa nuorten valinnoissa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa. (Karkkunen, Savola, Sivula & Tuomainen 2011, 39.)

Erilaiset sairaudet periytyvät usein sukupolvelta toiselle, näihin ei yleensä vaikuta periytyneet geenit. Syynä sairauden ja terveydentilan periytymiseen ovat usein perheeltä ja sukupolvelta siirtyvät tavat ja kulttuurit. Myös kodin arvot, opitut asenteet ja elintavat vaikuttavat hyvin paljon sairauksien periytymiseen ja yksilön terveyteen. On todettu, että sattuman merkitys terveyteen tai sairauksien periytymiseen on suuri. Oman terveyden merkitys on vaikeaa ennustaa sattuman vuoksi. Vaaratekijät ja jokapäiväiset valinnat vaikuttavat terveyteen ja syntyvät sattuman kautta. Ei ole mahdollista elää kaikkien ohjeiden mukaan saavuttaen silti hyvää terveyttä, sillä valinnat ja vaaratekijät vaikuttavat suuresti tulevaisuuteen. Toiset sairastuvat, vaikka noudattaisivat kaikkia ohjeita, ja jokin tekijä voi viedä toimintakyvyn heikoksi tai edistää sitä. (Huttunen 2012.)

Pohdimme, että liikuntatottumukset voivat periytyä vanhemmilta tai muulta perheeltä lapsille ja siten heijastua heidän nuoruusajan ja aikuisiän liikuntaan. Jos perhe on ollut liikunnallisesti aktiivisia niin voi olla, että myös nuori jatkaa samanlaisia liikuntatottumuksia aikuisiässäänkin. Myös muut asiat vaikuttavat, kuten kaveripiirissä harrastettu liikunta, ympäristön tuomat liikunta mah-

dollisuudet ja liikuntaan liittyvä arvostus. Lapsuudessa koettu liikunta vaikuttaa aikuisiässä liikunnan harrastamiseen ja siihen miten liikunnan kokee.

3.2 Elämäntilanne vaikutuksessa nuoren terveyteen

Hyvään terveyteen kannattaa jokaisen ihmisen pyrkiä. Kuitenkaan jatkuvaan ja täydelliseen terveyteen kukaan ei voi kyetä. Omasta terveydestään pystyy pitämään huolta ja sitä voi myös kehittää. Myös ulkopuoliset tekijät vaikuttavat ihmisen terveyteen ja siksi niihin yksilö itse ei pysty vaikuttamaan. Vanhan kreikkalaisen sanonnan mukaan täydellinen terveys on lähes mahdotonta säilyttää pitkäksi ajaksi. Se on mahdollista vain lyhyen aikaa, ilmastoltaan sopivassa paikassa ja tietynlaisessa elämän vaiheessa. Köyhyyttä pidetään suurimpana ongelmana terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Taloudellinen toimeentulo on keskeinen tekijä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa.. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryyänen 2005, 13–14.)

On todettu, että liikunnan aloittamista ja suorittamista ennustavat psykologiset tekijät ovat ihmisten asenteet, odotukset, aiomukset ja valinnat. Ne auttavat yksilöllisessä tai esimerkiksi pienryhmien ohjauksessa ja neuvonnassa, ja niitä tulisi lisätä etenkin terveydenhuollossa ja kunnallisissa liikuntapalveluissa. Arki- ja hyötyliikuntaa ohjaavat etenkin päivittäiset rutiinit ja tottumukset sekä elinympäristön ominaisuudet, vähemmän niitä ohjaavat ihmisen asenteet ja valinnat. Terveyden edistämisen kannalta on tärkeää, että ihminen liittyy liikunnan ja arjen toiminnot yhteen ja löytää siten arkielämästä myös liikuntaa, jota ei ole edes tullut ajatelleeksi. (Fogelholm ym. 2011, 186.)

Olemme pohtineet terveyttä suhteessa työttömiin tai vailla koulutuspaikkaa oleviin nuoriin. Mieleemme heräsi kysymys, että vaikuttaako yksilön oma elämäntilanne terveyteen ja miten suuren elämänmuutoksen tapahtuminen on yhteydessä terveyteen. Mietimme, että nykypäivänä nuorten työttömien määrä on kasvussa ja myös nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. Näiden välillä voi olla suuri yhteys, joka myös näkyy nuorten terveydessä ja hyvinvoinnissa. Työyhteisö on yksi organisaatio johon nuori pystyy verkostoitumaan ja jota kautta hän saa esimerkiksi terveystalvituja. Työtön nuori puutoa helposti yhteiskunnan rattaista, jos hän ei saa työpaikkaa.

4 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

Liikunta kohottaa kuntoa ja vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan liian vähäinen liikunta on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin kuolleisuuden aiheuttaja. Uudet tutkimukset ovat osoittaneet, että pitkäaikainen istuminen ja liikkumattomuus ovat selkeitä itsenäisiä sairauksien riskitekijöitä, vaikka ihminen liikkuisi muuten terveystalvitusuositusten mukaan. Pitkäaikaisella istumisella tarkoitetaan yli kuusi tuntia kestävää istumista päivässä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tämä voi lisätä kuoleman riskiä. (Suni & Taulaniemi 2012, 14.)

Säännöllinen liikunta on hyvä ja turvallinen lääke, jonka vaikutuksia voi nähdä kohdentuvan samanaikaisesti useisiin elimiin. Liikunnalla on suuri merkitys useimpien kansansairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, sekä myös hoidossa, kuntoutuksessa ja toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. (Suni & Taulaniemi 2012, 14.)

Liikunta parantaa sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, vähentää stressiä ja sen hallinta helpottuu. Liikunta alentaa myös kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä auttaa painonhallinnassa. Liikunnan harjoittaminen ehkäisee myös sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin. Huono unenlaatu ja väsymys ovat heijastusta liikunnan vähyydestä. Liikunnan harrastaminen vähentää myös masentuneisuutta. (Huttunen 2012a.)

Liikunnalla on todettu olevan paljon vaikutusta ihmisen hyvinvointi kokemuksiin, esimerkiksi liikunta tuottaa mielihyvää, virkistymisen ja voimistumisen kokemusta, rentoutumisen tunnetta ja vähentää epämieluisia kehontuntemuksia. Liikuntaa kohtaan myönteiset kokemukset ja sen mieluisuus ei kehity välttämättä heti ensimmäisellä liikuntasuorituksella. Useat myönteiset kokemukset opitaan tuntemaan vasta liikuntaan tottumisen myötä. Liikunta ei myöskään tuota kaikille yksilöille samanlaisia hyvänolon tunteita. Moni aloittelija lopettaa liikkumisen, koska on kokenut jotain epämiellyttävää siihen liittyen. (Hesselgren 2012, 17.)

4.1 Toimintakykyä liikunnasta

Ihmisen keho on tarkoitettu liikkumiseen ja siksi puolet ihmisen kehon painosta on tuki- ja liikuntaelimestöä. Siksi on myös selvää, että fyysinen passiivisuus voi merkittävästi heikentää elimistön toimintakykyä sekä myös altistaa monille sairauksille. Liikunnan vähyys ja huonot ruokailutottumukset aiheuttavat liikalihavuutta. Nämä taas altistavat ihmisen monille erilaisille kansansairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetekselle, tuki- ja liikuntaelinsairauksille, sekä psyykkisille ongelmille. (Litmanen ym. 2005, 150.)

Toimintakyky määritellään yksilön omiin odotuksiin fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista. Toimintakyky on myös kykyä selviytyä yksilönä elämästä ja kehittää omia mahdollisuuksia eri elämäntilanteissa. Jokaisen omaan toimintakykyyn vaikuttavat koko elinjärjestelmän lisäksi myös perinnölliset ja elämän aikana ilmentyneet tekijät, kuten elintavat ja sairaudet. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri n.d.)

Toimintakyky on monialainen kokonaisuus. Se sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen puolen. Fyysinen toimintakyky auttaa yksilöä selviytymään omasta fyysisestä elämästään kuten työstä. Omaan fyysiseen toimintakykyyn voi itse vaikuttaa merkittävästi elämän varrella. Toimintakyvyn arviointi onnistuu vertaamalla sen hetkistä toimintakykyä ja odotuksia tulevaisuudelle.

On tärkeää, että liikunta on säännöllistä, jotta voidaan helposti pitää jo olemassa olevaa toimintakykyä yllä. Omasta itsestä huolehtiminen auttaa tulevaisuudessa jaksamaan paremmin. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri n.d.)

4.2 Sairauksien ehkäisy liikunnan avulla

Monien sairauksien taustaan ja syntyyn vaikuttaa erityisesti jo lapsuuden elämäntavat. Terveyttä vaarantava tekijä on liikkumattomuus. Se huonontaa toimintakykyä ja näin ollen myös fyysinen kunto alenee. Liikkumattomuus lisää myös kroonisten tautien riskiä ja altistaa niille. WHO on tehnyt terveystieteiden raportin ja sen mukaan liikkumattomuus on kuolemaan johtavien riskitekijöiden kärjessä, muita kuoleman riskiä lisääviä tekijöitä on korkea verenpaine, korkea verensokeri ja ylipaino sekä lihavuus. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2014.)

Liikkumattomuus lisää tutkimuksien mukaan sydän- ja verisuonitautien riskiä. Liikunnalla voidaan ehkäistä tyypin 2 diabeteksen eli aikuisiän diabeteksen syntyä. Erityisesti hengästyttävään liikuntaan tulisi lapsia ja nuoria kannustaa, sillä se ehkäisee lihavuuden syntyä ja lisää fyysistä aktiivisuutta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2014.)

Koholla ollut verenpaine on haitallista elimistölle, sillä se kuormittaa sydäntä ja vaurioittaa valtimoita. Korkea verenpaine voi altistaa sydäninfarktille, aivohalvaukselle ja sydämen vajaatoiminnan varhaiselle kehitymiselle. Mitä kauemmin ja enemmän verenpaine on koholla, sitä suurempia riskejä ja haittoja se aiheuttaa. Kohonnut verenpaine on usein miten merkki huonoista elintavoista. Liikunnan puute tai sen vähäisyys on yksi suuri riskitekijä kohonneen verenpaineen syntyyn. Myös muut elintavat kuten tupakointi, runsas alkoholin käyttö, ruokailutottumuksen, kuten liiallinen suolan käyttö, vaikuttavat negatiivisesti verenpaineeseen. Vapaa-ajan liikunta on hyvä tapa vähentää korkean verenpaineen riskiä. Jo neljä tuntia viikossa harrastettu liikunta alentaa verenpaineen kehittymisen vaaraa 19 prosenttia. Vapaa-ajan liikunnalla tarkoitetaan kevyttä liikuntaa, kuten arkiliikuntaa. Tutkimusten mukaan kohtalaisesti kuormittava ja suuresti rasittava liikunta alentaa verenpainetta yhtä paljon. (Vuori 2015, 187–193.)

Yleisten terveystieteiden tutkimusten mukaan ihmisen tulisi harrastaa kestävyysliikuntaa kohtalaisella kuormittavuudella, 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa tai voimakkaasti kuormittavalla tavalla 1 tunti ja 15 minuuttia. Tuntimäärät olisi hyvä jaksottaa 10 minuutin jaksoihin pitkin viikkoa. Tällöin ehkäistään kohonneen verenpaineen syntyä. Lukuisten tutkimusten perusteella liikuntaharjoittelu pienensi diastolista verenpainetta 7 mmHg ja systolista verenpainetta 5 mmHg, kun kyseessä oli henkilöt joilla verenpaine oli jo koholla. (Vuori 2015, 187–193.)

Liikunta vaikuttaa ihmisen rasva-aineenvaihduntaan. Ihmisen elimistö tarvitsee rasvoja ja yksi tärkeistä rasvoista elimistössä on kolesteroli. Kolesteroli jaetaan kahteen erilaiseen ryhmään. HDL on ”hyvä kolesteroli” ja LDL on ”paha kolesteroli”. Kolesteroli on elimistölle tärkeää, mutta sen liian suuri määrä on terveydelle haitallista. Nykyisten suositusten mukaan kokonaiskolesterolien pitoisuus on koholla jos se ylittää 5 mmol/l arvon. LDL- kolesteroli on koholla jos sen pitoisuus on yli 3 mmol/l ja HDL- kolesterolin pitäisi olla suositusten mukaan yli 1 mmol/l. Yleisesti kolesteroli arvoja parannetaan ruokavaliosta saatavien rasvojen avulla, mutta tutkimuksissa on todettu kestävyysliikunnalla olevan hyviä vaikutuksia kokonaiskolesterolin ja LDL- kolesterolin alenemiseen. Suurin osa liikunnan vaikutuksista verenrasva-arvoihin saadaan aikaan säännöllisellä kestävyysliikunnalla. (Vuori 2015, 205–208.)

Liikkumattomuus vaikuttaa myös negatiivisesti sokeriaineenvaihduntaan. Liikkumattomuus on liikalihavuuden jälkeen suurin tyypin 2 diabeteksen riskitekijä. Riskitekijöitä tyypin 2 diabetekseen ovat perinnöllisyys, liikapaino, keskivartalolihavuus ja liikunnan puute. Myös lisääntynyt rasvan määrä elimistössä, sekä liikunnan samanaikainen vähentäminen vaikuttavat insuliinin vaikuttamiseen rasva-, lihas- ja maksakudoksissa. (Vuori 2015, 87–89.)

Liikunnan harrastaminen ehkäisee tyypin 2 diabeteksen kehittymistä monella tavalla. Liikunta lisää lihassolujen herkkyyttä insuliinille ja parantaa siten glukoosin siirtymistä lihassolujen käyttöön. Kestävyysliikunta ja lihaskuntoharjoittelu lisäävät glykoosin käyttöä lihaksille, jotka käyttävät sen energian tuotantoon. Jo yksittäinen liikuntasuoritus parantaa sokeriaineenvaihduntaa elimistössä. Ehkäisevää liikuntaa tyypin 2 diabeteksessä on esimerkiksi kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa liikuntapiirakan mukainen määrä. Liikuntaa tulisi mielellään harrastaa päivittäin tai vähintään joka toinen päivä. Lihaskuntoharjoittelua suositellaan kolme kertaa viikossa. Yhdessä kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu tuottavat parhaan mahdollisen tuloksen. (Vuori 2015, 87–89.)

Suomessa ylipainoisten ihmisten määrä on noussut huomasti viimeisen kymmenen vuoden kuluessa. Ylipaino on nykypäivänä todella yleistä, näkyvää ja terveydelle, sekä toimintakyvylle erittäin haitallista. Lihavuus määritellään tilaksi, jolloin rasvakudoksen määrä on niin suuri, että se vaikuttaa ihmisen terveyteen. Amerikassa useat lääketieteen asiantuntijat ovat luokitelleet ylipainon omaksi sairaudeksi. Yleisimmin ylipainoa mitataan kehon koostumusmittauksella eli BMI-mittauksella (body mass index), sekä vyötärön ympäröityn mittaustekijällä. Ylipaino lisää suuresti vaaraa sairastua yleisimpiin kansansairauksiin, heikentää toimintakykyä, sekä aiheuttaa ihmiselle paljon psyykkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia ongelmia. (Vuori 2015, 231–238.)

Mitä pidempään ylipainoa on, sitä enemmän se vaikuttaa negatiivisesti ihmisen terveyteen. Ylipaino lisää riskiä sairastua esimerkiksi diabetekseen, masennukseen, nivelrikkoon, kohonneeseen verenpaineeseen, sepelvaltimotautiin, aivohalvaukseen, astmaan, uniapneaan, kihtiin, maksa- ja munuaissairauksiin, sekä se altistaa myös monille syöville. Kaikki terveysongelmat, joita

ylipainoisilla ihmisillä on, eivät johdu suoraan ylipainosta. Monet terveydelliset ongelmat johtuvat niin ikään ylipainon perussyistä, kuten esimerkiksi liiallisesta tai huonosta ruokavaliosta ja vähäisestä liikunnasta. Ylipainoa voidaan ehkäistä liikunnalla. Säännöllinen, reipas, usein toistuva ja kohtalaisesti kuormittava liikunta ehkäisee ja auttaa vähentämään painon nousua. On tärkeää suhteuttaa liikunnan määrä ja energian tarve. Kestävyysliikunta erityisesti vähentää rasvankertymistä sisäelimiin, jossa rasva on haitallisinta. (Vuori 2015, 231–238.)

