

Riikka Koskinen & Nea Latvala

KAKSI HYVINVOINTI-ILTAPÄIVÄÄ KOTIÄIDEILLE  
PORMESTARINLUODON ASUKASTUVALLA

Hoitotyön koulutusohjelma

2015

## KAKSI HYVINVOINTI-ILTAPÄIVÄÄ KOTIÄIDEILLE PORMESTARINLUODON ASUKASTUVALLA

Koskinen, Riikka  
Latvala, Nea  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Maaliskuu 2015  
Ohjaaja: Hytönen, Elsa  
Sivumäärä: 29  
Liitteitä: 8

Asiasanat: hyvinvointi, itsetuntemus, voimavara, interventio, terveyden edistäminen, äitiys

---

Projektina toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kaksi hyvinvointi-iltapäivää Pormestariluodon asukastuvalla kotiäideille. Tavoitteena oli kotiäitien terveyden edistäminen. Aiheina olivat arkiliikunta ja sosiaaliset suhteet.

Hyvinvointi-iltapäivät toteutettiin huhtikuussa 2014 Pormestariluodon asukastuvalla kahtena eri päivänä kahden tunnin pituisina iltapäivinä. Hyvinvointi-iltapäivissä oli kaksi eri osuutta, teoria osuus ja toiminnallinen osuus. Molempien päivien sisällöt olivat erilaiset. Ensimmäisen päivän aiheena oli arkiliikunta. Päivän toiminnallinen osuus koostui keskivartaloon kohdistuvista voimisteluohjeista. Toisen päivän luennon aiheena oli sosiaaliset suhteet voimavarana. Toiminnallisena osuutena oli kuntopiiri, jossa esiteltiin erilaisia kotona käytettäviä kuntoiluvälineitä.

Hyvinvointi-iltapäivistä koottiin arviointi palautekyselyn avulla. Palautekysely koostui suljetuista kysymyksistä ja yhdestä avoimesta kysymyksestä johon sai myös laittaa kehitysehdotuksia. Lähes kaikki palautteet olivat positiivisia ja osallistujat kokivat hyvinvointi-iltapäivät hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi. Kaikki osallistujat olivat myös valmiita osallistumaan uudestaan samankaltaiseen iltapäivään. Kehitysehdotuksia tuli esimerkiksi kellonajasta, joka kotiäitien mielestä ei ollut sopiva. Lisäksi lapsiparkin mahdollisuus otettiin myös esille kehitysehdotuksena.

## TWO WELFARE AFTERNOONS FOR HOUSEWIVES AT PORMESTARINLUOTO'S RESIDENTS' HOUSE

Koskinen, Riikka

Latvala, Nea

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

December 2014

Supervisor: Hytönen, Elsa

Number of pages: 29

Appendices: 8

Keywords: Wellbeing, Self-knowledge, Resource, Intervention, Health promotion, Maternity

---

The purpose of this thesis project was to execute two welfare afternoons for housewives at Pormestarinluoto's residents' house. The goal was to give health information the participants could utilize.

Welfare afternoons were executed in April 2014 at Pormestarinluoto's residents' house as two separate two-hour-long afternoons. Afternoons had two different stages, theoretical stage and functional stage. Both days had different content. The first day there was held a lecture of moderate daily activity and functional stage was consisted of a midriff exercise lessons. The topic of the second day's lecture was social relationships as a resource for well-being and for functional stage were held a circuit training where different home exercise equipment were presented.

The evaluation and quality control of were partly executed by feedback inquiry. Feedback inquiry consisted of series of questions and open feedback field with the possibility for development proposition. Nearly all the feedback were positive and participants found the welfare afternoons important and useful. All the participants were willing to take part in another similar afternoon. Development proposition included timing of the afternoons which the housewives found bad and possibility of child park was also suggested

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ... 6	
2.1	Projektin toimeksianto ja toiminnallinen ympäristö .....	6
2.2	Projektin rajausta ja riskit .....	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	8
3.1	Äitiys.....	8
3.2	Hyvinvointi .....	9
3.3	Itsetuntemus .....	10
3.4	Voimavara.....	11
3.5	Interventio .....	12
3.6	Terveysten edistäminen .....	12
3.7	Arkiliikunta.....	13
3.8	Sosiaaliset suhteet voimavarana .....	14
3.9	Aikaisempia tutkimuksia .....	15
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	16
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU .....	17
5.1	Projektin aikataulu ja resurssit.....	17
5.2	Projektin tehtävät .....	18
6	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TULOS .....	19
6.1	Hyvinvointi-iltapäivä 17.4.2014 .....	19
6.2	Hyvinvointi-iltapäivä 24.4.2014 .....	20
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	21
7.1	Hyvinvointi-iltapäivien arviointi .....	21
7.2	Eettinen tarkastelu.....	24
8	POHDINTA.....	24
	LÄHTEET.....	27
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Äidin kokonaisvaltainen hyvinvointi jää usein toissijaiseksi lapsen tarpeiden mennessä äidin tarpeiden edelle. Kotiäitien hyvinvointi näkyy merkittävästi myös kansantaloudellisesti. Työikäisistä suomalaisista naisista iso osa koostuu kotiäideistä. Asiantuntijoiden mukaan liian pitkät kotonaolojaksot heikentävät asemaa myös selvästi työmarkkinoilla. Oma hyvinvointi ja itsestä huolehtiminen kantavat pitkälle tulevaisuuteen. (Työssäkäyvä äiti on.. 2012.) Lähtökohtana voidaan pitää, että terve ihminen tarjoaa työpanostaan työmarkkinoilla (Taloussanomien www-sivut).

Tämän projektin toimeksiantajana toimi Porin perusturvakeskus. Toimeksiantaja toivoi opinnäytetyönä järjestettävän toimintaa asukastuvilla. Toteutus tapahtui Pormestarinluodon asukastuvalla, jossa vastuuhenkilönä toimi sosiaalialan koulutuksen saanut lähiötyöntekijä. Hänen kanssaan yhteistyössä valittiin kohderyhmäksi kotiäidit.

Projektina toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kaksi hyvinvointi-iltapäivää Pormestarinluodon asukastuvalla kotiäideille. Tavoitteena oli kotiäitien terveyden edistäminen. Aiheina olivat arkiliikunta ja sosiaaliset suhteet. Opinnäytetyön asiasanat olivat hyvinvointi, itsetuntemus, voimavara, interventio, terveyden edistäminen ja äitiys.

## 2 PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

### 2.1 Projektin toimeksianto ja toiminnallinen ympäristö

Hyvä projekti on aina tarvelähtöinen ja sen tulos jää osaksi toimintaa sellaisenaan tai antaa valmiuksia seuraavia projekteja varten. Koko projektin ajan on pidettävä mielessä mitä projektilla tavoitellaan ja miten kertyneet tulokset ja kokemukset hyödynnetään. Projektissa kokeillaan jotain uutta tai kehitetään jo olemassa olevaa. Projektin perimmäisenä tavoitteena on, että siitä hyötyisi muutkin, kuin työryhmän jäsenet. Projekti eli hanke on kestäviin tuloksiin pyrkivä tehtäväkokonaisuus. Projekti on kertaluonteinen ja kestoaltaan rajattu. (Silfverberg, 6. 2013)

Tämän projektin toimeksiantajana toimii Porin Perusturvakeskus toimialana aikuis-sosiaalityö, vastuuhenkilönä lähiötyöntekijä asukastuvalta. Toimintaympäristö sijaitsee Pormestarinluodon liiketalon yhteydessä keskeisellä paikalla hyvien kulkuyhteysien päässä Porin keskustasta. Asukastuvalla on monitoimitila, johon mahtuu kerralla noin 30 henkilöä toiminnasta riippuen. Asukastuvalla on pieni keittiö, joka mahdollistaa kahvilatoiminnan ja lisää myös asiakkaiden toiminnan mahdollisuuksia. Asukastuvalla on myös toimistotilat. Porin kaupungilla on kolme asukastupaa, jotka ovat kaikenikäisten asukkaiden virikkeellisiä kohtaamispaikkoja ja ne antavat mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Asukastuvat sijaitsevat Sampolassa, Pihlavassa ja Pormestarinluodossa. Asukastuvilla toteutetaan alueen eri toimijoiden välistä yhteistyötä esimerkiksi erilaisten projektien keinoin. Asukastupatoiminta on lähiötyötä, joka on osa kaupungin perusturvaa ja aikuissosiaalityötä. Lähiötyöntekijät ovat saaneet sosiaalialan koulutuksen.

Projektin tekemiseen on monia erilaisia työskentelymuotoja, joista ryhmätyö ja parityö ovat kaksi osa-aluetta. Ryhmä- tai parityönä tehdyssä projektissa on mahdollista käyttää useamman henkilön mielipiteitä sekä tietämystä hyväkseen erilaisissa ongelmatilanteissa ja päätöksissä. Parityö on otollinen silloin kun ratkaisuihin ja päätöksiin tarvitaan useamman kuin yhden henkilön panosta. Parityöskentely vaatii enemmän aikaa molemmilta projektin toteuttajilta ja tällöin myös yhteistyö on välttämätöntä. (Ruuska 2001, 98-99.)

Parityönä toteutetussa opinnäytetyössä vastuut jakautuivat siten, että opinnäytetyön tekijät vastasivat yhdessä projektisuunnitelman tekemisestä ja projektin raportin kirjoituksessa projektin prosessin kuvauksesta, projektin arvioinnista ja pohdinnasta. Projektin ensimmäisen hyvinvointi-iltapäivän arkiliikuntaluennon sisällöstä ja kyseisestä teoriaosuudesta projektin raportissa vastasi Riikka Koskinen. Toisen hyvinvointi-iltapäivän luennon aiheena oli sosiaaliset suhteet voimavarana. Luennon sisällöstä ja kyseisestä teoriaosuudesta projektin raportissa vastasi Nea Latvala. Iltapäivien toteutukseen osallistuivat molemmat opinnäytetyön tekijät yhdessä.

