

Jääskeläinen Arja

HYVÄÄ ELÄMÄÄ ETSIMÄSSÄ

Sallan hyvinvointivalmennushanke ja sen tulokset

Rovaniemen ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

Rovaniemen ammattikorkeakoulu

julkaisusarja C 23

Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

Hyvää elämää etsimässä

Sallan hyvinvointivalmennushanke ja sen tulokset

Arja Jääskeläinen

2011

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU
Julkaisutoiminta
Kehitys- ja palveluyksikkö
Jokiväylä 11 C
96300 Rovaniemi
puh. 020 798 4000
www.ramk.fi/julkaisutoiminta
julkaisut@ramk.fi

ISSN 1239-7741
ISBN 978-952-5923-02-5 (nid.)
ISBN 978-952-5923-03-2 (pdf)

Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B nro 23

© RAMK University of Applied Sciences

Julkaisu on tuotettu ESR-hankkeessa Sallan hyvinvointivalmennushanke, jota hallinnoivat Sallan kunta ja Lapin maakuntakorkeakoulu.

Vipuvoimaa EU:lta 2007–2013

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Rovaniemi 2011
Kannen kuva Sallan hyvinvointivalmennushanke, Arja Jääskeläinen
Paino Kopijyvä Oy
Taitto Kopijyvä Oy

Tiivistelmä

Tekijät	Arja Jääskeläinen
Vuosi	2011
Toimeksiantaja	Rovaniemen ammattikorkeakoulu
Työn nimi	Hyvää elämää etsimässä. Sallan hyvinvointivalmennushanke ja sen tulokset
Sivumäärä	99
Liitteet	7

Hyvinvointivalmennushanke oli Sallan kunnan hallinnoima, Lapin maakuntakorkeakoulun kanssa yhteistyössä toteutettu Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke ajalla 1.8.2009–31.7.2011. Tämän julkaisun tarkoituksena on jakaa hankkeessa saatuja hyviä kokemuksia ja käytäntöjä.

Hankkeen tutkimuksellinen lähestymistapa oli toimintatutkimus. Tuloksena luotiin yhteistoiminnallinen hyvinvointivalmennusmalli, jonka keskiössä on hyvinvointivalmentajien toimiva verkosto. Mallin mukainen toiminta on osa kunnan terveyden edistämistyötä. Mallilla edistetään myös hyvinvointimatkailua kunnassa tuottamalla hyvinvointimatkailutuotteita, joita voidaan markkinoida matkailuun kunnan henkilöstö- ja täydennyskoulutusyksikön Pedasofian kautta.

Toisena tuloksena tuotettiin hyvinvointivalmentajakoulutus, joka suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin hankkeen aikana. Koulutuksesta valmistui 19 kunnan eri hallintokunnissa ja järjestöissä työskentelevää hyvinvointivalmentajaa, jotka jatkavat hyvinvointivalmennusmallin mukaista toimintaa kunnassa. Verkostomaisen toiminnan menestyksekäs jatkuminen vaatii vastuuhenkilön, joka koordinoi ja ylläpitää toimintaa.

Hankkeen osapuolten toimiva yhteistyö mallinnettiin korkeakoulun ja kunnan väliseksi yhteistyömalliksi. Mallissa on keskeistä hankkeen tai muun toiminnan osapuolten tarpeista lähtevä yhteisesti tapahtuva suunnittelu ja kiinteä yhteistoiminta hankkeen aikana. Korkeakoulun edustaja on läsnä ja toimii kunnassa aktiivisesti yhteistyössä toiminnasta vastaavan koordinaattorin sekä työ- ja ohjausryhmän kanssa. Hankkeessa syntyi myös muita hyödyllisiä toimintamalleja hyvinvoinnin edistämiseksi kunnassa.

Avainsanat: terveyden edistäminen, hyvinvointi, kehittäminen, hyvinvointimatkailu, valmennus, aluekehitys

Abstract

Authors	Arja Jääskeläinen
Year	2011
Commissioned by	Rovaniemen ammattikorkeakoulu
Name	Hyvää elämää etsimässä. Sallan hyvinvointivalmennushanke ja sen tulokset
Pages	99
Appendix	7

Abstract The project Wellness Coaching was managed by the municipality of Salla in co-operation with the Provincial University of Lapland. The project was funded by the European Social Fund and it lasted from 1st of August 2009 to 31st of July 2011. The purpose of this publication is to share the positive experiences and practices of the project.

The research-approach of the project was action research. The project resulted in the creation of a functional wellness coaching model, which focuses on a functioning network of wellness coaches. Following the coaching model is part of the municipal health promotion work. The model is used also to promote wellness tourism by providing wellness tourism products that can be marketed through the personnel education unit, Pedasofia.

Another result from the project was the wellness coach education which was planned, implemented and evaluated during the project. Total of 19 coaches, working in different municipal administrative boards and organizations, were graduated from the program. The coaches are continuing activity based on the wellness coaching model in the municipality. Successful continuation of the networked activity requires a person that is responsible for coordinating and maintaining the activity.

The co-operation between the project parties was formed to a co-operation model between the University and the municipality. Central to the model are planning activities and co-operation initiated by the participants of the project and related co-operative parties. A representative from the University is present and operates with the municipal coordinator, the work group and the steering group. In addition, other useful approaches for wellbeing promotion were produced in the project.

Keywords: health promotion, wellness, development, wellness tourism, education, regional development

Sisällys

1 JOHDANTO 16

2 HYVÄÄ ELÄMÄÄ TAVOITTELEMASSA 18

3 TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT 24

4 HYVINVOINTIVALMENNUSMALLI 29

Mallin kehittämisprosessi 29

Mallin perusta ja toimijat 30

5 HYVINVOINTIVALMENNUSTOIMINTA 32

5.1 Kartoitukset 32

5. 2 Ryhmätoiminta 36

5.3 Vuoropuhelut 39

5.4 Yleisötapahtumat 42

5.6 Työhyvinvointi 50

5.7 Yksilövalmennus 51

5.8 Innovaatioympäristöt 51

5.9 Hyvinvointimatkailu 52

6 HYVINVOINTIVALMENTAJAKOULUTUS 55

6.1 Hyvinvointivalmentajan rooli koulutuksen suunnittelun lähtökohtana 55

6.2 Koulutuksen tavoitteet ja sisältö 58

6.3 Opetusjärjestelyt ja opintojen kuormittavuus 59

6.4 Opintojen rakenne 59

6.5 Koulutuksen toteutus 61

6.6 Koulutuksen arviointi 64

6.6.1 Arvioinnin välineet 64

6.6.2 Opetussuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin pääseminen 65

6.6.3 Koulutuksen järjestelyt 66

6.6.4 Yksittäisten opintojen arviointia 68

6.6.5 Arviointia ja ehdotuksia hyvinvointivalmentajakoulutuksesta 81

7 YHTEISTOIMINTAMALLEILLA HYVÄÄN TULEVAISUUTEEN 85

8 HANKKEEN ARVIOINTIA 89

9 YHTEENVETO 94

LÄHTEET 97

LIITTEET 100

KUVA- JA KUVIOLUETTELO

KUVA 1 Hankkeen työryhmä....23

KUVA 2 Kunnanvaltuuston hyvinvointianalyysin mittausten aloitusinfo....35

KUVA 3 RAMK:n terveydenhoitajaopiskelijat Minna Heikkurinen ja Mervi Pulkkinen tekemässä terveysmittauksia hyvinvointipäivillä 2010.....43

KUVA 4 Onnenlaavulla Sallatunturin juuressa....44

KUVA 5 Fysioterapiaopiskelijat ja hyvinvointivalmentaja Eija Kovalainen tasapainopäivänä 2010....46

KUVA 6 Rasva-suola-sokerinäyttelystä....47

KUVA 7 Ylemmässä kuvassa hyvinvointisilmälasit päässään kunnanvaltuuston puheenjohtaja Antero Miettinen. Alhaalla vasemmalta kunnanvaltuutetut Maria Ämmälä, Olli Saariniemi, Timo Kunnari, Erkki Vuorela ja Helge Niva....48

KUVA 8 Laitteiden kokeilua liikuntahallissa keväällä 2011....49

KUVA 9 Innovaatioympäristöt -hanke....51

KUVA 10 Hyvinvointia erämaassa -leiritulet....53

KUVA 11 Sallan hyvinvointivalmentajat koulutuksen alkuvaiheessa....63

KUVA 12 …ja Hyvinvointipäivillä 2010 räppäämässä (Kuvat: Sallan hyvinvointivalmennushanke)....63

KUVIO 1 Hyvinvointivalmennuksen lähtökohdat....13

KUVIO 2 Kansantauti-indeksit Suomessa ja Lapin kunnissa....19

KUVIO 3 Sairastavuusindeksit Suomessa, Lapissa ja Sallassa v. 2009....20

KUVIO 4 Tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteyspaikka....27

KUVIO 5 Hankkeen toimintatutkimusprosessit....28

KUVIO 6 Hyvinvointivalmennusmalli....30

KUVIO 7 Hyvinvointianalyysimittausten prosessi....33

KUVIO 8 Elämäntapojen muutosvaiheet ruokailutottumusten osalta ennen ja jälkeen hyvinvointianalyysin tekemistä....34

KUVIO 9 Koettu hyvinvointi ennen hyvinvointikurssia ja sen jälkeen....37

KUVIO 10 Hyvinvointikurssin merkitys....38

KUVIO 11 Ennakointidialogien välitön palaute....41

KUVIO 12 Seurantapalaverien välitön palaute....42

KUVIO 13 Tasapainopäivän toteuttaminen yhteistyössä. 45
KUVIO 14 Malli hyvinvointitapahtuman järjestämisestä kunnan ulkopuoliselle tapahtuman tilaajalle 54
KUVIO 15 Hyvinvointivalmentajan rooli 1 56
KUVIO 16 Hyvinvointivalmentajan rooli 2 57
KUVIO 17 Hyvinvointivalmentajakoulutuksen rakenne 59
KUVIO 18 Opiskelijoiden arviointi omasta oppimisestaan annettujen arvioiden keskiarvona ilmaistuna 65
KUVIO 19 Ravitsemusopetuksen koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan 69
KUVIO 20 Terveysliikunnan opinnon koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan 70
KUVIO 21 Psykososiaalisen hyvinvoinnin opinnon koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan 71
KUVIO 22 Hyvinvoinnin arviointi mittauksilla -opinnon koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan 73
KUVIO 23 Hyvinvointivalmennustoiminnan suunnittelu ja arviointi –opinnon koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan 76
KUVIO 24 Harjoittelun koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan 77
KUVIO 25 Hyvinvointivalmennustoiminnan koordinaatiorakenne 86
KUVIO 26 Sallan hyvinvointivuosi 87
KUVIO 27 ”Sallan malli” Lapin maakuntakorkeakoulun ja kunnan yhteistoimintamalli aluekehitystyössä 88

TAULUKOT

Taulukko 1 Hankkeen aikana ennakointidialogilla toteutetut vuoropuhelut 40

Taulukko 2 Hyvinvointivalmentajakoulutuksen opinnot ja niiden laajuudet 60

Taulukko 3 Hyvinvointivalmentajaopiskelijoiden pohjakoulutus 61

Taulukko 4 Opintojen ajoitus 62

Taulukko 5 Hyvinvointivalmentajakoulutuksen systemaattisen arvioinnin kohteet, tiedonkeruu ja tulosten esittelyssä käytetyt suorien lainausten koodit. 64

Taulukko 6 Ehdotus hyvinvointivalmentajakoulutuksen opetussuunnitelmaksi 83

Esipuhe

Miksi Sallan kunnassa lähdettiin muutama vuosi sitten pohtimaan kuntalaisten ja matkailijoiden hyvinvoinnin kehittämistä? Sanoisin, että oli pakko, koska jo monien vuosien ajan kuvaukset Sallasta ovat samankaltaisia kuin tämänkin julkaisun johdannossa todetaan: Salla on asukasluvultaan pienenevä pitkien etäisyyksien kunta, jossa väki ikääntyy ja sairastaa kansansairauksia Lapin kunnista eniten ja on valtakunnallisestikin kärkipäätä. Kunnan työttömyys on ollut yli 30 vuotta valtakunnan kärkipäätä. Huoltosuhteella tai bruttokansantuotteella kuvattuna kunta on tilastojen kärkipäätä sieltä huonommasta päästä. Tulevaisuudessa pienillä syrjäisillä vähäväkisillä kunnilla tulee olemaan vaikeuksia huolehtia vanhusväestön terveydenhuollosta ja sosiaalipalveluista, vaikka tulevaisuuden ikääntyneillä on parempi fyysinen ja psyykkinen kunto. Siksipä kuntien tulee panostaa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoon ja hyvinvointiin voimallisesti juuri nyt eikä tulevaisuudessa.

Taloudellisesta hyvinvoinnista kertovat mittarit eivät aina ole yhtenevät yksilön kokeman hyvinvoinnin kanssa ja osa sallalaisista ihmisistä kokee varmasti elämänsä hyväksi. Hyvinvointi muodostuu kokonaisuudesta, johon vaikuttavat terveys, läheiset ihmissuhteet, yhteisöllisyys, taloudellinen turvallisuus, työ, henkilökohtainen vapaus ja arvot. Hyvinvoinnin kokemuksessa terveys on kuitenkin ratkaisevan tärkeä. Perinnöllisyydestä ja erinäisistä muista syistä johtuvia riskitekijöitä ei voi muuttaa, mutta kohdennetulla valistuksella, valmennuksella ja itsensä johtamisella voidaan ehkä vaikuttaa elintapoihin, terveyteen, asenteisiin ja hyvinvoinnin kokemuksiin.

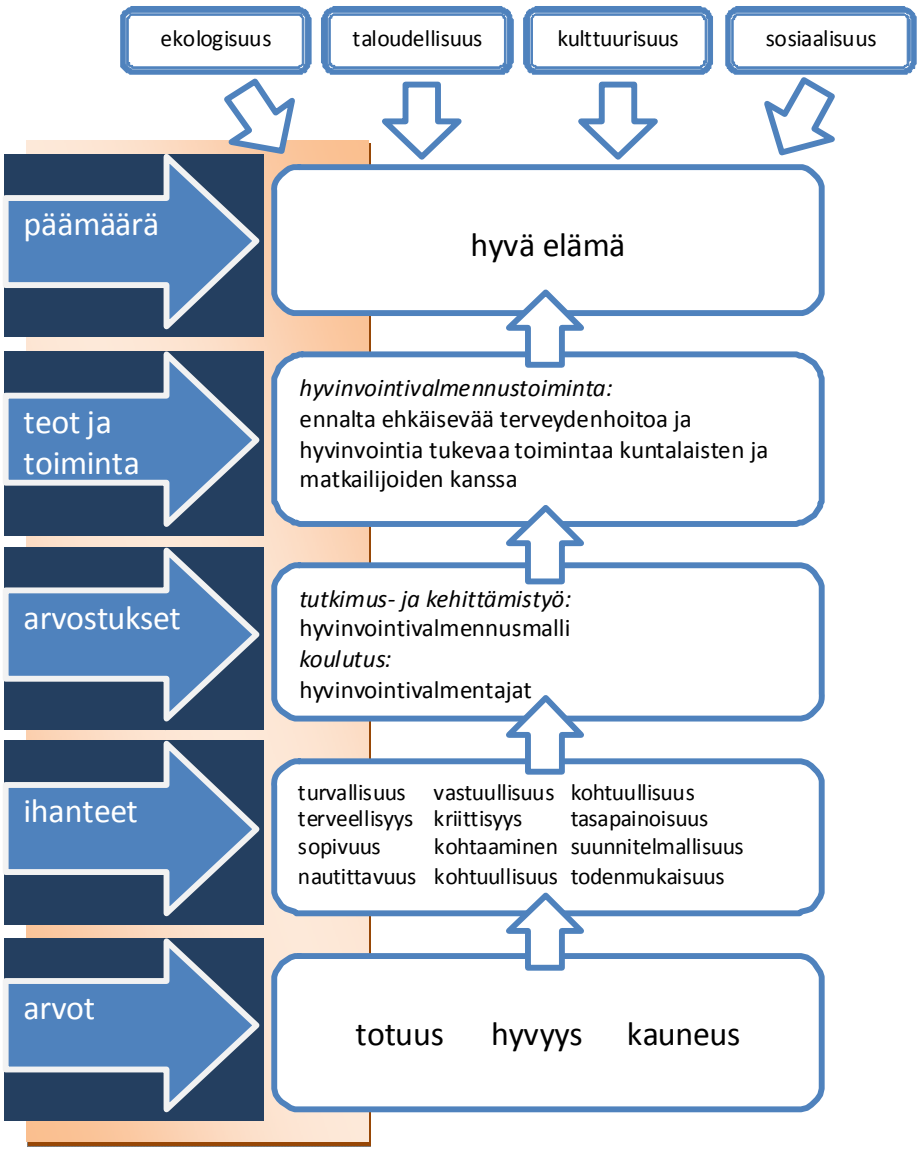
Lähtökohtana tässä julkaisussa kuvatulle hyvinvoinnin kehittämishankkeelle oli se, että hyvinvointi syntyy yksilön kokemuksena elämän arvostamisen kautta, mutta ympäröivän yhteisön tulee luoda puitteet hyvään elämään. Jo Antiikin kuuluisien filosofien Sokrateen, Platonin ja Aristoteleen mukaan valtion tehtävänä on luoda kansalaisille puitteet hyvään elämään. Hyvinvoinnin kehittämishankkeen valmistelussa paikkakunnalla toteutettava tutkimus- ja kehittämistyö nähtiin ensiarvoisen tärkeänä, hyvinvointia ei voi tuoda ulkopuolelta vaan se täytyy kehittää paikanpäällä yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa. Hyvinvoinnin osaamispohjan rakentaminen on tulevaisuuden hyvinvointityön perusta, osaamispohjaa ei voida tuoda meille, mutta sen säilyttäminen edellyttää kehittämistyön vakiinnuttamista pysyviksi toimintatavoiksi. Hyvinvointia edistävissä laajoissa maakunnallisissa hankkeissa kehitetyistä hyvistä käytännöistä ei useinkaan tule pysyviä käytäntöjä, koska osaamista yritetään tuoda ja toimitaan paikallisissa yhteisöissä hetkellisesti.

Esiselvitystyön perusteella saimme EU-hankerahoituksen, joka mahdollisti tämän ansiokkaan ja kaikilla tavoin innovatiivisen kehittämishankkeen käynnistämisen

yhteistyössä Rovaniemen ammattikorkeakoulun kanssa. Hanke on ollut ensimmäisiä Lapin maakuntakorkeakoulun linjausten mukaisia maakunnassa toteutuneita kehittämis- ja tutkimushankkeita ja siten toteuttanut korkeakoulujen kolmatta tehtävää erinomaisesti.

Hankkeen teoreettinen viitekehys nousee Aristoteleen esille tuomista hyvän elämän arvoista. Hyvä elämä on eräänlainen taitolaji, jota voidaan vahvistaa kasvatuksella, oppimisella ja harjoituksella. Hyvinvointivalmennus vahvistaa omaan järkeen liittyviä kykyjä, antaa tietoa hyvinvoinnista ja kehittää persoonallisuutta. Hyvinvoiva ihminen uskaltaa puhua elämän suurista merkityskysymyksistä ja uskaltaa tarkastella hyveitä hyvän elämän perustekijöinä. Hyveet eivät näyttäydy pidättävyyksinä tai kieltäymyksinä vaan positiivisina energisoivina voimina, sillä ihmisen sisään on rakennettu hyvän elämän tuotantovoimia. Ihminen ei myöskään muutu hyvinvoivaksi ulkoisen auktoriteetin voimasta tai käskystä. Päämääränä ei ole hyvän elämän tietäminen vaan tekeminen.

Kuviossa 1 on kuvattu hyvinvointivalmennuksen lähtökohdat.



KUVIO 1 Hyvinvointivalmennuksen lähtökohdat (Myllykangas 2007).

Hankkeen aikana kohdattiin hyvinvoinnin edistämisessä haasteita: Sekä kuntalaisten että ammattiryhmien käsitykset erosivat siitä kenelle hyvinvoinnin edistäminen kuuluu. Toisten mielestä asia kuuluu terveydenhuollolle, toisten mielestä tehtävä kuuluu kaikille. Työnantajien edustajat tiesivät, että sijoittaminen työntekijöiden fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kannattaa, mutta miten se tehdään suunnitelmallisesti ja kattavasti ja erityisesti miten se julkituodaan. Hyvinvointi ei ole ainoastaan visioiden ja missioiden tasolla vaan se on viesti, joka pitää välittää oikeal-

la tavalla, tarpeeksi vakavasti mutta ei tiukkapipoisesti. Tietoa on riittävästi tarjolla, mutta miten siirtää se teoiksi oli ja on edelleen suuri haaste sekä miten motivoida ihmisiä ja saada heitä toimimaan tavoitteellisesti kohti omaa hyvinvointiaan. Hanketta valmistellessa valmennus-käsite vaikutti mahdollisuudelta lähestyä asiaa niin, etteivät ihmiset koe hyvinvoinnin edistämistä painostava, ahdistava tai liian lähelle tulevana itsemääräämisoikeutta rajoittavana käskytyksenä. Hyvinvointivalmennus oli aluksi käsitteenä outo, mutta nyt, kun hyvinvointivalmennus on päivä sana niin meidän aikoinaan varaama domain ”Hyvinvointivalmennus.fi” on noussut arvoon arvaamattomaan.

Tätä kirjoittaessa kehittämishankkeen päättymiseen on aikaa muutama kuukausi. On aika koota yhteen aikaansaannoksia.

1. Hankkeen aikana rakennettiin hyvinvoinnin osaamispohjaa Sallaan yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Paikallisia toimijoita oli useita, joista koko hankkeen ajan toimineen kehittämisryhmän rooli oli merkittävä. Väittäisin, että hankkeet joissa käytetään kehittämisryhmiä onnistuvat paremmin saavuttamaan tavoitteensa. Aikaisemmin Sallan kunnan hankkeissa on käytetty paikallista toimijoista muodostettua kehittämisryhmää Museo-hankkeessa ja tulokset olivat hyviä pysyvien ja vakiintuneiden toimintatapojen syntymiseksi.

2. Hankkeen aikana valmistui hyvinvointivalmennusmalli, joka on tulevaisuuden hyvinvointiohjelman tukipilari. Hyvinvointivalmennusmallin pohjalta voimme jatkossa edistää hyvinvointikulttuurin luomista, joka edellyttää sinnikästä, innostunutta, innostavaa ja suostuttelevaa toimintaa kaikilla tasoilla ja sektoreilla, koska hyvinvointi on niin lähellä ihmistä. Hyvinvointivalmennusmalli takaa kattavien, merkityksellisten ja laadukkaiden toimintojen toteuttamisen, joihin kuntalaisten ja matkailijoiden on helppo sitoutua.

3. Hankkeen aikana luotiin yhteistyössä Rovaniemen ammattikorkeakoulun kanssa uusi täydennyskoulutusohjelma *Hyvinvointivalmentajakoulutus*, joka pilotoitiin Sallassa. Koulutuksen suoritti 19 opiskelijaa. Hyvinvointivalmentajien verkosto suunnittelee, toteuttaa ja arvioi hyvinvointimallissa olevia hyvinvointitoimintoja kunnassa ja matkailijoiden keskuudessa.

4. Terveyden edistämisen työryhmän ja hyvinvointivalmennushankkeen hyvät käytännöt yhdistettiin ja työryhmälle on määritelty uudet kunnanhallituksen hyväksymät tehtävät.

5. Kunnanhallitus päätti kokouksessaan 21.3.2011 palkata hyvinvointikoordinaattorin seuraavaksi kahdeksi vuodeksi.

Kun Hyvinvointivalmennus-hanketta lähdettiin toteuttamaan niin seuraava ajatus oli kuvaava: *Sitä ei tiedä, ennen kuin kokee.* Jälkiviisaana voi viisastella, että kaikki on mennyt aivan hankesuunnitelman mukaan, mutta eihän se itsestään toteutunut. Hankesuunnitelma sisälsi sanoja ja käsitteitä, joille hankkeessa luotiin sisältö. Uuden luominen edellyttää aina ennakkoluulotonta asennetta. On monta henkilöä ja tahoa, jotka ovat myötävaikuttaneet hankkeen käynnistymiseen, toteuttamiseen ja onnistumiseen, kiitokset teille kaikille että uskoitte ja luotitte meihin. Ilman sitoutunutta ja asiansa osaavaa ja uutta oppivaa hankehenkilöstä tämä hanke ei olisi voinut onnistua. Kiitos Eerika, Arja, Joonas ja Sonja. Lämmin kiitos työryhmälle joka jaksoi pohtia ja tuoda uusia näkökulmia hankkeeseen. Menestystä ja onnea valmistuville hyvinvointivalmentajille, te teitte tämän todeksi.

Sallassa 27.3.2011

Marja Myllykangas
Sivistystoimenjohtaja
KT

1 Johdanto

Sallan kunta on pieni, matkailuelinkeinoon panostava, erämaan rauhaa tarjoava, ikääntyvä ja kansansairauksia sairastava Itä-Lapin kunta, joka lähti rohkeasti ja innovatiivisesti ideoimaan ja kehittämään hyvinvointivalmennusta kuntalaisten ja matkailijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvinvointivalmennushankkeen esiselvitys tehtiin vuonna 2007. Ajatuksena oli hyödyntää Sallan kunnalle ominaisia myönteisiä mahdollisuuksia hyvinvointivalmennuksen toteuttamisessa. Hyvät liikuntamahdollisuudet, rauha, kiireettömyys ja ohjatut hyvinvointivalmennuspalvelut antaisivat mahdollisuuden rentoutumiselle ja palautumiselle. Hyvinvoinnin käsitettä pidettiin laajana ja ihmisen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena huomioivana. Hyvinvointivalmennuksesta hyötyisivät yksittäiset kuntalaiset, työyhteisöt ja matkailijat. (Jussila 2007.)

Hyvinvointivalmennushanke suunniteltiin suureksi osaksi Sallassa. Yhteistyökumppaniksi tuli mukaan Lapin maakuntakorkeakoulu, josta käytännön toimijana oli Rovaniemen ammattikorkeakoulun hyvinvointialojen kampus. Hankkeen rahoittaja oli Euroopan sosiaalirahasto ja toteutusaika 1.8.2009–31.7.2011. Hankkeen tavoitteena oli luoda Sallaan hyvinvointivalmennusmalli, kehittää siihen liittyvää verkostomaista toimintaa sekä suunnitella ja toteuttaa hyvinvointivalmentajien koulutusmalli. Toiminnan tavoitteena oli lisätä sallalaisten osaamista ja osallisuutta sekä parantaa heidän elämänlaatuaan. Tavoitteena oli myös luoda hyvinvointivalmennuksesta alueen imagoa ja vetovoimaisuutta edistävä tekijä. Lisäksi toiminnalla tavoiteltiin hyvinvointivalmennukseen liittyvän tutkimus- ja kehittämistoiminnan käynnistymistä Lapin maakuntakorkeakoulun kanssa. (Hyvinvointivalmennus. Hankehakemus, 2008.)

