

VIREÄNÄ MUUTOKSESSA

Elina Enäjärvi, Katja Kiianlinna ja Tuula Mäkilä

Kehittämistehtävä, syksy 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak, Helsingin toimipiste

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystenhoitaja (AMK)

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	3
2 VIREYSTILA	4
2.1. Liikunta	4
2.2. Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ruokailurytmi	5
2.3. Uni	6
3 MUUTOS JA SIIHEN VALMISTAUTUMINEN	8
4 RYHMÄ	8
4.1 Ryhmä ja ryhmänohjaus	9
4.2 Toiminnalliset menetelmät ryhmänohjauksessa	10
5 TAPAHTUMAN TARKOITUS JA TAVOITTEET	11
6 TOIMINNALLISEN TERVEYSTAPAHTUMAN KUVAUS	12
6.1 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus	12
6.2 Terveystapahtuman aikataulu ja suunnittelu	12
7 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	14
7.1 Luotettavuus ja eettisyys	14
7.2 Oman prosessin arviointi ja ammatillinen kasvu	15
7.3 Johtopäätökset ja kehittämisideat	16
LIITE 1: Muutoksen pallo Kotterin muutosportaita mukaillen.	20
LIITE 2: Kehittämistehtävän toteuttamisen vaiheet	23
LIITE 3: Ohjelma 26.9.2014	24
LIITE 4: Taukojumppa yhdessä	25
LIITE 5: Vireys – visa	26
LIITE 6: VIREÄNÄ MUUTOKSEEN!	27
LIITE 7: Terveystapahtuman suunnitelma	28
LIITE 8: Palaute terveystapahtuman toteutumisesta	29

1 JOHDANTO

Tasapainoisen arjen perusta on hyvä vireystila. Monipuolinen ravitseminen, riittävä uni ja liikunta ylläpitävät hyvää oloa. Terveellisiin elämäntapoihin kannustava ajattelumalli kohentaa itsetuntoa ja parantaa elämänhallintaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Kehittämistehtävän aiheina olivat vireys ja muutos. Teimme kehittämistehtävämme Itä-Helsingin Klubitalolle ja vireystila sekä muutos olivat talolla kävijöiden toivomia aiheita. Kävimme tapaamassa jäseniä ja henkilökuntaa kehittämistehtävän alkuvaiheessa ja kyselimme heidän toiveitaan terveystapahtuman aiheiksi. Vireystilaa toivottiin, sillä se on syksyn ja pimeän ajan lähestyessä ajankohtainen, joka vuosi puhuttava aihe. Muutos aihe taas kumpusi Itä-Helsingin Klubitalon esimiehen vaihtumisesta sekä toimitilojen konkreettisesta muuttamisesta Kontulasta Myllypuroon.

Muutos on monella tapaa pelottavaa ja terveydestä huolehtiminen muutoksen keskellä voi tuntua vaikealta. Järjestimme terveystapahtuman, jonka tarkoituksena oli käsitellä vireyteen liittyviä seikkoja: liikuntaa, ravintoa ja lepoa sekä muutokseen valmistautumista toiminnallisen ryhmäohjauksen keinoin. Kohderyhmäksi valitsimme Itä-Helsingin Klubitalon jäsenet ja työntekijät työharjoittelujakson innoittamana. Terveystapahtuman sisältö muovautui kohderyhmän toiveista. Tavoitteena oli, että jäsenet ja ohjaajat motivoituisivat huolehtimaan hyvinvoinnistaan ja löytäisivät keinoja ylläpitää vireyttä sekä että he saisivat eväitä muutoksen hallittuun kohtaamiseen. Toiminnallisen menetelmän valinta oli selkeää. Sen avulla halusimme vahvistaa ryhmän hyvää yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta, mikä auttaa muutokseen valmistautumisessa ja muutoksessa elämistä. Toiminnalliset harjoitukset kehittävät myös osallistujien itsetuntemusta ja itsetuntoa, joilla on tärkeä merkitys hyvinvoinnille. Vuorovaikutuksellinen lähestymistapa oli jäsenten toive ja muutoksen toteutumisessa keskusteleminen oli välttämätöntä.

2 VIREYSTILA

Riittävä vireystila on edellytyksenä aivojen normaalille toiminnalle, hereillä pysymiselle ja tehtävistä suunnitellusti suoriutumiselle. Vireystilan alenemiseen viittaavat uneliaisuus, väsymyksen tunne ja silmänräpytysten keston piteneminen (Partinen, 2012).

Vireystila kuvaa olotilaa ja sen merkityksellisyyttä. Se voi olla mielekästä tekemistä, josta nauttii. Hyvässä vireystilassa voi hyödyntää vahvuuksiaan ja kehittää itseään. Vireystila tuottaa parhaimmassa tapauksessa laajaa hyötyä myös ympärillä oleville ihmisille. Ruokailulla on välittömiä vaikutuksia vireyteen ja hyvään oloon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.)

2.1. Liikunta

Säännöllisellä liikunnan harrastamisella on väestötutkimuksissa todettu positiivinen yhteys unen koettuun laatuun, nukahtamiskykyyn ja päiväaikaiseen vireyteen. Unen laatua parantavat myös musiikin kuuntelu, sauna, kylpeminen, säännöllinen elämä ja psyykkiset tekijät, kuten myönteiset tunteet. Liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen silloin, kun liikutaan ennen kello kahdeksaa illalla. Myöhemmin illalla liikunta haittaa nukahtamista ja heikentää unen laatua. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa vireyteen myös valveilla ollessa. Ihmiset, jotka liikkuvat 2–3 kertaa viikossa, kokevat itsensä yleensä virkeämmiksi kuin fyysisesti passiiviset (Härmä & Sallinen, 2008).

Hyvinvoinnin näkökulmasta liikunta auttaa rentoutumaan, vähentää unettomuutta ja parantaa unen laatua, parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa, kohentaa työsuoritusta sekä parantaa stressin hallintaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011). Vähäinen liikunta ja lihavuus ovat yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. Liikunnalla on myös myönteinen yhteys henkiseen hyvinvointiin ja sitä käytetään masennuksen ja stressin hoidossa (Fogelholm 2007, 46). Masennusta keventävä liikunta on säännöllistä, vähintään kolmesti viikossa tapahtuvaa ja mieluummin aerobista, kuten kävely. Kosketus ja rytmi suojaavat ihmisen mieltä hajoamiselta, siksi liikunta, musiikki ja musiikin tahdissa liikkuminen ovat tärkeitä mielen lääkkeitä. (Huttunen 2007, 149)

Kirkasvalohoito tai 1-2 viikon lomamatka etelän aurinkoon vuoden pimeinä kuukausina ilmenevän masentuneisuuden, väsymyksen, painonnousun ja joillekin vakava-asteisen kaamosmasennuksen hoidossa ja estossa ovat teholtaan lääkkeiden veroisia auttajia, pienemmillä sivuvaikutuksilla. Kirkasvalohoidon tehoa lisää säännöllinen liikunta. (Huttunen 2007, 149). Kielteinen ajattelu masentaa. Vertaaminen muihin tuottaa mielihäpä. Anteeksi antaminen vapauttaa katkeruudesta. (Huttunen 2007, 151–154.)