## 2.2 Projektin rajausta ja riskit

Projekti on aina tilaustyö, jossa tilaaja ja toteuttaja toimivat yhteistyössä. Yhdessä nämä tahot varmistavat omalla panoksellaan, että työ valmistuu ajallaan. Mikäli sitoutuminen puuttuu, projektin toteutus alkaa hiipua. Projektin perustaminen edellyttää riittävän laajaa työkokonaisuutta. (Ruuska 2006, 36-48.)

Projektin riskeinä oli osallistujamäärä ja aiheiden kiinnostavuus. Oli kiinnitettävä huomiota, millaisella informaatiolla kotiäidit saadaan tavoitettua. Riskeinä olivat myös teemapäivien sisällöt ja aiheiden mielenkiintoisuus. Haasteena oli myös aikataulun pitäminen suunnitelman mukaisena ja sisältöjen muuttuminen sen mukaan.

Osallistujamäärä rajattiin kymmeneen henkilöön. Teemapäivä päätettiin toteuttaa osallistujamäärän ollessa vähintään kuusi. Hyvinvointi-iltapäivistä informoitiin lehti-ilmoituksella, mainoksella sekä sosiaalisessa mediassa. Mainosta jaettiin yhteistyö-

kumppaneille sähköpostin välityksellä ja lähion alueelle. Ilmoittautuminen teemapäivään tapahtui seitsemän päivää ennen teemapäivän toteutumista sähköpostilla lähiötyöntekijälle.

Teemapäivän sisältöjä kartoitettiin toteuttamalla vapaamuotoinen verkkokysely (LIITE 1), joka sisälsi suljettuja kysymyksiä ja yhden avoimen kysymyksen. Kyselyn avulla selvitettiin, millainen toiminta olisi haluttua teemapäivän sisällöksi ja millainen sisältö saisi kotona olevat äidit osallistumaan. Kysely toteutettiin harkittuna otantana. Kyselyn avoimen osion vastaukset analysoitiin sisällön erittelyllä, jossa ryhmiteltiin kiinnostuksen aiheet omiksi ryhmikseen (LIITE 2).

Avoimessa kysymyksessä kyselylomakkeeseen sisällytetään vain kysymys ja jätetään tilaa vastausta varten. Avoin kysely antaa vastaajalle rajattomat mahdollisuudet vastauksen antamiseen aiheesta riippuen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005,187.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ja selvittämään aineiston sisältöä ja merkityksen tarkoitusta (Hirsjärvi ym. 2005,170). Sisällönanalyysillä tarkoitetaan sanallista tekstin sisällön kuvailua. Laadullisesta sisällönanalyysistä voidaan tuottaa myös määrällisiä tuloksia. Sisällönanalyysissä aineistoa verrataan yhtäläisyyksiä tai eroja etsien ja tiivistäen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Äitiys

Äitiys käsitteenä on hankala määrittää, koska jokaisella ihmisellä on erilainen käsitys äitiydestä. Äitiys on koko elämän kestävä prosessi, joka muuttaa muotoaan elämän eri vaiheissa. Äitiys voidaan nähdä myös fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena muutoksena, jota muokkaa niin ympäristö, kuin sosiaaliset suhteet. Äitiys alkaa jo odotusaikana, joka valmistaa äitiyteen biologisesti ja kokonaisvaltaisesti. Positiivinen minäkuva vaikuttaa äidin roolin omaksumiseen ja siinä onnistumiseen. Äitiys voidaan jaotella instituution ja yksilötason mukaan. Instituution ja yksilötason kokemus



äitiydestä poikkeavat toisistaan usein radikaalisti, mutta ovat silti toisiinsa vahvasti sidoksissa. Äitinä oloa rajaavat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset piirteet. Ne voivat saada äidin tuntemaan äitiyden ongelmallisena ja ristiriitaisena, vaikka äitiys todellisuudessa toteutuisi ilman ongelmia. (Berg 2008, 19-22.)

Kotiäidit kokevat äitiyden vaativana työnä, johon he tarvitsevat konkreettisesti monenlaista tukea onnistuakseen. (Koti)äitiys on kokonaisvaltaista olemista ja elämistä kotona yhdessä lasten kanssa. Lapsen temperamentti ja äidin kyky ottaa huomioon lapsi itsessään ja hänen tarpeensa vaikuttavat äitiyteen. Äitiys kokonaisuutena on monen tekijän summa. Siihen vaikuttaa puoliso, äidin persoonallisuus, sosiaaliset verkostot ja historia. (Berg 2008, 19-22.)

### 3.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi koostuu kolmesta osasta, tarpeiden tyydyttämisestä, voimavaroista ja siitä, että elämä olisi hyvä ja tyydyttävä eri elämän vaiheissa ja erilaisissa elämäntilanteissa. Se voidaan myös ilmaista fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvointina. Ne koostavat jokainen eri osatekijänsä, jotka yhdistettynä voidaan puhua kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnin tasosta. (Tuomaala 2012.)

Käsite on monisyinen, mutta osatekijöiden luettelo on kuitenkin usein melko samanlainen riippumatta lähtökohdista ja käytetyistä mittareista. Keskeisinä osatekijöinä nähdään koulutus, työelämä, taloudelliset voimavarat, asuminen, terveys, perhe-elämä, turvallisuus, vapaa-aika ja poliittiset resurssit. Osatekijöiden välillä on monia keskinäisiä riippuvuuksia. Osatekijät voivat edeltää tai määrittää toisiaan, toisaalta osatekijät voivat olla myös syy-seuraussuhteessa toisiinsa. Hyvinvointi voidaan jakaa myös objektiiviseksi ja subjektiiviseksi hyvinvoinniksi. Objektiiviseksi hyvinvoinnin osatekijöiksi voidaan luetella terveys, elinolot ja toimeentulo. Subjektiivisen hyvinvoinnin osatekijöiksi voidaan puolestaan lukea sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Objektiivinen hyvinvointi on yleensä elinehto subjektiivisen hyvinvoinnin toteutumiseksi. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14-16.)

### 3.3 Itsetuntemus

Itsetuntemuksella tarkoitetaan sitä, että yksilö ymmärtää itseään. Se on myös halujen, tunteiden, toiminnan ja ajattelun eli koko kokonaisuuden tiedostamista. Itsetuntemusta voi kehittää ja muokata koko elämän ajan. Itsetuntemus ei ole ominaisuus, joka pysyy samanlaisena koko ajan. Itsetuntemus muuttuu ja muovautuu elämän eri vaiheiden mukaan. Itsetuntemus kehittyy jo lapsena ja siihen vaikuttaa koko elämän ajan myönteiset ja kielteiset kokemukset sekä tapahtumat. Itsensä tuntemista voi aina lisätä tutustumalla omaan tapaansa ajatella ja käsitellä asioita. Myönteinen ajattelutapa auttaa näkemään itsensä positiivisemmassa valossa ja kriittisyys omaa toimintaa kohtaan vähenee. Itsensä tunteminen perustuu sisäiseen tietoiseen ajatteluun. (Dunderfelt 2006, 18-20, 54.)

Itsetuntemus on käytännöllisen järjen käyttämistä. Se tarjoaa mahdollisuuden itsearviointiin, tahdon säätelyyn sekä itsemääräämiseen. Se mielletään myös itsensä ilmaisemisen edellytyksenä ja uudistumisena. Arjessa se merkitsee sitä, mitä ihminen tietää, tahtoo tai tuntee. Itsetuntemus on aidon vuorovaikutuksen ja läsnäolon edellytys. Itsetuntemusta tarvitaan tunteiden, aistimusten ja tarpeiden havaitsemisessa, sekä niiden tietoisuuteen ja verbaaliseen muotoon saattamisessa. (Sairaanhoitajaliiton www-sivut 2014.)

Itsetuntemus on oman psyyken toiminnan ymmärtämistä ja sen tietoista vaikuttamista. Itsetuntemuksen merkitys on syventää oman elämän merkitystä, vastata tai ainakin tutkia vastauksia omasta itsestä. Itsetuntemukseen kuuluu myös ihmisen ydinolemuksen, elämän tarkoituksellisuuden sekä sisäisen minän selvittäminen. Itsetuntemuksen avulla voi kehittää itseään ja havainnoida muuta ympäristöä. Itsetuntemuksen peruslähtökohtana on maailman kokeminen oman itsensä kautta. Itsetuntemus toimii suodattimena kaiken sen välillä, mitä näemme, kuulemme, kosketamme ja aistimme. (Dunderfelt 2006, 18-20.)

Todellisuuden hahmottaminen vaatii ensin itseensä tutustumista ja hahmottamista, koska tulkitsemme kaiken kokemamme itsemme kautta. Ulkoisen maailman järjestyksen löytäminen vaatii oman sisäisen maailman olevan tasapainossa. Minäkäsityk-

sen tärkeänä osana pidetään ihmisen sisäistä ja tunteenomaista tulkintaa omasta hyvinvyydestä ja arvostaan. (Villanen-Juvakka 2012, 12-13.)

### 3.4 Voimavara

Voimavaroilla tarkoitetaan asioita ja keinoja, joilla ihminen selviytyy jokapäiväisestä elämästään. Vuorovaikutus on tärkeässä osassa, koska silloin ihmiselle muodostuu käsitys omasta itsestään, ajattelustaan ja osaamisestaan sekä siitä miten suhtautuu toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Näitä sanotaan omakohtaisiksi kokemuksiksi joita ihminen käyttää voimavarana elämässään. Voimavarat ovat perustana ihmisen toimintakyvylle. Samankaltaisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset kokevat voimavarojensa riittävyyden hyvinkin eri tavalla. Ihmisen toiminnassa on erilaisia voimavaroja, joita ei voida erotella. Ne yhdessä muodostavat kyvyn selviytyä elämästä. (Opetushallituksen verkkopalvelun (Edu) www-sivut 2003.)