Tämän julkaisun tarkoituksena on jakaa hankkeessa saatuja hyviä kokemuksia ja käytäntöjä. Hyvinvointivalmennusmallia kehitettiin koko hankkeen ajan toiminnan edetessä ja kokemusten lisääntyessä. Useimpia malliin sisältyviä toimintoja ehdittiin toistaa ja toimintatapoja hioa useamman kerran hankkeen aikana. Tulevaisuuden

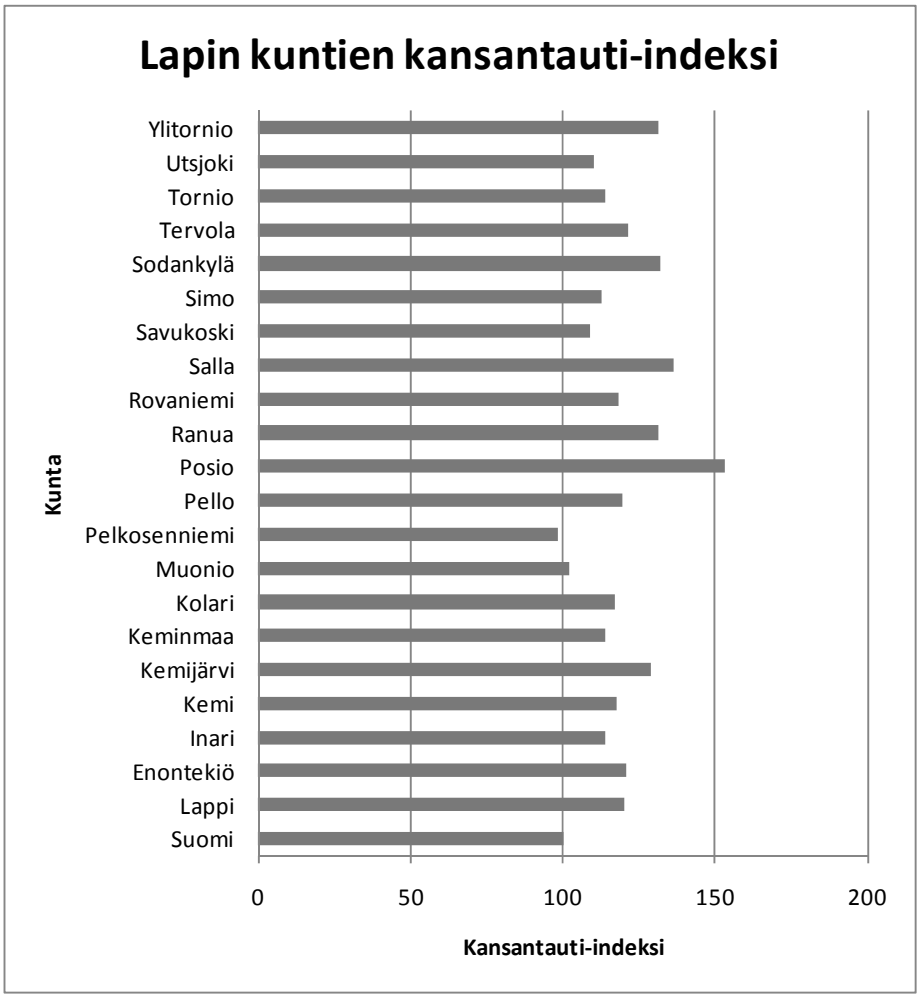
hyvinvointivalmennustoimintaan liittyen kehitettiin hyvinvointimatkailutuotteita. Hyvinvointivalmentajakoulutus suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin hankkeen aikana. Julkaisussa kuvataan useita hankkeessa hyväksi todettuja toimintamalleja kuten korkeakoulun ja kunnan toimiva yhteistyömalli. Hankkeen tutkimuksellinen ote oli toimintatutkimus.

2 Hyvää elämää tavoittelemassa

Itä-Lapissa Venäjän rajan pinnassa sijaitseva Sallan kunta on pieni, matkailuelinkeinoon panostava, erämaan rauhaa tarjoava kunta, jossa väestö ikääntyy ja kansansairaudet ovat yleisiä. 2000 -luvun lopulla kunta lähti rohkeasti ja innovatiivisesti ideoimaan ja kehittämään hyvinvointivalmennusta kuntalaisten ja matkailijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Hankkeen esiselvitys tehtiin vuonna 2007. Keskeisinä tavoitteina olivat hyvinvointivalmennusmallin ja -toiminnan kehittäminen, hyvinvointivalmentajakoulutuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi. Tutkimus- ja kehitystoiminnan käynnistäminen Lapin maakuntakorkeakoulun kanssa oli myös tavoitteena. Hankkeen työryhmä oli laaja-alaisesti eri tahoja edustava ryhmä. Ohjausryhmä koostui kunnan hallintokuntien johtajista, matkailuelinkeinon ja Lapin maakuntakorkeakoulun edustajista.

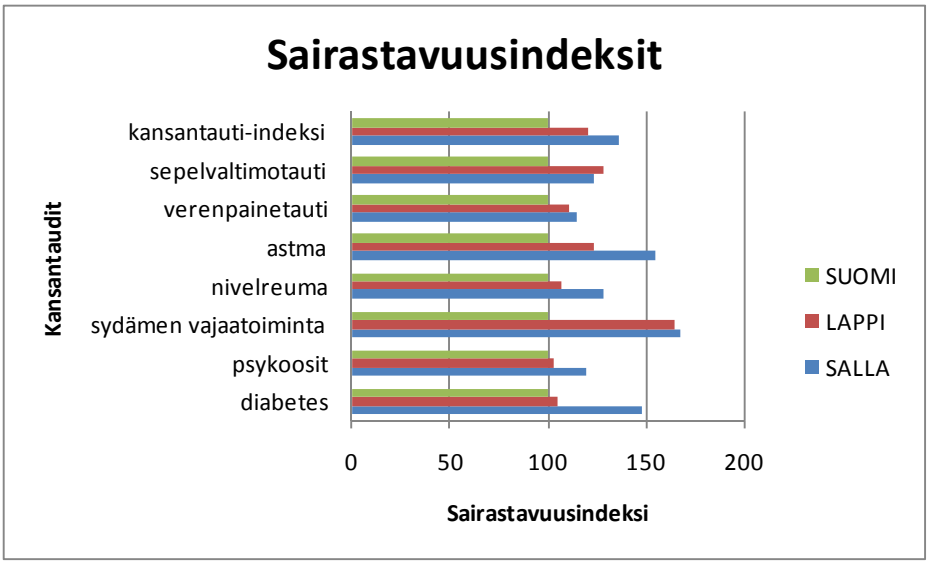
Salla on Itä-Lappiin kuuluva jo vuonna 1857 Venäjän vallan aikana Kuolajärvi -nimellä perustettu kunta, josta osa menetettiin itärajan taakse sodan seurauksena. Kuolajärvi -nimi vaihdettiin Sallaksi vuonna 1936. Rajan takaista kunnan osaa kutsutaan ”Vanhaksi Sallaksi”. Nykyinen Salla on matkailun, erämaiden ja rakennemuutosten kunta. Kunnan pinta-ala on 5872 m² ja asukasluku 4308 (31.12.2008). Kunnan elinkeinoja kehitetään kunnan omista luontaisista lähtökohdista käsin. Kunnan sijainti lähellä rajanylityspaikkaa tuo mahdollisuuksia kansainväliselle kaupankäynnille ja matkailulle. Kunta on panostanut matkailuelinkeinoon, joka onkin tuonut uusia työpaikkoja kuntaan. Matkailulle on hyvät edellytykset kunnassa, jossa tarjolla erämaan rauhaa ja hiljaisuutta. Matkailun markkinoinnissa käytetään iskulausetta ” Salla – in the middle of nowhere” eli ”Salla -keskellä ei mitään”. Vanha Sallatunturi on jo varhain ollut tunnettu alppilajien harjoittelupaikka, jossa on ensimmäiset alppihiihdon SM-kisat pidettiin vuonna 1937. Nykyinen Sallatunturi valittiin vuoden 2009 vuoden hiihtokeskukseksi. Palvelut työllistävät Sallan työikäisestä väestöstä 75 %. Kunnan palveluksessa on noin 400 työntekijää. Salla on myös aktiivinen kulttuurikunta, jossa on mahdollista harrastaa monenlaista kulttuuria ja kokea kulttuurielämyksiä. (Sallan kunnan kotisivut.)

Sallan kunta on asukasluvultaan pienenevä kunta, jossa väki ikääntyy ja sairastaa kansansairauksia Lapin kunnista eniten ja valtakunnallisestikin kärkipäässä. Kansaneläkelaitoksen terveyspuntarin mukaan Sallan kansantauti-indeksi on 136,6, Posion jälkeen toiseksi suurin Lapin kunnista. Kansantauti-indeksi on sitä suurempi, mitä enemmän kuntalaiset sairastavat kansantauteja. Vertailuarvona on koko Suomen kansantauti-indeksi, joka on 100. (Kuvio 2)



KUVIO 2 Kansantauti-indeksit Suomessa ja Lapin kunnissa (Lähde: Kelasto).

Kansantaudeista 2-tyypin diabeteksen lisääntyminen on suomalaisten hyvinvointia uhkaava tekijä. Sallassa erityisesti diabetes on yleisempää kuin muissa Lapin kunnissa. (Kuvio 3) Myös sydämen vajaatoimintaa, astmaa, nivelreumaa ja psykooseja esiintyy paljon. Sairastavuutta selittää osaltaan se, että ikääntyneiden, yli 65-vuotiaiden osuus kuntalaisista on myös keskimääräistä suurempi.



KUVIO 3 Sairastavuusindeksit Suomessa, Lapissa ja Sallassa v. 2009. (Lähde: Kelasto).

Sallan kuntastrategian visiossa 2000-luvun alussa todetaan kunnan toiminnan tavoitteeksi ”hyvä elämä niin kuntalaisille kuin matkailijoillekin”. Hyvän elämän ominaisuuksia määritteli jo Aristoteles. Hänen mukaansa ihminen tavoittelee elämässään onnellisuutta, hyvää elämää (Uurtimo 1997). Hyvää elämää voidaan tavoitella ja vahvistaa kasvatuksella, oppimisella, harjoituksella, hyveellisellä toiminnalla ja tavoilla, kehittämällä persoonallisuutta ja riittävällä ulkoisella hyvällä. Sallan kunnan sivistystoimenjohtaja Marja Myllykangas avaa esipuheessaan hankkeen lähtökohtana ollutta hyvän elämän käsitettä ja siihen perustuvia hyvinvointivalmennuksen arvoja, ihanteita, arvostuksia, tekoja ja toimintaa.

Hyvinvointivalmennushankkeen tavoitteena oli vastata omalta osaltaan hyvän elämän mahdollisuuksien luomiseen Sallassa. Hanketta suunnittelivat aktiivisesti ja innovatiivisesti sallalaiset Marja Myllykangas, Susanna Jussila, Henna Uutela, Nina Sipola ja Teija Varrio-Majava. Hankkeen esiselvitys tehtiin vuonna 2007. Siinä kartoitettiin sallalaisten hyvinvointipalveluiden tuottajien halukkuutta muodostaa yhteistyöverkosto, jossa hyvinvointivalmennusta voitaisiin toteuttaa. Verkoston pe-

rustaminen jäi varsinaisen hankkeen tehtäväksi kuten myös hyvinvointivalmennusmallin luominen. Mallissa toivottiin saatavan esille Sallan vahvuudet, mahdollisuudet ja voimavarat toimia hyvinvointivalmennuksen uranuurtajana. Suurimpina haasteina pidettiin hyvinvointivalmentajien koulutuksen järjestämistä yhteistyössä Lapin maakuntakorkeakoulun kanssa, hyvinvointivalmennusmallin luomista ja toteuttamista käytännössä. Jatkohankkeen tehtäväksi jäi myös Sallan kunnan ja matkailuyritysten yhteistyön kehittäminen, sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen hyvinvointivalmennuksen toimijoiden kesken ja osapuolten sitoutuminen yhteistyöverkoston yhteisiin tavoitteisiin hyvinvointivalmennuksen hyväksi. (Jussila 2007, 18—19.)

Esiselvitys painottui hyvinvointipalveluiden tuottamisen mahdollisuuksien kartoittamiseen. Varsinaisen 1.8.2008 alkaneen hyvinvointivalmennushankkeen tavoitteet laajensivat käsitystä hyvinvointivalmennuksen mahdollisuuksista ja antoivat tilaa toiminnan tarvelähtöisen luovaan kehittämiseen. Hyvinvointivalmennushankkeen tavoitteet perustuivat osaltaan myös hallituksen joulukuussa 2007 antaman terveyden edistämisen politiikkaohjelman tavoitteisiin. Niiden mukaan terveyden edistämisen rakenteita tuli vahvistaa ja edistää uusia terveyden edistämisen työmuotoja. Tavoitteena oli myös kansansairauksien ehkäisyyn vaikuttavien elintapamuutosten aikaansaaminen ja terveitä elämäntapoja edistävien työ- ja elinolosuhteiden kehittäminen. Lisäksi järjestöjen toimintaa ja roolia tuli vahvistaa osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukena.

Hankehakemuksessa määriteltyinä hankkeen *tavoitteena* oli

- toteuttaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointivalmennusta Sallan kunnassa yhteistyöverkostossa
- hyvinvointivalmennuksen mallin kehittäminen ja toteuttaminen
- tuote- ja palvelukonseptien kautta
- hyvinvointivalmentajien koulutusmallin rakentaminen ja tutkimus- ja kehittämistoiminnan käynnistäminen yhteistyössä Maakuntakorkeakoulun kanssa.
- edistää osaamista, osallisuutta sekä parantaa paikallisten asukkaiden elämänlaatua
- luoda hyvinvointivalmennuksesta alueen imagoa, vetovoimaisuutta ja kilpailukykyä edistävä tekijä.
- (Hyvinvointivalmennushankkeen hankehakemus 2008.)

Hankkeen *toivotut tulokset ja vaikutukset* olivat hankehakemuksen mukaan:

- Hyvinvointivalmennuksen suunnitelmallinen, järjestelmällinen ja tavoitteellinen toteuttaminen yhteistyöverkostossa, joka edistää työssä jaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Hyvinvointivalmennukseen liittyvän tutkimus- ja
- kehittämistoiminnan juurruttaminen Itä-Lappiin
- Hyvinvointivalmennukseen osallistuvien fyysinen, henkinen ja
- sosiaalinen osaamisen lisääminen
- Innovaatiotoiminta (hyvinvointipäivät ja hyvinvointia edistävät
- koulutukset)
- Uusi palvelukonsepti kuntalaisten ja matkailijoiden
- hyödynnettäväksi
- Hyvään elämään ja hyvinvointiin pohjautuva aluekehitysmalli
- (Hyvinvointivalmennushankkeen hankehakemus 2008.)

Sallan kunta hallinnoi hanketta ja sen vastuuhenkilönä Sallassa oli sivistystoimenjohtaja Marja Myllykangas. Hankkeen koordinaattorina Sallassa toimi matkailualan restonomi Eerika Tuomas. Tutkimus- ja kehittämistoiminnasta vastaavana Lapin maakuntakorkeakoulun edustajana toimi terveydenhoitotyön opettaja Arja Jääskeläinen Rovaniemen ammattikorkeakoulun terveys- ja liikunta-alalta 50 % työajalla. Eerika Tuomaksen äitiysloman ajan 15.9.2009—27.7.2010 hankekoordinaattoreina toimivat ytk Sonja Aatsinki ja yht. yo Joonas Hänninen, kumpikin 50 % työajalla. Hankkeen kokonaisbudjetti kolmelle vuodelle oli noin 279 000 €.

Ohjausryhmään kuuluivat Sallan kunnan edustajat Pekka Huhtala, hallinto- ja elinkeinojohtaja, Asser Posio, kunnankamreeri, Olli Aatsinki, tekninen johtaja, Marja Myllykangas, sivistystoimenjohtaja, Seija Hautala, sosiaali- ja terveysjohtaja sekä Marja Kivekäs, Lapin elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus (aik. Lapin Lääninhallitus), Ari Konu, Lapin Maakuntakorkeakoulu (syksystä 2009 alkaen Anu Pruikkonen) ja Tuija Kääriäinen, Sallan matkailuyrittäjien edustaja.

Työryhmä edusti kattavasti kunnan hallintokuntia ja kunnassa toimivia järjestöjä. Työryhmään kuuluivat Paula Aspholm-Heimonen, Liisa Honkavaara, Oili Hourula, Aune Hyttinen, Hanna Kantola, Outi Kettunen, Tuija Laurila, Pälvi Lepoluoto, Leena Niemelä, Martti Niskala, Heidi Nyman, Aila Raatikka-Metsänen, Petteri Salmijärvi, Nina Sipola, Leena Särkelä, Mirja Tuhkala, Henna Uutela, Arja Virtanen, Eija Vuorela, Tuija Vuorela sekä hanketyöntekijät.



KUVA 1 Hankkeen työryhmä.

3 Tutkimus- ja kehittämistoiminnan lähtökohdat

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan lähestymistapana oli toimintatutkimus, jossa olivat osallisina toiminnassa mukana olevat sallalaiset ja Lapin maakuntakorkeakoulun tutkija-kehittäjä sekä eri alojen opiskelijat. Hankkeessa käynnistyi useita toimintatutkimusprosesseja. Niitä olivat hyvinvointivalmennusmallin luominen, koulutuksen kehittäminen ja monet hyvinvointivalmennusmalliin kuuluvat toiminnat. Prosesseihin liittyen valmistui 15 opinnäytetyötä tai tutkielmaa Rovaniemen ammattikorkeakoulusta, Oulun seudun ammattikorkeakoulusta ja Lapin yliopistosta. Tutkimus- ja kehittämistoiminnasta vastasi Rovaniemen ammattikorkeakoulu osana Lapin maakuntakorkeakoulua.

Hankkeen tutkimus- ja kehittämistoiminnasta vastasi Lapin maakuntakorkeakoulu, joka on verkostomainen yhteistoimintatapa Lapin maakunnassa. Toimintaverkostoon kuuluvat Lapin yliopisto, Rovaniemen ammattikorkeakoulu, Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu ja Lapin kesäyliopisto sekä maakunnan seutukunnat. Toiminta on seutukuntalähtöistä, jolloin koulutusorganisaatiot pyrkivät vastaamaan seutukuntien koulutus- ja kehittämistarpeisiin. Lapin neljän seutukunnan koulu- ja elinkeinotoimien, paikallisten koulutusorganisaatioiden ja Lapin korkeakoulujen edustajat ovat muodostaneet joka seutukuntaan keskinäisen yhteistyöelimen, jonka tavoitteena on selvittää seutukunnan elinkeinopoliittista kehittämistä tukevat koulutustarpeet sekä tutkimus- ja kehittämistoiminnan kohteet. Konkreettisen toiminnan mahdollistavat räätälöidyt koulutus- tutkimus- ja kehittämishankkeet yhteistyössä seutukuntien kanssa. (Lapin maakuntakorkeakoulu.)

Hyvinvointivalmennushanke oli esimerkki tällaisesta seutukunnan ja Lapin maakuntakorkeakoulun yhteistyössä suunnitellusta hankkeesta. Sallalaisten tekemän innovatiivisen suunnittelutyön jälkeen suunnittelutyöhön tulivat mukaan Lapin maakuntakorkeakoulun silloinen johtaja Ari Konu ja RAMK:n sosiaali- ja terveysalan toimialajohtaja Kerttu Oikarinen. Lähtökohtana olivat seutukunnan esiin

tuodut tarpeet, joiden pohjalta hankkeen toteutusvaihetta ja yhteistyötä alettiin suunnitella ja toteuttaa. Korkeakoulut tuottivat hankkeessa tarvittavan tutkimus-, kehittämis- ja koulutustoiminnan.

Rovaniemen ammattikorkeakoulu on yksi Lapin maakuntakorkeakoulun toimijoista ja tämän hankkeen tutkimus- ja kehittämistoiminnasta vastaava korkeakoulu. Ammattikorkeakoulun tehtävät ammattikorkeakoululain mukaan ovat opetus, tutkimus- ja kehittämistyö ja alueellinen kehitystyö. Ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyö eroaa tiedekorkeakoulun tutkimustoiminnasta siten, että ammattikorkeakoulun tekemän tutkimuksen edellytetään vastaavan työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin ja tutkimuksen tulee olla soveltavaa tutkimusta. Tutkimuksen tulee palvella myös aluekehitystä. (Ammattikorkeakoululaki 2003/351.) Vuonna 2006 tehdyn tutkimuksen (Ramstad & Alasoini 2006, 26—29) mukaan 47 % työelämän tutkijoista ja kehittäjistä työskentelee ammattikorkeakouluissa eli ammattikorkeakoulut ovat saaneet vahvan jalansijan tällä alueella.

Kainulaisen (2005, 72) mukaan ammattikorkeakoulututkimuksen tuloksissa pitäisi painottaa konkreettisia muutoksia oikeassa työelämässä ja tulosten tulisi olla hyödyllisiä tutkimuksen tavoitteille tai työelämälle. Marja-Liisa Vesterinen (2005) jakaa Ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistoiminnan neljään osa-alueeseen:

-työelämän kehittämiseen tähtäävät tutkimukset ja kehittämisprojektit yhdessä elinkeinoelämän kanssa
-ammattikorkeakoulun opetusta ja muuta toimintaa koskeva tutkimus- ja kehitystyö
-henkilöstön jatkotutkinnoissa tehtävä ammattikorkeakoulun kehittämistyö, kohteena ammattikorkeakoulu tai sen opetus
-pedagogisiin oppimiskokeiluihin liittyvä tutkimus (Vesterinen 2005, 44—45)

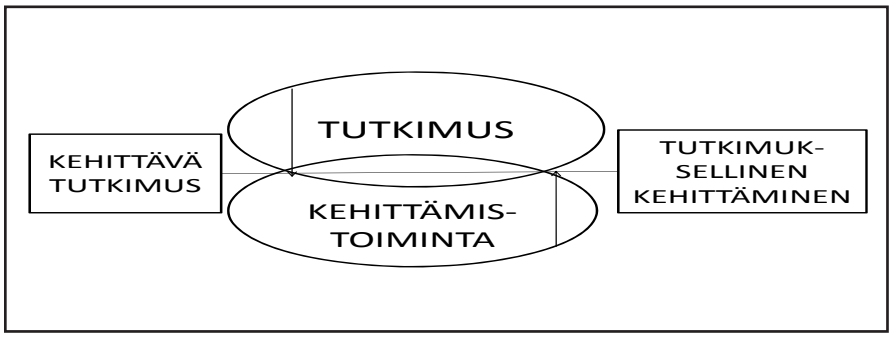
Hyvinvointivalmennushankkeen tutkimustoiminta oli lähinnä työelämän kehittämiseen tähtäävä yhteistyössä tehtävää tutkimusta, mutta se oli myös Lapin maakuntakorkeakoulun ja työelämän yhteistyötä mallintavaa toimintaa. Hyvinvointivalmentajakoulutuksen luominen osana ammattikorkeakoulun opetusta oli keskeinen hankkeen tulos. Sitä voidaan pitää myös pedagogisena oppimiskokeiluna, koulutuspilottina. Toteuttamismuotona oli projekti, johon oli integroitu opetusta opiskelijoiden tekeminä opinnäytetöinä, projektitöinä ja ohjattuina harjoitteluina (vrt. Vesterinen 2005, 51). Söderqvist (2005, 28—29) suosittelee ammattikorkeakoulututkimukseen sosio-konstruktivistista metodia, koska tämän metodin avulla tutkitaan sosiaalista todellisuutta, vaikuttavuutta ihmisten kannalta ja siten myös aluevaikuttavuutta. Sosio-konstruktivistisena tutkimusotteena pidetään diskurssianalyysiä ja toimintatutkimusta. Lincolnin (2001, 126—128) mukaan toimintatutkimuksen ja sosio-konstruktivismin yhteneväisyys näkyy esimerkiksi toiminnan

ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden painottamisessa, tutkijan ja tutkittavien suhteiden keskinäisessä sitoutumisessa ja laajentuneessa oppimisen tietoperustassa.

Ammattikorkeakoulun tekemässä tutkimus- ja kehitystyössä käytännön työelämän kanssa voi Kainulaisen (2005, 76) mukaan tulla ongelmia koulutusorganisaation ja käytännön työelämän eritahtisuuden vuoksi. Tämä tuli esille hankkeen aikana ainakin opinnäyteprosessien hitauden myötä. Joitakin opinnäytetöitä ja niiden tuloksia olisi ollut hyödyllistä saada valmiiksi aikaisemmassa vaiheessa hankkeen kehittämistyön tienviitoiksi. Työelämässä muutokset tapahtuvat nopeasti, eikä koulutusorganisaatiossa ole aina mahdollista pysyä niissä mukana. Toimintatutkimuksen aikana tapahtuvaan toiminnan analysointiin tulisi myös riittävästi varata aikaa.

Tutkimustyötä tekevän opettajan omasta työelämäkokemuksesta on suuri hyöty tutkimuksen tekemiselle ja yhteistyölle työelämän edustajien kanssa (Kainulainen 2005, 76). Kuntaorganisaatiossa aiemmin työskennellyt opettaja ymmärtää organisaation toimintatapoja kokemuksensa pohjalta ja luottamuksen saaminen helpottuu samanlaisessa organisaatiossa hanke- ja tutkimustyötä tehdessä.

Työelämän tutkimus- ja kehittämistyö hankkeiden avulla on yleistynyt Suomessa viime vuosikymmenten aikana. Tutkimuksen ja kehittämisen yhdistäminen ei ole yksinkertaista, vaikka tämä sanapari esiintyy usein yhdessä ja itsestäänselvyytenä. Aihetta määrittelevissä käsitteissäkin on päällekkäisyyttä ja sekavuutta. Rantanen ja Toikko (2009) pitävät tutkimuksellista kehittämistoimintaa yleiskäsitteenä, joka määrittelee tutkimuksen ja kehittämisen yhteyden (kuvio 4). Tutkimuksen ja kehittämisen voidaan ajatella risteävän kahdessa kohdassa, jolloin tarkastelukulma voi olla joko kehittämisen tai tutkimuksen suunnassa. Kehittämistoiminnan suunnasta katsottuna risteyspaikka voidaan nimetä kehittäväksi tutkimukseksi ja tutkimuksen suunnasta katsottuna risteys on tutkimuksellinen kehittämistoiminta. (Rantanen & Toikko 2009, 21.)



KUVIO 4 Tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteyspaikka. (Rantanen & Toikko 2009, 21)

Kehittävässä tutkimuksessa lähtökohta on tutkimuksellinen kysymyksenasettelu, jolloin tietoa tuotetaan kehittämisprosessin aikana ja painotus on tutkimuksessa. Tutkimuksellisessa kehittämisessä pääpaino on käytännön ympäristössä tapahtuvassa kehittämisessä ja tutkimusmenetelmät ovat apuna tiedon tuottamisessa. Kehittämisen lisäksi tavoitteena on tulosten käsitteellistäminen ja yleiseen keskusteluun saattaminen. (Rantanen & Toikko 2009, 21—22.)

Hyvinvointivalmennushanketta voidaan pitää tutkimuksellisena kehittämishankkeena, jossa tutkimuksellinen lähestymistapa oli toimintatutkimus. Toimintatutkimuksessa tavoitteena on kehittää toimintakäytäntöjä ja luoda uusia yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa. Toimintaa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan usein sykleissä. Uusi toimintatapa on kokeilu, jota kehitetään siitä saatujen kokemusten myötä. Keskinäinen reflektointi on tärkeä osa toimintatutkimuksen sykliä ja jokaisen osallistujan oppimisen väline. (Heikkinen 2007, 16—20, 27—29).