Vireyden näkökulmasta tärkein elementti on liikunta. Liikunta auttaa rentoutumaan, vähentää unettomuutta ja parantaa unen laatua. Liikunta myös parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa, kohentaa työsuoritusta sekä parantaa stressin hallintaa. Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ruokailurytmi yhdistettynä päivittäiseen liikuntaan edistävät painonhallintaa. Riittävä uni parantaa muistia, keskittymiskykyä ja rentoutta sekä parantaa vastustuskykyä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

2.2. Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ruokailurytmi

Ihmisen terveys alkaa horjua jos ihminen syö pitkään ruokaa jossa ruuan ravintoaineet eivät ole keskenään tasapainossa. Ongelmia tulee myös jos ihminen syö liikaa tai liian vähän. Oireet eivät tule heti vaan haitat voivat ilmaantua vasta vuosien kuluttua. Ihmisen on hyvä osata joitain perusasioita ravinnosta: miten ruoasta saa tarvittavat ravintoaineet ja miten voi välttää ongelmallisia ja ravintoaineiden välistä tasapainoa häiritseviä ruokia ja niistä seuraavia terveysongelmia. (Huttunen & Mustajoki 2007, 35). Ravitsemusta on tutkittu Suomessa ja maailmalla paljon, joten tutkittua tietoa oikean ravitsemuksen tärkeydestä ja säännöllisyydestä on runsaasti.

Suomalaisten ravitsemussuositusten tavoitteita ovat energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, tasapainoinen ja riittävä suojaravintoaineiden saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen, puhdistettujen sokereiden ja suolan (natriumin) saannin vähentäminen, kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla sekä alkoholinkulutuksen pitäminen kohtuullisena. Liikunta yhdistettynä oikeanlaisiin ravintotottumuksiin ehkäisee lihavuutta ja ylläpitää terveyttä. (Lahiti-Koski, 2009).

Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista, värikästä ja vaihtelevaa. Hyvän ruokavalion perustana on kasviperäinen ruoka, eli siinä kuuluu olla kasviksia, hedelmiä, marjoja, perunaa sekä täysjyvävalmisteita. Jos ihmisen energiantarve on pieni, päivittäisten ruokavalintojen merkitys on suuri jotta ravinnosta saa tarvittavat ravintoaineet. Liikapainoisuus ei ole hyväksi, ei myöskään liiallinen laihuus. Tavoitteena on, että paino pysyisi hyvän painon rajoissa (painoindeksi < 25) koko aikuisiän. Painon nousuun tulisi puuttua jo ennen kuin painoa tulee ylipainon tai lihavuuden verran koska lihavuuden hoito on hankalaa. Suomalaisten paino on kaukana suositusten mukaisesta hyvän painon ja painon pysyvyyden tavoitteesta. Energian saannin ja kulutuksen tulisi pysyä tasapainossa. Ruokaa tulisi syödä siten että energiansaanti vastaa kulutusta. Tasapainon saavuttamiseksi ruokavalion energiasisällön pienentäminen voi olla tarpeen. Se ei silti välttämättä tarkoita nautittavan ruokamäärän vähentämistä. Pienillä päivittäisillä päätöksillä voi saada aikaan suuria muutoksia vuositasolla. (Lahti-Koski, 2009).

Ravinnossa tulisi suosia vähäsuolaisia tuotteita valitsemalla tuoreita ruokia ja vähemmän prosessoituja elintarvikkeita. Ravinnosta saa herkästi liikaa suolaa vaikka ei koskaan lisäisi ruokaansa suolaa. Muita mausteita kannattaa suosia suolan asemesta. (THL, 2012).

2.3. Uni

Yöunen hyvä laatu ja päivävireys ovat ihmisen toimintakyvyn perusta (Hyypä & Kronholm 1998, 9). Univaje ja unen häiriöt aiheuttavat vuosittain Suomessa taloudellisia menetyksiä enemmän kuin selkäsairaudet. Psykkisessä toimintakyvyssä ilmeisin unenpuutteen seuraus on motivaation ja keskittymiskyvyn heikkeneminen. (Hyypä 1998, 38)

Uni on terveydelle välttämätöntä, kukaan ei pärjää ilman unta. Kun nukkuu hyvin, voi hyvin. Sopiva terve uni korjaa päivän rasituksia ja antaa lisää voimia ja terveyttä: lisää laatu-aikaa ja hyviä päiviä. (Huttunen 2007, 189).

Vaikka unen merkitys tiedetään, on runsaasti viitteitä siitä, että unettomuus olisi yleistyvässä. Unettomuus on kansanterveydellisesti merkittävä ongelma, joka tulisi osata tunnistaa ja hoitaa kaikkialla terveydenhuollossa. (Käypä hoito – suositus 2008.)

Hyvä uni, nukahtaminen ja unessa pysyminen ovat monen asian summa. Ennen muuta alkava unettomuus on oire ja ennakkovaroitus siitä, että voimavarat alkavat loppua. Varsinkin jos ei jotakin tehdä pian. Jos esimerkiksi stressaantunut ihminen alkaa kärsiä unettomuudesta ja jos hänen fyysinen kuntonsa on huono, uupumuksen vaara on suuri. Suomalainen aikuinen nukkuu keskimäärin seitsemästä tunnista kahdeksaan tuntiin yössä. Unen laatua pidetään terveyden kannalta tärkeänä. Esimerkiksi kuusi tuntia hyvälaatuisia yöunta on parempi kuin kahdeksan tai yhdeksän tuntia huonolaatuista unta. Huonolaatuinen uni voi myös johtua riittävän nukkumisen laiminlyömisestä. Jatkuva unenpuute aiheuttaa väsymystä ja nukahtelutaipumus lisääntyy. Univaje huonontaa vaativimpia aivotoimintoja: päätöksenteko vaikeutuu, ennakkointikyky huononee, onnettomuusriski kasvaa, muistitoiminnot vaikeutuvat, muisti huononee. Lisäksi univaje vaikuttaa haitallisesti vastustuskykyyn ja ikääntymiseen liittyvien sairauksien vaara kasvaa. Univaje aiheuttaa tunnetusti lihomista ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä. (Partinen 2010.)

Hyvään unihygieniaan sisältyvät säännölliset nukkumisajat ja –tavat, unen laatu, sekä nukkumisympäristön siisteys ja rauhallisuus. Alkuillan ulkoilu ja liikunta helpottavat nukahtamista, mutta rasittavat urheilusuoritukset voivat vaikeuttaa nukahtamista. Myös nautintoaineiden kuten energiajuomien juominen, nukkumisympäristön meluisuus ja valoisuus sekä patjan tai tyynyn sopimattomuus ja huoneen lämpötila vaikeuttavat nukahtamista. (Partinen 2010.)

Riittämättömästä unesta, huonosta unen laadusta ja lisääntyneestä unen tarpeesta seuraa päiväväsymystä. Riittämättömän unen syynä voi olla viivästynyt unirytm, yöheräily ja liian varhainen herääminen. Lievä väsymys on kaikkein petollisinta, tällöin se näkyy huonontuneena oppimissuorituksina, heikentyneenä keskittymiskykenä ja ärtyneisyytenä. Hyvä uni on perusedellytys oppimiselle, muistin toiminnalle ja keskittymiskyvylle. Väsymys voi ilmetä fyysisinä oireina, kuten päänsärkinä ja huimauksena. Väsymys lisää alttiutta onnettomuuksille ja vähentää reaktiokykyä. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346–347.)