Voimavarat on luokiteltu kehollisiin, henkisiin sekä yhteisöllisiin voimavaroihin niiden käsittelyn ja havainnollistamisen helpottamiseksi. Kehollisia eli fyysisiä voimavaroja ihminen käyttää elämän ylläpitoon, päivittäisiin toimintoihin, liikkumiseen ja työntekoon. Henkiset eli psyykkiset voimavarat ovat yhteydessä älyllisiin toimintoihin, kuten persoonallisuuteen, elämäntapaan ja elämänkatsomukseen. Yhteisölliset eli sosiaaliset voimavarat liittyvät vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin tilanteisiin. (Opetushallituksen verkkopalvelun (Edu) www-sivut 2003.)

Jokaisella ihmisellä on voimavaroja. Ne voivat olla ajoittain vajaakäytössä tai hetimitäin suuntautuneina väärin asioihin. Erityisen tärkeiksi voimavarat nousevat silloin, kun ne uhkaavat loppua, niitä käytetään väärin tai niitä yritetään estää. Toiveikkuus ja positiivisuus ovat merkityksellisiä omien voimavarojen vapauttamisessa ja niiden käyttöönotossa. Kun ihminen arvioi itsensä kykeneväksi ja kokee ympäristön mahdollistavaksi, hän todennäköisesti löytää voimavaroja päämäärän saavuttamiseksi. (Kataja 2003, 45.)

### 3.5 Interventio

Interventiolla eli väliintulolla pyritään vaikuttamaan ryhmässä tai yksilötasolla terveydentilaan tai käyttäytymiseen (Terveyskirjaston www-sivut 2008). Interventiolla tarkoitetaan puheeksiottoa ja neuvontaa terveydenhuollossa. Se on tehokas ja edullinen tapa ehkäistä ja vähentää terveysriskejä ja niiden kehittymistä. Intervention toteutuminen vaatii terveydenhuollon henkilöstöltä osaamista, motivaatiota, yhtenäisiä menettelytapoja sekä moniammatillista kiinteää yhteistyötä. Parhaimmillaan se toteutuu jatkuvana seurantana ja riskien seulontana. Interventio mahdollistaa valmiudet riskien tunnistamiseen ja niiden varhaiseen puuttumiseen sekä ehkäisyyn. Interventio sisältää keskustelua, riskien tunnistamista, palautteen antamista sekä tiedon välittämistä asiakkaalle. Se on myös neuvontaa, kuuntelua, rohkaisua ja motivointia. Siinä korostuu omien tavoitteiden asettaminen ja niiden tarkka kirjaaminen ja seuranta. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2014.)

Interventiivinen haastattelu ohjaa haastattelijaa kiinnittämään huomiota siihen, mitä asiakkaalle sanotaan. Haastattelu toimii interventiona, jossa esitettävät kysymykset sisältävät tarkoituksen ja nojautuvat ennakko-oletuksiin asiakkaan tilanne huomioiden. Kysymysten ja keskustelun tarkoituksena on syventää asiakkaan tilannetta sekä niillä voidaan ensisijaisesti tavoitella muutosta. Interventiivinen haastattelu ylläpitää vuorovaikutusta, arvioi asiakkaan tilannetta, kannustaa itsenäiseen ajatteluun ja oman tilanteen arviointiin sekä antaa välineitä terveyden edistämiseen. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 135-136.)

### 3.6 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on keino hyvinvoinnin ja terveyden saavuttamisessa. Terveyden edistämisen voidaan ajatella kehittyvän prosessinomaisesti tavoitteista toiminnan kautta tuloksiin ja niiden kautta vaikutuksiin. Terveyden edistämisen lähtökohdaksi toimii yksilön oma arvoperusta. Terveyden edistämistä voidaan tarkastella promootion ja prevention keinoin. Promootiolla pyritään luomaan elinoloja ja kokemuksia, jotka tukevat yksilöä selviytymisessä. Promootiolla pyritään edistämään terveyttä ennen ongelmien syntymistä. Preventio tarkoittaa sairauksien ehkäisyä. Pre-

ventiossa keskitytään myös jo olemassa olevaan ongelmaan ja sen selvittämiseen, kun taas promootio on enemmän voimavaralähtöistä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 12-14.)

Terveyden edistämällä pyritään lisäämään terveyttä ja toimintakykyä, vähentämään terveysongelmia ja sairauksia sekä kaventamaan terveyseroja (Perttilä 2006). Terveys on elämän tärkeimpiä arvoja ja se on hyvinvoinnin yksi osatekijä. Terveyden edistämisen tavoitteena on mahdollistaa oman ja ympäristön hyvinvoinnista huolehtiminen sekä mahdollisimman inhimillisen elämän saavuttaminen. Lähtökohdiana on, että terveyden edistämässä hyödynnetään monien tieteenalojen tietoperustaa. Terveyden edistäminen on sekä yhteiskunnan, yksilön että yhteisön asia. Tärkeimpänä lähtökohdiana pidetään sitä, että ihminen on aktiivisesti toimiva subjekti omassa elämässään. Hyvän terveyden saavuttamista pidetään ihmisoikeutena, johon investoimalla tuotetaan hyvinvointia. (Pietilä 2010, 10-16.)

Yksilötasolla terveyden edistäminen nähdään yksilön, perheen ja yhteisön ohjauksen vahvistamisena sekä suojaavien tekijöiden tunnistamisena sekä huolenpitoa terveydestä ja sen ylläpidosta. Terveyden edistäminen voidaan ymmärtää terveyteen sijoittamisena sekä tietoisena voimavarojen kohdentamisena sekä terveyden taustatekijöihin vaikuttamisena. (Halme, Perälä & Laaksonen 2010, 36.)

### 3.7 Arkiliikunta

Arkiliikuntaa kutsutaan myös hyötyliikunnaksi. Arkiliikunta voi koostua päivän aikana tehdyistä kotiaskareista kuten, imuroimisesta, lasten kanssa leikkimisestä, siivoamisesta tai vaikka haravoimisesta. Hyvää arkiliikuntaa on myös töihin kävely tai pyöräily autolla menon sijasta. Arkiliikunnaksi voidaan laskea kaikki päivän aikana tapahtuva fyysinen toiminta. (UKK-instituutin www-sivut 2011.)

Liikunnalla on osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia monien eri sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Liikkumattomuus on terveydelle haitallista ja liikunta oikein toteutettuna ei yleensä aiheuta haittoja terveydelle. Liikuntasuosituksia on tehty eri ikäryhmille ja arkiliikuntaa ahkerasti toteuttavat pystyvät täyttämään liikun-

tasuositukseen tarvittavan määrän jo pelkällä arkiliikunnalla. Liikunnan lähtökohdat ja tavoitteellisuus ovat kaikilla hieman erilaiset. Tavoite on kuitenkin kaikilla sama, terveyden ylläpito. Hyötyliikunnassa liikunnan riskit ovat alhaiset, mutta hyödyt ovat huipussaan. Hyötyliikunta tähtää suorituskyvyn sijaan toimintakyvyn ylläpitoon ja sitä kautta toiminnallisempaan arkeen. Käypähoito-suositusten mukaan liikunnan lisäämisellä on suotuisia vaikutuksia monien kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyssä, kuten esimerkiksi depression hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. (Terveyskirjaston www-sivut 2008.)

Arkiliikunnan terveyshyödyistä on saatu viime vuosikymmenien aikana yhä enemmän tieteellistä näyttöä. Liikuntaa suositellaankin fyysisen kunnan parantamisen lisäksi myös kunnan ylläpitämiseksi ja terveyden edistämiseksi. (Konttinen & Mansikkamäki 2013, 6.)

### 3.8 Sosiaaliset suhteet voimavarana

Jokainen tarvitsee elämäänsä toisia ihmisiä, yhteisöllisyyttä sekä läheisyyttä. Sosiaaliset suhteet sekä ihmissuhteet ovat ihmisen normaalille kehitykselle tärkeitä sekä terveyden ylläpitämiseksi että sairauksien ehkäisemiseksi. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat myös ihmisen ympäristöön ja tätä kautta ihminen voi ottaa myös vaikutteita omasta ympäristöstään omaan elämäänsä ja hyödyntää niitä vuorovaikutuksessa. Kaikki ihmiset tarvitsevat läheisyyttä, rakkautta ja turvaa. Läheisten ihmisten kanssa tärkeiden asioiden ja mielenkiinnonkohteiden jakaminen luo ihmiselle yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 70-72.)

Ihmisen minäkäsitys on tärkeässä osassa sosiaalisissa suhteissa, myös henkilön persoonallisuuden piirteet, esimerkiksi sisäänpäin suuntautuneisuus tai ulospäinsuuntautuneisuus näkyvät siinä, miten ihminen pystyy luomaan erilaisia kontakteja muihin ihmisiin. Omaksuessaan muiden ihmisten käsityksen itsestään, mahdollistaa se myös niiden hyödyntämisen sosiaalisten suhteiden onnistumisessa ja kehittämisessä sekä minäkuvan luomisessa. Minäkäsityksen vahvistuessa ihminen pystyy helpommin luomaan uusia sosiaalisia suhteita ja sosiaalisiin tilanteisiin hakeutuminen on hel-

pompaa. Tämä myös kehittää ja parantaa omaa itsetuntoa. Usko omasta selviytymisestä ja onnistumisesta voivat olla avaintekijä sosiaalisen tuen saantiin ja sen hyödyntämiseen jokapäiväisessä elämässä. (Lyyra ym. 2007, 78.)