Kehittämistehtäviksi muodostuivat hankkeen tavoitteiden mukaisesti:

1) Millainen on sallalainen hyvinvointivalmennusmalli?
2) Millainen on hyvinvointivalmentajakoulutus kokeilun perusteella?
3) Millainen on hyvä kunnan ja Lapin maakuntakorkeakoulun aluekehitystä edistävä yhteistoimintamalli hankkeesta saatujen kokemusten perusteella?
4) Millaisia muita toimintamalleja hankkeessa syntyi?

Kehittämistehtäviin saatiin vastauksia hankkeessa toteutuneiden monien toimintatutkimusprosessien myötä (kuvio 5). Prosesseissa opiskelijat tekivät opinnäyte- ja projektitöitään, kehitettiin toimintaa ja luotiin uusia toimintatapoja kuten hyvinvointivalmennusmalli ja -koulutus. Kehittämistyötä tehtiin yhdessä työ- ja ohjausryhmän sekä hyvinvointivalmentajaopiskelijoiden kanssa.



KUVIO 5 Hankkeen toimintatutkimusprosessit.

Tässä raportissa kuvataan ensimmäistä kehittämistehtävää hyvinvointivalmennusmallin luomista ja lopullista sisältöä luvuissa 4 ja 5. Toisen kehittämistehtävän tulokset ilmenevät luvussa 6. Kolmannen ja neljännen kehittämistehtävän toimintamalleja koskevat tulokset kuvataan luvussa 7, mutta hyvinvointivalmennuksen toimintaa ohjaavia malleja sisältyy myös hyvinvointivalmennuksen toiminnoista kertovaan lukuun 5.

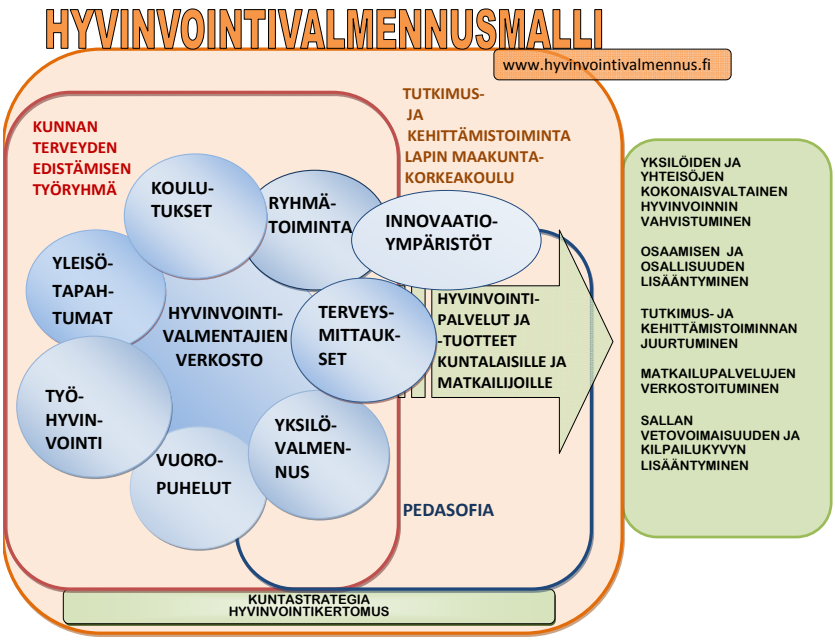
Rovaniemen ammattikorkeakoulusta valmistui 9 opinnäytetyötä terveys- ja liikunta-alalta ja kolme projektityötä, joista yksi palvelualoilta ja kaksi terveys- ja liikunta-alalta. Lapin yliopistosta valmistui kandidaatintutkielma kuntoutustieteen alalta ja kaksi Pro Gradutyötä, joista toinen matkailun maisteriohjelmasta ja toinen kasvatustieteen ja yhteiskuntatieteen alojen yhteistyönä. Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen ylemmän ammattikorkeakoulun hoitoyön johtamisen alalta valmistui yksi opinnäytetyö. Työhyvinvoinnin kehittämiseen liittyvä väitöstutkimus valmistuu myöhemmin. Opinnäytetöiden aiheet ja niiden tekijät ovat liitteenä. (liite 1.)

4 Hyvinvointivalmennusmalli

Hyvinvointivalmennusmalli kuvaa hyvinvointivalmentajatoimintaa Sallassa yhteistyömallina. Toteuttajatahoina ovat kunnan terveyden edistämisen työryhmä, Pedasofia ja Lapin korkeakoulut. Mallin perustana on kunnan hyvinvointikertomus ja siitä näkökulmia saava kuntastrategia. Hyvinvointivalmentajat toimivat yhteistyöverkostona tuottaen hyvinvointia edistäviä tuotteita ja palveluja kuntalaisille ja matkailijoille. Palvelut ja tuotteet esitellään luvussa 5.

Mallin kehittämisprosessi

Hyvinvointivalmennusmallia kehitettiin yhteistyössä hankkeen työ- ja ohjausryhmän sekä hyvinvointivalmentajaopiskelijoiden kanssa. Sitä muotoiltiin siitä saatujen hyvinvointivalmennustoiminnan kokemusten myötä Sallan tarpeiden mukaan. Malliin ehdotettuja ensimmäisiä toimintoja kokeiltiin hankkeen alusta alkaen ja niiden tarpeellisuutta ja onnistumista arvioitiin palautekyselyillä saatujen tietojen pohjalta ja opinnäytetöiden tutkimuksilla. Toimintaideoita saatiin työryhmältä, hyvinvointivalmentajilta ja Rovaniemen ammattikorkeakoulun tarjoamista mahdollisuuksista. Mallin hyvinvointitoiminnot täsmentyivät, niitä luokiteltiin ja kehitettiin uusia hankkeen kuluessa. Innovaatioympäristöt tulivat mukaan malliin niitä kehittävän hankkeen käynnistyttyä. Loppuvaiheessa malliin lisättiin vielä toiminnan koordinointiin ja työnjakoon liittyvät kuvaajat. Kuviossa 6 malli on kuvattu pelkistettynä. Liitteenä on malli yksityiskohtineen. (Kuvio 6 ja liite 2.)



KUVIO 6 Hyvinvointivalmennusmalli.

Mallin perusta ja toimijat

Hankkeen päättyessä muotoutuneen mallin perustuksena on kuntastrategia, johon hankkeessa tehty hyvinvointikertomus tuo hyvinvoinnin näkökulmia. Sallan kunnan uuden kuntastrategian 2010 – 2015 luomisprosessi kesti suuren osan hankeaikaa. Hyvinvointikertomuksen tekeminen ajoittui juuri kuntastrategian valmistumisen edelle, joten hyvinvointikertomuksen antamia tietoja oli mahdollista käyttää hyväksi kuntastrategian luomisessa.

Hyvinvointivalmennusmallin keskiössä on hyvinvointivalmentajien verkosto, joka koordinoi hyvinvointitoimintaa kunnassa, toimii ja hoitaa viestinnän toiminta-alueellaan. Hyvinvointivalmentajat toimivat myös henkilökohtaisesti omassa toimintaympäristössään hyvinvoinnin tuki- ja vastuuhenkilöinä. Verkostomaisen toiminnan etuna on yhteistyöstä saatava voima, kokemusten jakaminen ja oppiminen. Hyvinvointivalmentajat ovat käytäntöyhteisö, jossa opitaan, ratkaistaan ongelmia ja kehitetään käytäntöjä yhdessä (Wenger 1998, 125—126).

Toiminnan taustalla ja tukena on Lapin maakuntakorkeakoulun kanssa yhteistyössä tehtävä tutkimus- ja kehittämistyö. Salla voisi olla LivingLab -tyyppinen toimintaympäristö monialaiselle tutkimus- ja kehittämistyölle. Lapin korkeakoulujen innovaatio-ohjelman mukaisen toiminnan toteuttaminen on mahdollista kaikkien painopistealojen osalta (Lapin korkeakoulujen innovaatio-ohjelma 2009–

2012). Hyvinvointivalmennusta tukevaa tutkimus- ja kehittämistoimintaa ovat koulutukset, yhteistyö ja opinnäytetyöt.

Hyvinvointivalmennustoiminta on laaja-alaista terveyden edistämisen toimintaa. Toiminnan koordinoijina kunnassa ovat terveyden edistämisen työryhmä ja Pedasofia. Terveyden edistämisen työryhmän vastuulla ovat suoraan kuntalaisille ja kunnan henkilöstölle kohdennetut palvelut. Pedasofia on kansalaisopiston henkilöstö- ja täydennyskoulutusyksikkö. Sen vastuulla ovat kunnan toiminnan ulkopuolelle järjestettävät palvelut. Pedasofia voi järjestää koulutuksia tilauksesta sekä ostaa ja myydä palveluja voittoa tuottamatta.

Toimintamallin tavoitteet ovat hankehakemuksessa määritellyt hankkeen tavoitteet. Tavoitteita ja sen myötä toimintaa voidaan muuttaa kulloinkin kunnan painopisteeksi valitun päämäärän mukaisesti.

Hankkeen kotisivut löytyvät osoitteesta www.hyvinvointivalmennus.fi. Kotisivut luotiin tradenomiopiskelijoiden projektityön pohjalta. He suunnittelivat hankkeen sivut keväällä 2009. Sivustoa muokattiin myöhemmin muuttuneiden tarpeiden mukaisesti.

Hyvinvointikertomuksen laadintaan hankkeessa ryhdyttiin keväällä 2009, kun työryhmä havaitsi kuntalaisten hyvinvointia mittaavaan aineiston olevan hyvin hajanaista. Useissa kunnissa eri puolilla Suomea hyvinvointikertomuksen kaltaiset raportit on koettu hyväksi tavaksi kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden seuraamiseksi. Toukokuussa 2011 voimaan tuleva terveydenhoitolaki edellyttää jokaiselta kunnalta hyvinvointikertomuksen laatimista ja säännöllistä päivittämistä (Hallituksen esitys). Myös Sallassa hyvinvointikertomus koettiin hyväksi mahdollisuudeksi kuntalaisten hyvinvoinnin parantamisen ja seurannan kannalta. Sallan kunnan hyvinvointikertomuksella oli myös merkittävä rooli hyvinvointivalmennusmallin muodostamisessa. Hyvinvointikertomuksen laadinnasta ja kirjoittamisesta vastasi hyvinvointivalmennushankkeen työntekijä Joonas Hänninen.

Sallan hyvinvointikertomuksessa hyvinvointi määriteltiin ja ymmärrettiin laajana käsitteenä, joka koskettaa lähes kaikkia elämänalueita. Hyvinvointi-indikaattorien antaman tiedon lisäksi hyvinvointikertomusta täydennettiin kunnan eri sektoreiden asiantuntijoiden haastatteluista saadulla tiedolla. Hyvinvointi-indikaattorit antavat helposti kuvaa hyvinvoinnin puutteista tai vajeista. Sallan kunnan hyvinvointikertomukseen pyrittiin löytämään myös hyvinvoinnin vahvuuksia ja kehittyneitä osa-alueita. Vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen on lähtökohta kohti paremmin voivan kuntayhteisön kehittämistä. Hyvinvointikertomusta hyödynnetään tulevaisuudessa kunnan päätöksenteossa ja sitä kehitetään sisällöllisesti yhä paremmin kunnan tarpeita vastaavaksi. (Hänninen 2009, 5–7)

5 Hyvinvointivalmennustoiminta

Hyvinvointivalmennustoimintaan kuuluu sekä yksilöille että ryhmille suunniteltuja toimintoja. Kartoituksiin kuuluvat esimerkiksi hyvinvointianalyysit, kehonkoostumusmittaukset ja verensokerimittaukset. Yksilöohjaus sisältää elämäntapojen ohjausta valmennettavan asettamien tavoitteiden mukaisesti. Vuoropuhelut ovat koulutettujen vuoropuhelun vetäjien ohjaamia ennakointidialogeja, joita voidaan käyttää perheiden pulmatilanteissa ja muiden yhteisöjen toiminnan suunnittelussa. Työhyvinvointia edistetään työyhteisöjen virkistys- ja kehittämistilaisuuksilla, vuoropuheluilla ja työlähtöisen työhyvinvoinnin kehittämisprosesseilla. Yleisötapahtumia järjestetään vuosittain useita esim. hyvinvointipäivät, sydänterveyspäivä, tasapainopäivä ja sokerirasituspäivä. Koulutuksia järjestetään tarpeen mukaan hyvinvointivalmentajille ja kuntalaisille. Hyvinvointi- ja voimavararyhmiä järjestetään säännöllisesti. Innovaatioympäristöt antavat mahdollisuuksia rentoutumiseen, terveysmittauksiin, liikuntavälineiden käyttöön sekä tasapainon mittaamiseen ja harjoittamiseen. Kehitettyjä hyvinvointimatkailutuotteita ovat hyvinvointianalyysi, kehonkoostumusmittaus, vuoropuhelut ja teemapäivät.

5.1 Kartoitukset

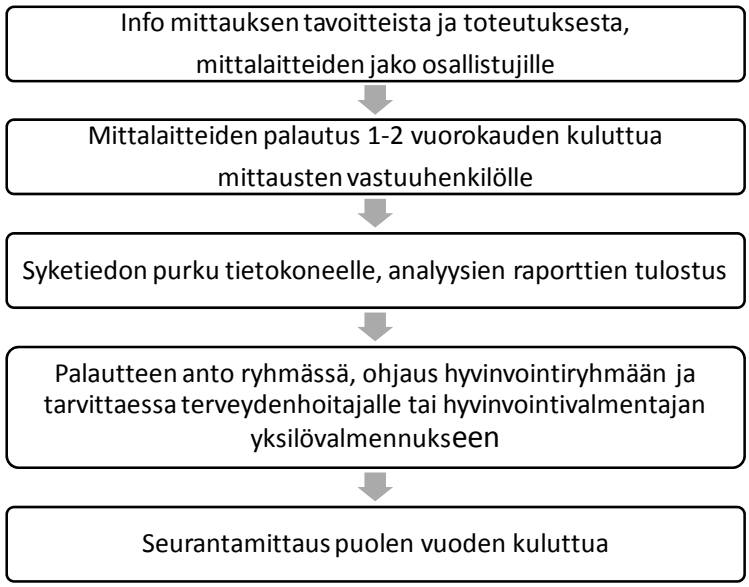
Hyvinvointianalyysi

Hankkeen aikana tehtiin sallalaisten hyvinvoinnin kartoittamiseksi noin 300 hyvinvointianalyysimittausta. Mittauksen tavoitteena on antaa osallistujalle tietoa oman elimistön toiminnasta elämäntapojen arvioimista varten. Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen sykevälivaihtelun mittaukseen. Mittaus suoritetaan vähintään vuorokauden ajan sykepannalla tai elektrodimittarilla. Syketieto tallennetaan tietokoneohjelmaan, joka analysoi tiedon. Analyysit kertovat henkilön fyysisestä kuormituksesta, elämäntavoista, stressistä ja palautumisesta ja voimavaroista. Käytettävä sykeanalyysiohjelmisto on jyväskyläläisen Firstbeat Technologies Oy:n kehittämä.

Analyysien perusteella mittaukseen osallistunut voi tehdä päätelmiä omasta hyvinvoinnista ja mahdollisesta elämäntapojen muutoksen tarpeesta. Seurantamittausten avulla tehtyjen muutosten vaikutusta voidaan seurata, jolloin mittaus on motivoiva tekijä. (Firstbeat hyvinvointianalyysi.)

Hyvinvointianalyysin kohderyhmänä ovat erityisesti työikäiset. Mittauksessa saadaan esille työn ja vapaa-ajan fyysinen ja psyykkinen kuormittavuus. Kansansairauksia sairastavat ja niiden riskiryhmiin kuuluvat ylipainoiset ja vähän liikkuvat henkilöt voivat saada mittauksesta uutta intoa elämäntapojen muutokseen.

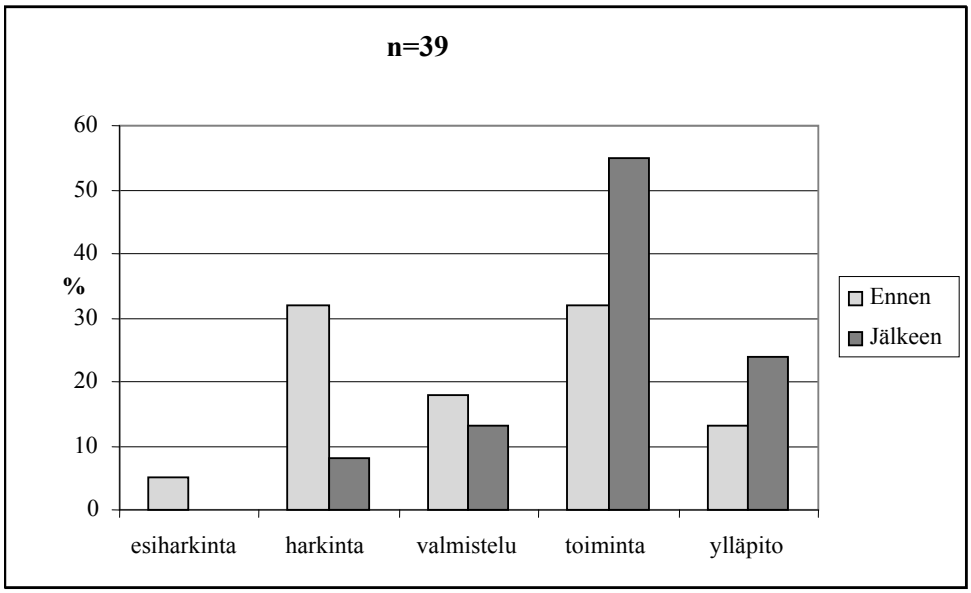
Hankkeen alussa mittalaitteet vuokrattiin RAMK:n sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan lihashallintastudiolta ja raportit tulostettiin siellä. Syksystä 2010 alkaen olivat käytössä ”Innovaatioympäristöt” -hankkeen Sallaan hankkimat mittalaitteet ja ohjelma. Mittaukset järjestettiin pääasiassa ryhmittäin. Mittauksia ennen osallistujille annettiin aloitusinfo ja mittausten jälkeen yhteinen palaute, jossa kerrottiin, mitä hyvinvointianalyysit sisältävät. Mittausten jälkeen osallistujat ohjattiin tarpeen mukaan hyvinvointiryhmiin, yksilövalmennuksiin ja tarvittaessa terveydenhoitajien vastaanotoille. Elämäntapojen muutoksiin tähtäävässä ryhmätoiminnassa mittaukset ovat hyödyllisiä motivaation ylläpitäjinä. (Kuvio 7.)



KUVIO 7 Hyvinvointianalyysimittausten prosessi.

Fysioterapiaopiskelijat tekivät keväällä 2009 harjoitustyönään hyvinvointianalyysit noin 30 mittaukseen osallistuneelle ja kirjoittivat heille henkilökohtaisen palautteen mittauksesta. Firstbeat -mittausten käyttöä kokeiltiin esim. hyvinvointileirin aikana stressin ja palautumisen seurantaan, terveydenhoitajien työvälineenä ja osana hyvinvointiryhmän ohjelmaa. Aiheeseen liittyen valmistui kolme Rovaniemen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. (Liite 1.)

Hyvinvointianalyysi oli tehokas herättelijä elämäntapamuutoksiin. Sairaanhoitajaopiskelija Juha Koiviston (2010) tekemän kyselytutkimuksen mukaan keväällä 2009 hyvinvointianalyysiin osallistuneet kyselyyn vastanneet siirtyivät hyvinvointianalyysin jälkeen elämäntapojen muutoksissaan harkintavaiheesta toimintavaiheeseen tai ylläpitovaiheeseen. Mittaus innosti toteuttamaan aiotun muutoksen. Ilmiö oli samanlainen ruokatottumusten, liikuntatottumusten, levon ja stressin kokemisen kohdalla (kuvio 8).



KUVIO 8 Elämäntapojen muutosvaiheet ruokailutottumusten osalta ennen ja jälkeen hyvinvointianalyysin tekemistä (Koivisto 2010, 26).

Terveydenhoitajat kokivat terveydenhoitajaopiskelijoiden Jaana Jalkasen ja Riikka Oravisjärven (2010, 26–27) tekemän opinnäytetyön mukaan hyvinvointianalyysin hyväksi ja tehokkaaksi työvälineeksi ohjauksen apuna. Painonhallinnan ohjauksessa samanaikaisesti täytetty ruokapäiväkirja antaisi vielä uusia mahdollisuuksia ohjaukseen. Hyvinvointianalyysistä selviää konkreettisesti asiakkaan liikuntasuorituksen rasittavuus ja energiankulutus. Analyysistä oli hyötyä työn kuormittavuu-

den arvioinnissa ja stressin hallinnan ohjauksessa. Terveydenhoitajilla oli hyviä kokemuksia asiakkaiden motivoinnista elämäntapamuutokseen hyvinvointianalyysin avulla.

Molempien edellä mainittujen opinnäytetöiden tulosten mukaan hyvinvointianalyysi on hyödyllinen vähintään kahden vuorokauden kestävänä mittauksena. Seurantamittaukset ovat myös tarpeen. Analyysiraporttien toivottiin olevan selkeämpiä ja arkikielellä, jotta niistä saisi kaiken tulostetun tiedon käyttöön.(Koivisto 2010, 29–30; Jalkanen & Oravisjärvi 2010, 24–29.)



KUVA 2 Kunnanvaltuuston hyvinvointianalyysin mittausten aloitusinfo.

Kehonkoostumuksen mittaus

Kehonkoostumusmittauksella saadaan selville mm. kehossa olevan veden, rasvan ja luumassan määrät, normaalipaino sekä nesteen jakaantuminen kehossa. Rasvakudoksen sijainti kehossa antaa viitteitä 2-tyypin diabetesriskistä. Mittaus voi kannustaa esim. lihasmassan lisäämiseen ja rasvan vähentämiseen. Kehonkoostumusta mitattiin RAMK:n lihashallintastudion kehonkoostumuksen mittauslaitteella hyvinvointipäivillä 2009 ja 2010 sekä hyvinvointiryhmäläisiltä kurssin alussa ja lopussa syksyllä 2009. Innovaatioympäristöt -hanke hankki kehonkoostumusmittauslaitteen kuntaan syksyllä 2010. Kunnassa järjestettiin kehonkoostumusmittaukset kaikille kunnan työntekijöille osana tulosneuvotteluja syksyllä 2010 järjestöjen ja kunnanhallituksen sopimuksella. Mittaukset herättivät kuntalaisten keskuudessa paljon keskustelua ja kiinnostusta oman hy-

vinvoinnin hoitamiseen. Keväällä 2011 järjestettiin yleisiä mittaustilaisuuksia kiinnostuneille. Jatko-ohjaus järjestettiin samoin kuin hyvinvointianalyysimittauksissa. Kehonkoostumusmittauksiin osallistui hankkeen aikana noin 650 henkilöä.

Tasapainon mittaus
Kaatumiset aiheuttavat suurimman osan ikäihmisten sairaalahoitoa vaativista vammoista ja tapaturmaisista kuolemista. Kaatumisvaaraa aiheuttavista sisäisistä tekijöistä tärkeimpiä ovat tasapainohäiriöt. Tasapainon säätelyjärjestelmä heikkenee iän myötä ja aiheuttaa kaatumisriskin suurenemisen. Lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävällä harjoittelulla kaatumisia voidaan ehkäistä 15–50 %. (Mänty., Sihvonen., Hulkko,. & Lounamaa. 2006, 3,5,16.) Hyvinvointivalmennushankkeessa järjestettiin tasapainon mittaukseen ja harjoittamiseen liittyviä teemapäiviä yhteistyössä Rovaniemen ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden kanssa. Osa innovaatioympäristöt -hankkeen välineistä oli tasapainon kehittämiseen tarkoitettuja.

Verensokerin, kolesterolin, hemoglobiinin ja verenpaineen mittaukset
Rovaniemen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat mittasivat hyvinvointipäivien 2009 ja 2010 osallistujilta verenpainetta, verensokeria, kolesterolia ja hemoglobiinia ja antoivat ohjausta niihin liittyen. Tavoitteena oli kansansairauksien ehkäisy terveellisiin elintapoihin ohjaamalla. Opiskelijoille mittaustapahtumat olivat mittaamiseen, ohjaukseen ja tapahtuman järjestämiseen liittyvää harjoittelua. Sokerirasituspäivänä tehtiin diabeteksen riskiryhmässä oleville sokerirasitusmittauksia.

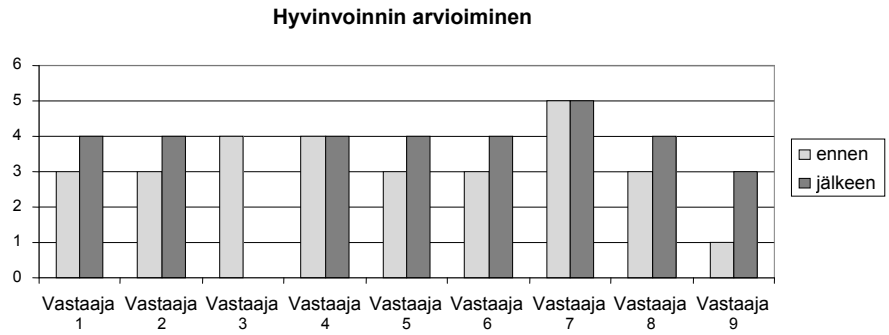
5. 2 Ryhmätoiminta

Hyvinvointivalmennustoiminta ryhmissä mahdollistaa isomman joukon osallistumisen ja vertaistuen saamisen toisilta osallistujilta. Hankkeen ryhmätoiminta aloitettiin syksyllä 2009, jolloin järjestettiin hyvinvointikurssi yhdessä kansalaisopiston kanssa. Kurssi oli kolmen kuukauden määräaikainen ryhmämuotoinen terveyttä edistävä toimintamuoto. Hyvinvointikurssin tavoitteena oli tukea osallistujia heidän tavoitteeksi asettamiensa elämäntapamuutosten tekemisessä. Tukea antoivat vertaisryhmä, alustukset ja Omapeili-sivusto. Ryhmä kokoontui säännöllisesti kerran viikossa. Osallistujia oli yhteensä 16. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla ryhmä ideoi kurssin aiheita ja toteutumista. Kurssin ohjelma koottiin osallistujien ideoiden pohjalta.