3 MUUTOS JA SIIHEN VALMISTAUTUMINEN

Saija Katilan ja Susan Meriläisen (2006) tutkimus osoittaa, että tunteet ovat olennainen voimavara muutoksessa. Muutos on yleensä monella tavalla epämiellyttävää ja pelottavaa kaikille. Elämäntapamuutokset ovat vaikeita toteuttaa, vaikka ne mielletäisiin tärkeiksi. Muutoksen toteutuminen edellyttää siihen liittyvien tunteiden näkyväksi tekemistä ja niistä keskustelemista. (Mäntylä 2000.)

Muutoskyvykkyydestä puhutaan silloin, kun tarkastellaan kykyä uudistua ja kohdata muutosvastarintaa. Elämän aikana kohdatut muutokset rakentavat muutoskyvykkyyttä ja auttavat vastaanottamaan elämän tuomat yllätykset. Kokemukset rakentavat mallin muutokselle. Mikä tarkoittaa, että tiedät ja osaat jo odottaa mitä tuleman pitää. Saattaa myös olla, että se rajoittaa todellisten mahdollisuuksien näkemistä. (Carlsson & Järvinen, 20) Teoreettinen kuvaus ja toiminnallinen harjoitus muutoksesta kuvattu LIITTEESSÄ 1: Muutoksen pallo Kotterin muutosportaita mukailten.

Asioiden tekeminen helpoksi auttaa meitä pääsemään liikkeelle kohti muutosta. Pelkällä tavoitteiden aikatauluttamisella on tilastollisesti huomattava myönteinen vaikutus niiden toteutumiseen. Muutoksessa kannattaa tehdä toimintasuunnitelma, jossa on selkeät tavoitteet ja niiden toteuttamisaikataulu. Ensimmäinen tehtävä on selvittää miksi muutosta tarvitaan ja mitä olet tekemässä. Jos piilee epävarmuus onnistumisesta, on syytä pilkkoa tavoitteet pienempiin osiin. (Loehr & Schwartz, 2003).

4 RYHMÄ

Hyvässä ryhmässä on luottamuksellinen ilmapiiri ja ryhmän jäsenet kohtaavat toisensa tasavertaisina ja kunnioittavina kumppaneina. Ryhmä sitoutuu toisiinsa ja ryhmään, sen tavoitteet ovat selkeitä, ymmärrettäviä ja mielekkäitä. Hyvässä ryhmässä tieto vaihtuu ja ajatukset liikkuvat jolloin muiden on helpompi ymmärtää toistensa tarkoitus. Toimivassa ryhmässä erilaisuus hyväksytään ja se koetaan voimavarana. Toimivassa ryhmässä

ryhmän ohjaaja tukee ryhmää ongelmatilanteissa, ohjaa ryhmää itseohjautuvuuteen ja haastaa ryhmää ponnisteluun. (Helsingin yliopisto 2009).

4.1 Ryhmä ja ryhmänohjaus

Ryhmäksi kutsutaan kolmen tai useamman henkilön muodostelmaa, jossa ryhmän jäsenet ovat suorassa vuorovaikutuksessa keskenään. Heidän tavoitteenaan on saavuttaa jokin yhteinen päämäärä. Ryhmien koko vaihtelee tilanteen ja tarkoituksen mukaan. (Helsingin yliopisto i.a.)

Ryhmänohjaus tarjoaa vertaistukea, tukee ohjattavien autonomiaa ja voimaannuttaa sekä ohjattavia että ohjaajaa (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen, Mäkelä 2011, 87). Ryhmän muodostumisvaiheessa tapahtuu paljon pelkin elein ja ilmein. Ryhmän alkuvaiheelle varovaisuus ja ”olla kuulolla” on tyypillistä. Huomio kiinnittyy järjestäytymiseen ja sääntöihin, ei niinkään vielä ryhmän työskentelyn sisältöön. (Poikela, i.a.)

Vaikka ryhmän jäsenet tuntevat toisensa entuudestaan, he eivät vielä tiedä, kuinka toimia ryhmänä. Ryhmän jäsenenä heitä askarruttavat pikemminkin omat tunteensa kuin ryhmän ongelmat. Odotuksia ja tehtäviä tunnustellaan ja haetaan keskinäisen kanssakäymisen hyväksyttäviä muotoja, ryhmän sääntöjä eli ryhmänormeja. Alkuvaiheessa ihmiset linnoittautuvat katselemaan. Usein ajatellaan, että muut ovat enemmän ryhmä ja että itse on ulkopuolinen. Tuttuus lisääntyy vähitellen. Ihminen oppii yleensä tuntemaan vain yhden henkilön kerrallaan. Aluksi liitytäänkin enemmän omaan mielikuvaan ryhmästä ja vasta vähitellen opitaan tuntemaan kaikki ryhmän jäsenet. Ryhmän jäsenet pyrkivät löytämään ja luomaan oman paikkansa suhteessa muihin. Ryhmän vetäjään kohdistuva riippuvuus on alkuvaiheessa voimakas. Ryhmä muodostaa kokonaisuuden, jossa vain vetäjä erottuu selkeästi. Näin ohjaajan rooli on alussa keskeinen ja hän voi toiminnallaan vähentää ryhmän alkuahdistusta. (Öystilä 2012.)

4.2 Toiminnalliset menetelmät ryhmäohjauksessa

Toiminnalliset menetelmät ryhmäohjauksessa ovat hyviä keinoja, kun halutaan hankkia taitoja tai muuttaa asenteita. Oppiminen tapahtuu tekemällä ja osallistumalla. Toiminnallinen oppiminen soveltuu erilaisiin opetusympäristöihin ja ryhmäkokoihin. (Vuorinen 2001, 180–181.) Opetuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että osallistujat ovat sitoutuneita ja vuorovaikutuksellisia. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on merkittävä oppimista edistävä tekijä. (Kumpulainen, Krokfors, Lipponen, Tissari, Hilppö & Rajala 2010, 51.) Toiminnallisten menetelmien käyttö tarjoaa virikkeitä ja oppimisen mahdollisuuksia eri tavoin oppiville ihmisille. Oppimismenetelmien tulee olla vaihtelevia, mutta myös tilanteeseen ja kohderyhmälle sopivia. Toiminnallisilla menetelmillä ja työtavoilla voidaan myös rakentaa ja vahvistaa ryhmän yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta. Toiminnalliset harjoitukset kehittävät myös osallistujien itsetuntemusta ja itse-tuntoa. (Leskinen 2009,13.)

Ohjaaja toimii työskentelyn ohjaajana, joka ohjeistaa, seuraa, kannustaa sekä auttaa kokemusten purkamisessa ja jakamisessa. Aina toiminta ei suju, kuten ohjaaja on suunnitellut. Hänen vastuullaan on kuitenkin toiminnan eteenpäin vieminen tavoitteen mukaisesti. Ohjaaja on läsnä opetustilanteessa sekä oman alueensa asiantuntijana että ihmisenä ja molemmat roolit ovat yhtä tärkeitä. (Kannas 2005, 17.)

Ryhmäohjaajan tulee laittaa persoonansa peliin, olla kunnioittava, luotettava, empaattinen, luova, innostava ja oikeudenmukainen (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58–61).