Liikunta vaikuttaa positiivisesti sydämen ominaisuuksiin. Sydämen syke levossa madaltuu liikunnan avulla ja se laskee samalla verenpainetta sekä suurentaa sydänlihaksen kokoa. Iskutilavuus sydämessä lisääntyy ja veren kulkeminen kudoksiin räsituksen aikana on helpompaa. Liikuntaa harrastettaessa verisuonten ääreisvastus laskee ajan myötä ja verisuoniston kunto paranee, muun muassa hiussuonten tiheys kasvaa. Kestävyysharjoittelulla on hyviä vaikutuksia sydämen kammioiden tilavuuteen ja verenkierto kovan räsituksen aikana paranee. Sydänsairauksilla on leposykettä hidastava vaikutus, mutta myös liikunta hidastaa leposykettä. Erona näillä on se, että liikunnan vaikutuksesta hidastunut leposyke näkyy fyysisen räsituskyvyn paranemisena ja räsituksen sietokyky on hyvä. Lihasvoimaharjoittelu lisää sydämen seinämien paksuutta. Harjoittelun tulee olla toistuvaa, niin ajan kanssa vaikutukset sydämessä korostuu. (Terveysverkko 2011.)

4.3 Liikuntasuositukset ja liikuntapiirakka

Liikkuminen on tärkeää ja sen vuoksi olemassa on liikuntasuositukset, jotta väestössä tiedetään suositeltu liikkumisen määrä. Aikuisen tulisi liikkua suositusten mukaan vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikuntaa tai 1 tunti ja 15 minuutin ajan rasittavaa liikuntaa, kerran viikossa. Lisäksi tulisi harrastaa lihaskunnon ja liikehallinnan kohennusta kaksi kertaa viikossa. Liikkumisen voi jakaa useammalle päivälle, eikä sitä tarvitse harrastaa kuin 10 minuuttia kerralla. Kun ihminen liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin suosituksissa suositellaan, tuottaa se jo enemmän terveyshyötyjä ihmiselle. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

Liikunnan harrastaminen olisi hyvä olla jatkuvaa. Eri lajit nousevat ajankohdaisiksi kun vuodenajat vaihtuvat ja näin ollen ei niin helposti pääse kyllästymään liikuntaan. Liikunnan määrää on kuvattu UKK-instituutin liikuntapiirakassa (kuva 1), josta on helppo katsoa miten tulisi liikkua joka viikko. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.) Liikuntaa harrastettaessa on tärkeää toteuttaa se järkevästi omien taitojen ja kunnon rajoissa. Näin vältetään mahdollisilta loukkaantumisilta. Lajeja, joissa on suuri vaara törmäyksiin, liukastumisiin tai putoamisiin on syytä välttää ja aloittaa asteittaisella harjoittelulla. (Vuori 2015, 12.)



Kuva 1. Liikuntapiirakka. 2009. UKK-instituutti.

UKK- instituutti teki ensimmäisen liikuntapiirakkamallin vuonna 2004 ja päivitti sitä vuonna 2009. (UKK-instituutti, 2015). Nykyinen päivitetty liikuntapiirakka kertoo käyttäjälleen kestävyysliikunnan, lihaskunnon, liikehallinnan ja niiden kuntoa kohentavan viikoittaisen liikunta-annoksen. Terveysliikuntaa harrastetaan, jos liikunta on teholtaan vähintään reipasta kävelyä ja kestää vähintään 10 minuuttia. Päivittäin tulisi liikkua 4000–5000 askelta ja lisäksi tulisi vielä lisätä suositusten mukainen liikunta. (Fogelholm ym. 2011, 198.)

Kestävyysliikunta eli aerobinen liikunta tarkoittaa esimerkiksi reipasta kävelyä. Muita liikuntalajeja voi olla sauvakävely, hölkkä, juoksu, uinti, pyöräily, hiihto, soutu, aerobic, tanssi, pallopelit, kuntosalilla harjoittelu, puutarha- ja kunnostustyöt. Näitä liikuntalajeja tulisi harrastaa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa kohtalaisella kuormittavuudella tai voimakkaalla kuormittavuudella 75 minuuttia viikossa. Tarkoituksena ei ole tehdä 75 minuutin harjoittelua putkeen, vaan se pitäisi jakaa 10 minuutin jaksoihin pitkin viikkoa. Suurempaa hyötyä halutessaan pitäisi harrastaa kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa viisi kertaa viikossa tai vastaavasti kuormittavaa liikuntaa 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Omien mieltymysten mukaan voi myös muokata liikuntaa niin, että yhdistää kohtalaisen ja kuormittavan liikunnan ja tekee niistä omaan elämäänsä sopivan yhdistelmän. (Vuori 2015, 9–10.)

Kohtalainen kuormittavuus on jokaiselle henkilökohtainen tuntemus. Ihmisten kokemus kohtalaisesta kuormittavuudesta on aina eri kuin toisella. Kohtalaista kuormittavuutta mitataan omilla tuntemuksilla siten, kuinka kuormittavaa tai rasittavaa liikunta on juuri sitä toteuttavalle henkilölle. Kuormitus on kohtalainen, kun se on kevyen ja erittäin kovan välillä ja aiheuttaa henkilölle jonkin verran hikoilua ja hengästymistä. Kuitenkin kohtalaisen kuormittavuuden aikana ihminen pystyy puhumaan hengästymisen ohella selkeästi. Kuormitta-

vuotta voidaan mitata myös erilaisten asteikoiden mukaan, esimerkiksi sykkeen nopeudella. (Vuori 2015, 10.)

Lihaskuntoa tulisi kehittää kaikkien suurten lihasryhmien osalta vähintään kaksi kertaa viikossa tai useammin. Näitä suuria lihasryhmiä ovat esimerkiksi käsivarret, hartianseutu, rintalihakset, sisäiset ja pinnalliset vatsalihakset, selkälihakset, reisilihakset ja pohkeet. (Vuori 2015, 9.) Lihaskuntoa voi harjoittaa helposti esimerkiksi kuntosalilla, mutta riittävää lihaskuntoa voi harjoittaa myös kotona kotivoimistelulla. Raskaat puutarha- ja rakennustyöt voidaan laskea myös lihaskunnan harjoittamiseksi. Tiettyyn lihasryhmään kohdistuvaa liikettä tulisi tehdä jokaisella lihasryhmällä 8–12 kertaa yhtäjaksoisesti ja toistaa harjoitus 2–3 kertaa, välissä tulee pitää pieni tauko. Sopiva rasittavuusaste on kohtalainen, näin lihas saa tarvittavan rasituksen kehitykseen. (Vuori 2015, 11.)

Liikkuvuutta eli toisin sanoen notkeutta tulisi harrastaa nivelten toimivuuden säilyttämiseksi. Nivelten harjoittamisen merkitys kasvaa iän myötä. Lihaksistoa tulisi venyttää rauhallisesti ja niin ettei kipua aiheutuisi noin 10 - 30 sekunnin ajan ja harjoituksia tulisi tehdä 3–4 kertaa harjoituksen aikana. Venyttelyn tarkoituksena on kohdistua polven, lonkan, selän, olkanivelen ja niskan liikkeisiin vaikuttaviin lihaksiin. Venyttelyä tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa tai mieluummin joka päivä. Suurinta rasitusta kokeneet lihakset tulisi venyttää jokaisen harjoituksen jälkeen. (Vuori 2015, 9–12.)

18–50-vuotiaille suositellaan myös luuliikuntaa. Luuliikunnan tavoitteena on kehittää luuta kestävämmäksi ja saada lihaskuntoa paremmaksi. Luuliikunta tulisi olla sellaista, jossa on paljon hyppyjä, suunnan muutoksia, painojen nostoa, kuten esimerkiksi pallo- ja mailapelejä, kuntosaliharjoittelua, step-aerobicia ja tanssia. Luita vahvistaa 2–3 viikossa tehty voimaharjoittelu. Tehokkain tapa saada luut kestäväsi on lisätä hyppyharjoitukset voimaharjoittelun yhteyteen, esimerkiksi 50–100 hyppyä päivässä on riittävä määrä. Hyppyjä ei kuitenkaan tarvitse tehdä samalla kerralla, vaan ne voidaan jakaa 2–3 kertaan päivässä. (Hesselgren 2012, 17.)

4.4 Monipuolista hyötyliikuntaa nuoren arkeen

Jokaisen on tärkeää löytää juuri itselle ominainen ja hyvä tapa liikkua. Viikoittaisen liikuntamäärän kerääminen voi koostua monista erilaisista liikunnan muodoista ja tavoista. Liikunta voi koostua koulu- tai työmatkoista ja hyötyliikunnasta, ohjatuista liikuntaharjoituksista, itse tehdyistä liikuntaharjoituksista, kilpailuista ja peleistä sekä muista urheiluharrastuksista. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

Kun etsii itselle sopivaa liikuntamuotoa, on tärkeää muistaa monipuolisuus. Liikkua voi esimerkiksi kävellen, pyöräillen, sauvakävellen sekä tekemällä koti ja pihatöitä. Jos kunto on huono liikuntaa aloittaessa, auttaa monipuolinen liikunta nostamaan kuntoa ja lisää liikuntamotivaatiota. Liikkumalla

enemmän, kunto kohoaa ja itseään voi haastaa kunnan kohottamiseksi rasittavammalla liikunnalla. Näitä lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Erilaiset jumpat ja juoksupallopelit kehittävät kestävyyttä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

Arkiliikunta tarkoittaa samaa kuin hyötyliikunta. Nämä tarkoittavat kaikkea päivässä tapahtunutta liikuntaa, joka tulee luonnollisesti päivän aikana. Arkiliikuntaa voidaan nimittää myös hyöty- ja perusliikunnaksi. Esimerkiksi sivoaminen, työmatkojen teko kävellen tai pyörällä, lumitöiden teko, haravointi, lapsen kanssa puuhaaminen ja portaiden kävely sekä kaupassa käynti voidaan lukea arkiliikunnaksi. Arkiliikunta ei ole pelkästään vain liikunnan suorittamista, vaan se kertyy päivittäisistä askareista. (UKK-instituutti 2014.)

Merkitys arkiliikunnassa energiankulutukseen on suuri, sillä arkiliikuntaa harrastetaan pitkin päivää ja näin energiankulutus pysyy korkealla koko ajan. Tunnissa kulutettu energiamäärä ei ole suuri, mutta koska energiakulutus on tasaista pitkin päivää, niin paino pysyy hallinnassa myös arkiliikunnan avulla. Nykypäivänä arkiliikuntaa ei harrasteta niin paljoa, mutta vapaa-ajan liikuntaharrastukset ovat lisääntyneet. (UKK-instituutti 2014.) Arkiliikunnalla on vaikutusta muun muassa sokeriaineenvaihduntaan, veren rasvapitoisuuteen ja verenpaineeseen. Liikunta arjessa pitää kuntoa yllä ja painoa kurissa. Se ei kuitenkaan kohota kuntoa, eikä auta painonhallinnassa. (Hyötyliikunta ja kuntoliikunta 2014.)

Liikunnan monipuolisuus auttaa motivaation pysymisessä. Jos tavoitteena on lihasvoiman kehittäminen, niin kuntosaliharjoittelu ja erilaiset kuntopiirit sopivat siihen mainiosti. Erilaiset pallopelit ja luistelu puolestaan kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa. Kun muistaa liikunnan jälkeen venytellä säännöllisesti, auttaa se ylläpitämään liikkuvuutta. Liikunnan harrastaminen monipuolisesti auttaa pitämään kehon eri osista huolta. Esimerkiksi kestävyysharjoittelu eli erilaiset juoksulenkit ja intervalliharjoitukset lisäävät hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdunnan toimivuutta. Voima-, lihaskunto ja liikkuvuusharjoittelu pitävät huolta elimistön luustosta, lihaksista ja jänteistä eli tuki- ja liikuntaelimestöstä. Kehonhallinta-, tasapaino-, taito- ja tekniikka- sekä ketteryysharjoittelu huoltavat hermojärjestelmää. Jos liikunta on liian yksipuolista, voi harjoittelu pitkään jatkuessaan altistaa urheiluvammoille. Liian runsas liikunta voi myös aiheuttaa vammoja, joita ovat esimerkiksi rasisvammot, tapaturmat ja uupumus. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2012.)

5 NUOREN MOTIVOINTI LIIKUNTAAN

Liikunnan ja etenkin terveysliikunnan edistämisessä voidaan käyttää monenlaisia keinoja. Näitä keinoja ovat esimerkiksi henkilökohtaiset kontaktit, itsetarkkailu tietotekniikan avulla tai ympäristön muokkaus. Lopullisena tavoitteena on siten muuttaa liikuntatottumuksia pysyvästi, sillä säännöllisyys on valttia terveyshyötyjen kannalta. Uusien tottumusten muuttuminen elämäntavaksi vie paljon aikaa ja sen lisäksi on hyvä asettaa myös lyhyenaikavälin tavoitteita. Tavoitteita, jotka voidaan helposti saavuttaa, ovat esimerkiksi asenteen muuttuminen tai kiinnostuksen herättäminen. Tavoitteena liikunnan edistämisessä on oman työväliseen löytyminen. Oman kiinnostuksen herättämiseksi ja lisäämiseksi voi riittää pelkästään lisätieto ja omakohtainen kokemus liikunnasta, joka osoittautuu positiiviseksi. Liikuntatottumuksen muutokseen voidaan tarvita myös yksityiskohtaisempaan ja pitkäjänteisempään opastusta. (Fogelholm ym. 2011, 197.)

Ajateltaessa motivointia on tärkeää huomioida sen perustana olevat motiivit. Ne voivat olla tiedostettuja ja tiedostamattomia, ne ovat tarpeita, viettejä, haluja ja palkkioita. Motivaation kehittymiseen tarvitaan ihmisen oma mielenkiinto, sen määrää kuinka kiinnostuneesti ja virkeästi ihminen toimii. On olemassa sekä sisäistä, että ulkoista motivaatiota. (Terveysverkko n.d.)

Sisäisessä motivaatiossa ihminen toimii omasta tahdostaan, eikä minkään palkkion saavuttamiseksi. Sisäinen motivaatio tuo ihmiselle iloa ja tyydytystä omasta toiminnastaan, kun toteuttaa sitä mitä haluaa tehdä. Se on hyvä motivaation lähde, sillä sisäinen motivaatio voi olla hyvin pitkäaikainen. Sisäinen motivaatio on yleensä parempi motivaationlähde kuin ulkoinen motivaatio. (Terveysverkko n.d.)

Ulkoinen motivaatio on riippuvuutta ympäristöstä, se ei lähde ihmisestä itsestään, vaan on palkkio tehdystä toiminnasta, joka tulee jostain muualta. Kun motivaatio ei ole lähtöisin ihmisestä itsestään, ei hän tunne iloa toiminnastaan tai tunne halua tehdä kyseistä toimintaa. Toiminnan tavoite on tällöin palkkion saavuttaminen, palkkiot ovat lyhytkestoisia eivätkä motivoi tulevaisuuteen. (Terveysverkko n.d.)