Sosiaalisiin suhteisiin vaikuttavana asiana pidetään myös sitä, mitä selviytymiskeinoja ihminen käyttää, esimerkiksi sisäiset voimavarat ja persoonalliset tekijät. Elämäntilanteen emotionaalisen puolen työstäminen ja omien voimavarojen löytäminen ovat edellytyksiä aktiivisten selviytymiskeinojen käyttämiseksi. Odotukset ja tarpeet vaihtelevat erilaisten elämäntilanteiden mukaan, jolloin ihminen voi valikoida vaikka emotionaalisen tuen aktiivisen ja tuottavan tuen sijaan. (Lyyra ym. 2007, 79-81.)

### 3.9 Aikaisempia tutkimuksia

Professori Adrienne Frechin tekemässä tutkimuksessa Yhdysvalloissa selvisi, että kokopäivätyössä käyvät 40-vuotiaat äidit ovat fyysisesti ja henkisesti terveempiä osatyössä käyviin tai työttömiin äiteihin verrattuna. Tutkimuksessa selvisi, että naisten uran alkuvaiheessa tehdyillä valinnoilla oli vaikutusta heidän myöhempään terveyteensä. Frechin mukaan kriittisten elämän käännekohtien ei saisi antaa vaikuttaa omaan koulutukseen tai haaveisiin, sillä nainen on usein se, joka eniten uhrautuu perheen puolesta. Yhteiskunnan näkökulmasta kotiäideille mahdollisuuksien tarjoaminen antaa heille myös paremmat mahdollisuudet esimerkiksi työmarkkinoilla. (Work has more... 2012)

Washingtonin yliopiston sosiologian jatko-opiskelijan tutkimuksesta käy ilmi, että työssäkäyvillä naisilla, jotka tasapainoilevat työn ja perhe-elämän välillä, ilmaantui enemmän masennuksen oireita, kuin heillä, jotka osasivat tehdä oikeanlaisia uhrauksia oman ja perheensä hyvinvoinnin puolesta. On siis äärimmäisen tärkeää huomioida omat voimavaransa jo ennen uupumisen merkkien ilmaantumista. (Less depression for working moms.. 2011.)

American Journal of Psychiatry- lehdessä julkaistussa tutkimuksessa kartoitettiin masentuneiden äitien masennushoitomenetelmien vaikutusta lapseen. Tutkimukseen osallistui 151 äitiä lastensa kanssa. Tutkimuksessa ilmeni, että äitien masennuksen

hoidolla on positiivinen vaikutus myös lapsen terveyteen. Lisäksi äitien masentuneisuus oli riskitekijä lapsen psyykkisen oireilun alkamiselle. (Terveyskirjaston www-sivut 2008.)

Konttisen ja Mansikkamäen opinnäytetyössä arkiliikunta terveyden edistäjänä tavoitteena oli lisätä ihmisten tietoa arkiliikunnasta terveyden edistäjänä sekä voimaannuttaa heitä tekemään muutoksia omassa elämässään. Opinnäytetyössä käy ilmi, että opinnäytetyön teemapäiviin osallistujat eivät osanneet erottaa arkiliikuntaa tavallisesta liikunnan harrastamisesta. Arkiliikunta on hieman vieras käsite ja sen hyödyistä pitäisi saada enemmän tietoa. Lyhytkestoista ja päivittäistä liikuntaa ei koeta terveyttä edistäväksi, vaan se koetaan usein rasittavaksi ja hyödyttömäksi. (Konttinen & Mansikkamäki 2013, 33.)

#### 4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projekti perustetaan, kun jokin tavoiteltu toiminto tehdään ensimmäistä kertaa tai jostain jo käytössä olevia työmenetelmiä halutaan muuttaa. Projektissa on oleellista, että siinä kehitetään jotain uutta. Projekti on tapa sopeutua muutoksiin, mutta myös apuväline aikaansaada niitä. Projektioinnissa jokin organisaatio delegoi projektille tehtävän ja sen suorittamiseen valtuudet. Projektin suorittajat ovat vastuussa tavoitteiden saavuttamisesta. (Ruuska 2006, 18.)

Projektilla on aina tilaukseen perustuva tavoite. Tavoitteiden pohjalta laaditaan työkokonaisuus, joka on toteutettavissa käytettävissä olevan ajan ja voimavarojen puitteissa. Tavoitteet ja toimeksiannon rajaus on tehtävä ennen sitovia projektiin liittyviä suunnitelmia. Projektin tavoitteiden saavuttaminen vaatii tiivistä yhteistoimintaa projektin toteuttajan ja tilaajan välillä. (Ruuska 2006, 23-25.)

Projektina toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kaksi hyvinvointiin liittyvää iltapäivää kotiäideille Pormestarinluodon asukastuvalla. Tavoitteena oli kotiäitien terveyden edistäminen. Aiheina olivat arkiliikunta ja sosiaaliset suhteet.



## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 5.1 Projektin aikataulu ja resurssit

Projektin valmistelussa ja esitöiden suunnittelussa on tärkeää ja oleellista taustaselvitysten laatiminen. Taustaselvitystiedoilla saadaan laadittua hyvä ja toimiva projektisuunnitelma sekä aidot ja realistiset tavoitteet. (Rissanen 2002, 40.)

Aikataulu- ja resurssisuunnitelma on välttämätön ja tarpeellinen osa projektia. Sen avulla toimintojen välinen koordinointi ja resurssien jako helpottuvat ja eteneminen nopeutuu. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 126.) Resursseihin kuuluvat muun muassa projektiin osallistuvat ihmiset, koneet, laitteet, ohjelmistot ja tilat (Kettunen 2003, 95).

Teemapäivien aiheet valikoituivat tehtyjen kyselyjen pohjalta. Projektin aihetta kehiteltiin myös opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Kyselyjä lähetettiin 39 kappaletta opinnäytetyön tekijöiden lähipiirin kuuluville pienten lasten äideille ja vastauksia saatiin 10 kappaletta. Useat äidit toivoivat ohjelmaa lapsille, vaikka kyselyssä toivottiin sisältöehdotuksia äideille suunnattuun iltapäivään. Sisältötoiveina tuli muun muassa liikuntaa, hemmottelua, hyvää syömistä ja mukavaa yhdessäoloa. Lisäksi kyselyissä tuli ilmi äidin jaksamiseen ja arjessa selviytymiseen liittyviä asioita. Aikataulu ja resurssit huomioiden, päätettiin sisältötoiveiden mukaan sisällyttää liikuntaa molempiin iltapäiviin. Toiminnallinen liikuntaosuus toteutettiin yhteistyössä Palvelukeskus Soteekin kanssa. Luennon aiheiksi valikoituivat arkiliikunta sekä sosiaaliset suhteet voimavarana. Lisäksi ohjelmassa oli mukavaa yhdessäoloa ja iltapäiväkahvit terveellisine tarjoiluineen.

Opinnäytetyö projekti käynnistyi loppuvuodesta 2012, kun Porin perusturvakeskus pyysi järjestämään opinnäytetyönä toimintaa asukastuville. Suunnitteluvaihe alkoi aiheen valinnalla ja palaverilla asukastuvan vastuuhenkilön kanssa, jonka kanssa yhdessä suunniteltiin toteutusta. Pormestariluodon alueella asuu paljon lapsiperheitä, joten aiheeksi valikoitui hyvinvointi-iltapäivät kotiäideille. Projektisuunnitelma tehtiin keväällä 2013. Kun projektisuunnitelma oli valmis, haettiin lupaa tehdä opinnäy-

tetyö parityönä. Lupa saatiin 24.9.2013. Tämän jälkeen allekirjoitettiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä Porin perusturvakeskuksen edustajan kanssa.

Projektin edetessä pidettiin useita palavereja opettajan ja lähiötyöntekijän kanssa. Yhteydessä oltiin myös sähköpostitse ja puhelimitse. Kesän ja alkusyksyn aikana valmisteltiin hyvinvointi-iltapäivien sisältöä. Hyvinvointi-iltapäivät toteutettiin 17.4 ja 24.4.2014 Pormestarinluodon asukastuvalla. Tämän jälkeen kirjoitettiin opinnäytetyön raportti ja raportointiseminaari pidettiin syksyllä 2014.

Projektin toteuttamisen mahdollistamiseksi osallistujamäärä rajattiin kymmeneen henkilöön kummallekin osallistumiskerralle. Projekti toteutettiin yhteistyössä asukastuvan työntekijöiden kanssa, jotka olivat toiminnassa mukana.

## 5.2 Projektin tehtävät

Projektissa on tärkeää kartoittaa tehtävät ja sopia projektin keskeisistä etapeista. On tärkeää että jokainen vastuhenkilö kantaa vastuun oman alueensa tehtävistä yhteistyössä muiden tekijöiden kanssa. (Pelin 2011,108.)

Projekti oli osa Pormestarinluodon asukastuvan toimintaa. Projekti koostui kahdesta eri osiosta hieman eri sisältöisesti terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Projektia lähdettiin suunnittelemaan vierailemalla ja tutustumalla asukastuvaan ja pitämällä palaveri vastuuhenkilön kanssa. Kohderyhmäksi valittiin kotiäidit, koska tuntui kiinnostavalta päästä vaikuttamaan intervention avulla nuorten aikuisten naisten terveyden edistämiseen. Projektin suunniteltu toteuttamisajankohta oli syksyllä 2013, mutta aikataulun tiukkuuden vuoksi toteuttamisajankohta siirtyi huhtikuulle 2014.