Jos ryhmän jäsenet ovat tyytyväisiä ohjaajaan, he sietävät ryhmän jäseniltä enemmän kuin muuten sietäisivät. Kokenutkin ohjaaja voi tuntea aluksi tai aika ajoin epävarmuutta. Etenkin osanottajien kriittiset kommentit voivat saada ohjaajassa aikaan otteen herpaantumista. Ryhmä vaistoa epävarmuuden helposti ja sellaisessa tilanteessa saattaa ohjaajan nauttima luottamus vähetä. Tajutessaan, mitä on tapahtumassa, ohjaaja saattaa alkaa selitellä ja vakuutella ja näin pahentaa tilannetta entisestään. Ohjaajan tulisikin alusta alkaen suhtautua vakavasti ryhmän jäsenten esittämään kritiikkiin. On tärkeätä muistaa, ettei ohjaajan tarvitse kantaa vastuuta ryhmässä vallitsevista käsityksistä, vaikka ne olisivatkin hänen mielestään vääriä. Ohjaajan vastuulla on, että ryhmän jäsenet alkavat entistä enemmän muodostaa omia käsityksiään ja että ryhmässä käynnistyy sellaisia keskustelu- ja reflektiotilanteita, joiden avulla mielipiteet polarisoituvat ja sitä

kautta realisoituvat. Auktoriteettikysymys on ryhmässä esillä alusta alkaen. Jäsenet voivat ilmentää riippuvuuttaan joko myötäilemällä tai vastustamalla. Ryhmän ohjaaja on ryhmälle peili, joka edustaa maailman auktoriteetteja. Kaikki ryhmän jäsenten auktoriteettikuvat peilataan ryhmän ohjaajaan. Jotkut jäsenistä toivovat, että auktoriteetti on hyvin selkeä, jotta siitä tulisi turvallinen olo. Jotkut haluavat vaikuttaa auktoriteettiin. Alkuvaiheessa ryhmän vetäjä joutuu vastaamaan moniin sellaisiin kysymyksiin, jotka eivät kuulu ryhmän varsinaiseen tehtävään. Puuttuessaan ryhmäongelmiin, esim. pulisevaan alaryhmään, ryhmän vetäjän tulee tehdä se ilman tulkintaa. Tulkintaan löytyy aina vasta-argumentti ja niihin liittyvät kysymykset herättävät aina vastarinnan. Puuttuessaan ryhmän jäsenten toimintaan vetäjän tulee kuvata tekemistä. Hän voi esimerkiksi kysyä keskustelijoilta: ”Minä näen, että teillä on menossa teitä kiinnostava puheenaihe, josta muu ryhmä haluaisi varmasti myös tietää”. Työskentely haluttomien opiskelijoiden kanssa on opettajalle haastava tehtävä, mutta se voi olla myös suuren tyytyväisyyden lähde. Menestyksellinen toiminta haluttomuuden käsittelyssä lisää ohjaajan ammattitaitoa ja itseluottamusta. (Borgen, Pollard, Amundson & Westwood 1998.)

5 TAPAHTUMAN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tapahtuman tarkoituksena oli käsitellä vireystilaan sekä muutokseen liittyviä asioita toiminnallisen ryhmänohjauksen keinoin. Tavoitteena oli, että jäsenet löytäisivät keinoja syksyn pimeyden sekä Itä-Helsingin Klubitalon tilojen vaihtumisen aiheuttaman muutoksen kohtaamisessa. Jäsenet toivoivat kyseisiä aiheita meiltä käydessämme keskustelemassa heidän kanssaan klubitalolla. Vireystilaa toivottiin, sillä se on syksyn ja pimeän ajan lähestyessä ajankohtainen, joka vuosi puhuttava aihe. Aihe muutoksesta kumpusi Itä-Helsingin Klubitalon esimiehen muuttumisesta sekä toimitilojen konkreettisesta muuttamisesta Kontulasta Myllypuroon.

6 TOIMINNALLISEN TERVEYSTAPAHTUMAN KUVAUS

6.1 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus

Itä-Helsingin Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama jäsenyhteisö. Se tarjoaa kuntoutujille heidän omista tarpeistaan lähtevää työpainotteista toimintaa ja vertaistukea. Klubitalokuntoutus perustuu kansainväliseen Fountain House Klubitalo -toimintamalliin, jonka tavoitteena on parantaa kuntoutujien elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta ja tukea paluuta työelämään. Klubitalon toiminta rakentuu työpainotteisen päivän ympärille. Klubitalossa jäsenet ja henkilökunta osallistuvat tasavertaisesti toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen, päätöksentekoon ja toteuttamiseen. Työpainotteisen päivän aikana voi oppia uusia taitoja, osallistua yhteisön rakentamiseen ja kehittää sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalon jäseneksi voivat hakeutua henkilöt, joilla on tai on ollut mielenterveysongelmia. Klubitalon toimintamalli on hyväksytty mukaan STAKESin ylläpitämään hyvien käytäntöjen tietokantaan. (Suomen Klubitalot ry).

6.2 Terveystapahtuman aikataulu ja suunnittelu

Olimme yhteydessä Itä-Helsingin Klubitalolle ja he kiinnostuivat terveystapahtuman pitämisestä. Teimme suunnitelman terveystapahtuman toteuttamisesta ja esittelimme sen keskiviikkona 20.8. Kävimme tiistaina 26.8. tutustumassa Klubitaloon ja esittäytymässä ja sopimassa aikatauluista jäsenien kanssa. Sovimme että tulemme pitämään terveystapahtuman heidän kehittämispäivänään 26.9 kello 11–12, Vuosaaren Merihiekkään (Ramsinniementie 32). Jäsenet toivoivat terveystapahtuman aluksi niska-hartia seudun jumppa-tuokiota. Muita toivottuja aiheita oli vireystila ja sen ylläpitäminen sekä muutos ja siihen valmistautuminen (LIITE 1: Kehittämistehtävän toteuttamisen vaiheet).

Suunnittelimme terveystapahtumaa yhdessä huolella (LIITE 7: Terveystapahtuman suunnitelma) ja kävimme pitämässä sen perjantaina 26.9.2014. Tämän jälkeen aloitimme kehittämistehtävän teorian kirjoittamisen.

6.3 Terveystapahtuman toteutus

Toteutimme kehittämistehtävän ryhmäohjauksena Itä-Helsingin Klubitalon 30 jäsenelle sekä neljälle henkilökunnan jäsenelle. Ryhmäohjaus aktivoi kuuntelijoita ja on yksi terveydenhoitajan työmenetelmistä. Olimme suunnitelleet tunnin aikataulua ja tilajärjestyksiä jo aikaisemmin (LIITE 7: Terveystapahtuman suunnitelma) ja valmistelleet jokaisen yksittäisen tapahtuman.

Aloitimme tapahtuman esittelemällä itsemme ja kertomalla tunnin ohjelmasta (LIITE 2: Ohjelma 26.9.2014). Tämän jälkeen ohjelmassa oli niska-hartia – seudun jumppa (LIITE 3: Taukojumppa). Vireys – visa oli vuorossa seuraavana ja sille oli aikaa keskusteluineen varattu noin puoli tuntia. Visan aiheet aiheuttivat vilkasta keskustelua jäsenissä ja saimme hyvän juttutuokion aikaiseksi jokaisesta aiheesta (LIITE 5: Vireys-visa).

Lopuksi käsitelimme vielä muutosta ja siihen valmistautumista palloleikin ja keskustelun avulla (LIITE 1: Muutoksen pallo Kotterin muutosportaita mukaillen). Muutoksen palloleikissä on toiminnallisen menetelmän keinoin esitelty muutos. Muutoksen erivaiheet esitetään ”Kotterin portaita” mukaillen. Pyysimme jäseniä kirjoittamaan palautteen vireys – visa lomakkeen taakse ja kannustimme keskustelemaan palautteeseen. Saimme runsaasti palautetta (LIITE 8: Palaute terveystapahtuman toteutumisesta).