Jokaisella kokoontumiskerralla oli oma teemansa ja vastuuhenkilönsä, joka huolehti illan ohjelmasta. Ohjelmaan kuului pienryhmäkeskustelu osallistujien kokemuksista edelliseltä viikolta siitä, mitä tavoitteiden suuntaista kehitystä on tapahtunut. Illan teemasta kuultiin asiantuntija-alustus ja sen jälkeen keskustelua. Illan

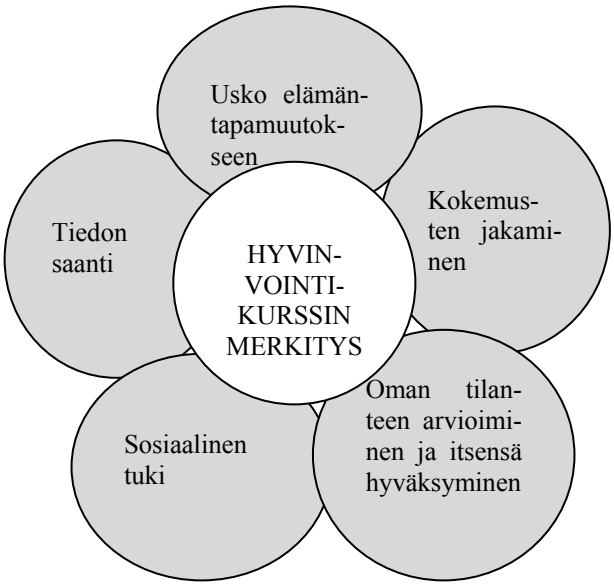
aikana sovittiin myös viikon liike, jota ryhmäläiset tekivät seuraavan viikon aikana. Halukkaat saivat punnita itsensä painonseurantaa ajatellen. Osallistujilla oli käytössään OmaPeili -sivusto, jonka avulla he voivat seurata hyvinvointinsa kehittymistä, tehdä kysymyksiä asiantuntijoille, tehdä testejä ja etsiä tietoa Duodecimin sivuilta. Ensimmäisen hyvinvointiryhmän alussa ja lopussa tehtiin kehonkoostumusmittaukset ja kurssin lopussa uusi hyvinvointianalyysi. Myöhemmin hyvinvointianalyysit tehtiin yleisinä mittauspäivinä.

Yhteiskuntatieteiden ylioppilaan Helka Ala-Poikelan tekemän kandidaatintyön mukaan (2010, 28) hyvinvointikurssille osallistuneiden koettu hyvinvointi lisääntyi syksyn aikana, jolloin kurssi toteutettiin (kuvio 9).



KUVIO 9 Koettu hyvinvointi ennen hyvinvointikurssia ja sen jälkeen. (Ala-Poikela 2010, 28). (1=huono, 2=välttävä, 3=kohtalainen, 4=hyvä, 5=erinomainen)

Ala-Poikelan tekemän analyysin mukaan kurssilaisten hyvinvoinnin lisääntymiseen vaikutti eniten vertaistuki ja kokemusten jakaminen, ei niinkään tehdyt terveysmittaukset. Osallistujat pitivät hyvänä sitä, että kurssin sisällön sai suunnitella yhdessä ryhmän kanssa. Kurssin merkitys koostui viidestä komponentista kuvion 10 mukaisesti.



KUVIO 10 Hyvinvointikurssin merkitys (Ala-Poikela 2010, 30).

OmaPeili -sivuston avulla ryhmäläisillä oli mahdollista hakea tietoa Terveysportista, tehdä riskitestejä, kirjata ja seurata omia mittaustuloksiaan ja kirjoittaa päiväkirjaa. Sivuston merkitys hyvinvoinnin vahvistamisessa osana hyvinvointikurssin toimintaa jäi vähäiseksi. Sairaanhoitajaopiskelija Sanna-Maria Heikkisen (2010, 24) opinnäytetyön mukaan ryhmäläiset eivät jaksaneet työpäivän jälkeen käyttää tietokoneohjelmaa hyvinvointinsa seuraamisessa. Ohjelman käyttöön motivoitumiseen vaikuttivat myös eräät ohjelman kehittämistä vaativat toiminnot. Hyödyllisimpänä pidettiin sivuston ruokapäiväkirjaosiota ja testausosiota.

Syksyn 2009 hyvinvointikurssille osallistujat olivat kaikki naisia. Keväällä 2010 järjestettiin ”Miehistä mittaa” -ryhmä erityisesti miehille. Vastuuhenkilönä oli silloinen hankekoordinaattori Joonas Hänninen. Miesten ryhmä kokoontui viisi kertaa. Fysioterapiaopiskelijat Antero Heikkinen ja Heikki Kiimalainen tekivät osallistujille kuntotestit ja niiden perusteella henkilökohtaiset harjoitusohjelmat. Opiskelijat ohjasivat osallistujille harjoitusohjelman tekemisen. Harjoitusohjelmien toteuttamiseen oli aikaa kahdeksan viikkoa, jonka jälkeen osallistujille tehtiin seurantamittaukset ja annettiin ohjausta jatkoon. Lisäksi miesten ryhmälle järjestettiin kaksi teematilaisuutta, joiden aiheina oli ravinto ja lepo. Fysioterapiaopiskelijoiden saaman palautteen mukaan osallistujat olivat tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen ja mittausten järjestelyihin. (Heikkinen & Kiimalainen 2010, 4–6.)

Ryhmätoimintaa järjestettiin näiden kahden ryhmän jälkeen syksyllä 2010 ja keväällä 2011 kansalaisopiston kautta. Syksyllä 2010 ei saatu riittävästi osallistujia mukaan. Keväälle 2011 suunniteltiin viisi kertaa kokoontuvia teemaryhmiä.

Hyvinvointivalmentajakoulutuksen suuntaavana opintona järjestettiin depressioryhmänohjaajakoulutus, jossa osallistujat ohjasivat koulutuksen aikana kahta ryhmää Sallassa ja yhtä Kemijärvellä. Kokemukset olivat erittäin hyviä ja osallistujat tunsivat saaneensa uusia voimavaroja käyttöönsä. Osallistujat vetivät koulutuksen aikana jo yhden oman ryhmän pareittain tai kolmisin. Tarkoitus on, että ryhmänohjaajakoulutuksen saaneet alkavat vetää näitä ryhmiä säännöllisesti.

5.3 Vuoropuhelut

Hankkeen toiminnoissa käytettiin dialogisia työtapoja tasavertaisen osallisuuden lisäämiseksi ja eri näkökulmien esille saamiseksi. Dialogin tärkeimmät piirteet ovat Freiren (2005, 99–101) kuvaamien toivon, tasavertaisuuden ja luottamuksen lisäksi moniäänisyys, dialoginen kohtaaminen, keskinäinen kunnioitus ja aito kuunteleminen. (Isaacs 2001, 40; Vološinov 1990, 125—126; Heikkilä & Heikkilä 2001, 62).

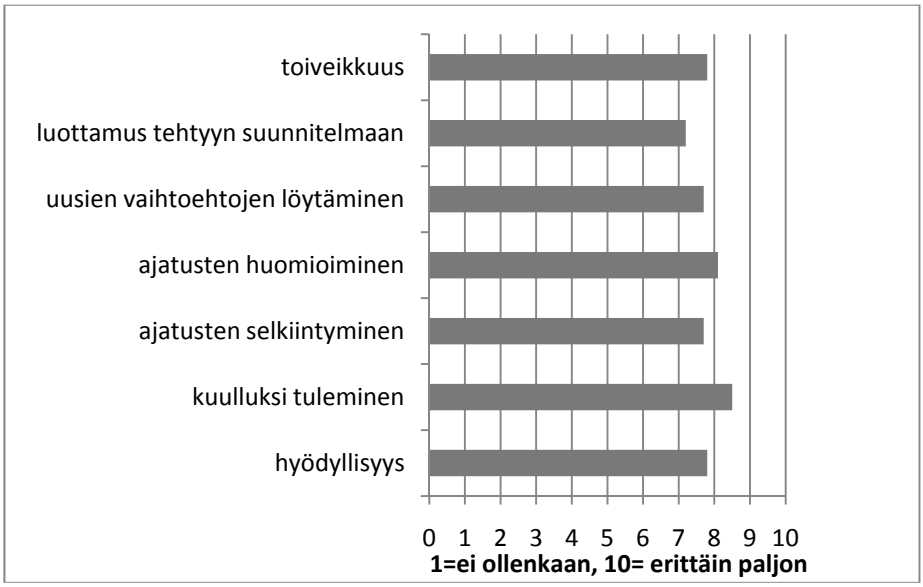
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Verkostotutkimus ja dialogiset menetelmät -ryhmä on järjestänyt noin kymmenen vuoden ajan vuoropuhelun vetäjien eli verkostokonsulttien koulutusta. Osallistujat koulutetaan käyttämään tulevaisuudenmuistelu -menetelmää ja sen sovelluksia. Menetelmässä vuoropuhelun vetäjät ohjaavat keskustelua, jossa tavoitteena on osallistujien kuulluksi tuleminen ja uusien näkökulmien löytäminen kulloinkin pohdittavana olevassa tilanteessa. Jokainen puhuu vuorollaan ja toiset kuuntelevat. Puheenvuorot kirjataan fläppitauluille tai tietokoneelle tykin kautta kaikkien nähtäväksi. Osallistujat voivat vielä siinä vaiheessa pohtia omaa näkemystään ja selkeyttää ajatuksiaan nähdessään ne kirjoitettuna. Käsiteltävänä olevaa teemaa lähestytään ja kuvataan hyvästä tulevaisuudesta, ratkaisuista käsin. Osallistujat miettivät myös, mitä he voivat itse tehdä hyvän tilanteen aikaan saamiseksi. He saavat lisäksi kertoa huolensa nykytilanteesta, mutta niihinkin mietitään samalla ratkaisuja. Palaverin lopuksi laaditaan yhteisesti keskustellen konkreettinen suunnitelma, johon osallistujat voivat sitoutua ja jonka toteutumista seurataan sovitun ajan kuluttua. (Eriksson, Arnkil & Rautava 2006, 11—12.)

Vuoropuhelun vetäjien koulutukseen osallistui neljä sallalaista. Hankkeen tutkimus- ja kehittämistoiminnasta vastaava opettaja Arja Jääskeläinen vastasi opiskelijoiden lähiohjauksesta ja harjoittelusta. Koulutuksen pituus oli 1,5 vuotta ja se jatkui toukokuun loppuun 2010. Eri yhteyksissä ja yhteisöissä vedettiin 23 vuoropuhelua, joissa oli yhteensä 292 osallistujaa (taulukko 1). Koulutuksessa olevat vuoropuhelun vetäjät olivat mukana palaverien vetäjinä jo koulutuksen alusta lähtien.

TAULUKKO 1 Ennakointidialogilla toteutetut vuoropuhelut maaliskuuhun 2011 mennessä.

Yhteisö	Teema	Osallistuja-määrä
Hankkeen työryhmä (2 kertaa)	Hankkeen toiminta	18+20
Hankkeen ohjausryhmä	Hankkeen toiminta	6
Kunnan johtoryhmä	Toiminnan suunnittelu	5
Järjestöt	Yhteistyö	8
Terveyskeskuksen vuodeosasto(2 kertaa)	Työhyvinvointi	14+14
Matkailuyrittäjät ja -työntekijät	Matkailun markkinointi	13
Sosiaalitoimi	Työhyvinvointi	5
Matkailuyrittäjät ja vapaa-aikatoimi	Liikuntakeskus matkailussa	4
Kotihoito	Kotisairaanhoidon ja kotipalvelun yhdistyminen	16
Kehitysvammaisten ja dementiaa sairastavien hoitokoti	Työhyvinvointi	8
Vanhainkoti	Työhyvinvointi	19
Sallalaiset vanhemmat	Hyvä vanhemmuus	9
Sallatunturin koulu	Työhyvinvointi	18
Hyvinvointivalmentaja-opiskelijat	Toiminnan suunnittelu	14
Alakoulun opettajat	Työhyvinvointi	9
Matkalle Sallaan ry, kunnan johtoryhmä ja vapaa-aikatoimi	Yhteistyön suunnittelu	9
Yläkoulun 7 lk vanhempainilta	Hyvä yläkouluaika	19
Palvelukoti	Työhyvinvointi	17
Maataloustoimi, Kemijärvi-Pelkosenniemi	Yhteistyö	10
Mielenterveyssuunnitelma	Suunnitelman sisältö	21
Maataloustoimi, Salla-Savukoski	Yhteistyö	16
Yhteensä		**292**

Suurimmasta osasta ennakointidialogeja kerättiin palaute toimintatavan kehittämistä varten suunnitellulla palautelomakkeella (liite 3). Palautteen mukaan osallistujat ovat kokeneet tulleensa palavereissa hyvin kuulluiksi ja toiveikkuus asioiden järjestymiseen lisääntyi (kuvio 11).

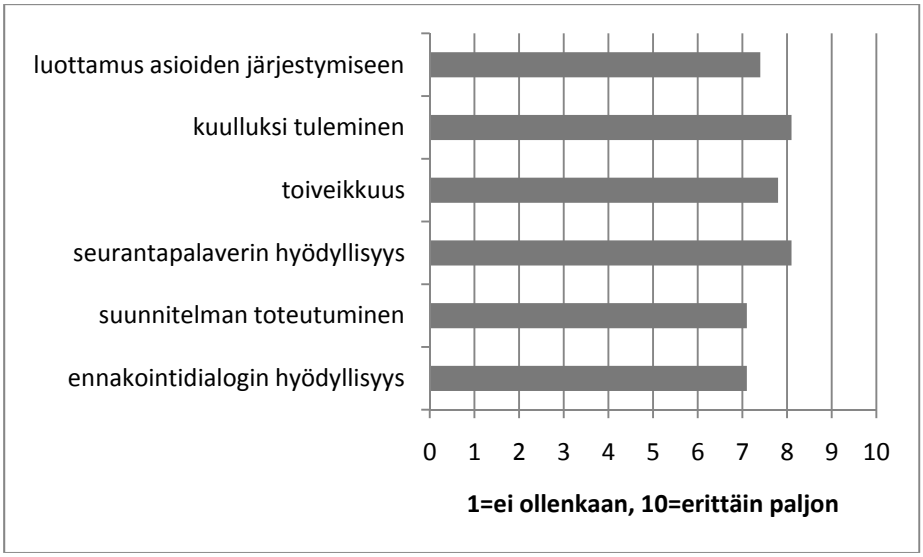


KUVIO 11 Ennakointidialogien välitön palaute. n=199.

”Tulevaisuudenmuistelu tuntui ensin hassulta, mutta sitä kautta tuli esille tavoitteita. Siitä oli siis hyötyä, koin se tärkeäksi.”(Ennakointidialogin välitön palaute)

Ennakointidialogin jälkeen esimerkiksi puolen vuoden tai vuoden päästä voidaan järjestää seuranapalaveri, jossa pohditaan, mitä myönteistä ja kielteistä kehitystä on tapahtunut seuranta-aikana. Lisäksi tehdään suunnitelma tulevalle toiminnalle. Hankkeen aikana pidettiin viisi seurantapalaveria. Niistä kerätyissä palautteissa pyydetään arvioimaan aiemmin pidetyn ennakointidialogin hyödyllisyyttä seurantapalaverin aikaan arvioituna (liite 4). Toisena arviointikohteena ovat seurantapalaverin hyödyllisyys ja muut ominaisuudet. Seurantapalaveri on koettu usein jopa hyödyllisemmäksi kuin ennakointidialogi (kuvio 12).

”Seurantapalaveri on hyödyllinen ajatellen työyhteisöä ja työntekijöitten välistä vuorovaikutusta.” (Seurantapalaverin välitön palaute)



KUVIO 12 Seurantapalaverien välitön palaute. n=54.

Palautteiden mukaan ennakointidialogit ja niiden seurantapalaverit lisäsivät hankkeen yhtenä tavoitteena ollutta osallisuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa asioihin esimerkiksi työyhteisössä.

"palaverissa on kaikilla lupa puhua ja tulla kuulluksi. Asioita tulee eri tavalla esiin"
"kaikki osallistuivat keskusteluun" (ennakointidialogin välitön palaute)

5.4 Yleisötapahtumat

Valtakunnalliset hyvinvointipäivät
Valtakunnalliset hyvinvointipäivät ehdittiin järjestää hankkeen aikana kolme kertaa. Ajankohtana oli Sallan matkailun ruska-ajan teemaviikko Rykimäviikko syyskuussa. Kaksipäiväiset hyvinvointipäivät vuosittain olivat suurimmat hankkeen järjestämät tapahtumat ja vaativat hyvää yhteistoimintaa onnistuakseen. Syksyllä 2008 hyvinvointipäivien teemoja olivat mm. hyvinvointi työssä, ihmisyyteen kasvu, menestyminen työssä ja rakkaudessa, ihmisen kokonaisuus, ilmaisun vaikutus hyvinvointiin ja toisen ihmisen kohtaamisen merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Ohjelma oli luentopainotteinen. Päiville osallistui 152 henkilöä. Vuoden 2009 hyvinvointipäivillä oli luentojen lisäksi luonnontuotteiden esittelyä ja terveysmittauksia. Mittausten tekijöinä oli Rovaniemen ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja- ja fysioterapiaopiskelijoita. Luentojen teemoina oli hyvinvointikertomuksen ja hankkeen esittelyn lisäksi elämän ja työelämän erottamisen tarpeellisuus, tietoisen hyväksyvän läsnäolon merkitys, kehon viestien kuunteleminen, ihmisten erilaisuuden ymmärtäminen ja menetysten tuomat mahdollisuudet. Osallistujia oli 167.

Palautteen mukaan *"luennoitsijat olivat hyvin paneutuneet asioihin joita tänä päivänä työyhteisöissä on".*



KUVA 3 RAMK:n terveydenhoitajaopiskelijat Minna Heikkurinen ja Mervi Pulkkinen tekemässä terveysmittauksia hyvinvointipäivillä 2010.

Syksyn 2010 hyvinvointipäivien teemana oli onni ja onnellisuus. Päiville osallistui 365 henkilöä. Ensimmäinen päivä toteutettiin messutapahtumana, jossa oli mukana hyvinvointituotteiden esittelijöitä ja monenlaista hyvinvointiin liittyvää ohjelmaa, mm. naurujoogaa, lattarijumppaa ja hyvinvointivalmentaja-rapin kantaesitys (liite 5). Toisena päivänä osallistujat pääsivät kiertämään Onnenpolkua Sallatunturin maastoon. Onnenpolun varrella oli matkailuyrittäjien, sallalaisten järjestöjen ja hyvinvointivalmentajien suunnittelemia ja toteuttamia tehtävärasteja. Rastien kiertäjät tutustuivat Sallatunturin matkailuyrityksiin ja lenkkipolkuihin. Hyvinvointivalmentajien rastilla osallistujat kirjoittivat pienelle paperilapulle ajatuksiaan onnesta ja saivat nauttia nokipannukahvit laavulla.



KUVA 4 Onnenlaavulla Sallatunturin juuressa.

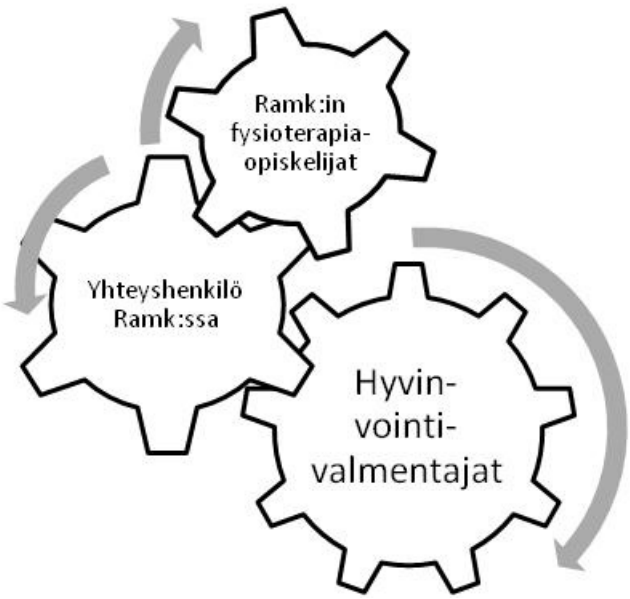
Onni on

-punainen puolukkaterttu mättäällä, ruskamaisema ympärillä ja hiljaisuus…
-luonto, tämä maa, tämä taivas
-ilta suolatuikkukynttilän valossa
-elämänasennetta, iloisuutta, hyvää oloa
-tämä kaikki, nokipannukahvit ja nuotio
-ystävällinen hymy
-rakkautta, terveyttä, läheisyyttä, luottamusta
-iloisuutta, elämästä nauttimista
-tässä ja nyt
-vapaus tehdä ja harrastaa mitä haluaa
-elää rauhassa ja sopusoinnussa rakkaimman ja muiden ihmisten kanssa
-ruska
-hyvä tunne sydämessä
-kun olet sinut itsesi kanssa

Tasapaino- ja muistipäivä

Tasapaino- ja muistipäivä toteutettiin yhteistyössä RAMK:n fysioterapiaopiskelijoiden kanssa kaksi kertaa hankkeen aikana. Kolmannella kerralla toukokuussa 2011 päivä keskittyi yksinomaan tasapainoteemaan. Päivän aikana fysioterapiaopiskelijat mittasivat osallistujien tasapainoa GoodBalance – mittarilla ja muilla tasapainoa mittaavilla laitteilla ja testeillä. Opiskelijat antoivat ohjeita tasapainon kehittämiseen ja esittelivät siihen tarkoitettuja välineitä. Muistihäiriö- ja dementiayhdistyksen projektityöntekijä Annika Körkkö kertoi muistihäiriöiden havaitsemiseen ja muistin harjoittamiseen liittyvistä asioista. Tavoitteena oli ehkäistä kaatumistapaturmia ja tukea muistihäiriöisiä ja heidän omaisiaan muistihäiriön kohdatessa ja sen ehkäisemisessä. Terveysalan opiskelijoiden tavoitteena oli projektitoiminnan, ohjauksen, tasapainotietämyksen ja ihmisten kohtaamisen oppiminen. Opiskelijat tekivät projektityön aiheesta. Kerätyn palautteen mukaan osallistujat olivat tyytyväisiä päivän antiin, testauksiin ja saatuun ohjaukseen (Kunnari, Isoniemi, Kananen & Sanelma, 2011, 5–6).

Tasapainopäivät järjestettiin hyvinvointivalmentajien ja fysioterapiaopiskelijoiden yhteistyönä vuosina 2010 ja 2011 (kuvio 13).



KUVIO 13 Tasapainopäivän toteuttaminen yhteistyössä.

Hyvinvointivalmentajien ja korkeakoulun opiskelijoiden yhteistyön mallin mukaisesta toiminnasta on sovittu myös hankkeen jälkeen kunnan ja Rovaniemen ammattikorkeakoulun hyvinvointialojen kesken.



KUVA 5 Fysioterapiaopiskelijat ja hyvinvointivalmentaja Eija Kovalainen tasapainopäivänä 2010.

Sydänterveyspäivä

Sydänterveyspäivä järjestettiin valtakunnallisella sydänviikolla huhtikuussa kaksi kertaa hankkeen aikana. Vuonna 2010 sydänterveyspäivä järjestettiin liikunnallisena tapahtumana Sallatunturin juurella hyvinvointivalmentajien ja Sallan sydänyhdistyksen yhteistyönä. Osallistujat keräsivät liikuntapisteitä peleistä, leikeistä, hiihdosta, laskettelusta ja muusta liikunnasta. Pisteitä keränneet osallistuivat arvontoihin ja pääsivät kylpylään uimaan päivän päätteeksi. Osallistujia oli 73. Kevään 2011 sydänterveyspäivä järjestettiin yhteistyössä Sallan sydänyhdistyksen, Kirkonkylän koulun vanhempainyhdistyksen ja 4H –yhdistyksen kanssa. Päivä tarjosi monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, ravintovinkkejä ja terveysmittauksia.

Sokerirasituspäivä

Syksyllä 2010 järjestettiin ensimmäisen kerran toistuvaksi suunniteltu sokerirasituspäivä. Sen tavoitteena oli löytää 2-tyypin diabeteksen riskiryhmästä ne, joilla

sokerirasituksessa on jo kohonneita arvoja. Osallistujille tehtiin kahden tunnin sokerirasituskoe ja annettiin ohjausta diabeteksen ehkäisyyn. Odotustilaan järjestetty rasva-suola-sokeri -näyttely havainnollisti eri ruoka-aineiden koostumusta.



KUVA 6 Rasva-suola-sokerinäyttelystä.

Lisäksi terveyskeskuslääkäri piti luennon diabeteksesta ja sen ehkäisystä. Päivän toteutuksessa oli mukana terveydenhoitajia, hyvinvointivalmentajia ja sairaanhoitajaopiskelija, joka teki opinnäytetyön päivän suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Sokerirasituskokeeseen liittyvään kyselyyn vastasi 30 osallistujaa 33:sta. Kahdella todettiin diabetekseen viittaavat verensokeriarvot ja kahdeksalla heikentynyt sokerinsietokyky. (Saariniemi 2011, 1.)

Hyvinvointisilmälasit kunnanvaltuustolle

Uuden kunnanvaltuuston aloitettua toimintansa keväällä 2009 hanke tempaisi luovuttamalla valtuuston jäsenille hyvinvointisilmälasit, joita koululaiset olivat askarrelleet värikkäistä kartongeista. Silmälasien luovutuksella haluttiin muistuttaa valtuuston jäseniä katsomaan päätettäviä asioita hyvinvointisilmälasien läpi eli ottamaan kaikessa huomioon hyvinvoinnin näkökulman.



KUVA 7 Ylemmässä kuvassa hyvinvointisilmälasit päässään kunnanvaltuuston puheenjohtaja Antero Miettinen. Alhaalla vasemmalta kunnanvaltuutetut Maria Ämmälä, Olli Saariniemi, Timo Kunnari, Erkki Vuorela ja Helge Niva.

Mielen lepoa ja virkistystä -päivä

Sallan kirjastolla järjestettiin mielen lepoa ja virkistystä -päivä, jossa hyvinvointivalmentajat esittelivät kirjastosta lainattavia liikuntavälineitä ja perehdyttivät kirjastoon sijoitetun rentoutustuolin käyttöön. Tarjolla oli lisäksi pientä terveyspurtavaa ja luento unen, levon ja rentoutuksen merkityksestä.

Liikunta- ja mittauslaitteiden esittely Sallatunturissa

Hyvinvointivalmentajat järjestivät keväällä 2011 liikunta- ja mittauslaitteiden esittelypäiviä Sallatunturissa. Tapahtumissa sai kokeilla innovaatioympäristöjen välineitä (esim. tasapainolauta ja -tyyny, tärinälauta, selänrentouttaja, reaktiopallo, tuoli-

jumppalaite jne.) hyvinvointivalmentajien ja liikunnanohjaajan opastuksella. Myös kehonkoostumuksen, verenpaineen sekä puristusvoiman mittaukseen oli mahdollisuus. Esittelypäivät kiinnostivat erityisesti Sallatunturissa matkailevia. He toivoivat tapahtumaa jokavuotiseksi. Laitteita kävi kokeilemassa 80 matkailijaa ja kehonkoostumusmittaukseen osallistui 60 henkilöä, joista suurin osa matkailijoita. Tapahtuma toteutettiin Sallan kunnan liikuntakeskuksessa, joka sijaitsee matkailupalvelujen välittömässä läheisyydessä Sallatunturissa. Tapahtuma oli konkreettinen osoitus kunnan ja matkailuelinkeinon hyvästä yhteistyöstä, jota suunniteltiin ja kehitettiin hankkeessa.



KUVA 8 Laitteiden kokeilua liikuntahallissa keväällä 2011.