Mielestämme motivoinnissa on tärkeintä saada liikunta tuntumaan mukavalle ja saada se yhdistettyä arkielämään. Terveyttä edistävää liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti, joten se ei saisi vaikeuttaa elämää liikaa. Aikataulujen suunnittelu on säännöllisen liikunnan avain. Alussa liikunnan aikatauluttaminen voi tuntua vaikealta, mutta ajan mittaan siitä tulee rutiinia. Myös liikunnasta saatujen onnistumisen kokemusten avulla saadaan motivaatiota lisättyä. Yksilölle on hyvä suunnitella juuri oikeanlainen ja hänelle sopivin liikunta muoto.

5.1 Yksilöllinen motivointi

Erilaisia liikuntaneuvontatapoja on monenlaisia ja niitä on tutkittu paljon. Tutkimuksien perusteella ei kuitenkaan voida yksilöidä sitä, mikä neuvontatavoista on kaikkein paras, keskeistä on kuitenkin neuvonnan systemaattisuus ja se, että neuvontaan osallistuu moniammatillinen työryhmä. Motivoinnissa pitää arvioida henkilön toteutuva liikunta-aktiivisuus, valmius muuttaa tottumuksia ja taidot sekä tiedot. Lisäksi annetaan tietoa liikunnan hyödyistä, asetetaan asiakkaan kanssa henkilökohtainen tavoite, autetaan häntä tunnistamaan liikkumisen esteet ja aikataulutetaan tavoitteet ja suunnitellaan seuranta-tavat. (Fogelholm ym. 2011, 198.)

Suullisen neuvonnan vaikutuksia voidaan lisätä eri tavoin. Tavallisesti käytetään erilaisia liikunta-aiheisia esitteitä, jossa kerrotaan liikunnan suositeltavasta määrästä ja liikunnan hyödyistä. Esimerkiksi liikuntapiirakasta saa hyödyllistä tietoa ja vinkkejä liikuntaan. Se on kehitetty liikuntaneuvontaa varten ja on hyödyllinen esimerkkien annossa. On olemassa myös tyhjä liikuntapiirakka, johon käyttäjä voi itse täydentää omia liikuntatottumuksiaan ja verrata siten niitä olemassa oleviin suosituksiin. (Fogelholm ym. 2011, 198.)

Pohdimme liikunnan tärkeyttä ja sen terveysvaikutuksista tiedottamista nuorille. Nuorena aloitettu liikunta vaikuttaa terveyteen vanhempana. Nuoret eivät välttämättä ajattele liikunnan terveysvaikutuksia ollenkaan ja, että mitä liikkumisesta on hyötyä tulevaisuudessa. Omasta kunnosta huolehtiminen on tärkeää koko eliniän, koska terveellisillä elämäntavoilla ja säännöllisellä liikunnalla ehkäistään monien kansansairauksien syntyä. Käytimme toimintapäivässä hyödyksi tyhjää liikuntapiirakkaa, koska koimme sen olevan hyödyllinen motivaation herättäjä nuorille.

5.2 Ryhmän ohjaaminen ja motivointi

Ihmisellä on tarve kuulua johonkin ryhmään tai joukkoon, se on ihmisen yksi inhimillisistä tarpeista. Esimerkkinä ensimmäisistä ryhmistä voisi olla perhe ja kaverit päiväkodista aina työelämään asti. Hyvin tavallista on, että kahden ihmisen välinen suhde on helpompi solmia kuin ryhmään sopeutuminen. Ryhmään tulevalle henkilölle on erittäin tärkeää, että hänet tullaan hyväksymään juuri sellaisena kuin hän on. Tällainen kokemus on erittäin tärkeää, jotta yksilö voi kehittyä ja selviytyä sosiaalisista haasteista. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 13.)

Ryhmässä voidaan saavuttaa sellaisia asioita, joita yksilöohjauksessa ei saavuteta. Ryhmässä pääsee jakamaan kokemuksia toisten kanssa ja pohtimaan mahdollisia ongelmia. Samassa elämäntilanteessa oleva henkilö ymmärtää parhaiten miten elämäntilanteen tai ongelman voi kokea. Toisilta ryhmän jäseniltä saatu tuki on parasta ryhmän antia. Ryhmässä tulee olla turvallinen ja luotettava ilmapiiri. Kun ihminen voi ilmaista itseään turvallisessa ryhmässä, hänen itsetuntemuksensa lisääntyy ja minäkuva vahvistuu. Sama voi tapahtua

myös yksilöllisessä ohjauksessa, mutta ryhmässä koettu vaikutus voi olla hyvinkin palkitsevaa. (Martin ym. 2012, 14.)

Ryhmään osallistujat tarjoavat toinen toisilleen erilaisia kokemuksia ja oppimistilanteita. Osallistujat voivat samaistua toisen kertomaan, esimerkiksi ryhmäläisten kokemukset antaa välineitä yksittäiselle osallistujalle auttaa itseään esimerkiksi omista elämäntapamuutoksissa. Ryhmässä oppii myös sijaisoppimista. Sijaisoppimisella tarkoitetaan sitä, että kaikkien ei tarvitse oppia kantapään kautta. (Martin ym. 2012, 11.)

Ohjaajan ammattitaito, asioihin perehtyminen ja aito kiinnostus ovat edellytyksiä sille, että ryhmään osallistujat motivoituvat aiheesta, sekä heidän kiinnostus kestää. Myös osallistujiin kohdistuva kiinnostus on oleellista, että ryhmän motivoiminen onnistuisi. Ohjaajan sosiaaliset taidot vaikuttavat siihen miten ryhmään osallistuva henkilö motivoituu sisäisesti. Myös ohjaajan taito kohdata ryhmäläiset ja se miten ohjaaja osaa arvioida osallistujien tarpeet ja heidän tavoitteet vaikuttavat motivaatioon. Sisäisesti motivoitunut osallistuja pyrkii kiinnostuksensa myötä ymmärtämään ja oppimaan uutta. Erilaiset havainnot ja muiden kokemukset saavat osallistujassa kiinnostuksen muutokseen. Ohjaajan jakaman tiedon myötä osallistujien ymmärrys kasvaa. (Martin ym. 2012, 34.)

Ryhmän ohjaaminen käsitteenä tarkoittaa vuoroikutuksen tasolla ihmisen kohtaamista. Ryhmän ohjaamisen tavoitteena ja tehtävänä on saada ohjattu ryhmä toimimaan omien tavoitteiden mukaisesti. Ryhmän ohjaamisen prosessissa molemmat osapuolet oppii kokemusten kautta ja myös tuo omia mielipiteitään esiin. Näin ohjaajalla sekä ryhmällä on mahdollisuus päästä haluamiinsa yksilöllisiin tai yhteisiin tavoitteisiin. Ohjaajalla on suuri merkitys ryhmän ohjaamisessa. Ohjaajaa voisi tänä päivänä kuvailla sanoilla innoittaja, motivoija, mahdollistaja, tukija, tutor, sparraaja ja valmentaja (Marttila, Pokki & Talvitie-Kella 2008, 6–7).

Ryhmää ohjatessa vaaditaan itse ohjaajalta erilaisia taitoja. Nämä taidot voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataitoihin. Reaktiotaidoilla tarkoitetaan muun muassa aktiivista kuuntelua, toistamista, selventämistä, empatiaa, tiedon kokoamista ja jakamista. Näitä taitoja ryhmän ohjaaja tarvitsee ryhmän tarpeiden ja toiminnan ymmärtämiseen. Kuuntelu on ohjaajan tärkeimpiä taitoja. Kuuntelulla ohjaaja viestittää ryhmälle läsnäolostaan ja empatiastaan. Hyvän ohjaajan perustaitoihin kuuluu myös hyvät vuorovaikutustaidot, ne ovat ryhmätyötaitojen ydin ja edellytys. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu mm. tasapuolinen huomioon ottaminen, yhdistäminen, estäminen, tukeminen, rajoittaminen, sekä yksimielisyyden ja yhteistyön rakentaminen. (Marttila ym. 2008, 7.)

Ohjaajan toiminta taidoilla tarkoitetaan rohkaisemista, auttamista, esimerkiksi rohkaisee ohjattavaa ilmaisemaan itseään ja auttaa ohjattaviaan jakamaan vaikeitakin tunteita. Konkreettisia esimerkkejä ovat esimerkiksi kysyminen, kehittynyt empatia, ohjattavan vahvuuksien esiin tuominen, välittömyys, oman

kokemuksen mukaan tuominen, mallin antaminen, prosessin havainnointi ja tavoitteiden asettaminen. (Marttila ym. 2008, 7.)

5.3 Motivoinnin tulos – Liikunnassa kehittyminen

Liikunnassa kehittymiseen on omien tavoitteiden asettaminen tärkeää. Ydinasia tavoitteiden luomisessa on niiden toteuttamiseen tarvittavan suunnitelman miettiminen. Oma keho tottuu toimintaan ja aivot alkavat alitajuntaisesti miettiä tavoitteiden saavuttamista. Tavoitteen on hyvä olla saavutettavissa, on tärkeää miettiä lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita. On hyvä miettiä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi aikataulu ja itsensä palkitseminen lopuksi. Jokainen välitavoite tuo mielihyvää ja on lähempänä päätavoitteen saavuttamista. (Aalto 2008, 44–45.)

Eriyisesti työterveyshuollossa on käytetty kuntotestien tuomaa hyötyä. Terveysliikuntaa on pyritty edistämään niistä saadun vertailuarvon ja palautteen avulla. Kuntotestien tarkoitus on helpottaa liikunnan lisäämisen ja arvioimisen tarvetta ja arvioida fyysistä kuntoa. Sen avulla voidaan myös nähdä erilaisten verenkierto- ja hengityselimistön sairauksien ja aineenvaihdunnallisten sairauksien riskiä. Kuntotesti ja sen tulos voi lisätä yksilön kiinnostusta liikuntaan ja sen tuomiin hyötyihin, kuitenkin yleensä ei sen avulla saada pitkäaikaisia muutoksia. (Fogelholm ym. 2011, 203.)

6 TYÖN MERKITYS NUORELLE

Nykypäivän työelämässä on eri-ikäisiä ihmisiä, joille työelämän ja työn merkitys on erilainen. Motivaatio on jokaisella oma ja työskentelytavat muuttuvat. Työyhteisöissä on monenlaisista taustoista tulleita ihmisiä ja se näkyy muun muassa erikielisyysinä ja erilaisina arvomaailmoina. Sosiaalinen kanssakäyminen on yhteydessä tapoihin, kielenkäyttöön, aikakäsitykseen ja motivaatioon. Nuorten mielestä sosiaalisuuden ja motivaation merkitys on tärkeää. (Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta 2009.)

Työn ja erilaisten harrastusten ja omien aikataulujen sovittaminen on nuorille nykypäivänä tärkeää ja usein ne liittyvät työelämän kanssa yhteen. Työn sisältö on nuorille tärkeintä, sillä kuva itsestä muodostuu muille henkilöille sitä kautta. Työ on kuitenkin vain yksi osa kokonaisuutta, jonka pohjalta omat valinnat rakentuvat. (Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta 2009.)

Nuoren fyysisellä toimintakyvyllä on suuri merkitys työpaikan saantiin ja työpaikalla jaksamiseen. Huonossa fyysisessä kunnossa oleva nuori työntekijä ei jaksakaan tehdä työtä ja voi kokea työn muita työntekijöitä raskaammaksi. Myös psyykkisiä ongelmia voidaan kohdata enemmän fyysisesti huonokuntoisemmilla nuorilla, kuin hyvässä fyysisessä kunnossa olevilla nuorilla. Myös pitkäaikaisella työttömyydellä on selviä vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Työttömyys voi vaikuttaa mielenterveyteen haitallisesti, mutta kor-

jaantuu useimmiten uuden työpaikan saamisen myötä. Jos nuori olisi pitkään työttömänä, ei hänen mielenterveytensä olisi vain laskusuuntainen. Suurin osa ihmisistä sopeutuu työttömyyteen ajan myötä. (Hesselgren 2012, 17–20.)

Liikkumattomuus ja liikkuminen näkyvät nuoren tai aikuisen opiskelukyvyyssä ja mielen hyvinvoinnissa. Aktiivista liikuntaa harrastettaessa tuntee olonsa paremmin voivaksi ja keskittyminen arjen toiminnoissa paranee. Myös muiden ihmisten kanssa toimeentulo helpottuu. Tutkimuksissa on todettu, että liikunta-aktiivisuus ja hyvä fyysinen kunto ovat yhteydessä hyvään koulusuoriutumiseen ja jatko-opintosuunnitelmiin. Liikunta helpottaa myös oppimista ja kognitiivista suoriutumista. Liikunta tuo monia positiivisia asioita koulunkäyntiin, esimerkiksi muistin kehittymiseen ja keskittymiskykyyn. Nuorten tunne-elämän häiriöihin ja sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavuus ja käytöshäiriöihin vaikuttaa selkeästi vähäinen aktiivisuus liikunnan parissa. Vähemmän liikkuvien nuorten kokemus omasta terveydentilasta on liikkunnallisesti aktiivisiin nuoriin verrattuna huonompi. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2014.)

Liikunta auttaa nuoria kiinnittämään huomiota enemmän ruokailutottumuksiinsa, aterioiden säännöllisyyteen ja terveellisempään elämään. Nuorilla, joilla liikunta on vähäistä tai sitä ei ole ollenkaan, on yleensä huonot ruokailutottumukset ja epäsäännöllisyyttä syömisessä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2014.)

6.1 Nuoren eristäytyminen yhteiskunnasta

Koulutus- tai työmarkkinoiden ja näiden järjestelmien hyvinvointivaikutuksien ulkopuolelle jääminen viittaa usein nuoren syrjäytymiseen. Syrjäytymisen riskitekijöitä ovat muun muassa matala koulutustaso, työttömyys, joka on jatkunut pitkään ja näistä johtuvat toimeentulo-ongelmat. Syrjäytyminen vaikuttaa myös elämänhallintaan ja terveydellisiin ongelmiin sekä sosiaalisten suhteiden vähentymiseen nuorten keskuudessa. On tärkeää muistaa myös näiden nuorien oma kokemus liittyen syrjäytymiseen. Nuorilta kysyttäessä suurin syy syrjäytymiseen on ystävien puuttuminen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.)

Käsite syrjäytynyt on vaikea määritellä. Yleistä on, että se määritellään yksilöiden, perheiden tai yhteisöjen jäämisenä yhteiskunnan tavanomaisten normien tai hyväksytyinä pidettyjen elämäntapojen tai -hallinnan ja elintason ulkopuolelle. Syrjäytyminen on vakava sosiaalinen ongelma. Käsitettä syrjäytynyt voidaan tulkita monin eri tavoin ja eri tilanteissa. (Vuokila-Oikkonen & Mantela 2010.)

Olemme pohtineet paljon käsitettä syrjäytynyt. Mielestämme se on hiukan yksilöä loukkaava ja leimaava. Emme siksi halunneet käyttää sanaa syrjäytynyt puhuessamme kohderyhmän nuorista. Halusimme kuitenkin avata käsitteen, sillä se sisältää vailla koulutus- tai työpaikkaa olevien nuorien tilanteen. Ei ole

kuitenkaan tarkoitus leimata nuoria tällä sanalla. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen, eikä ketään pidä peilata sanoihin.

6.2 Pitkäaikaistyöttömyys ja sen tuoma ahdistus nuoren elämässä

Ihminen on pitkäaikaistyötön, jos hän on ollut yli vuoden ajan työttömänä. On monenlaisia syitä joutua työttömäksi. Nykypäivän taloustilanne ajaa yrityksiä lomautuksiin ja irtisanomisiin. Koulutus ei takaa työpaikkaa, sillä on monia aloja, joilla työllisyystilanne ei ole tällä hetkellä hyvä. Sairaus ja vammautuminen ovat myös vaikeuttava tekijä työllistymiseen. (Suomen mielenterveysseura 2015.)

Työnhakeminen ei usein ole helppoa ja siihen liittyy paljon stressiä. Työnhakua vaikeuttaa alalle sopimattomuus ja heikot työllistymismahdollisuudet toisilla alueilla. Pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa ihmiseen suuresti. Masentuneisuuden ja lannistuksen tunteita voi esiintyä ja ihminen saattaa kokea arvottomuuden tunnetta. (Suomen mielenterveysseura 2015.)