6.4 Terveystapahtuman arviointi

Arvioimme toimintaamme havainnoimalla ryhmän aktiivisuutta. Terveystapahtuman tavoitteiden saavuttamista arvioimme jäseniltä sekä työntekijöiltä saadun suullisen ja kirjallisen palautteen avulla heti tilaisuuden lopussa. Lähes kaikki antoivat palautetta tapahtuman toteutumisesta (LIITE 8: Palaute terveystapahtuman toteutumisesta).

Palautteesta kävi ilmi, että toiminnallinen ryhmätoiminta koettiin mielekkääksi ja hyödylliseksi. Tilaisuus koettiin onnistuneeksi ja ihmiset olivat mukana jokaisessa tapahtumassa. Niska-hartia seudun jumppa lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmässä tekemisen innostus oli havaittavissa. Palautteissa jumppaa kuvattiin miellyttäväksi toi-

minnan aloitukseksi. Jäsenet ja ohjaajat osallistuivat aktiivisesti jumppaan. Jumpan aikana keskustelu oli vähäistä. Kysymyksiä esitettiin siitä, miten jokin liike tulisi tehdä oikein ja mikä oikein hartioissa ”rutisee”.

Vireys – visa koettiin selkeäksi ja tarpeeksi yksinkertaiseksi ja konkreettiseksi. Lomaketta oli helppo täyttää ja se oli sopivan pituinen käytettävissä olevaan aikaan nähden. Ohjaajalta tullessa palautteessa erityistä kiitosta sai se kuinka olimme saaneet laajan terveydenedistämisen osa-alueen tiivistettyä kompaktiksi paketiksi.

Erityistä kiitosta saimme myös palveluhenkisydestämme. Kävimme etukäteen tapaamassa jäseniä, ja kysyimme heidän kiinnostuksen kohteitaan, mikä koettiin kaikkein parhaimpana. Ryhmään osallistuvilla jäsenillä oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön ja toimintakerta suunniteltiin ja toteutettiin heidän toiveidensa pohjalta. Ehkä myös tämän takia jäsenet olivat hyvin sitoutuneita ja osallistuivat toimintaan. Tilaisuus oli vuorovaikutuksellinen ja ilmapiiri salliva, rento.

Mielestämme tilaisuus sujui suunnitelman mukaisesti. Esiintymisemme oli selkeää ja mukaansatempaavaa. Diakin opiskelijoita toivottiin myös jatkossa klubitalolle järjestämään vastaavanlaisia tapahtumia, joka merkitsee meille, että terveystapahtumamme tavoite on saavutettu.

7 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Etsimme tietoa vireydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä (uni, ravinto ja liikunta) luotettavista lähteistä tietokantahakujen kautta. Myös muutokseen liittyvää tietoa on haettu luotettavista lähteistä. Kävimme klubitalolla ja pyysimme klubilaisilta heitä itseään kiinnostavia aihealueita. Olemme hyvin huomioineet klubilaisten mielipiteet ja ehdotukset tuokion toteutuksessa. Olimme ennakkoluulottomia ja arvostavia klubilaisia kohtaan. Kohtasimme heidät tasavertaisina. Luotettavuutta lisää tarkka toiminnan kuvaus

(LIITE 7: Terveystapahtuman suunnitelma). Eettisyyttä lisää se, että olemme toimineet asiakaslähtöisesti klubitalon arvoja kunnioittaen.

7.2 Oman prosessin arviointi ja ammatillinen kasvu

Kehittämistehtävämme painottuu terveyttä edistävään terveydenhoitotyöhön.

Etsimme asiakaslähtöistä kohtaamista syrjäytymisen vaarassa olevien ihmisten keskuudesta. Valitsimme Itä-Helsingin klubitalon, koska talon arvot sopivat omiimme (mm. läheisyys ja kunnioitus) ja se tarjosi meille eniten haastetta. Kehittämistehtävän aihe oli mielenkiintoinen ja klubitalo toivotti meidät tervetulleeksi toteuttamaan tapahtuman heillä. Klubitalolta toivottiin aiheiksi vireystila ja siihen vaikuttavat seikat sekä muutos ja siihen valmistautuminen. Jouduimme hieman rajaamaan toivottua aihealuetta sillä aikaa tapahtumalle oli annettu vain tunti. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme paneutuneet heidän toivomiinsa aiheisiin vielä syvemmin. Tietoa vireystilasta, unen, ravinnon ja liikunnan merkityksestä, löytyi runsaasti. Muutos – aiheeseen löysimme myös hyvin lähdekirjallisuutta.

Ennen terveystapahtumaa keskustelimme omista vahvuksistamme ja kehittämiskohteistamme ja pohdimme terveydenhoitaja osaamistavoitteita. Keskustelumme oli tärkeä osa tehtäväämme. Esityksen valmisteluun sekä kirjalliseen työhön varasimme riittävästi aikaa. Muodollinen kompetenssi ei aina vastaa käytännön työn vaatimuksia (Kyrölahti 2010). Omat tiedot ja taidot eivät aina riitä muuttuvassa elämäntilanteessa. Suunnitteluvaiheessa koimme ajoittain riittämättömyyden tunnetta ja osaamattomuutta sekä yhteisen ajan löytämisen ongelmaa. Ryhmämme toimi hyvin ja työ eteni hyvässä yhteistyössä, minkä koimme vahvuutena. Tavoitteemme alkoivat muotoutua itseämme kehitteväksi. Jaoin tyotehtävät kehittämishaasteiden mukaan. Vastuu työn etenemisestä ja työmäärä jakautuivat tasapuolisesti ryhmän jäsenten kesken.

Meidän tuli rakentaa esityksemme näyttöihin perustuen laajasta materiaalista tiiviiksi vireyden tietopaketti. Ryhmässä tehtävät toiminnalliset menetelmät kiinnostivat meitä aitoudellaan ja haasteellisuudellaan. Ryhmän jäsenten psykososiaalinen tausta oli meillä vain arvailujen varassa, joten päätimme lähestyä mahdollisimman selkein askelin. Vi-

reysvisan ja palloleikin käyttöön päädyimme nopeasti, koska toiveena oli toiminnallinen, osallisuutta lisäävä ja dialoginen tuokio.

John P. Kotterin muutosportaita mukaellen (LIITE 1) teimme palloleikin, jonka avulla halusimme näyttää innovatiivisuuttamme ja kehittää teoreettisen tiedon mukauttamista toiminnallisuuteen. Koimme ryhmänohjauksen onnistuneeksi. Ryhmänohjaus on oleellinen osa terveydenhoitajan toimenkuvaa. Tavoitteenamme oli myös tämän kehittämis-tehtävän myötä vahvistaa omia ryhmänohjaustaitojamme ja saada rohkeutta toteuttaa innovatiivisesti erilaisia toimintatapoja.

Yhteiskunnallisen elementin vaikutus yllätti meidät. Monialainen tieto jonka saimme terveystapahtuman aikana, auttaa ja rohkaisee meitä kehittämään jatkossakin yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin toimijoiden palveluiden yhteensovittamista. Meillä heräsi kiinnostus edistää klubitolaisten vireyttä jatkossakin. Terveystapahtuman vaikuttavuutta emme nyt mitanneet strukturoidusti. Jos meillä olisi ollut käytössämme enemmän aikaa, olisimme tehneet vertailuja toiminnallisten ryhmäohjauksen vaikutuksista käyttäytymiseen ja muutokseen. Pyysimme tapahtumasta arviota, jonka sai antaa halumallaan tavalla. Tämän keinon valitsimme, jotta saisimme nopeasti käsityksen onnistumisestamme.