5.5 Koulutukset

Hanke järjesti koulutuksia pääasiassa tapahtumien ja hyvinvointivalmentajakoulutuksen yhteydessä. Huoli Puheeksi -koulutus järjestettiin erillisenä kahden iltapäivän koulutuksena keväällä 2009. Siihen osallistui 10 lasten ja nuorten kanssa työskentelevää. Tasapaino- ja muistipäivän yhteydessä Lapin muistihäiriöyhdistyksen asiantuntijan luennoi muistihäiriöiden tunnistamisesta ja muistin huollosta. Hyvinvointipäivät olivat vuosittainen kaksipäiväinen koulutustapahtuma, jossa kuultiin useita luentoja. Osa syksyn 2009 hyvinvointikurssiin liittyvistä luennoista oli avoimia yleisöluentoja aiheena mm. parisuhteen hyvinvointi, kalevalainen jäsenkorjaus ja vaihdevuodet.

5.6 Työhyvinvointi

Hyvinvointivalmentajakoulutuksessa olevat työntekijät järjestivät omissa työyhteisöissään useita kehittämis- ja virkistyspäiviä tai -iltapäiviä. Niiden ohjelmassa oli virkistävää liikuntaa, rentoutumista ja työn kehittämiseen liittyviä keskusteluja ja suunnitelmien tekemistä. *"Toimintaan liittyvät tavoitteet täyttyivät myös hyvin: Sain kartoitettua työyhteisön tarpeita hyvinvointitoiminnan suhteen ja pystyimme yhdessä suunnittelemaan tulevan kevään työtoimintaa. Tutustuimme myös uusiin liikuntalajeihin ja yhteishenki porukan kesken vahvistui"* (ote hyvinvointivalmentajan raportista).

Hyvinvointivalmentajaopiskelijat tekivät työlähtöisen työhyvinvoinnin opintoon liittyen omissa työpaikoissaan häiriökuormituskartoituksia, historia-analyysejä ja kehittämiskohteiden arviointia. Osassa työyhteisöjä nämä kartoitukset johtivat konkreettisiin kehittämistoimenpiteisiin ja muutoksiin toimintatavoissa.

Viidessä sosiaali- ja terveysalan työyksikössä toteutettiin useamman kokoontumisen kestävät työhyvinvoinnin kehittämisprosessit. Prosessien käynnistäjinä olivat työyhteisön hyvinvointia pohtivat ennakointidialogit. Työyhteisöt valitsivat ennakointidialogin perusteella työn kehittämiskohteen, jota käsiteltiin seuranneessa kehittämisprosessissa. Kehittämisprosessien pituus vaihteli kahdesta kokoontumiskerrasta kahdeksaan. Prosessien loppuvaiheessa työyksiköissä järjestettiin seurantapalaverit, joissa tarkasteltiin ja arvioitiin tapahtunutta kehitystä prosessien kuluessa. Kehittämisprosessien vastuuhenkilönä oli hankkeen tutkimus- ja kehittämistoiminnasta vastaava opettaja Arja Jääskeläinen. Vuoropuhelun vetäjiksi kouluttautuneet hyvinvointivalmentajaopiskelijat olivat vetämässä vuoropuheluja ja seurantapalavereja.

"Mielenkiintoista ja uutta työyhteisössä." (ennakointidialogin välitön palaute)

"Palavereista ollut hyötyä kaikin puolin työpaikalla: mitkä asiat ovat hyvin, mitkä asiat ovat huonosti, mitä parannettavaa yms. Työporukka on kerrankin saman pöydän ympärillä keskustelemassa asioista." (seurantapalaverin välitön palaute)

Työhyvinvointiin liittyen valmistui useita opinnäytetöitä. Terveydenhoitajaopiskelija Minna Heikkurinen teki kyselytutkimuksen terveyskeskuksen vuodeosaston henkilökunnan työmotivaatiosta. Terveyskeskuksen vuodeosastolla työskentelevä sairaanhoitaja Annukka Marjala teki ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön työvuorojen suunnittelumallin kehittämisestä kolmivuorotyössä hoitohenkilökunnan työhyvinvoinnin edistämiseksi. Kehitysvammaisten ja dementiaa sairastavien hoitokodin työhyvinvointia vahvistettiin kehittämällä työtä kolmen opinnäytetyön

avulla Rovaniemen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelmassa. Töiden aiheina oli kehitysvammaisen kommunikaatiomenetelmiin perehdyttäminen, ergonomisten työasentojen ohjaus ja dementiaa sairastavien lääkkeetön hoito.

5.7 Yksilövalmennus

Osalla hyvinvointivalmentajista oli omia valmennettavia, joiden hyvinvoinnin vahvistamisessa he olivat tukena ja ohjaajina. Valmennettava asetti itse tavoitteensa joita kohti hän halusi edetä valmennusjakson aikana. *"Tavoitteena valmennettavalla on painonpudotus ja liikunnan monipuolistaminen ja säännöllisyys. Valmennettava liikkuu jo ennestään, vaikka liikkuminen on hieman rajoitteista. Mietimme millaista uutta liikuntaa hän voisi harrastaa."* (ote hyvinvointivalmentajan raportista.) Valmentaja käytti koulutuksessa oppimiaan menetelmiä ja aikaisemmin oppimaansa valmennettavan toivomusten mukaisesti. Kokemukset yksilövalmennuksesta olivat myönteisiä sekä valmentajan että valmennettavien näkökulmasta.

5.8 Innovaatioympäristöt

Innovaatioympäristöt -hanke oli Sallan kunnan sivistystoimen hallinnoima investointi- ja kehityshanke, jonka rahoitusviranomaisena oli Lapin Liiton sivistysosasto. Hankkeen toiminta-aika oli 1.1.2010 – 31.7.2011. Hankkeen investoinnit liittyivät läheisesti hyvinvointivalmennustoimintaan ja näiden kahden hankkeen keskinäinen yhteistyö olikin saumaton.

Innovaatioympäristöt -hankkeen tavoitteena oli tarjota kuntalaisille ja matkailijoille mahdollisuutta terveysmittauksiin, rentoutumiseen, tasapainon testaami-



KUVA 9 Innovaatioympäristöt -hanke.

seen ja kunnon parantamiseen eri ympäristöissä. Näitä ympäristöjä Sallassa ovat esimerkiksi kirjasto, liikuntakeskus ja vapaa-aikatalo. Ympäristöihin rakennetaan ns. terveyttä edistäviä innovaatioympäristöjä, joissa kuntalaiset ja matkailijat voivat omatoimisesti annettujen kirjallisten käyttöohjeiden tai ohjaajan avustamana mitata mm. verenpainettaan, sykettään, tasapainoaan ja kehonkoostumustaan. Osassa innovaatioympäristöistä on laitteita, jotka ovat henkilökunnan kautta lainattavissa. Tällaisia laitteita ovat mm. sykevälivaihteluun perustuvat hyvinvointianalyysimittarit, sykemittarit sekä askelmittarit. Tavoitteena oli luoda sekä kiinteitä että liikuteltavia innovaatioympäristöjä eri kohderyhmien tarpeiden mukaisesti. Hankkeen avulla tarjottiin myös alueen yrityksille mahdollisuuksia tuotteistaa hyvinvointiin liittyviä palveluita. (Innovaatioympäristöt -hanke.)

5.9 Hyvinvointimatkailu

Hyvinvointimatkailun kehittäminen oli yksi hankkeen tavoitteista. Matkailuyrittäjien toiveita kehittämiskohteista kartoitettiin toukokuussa 2009 Matkalle Sallaan ry:n kokouksessa. Toiveena oli yrittäjien oman hyvinvoinnin vahvistaminen, liikuntakeskuksen hyödyntäminen matkailussa ja laajemminkin kunnan ja matkailuyrittäjien yhteistyön kehittäminen. Matkailualalla toimivien hyvinvoinnin suunnittelupäivät järjestettiin joulukuussa 2009, mutta ne jouduttiin perumaan osallistujien puutteen vuoksi. Keväällä 2010 järjestettiin hyvinvointiaamiainen, jossa matkailualalla toimivilla oli mahdollisuus osallistua terveysmittauksiin ja keskusteluun hyvinvoinnin vahvistamisesta. Miespuolisia osallistujia ohjattiin mukaan Miehistä mittaa -ryhmään. Liikuntakeskuksen hyödyntämistä matkailussa ideoitiin kunnan työntekijöiden ja yrittäjien keskinäisellä ennakointidialogilla, jonka hyvinvointivalmennushanke järjesti. Matkailun markkinointiyhdistyksen toiminnan suunnittelupalaveri toteutettiin myös ennakointidialogina toimintatapaan kouluttautuvien hyvinvointivalmentajaopiskelijoiden vetämänä. Matkailuyrittäjien ja kunnan yhteistyön kehittämiseksi järjestettiin toukokuussa 2010 ennakointidialogi, jossa suunniteltiin tulevaa keskinäistä yhteistoimintaa. Yhteistoiminnan kehitystä tarkasteltiin seurantapalaverissa keväällä 2011.

" avoimella keskustelulla saadaan avattua yhteistyön solmuja" (ennakointidialogin välitön palaute).

Hankkeessa ideoitiin tuotteita hyvinvointimatkailuun. Ensimmäiseksi tuotteeksi suunniteltiin Hyvinvointia erämaassa –leiri, joka pilotoitiin 21.-23.2009. Leiri toteutettiin Sallan erämaassa leiripaikassa, jossa oli mahdollisuus rauhalliseen yhdessäoloon, luonnossa vaeltamiseen, luonnontuotteiden kokeiluun eri muodoissa sekä yhteisöjen toiminnan ja hyvinvoinnin kehittämiseen. Tavoitteena oli antaa leiriläisille mahdollisuus hengähtää ja rauhoittua luonnon keskellä. Leirillä tarjottiin hy-

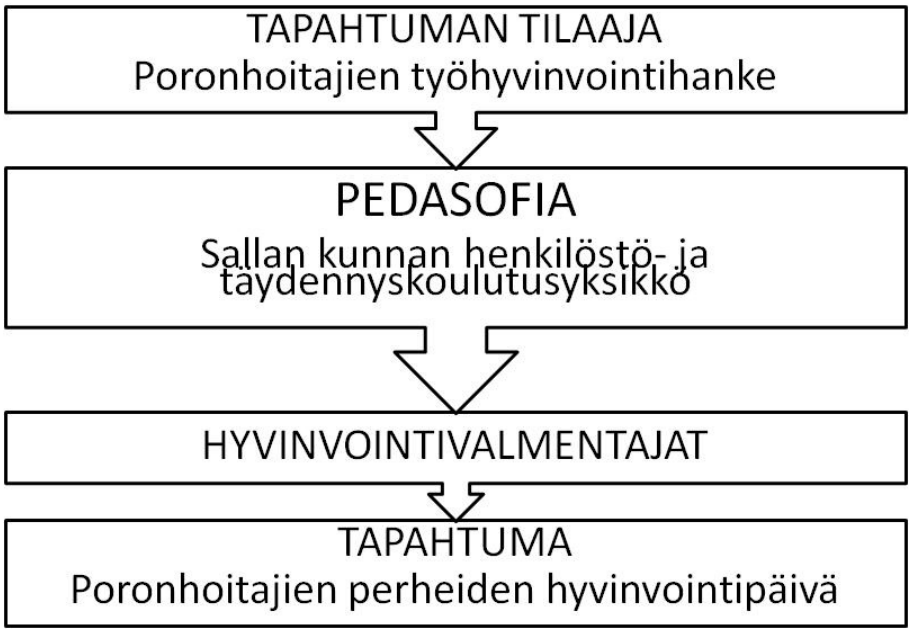
vinvointipalveluita kuten hierontaa, turvesaunomista, suolasaunomista, venyttelyä ja joogaa. Siellä opittiin myös perhon sitomista, lohen loimutusta ja lätyn paistamista nuotiolla. Metsässä patikoiminen oli osa leirin ohjelmaa. RAMK:n fysioterapiaopiskelijat antoivat hierontaa, ohjasivat rentoutusta ja venyttelyä. Fysioterapiaopiskelija Marjut Toivolan (2009,56) tekemän opinnäytetyön tulosten mukaan leiriläiset kokivat stressiä ohjelmaan kuuluneesta ruuanvalmistuksesta, mutta koko leirin aikana osallistujien voimavarat vahvistuivat. Opinnäytetyön tutkimuksessa käytettiin osallistujien hyvinvointianalyysiä stressin ja voimavarojen mittauksessa. Hyvinvointileiriä oli tarkoitus kokeilla toisenkin kerran hankkeen aikana, mutta siihen ei saatu osallistujia.



KUVA 10 Hyvinvointia erämaassa -leiritulet.

Hyvinvointianalyysia, kehonkoostumusmittausta ja vuoropuheluja suunniteltiin ja kehitettiin mahdollisiksi hyvinvointimatkailutuotteiksi. Niiden markkinointi tapahtui Sallan muun matkailumarkkinoinnin ohessa. Tarkoituksena oli, että Sallan kunnan henkilöstö- ja täydennyskoulutusyksikkö Pedasofia ostaa ja myy hyvinvointivalmentajien tuottamia palveluita matkailijoille. Matkailulle myytäviä palveluita ei tuoteta kunnan palveluksessa olevien työaikana. Hyvinvointimatkailutuotteiden tuottamista ei aloitettu hankkeen toiminta-aikana. Muita hyvinvointimatkailutuotteita ideoitiin yhdessä yrittäjien kanssa hyvinvointimatkailun teemapäivänä syksyllä 2010. Yhteiskuntatieteiden kandidaatti Sonja Aatsinki tarkasteli Lapin yliopiston matkailun maisteriohjelmassa tekemässään pro gradutyössä työhyvinvointimatkailutuotteiden luomisen prosessia hankkeessa.

Hyvinvoinnin teemapäivien järjestäminen ryhmille on myös mahdollinen ja hankkeessa kokeiltu hyvinvointimatkailutuote. Teemapäiviä voidaan järjestää myös muille kiinnostuneille ryhmille kuin matkailijoille. Esimerkkinä on Poronhoitajien työhyvinvointihankkeen kanssa yhteistyössä järjestetty poronhoitajien perheiden hyvinvointipäivä tammikuussa 2011. Hyvinvointivalmentajat järjestivät päivän ohjelman ja Pedasofian roolina oli toimia linkkinä tilaajan eli Poronhoitajien hyvinvointihankkeen ja hyvinvointivalmentajien välillä (kuvio 14).



KUVIO 14 Malli hyvinvointitapahtuman järjestämisestä kunnan ulkopuoliselle tapahtuman tilaajalle.

6 Hyvinvointivalmentajakoulutus

Vuoden mittainen hyvinvointivalmentajakoulutus antoi osallistujille valmiudet mallin mukaiseen hyvinvointia edistävään toimintaan. He voivat toimia yksilöiden ja ryhmien ohjaajina ja järjestää yleisötapahtumia ja terveysmittauksia. Koulutukseen sisältyi luentoja ja itsenäisiä tehtäviä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin teemoista. Lisäksi koulutukseen sisältyi harjoittelua, toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Peruspintojen laajuus oli 16 op ja lisäksi opiskelijalla oli mahdollisuus suorittaa suuntautumisopintoja 15 op. Koulutuksesta valmistui 19 sallalaista eri ammattiryhmiä edustavaa hyvinvointivalmentajaa. Kokeilun perusteella tulevaisuuden hyvinvointivalmentajakoulutuksessa kehitettäviä asioita ovat verkko-opintojen ohjaukseen panostaminen, harjoittelun suunnitelmallisuus, opintokokonaisuuksien ajoitus ja riittävän ajan varaaminen yhteiseen toiminnan suunnitteluun. Koulutuksen koordinoimiseen ja opiskelijoiden tuutorointiin tarvitaan opettajatuutorin runsasta läsnäoloa ja aikaa. Koulutusta kehitetään edelleen toteutettavaksi Rovaniemen ammattikorkeakoulujen hyvinvointialojen palvelutoimintana Lapissa ja mahdollisesti myös kansainvälisenä kehittämistoimintana

6.1 Hyvinvointivalmentajan rooli koulutuksen suunnittelun lähtökohtana

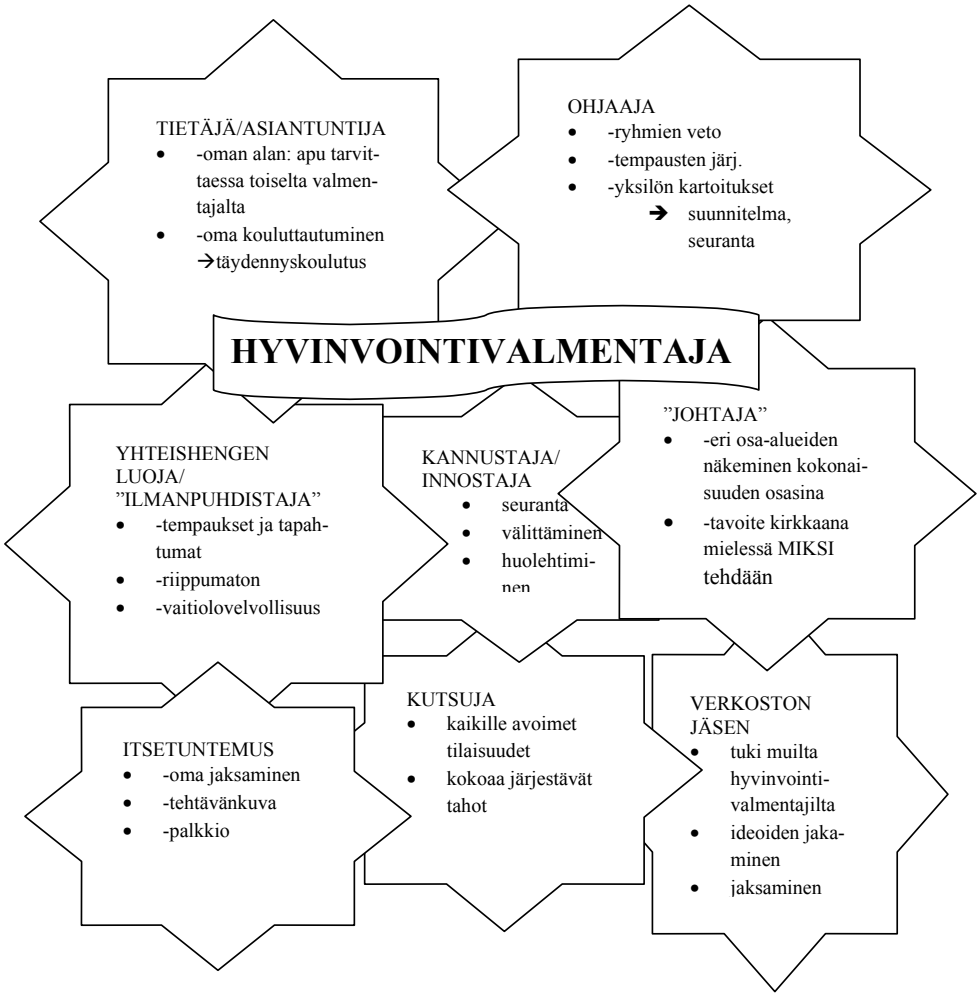
Hyvinvointivalmentajakoulutusta ei ole tiettävästi aiemmin toteutettu yhtenä koulutuskokonaisuutena Suomessa. Sallan koulutuksen erityisyytenä oli myös kouluttaa hyvinvointivalmentajat toiminaan omana yhteistyöverkostonaan kunnan organisaatiossa järjestöt ja yrittäjät yhteistyökumppanina. Siksi oli tärkeää ensin löytää yhteistä ymmärrystä siitä, mikä hyvinvointivalmentaja on ja mitä osaamista häneltä vaaditaan. Hyvinvointivalmentajakoulutuksen suunnittelu alkoikin työryhmässä keväällä 2009 pohtimalla hyvinvointivalmentajan roolia ja arvioimalla roolin vaa-

timaa osaamista. Roolin pohdinta kahdessa pienryhmässä tuotti kaksi eri näkökulmista kuvattua hyvinvointivalmentajan roolikuvaa. Ensimmäinen roolikuvaus kuvaa hyvinvointivalmentajan toimintaympäristöjä, jotka ovat yksilö-, työyhteisö ja vapaa-aikataso. Lisäksi yhdessä ympyrässä kuvataan hyvinvointivalmentajan ominaisuuksia. (Kuvio 15.)



KUVIO 15 Hyvinvointivalmentajan rooli 1.

Toinen roolihahmotelma kuvaa hyvinvointivalmentajan ominaisuuksia ja sitä kautta toimintaa. Sen mukaan hyvinvointivalmentajalla on useita rooleja, joissa hän toimii eri tavoilla. (Kuvio 16.)



KUVIO 16 Hyvinvointivalmentajan rooli 2.

Roolihahmotelmien perusteella työryhmässä pohdittiin hyvinvointivalmentajalta vaadittavaa osaamista. Todettiin, että hyvinvointivalmentajalla on tärkeää olla perustiedot ravitsemus- ja liikunnanohjauksesta sekä ihmisen psyykkisestä tukemisesta. Ryhmänohjaustaitoja ja vuorovaikutusosaamista pidettiin myös keskeisinä taitoina. Viestintätaitojen koulutusta tarvitaan toiminnan viestinnän merkityksen ymmärtämisessä ja viestinnän käytännön toteuttamisessa. Suunnittelu jatkui opetussuunnitelman hahmottamisella keväällä ja tarkemmalla työstämisellä syksyllä. Opetussuunnitelma valmistui hakuaikaan mennessä. Tämä pilottikoulutus suunnattiin sallalaisille, koska tarkoituksena oli muodostaa hyvinvointivalmentajien toimiva verkosto nimenomaan Sallaan.

Koulutus oli suunniteltu niin, että hyvinvointivalmentajat saavat sen aikana valmiudet toimia hyvinvointivalmennusmallin mukaisesti ja kehittää sitä edelleen. Hyvinvointivalmentajakoulutuksessa oppiminen perustui henkilökohtaiseen kokemukseen ja reflektointiin. Koulutuksen aikana opiskelija pohti omaa hyvinvointiaan ja arvioi saamaansa tietoa ja hyvinvoinnin vahvistamisen keinoja oman kokemuksensa kautta. Hän liittyi hyvinvointivalmentajien verkoston toimivaksi jäseneksi. Hyvinvointivalmentajakoulutus oli vähintään opistotasoisen tutkinnon suorittaneille tarkoitettu täydennyskoulutus eikä se johtanut tutkintoon.

6.2 Koulutuksen tavoitteet ja sisältö

Koulutuksen tavoitteet ja sisällöt suunniteltiin niin, että koulutuksen käynyt hyvinvointivalmentaja voisi pohjakoulutuksestaan riippumatta saada valmiudet toimia hyvinvointivalmentajana yhteistyöverkostossa. Taustalla oli laaja, kokonaisvaltainen käsitys hyvinvoinnista ja sen vahvistamiseen liittyvistä tekijöistä. Tavoitteet asetettiin kokemuksellisen oppimisen ajatuksiin perustuen. Mezirowin (1998, 28—31) mukaan oppiminen tapahtuu omaa kokemusta ja toimintaa kriittisesti reflektoimalla, uudelleen arvioimalla, jolloin entiset käsitykset ja toimintatavat voivat muuttua. Oman hyvinvoinnin arvioinnin oppiminen ja tavoitteellinen vahvistaminen koulutuksessa opituilla välinelillä oli perustana mahdollisuudelle ymmärtää hyvinvoinnin vahvistamisessa tukea tarvitsevien hyvinvointivalmennettavien tarpeita. Puolet tavoitteista liittyikin oman hyvinvoinnin vahvistamiseen ja siihen liittyvien perustietojen oppimiseen. Toinen puoli tavoitteista liittyi hyvinvointivalmentajien verkostossa toimimiseen.

Opetussuunnitelman mukaiset koulutuksen tavoitteet olivat:

Hyvinvointivalmentajana toimimiseen liittyen opiskelija

- oppii kokonaisvaltaisen näkemyksen hyvinvoinnista
- oppii perustiedot ihmisen hyvinvoinnista
- oppii hyvinvoinnin tukemisen keinoja
- oppii vahvistamaan ja arvioimaan omaa hyvinvointiaan
- löytää omia vahvuuksiaan ja ottaa niitä käyttöön

Hyvinvointivalmentajien verkoston muodostamiseen liittyen opiskelija

- oppii suunnitelmallista toimintaa
- oppii yhteistyötä
- oppii työnjaon tekemistä
- oppii keskinäistä kunnioitusta, tasa-arvoisuutta ja arvostamista
- tutustuu muihin verkoston jäseniin

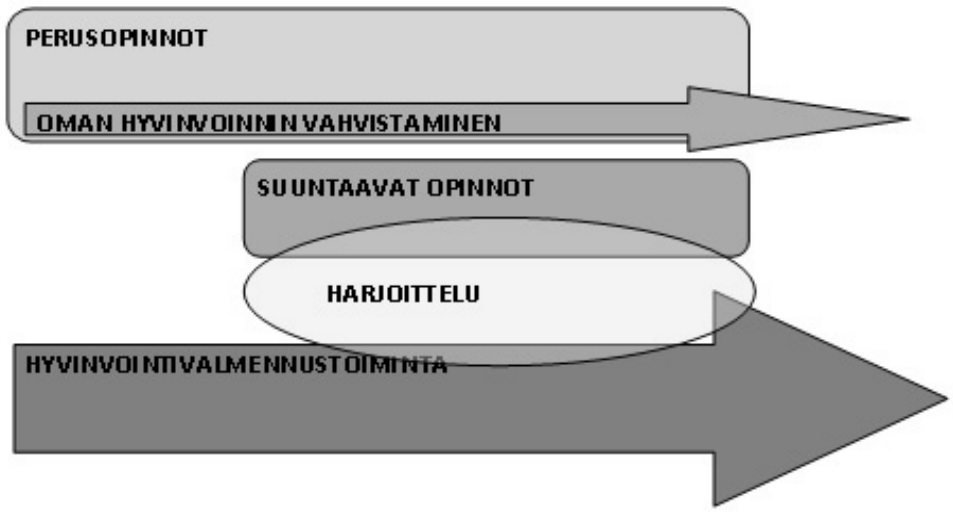
6.3 Opetusjärjestelyt ja opintojen kuormittavuus

Opetus koostui lähiopetuksesta, itsenäisestä opiskelusta ja harjoittelusta. Lähiopetus tapahtui luentoina, videoluentoina ja verkossa työskentelynä. Kouluttajina ja opettajatuutorina toimivat pääasiassa Rovaniemen ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opettajat, mutta myös muita asiantuntijoita oli mukana kouluttamassa. Oppimista tukevina välineinä käytettiin Optima-oppimisalustaa, iLinc -virtuaaliluokkaa, videoneuvottelua ja OmaPeili -verkkosivustoa.

Perusopinnot olivat laajuudeltaan 16 opintopistettä, johon sisältyi 124 tuntia lähiopetusta ja 304 tuntia itsenäistä työskentelyä. Yksi opintopiste vastaa opiskelijan 27 tunnin työpanosta. Koulutuksen kokonaislaajuus vaihteli eri opiskelijoilla suuntautuvien opintojen määrän mukaan. Suuntautuvia opintoja oli mahdollista opiskella 15 opintopisteen verran. Lähiopetuspäiviin sisältyi teoriaopetusta sekä hyvinvointivalmennustoiminnan suunnittelua ja arviointia.