Projekti oli tarkoitettu kotiäideille. Projektin tehtävänä oli kahden hyvinvointi-iltapäivän järjestäminen kotiäideille Pormestarinluodon asukastuvalla. Hyvinvointi-iltapäivät koostuivat kahdesta kahden tunnin pituisesta iltapäivästä. Iltapäiviin kuului lyhyt päivän sisältöön liittyvä esittely, jossa myös kerrottiin lyhyesti opinnäytetyön aiheesta ja sisällöstä. Molempiin iltapäiviin kuului puolen tunnin pituinen teoreetti-

nen osuus luennon muodossa sekä toiminnallinen osuus. Teoria jaettiin seuraavasti: ensimmäisen iltapäivän teoriaosuuden aiheena oli arkiliikunta ja toisen iltapäivän teoriaosuuden aiheena oli sosiaaliset suhteet voimavarana. Osallistujille jaettiin tiivistelmä teoriaosuuden luennoista.

Toiminnallinen osuus tilattiin Palvelukeskus Soteekista ja sen toteutti fysioterapiaopiskelija suunnitelman mukaan. Toiminnallinen osuus jakautui iltapäivissä seuraavasti: ensimmäisen iltapäivän toiminnallinen osuus keskittyi kotona tehtäviin keskivartaloharjoituksiin vauvan kanssa tai ilman. Toisen iltapäivän toiminnallinen osuus keskittyi erilaisten kuntoiluvälineiden esittelyyn ja kokeiluun. Molemmista toiminnallisista osioista jaettiin kotiohjeet paperiversioina. Hyvinvointi-iltapäivien toteutussuunnitelma on liitteenä (LIITE 3).

Teoriaosuuden ja toiminnallisen osuuden jälkeen Pormestarinluodon asukastupa tarjosi osallistujille iltapäiväkahvin ja kahvileivät. Samalla oli aikaa keskusteluun ja palautekyselyn täyttämiseen. Palautekysely on liitteenä (LIITE 4). Palautetta kerättiin myös suullisesti palautekyselyiden lisäksi.

Projekti keskittyi terveyden edistämisen näkökulmasta kotiäitien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sekä intervention keinoin sen ylläpitoon. Tapahtumista ilmoitettiin Satakunnan kansassa 14-päivää ennen projektin toteuttamisajankohtaa. Lisäksi päivästä tehtiin mainos (LIITE 5), jota jaettiin yhteistyökumppanien kautta alueen asukkaiden nähtäväksi. Mainoksia jaettiin hyvinvointi-iltapäivästä Pormestarinluodon alueelle sekä sosiaalisessa mediassa yhteensä noin 200 kappaletta.

## 6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TULOS

### 6.1 Hyvinvointi-iltapäivä 17.4.2014

Ensimmäinen hyvinvointi-iltapäivä toteutettiin 17.4.2014 Pormestarinluodon asukastuvalla. Hyvinvointi-iltapäivän aamuna tila valmisteltiin iltapäivän tapahtumaa var-

ten. Päivän aikataulu ja vastualueet käytiin läpi asukastuvan henkilökunnan kanssa. Kahvin keitosta ja tarjoilusta vastasi asukastuvan henkilökunta.

Ensimmäiseen hyvinvointi-iltapäivään osallistui seitsemän henkilöä. Päivä alkoi esittäytymisellä ja johdannolla päivän aiheeseen. Aluksi oli luento arkiliikunnasta. Luennosta oli PowerPoint esitys (LIITE 6), mutta asukastuvalla ei ollut mahdollisuutta PowerPoint -esitykseen. Osallistujille jaettiin kopiot PowerPoint dioista luennon seuraamisen helpottamiseksi. Arkiliikunta kiinnosti kuulijoita ja he esittivät myös kysymyksiä aiheesta, sekä kertoivat omia kokemuksiaan.

Seuraavaksi Palvelukeskus Soteekista opiskelija fysioterapian koulutusohjelmasta toteutti toiminnallisen osuuden, joka koostui keskivartaloon kohdistuvista voimisteluohjeista. Aihe oli kiinnostava ja sai kuuntelijat innostumaan myös itse kokeilemaan erilaisia voimisteluliikkeitä. Fysioterapian koulutusohjelman opiskelija lupasi myös tuoda tekemänsä kirjalliset voimisteluohjeet seuraavaan hyvinvointi-iltapäivään.

Tämän jälkeen asukastuvan henkilökunta tarjoi osallistujille kahvia, jonka lomassa jaettiin osallistujille palautekyselylomakkeet. Loppukeskustelussa oli positiivinen ilmapiiri ja osallistujat sopivat olevansa yhteydessä vielä myöhemminkin. Palaute oli muuten positiivista, mutta kehitysehdotuksia tuli esimerkiksi kellonajasta, joka kotiäitien mielestä ei ollut sopiva. Lisäksi lapsiparkin mahdollisuus otettiin myös esille kehitysehdotuksena.

## 6.2 Hyvinvointi-iltapäivä 24.4.2014

Toiseen hyvinvointi-iltapäivään osallistui seitsemän henkilöä. Päivä aloitettiin esitellyllä ja kertomalla päivän sisällöstä lyhyesti. Päivän aiheina olivat sosiaaliset suhteet voimavarana ja keskivartaloon kohdistuva voimisteluharjoitus. Luennon (LIITE 7) toteutus tapahtui samalla tavalla kuin ensimmäisenä päivänä. Luento piti alun perin esittää PowerPoint esityksenä, mutta asukastuvalla se ei ollut mahdollista. Kuulijoille jaettiin PowerPoint esityksestä tiivistelmät, joista heillä oli helppo seurata luentoa. Luento oli varattu aikaa 20 minuuttia. Luennon jälkeen aikaa oli varattu myös kysymyksille ja keskustelulle. Ensimmäisen päivän luento herätti enemmän kiinnostus-

ta, kuin toisen päivän aihe, mutta kuulijat kuitenkin jaksoivat kuunnella luentoa keskittyneesti sekä antoivat aiheesta hyvää palautetta. Aihe ei kuitenkaan herättänyt keskustelua.

Hyvinvointi-iltapäivän toisena osuutena Palvelukeskus Soteekin opiskelija fysioterapian koulutusohjelmasta toteutti avustajansa kanssa yhdessä etukäteen sovitun keskivartaloon kohdistuvan voimisteluharjoituksen. Opiskelija näytti voimisteluohjeita jumppapallon, kahvakuulan ja kuminauhan kanssa. Ideana oli löytää sellaisia välineitä, joita oli monella kotonaan tai niitä on helppo hankkia itselleen kohtuuhintaan. Tämä osuus nostatti osallistujissa mielenkiintoa ja ohjeet herättivät paljon kysymyksiä kotijumpan toteuttamiseksi kotona. Voimistelutuokion vetäjä oli laatinut myös tästä kerrasta kotivoimisteluohjeet kuuntelijoille jaettavaksi. Liikuntaosuuden pituus oli noin 20 minuuttia ja aikataulu piti suunnitellusti.

Lopuksi asukastuvan henkilökunta tarjoili osallistujille kahvia, jonka lomassa jaettiin osallistujille palautekyselylomakkeet. Loppuaika oli varattu rentoon jutusteluun ja seurusteluun. Osallistajat keskustelivat omista kokemuksistaan kotiäitiydestä sekä kotona olemisesta lastensa kanssa.

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 7.1 Hyvinvointi-iltapäivien arviointi

Projektin onnistumisen selvittämiseksi tarvitaan arviointia, joka on systemaattista toimintaa eikä perustu sattumanvaraisuuteen. Arviointi on myös toiminnan kehittämistä. Arvioinnin ajankohta ajoittuu usein projektin toteutus- tai päätösvaiheeseen.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla onnistumista arvioidaan usein abstrakteimmilla teemoilla kuten asiakastyytyväisyydellä ja työhyvinvoinnilla, jolloin arviointi on haasteellisempaa kuin muilla aloilla. Projektin arvioinnissa voidaan käyttää apuna kyselyä tai haastattelua, joilla voidaan selvittää projektin kohdehenkilöiden tyytyväisyyttä tuotokseen. (Paasivaara ym. 2008, 139-143.)

Hyvinvointi-iltapäivään osallistuneilta koottiin palaute kyselylomakkeen avulla. Iltapäiviin osallistui yhteensä 14 henkilöä, joista kyselyyn vastasi kahdeksan. Kaikkien vastanneiden mielestä hyvinvointi-iltapäivät olivat hyödyllisiä ja tarpeellisia. Kaikki olisivat myös valmiita osallistumaan uudelleen samankaltaiseen hyvinvointipäivään ja he suosittelisivat tällaista tapahtumaa myös muille. Päivien pituutta pidettiin myös sopivana.

Avoimen kysymyksen vastauksissa hyvinvointi-iltapäivän aiheita pidettiin hyödyllisinä ja ajankohtaisina. Kehittämisehdotuksissa tuli esiin ajankohta. Tapahtuman kellonaika ei ollut kaikille sopiva. Lapsilla oli päiväuniaika juuri puolenpäivän jälkeen ja lapsenvahdin saaminen olisi ollut joko aamupäivällä tai illalla helpompi järjestää. Avoimissa vastauksissa otettiin ulkoilu esiin yhtenä toimintavaihtoehtona ja pyydettiin jatkossa huomioimaan myös osallistujien liikuntarajoitteet.

”Aihealueet olivat hyödyllisiä ja ajankohtaisia. kellonaika oli vähän huono. ”

”Olisiko näin kevätaikaan voinut olla jotain aktiviteettia ulkona?”

”Liikuntaohjeissa olisi hyvä ottaa huomioon myös sairaudet ja esim. liikuntaan vaikuttavat vaivat yms.”

Opinnäytetyön tavoitteena oli kotiäitien terveyden edistäminen. Kyselylomaketta olisi voinut hioa siten, että palautteesta olisi saanut selkeämmin vastauksen tavoitteiden saavuttamisesta.