Olemme kaikki ohjanneet erilaisia ryhmiä sekä neuvolassa, kouluterveydenhuollossa että työterveyshuollossa. Saimme kehittämistehtävän avulla lisää kokemusta ryhmäohjauksesta osana terveydenhoitajan työkuvaan. Koemme tässä vaiheessa opintoja olemme valmiita ohjaamaan ryhmää itsenäisesti ilman kokeneemman työntekijän läsnäoloa.

7.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Jäsenet olivat aktiivisia ja innostuneita tapahtumassa. Olimme käymässä klubitallolla ennen tapahtumaa ja pyysimme heitä itseään kiinnostavia aihealueita. Jäsenet kokivat hyvänä että heidän mielipidettään kysyttiin ja he saivat ehdottaa aiheita jotka heitä itseään kiinnostavat. Mielestämme saavutimme tapahtumalle asettamamme tavoitteet hie-

nosti. Saimme itse myös kokemusta kehittämistehtävän tekemisestä sekä ryhmän vetämisestä.

Itä-Helsingin Klubitalolta toivottiin jatkossakin yhteistyötä Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa ja vastaavanlaisia tapahtumia. Yhteistyö palvelisi kaikkia osapuolia. Opiskelijat saivat kokemusta ryhmän vetämisestä ja klubitalolaiset saivat ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa, tutkittua tietoa terveydestä.

LÄHTEET

- Amundson, N; Borgen, W; Pollard, D & Westwood, M 1998. Työttömien ryhmäohjaus. Viitattu 16.09.2014. Saatavana Helsingin yliopiston kirjastosta sähköisenä versiona: Työhallinnon julkaisu no: 194. Helsinki: Työministeriö.
- Fogelholm, Mikael 2007. Liikunnasta voimavaroja. Teoksessa Jussi Huttunen & Pertti Mustajoki (toim.) Elämä pelissä. Kustannus Oy Duodecim, 45–57.
- Helsingin yliopisto. IQ Form –verkko-opiskelun ohjaus ja arviointijärjestelmä. http://iqform.it.helsinki.fi/iqform/?node=iq_team_ryhmatunnus_ryhma_fin
- Helsingin yliopisto. Kielijelppi. Ryhmä- ja ryhmäviestintä. Viitattu 29.8.2014 <http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/ryhma-ja-ryhmaviestinta>
<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo>
- Huttunen, Matti O. 2007. Uskalla olla itsesi – masentuneenakin. Teoksessa Jussi Huttunen & Pertti Mustajoki (toim.) Elämä pelissä. Kustannus Oy Duodecim, 145–157.
- Hyyppä, Markku; Kronholm, Erkki 1998. Uni ja Vire. Kansaneläkelaitos. Jyväskylä: Gummerus.
- Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael 2008. Hyvät elintavat tukevat unta. Terveyskirjasto.fi. Viitattu 16.9.2014. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00046
- Itä-Helsingin klubitalo. Viitattu 18.9.2014. <http://www.itahelsinginklubitalo.org/>
- Kannas, Lasse 2005. Terveystieto-oppiaineen olemusta etsimässä. Teoksessa Lasse Kannas ja Heli Tyrväinen (toim.) Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylä: Terveystiedon tutkimuskeskus.
- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön – hanke, Suomen Mielenterveysseura.
- Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Kotter, John P. (1996) Muutos vaatii johtajuutta. Helsinki: Oy Rastor Ab.

- Kumpulainen, Kristiina; Krokfors, Leena; Lipponen, Lasse; Tissari, Varpu; Hilppö, Jaakko & Rajala, Antti 2010. Oppimisen Sillat. Kohti osallistavia oppimisympäristöjä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kyrönlahti Eija 2010, Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen kehittäminen. Ammattikasvatuksen aikakauskirja 12. www.okka-saatio.com
- Käypä hoito –suositus 2008. Unettomuus. Duodecim. Viitattu 1.11.2014.www.kaypahoito.fi
- Lahti-Koski, Marjaana 2009. Terveellinen ravinto. Terveyskirjasto.fi. Viitattu 1.10.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00150&p_haku=ravitsemus
- Leskinen, Eija 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Taito-sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäntylä, Hans (2000) Dealing With Shame at Academic Work – A Literary Introspection. *Psychiatria Fennica* 31, 148–169.
- Partinen, Markku 2010. Hyvä uni. *Uniuutiset* 3/2010. Viitattu 9.11.2014. www.uniliitto.fi/HYVa_UNI_2010.pdf.
- Partinen, Markku 2012. Vireys, väsymys ja suorituskyky. Terveyskirjasto.fi. Viitattu 16.9.2014.
- Saarenpää-Heikkilä, Suomen Lääkärilehti 1–2/2009. Viitattu 1.11.2014. <http://www.laakarilehti.fi/files/lehdisto/SLL12009-saarenpaa-heikkila.pdf>.
- Suomen Klubitalot ry. Viitattu 9.11.2014. www.suomenklubitalot.fi
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Liikunta, ravinto ja lepo. www.thl.fi. Viitattu 16.9.2014.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Uni. www.thl.fi. Viitattu 14.10.2014.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 9.11.2014. <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>
- Vuorinen, Ilpo 2001. Tuhat tapaa opettaa: Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Tampere: Resurssi.
- Vänskä, Kirsti; Laitinen-Väänänen, Sirpa; Kettunen, Tarja & Mäkelä, Juha 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki. Edita.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007

Öystilä, Satu 2012. Poikela, Esa. Ongelma-
perustainen pedagogiikka – teoriaa ja
käytäntöä. Viitattu 16.09.2014. Sähköinen
versio saatavilla Helsingin yliopiston
kirjastosta tunnuksella: isbn 951-44-5418-9

LIITE 1: Muutoksen pallo Kotterin muutosportaita mukaillen.

Luodaan kiireen ja välttämättömyyden tuntu. Tuodaan esiin muutoksen välttämättömyys esittämällä vaihtoehtoisia skenaarioita ja asettamalla tavoitteet, jotka edellyttävät muuttumista. Perusta ohjaava tiimi, jossa on toisiinsa luottavat, muutoksen ja organisaation kannalta oikein valitut henkilöt. Laadi visio ja strategia. Laaditaan realistinen, selkeä ja helposti viestittävä visio strategioineen. Muotoillaan naseva muutosvisio, jota viestitään omassa toiminnassa ja mahdollisimman monissa keskusteluissa kaksisuuntaisesti. Annetaan henkilöstölle laajat valtuudet toimia vaikuttamalla tarvittaessa rakenteisiin, järjestelmiin, esimiehiin ja henkilöstön osaamiseen. Pyritään saavuttamaan näkyviä, kiistattomia ja muutoshankkeeseen selvästi liittyviä lyhyen aikavälin onnistumisia, jotta epäilyt hälvenisivät ja tuki olisi entistä vankkumattomampaa. Vakiinnutetaan lyhyen aikavälin parannukset ja jatketaan muutostyötä. Juurrutetaan uusia toimintatapoja.

Kiireellisyyden ja muutoksen välttämättömyyden painottaminen on muutoksessa tärkeää. Ihmisiä on vaikea saada totuttujen ja turvallisten työmenetelmien ja -tapojen ääreltä tukemaan muutosta mikäli he eivät ymmärrä syitä muutokseen. (Kotter 1996.)