Elämäntavat ja terveys ovat yleensä työttömillä heikommat, kuin muulla väestöllä. Päihteiden käyttö ei välttämättä aina automaattisesti lisääntynyt työttömyyden myötä, mutta aikaisempi runsas päihteiden käyttö vaikuttaa siihen. Useiden tutkimusten mukaan erityisesti työttömien miesten omat tottumukset ravinnon suhteen eivät ole suositusten mukaisia. (Lax & Luoma 2013, 21–22.)

Työttömyys ja epävarmuus omasta tulevaisuudesta ja toimeentulosta aiheuttaa monille murhetta ja ylimääräistä stressiä. Elämässä on paljon kriisitilanteita ja työttömyys voi olla ihmiselle kriisi. Työttömyys voi aiheuttaa monenlaisia tunteita ihmiselle. Työtön voi kokea ahdistusta, turvattomuuden tunnetta, pelkoa, epäonnistumisen tunnetta sekä vihan ja häpeän tunteita. Nämä tunteet kuormittavat ihmistä. Työttömyys tuo osalle väestöstä irtaantumista sosiaalisista suhteista, jos ne ovat olleen työpaikkaan sidottuja aikaisemmin. Yksinäisyyttä voi esiintyä ja ihminen voi pohtia, mikä on oma tehtävä yhteiskunnassa. Ihminen voi menettää myös yhteenkuuluvuuden tunteen työttömyyden myötä. (Suomen mielenterveysseura, n.d.)

Epäonnistuminen työ- tai koulutuspaikan saamisessa voi olla iso pettymys, sillä ihmiselle tulee kokemus ulkopuolelle jäämisestä. Työ ei määritä ihmisarvoa, kuitenkin irtisanomisesta voi tulla kokemus, että on huonompi kuin muut ja luoda siten ihmiselle tarpeettomuuden tunnetta. Ympäristö luo paineita työttömälle. Työttömyys tuo häpeän tunnetta ja siitä keskusteltaessa voi muiden ihmisten mielipiteet asiaan olla liian kärkkäitä ja negatiivisia. Se tuo työttömälle tunteen, että ei ole yhtä arvokas kuin muut ihmiset. Työttömyys ei vähennä ihmisarvoa, jokainen ihminen on yhtä arvokas. (Suomen mielenterveysseura, n.d.)

6.3 Työttömyys uhkana mielenterveyshäiriöille

Mielenterveyteen vaikuttaa yksilön kokemus työttömyyteen liittyvistä stressitekijöistä ja omasta suhtautumisesta työttömyyteen. Jos yksilöllä on elämässään työkeskeinen arvomaailma, johtaa työttömyys useammassa tapauksissa mielenterveyden häiriöihin ja oman elämänsä arvioimiseen negatiivisesti. Itsetunto vaikuttaa yksilön mielenterveyteen. Työttömyyden seurauksena voi olla sosiaalisen elämän menettämiseen ja se voi lisätä epäonnistumisen kokemuksia. (Lax & Luoma 2012.)

Mielestämme on selvää, että epäonnistumiset ja sosiaalisten suhteiden väheneminen tuo epävarmuutta ja mielipahaa. Monet onnistumiset auttavat yksilöitä kehittymään ja kehittämään itsetuntoaan. Pitkään työttöminä olevilla ihmisillä voi olla jo mennyt oma usko itseensä, eikä omalla elämällä ole suuntaa. Mielestämme yhteiskunnan tulisi kaikin mahdollisin keinoin auttaa näitä henkilöitä ja luoda erilaisia mahdollisuuksia.

Nuorisotyöttömyydellä on huonoja terveysvaikutuksia nuorille. Työttömyyden haitallisuutta tutkineissa tutkimuksissa on todettu, että nuorisotyöttömyys lisää psyykkisiä ja fyysisiä oireiluja, ja siten myös huumeiden ja alkoholin käyttöä. Tämä näkyy terveyspalveluiden lisääntyneenä käyttönä. Työ lisää yksilön voimavaroja ja kehittää persoonallisuutta. Työttömyys voi rajoittaa nuorten kehittymistä ja pitkään jatkuneena työttömyys voi vaikeuttaa yhteiskuntaan sopeutumista ja oman vastuunsa löytämistä. (Kaulimo, Saarelmä-Thie & Vuori 2015.)

6.4 Liikunta mielialaoireiden ehkäisyssä

Mielenterveys on yhteydessä liikuntaan. Liikunnan positiivisia vaikutuksia on muun muassa mielialan koheneminen, itseluottamuksen paraneminen ja elämänhallinnan tunteen lisääntyminen. On tutkittu, että liikunta olisi yhtä tehokas hoitokeino masennukseen kuin psykoterapia. Liikunnan avulla voidaan myös hoitaa vakavaa masennusta. Kun ihminen liikkuu, hänen kehossaan tapahtuu mielialaan vaikuttavia muutoksia, joita ovat esimerkiksi vaikutukset ahdistukseen ja masennukseen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2014.)

Säännöllisesti harrastettu liikunta ylläpitää hyvää mielialaa ja saattaa vähentää tai lievittää mahdollisia psyykkisiä häiriöitä, kuten masennusta tai ahdistuneisuutta. Liikunnan on todettu myös ylläpitävän toimintakykyä. Kaikilla ihmisillä esiintyy ajoittain masennusta tai muita psyykkisiä oireita, mutta ne eivät vie toimintakykyä kokonaan pois. Psyykkiset häiriöt, esimerkiksi masennus tai ahdistuneisuushäiriöt tuottavat huomattavaa ja pitkäaikaista kärsimystä ja heikentävät siten toimintakykyä. Ne ovat yleisiä sairauspoissaolojen tai pitkäaikaisen työttömyyden tekijöitä. (Fogelholm ym. 2011, 176.)

Liikunta lisää terveyttä edistäviä vaikutusmekanismeja. Liikunnalla on fyysisten vaikutusten lisäksi myös psykologisia ja sosiaalisia vaikutuksia. Kun mie-

titään liikunnan vaikutusta hyvinvointiin, on melkein mahdotonta erottaa toisistaan eri ulottuvuudet. Liikunnan on todettu vähentävän masennusajatuksia ja kääntää siten huomio pois negatiivisista ajatuksista. Liikunnan harrastaminen ryhmissä antaa sosiaalista tukea. (Hautala 2009.)

Tutkimuksissa on todettu liikunnan vaikuttavan mielenterveyteen ja aivojen toimintaan, sekä älykkyyteen positiivisesti. Mielenterveyttä tutkineiden mukaan liikuntaa tullaan käyttämään yhä enenevässä määrin mielenterveyden hoidossa. Joidenkin tutkijoiden mielestä liikuntaa tulisi käyttää enemmän apuvälineenä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Liikunnan on myös tutkittu vaikuttavan älylliseen suoriutumiskykyyn, kuten esimerkiksi reaktioaikaan, huomiokykyyn, keskittymiseen, sekä loogiseen ja lyhytaikaiseen muistiin. (Litmanen ym. 2005, 150.)

Väestön työ- ja toimintakyvyn, sekä terveyden kannalta on tärkeää miettiä minkä verran liikunta voi muuttaa depressiivistä ja ahdistunutta oirehdintaa ja onko siten liikunnalla oireilta ehkäisevää tai lievittävää vaikutusta. Väestötasolla on todettu, että liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialavaikutuksiin. Tutkimuksessa on saatu selville, että eniten mielialaoireita kärsivillä fyysinen aktiivisuus on heikkoa. On myös todettu, että vähän liikkuvat ihmiset ovat huonommin koulutettuja ja heidän taloudellinen tilanteensa voi olla huonompi. Näissä ryhmissä mielialaoireita esiintyy myös yleisemmin. Näiden henkilöiden keskuudessa on myös enemmän sellaisia henkilöitä, joilla on jokin somaattinen pitkäaikaissairaus, joka vaikuttaa mielialaan. (Fogelholm ym. 2011, 179.)

Pitkäaikaistutkimuksen avulla on saatu tietoa liikunnan vaikutuksista. Tutkimus oli toteutettu tiedonkeruu kyselyillä, joihin samat henkilöt ovat vastanneet. Kyselyitä on toteutettu monessa eri sarjassa. Kävi ilmi, että säännöllisesti liikkuneilla vastaajilla on ollut vähemmän tai lievempiä oireita, kun taas niillä joilla fyysinen aktiivisuus on ollut vähäistä, on oireita ollut enemmän. (Fogelholm ym. 2011, 179.)

Tutkimuksen mukaan alhaisella liikunnan harrastavuudella on todettu olevan yhteys suurempaan riskiin saada masennusoireita. Jo muutaman kuukauden pituinen harjoittelu vähentää sairauden oireita ja näin ollen lievästä masennuksesta tai ahdistuneisuudesta kärsivillä on liikunta vähentänyt oireita enemmän kuin lääkehoito. Fyysisesti hyvä- tai huonokuntoisella liikkujalla ei ollut merkitystä, sillä liikunnan vaste oli sama, harrasti henkilö sitten raskasta tai kevyttä liikuntaa. (Hautala 2009.)

7 NUORTEN TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS

Saimme idean opinnäytetyöhön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kurssilta. Kurssilla aloitimme projektin tekemisen yhteistyössä Ota Koppi -hankkeen kanssa, jossa tarkoituksena oli etsiä Hämeenlinnasta liikuntapaikkoja, jotka olisivat kiinnostuneita lähtemään mukaan hankkeen toimintaan. Muutamia liikuntapaikkoja innostui lähtemään mukaan toimintaan. Olimme muun muassa mukana liikuntapaikkojen henkilökunnalle järjestettävässä tiedostustilaisuudessa. Ajatus liikunta-aiheisesta opinnäytetyöstä kuulosti mielekkäältä toteuttaa. Projektin tekeminen oli hyvin mielenkiintoista ja ajattelimme jatkaa sitä opinnäytetyönä. Koimme myös, että nuorten ja nuorten aikuisten liikuntaan liittyvä ohjaus ja liikunnan tukeminen on tärkeä asia meille molemmille. Ajatuksena oli myös kannustaa nuoria miettimään omia liikuntatottumuksia.

Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa kehittämistyötä, jonka tavoite on ammatillisessa ympäristössä toiminnan kehittämistä käytännössä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä ja järjestämistä. Opinnäytetyöllä on siten toimeksiantaja. Erilaisia toteutustapoja toiminnallisella opinnäytetyöllä on esimerkiksi kirja, opas, messuosasto, kehittämissuunnitelma tai näyttely. Toiminnallinen opinnäytetyö on esimerkiksi jonkin tapahtuman suunnittelua, järjestämistä ja arviointia. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist 2006.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotos näkyy tuottamisen prosessin esittämisenä kirjallisena. Raportissa näkyy kuinka toiminnallinen toteutus on suunniteltu, toteutettu ja arvioitu. Lopullisessa tuoksessa näkyy myös, kuinka toiminnallinen osuus on liitetty tietoperustaan ja kirjallisuus on työn lähtökohdana. (Liukko 2013.)

Opinnäytetyömme toteutus oli toiminnallinen ja siinä yhdistyi toimintaa tukeva teoriaosuus ja toiminnallinen osuus. Toiminnallinen osuus koostui 16–29-vuotiaille vailla koulutusta tai työpaikkaa oleville nuorille järjestettävästä toimintapäivästä ja siihen liittyvästä sisällöstä. Tapahtumapäivän lisäksi suunnittelimme oppaan liikunnasta. Perustelimme toimintamme kirjallisuudella ja käytimme haettua teoretietoa hyväksi toteutuksessa.

7.1 Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelun eteneminen

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on muuttunut monesti työmme edistyesä. Alkuperäinen suunnitelma oli pitää kolme ryhmä kertaa, jossa tarkoituksena oli tutustuttaa nuoria arkiliikuntaan, erilaisiin liikuntamuotoihin ja kertoa heille erilaisista liikunta mahdollisuuksista Hämeenlinnan alueella. Muutamia liikuntapaikkoja oli lähtenyt mukaan Ota Koppi-hankeeseen ja tarkoituksena oli käydä nuorien kanssa tutustumassa yhteen näistä liikunta paikoista Hämeenlinnassa.

Nuorien etsiminen aloitettiin toiselta yhteistyökumppanilta, koska he työskentelivät kohderyhmään kuuluvien nuorien kanssa. Kävimme keskustelemassa yhteistyökumppanin toiminnan ohjaajien kanssa ja he olivat kiinnostuneita toiminnasta. Yhteyttä otettiin myös Sininauha ry:hyn, jossa myös oli kohderyhmään sopivia nuoria. Tarkoituksena oli siis saada ryhmä kokoon toisen yhteistyökumppanin asiakkaista, sekä Sininauhan asiakkaista. Ryhmän koko olisi ollut noin kymmenen henkilöä.

Suunnitelman edetessä ongelmia tuli aikataulujen ja tilojen kanssa. Omat aikataulumme ja toisen yhteistyökumppanin aikataulut eivät sopineetkaan enää yhteen ja tilojen kanssa tuli ongelmia. Tarkoituksena oli lainata toisen yhteistyökumppanin tiloja ryhmien järjestämiseen. Päätimme yhdessä, että yhteistyö heidän kanssa päättyy ja jatkamme mahdollisesti Sininauhan asiakkaiden kanssa. Koimme, että tämä on hyvä ratkaisu, koska aikataulujen suunnittelu oli hyvin vaikeaa. Sininauhan kanssa kuitenkin yhteistyömme jatkui ja aloitimme uuden suunnitelman laatimisen heidän kanssa.

Sininauha ry on yleishyödyllinen yhdistys, joka tukee päihteetöntä elämäntapaa ja tuottaa elämänhallintaa tukevia palveluja. Tavoitteena on saada yksilö kiinnostumaan omasta elämästään. Sininauhan asiakkaat voivat tehdä työtä, viettää aikaa sininauhalla ja opiskella. Sininauhalla on monenlaisia palveluita, joiden avulla erilaisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset saavat apua. Palveluita ovat muun muassa tukiasunnot, päiväkeskustoiminta, työtoiminta, talousohjaus, sosiaalinen isännöinti ja erilaiset kirpputoritoiminnat. (Sininauha 2015.) Opinnäytetyömme osalta kohderyhmään kuului 16–29-vuotiaat nuoret, jotka ovat heillä asiakkaana.

7.2 Toimintapäivän suunnittelu

Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus tehtiin yhteistyössä Hämeen Sininauha ry:n kanssa. Opinnäytetyön aiheen valinnasta asti oli selvää, että toteutamme opinnäytetyön toiminnallisena ja liittyen ryhmänohjaukseen ja motivointiin. Teimme toiminnallisen osuuden yhdessä Sininauhan asiakkaiden kanssa. Tarkoituksenamme oli pitää yksi toiminnallinen päivä Sininauhan tiloissa, jossa tarjosimme erilaisia vinkkejä liikunnan aloittamiseen tai omien liikuntatottumusten kehittämiseen. Ajatuksena oli saada aikaan keskustelua nuorten kanssa heidän päivittäisestä liikunnasta ja heidän kokemuksistaan liikuntaan kohtaan. Päivän ideana oli saada nuoria miettimään omia liikunta tottumuksistaan ja saada heitä pohtimaan onko omissa liikuntatottumuksissa jotain kehitettävää. Toivoimme myös, että nuorille jäisi jotain ajatuksia päivästä ja että he saisivat hyviä vinkkejä ja eväitä liikunnan tueksi.