Molempiin päiviin osallistui äiti, jolla oli lapsi mukana lapsenvahtiongelman vuoksi, joten loppuajan keskustelu päättyi helposti keskusteluun lapsista, eikä niinkään liittyen äitien hyvinvointiin, joka oli alun perin tarkoitus. Äidit kokivat kuitenkin mukavaksi juuri lapsiinkin kohdistuvan keskustelun. Lasten avulla on helppo tutustua uusiin, varsinkin perheellisiin ihmisiin.

Kokonaisuudessaan molemmat iltapäivät sujuivat hyvin ilman vastoinkäymisiä. Iltapäivien sisällöstä saatiin kotiäideiltä hyvä palaute. Avoimen kyselyn toteuttaminen ennen aiheen valintaa koettiin hyväksi juuri siksi, että äidit saivat itse myös vaikuttaa siihen, millainen toiminta heitä kiinnostaa. Kyselyä olisi voinut jakaa paljon enem-

män, jolloin sisällönanalyysistä saadut sisältötoiveet olisivat olleet vieläkin suuremman enemmistön toiveissa.

Hyvinvointi-iltapäivässä ainoana negatiivisena asiana oli osallistujien vähäisyys. Suuremmalla osallistujamäärällä olisi mahdollisesti syntynyt enemmän keskustelua osallistujien kesken. Olisi ollut myös osallistujien kannalta mukavampi, kun he olisivat tavanneet samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä enemmän ja päässeet paremmin tutustumaan toisiinsa.

Projektin suurin ongelma oli osallistujien tavoittaminen ja kiinnostuksen herääminen kotiäitien keskuudessa. Sosiaalisessa mediassa jaettiin hyvinvointi-iltapäivästä ilmoitusta ja mainosta jaettiin Pormestarinluodon alueelle runsaasti, mutta siltikään ei saavutettu suunniteltua osallistujamäärää iltapäiviin. Mainontaan olisi pitänyt panostaa vieläkin enemmän ja käyttää monipuolisempaa mainontaa hyödyksi.

Hyvinvointi-iltapäivät toteutettiin, vaikka osallistujamäärä oli vähäinen. Aukastuvan henkilökunta osallistui kotiäitien joukossa päivien sisältöön ja kuuntelijoita saatiin näin enemmän. Ilmoittautuminen iltapäiviin tapahtui sähköpostin välityksellä. Ilmoittautumisia tuli huonosti, vaikka äitejä paikalla olikin. Tähänkin seikkaan olisi voinut paneutua enemmän jo suunnitteluvaiheessa.

Projektin aikataulua jouduttiin muuttamaan moneen kertaan yhteistyötahojen aikataulujen vuoksi. Aikataulut saatiin kuitenkin sopimaan lopulta yhteen ja iltapäivät onnistuttiin toteuttamaan kahtena peräkkäisenä viikkona. Projektin toteutumisen kannalta olisikin tärkeää, että aikataulussa pysyttäisiin mahdollisimman tarkasti ja vain välttämättömissä tilanteissa lähdetäisiin aikataulua muuttamaan.

Projektin toteutuksessa ja arvioinnissa sekä resurssien hallinnassa käytettiin apuna aikataulusuunnitelmaa (LIITE 8), jonka avulla pystyttiin kontrolloimaan käytettyä aikaa projektin eri vaiheissa.

Työ jakaantui tasaisesti opinnäytetyön tekijöille ja vastualueet jaettiin tarkasti ennen hyvinvointi-iltapäivien toteuttamista. Näin aikataulussa pysyminen ja työn kuormittavuus molemmille opinnäytetyön tekijöille oli helposti jaettavissa.

## 7.2 Eettinen tarkastelu

Projektit ja tutkimukset ovat suuressa roolissa modernin hyvinvointivaltion luomisessa. Tieteestä saatava hyöty on kuitenkin kyseenalaistettava, koska tieteestä esiin noussut tieto nostaa esiin myös uusia ongelmia, jotka vaativat ratkaisuja. Tiedonhankinnassa ja tiedon julkistamisessa vallitsevat yleisesti hyväksytyt tutkimuseettiset periaatteet. Projektityön aihe on jo itsessään eettinen ratkaisu ja sitä valitessa tulee miettiä, millaiseen tavoitteeseen projektissa pyritään ja kenen etua siinä tavoitellaan. Projektin kohteena olevien henkilöiden eettinen kohtelu nousee myös esiin ja se onkin yksi tärkeimpiä eettisiä kohtia projektin toteutuksessa. Projektia toteutettaessa on vältettävä epärehellisyyttä kaikissa sen eri vaiheissa. Hyvän projektin toteuttaminen niin, että eettiset kysymyksiä tulee riittävästi sekä oikein huomioiduksi, on vaativa tehtävä projektin kaikissa vaiheissa. (Hirsjärvi ym. 2005, 187-189.)

Projektiin osallistuminen on vapaaehtoista ja se on mainittava myös osallistujille. Eettisyys nousee esiin myös jokaisen oikeutena vaikuttaa yksityisyyden suojaan ja mahdollisuuteen vaikuttaa omaa itseään koskevaan tietoon. (Finlexin www-sivut 2014.)

Projektissa toteutettu alkukysely toteutettiin nimettömänä ja vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Iltapäivien osallistujamäärä oli niukka. Osallistujia ei onnistuttu saamaan mainonnasta ja etukäteen jaetusta kyselystä huolimatta suunnitellusti. Asukastuvan henkilökunta kuitenkin osallistui kotiäitien kanssa luentoihin ja toiminnalliseen osioon, joten kuuntelijoita molemmissa päivissä oli seitsemän.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen. Alkukyselyn avulla saatiin hyvin kartoitettua kotiäitejä kiinnostavia aiheita ja rajattua aihealueet kiinnostuksen kohteiden mukaan. Projektissa yhdistyi toiminnallisuus ja teoreettisuus. Teoreettisen tietoperustan



pohjana käytettiin laajaa lähdemateriaalia ja se helpotti myös toiminnallisen osuuden tekemisessä ja toteutuksessa.

Hyvinvointi-iltapäivä tarjosi kotiäideille mahdollisuuksia hyvinvoinnin lisäämiseen kotona sekä arjessa jaksamiseen pienten lasten kanssa, joka oli projektin tavoitteena. Asukastuvan henkilökunnan mukaan tämän kaltaista toimintaa tarvittaisiin alueella enemmänkin, joten hyvinvointi-iltapäivien toteuttaminen tuli tarpeeseen. Hyvinvointi-iltapäivään osallistuneilta saadun palautteen perusteella päivät olivat hyödyllisiä ja tällaista toimintaa olisi hyvä järjestää kotiäideille tulevaisuudessakin. Äitien tavoittamiseen ja tapahtuman mainostamiseen eri yhteistyötahojen kautta tulisi kuitenkin jatkossa panostaa lisää. Tilat päivien toteuttamiseen olivat sopivat pienellä osallistujamäärällä, mutta isommalle ryhmälle tilojen pitäisi olla isommat ja käytännöllisemmät.

Toteutukseen käytetty aika oli sopiva tämän kaltaiseen toimintaan. On otettava huomioon, että äidit eivät välttämättä aina pysty poistumaan kotoa lastensa luota kovinkaan pitkäksi aikaa. Kohdeyleisöä voisi laajentaa esimerkiksi niin, että myös isille ja lapsille olisi toimintaa äideille kohdistetun ajan lisäksi toisaalla. Monet äidit jäivät iltapäivästä pois lapsenvahdin puuttuessa, joten lapsiparkki saattaisi lisätä myös osallistujamäärää.

Päivien mainostamiseen pitäisi panostaa vieläkin enemmän ja osallistujat pitäisi saada tavoitettua erilaisia keinoja käyttäen. Olisiko opinnäytetyön nimellä voinut olla vaikutusta siihen, miten houkuttelevana tai mielenkiintoisena kotiäidit kokivat mainostetun hyvinvointi-iltapäivän? Voisiko olla mahdollista, että eri kaupunginosien välillä on negatiivisia mielikuvia toisia kaupunginosia kohtaan tai loiko työn nimessä esiintyvä asukastupa sana jonkinlaisia mielikuvia kotiäideille hyvinvointi-iltapäivästä? Iltapäivät olivat kuitenkin ilmaisia ja osallistuneet äidit olivat tyytyväisiä päivien sisältöön ja siihen, että saivat nähdä toisia äitejä. Jatkoprojekteissa olisi hyvä pohtia myös tällaisia asioita.

Tärkeää olisi, että kotiäidit saisivat päiviinsä vaihtelua kotona olemisen sijaan. Vastaavia päiviä toteutettaessa tulisi paremmin huomioida myös aikataulu, sekä ottaa projektia suunniteltaessa huomioon mahdollinen lapsiparkkitoiminta, jolloin myös

äidit, jotka eivät saa lapselleen hoitajaa, voisivat osallistua. Jatkoprojektina voisi olla vastaavien päivien toteuttaminen erilaisin sisällöin toiveiden mukaan.

Opinnäytetyön toteuttaminen projektina oli uusi ja mielenkiintoinen asia molemmille opinnäytetyön tekijöille. Opinnäytetyön tekeminen projektina on jo itsessään haastavaa, mutta parityönä tehtynä haastetta lisäsi vielä aikataulujen yhtensovittaminen ja työnjaon tekeminen. Projektin eri vaiheissa tuli paljon esteitä ja hidasteita, joista pyrittiin selviytymään parhaalla mahdollisella tavalla. Projektin aikatauluja jouduttiin muuttamaan paljon, minkä takia opinnäytetyön valmistuminen pitkittyi. Koska kumpikaan ei ennen ollut toteuttanut projektia, molemmille tuli yllätyksenä, että mitä kaikkea tulee ottaa huomioon projektin eri vaiheissa ja yhteistyökumppanien kanssa. Hyvinvointi-iltapäivien pitäminen oli jännittävä ja uusi asia molemmille opinnäytetyön tekijöille. Osallistujien vähyys oli kuitenkin pettymys ja se sai innostuksen laskemaan ensimmäisen hyvinvointi-iltapäivän jälkeen, mutta seuraavalla kerralla sekini oli jo unohtunut. Päivien jälkeen olo oli helpottunut, mutta myös haikea. Projekti toi Pormestarinluodon asukastupaakin erilaisella ja uudella tavalla esille.