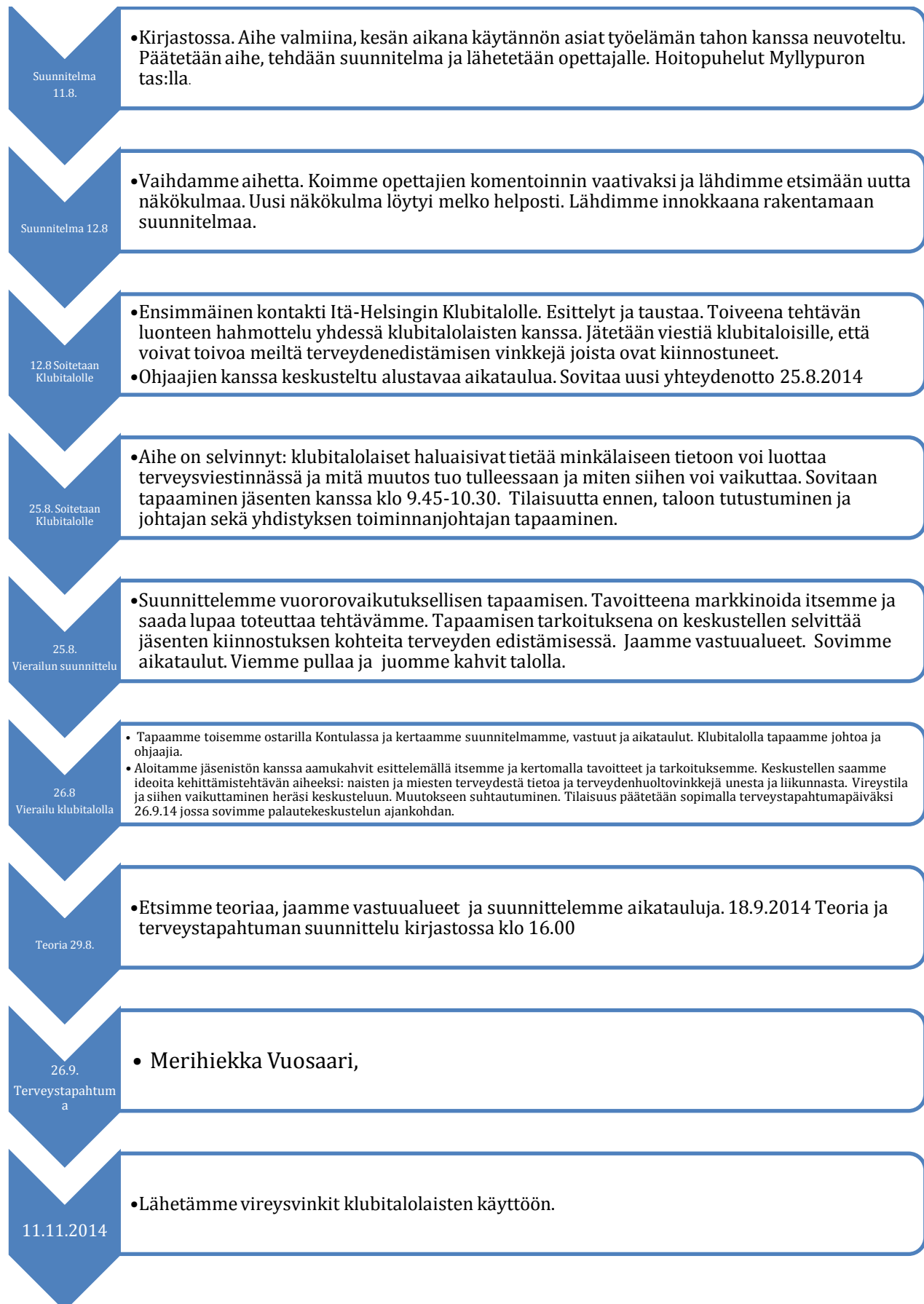
Muutoksen pallo Kotterin muutoksen portaita mukaillen. Toiminnallinen ryhmätuokio.

- Meillä on ryhmä, johon kuuluvat klubitalolaiset. Muutoksen käsite ulkoistetaan palloon. Muutos voi olla tässä palloleikissä sama kuin aiemmin puhuimme huolesta mikä tulee yöllä mieleen ja mikä kirjoitetaan paperille. Kirjoittaminen voi auttaa siirtämään huolen pois itsestä ja jatkamaan unia. Muutos voi olla nyt konkreettisesti meidän pallo. Se on nyt tässä. Sitä voi heittää pois itsestä tai pidellä ja puristella.
- Nyt luodaan visio ja strategia. Kerron, että pallon tulee kiertää ringissä henkilöltä toiselle myötäpäivään. Muutoksen pallo kiertää myötäpäivää kunnes se saavuttaa terveydenhoitajaopiskelija Katjan joka kääntää pallon kiertosuunnan. Huomatkaa kaikki, että kun pallo saavuttaa Katjan, suunta muuttuu. Tiedotus on tärkeää muutoksessa. Samalla tavoin teille on kerrottu monta kertaa kuinka välttämätöntä teidän on muuttaa pois nykyisistä tiloista, koska ne ovat ahtaat, pimeät ja huonosti ilmastoidut. Syy muutokseen on selkeä

myös aikataulu. Muutosta on helpompi käsitellä, kun se on selkeästi visioitu ja tavoitteet asetettu.

- Kannustan kaiken aikaa ihmisiä siirtämään palloa toisilleen ja olemaan tietoisia pallon kulusta. Samoin muutoksessa olevien ihmisten tukeminen ja pienten aikavälien tavoitteiden saavuttaminen on tärkeää sekä niistä tiedottaminen kaikille muutoksessa oleville. Kiirettä on hyvä ylläpitää. Pallonkaan ei sovi pysähtyä, vaan luodaan kiireen tuntu. Pallon on mentävä ringissä eteenpäin.
- Yhteistyössä ryhmä toimii hyvin sääntöjen mukaisesti. Kun pallo kiertää hyvin sekoitetaankin ryhmä tekemään muutos ja havaitsemaan muutoksessa tapahtuva reaktio. Pallo pysäytetään Katjan kohdalla ja hän heittää pallon ja aiheuttaa muutoksen, kaaoksen, satunnaisesti valitsemalleen henkilölle. Leikki päättyy siihen.
- Ryhmä kuohahtaa, ehkä turhautuukin, mutta kaikki tunteet ovat tärkeitä tunteita. Ilman niitä muutos ei voi tapahtua. Jos muutokset ovat kaaottisia, niistä ei tiedoteta, ei aikatauluteta tai niihin ei ole selkeää syytä, ne epäonnistuvat.

LIITE 2: Kehittämistehtävän toteuttamisen vaiheet



LIITE 3: Ohjelma 26.9.2014

Ohjelmarunko 26.9.2014

kello 11:00–12:00, Vuosaaren Merihiekkaan (Ramsinniementie 32)

- Tervetuloitovotus ja meidän esittely
- Mitä teemme tänään, kerromme tunnin ohjelmasta
- Taukojumppa, niska-hartia-seutu
- Vireys -visa, keskustelua jokaisen kysymyksen jälkeen
- Muutos pallottelu ja muutokseen liittyvää keskustelua
- Risuja ja ruusuja opiskelijoille. Kiitokset kun saimme tulla ja kiitokset osallistujille!