6.4 Opintojen rakenne

Opintoihin kuuluivat perusopinnot ja niiden lisäksi opiskelijalla oli mahdollisuus valita 1-3 suuntautumisopintoa. Oman hyvinvoinnin vahvistamista pohdittiin ja opittiin koko koulutukseen ajan henkilökohtaisilla ja ryhmässä tapahtuvilla reflektoinneilla. Opintoihin liittyvä harjoittelu suunniteltiin ja toteutettiin yksilöllisesti. Hyvinvointivalmentajana toimiminen alkoi jo koulutuksen aikana ja oli osa harjoittelua. (Kuvio 17.)



KUVIO 17 Hyvinvointivalmentajakoulutuksen rakenne.

TAULUKKO 2 Hyvinvointivalmentajakoulutuksen opinnot ja niiden laajuudet.

	laa-juus op	lähi-opetus h	itsen. opisk. h	yht. h
PERUSOPINNOT				
ORIENTOIVAT OPINNOT	1	8	19	27
HYVINVOIVA IHMINEN				
Ravitsemus ja painonhallinta	1	6	21	27
Terveysliikunta	1	6	21	27
Psykososiaalinen hyvinvointi	1	6	21	27
Hyvinvoinnin arviointi mittauksilla	1	6	21	27
VUOROVAIKUTUS JA YHTEISTYÖ				
Dialoginen vuorovaikutus	1	8	9	27
Ryhmänohjaus- ja valmennustaidot	1	12	19	27
Sallan palvelut ja niihin ohjaaminen	1	10	17	
VIESTINTÄ	1	6	21	27
TYÖHYVINVOINTI	1	8	21	27
OMAN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN	2		54	54
HYVINVOINTIVALMENTAJATOIMINNAN SUUNNITTELU JA ARVIONTI	2	48	6	54
HARJOITTELU	2		54	54
SUUNTAUTUMISOPINNOT				
HYVINVOINTIA TUKEVA TEKNOLOGIA	1	9	18	27
TYÖLÄHTÖINEN TYÖHYVINVOINTI	2	16	38	54
IKÄIHMISTEN HYVINVOINTI	1	6	21	27
LUONTAISHOIDOT	0,5	12		12
KULTTUURI JA KÄDENTAIDOT	0,25	8		8
HYVINVOINTIMATKAILU	0,25	8		8
VUOROPUHELUJEN VETÄMINEN	5	32	103	135
VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN -RYHMÄNOHJAAJAN KOULUTUS	5	40	95	135
Suuntautumisopinnot yhteensä	**15**	**131**	**275**	**406**
Perusopinnot yhteensä	16	214	304	432
Kaikki opinnot yhteensä	**31**	**255**	**579**	**838**

6.5 Koulutuksen toteutus

Koulutukseen hakuaika oli marraskuussa 2009. Hakijoita oli 25, joista valittiin 24 ja heistä 21 aloitti koulutuksen. Kaksi keskeytti koulutuksen alkuvaiheessa. Koulutukseen valituista 18 oli kunnan palveluksessa, kolme yritystoiminnassa, yksi valtion palveluksessa, yksi järjestön palveluksessa ja yksi työtön. Koulutuksesta valmistuneet jakaantuivat ammattikoulutuksensa mukaan taulukon 3 mukaisesti.

TAULUKKO 3 Hyvinvointivalmentajaopiskelijoiden pohjakoulutus.

Koulutus	**Opiskelijoiden lukumäärä**
Lähi- tai perushoitaja	4
Terveydenhoitaja	3
Kasvatustieteen maisteri	3
Merkonomi	3
Sairaanhoitaja	1
Koulunkäyntiavustaja	1
Matkailun restonomi	1
Metsätalousinsinööri	1
Ikhtyonomi ja kehitysvammaohjaaja	1
Sosionomi	1
Yhteensä	**19**

Koulutuksen teorialuennot olivat kaikille kiinnostuneille avoimia tilaisuuksia. Niihin osallistui koulutuksen aikana hyvinvointivalmentajien lisäksi 33 sallalaista. Luennolle osallistumisen lisäksi hyvinvointivalmentajakoulutuksessa olevat saivat itsenäisen syventävän tehtävän, jonka he palauttivat Optimaan. Tehtävä käsiteltiin iLincissä tai Sallassa lähiopetuksena kouluttajan kanssa. Kouluttaja antoi tehtävistä opiskelijoille henkilökohtaisen palautteen. Yksittäisten opintojen tavoitteet ja sisällöt käsitellään seuraavassa luvussa arvioinnin yhteydessä.

Opinnot ajoittuivat kolmelle lukukaudelle. Suurin osa perusopinnoista toteutettiin keväällä 2010 ja alkusyksyllä 2010, jonka jälkeen alkoivat suuntaavat opinnot. Oman hyvinvoinnin arviointi, hyvinvointivalmennustoiminta ja harjoittelu jatkuivat koko koulutuksen ajan. Koulutuksen kesto ajallisesti oli 14 kuukautta. Koulutuksesta valmistui 19 hyvinvointivalmentajaa.

TAULUKKO 4 Opintojen ajoitus.

KEVÄT 2010	KOKO KOULUTUKSEN AJAN
Orientoivat opinnot	Oman hyvinvoinnin arviointi Hyvinvointivalmennustoiminta Harjoittelu
Ravitsemus ja painonhallinta	
Terveysliikunta	
Hyvinvoinnin arviointi mittauksilla	
Psykososiaalinen hyvinvointi	
Hyvinvointia tukeva teknologia	
Dialoginen vuorovaikutus	
Työhyvinvointi	
Vuoropuhelun vetäjien koulutus syksy 2009-kevät 2010	
SYKSY 2010	
Ryhmänohjaus- ja valmennustaidot	
Viestintä	
Ikäihmisen hyvinvoinnin tukeminen	
Hyvinvointimatkailu, kulttuuri ja kädentaidot	
Sallan palvelut	
Työlähtöinen työhyvinvointi	
KEVÄT 2011	
Voimavarat käyttöön-depressioryhmänohjaajan koulutus	



KUVA 11 Sallan hyvinvointivalmentajat koulutuksen alkuvaiheessa.



KUVA 12 …ja Hyvinvointipäivillä 2010 räppäämässä.

6.6 Koulutuksen arviointi

6.6.1 Arvioinnin välineet

Hyvinvointivalmentajakoulutus oli pilottikoulutus, joten sitä arvioitiin mahdollisimman tarkasti koulutuksen eri vaiheissa. Arvioinnin kohteina olivat koulutuksen ja yksittäisten opintojen hyödyllisyys ja merkitys henkilökohtaisesti ja hyvinvointivalmentajana toimimiselle sekä opetussuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin pääseminen (taulukko 5). Opiskelijat antoivat yksittäisistä opinnosta arvioinnin Webropol-ohjelmalla tehdyllä sähköisellä palautelomakkeella (liite 6). Koulutuksen päätösvaiheessa opiskelijat arvioivat koulutuksen merkitystä kokonaisuutena heille itselleen ja hyvinvointivalmentajana toimimiselle. Arviointi tehtiin kirjoitelmana, johon koulutuksen arvioinnin lisäksi opiskelijat kirjoittivat ajatuksiaan hyvinvointivalmennustoiminnasta ja omasta roolistaan sen toteuttamisessa. Lisäksi opiskelijat täyttivät webropol-kyselyn, jolla arvioitiin henkilökohtaista koulutuksen tavoitteisiin pääsemistä. Kysymykset pohjautuivat suoraan opetussuunnitelmaan kirjattuihin koulutuksen tavoitteisiin (liite 7). Koulutuksesta keskusteltiin ja sitä arvioitiin vapaamuotoisesti myös hyvinvointivalmentajien toiminnan suunnittelutapaamisissa, työryhmän ja ohjausryhmän kokouksissa.

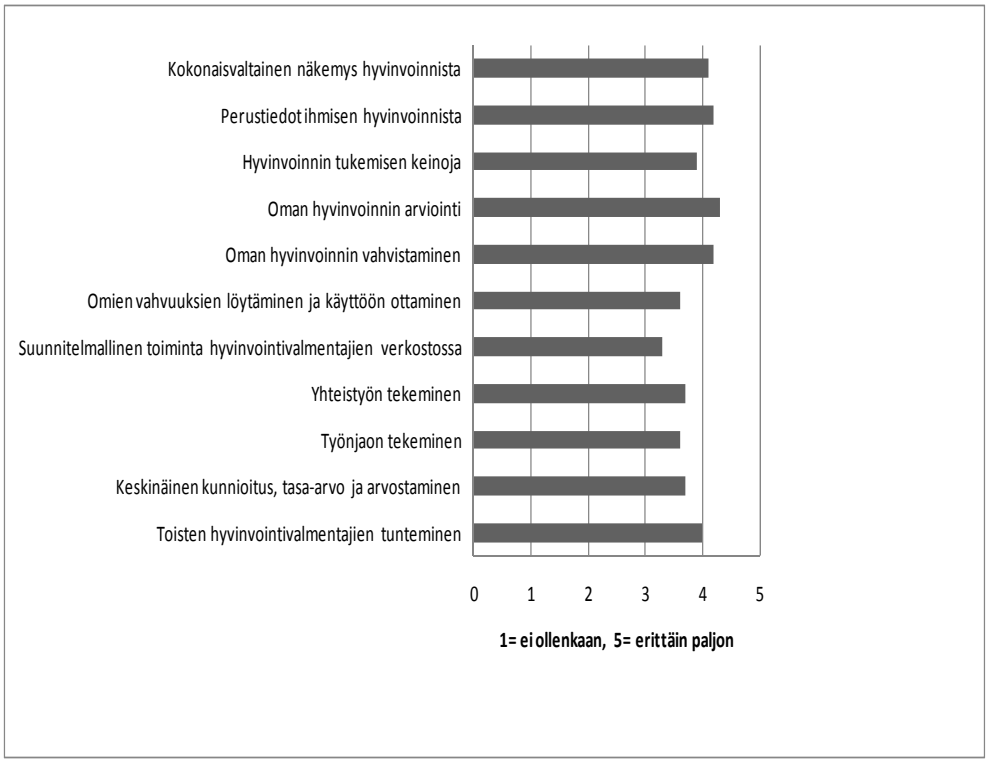
TAULUKKO 5 Hyvinvointivalmentajakoulutuksen systemaattisen arvioinnin kohteet, tiedonkeruu ja tulosten esittelyssä käytetyt suorien lainausten koodit.

ARVIOINNIN KOHDE	TIEDONKERUU	LAINAUSTEN KOODI
Opetussuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin pääseminen	Webropol-kysely 2	w2
Yksittäisten opintojen hyödyllisyys henkilökohtaisesti ja hyvinvointivalmentajana toimimiselle	Webropol-kysely 1	w1: 1-22
Yksittäisten opintojen toteutuksen onnistuminen	Webropol-kysely 1	w1:1-22
Koko koulutuksen merkitys henkilökohtaisesti ja hyvinvointivalmentajana toimimiselle	kirjoitelma	k1-k19

Arviointitulosten analyysissä käytetyt lainaukset ovat opiskelijoiden arviointikirjoitelmista ja kyselyjen sanallisista vastauksista.Webropol-kyselyistä otetut lainaukset on koodattu vastatun kyselyn numeroilla. Webropol-kysely 1:ssä oli 22 opintoa arvioitavana, jotka on koodattu numeroilla 1-22. Kirjoitelmat numeroitiin sattumanvaraisessa järjestyksessä.

6.6.2 Opetussuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin pääseminen

Opiskelijoiden arvio opetussuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin pääsemisestä kertoo, että tavoitteet on saavutettu hyvin. Henkilökohtaisen hyvinvoinnin arviointia ja vahvistamisen keinoja opittiin enemmän kuin suunnitelmallista yhdessä työskentelyä hyvinvointivalmentajien verkostossa. (Kuvio 18.)



KUVIO 18 Opiskelijoiden arviointi omasta oppimisestaan annettujen arvioiden keskiarvona ilmaistuna (n=19).

Useat opiskelijat painottivat koulutuksen merkitystä oman hyvinvoinnin vahvistamisessa.

"olen saanut paljon uutta voimaa jaksamiseen" (k4)
"liikunnan merkitys omaan hyvinvointiin oli tärkeä havaita. Se innosti ainakin minua käymään säännöllisesti lenkillä"(k7)
"koulutus on pysäyttänyt minut miettimään omaa terveyttä ja jaksamista sekä työhön liittyviä asioita" (k2)
"voin todeta savuttaneeni jotain uutta, kasvattaneeni itseäni ihmisenä ja löytäneeni työkaluja rakentaa omaa maailmaani ja hyvinvointiani" (k14)

"olen saanut niin paljon selkeyttä asioihin sekä omaa elämääni varten että muiden ihmisten kanssa toimimiseen"(k8)
"nyt on motivaatio korkealla oman hyvinvoinnin parantamiseksi"(k9)

Hyvinvointivalmentajan roolin löytäminen ja yhteistyön oppiminen on ollut haasteellista, mutta palkitsevaa.

"edelleen olen tilanteessa, jossa en kykene määrittelemään rooliani ja vastuutani hyvinvointivalmentajana" (k12)
"Koulutuksen myötä on tullut varmuutta hyvinvointivalmentajan tehtäviin ja varmaan kokemusten myötä sitä tulee lisää." (k2)
"Yhdessä järjestetyt tapahtumat ovat tuoneet yhteenkuuluvuutta ja tunteen, että me kaikki olemme samaa asiaa hoitamassa" (k2)

6.6.3 Koulutuksen järjestelyt

Koulutus toteutettiin monimuotokoulutuksena, jossa oli paljon lähiopetusta Sallassa, mutta myös etäopetusvälineiden avulla opiskelua. Opiskelijat perehdytettiin koulutuksen alussa verkko-oppimisen välineisiin. Itä-Lapin ammattiopisto vastasi osana Lapin etäopetuksen tukipalvelut (ESR) -hanketta Optima-oppimisalustan ja iLinc -virtuaaliluokan käytön ohjauksesta ja tuesta. Lisäksi käytössä oli Rovaniemen ammattikorkeakoulun opettajan ohjaamana OmaPeili -verkkoympäristö oman hyvinvoinnin arvioimiseksi ja tiedonhakua varten. Opiskelijoiden palautteen mukaan verkkotyöskentelyn välineet eivät toimineet aina ongelmitta ja varsinkin alussa vaikeudet yhteyksissä häiritsivät etäopiskelua.

"laitteet eivät toimineet kaikilla ja se aiheutti sekaannusta ja opetus meni osittain ohi"(w1:1)
"ensin yhteydet ja ohjelmat kuntoon ja sitten vasta koulutustilanne" (w1:1)
"iLincin toteutus tahtoo aina viivästyttää ja ontuu kun ei kaikilla koneet pelaa" (w1:4)

Myös osalle opettajista iLinc oli vähän käytössä ollut työväline, joten työskentely ei sujunut aina hyvin senkään vuoksi.

"iLincin toteutus – harjoitusta opelta ja oppilailta" (w1:2)
"Opettajan virtuaaliopetustaidot olivat hieman hukassa. Oppilaat joutuivat neuvomaan opettajaa iLincin käytössä luennon aikana" (w1:4)
Yhteyksien epävarmuus ja tekniset ongelmat iLincissä saivat myös miettimään *"olisiko iLinc-yhteydet olleet luennoille paras vaihtoehto ja tehtävät olisi käsitelty henkilökohtaisesti opettajan kanssa?" (k9)*

iLinc-opetuksessa oli kuitenkin se hyvä puoli, että luennot ja ohjaustilanteet oli mahdollista kuunnella myöhemmin, jos ei päässyt itse osallistumaan luentoon. Tätä mahdollisuutta käytettiin ahkerasti hyväksi.

"Tallennetut ilinc -luennot olivat hieno juttu, pystyi kuuntelemaan myöhemmin" (w1:5)

Osa luennoista ja ohjauksesta toteutettiin videoneuvotteluina. Työhyvinvoinnin opinto tallennettiin dvd:lle ja siirrettiin Optima-oppimisalustalle josta se oli mahdollista katsoa myöhemmin. Kaikkia videoluentoja ei ollut mahdollista tallentaa myöhemmin katsottavaksi. Videoneuvottelu on Sallassa paljon käytetty ja tuttu oppimisen väline. Videoneuvottelun haasteet ovat vuorovaikutteisuudessa ja yhteyksien säilymisessä. Videoneuvottelua ei pidetty hyvänä välineenä myöskään esimerkiksi viestintäsuunnitelman työstämisen ohjaustilanteessa, vaan kaivattiin ohjaajan läsnäoloa paikan päällä.

Optima-oppimisalusta oli koulutuksessa olevien mielestä hyvä työväline yhteydenpitoon, tiedostojen tallentamiseen ja lukemiseen ja päiväkirjan kirjoittamiseen. Koulutuksen sisäinen viestintä keskitettiin tapahtuvaksi Optimassa. Yksittäinen opiskelija käytti Optimaa koulutusvuoden aikana 55–187 kertaa. Keskustelualueilla lähetettiin lähes 500 viestiä ja niitä luettiin yli 9000 kertaa.

Kouluttajien asiantuntemusta pidettiin erittäin hyvänä ja saatua tietoa ajantasaisena. Luento-opetusta ja opettajan omaa kiinnostusta aiheeseensa arvostettiin. Palautteen saamista tehtävistä pidettiin tärkeänä ja motivoivana.

"Olemme saaneet tosi arvokkaita luentoja kuunneltavaksemme aivan rahallisestikin arvioituna…Sen lisäksi kaikki käymäni luennot ovat olleet ajan tasalla olevia, hyvää asiantuntemusta sisältäviä ja hyödyllisiä." (k10)

"luentojen ja tehtävien myötä on tullut monipuolista tietoa, jota voi hyödyntää omassa elämässä omaan jaksamiseen sekä työelämään" (k2)
"Opettajan oma kiinnostus oli innostavaa. Lisäksi palaute tehtävien kautta oli antoisa" (w1:3)

Koulutuksen käytännönläheisyyttä pidettiin tärkeänä. Opinnoista annetun tehtävän avulla opiskelija sai oman kokemuksen opituista työvälineistä ja niiden käytön vaikutuksesta.

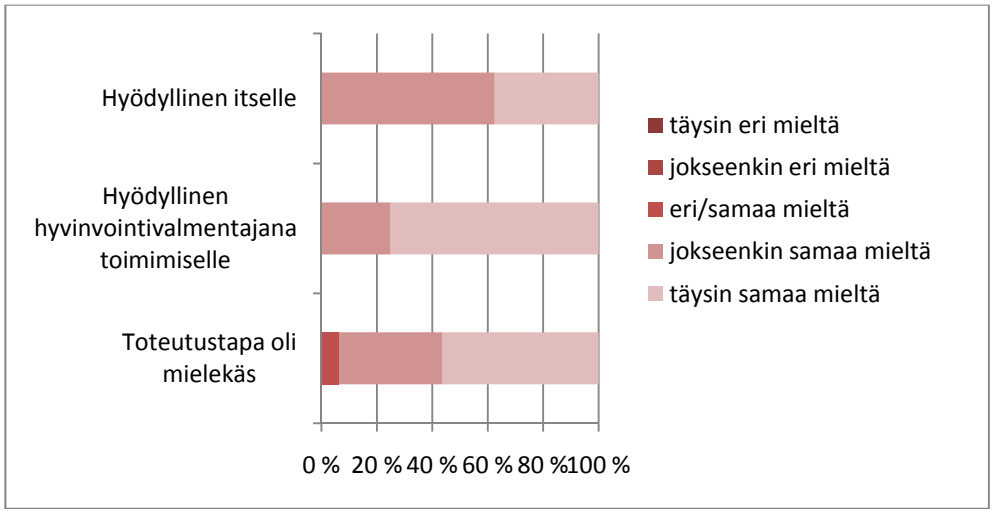
"Siinä ei ollut pelkkää teoriaa ja materiaalin opiskelua, vaan myös käytäntöä" (w1:3)
"Omat tehtävät sytyttivät hoitamaan omaa kuntoa"(w1:3)

6.6.4 Yksittäisten opintojen arviointia

Opiskelijat arvioivat jokaisen opinnon hyödyllisyyttä ja toteutuksen onnistumista erikseen. Hyödyllisyyttä pohdittiin sekä henkilökohtaisella tasolla että hyvinvointivalmentajana toimimista ajatellen. Koulutuksen alkuvaiheessa olleita opintoja arvioitiin aktiivisesti ja myöhemmin toteutettujen arviointi jäi monelta opiskelijalta tekemättä. Opintojen numeraaliset arviointitulokset esitetään tässä raportissa opinnoista, joita arvioi vähintään yhdeksän opiskelijaa.

Koulutukseen orientointi sisälsi perehtymistä hyvinvointivalmennusmalliin, koulutuksen toteuttamiseen ja sisältöihin sekä verkko-oppimisen välineisiin. Orientaatio kesti yhden päivän ja lisäksi myöhemmin muutamia tunteja etäopetusvälineiden kokeilua. Asioista keskusteltiin yhteisesti koulutusta koskevan esittelymateriaalin pohjalta.*"Keskusteleva ilmapiiri, jossa jokainen pystyi tuomaan itselle tärkeitä asioita esille"(w1:1)* Etäopetusvälineisiin tutustuttiin ohjattuna koulun atk -luokassa. Opiskelijoiden palautteen mukaan orientaatio sisälsi paljon tietoa ja materiaalia, joka useimmille selkeytti koulutuksen sisältöä ja kulkua. *"Selkeät materiaalit. Hyvää valmiit lomakkeet, ruksi mitä aiot suorittaa"(w1:1*) Joku koki toisaalta päinvastoin: *"kirjallinen materiaali ei ollut ajan tasalla ja oli jotenkin sekava monessa eri lapussa"(w1:1)*

Ravitsemus ja painonhallinta -opinnossa opiskelija oppi perustiedot ravitsemuksesta ja painonhallinnasta. Hän sai myös tietoa keinoista ohjata ja tukea ryhmiä ja yksilöitä ravitsemuksen ja painonhallinnan kysymyksissä. Kouluttajana oli ravitsemusterapeutti Inkerelli Vieltojärvi Terve Lappi -hankkeesta. Palautteen mukaan opinto koettiin erittäin hyödyllisenä ja suurin osa oli sitä mieltä, että opinto on hyödyllinen hyvinvointivalmentajana toimimiselle. (Kuvio 19.)



KUVIO 19 Ravitsemusopetuksen koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan. (n=16)

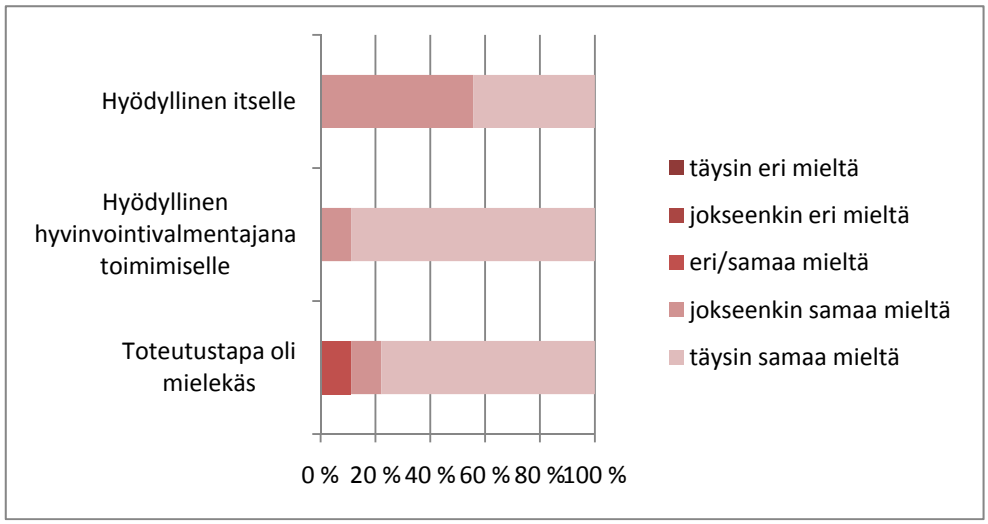
"Koko ravitsemusasia oli mukavasti koottu "pakettiin". Saatiin useita eri vaihtoehtoja, joilla voi kannustaa muutokseen" (w1:2)
"Tiedon ohella nousi esiin oma motivaatio ja sen aikaansaaminen, jotta ravintomuutokset voisi tulla osaksi omaa elämää" (w1:2)
"Hyvät opintomateriaalit, diat monipuolisia ja laajasti asiaa käsitteleviä" (w1:2)
"Tehtävät vaativat panostusta, mutta jättivät paljon hyviä vinkkejä itse hyvinvointivalmentajana toimimiselle" (w1:2)

Kehittämisehdotuksina opiskelijat toivat esille toiveen saada henkilökohtaista palautetta tehtävästään. Tehtäviä käsiteltiin iLinc-istunnoissa, mutta se ei tuntunut riittävältä. Opiskelijat toivoivat mahdollisuutta palata aiheeseen myöhemmin uudestaan, koska sisältö oli laaja ja sen soveltaminen käytäntöön syvenisi uuden käsittelyn myötä. Pidempi aika mahdollistaisi myös erilaisten näkökulmien esille ottamisen.

"Tietoa tuli yhden iltapäivän aikana riittävästi. Voisiko myöhemmin ravitsemusosiota kerrata?"(w1:2)
"Opintojakso saisi olla kaksiosainen eli asiaan palattaisiin muutaman kuukauden päästä, jotta ehtisi paremmin toteuttaa saatuja oppeja käytännössä" (w1:2)
"Luennoitsijalla oli tietty näkökulma, jonka perusteella hän kävi asioita läpi (suom. ravitsemussuositus), mutta esille olisi voinut tuoda myös muita näkökulmia, ei läpikäyden, mutta ainakin mainintana" (w1:2)

Terveysliikunnan opinnon tavoitteena oli terveysliikunnan käsitteeseen, suosituksiin ja tieteelliseen perustaan perehtyminen. Tavoitteena oli myös, että opiskelija tiedostaa terveellisen ja turvallisen liikunnan vaikutusmahdollisuudet yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä ymmärtää terveysliikunnan monipuoliset käyttömahdollisuudet sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Tavoitteena oli orientoitua vaikuttamaan omaan terveyteensä liikunnan avulla ja oppia neuvomaan ja aktivoimaan asiakkaita terveysliikunnan näkökulmasta. Tavoitteena oli myös oppia taukojumpan ohjausta työpaikoilla. Kouluttajana toimi lehtori Jaana Huovinen Rovaniemen ammattikorkeakoulusta. Taukojumppaohjaajakoulutuksen toteuttivat Sallan liikuntatoimen työntekijät.

Opiskelijoiden antaman palautteen mukaan terveysliikunta oli myös erittäin hyödyllinen opinto ajatellen hyvinvointivalmentajana toimimista (kuvio 20).