Projektin toteutuksessa ja osallistujien mielenkiinnon herättelyssä olisi voinut olla vieläkin enemmän sisältöä iltapäivässä. Luennot saivat hyvää palautetta, mutta mainonnan vaiheessa monet eivät ehkä pitäneet niitä kovinkaan houkuttelevina. Olisiko joku konkreettinen yhdessä tekeminen ollut mielenkiintoisempaa? Lisäksi päiviin olisi voinut lisätä jonkinlaista hemmottelua esimerkiksi ilmaista hierontaa tai kau-neudenhoitoon liittyviä vinkkejä. Tavoitteenahan oli juuri kotiäitien hyvinvoinnin lisääminen ja oman ajan saaminen lastenhoidon vastapainoksi. Äidit olisivat voineet olla kiinnostuneita myös jostain pienestä hetkestä tai ohjeesta, joka olisi keskittynyt lapsen hyvinvointiin, koska äitiys on heille kuitenkin tällä hetkellä se isoin elämään vaikuttava asia.

## LÄHTEET

- Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008. Väestöliitto. Väitöskirja. Viitattu 1.10.2014.  
<https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/42524/diss2008berg.pdf?sequence=1>
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Gummerus kirjapaino oy.
- Duodecimin www-sivut. Viitattu 6.3.2014. <http://www.duodecimlehti.fi>
- EK ajaa leikkauksia kotihoidon tukeen. 2012. Taloussanommat 20.11.2012. Viitattu 9.4.2013. <http://taloussanommat.fi>
- Ekström, K. 2014. Simply Well -neljä askelta terveyteen. EU. Tammi.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Halme, Perälä & Laaksonen 2010. Yhteistyöinterventioiden vaikuttavuus lapsiperhepalveluissa. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Helldan, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela, A. 2013. Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hyvä terveys www-sivut. Viitattu 14.4.2013.<http://www.hyvaterveys.fi>
- Less Depression for Working Moms Who Expect That They 'Can't Do It All. 2011. ScienceDaily 25.8.2011.Viitattu 12.4.2013. <http://www.sciencedaily.com>
- Kalorilaskuri www-sivut. Viitattu 6.3.2014. <http://www.kalorilaskuri.fi>
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010a. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY. Viitattu 2.10.2014
- Keltikangas- Järvinen, L. 2010b. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. EU.WSOY. Viitattu 2.10.2014

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.

Konttinen, M. & Mansikkamäki, J. 2013. Arkiliikunta terveyden edistäjänä. AMK opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.10.2014.  
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63997/MerjaKonttinenJaanaMansikkamaki.PDF?sequence=1>

Kuntoplus www-sivut. Viitattu 14.4.2013.<http://www.kuntoplus.fi>

Käypä hoidon www-sivut. Viitattu 24.9.2013. <https://www.kaypahoito.fi>

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: EDITA.

Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. 2008. Suomalaisten hyvinvointi. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Mäkinen, M. 2013. Liikunnan mahdollisuudet terveydenhoidossa. SUPER 4, 40.

Opetushallituksen verkkopalvelun (edu) www-sivut. Viitattu 13.4.2013.  
<http://www03.edu.fi>

Oulun kaupungin www-sivut. Viitattu 13.4.2013. <http://www oulu.fi>

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silverprint.

Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. 7.uud. p. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Perttilä, K. 2006. Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Viitattu 13.4.2013.  
[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4\\_2006/muut\\_artikkelit/terveyden\\_edistaminen\\_kasitteena/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/)

Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistäminen, teorioista toimintaan. Helsinki: Wsoypro

Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti. Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: Docendo.

Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 1.10.2014. <https://www.pori.fi>

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen - projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ruuska, K. 2006. Terveydenhuollon projektinhallinta. Helsinki: Talentum Media Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.4.2013. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>.

- Sairaanhoidajaliiton www-sivut. Viitattu 1.10.2014.  
[https://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/12\\_2008/artikkelit/kuka\\_mina\\_olen\\_itsetuntemisesta/](https://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/12_2008/artikkelit/kuka_mina_olen_itsetuntemisesta/)
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Terveiden edistämisen keskus. Helsinki. Viitattu 2.10.2014.  
<https://www.scribd.com/doc/94338583/terveyden-edistaminen-esimerkein>
- Silfverberg, P. Ideasta projektiksi, Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Viitattu 10.4.2013. <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>
- Suomen mielenterveysseuran www-sivut. Viitattu 10.4.2013.  
<http://julkaisut.mielenterveysseura.fi>
- Terveyskirjaston www-sivut. 2008. Viitattu 12.4.2013. <https://www.terveyskirjasto.fi>
- Terveysportin www-sivut. Viitattu.14.4.2013. <http://www.terveysportti.fi>
- Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. Viitattu 23.9.2013.  
<https://www.thl.fi>
- Tuomaala, E. 2012. Mitä hyvinvointi on? Viitattu 14.4.2013.  
[http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/miten\\_voit/mita\\_hyvinvointi\\_on](http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/miten_voit/mita_hyvinvointi_on)
- Työssäkäyvä äiti on terveempi kuin kotiäiti. Taloussanomat 27.8.2012. Viitattu 12.4.2013. <http://taloussanomat.fi>
- Työterveyslaitoksen www-sivut. Viitattu 2.10.2014.  
<http://www.ttl.fi/fi/tyoterveyshuolto/mita/tehtavat/mini-interventio/Sivut/default.aspx>
- UKK-instituutin www-sivut 2011. Viitattu 14.4.2013. <http://www.ukkinstituutti.fi>
- Villanen- Juvakka, K. 2012. Matka hyvinvoinnin lähteelle. HAMK opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.10.2014.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47425/Villanen-Juvakka\\_Katja.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47425/Villanen-Juvakka_Katja.pdf?sequence=1)
- Work Has More Benefits Than Just a Paycheck for Moms: Working Moms Are Healthier Than Stay-At-Home Moms.2012. ScienceDaily 19.8.2012. Viitattu 12.4.2013. <http://sciencedaily.com>



## TOIVEET HYVINVOINTI-ILTAPÄIVÄN SISÄLLÖSTÄ/Sisällönanalyysi

Sisältöjen otsikointi	Sisältötoiveet
Liikunta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuntoilua eri lajeja kokeillen</li> <li>- Liikunta/rentoutushetki</li> <li>- Äiti- lapsijumppa</li> <li>- Äideille suunnattu vauva- taaperojumppa</li> <li>- Kotijumpan ohjeita</li> <li>- Kehonkoostumusmittaus</li> <li>- Liikunnan ja arjen yhdistäminen</li> </ul>
Ravitseminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokkaustapahtuma (uusia ideoita lapsiperheen keittiöön)</li> <li>- Pikkupurtavan kokkailu</li> <li>- Hyvää ruokaa ja herkuttelua</li> <li>- Terveellisiä ja nopeita ruokaohjeita</li> <li>- Ravitsemusneuvonta</li> </ul>
Sosiaalisuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rento yhdessäolo</li> <li>- Omien kokemusten jakaminen (pelailun merkeissä)</li> <li>- Shoppailu</li> <li>- Verkostoitumista toisten äitien kanssa toiminnan kautta</li> <li>- Uusien tuttavuuksien solmimiseen tarkoitettua ohjelmaa</li> </ul>
Harrastukset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempurata</li> <li>- Musiikkileikit lasten kanssa</li> <li>- Askartelua</li> <li>- Työpajat</li> <li>- Info alueen toimintamahdollisuuksista koskien lapsiperheitä</li> <li>- Värikylpy</li> <li>- Musiikkia</li> <li>- Koko perheen värikylpy</li> <li>- Muskari</li> </ul>
Jaksaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vinkkejä arjessa pärjäämiseen (väsymys, uupumus jne.)</li> </ul>
Hemmottelu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hemmotteluhetki</li> <li>- Niska/hartiahieronta (vinkkejä hartiaseudun venyttelyyn)</li> <li>- Hemmottelua (jalka-käsi- kasvohoitoja, hierontaa)</li> <li>- Tyyli vinkkejä</li> </ul>

## HYVINVOINTI-ILTAPÄIVIEN TOTEUTUSUUNNITELMA

Aikataulukus Teemapäivä 1		
Kellonaika	Toteuttaja	Sisältö
13.00	Nea	Päivän sisältöön tutustuminen ja esittely
13.10-13.40	Riikka	Luento (arkiliikunta) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitä se on?</li> <li>- Miten sitä toteuttaa?</li> <li>- Miten se vaikuttaa?</li> <li>- Ohjeita!</li> </ul>
13.40-14.10	Fysioterapiaopiskelijat	Keskivartalojumppa+venyttely
14.10-14.40		Kahvitauko
14.40-15.00	Riikka ja Nea	Lopetus ja palautekyselyyn vastaaminen

Aikataulukus Teemapäivä 2		
Kellonaika	Toteuttaja	Sisältö
13.00	Riikka	Päivän sisältöön tutustuminen ja esittely
13.15-13.45	Nea	Sosiaaliset suhteet voimavarana <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarkoitus</li> <li>- Vaikutukset</li> <li>- Toteutus</li> </ul>
13.45-14.15	Nea ja Riikka	Kuntopiiri+kuntoiluvälineiden esittely+ venyttely
14.15-14.40		Kahvitauko
14.40-15.00	Riikka ja Nea	Lopetus ja palautekyselyn jalko



## LIITE 4

Hyvä äiti!