LIITE 4: Taukojumppa yhdessä

Aloitimme lievässä haara-asennossa seisten molempien olkapäiden rauhallisella pyörittelyllä eteenpäin 10x ja taaksepäin 10x. Jatkoimme hiihtoliikkeellä eli jalat hieman erillään polvia taivuttaen ja molemmat käsivarret hieman koukistettuina tasaisesti lykkien 10x ja vuorotahtiin 10x. Siitä edelleen jatkoimme molempien olkapäiden nostoilla ylös ja alas 10x. Tässä vaiheessa olimme jo hieman saaneet lihaksia lämpimiksi.

Jatkoimme pään taivutuksilla kaulasta 10x jokaista, ensin vasemmalle puolelle korvaa kohti olkapäätä ja sen jälkeen sama määrä oikealle puolelle. Seuraavaksi taivutimme hitaasti päätä 10x eteen ja lopuksi pään taivutukset kaulasta ensin otsa kohti vasenta kainaloa 10x ja vielä sama määrä kohti oikeaa kainaloa.

Taukojumppa jatkui rintakehän kierroilla, käsivarret olivat kohotettuina olkapäiden tasolle kyynärpäät koukistettuina, lantio pidettiin paikoillaan ja puolelta toiselle kierto- liikkeet yhteensä 10x.

Viimeisenä venyttelimme, kymmeneen hitaasti laskien, vuorotellen käsivarsia selän takana, siten että toinen käsivarsi ylhäältä ja toinen alhaalta ja tarkoituksena sormien kurottaminen kohti toisiaan.

Lopuksi taivutimme lantion kohdalta kädet ja pään alaspäin ravistelen ja sieltä hitaasti ylös.

Taukojumppa kesti noin viisi minuuttia ja sai osallistujien verenkierron elpymään.

LIITE 5: Vireys – visa

**Vireys - Visa, Merihiekka, Vuosaari 26.9.2014**

1. Jos heräät keskellä yötä etkä saa unta. Kannattaako jäädä sänkyyn makaamaan?
 - A. Kyllä
 - B. Ei
2. Kuinka paljon kevyttä liikuntaa aikuinen ihminen tarvitsee vuorokaudessa?
 - A. puoli tuntia
 - B. tunti
 - C. 15 minuuttia
3. Pimeä aika lähestyy...Mitkä näistä keinoista piristävät pidemmän aikaa?
 - A. Berliinin munkki päivässä
 - B. Kirkasvalolamppu
 - C. Ulkona valoisan aikaan liikkuminen
 - D. D-vitamiinin syönti
4. Mikä näistä tuo pirteyttä päivääsi?
 - A. Energiajuoma
 - B. Lihapiirakka
 - C. Päärynä
 - D. Ulkoilu
5. Missä näistä on eniten piilosuolaa?
 - A. Lihaliemikuutio
 - B. Ketsuppi
 - C. Leipäviipale
 - D. Tonnikalapurkki
6. Oletko käynyt viimeisen 5 vuoden aikana terveystarkastuksessa?
 - A. Kyllä
 - B. Ei
7. Mistä näistä löydät luotettavaa terveystietoa?
 - A. Iltalehti
 - B. Suomi 24 –keskustelupalsta
 - C. www.terveyskirjasto.fi

Kiitos ja virkeää syksyä! t: Tuula, Katja ja Elina

LIITE 6: VIREÄNÄ MUUTOKSEEN!

- ULKOILE VALOISAAN AIKAAN
- KIRKASVALOLAMPUSTA SAATTAISI OLLA APUA
- SYÖ MONIPUOLISTA VÄRIKÄSTÄ RUOKAA
- AJATTELE POSITIIVISESTI
- NUKU 7-8 TUNTIA YÖSSÄ
- TAPAA IHMISIÄ



LIITE 7: Terveystapahtuman suunnitelma

Aihe	Aika	Tavoite	Menetelmä	Muuta erityistä
Tervetuloitovotus ja meidän esittely	5 minuuttia	Tulemme tutuimmiksi klubilaisille ja myös helpommin lähestyttäviksi	Esittelemme itseämme, kerromme hieman itsestämme.	Havainnoimme ryhmän jäsenten tunnelmia.
Tunnin ohjelman läpikäyminen	5 minuuttia	Klubitalolaiset saavat tietoa tunnin ohjelmasta etukäteen	Käymme läpi tunnin ohjelman.	Havainnoimme ryhmän jäsenten tunnelmia sekä jaksamista.
Taukojumppa	10 minuuttia	Tutustuttaa klubilaisia kevyeen niska-hartia – seudun jumppaan ja antaa vinkkejä itsenäiseen jumpahetkeen. Elvyttää verenkiertoa.	Me näytämme liikkeet ja kaikki tekevät perässä. Toiminnallinen ryhmänohjaus.	Havainnoimme ryhmän jäsenten tunnelmia.
Vireys visa	20 minuuttia	Tavoitteena on keskustelun ja yhdessä miettimisen kautta saada klubitalolaiset pohtimaan vireyteen liittyviä asioita sekä keksimään itse ratkaisuja itsehoitoon.	Visan pitäminen ja sitä kautta asioista keskusteleminen.	Ryhmä hyvin heterogeeninen. Kysymysten tuli olla mahdollisimman selkeitä.
Muutos pallottelu ja muutokseen liittyvää keskustelua	15 minuuttia	Muutokseen liittyvien asioiden konkretisoituminen klubitalolaisille.	Toiminnallinen menetelmä. Palloa siirretään ihmiseltä toiselle. LIITE 1.	Ryhmä hyvin heterogeeninen. Muutokseen liittyvän pallottelun sekä keskustelun tuli olla mahdollisimman selkeitä.
Risuja ja ruusuja puhujille ja kiitokset kun saimme tulla!	5 minuuttia	Saada palautetta tapahtuman toteutumisesta, mahdollisuus kehittää omaa toimintaansa.	Palautteen pyytäminen ja vastaamiseen ohjaaminen. Vastauslomakkeiden kerääminen ja yhteenvetäminen.	

LIITE 8: Palaute terveystapahtuman toteutumisesta

- zsemppiä
- Kiitos! Ihanan joustavasti ja ”palveluhenkisesti” keräsitte meidän toiveita aiheista ja tulitte vielä paikan päälle niitä kyselemään. Luova ja kiva toteutus.
- Virkeys –visa oli selkeä ja yksinkertainen. Lomake oli helppo täyttää ja oli sopivan pitkä käytettävissä olevaan aikaan. Kiitos ja hyvää syksyn jatkoa.
- Hyvällä tavalla käsitteitte aiheita. Konkretiaa oli riittävästi. Hyvän ajankäyttö, käytännön läheinen. Kiitos ja iloa syksyyn!
- Ihanan kaunis tietotunti oli, positiivinen, hauska ja tervetuloa samanlaiset tapahtumat tulevaisuudessa.
- Rentouttavaa
- Muutoksen tarve on olemassa.
- Kiitos käynnistä ja positiivisuudesta!
- Suuri muutos: jää pois työelämästä, sairastuu. Ei palloleikkejä
- Muutoskeskustelu oli kiinnostava
- Hyvin toteutettu esitys. Kouluarvosana 10.
- Haluaisin lisätietoja kolesteroliin liittyvistä asioista!
- Virkeys-visa hyvä!
- Hyvä veryttelyohje. Konkreettisia kysymyksiä.
- Muchas gracias!
- Hyvää tietoa terveysasioista.
- Tulen terveysasemalle kun Sinä olet siellä! Haluan keskustella diabeteksestä kanssasi!