Aluksi ajatuksena oli tehdä vain pelkkä opas nuorille, jossa olisi vinkkejä liikuntaan liittyen. Koimme kuitenkin, että pelkkä opas ei hyödytä nuoria tarpeeksi. Keskustelimme Sininauhan ohjaajan kanssa, siitä että pitäisimme yhden päivän, jossa konkreettisesti kertoisimme nuorille liikunnasta. Mukana meillä olisi erilaista materiaalia liikunnan edistämisen tueksi. Yksi materiaa-

leista oli meidän tekemä opas, ja sen lisäksi löysimme hyviä materiaaleja internetistä, kuten liikuntapiirakka ja tyhjä liikuntapiirakka. Toimintapäivän toteutimme Sininauhan tiloissa yhdessä toisen opinnäytetyöporukan kanssa, joka käsittelee aihetta ravinnon näkökulmasta. Toimintapäivän toteutus oli 28.10.2015.

7.3 Tavoitteet

Opinnäytetyön tärkeänä tavoitteena oli saada nuorille heräämään kiinnostus liikkumiseen. Koko opinnäytetyön teoria perustui liikuntaan ja vailla työ- tai koulutuspaikkaa olevien nuorten liikkumattomuuteen ja sen vaikutuksista työnteekoon. Teoriaosuuden tavoitteena oli avata ajantasaiset liikuntasuosituksset, liikunnan terveystvaikutukset, sekä käsitellä nuorten työttömyyttä, sekä liikunnan vaikutuksista mielenterveyteen. Teoriaosuudessa pyrimme käyttämään mahdollisuuksien mukaan tuoreita lähteitä ja pohtimaan ja arvioimaan niiden luotettavuutta. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös kehittää meitä sairaanhoitajina, niin että pystymme hyödyntämään opinnäytetyön teoriaa tulevaisuudessa.

Opinnäytetyömme toteutui toiminnallisena ja sen päätavoitteena oli herättää nuoria ajattelemaan omia liikuntatottumuksia. Liikuntaoppaan tavoitteena oli saada nuorille syttymään kipinä liikkumiseen ja oman terveyden kehittämiseen sekä arvioimiseen. Tavoitteena oli saada oppaan sisältö sellaiseksi, että se antaisi nuorille paljon tietoa liikunnasta ja sen vaikutuksista terveyteen.

Toimintapäivän tavoite oli luoda nuorille aito kiinnostus aiheeseen. Kun menimme paikan päälle ja esittelimme suunnitelmien mukaan aiheen, niin se loi paremmat lähtökohdat aitoon motivaatioon ja lisätiedon hankkimiseen. Tavoite oli saavuttaa nämä nuoret ja ottaa heidän kysymyksensä vastaan. Yksilön motivoiminen oli myös kehittymisen kohteena. Keräämme vapaaehtoisen palautteen toiminnastamme, jotta voimme kehittää toimintaamme tulevaisuuden työssä ja projekteissa.

7.4 Toimintapäivä ja liikuntaopas

Suunnittelimme toimintapäivän idean hyvissä ajoin ennen toimintapäivää. Suunnitelman runko oli jo tiedossa ennen väliseminaaria ja esittelimme sen siellä. Suunnitelmana meillä oli tehdä toimintapäivä ja siihen liikuntaopas perustuen teoriatietoon, jota olemme opinnäytetyöhön kirjoittaneet. Toimintapäivän pidimme yhteistyökumppanimme tiloissa kohderyhmän nuorille. Toimintapäivän ideana oli luoda nuorille kiinnostusta terveellisempään elämään ja saada heidät innostumaan omasta terveydestään.

Toimintapäivän aloituksen suunnitelmana meillä oli ensin itsemme esittely ja mikä tarkoitus toimintahetkellä on ja miksi olimme siellä. Ajattelimme myös kertoa projektin taustaa hieman nuorille. Tarkoituksenamme oli suunnitelman mukaan myös kysellä ja keskustella nuorten kanssa heidän liikuntatottumuk-

sistaan ja siten yritämme saada käsityksen siitä, miten nämä nuoret liikkuvat ja minkälaisena he kokevat liikkumisen.

Tarkoituksena oli jokaisen nuoren kohdalla johdatella yksilöllisesti keskustelu juuri ongelmakohtaan. Esimerkiksi jos nuori harrastaa liikuntaa, mutta kokee elämänsä stressaantuneeksi, ohjaisimme nuorta rentoutumaan, sillä kevyt liikunta rentouttaa. Luvussa 4 Liikunnan terveysvaikutukset Hesselgrenin (2012) mukaan, liikunnalla on paljon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Liikunta muun muassa tuottaa mielihyvää, rentoutumisen tunnetta ja vähentää epämieluisia kehontunteuksia.

Emme halunneet tehdä liikunnallisen toteutuksen esittämisestä nuorille pelkkää teoriaa, vaan pyrimme muokkaamaan sisältöä monipuolisemmaksi kiinnostuksen ylläpitämiseksi. Suunnitelman mukaan esittelimme Iloa liikunnasta! -oppaan nuorille ja kävisimme lyhyesti läpi sen sisältöä heidän kanssaan läpi. Toimintapäivässä kerroimme konkreettisia esimerkkejä teorian tiedon ohella, jotta nuorille jää mieleen kuinka voi liikkua. Ajatuksena oli näyttää esimerkiksi venyttelyliikkeitä nuorille. Luvussa 4. kappaleessa 4.4 Monipuolista hyötyliikuntaa nuoren arkeen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2012) kuvaa, että liikunnan jälkeinen venyttely auttaa ylläpitämään kehon liikkuvuutta. Liikkuvuus on erittäin tärkeää ja se auttaa myös liikunnan mielekkyyteen.

Suunnitelmana oli myös, että otamme tapahtumapäivään mukaan liikuntavälineitä, kuten kahvakuulan, jumppakuminauhan ja kävelysauvat. Liikuntapiirakkaa esitellessä saimme kerrottua liikuntasuositukset ja samalla kävimme läpi nuoren omaa liikkumista. Suunnittelimme, että otamme ohjaukseen myös tyhjän liikuntapiirakan, johon nuori voi täyttää oman tämänhetkisen liikunnan määrän. Samalla nuori saisi käsityksen omasta liikunnan määrästä ja näin pystyisi etsimään kehittämiskohteita omaan liikuntaansa. Luvussa 5, kappaleessa 5.1 Yksilöllinen motivointi Fogelholmin ym. (2011) mukaan motiivoinnin apuna voidaan käyttää myös tyhjää liikuntapiirakkaa. Tavoitteenamme oli, että nuori vertaa omaa liikuntapiirakkaa liikuntasuosituksiin.

Olimme suunnitelleet, että toimintapäivä pidettäisiin oppaan pohjalta, jolloin samalla tulee esiteltyä se nuorille. Oppaan suunnittelu lähti liikkeelle sisällöstä ja se perustui teorian tietoon. Saimme oppaan sisältöön ideoita yhteistyökumppanilta sähköpostitse, jotta se erityisesti kohdentuisi kohderyhmän nuorille. Opas koostui liikuntavinkeistä, joita nuoret voivat noudattaa arkielämässään. Liikuntavinkit oppaassa on helppo yhdistää arkiliikuntaan, niin kuin luvussa 4, kappaleessa 4.4 Monipuolista hyötyliikuntaa nuoren arkeen kerrotaan. Kun hyötyliikuntaa yhdistää päivittäiseen arkeen, tulee huomaamatta liikkuttua joka päivä. Tätä pyrimme korostamaan nuorille, jotta heille tulisi mielikuva siitä, että arkiliikunta on helppoa ja tulee helposti päivän aikana täyteen.

Oppaan sisältö oli mukautunut matkan varrella. Halusimme lisätä värejä ja ajatuskuplia oppaaseen, jotta se herättäisi kiinnostusta jo pelkän ulkoasunsa

puolesta. Oppaassa on tähtireunat, sillä halusimme sen ulkoasun näyttävän hyvältä. Silmä katsoo ensin ensivaikutelman ja sitten sisältö tulee seuraavana. Väreinä oppaassa toimii vaaleanpunainen ja oranssi sillä nämä värit liittyivät Ota Koppi! -hankkeen väreihin. Oppaassa oli sivuja kahdeksan, lisäsimme liikuntapiirakan oppaaseen yhdelle sivulle, jotta se olisi helposti saatavilla.

Halusimme lisätä oppaaseen myös omat tavoitteet -sivun, jotta nuori voi heti kirjoittaa omat ajatukset muistiin ja miettiä niitä lisää myöhemmin. Omat tavoitteet kehittävät omaa suhtautumista liikuntaan ja siinä kehittymiseen, teoriaosuudessa luvussa 5, kappaleessa 5.3. Motivoinnin tulos – Liikunnassa kehittyminen, Aallon (2008) mukaan on kuvattu omien tavoitteiden asettamista ja sen hyötyä omaan liikuntaan. Tarkoituksena oli, että opas on helposti luettava ja mielenkiintoinen. Liikuntaopas oli tarkoitus mennä yhteistyökumppanille jaettavaksi toimintapäivän jälkeen, jotta opas tavoittaisi nuoret mahdollisimman hyvin.

Tarkoituksenamme suunnitelman mukaan oli, että jaamme jokaiselle nuorelle oman tyhjän liikuntapiirakan, jonka avulla he voivat miettiä omia liikuntatottumuksia ja luoda itselle suunnitelman oman liikunnan lisäämisestä. Olimme suunnitelleet, että yrittäisimme motivoida nuoria tämän avulla ajattelemaan omaa terveyttään ja liikuntatottumuksiaan. Teoriaosuudessa luvussa 5 Nuoren motiivointi liikuntaan, Terveysverkon (n.d.) mukaan, on tärkeää huomioida motiivoinnin perustana olevat motiivit. Tällä tarkoitetaan sitä, että jokaisella ihmisellä on omat sisäiset keinonsa, jolla jokin aihe alkaa kiinnostamaan enemmän. Emme siis pystyisi motiivoinnissa välttämättä kaikkien nuorien mielenkiintoa herättämään, mutta kuten luvussa 5, kappaleessa 5.1 Yksilöllinen motiivointi Fogelholm ym. (2011) käsittelee aihetta, että suullisen neuvonnan vaikutusta voidaan tehostaa eri keinoin. Esimerkiksi liikuntaopas tukee kirjallisuutta, sillä se on konkreettista materiaalia, jonka henkilö saa itselle ja sen tuoma tieto voi lisätä henkilöiden kiinnostusta liikuntaan. Liikuntavälineet tukisivat myös motiivointia, sillä nuoret näkevät minkälaisia liikuntavälineitä on olemassa ja saavat vinkkejä niiden käyttöön. Jokaisen nuoren kohdalla mietimme heidän kanssaan yksilöllisesti liikuntaa ja mitä siinä voisi kehittää.

Suunnittelimme erilaisia kysymyksiä, joiden avulla pääsisimme keskustelemaan liikunnasta nuorten kanssa. Luvussa 5, kappaleessa 5.1 Yksilöllinen motiivointi Fogelholm ym. (2011) kuvaa, että jokaisen yksilön kanssa ei toimi sama motiivointikeino. Motivaatiota liikuntaan voi kuitenkin herätellä erilaisien kysymysten avulla. Pohdimme, että kaikkia valmiiksi ajattelemiamme kysymyksiä emme välttämättä pystyisi käyttämään tilanteissa. Jokainen ihminen on oma yksilönsä ja kaikki kysymykset eivät välttämättä sovi jokaisen nuoren kohdalla kysyttäväksi.

Kappaleessa 5.1 kuvataan liikuntaan motiivoinnin keinoja henkilön tilanteen selvittämisellä keskustellen ja tietojen ja taitojen jakamisella asiakkaan kanssa. Omien ja nuoren tietojen avulla yritimme luoda yhteisen keskustelun ja syvennämme sitä kysymyksillä. Pyrimme kehittämään itseämme terveyden

edistämisen keinojen hallinnassa ja tavoitteenamme on saada edes muutama nuori kiinnostumaan aiheesta. Pyrimme olemaan hetkessä aidosti mukana ja yritimme luoda rentoa ilmapiiriä. Vastailemme kysymyksiin mikäli nuorilla niitä on. Tapahtumapäivän jälkeen pyydämme palautetta nuorilta, joten olimme tehneet kartongin ja kirjoittaneet siihen ”anna palautetta”. Jokainen nuori voi kirjoittaa siihen mitä hyvää päivässä oli ja mitä voisi vielä kehittää. Tämän avulla saisimme käsityksen siitä, minkälainen päivä nuorten mielestä oli ja mitä kehitettävää meillä vielä on.

7.5 Toimintapäivän toteutuminen

Toimintapäivä Sininauhalla oli sovittu yhteyshenkilön kanssa aikaisemmin. Päivä oli 28.10.2015. Tapahtuma alkoi klo 12 ja olimme paikalla jo klo 11, sillä halusimme olla ajoissa järjestelemässä esittely pöytiämme. Materiaalit tulostimme ajoissa, jotta meillä olisi valmiina kaikki kun tapahtumapäivä koitti. Materiaaleina meillä oli Liikunnan Ilo! -opas (liite 2), tyhjä liikuntapiirakka, Ota Koppi! -hankkeen liikuntapaikat (liite 3) ja lyijykyniä. Mukanaamme oli myös liikuntavälineitä, kahvakuula, jumppakuminauha ja kävelysauvat. Saimme käyttöömmä Sininauhan kokoustilat. Valmistelimme esittelypöydän valmiiksi ja odotimme asiakkaita.

Kun tapahtumamme alkoi, ei ihmisiä sinne tullut heti. Noin 10 minuutin päästä ensimmäisiä asiakkaita saapui paikalle. Otimme heidät ystävällisesti vastaan ja esittelimme toimintaamme. Kerroimme mistä olemme ja keitä olemme, lyhyesti työn taustaa ja kävimme materiaaleja heidän kanssaan läpi. Kävimme oppaan läpi heidän kanssaan ja esittelimme liikuntapiirakan. Esimerkit joita käytimme, oli esimerkiksi luvusta 4 ja kappaleesta 4.4 Monipuolista arkiliikuntaa nuorille. Kappaleessa kuvataan arkiliikunnan eri menetelmiä. Esimerkiksi liikunnan mahdollisuuksia on monia ja jos on huono kunto, niin arkiliikunta auttaa kunnon kohottamisessa hyvin. Moni halusi arvioida omaa liikkumistaan tyhjän liikuntapiirakan avulla ja avustimme heitä siinä. Kehotimme miettimään omaa tavoitetta liikunnan suhteen, että mitä voisi kehittää. Opas sisältää kohdan ”omat tavoitteet”, siihen ohjasimme asiakkaita miettimään omia tavoitteitaan liikkumisen suhteen.

Esittelimme myös liikuntavälineitä ja näytimme opasta läpi käydessämme erilaisia venytysliikkeitä, jotka on helppo tehdä. Monet kiinnostuivat liikuntavälineistä ja konkreettisista esimerkeistämme. Innostus ilmeni esimerkiksi sillä, että yksi nuori tuli toistamiseen keskustelemaan kanssamme liikunnasta. Monet kertoivat omia kokemuksiaan liikunnasta, hyviä sekä huonoja. Yksi nuorista kävi myös hakemassa muita nuoria työpajoista tutustumaan meidän toimintaamme. Nuoret myös kertoivat omista liikuntatottumuksistaan melko avoimesti. Huomasimme kuitenkin keskustelujen edetessä, että kaikilla ei ole mahdollisuutta ostaa kyseisiä välineitä. Keskustelussa yritimme korostaa, että liikkua voi myös ilman näitä välineitä.

Yritimme painottaa nuorille, miten helposti liikuntasuositukset tulevat täytettyä. Kerroimme konkreettisia esimerkkejä, esimerkiksi 15 minuutin matkat tehtynä kävelen, noin 10 kertaa viikossa täyttää jo osan liikuntasuosituksista. Konkreettisten esimerkkien avulla saimme nuoret ymmärtämään kuinka helppoa on liikkua suositusten mukaisesti. Jokaisen kävijän kohdalla oli meidän löydettävä ydinkysymykset ja johdateltava keskustelu oikeaan suuntaan.