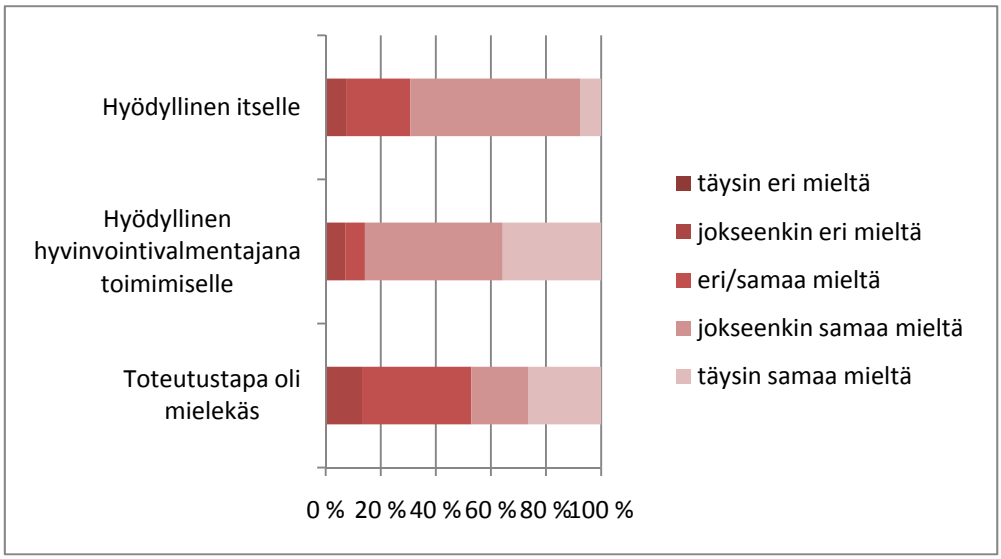
KUVIO 20 Terveysliikunnan opinnon koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan. (n=9)

"Monipuolinen tieto liikunnan terveysvaikutuksista. Uudet liikuntasuositukset ja arkiliikunnan huomioiminen uudella tavalla"(w1:3)

Palautteen antaneet opiskelijat olivat erittäin yksimielisiä siitä, että terveysliikunta on hyödyllinen opinto hyvinvointivalmentajalle. Opinto innosti monia myös liikkumaan itse enemmän ja arvioimaan omia liikuntatottumuksiaan. Liikuntaneuvonnan työprosessi-mallia pidettiin hyvänä mallina ohjaukseen.

"Laittaa valmennettavan miettimään omia liikuntamuotoja ja niiden monipuolisuutta sekä vaikutusta terveysliikuntaan"(w1:3)
"Tehtävät olivat mielekkäitä, tuli seurattua omia liikuntatottumuksia"(w1:3)
"Koulutus motivoi liikkumaan"(w1:3)
"Avasi silmät omiin liikuntatottumuksiin"(w1:3)

Psykososiaalisen hyvinvoinnin opinnossa tavoitteena oli, että opiskelija ymmärtää ihmisen psykososiaalista hyvinvointia mahdollistavat ja uhkaavat tekijät ja oppii keinoja vahvistaa psykososiaalista hyvinvointia. Opinnossa ohjattiin ratkaisukeskeiseen ajattelutapaan. Kouluttajana oli lehtori Paula Yliniemi Rovaniemen ammattikorkeakoulusta. Mielipiteet opinnon hyödyllisyydestä ja toteutustavasta jakaantuivat ravitsemus- ja liikuntaopintojen hyödyllisyysarviointia enemmän (Kuvio 21.)



KUVIO 21 Psykososiaalisen hyvinvoinnin opinnon koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan. (n=14)

Opintoa pidettiin tärkeänä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ymmärtämisen kannalta.

"Palautti mieleen kuinka monesta osa-alueesta ihmisen hyvinvointi koostuu. Selkeä jäsentely teki asian ymmärrettäväksi" (w1:4)
"Luento oli hyvä ja puhutteleva ja sai ajattelemaan kokonaisvaltaisesti" (w1:4)

Ratkaisukeskeisen lähestymistavan opiskelu herätti osalla opiskelijoista ristiriitaisia tunteita ja pohdintaa omasta asemasta hyvinvointivalmentajana.

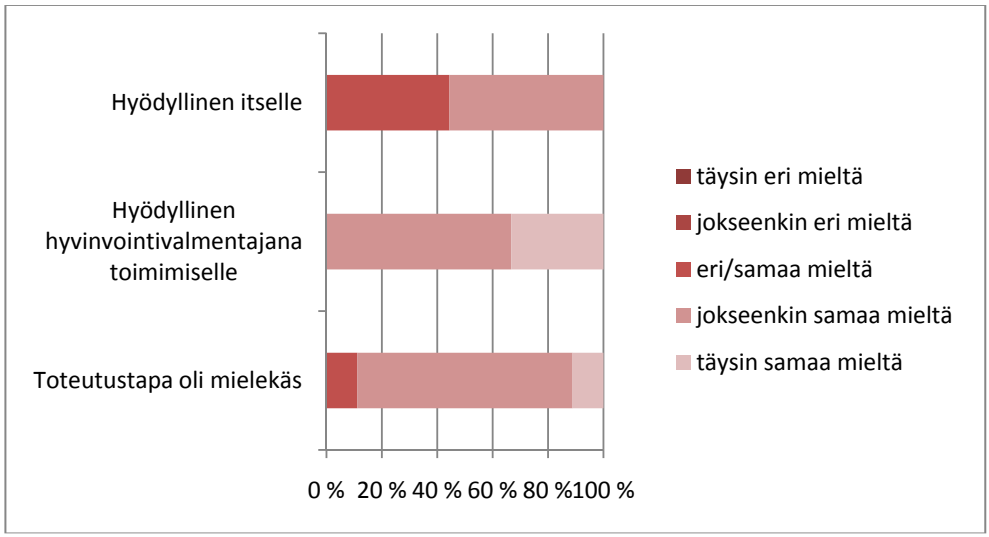
"Takerruttiin liikaa ratkaisukeskeisen tukemisen -runkoon, emme kouluttaudu psykologian ammattilaisiksi"(w1:4)
"Hyvinvointivalmentajan on mielestäni tärkeämpää ymmärtää, että ihminen on monimuotoinen kokonaisuus kuin osata ratkaisukeskeisesti kenenkään ongelmia ratkoa. Se on ammattilaisten hommaa."(w1:4)

Suurin osa opiskelijoista piti opintoa sopivana ja tärkeänä tällaisenaan.

"Tarpeellinen osio koko koulutusta ajatellen. Vaikea, mutta tämä oli sopivalla tasolla aihetta lähestyvä: ei liian syvällinen tai terapeuttinen vaan tarjosi myös käytännön välineitä" (w1:4)
"Käytännönläheinen ratkaisutapa ongelmatilanteisiin" (w1:4)
"Ratkaisukeskeinen ongelmanratkaisu-runko sopii melkein minkälaiseen ongelmanratkaisuun tahansa pohjaksi" (w1:4)

Hyvinvoinnin arviointi mittauksilla -opinnon tavoitteen oli perehdyttää opiskelijat keskeisimpiin terveydenhuollossa käytössä oleviin mittauksiin, joilla voi arvioida ihmisen hyvinvointia. Tavoitteena oli, että opiskelija ymmärtää mittausten hyödyntämismahdollisuudet terveyden edistämisen keinona. Opiskelija tietää, milloin asiakas ohjataan asiantuntijalle mittaustuloksen perusteella. Keskeiset mittarit olivat verenpaine, verensokeri, kolesteroli, mieliala, stressitaso, kuntotestausmittarit sekä kehon antropometriset mittaukset kuten vyötärönympärys, painoindeksi, kehon rasvaprosentti ja bioimpedanssimittaukset. Kouluttajina olivat lehtori Erja Rahkola ja opettaja Arja Jääskeläinen Rovaniemen ammattikorkeakoulusta.

Opintoa pidettiin annetun palautteen mukaan tärkeänä hyvinvointivalmentajana toimimiselle, mutta itseä ajatellen ei niin hyödyllisenä kuin aikaisemmin toteutettuja ravitsemus-, liikunta- ja psykososiaalisen hyvinvoinnin opintoja (kuvio 22).



KUVIO 22 Hyvinvoinnin arviointi mittauksilla -opinnon koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan. (n=9)

Opinnon antia olivat monipuolinen mittareiden esittely varsinkin opiskelijoille, joilla ei ollut terveysalan koulutusta. Mittareiden kokeilua toivottiin lisää käytännössä.

"Paljon käyttökelpoisia verkossa olevia mittareita" (w1:5)
"Lisäsi sellaisten tietoutta, joilla ei ole terveyspuolen koulutusta. Tärkeimpiä osa-alueita tulevaisuuden työssä."(w1:5)
"Käytännön kokeilun voisi liittää mukaan laitteiden käytön kohdalla"(w1:5)
"Mittareita olisi voinut kokeilla enemmän, toisaalta siinä yksilövalmennustehtävässä niitä tuli kokeiltua tarpeen mukaan" (w1:5)

Dialogisen vuorovaikutuksen opinnoissa tavoitteena oli, että opiskelija ymmärtää erilaiset vuorovaikutusmuodot ja dialogisen vuorovaikutuksen erityispiirteet. Tavoitteena oli myös, että opiskelija oppii dialogista kohtaamista edistäviä toimintatapoja. Kouluttajana tässä opinnossa oli Arja Jääskeläinen Rovaniemen ammattikorkeakoulusta. Arvioinnin antoi kahdeksan opiskelijaa. Avovastausten mukaan *"asia tärkeä, hyvä että asiaan kiinnitettiin huomiota" (w1:6) ja "voisi olla pitempi ja laajempi" (w1:6).* Aiheeseen liittyviä käytännön harjoituksia toivottiin enemmän ja luennolla tehty harjoitus koettiin hyvänä. Tehtävän ymmärtäminen oli jollekin palauttaneen antaneelle opiskelijalle vaikeaa.

"Kirjallinen tuotos lopuksi sopi hyvin ajatusten kokoamiseen ja omien pohdintojen näkyväksi tekemiseen sekä analysointiin" (w1:6)

Ryhmänohjauksen ja valmentamisen opinnon tavoitteena oli saada valmiuksia näihin taitoihin teorian ja kokemuksellisen oppimisen avulla. Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat ryhmänohjaustilanteen, jota arvioitiin yhdessä kouluttajan ja ryhmän kanssa. Kouluttajana oli lehtori Paula Yliniemi Rovaniemen ammattikorkeakoulusta. Opinnon arvioineet kahdeksan opiskelijaa pitivät opintoa erittäin hyödyllisenä sekä itselleen että hyvinvointivalmentajana toimimiselle. Hyvänä koettiin

"käytännön harjoitukset ja kouluttajan opastus heti tilanteessa" (w1:7)
"käytännönläheinen opetustapa, harjoitteet ja osallistaminen" (w1:7)

Aiheen käsittelyyn toivottiin vielä enemmän aikaa, koska *"tämä on tärkeä osa hyvinvointivalmentajan koulutusta" (w1:7).* Opinto oli *"kokonaisuudessaan hyvä toteutus, ei pelkkää teoriaa" (w1:7)*

Sallan palvelut -opinnon tavoitteena oli, että opiskelija tietää, mitä sallalaisten ja matkailijoiden hyvinvointia edistäviä palveluja Sallassa on ja miten palveluihin ohjataan asiakkaita. Opiskelijat esittelivät ryhmälle oman työpaikkansa tarjoamia palveluja ja tunneilla kävi vierailija mielenterveys-palveluista. Opinnosta vastasi opettaja Arja Jääskeläinen. Opintoa pidettiin hyödyllisenä, koska *"vaikka on paikkakuntalainen, ei välttämättä tiedä mitä kukin tekee" (w1:8).* Tunneilla ehdittiin käsitellä pääasiassa vain osallistujien itsensä edustamia palveluja. *"sellaisten palvelujen esittely puuttui, joista ei ollut edustajaa koulutuksessa" (w1:8).* Kunnassa oli tekeillä palveluopas, josta saa tietoa kunnan palveluista ja niihin hakeutumisesta. Opas auttaa myös hyvinvointivalmentajia työssään.

Viestinnän opintojen tavoitteena oli, että opiskelija oppii hyvän viestinnän taitoja ja hyvinvointivalmennustoiminnan viestintäsuunnitelman tekemisen. Viestinnän perusteita ja viestintätaitoja opiskeltiin luennolla. Viestintäsuunnitelmaa työstettiin itsenäisesti ja ohjattuna. Opinnon kouluttajana toimi lehtori Paula Korteniemi Rovaniemen ammattikorkeakoulusta. Opinnossa saatiin "uutta tietoa viestinnästä ja kuinka tärkeää se on toiminnan onnistumisen kannalta" (w1:9). Viestintäsuunnitelman tekeminen oli laaja tehtävä ja sen tekemiseen varattu ohjausaika oli liian lyhyt.

" Vielä enemmän ohjausta viestintäsuunnitelman tekemisen vaiheeseen olisin kaivannut" (w1:9)
"Asiantuntevan henkilön olisi pitänyt koko ajan olla mukana sen tekemisessä" (w1:9)

Viestintäsuunnitelman tekemistä jatkettiin itsenäisesti ja viestintäkoulutusta saaneen hyvinvointivalmentajan ohjaamana.

Työhyvinvoinnin opinnon tavoitteena oli perehdyttää opiskelijat työlähtöisen työhyvinvoinnin perusteisiin. Opinto toteutettiin yhteistyössä Poronhoitajien työhyvinvointihankkeen kanssa videoluentona. Opiskelijat saivat syventävän tehtävän aiheesta, jota käsiteltiin myöhemmin yhteisesti. Suurin osa opiskelijoista jatkoi työhyvinvoinnin kehittämistä suuntaavissa opinnoissa perusopinnon innoittamana. Kouluttajana oli kehittämiskonsultti Airi Tolonen Vervestä yhteistyössä opettaja Arja Jääskeläisen kanssa. Osallistujat pitivät videoluentoa hankalana seurata, mutta heillä oli mahdollisuus palata luennolle katsomalla sitä dvd-tallenteelta Optimasta.

Oman hyvinvoinnin arvioinnin tavoitteena oli, että opiskelija oppii käyttämään omakohtaisesti hyvinvoinnin arvioinnin ja tukemisen menetelmiä, joita koulutuksen aikana opitaan. Opintojen alussa opiskelija asetti tavoitteita omalle hyvinvoinnilleen ja reflektoi tavoitteisiin pääsemistään Optiman oppimispäiväkirjassa. Opettajatuutori kommentoi opiskelijan reflektointeja ja kannusti häntä eteenpäin kohti tavoitteita. Opiskelija kirjoitti opintojen keskivaiheilla ja lopussa arvioinnin omasta tavoitettaan kohti etenemisestä.

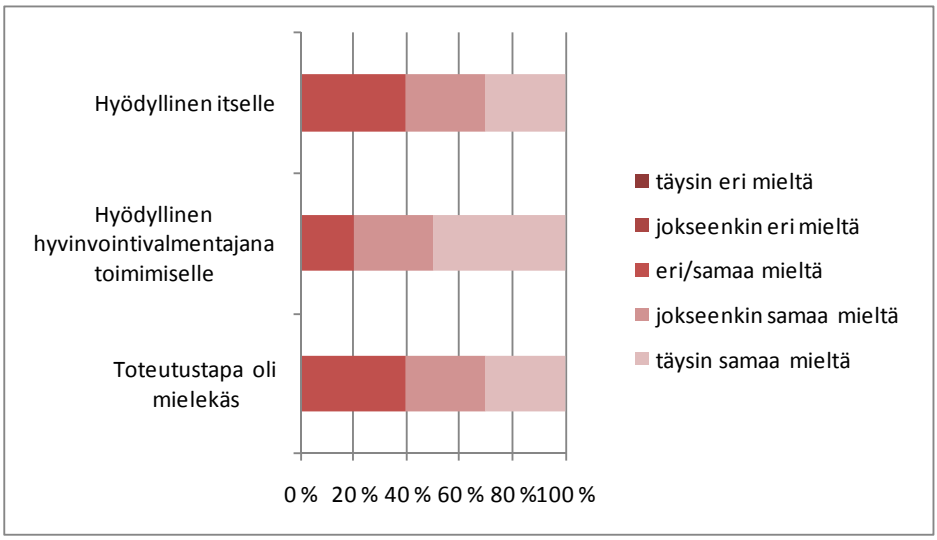
Optiman päiväkirjan käyttö oman hyvinvoinnin arvioinnissa vaihteli. Päiväkirjaan kirjoitettiin 1-28 kertaa. Yksi opiskelija ei kirjoittanut ollenkaan. Aktiivisimmat kirjoittajat kokivat saaneensa hyötyä omista pohdinnoistaan ja niihin saamastaan tuesta.

”Oppimispäiväkirja palautteineen on ollut hyvä tuki koulutuksen aikana”(k2).
”Oppimispäiväkirjan pito on ollut palkitsevaa” (k5)

OmaPeilin käyttö oman hyvinvoinnin arvioinnissa jäi vähäiseksi. Yhtenä ehdotuksena oli: *”OmaPeilin käytön olisi voinut jotenkin yhdistää päiväkirjapohdintoihin tms.”(w:20).*

Hyvinvointivalmennustoiminnan suunnittelu ja arviointi -opinnon tavoitteena oli oppia toiminnan suunnittelua, toteutusta ja arviointia systemaattisesti ja yhteistoiminnallisesti hyvinvointivalmentajien verkostona. Ryhmässä ideoitiin ja suunniteltiin toimintaa, toteutettiin ja arvioitiin kuntalaisten ja matkailijoiden tarpeita ajatellen. Opiskelija pitivät opintoa tärkeänä nimenomaan hyvinvointivalmentajana toimimiselle (kuvio 23).

”Tarpeellinen, jotta hyvinvointivalmentajat pystyisivät toiminaan yhdessä” (w1:21).
”Ryhmän yhteinen tekeminen, suunnittelu ja vuorovaikutus korostui tässä kokonaisuudessa. Oli varmasti monelle opettava kokemus.” (w1:21)



KUVIO 23 Hyvinvointivalmennustoiminnan suunnittelu ja arviointi -opinnon koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan. (n=10)

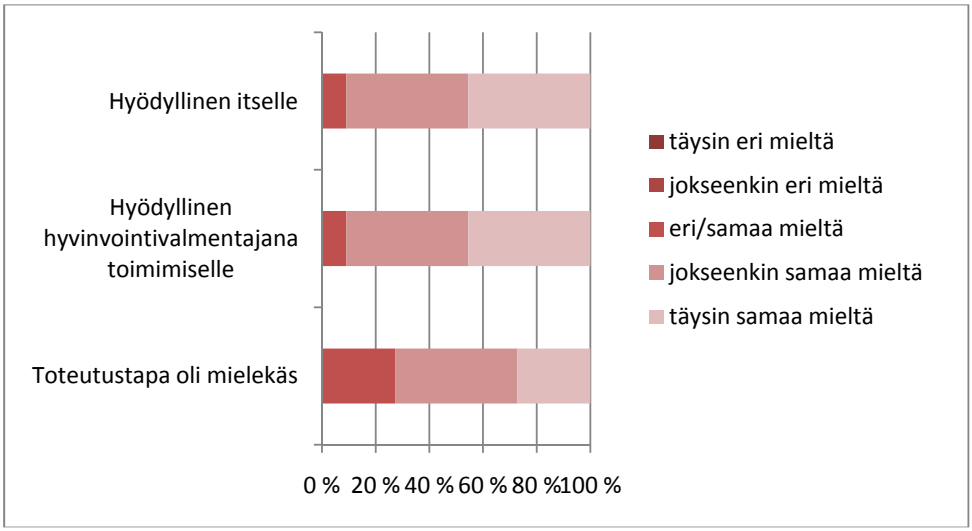
Opiskelijoiden ryhmäytymisen ja onnistuneen verkostoitumisen kannalta kokoontumisilla oli myös merkitystä.

"Hyvää ryhmäytyminen, muiden kokemukset erilaisista tapahtumista ja miten järjestelyt ovat onnistuneet" (w1:21)
"Onnistunutta ryhmäytymisen edistäminen" (w1:21)
"Löysimme hyvän yhteishengen. Hyvä me" (k 11)
"Yhdessä järjestetyt tapahtumat ovat tuoneet yhteenkuuluvuuden ja tunteen, että me kaikki olemme samaa asiaa hoitamassa"(k 2)

Toiminnan suunnittelutapaamisissa käytettiin aikaa keskusteluun kulloinkin ajankohtaisista toiminnan järjestämiseen ja koulutukseen liittyvistä asioista. Koko koulutuksen ajan käsiteltäviä asioita oli runsaasti.
"Aika tuntui loppuvan aina kesken ja asiat jäivät jotenkin auki"(w1:21).
"Tavoitteet kyseisissä tapaamisissa oli välillä hukassa, jotenkin tuntui että ei olisi aikaa kuunnella turhia jaarituksia" (w1:21)
"Enemmän olisi voinut vaihdella tapaamisten menetelmiä" (w1:21)
"Hyvää avoin kommunikointi" (w1:21)
"Yhteinen pohdinta" (w1:21)

Hyvinvointivalmentajan roolin löytäminen ja siihen uskaltautuminen vaati pohdintaa ja keskusteluja. Onko hyvinvointivalmentaja riippumatta pohjakoulutuksestaan yhtä pätevä antamaan esimerkiksi ruokavalio-ohjausta kuin terveydenhoitaja? Mikä on minun tehtäväni hyvinvointivalmentajana? Osa löysi roolinsa helposti, osalla se vei enemmän aikaa. Erityisesti terveysmittausten tekeminen ja niistä palautteen antaminen herätti keskusteluja siitä, kuka voi tehdä mitäkin. Avoimia kysymyksiä jäi vielä koulutuksen jälkeenkin pohdittaviksi.

Harjoittelussa opiskelija oppi toimimaan hyvinvointivalmentajan tehtävissä ja soveltamaan oppimaansa teoriatietoa käytännön työssä. Opiskelija suunnitteli harjoittelun itse kooten sen esimerkiksi teemapäivien suunnittelusta ja niihin osallistumisesta, mittausten järjestämisestä, ryhmien ohjauksesta, yksilöohjauksesta tai työyhteisön kehittämis- ja virkistystilaisuuksien järjestämisestä. Harjoittelun tuntimääräksi suunniteltiin 54 tuntia. Harjoittelun merkitystä itselle ja hyvinvointivalmentajana toimimiselle pidettiin suurena (kuvio 24).



KUVIO 24 Harjoittelun koettu hyödyllisyys ja toteutuksen mielekkyys opiskelijoiden antaman palautteen mukaan. (n=11)

Hyvänä pidettiin, että harjoittelua suunniteltiin ryhmänä ja *"sai soveltaa uutta tietoa" (w1:22)* ja *"sain toteuttaa omia hyvinvointiin vaikuttavia juttujani" (w1:22). "Harjoitukset hyviä. Ryhmänä vastuu jakaantui" (w1:22).*
Toisaalta myös *"suunnitelmista ja toiminnasta olisi voinut keskustella enemmän yhdessä"(w1:22)* ja *"Aika toteutukseen lyhyt, vaati ponnisteluja sovittaa työ ja harjoittelu" (w1:22).*

Hyvinvointivalmennustoiminnan toteuttaminen jo koulutuksen aikana herätti erilaisia pohdintoja ja kysymyksiä.

"Emmekö olisi saaneet ensin valmistua ja viritellä rauhassa toimintaamme – nyt tuntui monessa kohdassa, että noustiin latvasta puuhun. "(k3)
"Olisiko meidän pitänyt ottaa käytäntö heti teorian rinnalle? Alkaa tehdä käytännön ohjausta jo alusta alkaen? Jokaisella olisi voinut olla se henkilökohtainen valmennettava jo heti, jonka kanssa olisi voinut harjoitella saman tien saatuja oppeja käytännössä. No, en tiedä olisiko se toiminut, mutta se olisi "pakottanut" jokaisen opiskelijan kokeilemaan käytännön valmennusta" (k12).

Osa opiskelijoista harjoitteli yksilövalmennusta, mutta kaikki eivät kokeneet sitä omaksi tavakseen olla hyvinvointivalmentaja. Aluksi suunniteltiin, että kaikilla olisi yksi oma valmennettava, mutta ajatuksesta luovuttiin koulutuksen aikana. Niille, jotka tekivät yksilövalmennusta, järjestettiin omia työnohjauksellisia kokoontumisia, joissa keskusteltiin yksilövalmennukseen liittyvistä aiheista.

Opiskelijat kirjoittivat harjoittelustaan suunnitelman sekä raportin toteutuksesta ja arvioinnista. Raportit olivat kaikkien nähtävillä Optimassa. Harjoitteluna toteutettiin mm. sydänterveyspäivä, hyvinvointipäivät, tasapainopäivä, unelmaturvesauna, hyvän olon ilta, hyvää minulle -ryhmänohjaus, työyhteisön kehittämis- ja virkistyspäivä, lauluryhmän ohjaus, hyvinvointimittausten tekeminen.

Suuntaavassa opinnossa **"Hyvinvointia tukeva teknologia"** tavoitteena oli oppia tietotekniikkapohjainen hyvinvointianalyysin toteutus ja tulkinta. Tavoitteena oli, että opiskelija osaa ohjata mittaukseen osallistuneen jatko-ohjaukseen. Tavoitteena oli myös oppia kehonkoostumusmittauksen suoritus ja siihen liittyvän jatko-ohjaamisen asiatuntijalle. Koulutuksen toteuttivat kyseisten ohjelmien kehittäjät ja laitevalmistajat. OmaPeili -ohjelman käyttöä opiskeltiin seuraamalla sen avulla henkilökohtaista hyvinvointia.

Osa opiskelijoista perehtyi hyvinvointianalyysin tekniseen toteutukseen ja sen ohjaamiseen. Palautteen antamiseen ja ohjaukseen mitatuille hyvinvointianalyysin pohjalta perehtyivät terveydenhoitajan koulutuksen saaneet hyvinvointivalmentajat.

Suuntaavan **työlähtöisen työhyvinvoinnin** opinnon tavoitteena oli, että opiskelija saa kokemuksen kautta taitoja edistää työhyvinvointia ohjattuna prosessina. Työlähtöinen työhyvinvointi -ajattelu pohjautuu kehittävän työntutkimuksen toimintajärjestelmän malliin. Sen mukaan työhyvinvointi syntyy työssä. Jos toimintajärjestelmässä on ristiriitoja, jotka syntyvät useimmiten keskeneräisistä muutoksista, työntekijä kokee työhyvinvointinsa heikkenevän. Silloin on syytä pysähtyä pohti-

maan toimintaa tarkemmin, kirjata häiriökuormitusta ja tutkia toiminnan historiaa. (Mäkitalo & Paso 2008, 24–27). Verven kehittämiskonsultti Airi Tolonen ohjasi tätä prosessia ja mukana olivat myös opettajatuutori ja Sallan kunnan työterveyshoitaja Hanna Kantola. Opiskelijat kartoittivat työpaikkansa häiriökuormitusta ja kuvasivat työpaikan historiaa. Näiden kartoitusten pohjalta saatiin ideoita työn kehittämiseen. Palautteen mukaan opinto

"laittoi konkreettisella tavalla pohtimaan työtä kuormittavia tekijöitä ja antoi myös konkreettisia välineitä häiriöiden poistamiseen" (w1:14)
"Kiitos, opetus antoi laajemman näkökulman omaan työhön ja hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin ilman syyllisten hakua" (w1:14)
"asiat tuotiin esille omien havaintojen ja tehtävien kautta" (w1:14)

Hyvänä pidettiin, että tehtävät tehtiin omaan työyhteisöön liittyen ja saatiin aikaan *"työpaikan omat pohdinnat missä mennään" (w1:14).*

"Työhön liittyvät harjoitukset olivat hyviä"(w1:14).
"Oli pohtivaa, mutta hyvää tietoa saatiin koko ajan" (w1:14)
"Työhyvinvointiin liittyvät luennot ja tehtävät ovat auttaneet näkemään oman työn eristä näkökulmasta" (k2)
" Työhyvinvoinnin koulutus oli juuri minulle tähän saumaan oikein ajoitettu ja tällä sain niitä työkaluja omaan työhön. Näillä työkaluilla omakin työhyvinvointi paranee" (k9)

Työlähtöisen työhyvinvoinnin periaatteiden koulutusta toivottiin kaikille esimiehille. *"Ehdottoman tärkeä opintojakso esimiehille. Myös työntekijöille, mutta ellei saa tukea esimieheltä, on vaikeaa saada muutosta aikaan." (w1:14)*

Luontaishoidon valinnainen opinto toteutettiin osallistumalla Lapin ammattiopisto Luontaishoidon hankkeen järjestämään koulutuspäivään videoluentona. Tavoitteena oli saada tietoa luontaishoidosta hyvinvoinnin lähteenä. Aihetta sivuttiin myös kulttuuri- ja hyvinvointimatkailun opinnossa. Koulutuksessa ei ollut mahdollista paneutua tähän aiheeseen syvällisemmin.