Palautekysely on osa opinnäytetyötämme ja toivomme että vastaatte siihen mahdollisimman tarkkaan. Rastita vaihtoehtoista joko Kyllä tai Ei mielenne mukaan. Avoimeen kysymykseen voitte vastata omin sanoin. Mielenne on meille tärkeä.

Oliko hyvinvointipäivä mielestänne hyödyllinen? Kyllä  Ei

Oliko luentojen sisältö tarpeellinen? Kyllä  Ei

Osallistuisitteko uudestaan samankaltaiseen hyvinvointipäivään? Kyllä  Ei

Suosittelisitko tällaista tapahtumaa muille? Kyllä  Ei

Oliko hyvinvointipäivän pituus hyvä? Kyllä  Ei

Tässä kohtaa voitte kirjoittaa omia ajatuksianne, mitä mieltä olitte päivästä, mitä kehitettävää olisi ja mikä mielestänne olisi ollut hyvä aihe tälle päivälle tai mitä vain mieleen tulee?

---

Kiitos vastauksestanne!

## Hyvinvointi-iltapäivät kotiäideille Pormestarinluodon asukastuvalla 17.4. ja 24.4.2014

Hyvinvointi-iltapäivät on tarkoitettu pienten lasten kanssa kotona oleville äideille. Ohjelma tarjoaa irtautumista arjesta hyvässä seurassa liikunnallisen teeman merkeissä. Tapahtuma on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden opinnäytetyötä.

Päivään kuuluu kahden tunnin pituinen sisältö, voit ilmoittautua mukaan molempiin tai vain toiseen mielenkiintosi mukaan. Osallistujat otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapahtuma on maksuton!

### Iltapäivä 17.4 klo 13-15

Luento: Arkkiikunta  
Keskivartalohuippu  
Kahvi

### Iltapäivä 24.4 klo 13-15

Luento: Sosiaaliset suhteet voimavarana  
Kuntopäiri (erilaisten kuntoluovälineiden kokeilua ja käytön opastusta)  
Kahvi

Ilmoittautuminen sähköpostilla: [paivi.visavuori@pori.fi](mailto:paivi.visavuori@pori.fi) 11.4 mennessä

**TERVETULOA!**

Alahuopatie 1 25100 Pori



## Arkiliikunta, mitä se on?

- Päivän mittaan tapahtuva liikehdintä
- Painonhallinnan muoto
- Vaihtoehto passiiviselle toiminnalle
- Pienet teot ratkaisevat!



## Arkiliikunta kotona

- Fyysisten toimintojen valitseminen
- Paikalla oloon käytetyn ajan hyödyntäminen
- Terveysten edistäminen
  - Sykettä nostava liikunta
  - Aktiiviset tauot



Käypä hoito: liikunnan lisäämisellä suotuisia vaikutuksia kroonisten sairauksien ehkäisyssä

## Mikropaussit

- Pieni tauko passiivisen toiminnan välissä
- Monia terveellisiä vaikutuksia
- Vähentää sairauksien riskiä huomattavasti
- Selvä hyöty jo pienellä vaivalla
- Pienien taukojen löytäminen arjesta keskeistä

## Fyysisen ympäristön vaikutus

- Vaikuttaa valintoihimme huomaamattamme
- Fyysinen aktiivisuus yhteydessä asumisen sijaintiin
- Ympäristö ja stressi suhteessa aktiivisuuteen
  - Fysiologisesti ja psyykkisesti rasittava ympäristö sekä altistuminen melulle ja ilmansaasteille vähentää aktiivisuutta
  - Kävely ja pyöräily vähäistä psykofyysisesti kuormittavassa ympäristössä
  - Epämiellyttävä ympäristö johtaa sosiaaliseen epäjärjestykseen
- Ympäristön puitteet lisää liikunnan mielekkyyttä
- Yhdyskuntarakenteen vaikutus ylipainoisuuteen

## Arkiliikunnan vaikutukset

- Alentaa verenpainetta
- Ylläpitää toimintakykyä
- Ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonitauteja
- Auttaa painonhallinnassa
- Ehkäisee diabetesta
- Edistää psyykkistä hyvinvointia
- Vähentää ahdistusta
- Syöpäriski laskee
- Laskee veren rasva-arvoja
- Pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä
- Parantaa hapenottokykyä
- Parantaa lihaskuntoa
- Parantaa ryhtiä
- Parantaa kehontuntemusta
- Parantaa unenlaatua
- Vähentää ummetusta

## Esimerkkejä arkiliikunnan vaikutuksista

- Kävely kuluttaa 200-500kcal / tunti
- Pyöräily kuluttaa 250-1000kcal/ tunti
- Siivoaminen kuluttaa 250kcal / tunti
- Halonhakkuu kuluttaa 300kcal / tunti
- Portaiden kävely 550kcal / tunti
- Lumityöt 840kcal / tunti
- Ruohon leikkuu 380kcal / tunti





## Istumisen haitat

- WHO:n mukaan neljänneksi tärkein itsenäinen kuolemanriskiä lisäävä tekijä
- Liikunnan harrastaminen ei poista istumisen haittoja
- Istuminen aiheuttaa paljon terveyshaittoja
- Istumisen yhtäjaksoisuus haitallista
- Istumatyö verrattavissa sohvalle makoiluun

”Jollei liiku, on toinen jalka  
haudan reunalla ja toinen  
banaaninkuorella ”

-Kristian Ekström

## Lähteet

- Duodecimlin www-sivut. Viitattu 6.3.2014. <http://www.duodecimlehti.fi>
- Ekström, K. Simply Well-neljä askelta terveyteen. 2014. EU. Tammi
- Helldan, A., Helakorpi, S., Virtanen, S., Uutela, A. Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population. 2013. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus
- Hyvä terveys www-sivut. Viitattu 14.4.2013. <http://www.hyvaterveys.fi>
- Kalorilaskuri www-sivut. Viitattu 6.3.2014. <http://www.kalorilaskuri.fi>
- Kuntoplius www-sivut. Viitattu 14.4.2013. <http://www.kuntoplius.fi>
- Käypähoito www-sivut. Viitattu 14.4.2013. <http://www.kaypahoito.fi>
- Mäkinen, M. 2013. Liikunnan mahdollisuudet terveydenhoidossa. SUPER 4/2013, 40.
- Pisano, V. Liikkuva äiti, Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. 2007. Jyväskylä. Docendo
- Terveystieteen tutkimuskeskus www-sivut. Viitattu 14.4.2013. <http://www.terveysportti.fi>
- UKK-instituutin www-sivut. Viitattu 14.4.2013. <http://www.ukkinstituutti.fi>



# Sosiaaliset suhteet voimavarana

Nea Latvala ja Riikka Koskinen

## Sosiaaliset suhteet

- Normaalin kehityksen perusta
- Terveiden ylläpitäjä
- Sairauksien ehkäisijä
- Ympäristön vaikutus
- Vuorovaikutuksen keino
- Läheisyys, rakkaus ja turva
- Lisää yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta

## Minäkäsitys

- Tärkeässä roolissa
- Persoonallisuus vaikuttaa minäkäsityksen luomiseen
- Muiden käsitys omasta itsestä
  - Mahdollistaa sosiaalisten suhteiden luomisen
  - Helpottaa sosiaaliin tilanteisiin hakeutumista
- Kehittää ja parantaa omaa itsetuntoa
- Omaan selviytymiseen uskomisen

## Hyvä itsetunto

- Itsetunto on hyvien ominaisuuksien näkeminen itsessä.
- Minäkuva on totuudenmukainen
- Omien heikkouksien havaitseminen
- Tunne siitä, että elämä on arvokas
- Kykyä arvostaa muita ihmisiä
- Tunnistaa toisten ihmisten vahvuudet ja arvostaa niitä
- Kykenee itsenäisiin ratkaisuihin
- Epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä

## Selviytymiskeinot

- Sisäiset voimavarat
- Persoonalliset tekijät
- Omien voimavarojen löytäminen
- Vaihtelevat elämäntilanteiden mukaan



## Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot

- Sekoitetaan usein keskenään, vaikka ovat eri asioita
- Sosiaalisuus on temperamenttipiirre
- Sosiaaliset taidot ovat opittuja, tulevat kokemuksen ja kasvatuksen kautta
- Sosiaalisuus edesauttaa sosiaalisten taitojen hankkimista
- Ihminen voi olla sosiaalinen omaamatta sosiaalisia taitoja

## Suhteiden merkitys

- Vahvojen suhteiden vahvuus
- Heikkojen suhteiden heikkous
- Vahvojen suhteiden heikkous
- Heikkojen suhteiden vahvuus

”Ihminen voi olla täysin riippuvainen muiden seurasta, mutta kyvytön tulemaan toimeen heidän kanssaan, tai hän voi olla kyvykäs, mutta haluton olemaan muiden kanssa.”

## Lähteet:

- KeltiKangas Järvinen, L., Hyvä itsetunto, 2010, Helsinki, WSOY
- KeltiKangas Järvinen, L. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot, 2010, EU, WSOY
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P., Vanheneminen ja terveys, 2007, Tampere, EDITA
- Luukka, J., Jaksaa,jaksaa,jaksaa..., 2011, Hämeenlinna, PROTammi

## SUUNNITELMA AIKARESURSSSEISTA

AJANKÄYTTÖ	NEA LATVALA	RIIKKA KOSKINEN	TUNNIT YHTEENSÄ
Aiheen valinta ja rajaus	50	50	100
Projektin suunnit- telu, tiedon keruu	100	100	200
Hyvinvointi- iltapäivien suunnit- telu ja toteutus	100	100	200
Raportin teko	150	150	300
	400	400	800