Tapahtumassa kävi arviolta noin 8–10 kohderyhmään kuuluvaa nuorta. Emme lähteneet kysellemään ikää kaikilta, sillä emme nähneet sitä asiaa olennaiseksi. Tärkeintä meistä oli, että saimme ohjattua ja motivoitua kävijöitä liikuntaan ja liikkumaan enemmän. Kohderyhmän ulkopuolisia kävijöitä kävi pisteellämme noin viisi. Muutaman tunnin aikana kävijöitä kävi tasaisesti ja aikaa meillä oli klo 12–14. Sininauhalla käy monen ikäisiä ihmisiä tekemässä erilaisia pajatöitä. Nuorimmat Sininauhalla työskentelevät olivat 18–vuotiaita ja siitä ylöspäin. Valtaosa kävijöistä oli nuoria miehiä, mutta muutamia kohderyhmään kuuluvia naisiakin kävi. Nuoret jotka työskentelevät Sininauhalla ovat työttömiä tai heillä ei ole koulutuspaikkaa.

Nuorten liikuntatottumuksissa oli paljon eroja. Monet nuoret kertoivat liikkuvansa mielestensä hyvin. Kun asiaa tarkemmin kysyi, eivät he kaikki osanneet kertoa liikkumaansa liikuntaa ajallisesti, eivätkä he osanneet arvioida kuinka usein liikkuvat. Monien mielestä oma liikkuminen ei ollut riittävää ja omaa halua kehittää liikuntatottumuksiaan löytyi paljon. Liikuntapiirakka ei ollut monillekaan tuttu, mutta kun sen heidän kanssaan kävi läpi esimerkkien avulla, monille tuli ymmärrys liikuntansa vähydestä tai siitä mitä kehitettävää heillä on. Kun olimme käyneet liikuntapiirakan läpi, halukkaat saivat täyttää oman liikuntapiirakkansa ja verrata sitä oikeaan liikuntapiirakkaan.

Keskusteluissa kävi ilmi, että monilla nuorilla liikuntasuosituksien mukainen kevyt liikunta täyttyi, esimerkiksi suurimmalle osalle kävely- tai pyöräilymatkoista, mutta liikuntasuosituksien mukainen lihaskunto ja liikehallintaosuus eivät täyttäneet juuri kenelläkään. Koska liikuntasuositukset eivät tältä osalta täyttyneet juuri yhdelläkään nuorella, koitimme kannustaa nuoria miettimään ensin itse mitä lihaskuntoharjoittelulla ja liikehallintaharjoittelulla tarkoitetaan ja miten ja missä näitä voisi harjoittaa. Yritimme saada tästä keskustelua aikaiseksi ja annoimme myös lopuksi konkreettisia esimerkkejä siitä miten ja missä näitä voisi harjoitella ja kuinka usein. Esimerkkejä kerroimme lihaskuntoharjoittelusta. Luvussa 4, ja kappaleessa 4.3 Liikuntasuositukset ja liikuntapiirakka, Vuoren (2015) mukaan lihasryhmiä joita tulee harjoittaa, ovat esimerkiksi, käsivarret, hartianseutu, rintalihakset, sisäiset ja pinnalliset vatsalihakset ja selkälihakset. Kerroimme nuorille, että lihaskuntoharjoittelua pitäisi toteuttaa 2–3 kertaa viikossa. Yritimme korostaa nuorille sitä, että lihaskuntoharjoittelua ei tarvitse harjoittaa vain kuntosalilla, vaan kotonakin harjoittellessa pystyy lihaskuntoa ylläpitämään.

Perustelimme kertomamme liikuntasuosituksen pohjalta. Tässä kohtaa esittelimme myös Ota Koppi! -hankkeen mukaan lähteneitä yrityksiä Hämeenlinnasta, joissa mukana oli muun muassa kuntosaleja ja ryhmäliikuntapaikkoja.

Kohderyhmän nuoret pääsevät näihin liikuntapaikkoihin alennetuin hinnoin näyttämällä Ota Koppi!- korttia. Kortin nuori voi tulostaa internetistä ilman maksua. Ohjasimme nuoria käymään tulostamassa kortin varmuuden vuoksi vaikka ei juuri tällä hetkellä ajattelisi aloittavansa kuntosalia tai muuta liikuntaa.

7.6 Toimintapäivän toteutumisen arviointi

Toiminnallisen osuuden suunnitteleminen onnistui mielestämme hyvin. Yhteistyö Sininauha ry:n kanssa oli sujuvaa ja toteutuksen muuttuessa uusi suunnitelma löytyi nopeasti. Toimintapäivän suunnittelu lähti liikkeelle materiaaleista ja tiesimme jo heti, että suunnittelemme oppaan toimintapäivän tueksi. Oppaan rakentaminen yhteistyökumppanin toiveista ja omista mielipiteistämme perustuen onnistui hyvin ja oppaasta tuli selkeä ja helppolukuinen. Oppaan tekeminen ei aina ollut helppoa ja värien sekä fontin valitseminen mietitytti meitä monesti. Halusimme oppaasta selkeän ja mielenkiintoisen. Oppaan sisältö muuttui monta kertaa ja lopulta saimme hyvän ja toimivan sisällön.

Toimintapäivän suunnitelma hahmottui materiaalien mukaan ja saimme toimivan kokonaisuuden. Kehitettävää suunnittelussa on aikataulujen priorisointi, yhteisien suunnitteluhetkien aktiivisempi sopiminen olisi auttanut aikataulujen kanssa. Pääasia, että toimiva opas oli kuitenkin käytettävissämme ajoissa. Muiden materiaalien suunnittelu tuli ideaksi liikuntapiirakasta, tyhjä liikuntapiirakka oli mielestämme hyvä idea ja toimi hyvin toimintapäivässä.

Teoriassa olimme aikaisemmin kirjoittaneet tyhjästä liikuntapiirakasta ja perustelu sen käytölle oli jo valmiina. Liikuntapiirakan täyttäminen sai selvästi nuoret ymmärtämään, miten he liikkuvat ja he alkoivat miettimään omia liikuntatottumuksia. Monille valkeni se, että liikunta jää hyvin vähäiseksi vapaa-ajalla. Nuoret kertoivat liikuntatottumuksistaan melko avoimesti meille ja siksi saimmekin hyvin selkeän käsityksen heidän tämänhetkisestä liikunnasta.

Toiminnallinen osuus onnistui mielestämme hyvin. Saimme hyvää kokemusta asiakkaiden ohjauksesta ja kuinka tulee jokaisen ihmisen kohdalla löytää ydinkysymykset, jotka johdattavat aiheeseen. Ydinkysymyksiä olivat esimerkiksi, miten nuori kokee liikunnan. Liikkuuko omasta mielestään tarpeeksi vai haluaisiko lisätä tai muuttaa joitakin liikuntatottumuksiaan. Kysyimme myös kysymyksiä menneisyydestä, kuten onko liikunta ollut lapsuudessa tärkeää. Ja jos on ollut niin, mikä oli niin sanottu käännekohta elämässä, jolloin liikunta on jäänyt vähemmälle. Kysymykset perustuivat sisäiseen motivointiin, jota käsitellään luvussa 5. Terveysverkko (n.d.) määrittelee, että sisäisen motiivoinnin tarkoituksena on saada nuori itse oivaltamaan tarpeensa. Tämän tyyppisistä kysymyksistä aloitimme keskustelun ja saimmekin hyvin keskustelua aikaiseksi. Tarkoituksena oli, että nuori itse määrittelee oman liikunnan tarpeensa, eikä niin että me olisimme kertoneet miten nuoren pitää liikkua.

Keskustelimme myös aiheesta, millaisia liikuntalajeja olisi kiva kokeilla tai millaisia on jo kokeillut. Jos ilmeni jokin laji, jota haluaisi kokeilla, mutta ei ole vielä jostain syystä kokeillut, kysyimme miksi nuori ei ole sitä kokeillut. Monesti vastaukseksi tuli, ettei yksin halua lähteä kokeilemaan ja jotkut lajit maksavat liikaa, tai ei ole muuten vain kerennyt kokeilemaan. Olimme myös laittaneet esille tyhjän paperin, johon nuoret saivat kirjoittaa erilaisia liikunta lajeja, joita haluaisivat kokeilla tai ovat kokeilleet. Tarkoituksena oli, että muut nuoret saisivat vinkkejä erilaisista liikunta lajeista. Olimme hyvissä ajoin paikalla, joten saimme rauhassa miettiä vielä viimehetken toimintaa ja asettaa näyttille materiaalimme. Asiakkaat ottivat hyvin meidät vastaan. Sininauhan ohjaaja kertoi meille, että nuoret saattavat pelätä osallistua tapahtumaan, sillä sosiaaliset kontaktit vieraisiin ihmisiin saattavat olla vähissä ja että heitä ei välttämättä tule paljoa. Onnistuimme mielestämme kuitenkin siinä, että saimme nuorten luottamuksen puolellemme ja saimme heitä käymään meidän toimintapisteessä. Uskomme, että ennakkoluuloton asenne ja aito mielenkiinto kävijöitä kohtaan saivat aikaan luottamuksen ja pystyimme keskustelemaan heidän kanssaan enemmän.

Onnistuimme materiaalien asettelussa, sillä niiden saatavuus oli hyvä, vaikka pisteellämme olikin monta asiakasta kerralla. Kehitettävää mielestämme on siinä, että nuoret viihtyivät keskusteluista ja materiaaleista huolimatta lyhyen aikaa pisteellämme. Syynä oli kuitenkin myös se, että heidän oli mentävä jatkamaan tehtävänsä Sininauhalla. Kehitettävää on aikatauluissa ja yhteistyökumppanin kanssa toiminnasta sopimisessa, sillä ajankohta oli huono, kun Sininauhan työntekijöitä oli kyseisenä päivänä poissa. Päivä oli sovittu etukäteen niin, että se sopi sekä Sininauhan työntekijöille, että meille toteutuksen tekijöille. Kyseisenä päivänä Sininauhan työntekijöistä oli monia poissa meistä riippumattomista syistä. Yhteistyö kokonaisuudessaan Sininauhan kanssa oli onnistunutta.

Kehityimme toimintapäivän aikana ohjaustaidoissa. Mietimme kuitenkin, että olisi ollut parempi jos enemmän ihmisiä olisi käynyt luonamme. Siten olisimme saaneet enemmän kokemusta ohjauksesta ja motivoinnista. Olisimme voineet eri keinoin houkutella nuoria ennen toimintapäiväämme, esimerkiksi käydä esittelemässä itsemme nuorille. Tämä olisi voinut madaltaa kynnystä tulla juttelemaan meille. Mieleen jäi molemmille se, että motiivointi liikuntaan ei ole helppoa, sillä ihmiset ovat erilaisia ja toisiin toimii eri keinot ja houkuttimet kuin toisiin. Hyvä mieli jäi kuitenkin, kun näytti siltä, että nuoret olivat aidosti kiinnostuneita toiminnastamme ja saimme hyvää palautetta. Nuoret myös esittivät kysymyksiä, joihin saimme vastata.

Mielestämme pääsimme hyvin tavoitteisiin, jota asetimme ennen toimintapäivän alkua. Nuoret kiinnostuivat ja saimme käydä heidän kanssaan läpi aihetta keskustelun avulla. Nuoret esittivät kysymyksiä joihin saimme vastata ja saimme myös esittää heille jatkokysymyksiä. Materiaalit toimivat hyvin, liikuntapiirakkaa käytiin lävitse ja sen pohjalta nuoret täyttivät oman tyhjän liikuntapiirakan ja saivat sitä kautta vinkkejä liikuntaan. Etenkin erääseen nuoreen huomasimme, että liikuntaohjeistuksemme toi lisää motivaatiota, sillä

hän tuli uudestaan vierailemaan pisteellämme ja esittämään mieleen tulleita kysymyksiä oppaasta ja yleisesti liikunnasta.

Palautetta keräsimme myös posterin avulla (liite 4), siihen kävijät saivat kirjoittaa palautetta oman mielensä mukaan. Kirjoitimme posterille kysymyksiä, joiden pohjalta nuoret voisivat antaa palautetta. Posterilla luki kysymykset, opitko mitään uutta liikunnasta, millainen info-päivä mielestäsi oli, kerro meille risut ja ruusut tästä info-päivästä.

Nuorilta tuli muutamia palautteita toiminnastamme. Nuoret antoivat esimerkiksi oppaastamme palautetta, että se oli hyvä ja oli kiva kun oppaan sai kotiin. Palautetta tuli myös siitä, että olimme hyvällä asialla ja nuoret oppivat, että pitää liikkua. Kokonaisuudessa toimintapäivän palaute oli hyvää, eikä risuja annettu.

8 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

Opinnäytetyön aihe on erittäin ajankohtainen. Suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa kohdataan päivä päivältä enemmän työttömyyttä huonontuneen taloudellisen tilanteen vuoksi. On selvää, että työttömyys ahdistaa myös yhteiskuntaa ja sen yksilöitä. Koemme tärkeäksi, että nykypäivän nuoret ja tulevaisuuden työntekijät saisivat yhteiskunnassa aseman, jotta se toimisi tulevaisuudessakin hyvin. Yhteiskunta on rakennettu yhteisvoimin, ja monen yksilön huonovointisuus vaikuttaa siihen negatiivisesti.

Mielestämme olisi tärkeää kiinnittää huomiota yksilöihin ja heidän hyvinvointiinsa, sillä monen yksilön huono asema yhteiskunnassa koituu rahalliseksi huoleksi. Oma ajattelu mukautui opinnäytetyön prosessin edetessä. Prosessin aikana mielipiteemme laajentui ja saimme uusia näkökulmia aiheeseen.

8.1 Pohdinta

Opinnäytetyön kirjoittaminen alkoi teoriaosuuden kirjoittamisella ja aiheen rajauksella. Aluksi oli hankalaa miettiä mitä kaikkea haluamme opinnäytetyön sisältöön ja mitä rajaamme, jotta aiheesta ei tulisi liian laaja. Teoriatietoa löytyi todella hyvin ja ongelmia oli jossain vaiheessa tiedon runsauden vuoksi. Teoriaosuus muotoutui kuitenkin hyvin ajan myötä ja saimme hyvin toimivan kokonaisuuden.

Toiminnallisen osuuden suunnittelussa oli alussa hankaluuksia ja aikataulujen kanssa oli ongelmia. Lopulta kun saimme suunnitelman tehtyä ja sovittua aikataulut, oli mielestämme toteutuksen tekeminen helppoa. Teoriatieto oli helppo yhdistää toteutukseen ja saimme toiminnallemme perusteluja teoriatiedon kautta. Motivointi oli yksi meidän haasteista ja osasimme hyvin varautua siihen, että se ei ole helppoa. Omien motivointi keinojen löytäminen

tässä tilanteessa oli haastavaa, mutta mielestämme onnistuimme hyvin nuorten motivoinnissa.

Parina työskenteleminen tuntui mielekkäältä ja luonnistui hyvin. Yhteistyö oli saumatonta ja opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa löysimme helposti yhteisen sävelen. Mielipiteet meillä oli yhteneväisiä, mutta löysimme silti erilaisia ajatuksia ja näkökulmia opinnäytetyön sisältöön erilaisten ajattelutapojen ansiosta. Mielestämme oli rikkaus tehdä opinnäytetyö yhdessä, sillä se laajensi molempien ajatusmaailmoja ja saimme monipuolista ajattelua työstettyä opinnäytetyöhön.

Osallistuimme opinnäytetyönprosessin aikana opintopiireihin ja kävimme ohjaavan opettajan kanssa sähköpostiviestittelyä. Opintopiirit antoivat meille joka kerta uutta ajattelua opinnäytetyön kannalta ja saimme myös muiden kommentteista uusia ideoita opinnäytetyön työstämiseen. Opinnäytetyön työstäminen tuntui pitkältä prosessilta ja välillä meillä oli ongelmia etenemisessä. Saimme kuitenkin tukea myös toiselta opinnäytetyöparilta, joka käsitteli samaa aihetta eri näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessi on kokonaisuudessaan ollut opettavainen kokemus.

Työttömyys vaikuttaa nuorten terveyteen, sillä se tuo niin psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä vaikutuksia ja muutoksia nuorten elämään. Toisille yksilöille työttömyys ei ole iso asia, ja he pystyvät käsittelemään sen ja etenemään yhteiskunnan palveluiden ja toiminnan mukana. Toisille työttömyys on isompi asia ja aiheuttaa erinäisiä ongelmia eri osa-alueissa. Terveystyöttömyys voi vaikuttaa negatiivisesti, sillä silloin nuori voi pudota yhteiskunnan rattaista. Pitkällä aikavälillä työttömyys voi olla yksilölle suuri taakka. Kaulimo, Saarelma-Thie ja Vuori (2015) toteaa, että nuorisotyöttömyydellä on huonoja terveysvaikutuksia ja se lisää etenkin psyykkistä ja fyysistä oireilua. Työttömyys voi myös vaikeuttaa nuoren kehittymistä ja haitata sopeutumista yhteiskuntaan.

Opinnäytetyön tekeminen opetti paljon ja muutti myös suhtautumista kohderyhmän nuoriin. Oma ennakkoluulo aiheutti täysin erilaisen käsityksen nuorista, kuin he todellisuudessa olivat. Ymmärsimme, että heidän liikuntatottumukset ja terveydestä huolehtiminen ei ole välttämättä kaikissa elämäntilanteissa helppoa. On monia ihmisiä, joiden elämäntilanne on niin hankala, että se vaikeuttaa itsestä huolehtimiseen. Erilaiset sairaudet, esimerkiksi työttömyydestä tai muusta johtuva masennus, voi saada aikaan sen, että yksilö ei pysty huolehtimaan omasta terveydestään. Halu näiden kohderyhmän nuorien auttamiseen kasvoi, sillä innostus näkyi joistakin nuorista selkeästi. Pelkäämme kuitenkin, että halu liikunnan lisäämiseen ja terveellisempään elämään ei riitä, vaan yksilöllinen tuki ja ohjaus olisivat olleet tarpeen tässä tilanteessa ja auttaisi kaikista parhaiten. Muutos liikunnan lisäämiseen voi kuitenkin olla mahdollinen jos halu on riittävän suuri.

Toivomme, että mahdollisimman moni sai hyötyä toimintapäivästä ja innostuksen liikuntaan tulevaisuudessa. Mietimme myös, että onko nuorilla tällä

hetkellä asenne liikuntaan huono. Liikunnan harrastaminen ei välttämättä tunnu ajankohtaiselta asialta, mutta tulevaisuuteen sillä on suuri merkitys, sillä esimerkiksi sairaudet, jotka aiheutuvat liikkumattomuudesta, eivät näy heti. Osaavatko he ajatella tarpeeksi pitkälle, jotta heidän toimintansa ehkäisisi mahdollisesti sairauksia?

Opinnäytetyöstä olemme saaneet paljon eväitä ohjaukseen ja motivointiin. Esimerkiksi nuorten kohtaaminen, heidän kanssaan yhdessä miettiminen millaisia omat elämäntavat ovat ja millaisia keinoja oman terveyden edistämisen hyväksi olisi tehtävä. Meistä oli myös hyvin avartavaa keskustella nuorten kanssa heidän tottumuksistaan liikuntaa kohtaan. Ohjaus- ja motivointitaitoja pystymme hyödyntämään tulevaisuudessa työelämässä potilasohjauksessa. Myös tietomme liikunnan terveysvaikutuksista on lisääntynyt ja liikuntasuosituksista olemme oppineet syvempää tietoa.

Opinnäytetyömme on kehittänyt meidän tietotaitoa liikunnan terveysvaikutuksista. Osaamme tulevaisuudessa paremmin kertoa ja ohjata asiakkaita oman terveyden edistämässä liikunnan näkökulmasta. Ohjausta on tärkeä muokata asiakastilanteisiin sopivaksi, sillä samanlainen ohjaus ei välttämättä toimi kaikilla asiakkailla.

Tärkeänä pidämme myös ennaltaehkäisevää hoitotyötä ja liikunnan merkitystä sairauksien ennaltaehkäisyssä. Asiakastyössä korostuu motivoinnin tärkeys. Siinä on tärkeää, että asiakas löytää oman kiinnostuksensa terveyteen ja sitä kautta oikeat tavat muokata omia terveystavoitoksiaan ja toimintatapoja.

Opinnäytetyö antoi meille paljon uutta ja syvällisempää tietoa liikunnasta ja liikkumisesta. Liikunta on tärkeä osa jokapäiväistä elämää ja sen avulla yksilö voi kehittää itseään fyysisesti. Oma mieliala ja elämäntilanne vaikuttaa todella paljon liikunnan mielekkyyteen ja siihen kuinka paljon sitä harrastaa päivittäin. Olemme pohtineet paljon sitä, että kuinka paljon yhteiskunnan varoja voitaisiin säästää, jos yksilöt pitäisivät huolta itsestään liikunnan avulla ja siten mahdolliset sairastumiset ja sairaudet vähenisivät. On kuitenkin todellisuutta, että kaikki ihmiset ovat erilaisia ja kaikilla ei elämäntilanteensa takia ole mahdollisuutta lisätä omaa liikkumistaan tai tarkkailla hyvinvointiaan. Opimme, että vaikka kaikki eväät liikunnan aloittamiseen olisi kunnossa, ei sen harrastaminen ole välttämättä jokaisen ihmisen elämässä niin tärkeässä roolissa. Luonne vaikuttaa paljon siihen, kuinka aktiivinen on ja miten elämän eri tilanteet näkyvät omassa liikkumisessa.

Opinnäytetyö kehitti sairaanhoitajan työtä siten, että saimme tietoa liikunnan vaikutuksista ihmisen terveyteen, sekä syvempää tietoa liikuntasuosituksista. Näitä taitoja tulemme tulevaisuudessa käyttämään asiakastyössä, jossa myös ohjaamisen ja motivoimisen taidot tulevat tarpeeseen. Terveellisempiin elämäntapoihin motivoiminen ja ohjaaminen ovat jokaisen sairaanhoitajan työssä tärkeää työpaikasta riippumatta. Näiden taitojen hyödyntäminen työelämässä auttaa meitä kehittymään sairaanhoitajina ja antaa paljon uusia näkökulmia asiakastapaamisiin. Motivoinnin taidot ovat hyvä työväline asiakkaiden koh-

taamisessa, ja niitä pystyy itse kehittämään koko ajan. Jokainen asiakaskoh-
taaminen tuo uusia näkökulmia ja tilanteita motivointiin ja sitä voi käyttää
kaikenlaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi jonkun sairauden hoitoon moti-
voinnissa.

8.2 Eettinen pohdinta

Etiikka -termi tarkoittaa suoraan analysoituna luonnetta. Nykypäivänä ei enää
puhuta luonteen hyvyydestä, niin kuin aiemmin. Puhuttaessa etiikasta käyte-
tään nykypäivänä käsitettä moraalinen hyvyys. (Pietarinen 2015.) Etiikka kä-
sittää tiedettä, joka tutkii moraalialia sekä hyvää, että pahaa, oikeaa ja väärää.
Etiikka on laaja-alainen käsite, joka sisältää moraalin. Moraali tarkoittaa tapo-
ja ja yksilön eri elämäntilanteissa tekemiä valintoja. (Opetushallitus n.d.)

Kunnioitamme opinnäytetyön toteutuksessa eettisyyttä. Pohdimme, että me-
nemmekö opinnäytetyön toteutuksessa aralle alueelle kun kohdistamme sen
juuri näille kohderyhmän nuorille. Tuleeko heille tunne siitä, että ovat joten-
kin ala-arvoisempia kuin muut ja onko heissä jotain vikaa kun järjestämme
tämän vain heille? Jokaisella on oikeus omiin valintoihinsa ja päätöksente-
koon. Emme pakota nuoria liikkumaan, sillä jokaisella on oma valinnan va-
paus liikkuko vai ei. Toivomme kuitenkin, että nuoret heräävät ajattelemaan
omaa terveyttään ja tulevaisuutta sen osalta.

Käsitys ihmisyydestä ja ihmisarvosta löytyy kristinuskon historiasta suoma-
laisessa ja länsimaisissa kulttuureissa. Jokainen ihminen on siten ainutkertai-
nen ja ainutlaatuinen. Ihmisarvoa ei todeta ihmisen saavutuksilla tai asemalla,
vaan se on riippumaton jokaisen yksilön taidoista, terveydestä, yhteiskunnalli-
sesta asemasta, iästä tai ulkonäöstä. Myöskään etninen tausta ei ole mitatta-
vissa ihmisarvoon. Tasa-arvo tarkoittaa jokaiselle ihmiselle samalaisia mah-
dollisuuksia. On voitava toteuttaa itseään, kehittyä elämässään ja työssään se-
kä itse tehdä valintoja. Myös tasa-arvo on yhteydessä ainutlaatuisuuteen.
(Ranta 2012, 103.)

Tuloerot ihmisten välillä ovat viime vuosien aikana kasvaneet paljon. Se ai-
heuttaa yhteiskunnassa ja vähätuloisten keskuudessa epävarmuutta ja pahaa
oloa. Tämän myötä myös ihmisten sosiaaliset ongelmat ja terveydelliset on-
gelmat pahenevat. Hoitotyössä noudatetaan ihmisen ainutkertaisuutta ja tasa-
arvoa, ne ovat itsestänselvyyksiä työhön liittyen. Yhdenvertaisuus jokaisen
ihmisen välillä on aitoa ja kuuluu arvoihin, jota hoitotyössä noudatetaan.
(Ranta 2012, 103.)

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja monien nykypäivän nuorten tilanne
voi olla hankala, jos ei ole koulutus- tai työpaikkaa. Oma käsitys itsestä ja
asemastaan yhteiskunnassa vaikuttaa paljon mielialaan ja oman itsensä hy-
väksymiseen. Tuloerot ja asema yhteiskunnassa on huomioitava sairaanhoita-
jan ajattelussa ja jokainen ihminen on yhtä tärkeä. Asiakkaan kohtelu ei mie-
lestämme saa muuttua, on hän sitten arvoasemaltaan korkealla tai työtön ih-

minen. Olemme pohtineet opinnäytetyön sisällön esittämistä hienovaraisesti ja näiden nuorten asemaa kunnioittaen. Tarkoituksena ei ole leimata näitä nuoria syrjäytyneiksi tai työttömiksi. Jokaisen ihmisen ihmisarvo on yhtä arvokas, vaikka hän olisi työtön tai työssäkäyvä. Eettisyys näiden käsitteiden analysoimisessa on ollut vahvasti läsnä, joten emme halua leimata nuoria ikävillä käsitteillä. Käsitteiden muotoilu ja pohdinta on ollut koko opinnäytetyöprosessin ajan esillä.

Sairaanhoitajan tehtävä on tukea väestön terveyden edistämistä ja ylläpitää sitä. Myös sairauksien ehkäiseminen ja kärsimysten lievittäminen kuuluu sairaanhoitajan tehtäviin. Hoitotyöstä on sairaanhoitajan vastattava henkilökohtaisesti ja ottaa vastuu siitä mitä tekee. Jokaisen sairaanhoitajan on ammatissaan toimiessa kehittävä ammattitaitoaan. Sairaanhoitaja pyrkii myös parantamaan asiakkaidensa elämänlaatua ja lisätä voimavaroja. (Sairaanhoitajaliitto 2014.)

Eettinen ajattelu sairaanhoitajiksi opiskellessamme on kehittynyt koko opiskelun ajan. Opinnäytetyö kehitti myös omalta osaltaan eettistä ajattelua ja omaa pohdintaa aiheeseen liittyen. Podimme, että opinnäytetyö kehitti hyvin omaa ajatteluamme terveyden edistämisestä ja jo opitun lisäksi, opimme laajentamaan ajatteluamme tulevaisuuden näkökulmasta. Tulevaisuus liikunnan näkökulmasta on erittäin tärkeä aihe ja sitä tulisi työssä pohtia jokaisen asiakkaan kohdalla.

Eettinen suhtautuminen teorian tietoon on tärkeää ja sairaanhoitajan tulee tietää käsitteet ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, autonomia, velvollisuus ja yhdenvertaisuus. Eettisten ongelmien pohtiminen ja käsittely vaatii tietynlaista tietoa ja taitoa asiasta. Omien eettisten kokemusten ja eettisen tiedon avulla voidaan rakentaa itselle eettisen kokonaiskäsitteilyksen, jonka avulla tulevaisuudessa tulevat valinnat voidaan perustaa eettisille ratkaisuille ja valinnoille. (Sarvimäki & Stenblock-Hult 2009, 86–87.)

Olemme opinnäytetyössämme käyttäneet lähteitä totuudenmukaisesti. Emme ole vääristelleet tai muokanneet tekstiä haluamamme mukaiseksi, vaan kaikki tieto on opinnäytetyössämme totuudenmukaista. Pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä.

Toisen ihmisen huomioiminen perustuu siihen, että kuulija kuuntelee aktiivisesti, siten otetaan toisen tilanne kokonaisuudessaan huomioon ja välitetään. Eettiseen herkkyyteen liittyy erittäin voimakkaasti empatia ja omatunto. Empatia tarkoittaa toisen sijaistunteiden ja toisen tunteisiin samaistumista. Vaarana on, että kuulija uskoo, että tietää miltä toisesta tuntuu ja samaistuu liikaa hänen tunteisiinsa. On tarkoitus, että ihminen nähdään kokonaisuutena, eikä vain hänen ongelmansa. (Sarvimäki & Stenblock-Hult 2009, 95.)

Opinnäytetyön tarkoituksena ei ole arvostella näiden nuorten valintoja. Kuitenkin yhteiskunnan kannalta myös yksilön hyvinvointi on tärkeää ja jokaisen ihmisen omat valinnat vaikuttavat yhteiskuntamme tulevaisuuteen. Yhteis-

kunta pitää huolen yksilöistä, jotta tulisi toimiva yhteisö. Olemme kuitenkin pohtineet, että jäävätkö työttömät tai vailla koulutuspaikkaa olevat nuoret yhteiskunnan huolenpidon ulkopuolelle. Onko eettisesti oikein lokeroida ihmisiä arvo-aseman tai koulutuksen perusteella?

Olemme myös pohtineet paljon ennakkoluuloja. Käsitys siitä, minkälaisia työttömät tai vailla koulutuspaikkaa olevat nuoret ovat, on yleensä negatiivinen ja huono. Kaikki työttömät tai vailla koulutuspaikkaa olevat nuoret eivät välttämättä tarvitse elämäntapaohjausta, sillä heillä voi olla asiat kunnossa. On kuitenkin olemassa toinenkin puoli asiaan. Käsite ”syrjäytynyt” tarkoittaa ihmistä, jolla ei ole normaalia kontaktia yhteiskuntaan. Myös heidän joukossaan on henkilöitä, joilla ei ole elämänhallinta kunnossa. Yhteiskunnan huolenpito ja yhteiskuntaan kuulumisen tuottavat turvallisuuden tunteen ja auttaa elämässä eteenpäin.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2008. Tie tuloksiin – kovakantinen kunto-ohjaajasi. Jyväskylä: WSOY.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Hautala, A. 2009. Mieliala ja liikunta. Artikkel. Viitattu 18.5.2015.
<http://www.tohtori.fi/?page=0708511&id=9277533>
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. n.d. Liikunta ja toimintakyky. Viitattu 2.11.2015.
<http://www.hus.fi/ammattilaiselle/husn-perusterveydenhuollon-yksikko/terveyden-edistaminen/liikunta-ja-toimintakyky/Sivut/default.aspx>
- Hesselgren, M. 2012. Työttömän nuoren liikuntamotivaatio ja siihen vaikuttavat tekijät. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Terveiden edistämisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 3.4.2015
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39405/hesselgren_marika.pdf?sequence=1
- Huttunen, J. 2012. Mistä terveys syntyy? Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 9.9.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928&p_haku=terveys
- Huttunen, J. 2012a. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 2.11.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- Hyötyliikunta ja kuntoliikunta. 2014. Terve.fi. Viitattu 2.11.2015.
<http://www.tohtori.fi/?page=3854136>
- Karkkunen, N., Savola, P., Sivula, A. & Tuomainen, J. 2011 Monta tietä yhteisöllisyyteen. Helsinki: Suomen ammattikorkeakouluopiskelijakuntien liitto – SAMOK ry.
- Kaulimo, R., Saarelma-Thiel, T. & Vuori, T. 2015. Työttömyys ja sen uhka: yksilön ja yhteisön kriisi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 16.11.2015.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Article_portlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo30277&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=#s1

Lax, E. & Luoma, S. 2013. Pitkäaikaistyöttömien hyvinvoinnin lisääminen terveyttä edistävin keinoin. Kurssimuotoinen elämäntapaohjaus. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 14.10.2015.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64787/Lax_Elisa%20Luoma_Sanni.pdf?sequence=1

Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Rynänen, E-L. 2005. Nuoret, terveys ja arkielämä. Helsinki: WSOY.

Liukko, S. 2013. Opinnäytetyön raportointiohje. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.11.2015.

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/toiminnallinen-opinnaytetyo/>

Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. 2006 Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Virtuaali Ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.11.2015.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 2.11.2015

http://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf

Marttila, N., Poikki, K. & Talvitie-Kella, T. 2008. Ammattina ryhmän ohjaaminen - Ohjausprosessi ryhmänohjaajien kokemana ja kertomana. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 13.10.2015.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78987/gradu02505.pdf?sequence=1.pdf>

Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein - voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere: Tammer-Paino Oy

Opetushallitus. n.d. Ihmisen elämä ja etiikka. Mitä on etiikka? Viitattu 12.10.2015.

http://www02.oph.fi/etalukio/uskonto/kurssi3/sivu_3_2_1.html

Pietarinen, J. 2015. Etiikka. Viitattu 12.10.2015.
<http://filosofia.fi/node/6985>

Ranta, I. 2012. Sairaanhoidajan eettiset pelisäännöt. Hoitotyön vuosikirja 2012. Porvoo: Bookwell Oy.

Sarvimäki, A. & Stenblock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki: Edita.

Sininauha. 2015. Hämeen Sininauha ry. Viitattu 24.11.2015.
<http://www.sininauha.com/>

Suni, J. & Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnan testaus. Menetelmä terveysliikunnan edistämiseen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen mielenterveysseura. n.d. Työttömyys. Työttömyys voi aiheuttaa epävarmuutta elämään. Viitattu 28.9.2015.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/ty%C3%B6tt%C3%B6myys-voi-aiheuttaa-ep%C3%A4varmuutta-el%C3%A4m%C3%A4n>

Suomen mielenterveysseura. 2015. Kun työttömyys jatkuu ja jatkuu. Viitattu 14.10.2015.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/ty%C3%B6tt%C3%B6myys/kun-ty%C3%B6tt%C3%B6myys-jatkuu-ja-jatkuu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Kuinka paljon ja millaista liikuntaa? Tutkimus ja asiantuntijatyö. Viitattu 4.4.2015.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/fyysinen-aktiivisuus-ja-liikuntavammat/kuinka-paljon-ja-millaista-liikuntaa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Viitattu 4.4.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana>

Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos. 2015. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 13.10.2015
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen>

Terveysverkko. 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Suomen terveystieteiden tutkimuskeskus Oy. Viitattu 3.11.2015.
http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikunnan_vaikutukset_elinjarjestelmiin

Terveysverkko. n.d. Motivaatio. Viitattu 12.10.2015.
<http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/motivaatio>

UKK-instituutti. 2014. Arkiliikunta auttaa painonhallinnassa. Viitattu 13.10.2015.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna

Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta. 2009. Muistio nuorten työelämäasenteista ja – arvoista sekä toimenpiteistä nuorten työllisyyden edistämiseksi. Viitattu 16.11.2015.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/tyoelamaasenteet.pdf>

Vuokila-Oikkonen, P. & Mantela, J. 2010. Syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma -käsitteiden määrittely CDS-hankkeessa. Diakonia-Ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.10.2015
http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Syrj_ytyminen_ja_sosiaalinen_p_oma.pdf

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Liikunta-ohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Porvoo: Bookwell Oy.

Kuva 1. UKK-instituutti. 2015. Liikuntapiirakka. Viitattu 30.9.2015. Saatavissa <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Nuorten toimintapäivän mainos

OTA KOPPI! SYÖ JA LIIKU TERVEYDEKSI



Hei SINÄ liikunnasta ja ravitsemuksesta kiinnostunut nuori!

Järjestämme Ota- koppi hankkeen tiimoilta tempauksen ke 28.10.2015 klo 12-14, jossa Sinulla on mahdollisuus saada vinkkejä, kuinka tehdä edullista ja terveellistä kotiruokaa sekä vinkkejä helppoon ja halpaan liikuntaan!

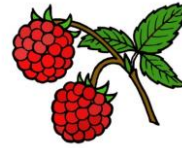
Tarjolla pientä välipalaa!

Tempauksen järjestävät sairaanhoitajaopiskelijat Siiri, Katri, Roosa ja Jonna Hämeen Ammattikorkeakoulusta. Osallistuminen ei maksa Sinulle mitään, riittää että tuot hyvän mielen mukanas!

LIIKUNNAN ILOA!

VINKKEJÄ
ARKILIIKUNTAAN!

ARKILIIKUNTA = TERVEYSLIIKUNTA



- Käytä portaita älä hissiä
- Tee kauppa reissut kävellen tai pyörällä
- Hyvää liikuntaa ovat myös lumityöt, siivoaminen, pihatyöt, marjastus ja sienestys, puutyöt
- Näillä kunto ei nouse, mutta tekee hyvää keholle ja mielelle

MITÄ HYÖTYÄ?

- Jaksat paremmin ja virkistyt
- Rentoudut
- Saat hyvän olon ja raitista ilmaa
- Unen saanti paranee
- Auttaa painon hallinnassa
- Tehostaa aineenvaihduntaa
- Vähentää sydän-ja verisuonisairauksia
- Lisää hyvää kolesterolia
- Alentaa verenpainetta
- Vähentää 2-tyypin diabeteksen vaaraa

KUN TEET PIENEN
KÄVELYLENKIN ILLALLA,
RENTOUTTAA SE MIELTÄ
JA PARANTAA
UNENSAANTIA!

LIIKUNTASUOSITUKSET LYHYESTI:

- Vähintään **2t 30min viikossa**, niin että hengästyit vähän TAI **1h 15min niin**, että hengästyit kunnolla!
- Kolmena pv/vk
- Harjoita lisäksi **lihaskuntoa** ja **liikehallintaa** 2x vk



LIIKKEELLE LÄHTÖ ON TÄRKEINTÄ!

- Päätä päivä jolloin aloitat – **mielummin heti**, eikä huomenna!
- **Päätä** mistä aloitat, esim. kävely 3x vk
- **Mieti** mitkä päivät ja kellonajat sopivat sinulle parhaiten
- Liikunnasta tulee pysyvämpää, mitä vähemmän joudut suunnittelemaan liikuntaasi - **liitä kuntoilu arkielämäsi**
- Mieti onko liikunta **helpompi aloittaa kaverin kanssa**
- Myös **liikuntaryhmät** tukevat liikkumistasi

HYVÄ OLO
JÄLKEENPÄIN,
KERTA KERRALTA
PAREMPI!

ALOITA KEVYESTI

Aloittaminen on aina vaikeinta. Hikoilu tuntuu inhotavalta, lihakset tulevat kipeiksi ja hengästyvät helposti. Tämä kaikki kuitenkin kuuluu liikuntaan ja se **helpottaa ajan mittaan**.

Aloita kevyesti ja lisää kuormitusta pikkuhiljaa, hengästyvät enemmän ja tunnet kuinka kehosi saa lämpöä - **Kymmenen kerran jälkeen alkaa tuntumaan jo helpommalle!**

Lihakset voivat olla kipeät liikunnan jälkeen. Se ei kuitenkaan haittaa, **venyttelyllä voit estää suurimmat kivut**. Usein lihakset kipeytyvät vain aluksi, myöhemmin saat tehdä töitä, että lihakset kipeytyisivät.

VENYTTELE!

- **Lihakset rentoutuvat**
- Liikuntavammojen riski vähenee
- Tulee **hyvä olo ja mieli**
- Liikkeidenhallinta ja taito paranee
- Nivelten **liikeradat laajenevat ja liikkuvuus paranee**



**MUISTA
VENYTELLÄ!**

Vinkkejä:

Olo tuntuu väsyneeltä, eikä jaksakaan lähteä lenkille - **Mieti miten hyvä olo lenkin jälkeen on aina tullut**

Huono sää ei estä ulkoilua – **hyvät varusteet päälle ja ulos**

Ei ole aikaa - voit tehdä myös normaalia lyhkäisemmän lenkin!

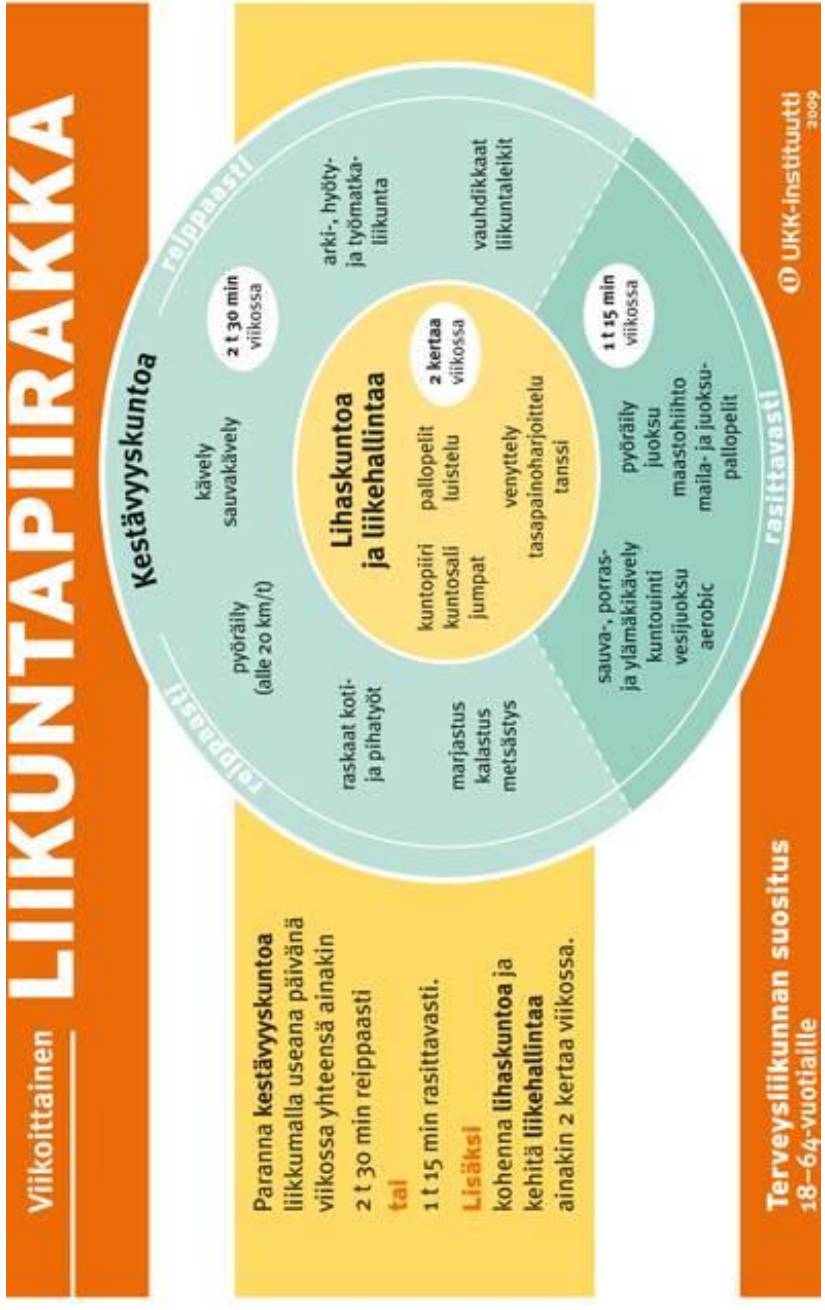
Jos et pääse liikuntaryhmään tänään - **Korvaa se jollakin muulla liikunnalla esim. käy sen tilalla kävelyllä ja arkiliikunnalla**



**MUISTA MYÖS
PALKITA
ITSESI
JAKSAMISESTA**

Omat tavoitteeni:





LÄHTEET:

Kuva 1. Vadelma. Vanninen, E. n.d. Papunetin kuvapankki. Viitattu 14.10.2015.

<http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/luokka/kasvit?&page=3>

Kuva 2. Painot. Terve.fi. n.d. Viitattu 23.10.2015.

<http://www.terve.fi/kehon-mittarit-ja-testit/74362-fyysisen-kunnon-testaamisesta>

Kuva 3. Terve sydän. Valio. 2012. Viitattu 23.10.2015.

<http://www.valio.fi/ravitsemus/artikkelit/liiku-itsellesi-hyva-olo/>

Kuva 4. Liikuntapiirakka. UKK-instituutti. 2015. Viitattu 23.10.2015.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

UKK-instituutti. Aloittajan liikuntaosas. Liikkeelle lähtö. 2014. Viitattu 22.9.2015

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/liikkeelle_lahto

UKK-instituutti. Aloittajan liikuntaopas. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. 2015. Viitattu 22.9.2015

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

Tekijät: Katri Sirola & Siiri Tuomainen

Hämeen ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Syksy 2015



Ota Koppi! Syö ja liiku terveydeksi – hanke



Alla Ota koppi!-hankkeessa mukana olevia liikuntapaikkoja Hämeenlinnan alueelta. Edut saat esittämällä Ota koppi!-kortin jonka olet tulostanut sivuilta, saanut TE-keskuksesta tai hankkeessa toimivilta henkilöltä.



Tanssi- ja Liikuntakeskus

Työttömien hinnat kuntotunneille:

60 min 6,50 €

90 min 9,00 €

10-kortti 59 €

Kuukausi-anytime 77 €

[Lukujärjestykseen](#)



Joogatunneista -50% työttömille nuorille
www.kajoyoga.fi



Ryhmäliikuntatunteja 4,50€/h
Lukujärjestyksen löydät sivuiltamme:

www.evatar.fi



Hinnat työttömille:

Kk-kortti 36 €

10-kortti 36 €

Kertakäynti 5,5 €

Tutustumiskäynti ilmainen!

www.kantolankunnonsali.com

Kuntosali 10-kunto

Työttömälle:

kk-kortti 40 € ja avain 5 €

www.10-kunto.com



Toimintapäivän palaute

Toimintapäivän palaute

28.10.2015

Saimme nuorilta palautetta järjestämästä toimintapäivästä. Palautteen nuoret saivat kirjoittaa isolle kartongille nimettömänä.

Palautetta kysyimme kysymyksien avulla.

1. Opitko mitään uutta liikunnasta?
2. Millainen info-päivä mielestäsi oli?
3. Kerro meille risut ja ruusut tästä info-päivästä!

”Reipasta toimintaa – ei risuja!”

”Hyvä opas ☺”

”Työtöt hyvällä asialla!”

”Kiva kun oppaan sai kotiin”

”Opin että pitää liikkua”

”Hyvää tietoa”

”Kiitos tytöt, hyvää tietoa”

”Hyvä juttu”