Kulttuuri ja kädentaidot hyvinvoinnin lähteenä -opinto toteutettiin kahden päivän koulutuskokonaisuutena liitettynä **hyvinvointimatkailun** opintoon. Tavoitteena oli saada tietoa kulttuurin ja kädentaitojen merkityksestä hyvinvoinnin vahvistamisessa sekä mahdollisuuksista hyödyntää niitä hyvinvointimatkailussa. Matkailuelinkeinon ja hyvinvointivalmennuksen yhteistyötä kehitettiin hyvinvointimatkailuun liittyvällä tuoteideoinnilla. Koulutuspäivien toteuttajina olivat Reddopartnersin kehittäjäkonsultit Marjut Kuusisto ja Jani Siivola. Osallistujina oli myös Sallan matkailuyrittäjiä.

Ikäihmisen hyvinvoinnin tukeminen -opinnon tavoitteena oli antaa opiskelijalle valmiuksia ikäihmisen hyvinvoinnin tukemiseen toimijuus -ajattelun pohjalta. Opinnon kouluttajana oli lehtori Tero Leppänen Rovaniemen ammattikorkeakoulusta. Opinto toi ikäihmisten hyvinvoinnista huolehtiville osallistujille uudenlaisen näkökulman hoitotyöhön.

"toisenlainen katsantokanta ikäihmisen selviytymiseen"(w1:16)
"antoi vinkkejä miten voidaan huolehtia myöskin vanhuspuolen hyvinvoinnin suunnittelusta"(w1:16)
"Uuden ajattelutavan esille tuleminen. Mitä ikäihminen osaa tehdä ja siitä mielekkyys arjen tukemiseksi. Tosi hyvä. Olisi voinut olla laajempikin osio."(w1:16)

Aiheen käsittelyä toivottiin lisää jatkossa lisää. Tehtävän käsittely tapahtui henkilökohtaisesti paikan päällä, mitä pidettiin hyvänä toimintatapana.

Vuoropuhelun vetäjien eli verkostokonsulttien koulutus toteutettiin yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkostodialogisten menetelmien kehittämistiimin kanssa. Tavoitteena oli, että opiskelijat oppivat käyttämään dialogista verkostotyön menetelmää perheiden ja yhteisöjen pulmatilanteissa hyvinvoinnin edistämisessä. Koulutukseen kuului neljä THL:n järjestämää lähipäivää Helsingissä ja koulutetun verkostokonsulttikouluttajan ohjaama lähiohjaus. Koulutuksen aikana opiskelijat vetivät vuoropuheluita pareittain ohjaan ohjauksessa. Lähiohjaajana toimi tuutoropettaja Arja Jääskeläinen Rovaniemen ammattikorkeakoulusta. Säännöllisiä lähiohjauksia pidettiin palautteen mukaan tärkeinä. Ryhmässä oli avoin keskusteluyhteys, joka auttoi toimintatavan oppimisessa. Vuoropuhelun vetäjät saivat erillisen todistuksen suorituksestaan 1.6. 2010 yhdessä rovaniemeläisten valmistuneiden vuoropuhelun vetäjien kanssa Rovaniemellä järjestetyssä tilaisuudessa.

Voimavarat käyttöön -ryhmänohjaajakoulutuksen tavoitteena oli, että opiskelija oppii ohjaamaan ryhmiä kokemuksellisen oppimisen ja teoriaopintojen avulla. Koulutettavat ohjasivat yhden ryhmän pareittain koulutuksen aikana. Ohjaamiseen liittyvä työnohjaus kuului tähän 5-päiväiseen koulutukseen. Koulutus toteutettiin depressioryhmänohjaajan koulutussuunnitelman mukaisesti. Kouluttajana toimi lehtori Leena Asikainen Rovaniemen ammattikorkeakoulusta. Opiskelijoiden arvioin mukaan opinto olisi ollut erittäin hyödyllinen kaikille hyvinvointivalmentajille.

6.6.5 Arviointia ja ehdotuksia hyvinvointivalmentajakoulutuksesta

Koulutuksen opetussuunnitelman tekeminen oli hyvin haasteellista, koska koulutus oli ensimmäinen laatuaan. Suunnittelu oli aloitettava pohtimalla, mitä hyvinvointivalmentaja tekee ja mitä osaamista hänen toimenkuvansa edellyttää. Toiminta yhteistyöverkostona vaati myös opiskelua. Hankkeen tavoite edistää hyvinvointi-

matkailua asetti lisähaasteita koulutuksen suunnittelulle. Opiskelijoiden heterogeeninen koulutustausta toi vielä lisää pohdittavaa koulutuksen sisältöjen ja laajuuksien suunnitteluun ja toteutukseen. Osalla opiskelijoista oli sosiaali- ja terveysalan koulutus, osalla muilta koulutusaloilta. Pohjakoulutuksen taso vaihteli nykyisestä ammatillisesta 2.asteen koulutuksesta ylempään korkeakoulututkintoon. Opiskelutaidot ja -valmiudet olivat monentasoisia. Opiskelu tapahtui työn ohessa, tosin kunnan työntekijät saivat opiskella työaikanaan. Itsenäiset tehtävät tehtiin pääosin omalla ajalla. Monilla kuitenkin työt kasaantuivat opiskelupäivinä ja aiheuttivat paineita työpäivinä. Toisaalta koulutuksen koettiin antaneen voimia ja uutta intoa myös työhön. Opetussuunnitelman toteutus toi mukanaan hyviä kokemuksia siitä, mikä oli onnistunutta ja mikä olisi hyvä toisella kerralla koulutusta järjestettäessä tehdä toisin.

Koulutuksen järjestelyt suunniteltiin pienelle Lapin paikkakunnalle mahdollisimman sopiviksi. Etäopetusvälineet olivat käytössä, mutta kouluttajat olivat paljon myös läsnä Sallassa. Opettajatuutori oli Sallassa opiskelijaryhmän kanssa erityisen paljon suunnittelemassa ja ohjaamassa toimintaa. Etäopetusvälineiden käytön oppiminen vei paljon aikaa. Toisaalta esimerkiksi tehtävien käsittely iLinc -virtuaaliluokassa todettiin mielekkääksikin sitten, kun yhteydet ja muu tekniikka saatiin toimimaan ja taidot karttuivat. Optima-oppimisalusta todettiin toimivaksi ja hyödylliseksi. Pelkästään verkko-opetuksena koulutusta olisi mahdoton toteuttaa, koska ryhmän keskinäisen toiminnan oppiminen on olennaista.

Koulutus sai kiitosta monipuolisuudestaan. Ihmisen hyvinvoinnista saatiin kokonaisvaltainen näkemys. Useiden opintojen toivottiin olevan laajempia eli aiheiden käsittely herätti kiinnostuksen tietää ja oppia lisää. Opintoja laajennettaessa olisi ratkaistava ajankäyttöön liittyvät ongelmat. Koulutusaikaa olisi pidennettävä tai karsittava jotain opintoja pois. Pohjakoulutuksen tarkempi rajaaminen saattaisi helpottaa koulutuksen suunnittelua, mutta heterogeeninen peruskoulutus, työkokemus ja erilainen osaaminen ovat ehdottomasti rikkaus hyvinvointivalmentajien verkostossa toimimisessa.

Hyvinvointivalmentajan roolia on edelleen tarkennettava. Mitä yksittäinen hyvinvointivalmentaja voi tehdä ja mistä ottaa vastuuta? Mihin koulutus antaa valmiudet? Missä menee raja esimerkiksi terveyteen liittyvässä ohjauksessa? Riittääkö hyvinvointivalmentajan koulutus elämäntapaohjaukseen? Pitäisikö olla vankempi terveysalan koulutus joihinkin tehtäviin? Näitä kysymyksiä kyseltiin koulutuksen loppuvaiheissa.
”Kuka määrittää mihin kelpaamme? Jos määritämme valmennuksen toimijat heidän aikaisemman koulutuksen ja osaamisen perusteella, poljemme alas omaa hyvinvointivalmennuskoulutusta” (k 1)

Hyvinvointivalmentajakoulutus antaa kaikille osallistujille valmiudet elämäntapaohjaukseen. Koulutuksesta saatu tieto ja ohjausmateriaali ovat hyvinvointivalmentajien käytössä. Ohjaus perustuu valtakunnallisiin suosituksiin ja hyväksi todettuihin menetelmiin. Sairauksien hoidossa ja muissa tarkempaa terveydellistä tietoa vaativissa tilanteissa valmennettava ohjataan riittävän terveydenhuollon koulutuksen saaneen vastaanotolle. Hyvinvointivalmentajilla on myös mahdollisuus konsultoida eri tavoin koulutettuja muita hyvinvointivalmentajia, mikä on verkostossa työskentelemisen etu ja vahvuus.

"uskon, että jatkossakin meillä hommat hoituu, kun joukossa on niin monen alan osaajia ja kenenkään ei tarvitse yrittää yksin järjestää ja hoitaa asioita" (k 8)
"uusia ideoita saa toisilta koko ajan ja sekin on pääoma, joka koulutuksen aikana on kasvanut" (k 10)

"Jos emme rohkeasti ota paikkaamme valmentajina, nimenomaan tämän koulutuksen suomin edellytyksin, olemme menettäneet pelin." (k 1)

Ehdotus hyvinvointivalmentajakoulutuksen opetussuunnitelmaksi perustuu pilottikoulutuksen tuomiin kokemuksiin ja opiskelijoiden antamiin palautteisiin (taulukko 6). Ehdotuksessa oletetaan, että koulutus toteutetaan ilman tarvetta kehittää hyvinvointimatkailua. Opetussuunnitelma on tarkoitettu toteutettavaksi kunnassa tai muussa yhteisössä. Ehdotuksessa koulutuksen perusopintojen laajuus on 20 op, jolloin työn ohessa opiskeltuna koulutuksen ajallinen kesto tulisi olla 1,5 vuotta. Vapaasti valittavat opinnot suunnitellaan koulutuskohtaisesti erikseen.

TAULUKKO 6 Ehdotus hyvinvointivalmentajakoulutuksen opetussuunnitelmaksi.

	laa-juus op	lähi-opetus h	itsen. opisk. h	yht. h
PERUSOPINNOT				
ORIENTOIVAT OPINNOT	1	16	11	27
HYVINVOIVA IHMINEN				
Ravitsemus ja painonhallinta	2	20	34	54
Terveysliikunta	2	20	34	54
Psykososiaalinen hyvinvointi	2	20	34	54
Hyvinvoinnin arviointi mittauksilla	1	6	21	27
VUOROVAIKUTUS JA YHTEISTYÖ				
Ryhmänohjaus-, valmennus- ja vuorovaikutustaidot	3	28	53	81
Paikalliset palvelut ja niihin ohjaaminen	1	10	17	27
VIESTINTÄ	1	6	21	27
TYÖLÄHTÖINEN TYÖHYVINVOINTI	1	8	19	27
OMAN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN	2	20	34	54
HYVINVOINTIVALMENTAJATOIMINNAN SUUNNITTELU JA ARVIONTI	2	48	6	54
HARJOITTELU	2		54	54
VAPAASTI VALITTAVIA OPINTOJA ESIM				
HYVINVOINTIA TUKEVA TEKNOLOGIA	1	9	18	27
TYÖLÄHTÖISEN TYÖHYVINVOINNIN syventävät opinnot	2	16	38	54
IKÄIHMISTEN HYVINVOINTI	1	6	21	27
VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN - RYHMÄNOHJAAJAN KOULUTUS	5	40	95	135
VUOROPUHELUN VETÄJIEN KOULUTUS	5	40	95	135
Suuntautumisopinnot yhteensä	**14**	**111**	**267**	**378**
Perusopinnot yhteensä	20	202	338	540
Kaikki opinnot yhteensä	**34**	**313**	**605**	**918**

Ehdotuksessa etäopiskeluvälineisiin perehtymiseen varataan enemmän aikaa kuin pilottikoulutuksessa. Perusopintojen ravitsemus-, terveysliikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi -opintojen laajuus on nostettu kahteen opintopisteeseen pilottikoulutuksen yhdestä opintopisteestä. Vuorovaikutus-, ryhmänohjaus- ja valmennustaidot opinnot on yhdistetty yhdeksi kolmen opintopisteen kokonaisuudeksi,

jolloin opinnossa on mahdollista harjoitella näitä taitoja syvemmin myös aidoissa tilanteissa. Suuntaavat opinnot on muutettu vapaasti valittaviksi opinnoiksi, jotka suunnitellaan koulutuksen järjestäjän kanssa tilaajan tarpeita vastaaviksi. Opintokokonaisuuden järjestetään niin, että yksi kokonaisuus viedään loppuun ennen kuin toinen alkaa.

Harjoittelun toteutus alkaa opintojen toisella lukukaudella, jolloin se ei ole liian aikaisin ja sen ehtii kuitenkin opintojen aikana suorittaa. Harjoittelun toteutus tulisi olla systemaattisempaa ja suunnitelmallisempaa kuin pilottikoulutuksessa, jossa se perustui jokaisen opiskelijan omaan aktiivisuuteen ja kiinnostukseen. Harjoittelu toteutetaan itsenäisesti, itse- ja vertaisarvioiden.

Hyvinvointivalmennustoiminnan suunnitteluun ja arviointiin ohjattuna on hyvä käyttää aikaa, koska siinä opitaan yhteistoimintaa ja suunnitelmallisuutta. Yhteiset keskustelut ja pohdinnat auttavat opiskelijoita muodostamaan yhteistä ymmärrystä toiminnasta, sen tavoitteista ja toteuttamisesta.

Oman hyvinvoinnin arviointi ja vahvistaminen on oman oppimisen perusta. Siihen tulee kannustaa opiskelijoita koko koulutuksen ajan. Aktiivisella palautteen antamisella on mahdollista innostaa opiskelijaa hoitamaan itseään ja löytämään omia vahvuuksiaan. Omien kokemusten myötä opiskelija oppii tehokkaita keinoja valmennettavien hyvinvoinnin tukemiseen.

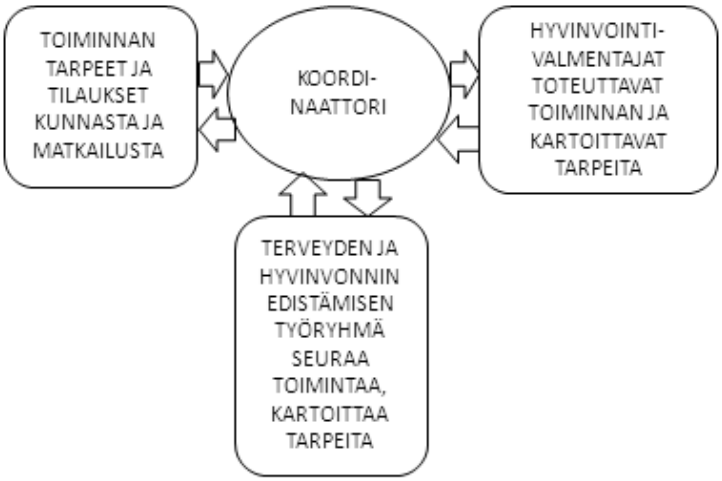
Koulutuksen aikana opettajatuutorin aikaresurssit tulee suunnitella siten, että hänellä on mahdollista tavata ja ohjata opiskelijoita paikkakunnalla vähintään kaksi päivää kuukaudessa ja lisäksi hänellä on oltava riittävästi aikaa Optiman tai muun verkkotyötilan avulla ohjaukseen ja työskentelyyn. Paikkakunnalla on välttämätöntä olla nimetty yhdyshenkilö, joka hoitaa käytännön järjestelyt ja tekee yhteistyötä opettajatuutorin kanssa. Matkustaminen paikkakunnalle tulisi olla opettajatuutorin työaikaan luettavaa aikaa.

Koulutusta kehitetään edelleen ja sovelletaan erilaisissa ympäristöissä toteutettavaksi Rovaniemen ammattikorkeakoulun hyvinvointialojen palvelutoimintana Sallasta saatujen kokemusten mukaan. Verkostomainen toimintamalli sopii parhaiten pienessä kunnassa toteutettavaksi silloin, kun kunnan organisaatio sitoutuu hyvinvointivalmennustoimintaan mukaan. Hyvinvointivalmentajat voivat toimia myös yksityisyrittäjinä ilman verkoston tukea. Koulutus tulee silloin soveltaa yksilön toimintaan painottuvaksi.

7 Yhteistoimintamalleilla hyvään tulevaisuuteen

Hyvinvointivalmentajien verkoston menestyksekäs toiminta vaatii koordinaatiojärjestelmän, jossa koordinaattori suunnittelee, kehittää ja koordinoi toimintaa. Koordinaatio on kuvattu mallina. Sallan hyvinvointivuosi -malli kuvaa toiminnan vuosikellona. Lapin korkeakoulujen maakuntakorkeakouluntoiminnan ja kunnan välinen yhteistyömalli on kuvattu ”Sallan mallina”. Siinä on keskeistä maakuntakorkeakoulun ja kunnassa toimivan hanketyöntekijän, työ- ja ohjausryhmän keskinäinen tiivis yhteistyö ja maakuntakorkeakoulun edustajan aktiivinen toiminta kunnassa.

Hyvinvointivalmennushankkeen kokemukset luovat mahdollisuuksia hyvään tulevaisuuteen monella tavalla: hyvinvointivalmennustoiminnan kehittämiseen ja myönteisiin vaikutuksiin Sallassa, hyvinvointivalmentajakoulutuksen kehittämiseen ja laajempaan toteuttamiseen sekä Lapin korkeakoulukonsernin tutkimus- ja kehittämistoiminnan mahdollisuuksiin kunnallisessa toimintaympäristössä. Hankkeessa luodun hyvinvointivalmennustoiminnan jatkumisen edellytyksistä alettiin keskustella työ- ja ohjausryhmissä jo keväällä 2010. Hyvin pian todettiin, että toiminnan jatkumisen ensimmäinen edellytys on, että toiminnan koordinointiin on nimetty vastuuhenkilö. Hyvinvointivalmentajien verkostossa on paljon voimaa ja mahdollisuuksia, mutta toiminta on vaarassa hiipua, ellei sitä koordinoida. Koordinaattorin keskeinen tehtävä on toiminnan koordinoinnin lisäksi omalta osaltaan pitää yllä hyvinvointivalmentajien ryhmähenkeä ja innostusta sekä suunnitella, toteuttaa ja arvioida toimintaa yhdessä hyvinvointivalmentajien, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmän sekä palveluiden käyttäjien kanssa. Koordinaation tarve tuotiin esille marraskuussa 2010 kunnan johtoryhmälle, kunnanhallitukselle ja lautakuntien puheenjohtajille ja varapuheenjohtajille. Kunnanhallitus päätti keväällä 2011 palkata hyvinvointikoordinaattorin koordinoimaan toimintaa. Koordinaattorin tehtäviin kuuluvat myös terveyden edistämisen yhteyshenkilön tehtävät. Kuviossa 25 on kuvattu suunniteltu koordinaatiorakenne.



KUVIO 25 Hyvinvointivalmennustoiminnan koordinaatiorakenne.

" Hienoa on ollut huomata, kuinka hyvin me opiskelijat olemme ryhmäytyneet keskenämme. Se tapahtui sujuvasti ja luontevasti – ne jotka ovat olleet säännöllisesti mukana tapaamisissamme, tuntuvat omalta porukalta – meidän jengiltä. Onkin äärimmäisen tärkeää, että se fiilis säilyy jatkossa ja siihen tarvitsemme sitä tulevaa hyvinvointivalmennuksen koordinaattoria. Meidän tulee säilyä tiiviinä ryhmänä, meillä tulee olla tapaamisia ja hetkiä, jotta motivaatio tehdä valmennustyötä säilyy eikä kukaan kuormitu liikaa." (k 3)

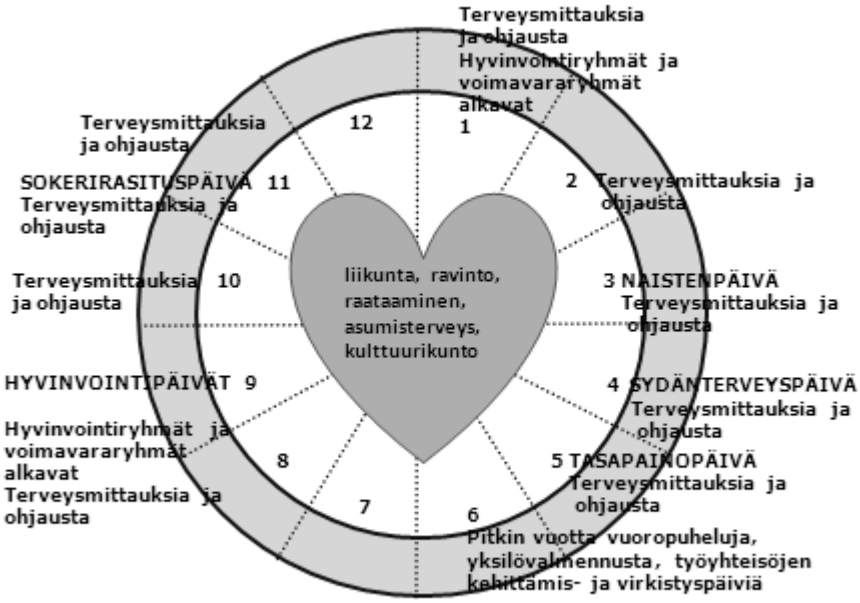
Selkeän koordinaation lisäksi hyvässä tilanteessa hyvinvointivalmentajien innostus työhön kestää ja heillä on selkeästi sovittu toimintatapa, joka on sovitettu yhteen muun toimenkuvan kanssa. Hyvinvointivalmentajien työ ja asema kuntaorganisaatiossa on silloin tiedostettu ja hyväksytty. Hyvinvointivalmennus on osa muuta työntekijän toimenkuvaa, ei joutoaikana tehty ylimääräinen työ. Hyvinvointivalmentajien esimiesten kanssa keskusteltiin työaikajärjestelyistä ja todettiin, että suunnitelma työntekijän työajan käytöstä täytyy tehdä joka työpaikassa erikseen, koska työyhteisöt ja hyvinvointivalmentajat ovat erilaisia ja mahdollisuudet osallistua toimintaan poikkeavat eri työpaikoissa. Esimiehet olivat myönteisiä työntekijän osallistumiselle hyvinvointivalmennustoimintaan. Sovittiin, että hyvinvointivalmentaja tekee aina lukukauden alussa oman toimintasuunnitelman, jonka pohjalta suunnitellaan yhdessä esimiehen kanssa toiminnan mahdollistavat järjestelyt kuten työntekijän työvuorot ja sijaisten järjestäminen.

"on lupa hoitaa hyvinvointivalmennusta niin, ettei tarvitse tuntea huonoa omaatuntoa." (k15)

"Ylimääräistä aikaa menee oman työn ohella toiminnan järjestämiseen. Miten sovellat omaan työhön."

"Töissä on usein niin kiire, että huonolla omallatunnolla sieltä pitää irrottautua muualle, vaikka hyvinvointivalmennusta saa työaikana tehdäkin. Useinpa sitten on mennyt ylitöiksi, että varsinaiset työt on saanut tehtyä" (k 9)

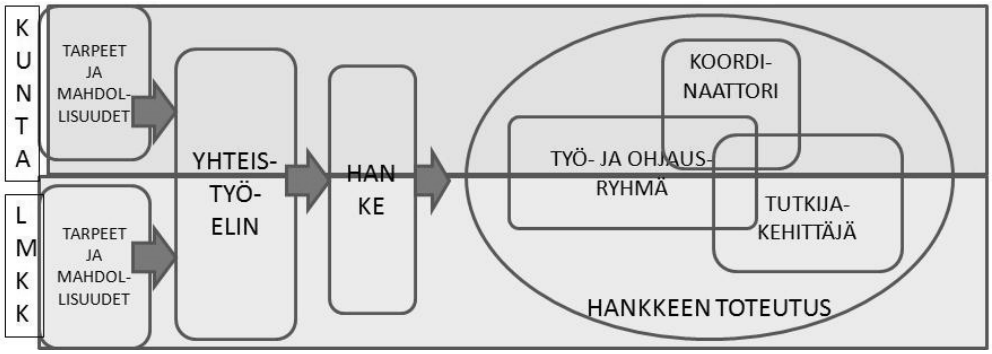
Kevään 2011 työ- ja ohjausryhmissä keskusteltiin hankkeessa luodun toiminnan jatkumisen turvaavista vahvuuksista ja toisaalta uhkatekijöistä. Koordinaattorin palkkaamisen lisäksi oltiin huolissaan innostuksen ylläpitämisestä, toiminnan riittävän tehokkaasta viestinnästä ja korkeakouluyhteistyön jatkumisesta. Toiminnan jatkuvuutta ja korkeakouluyhteistyötä kuvattiin "Sallan hyvinvointivuosi" -vuosikellolla (kuvio 26). Yleisötapahtumien järjestämisessä on mahdollista tehdä yhteistyötä esimerkiksi opiskelijoiden projekti- ja harjoittelutoimintana. Yleisötapahtumat ovat kuviossa isoilla kirjaimilla.



KUVIO 26 Sallan hyvinvointivuosi.

Hyvinvointivuosimallin avulla toiminta voidaan hahmottaa jatkuvaksi, pysyväksi toiminnaksi. Keskellä ovat hyvinvoinnin keskeiset elementit. Usein hyvinvoinnin vahvistamiseen riittää sallalaisittain "raatauttaminen".

Lapin maakuntakorkeakoulun ja kunnan välinen yhteistyö oli molemmin puolin antoisaa. Hankkeen toiminnasta saatujen kokemusten pohjalta muotoiltiin yhteistoimintamalli, jolla kuvataan hanketoiminta Lapin korkeakoulukonsernin maakuntakorkeakoulutoiminnan ja kunnan yhteisenä aluekehitystyönä (kuvio 27).



KUVIO 27 ”Sallan malli” Lapin maakuntakorkeakoulun ja kunnan yhteistoiminta-malli aluekehitystyössä.

Malli perustuu Lapin maakuntakorkeakoulun perusajatukseen yhteistyöstä seutukuntien kanssa. Yhteistyöelimessä käsitellään kuntien tarpeita ja Lapin maakuntakorkeakoulun mahdollisuuksia sekä tutkimus- ja kehittämistoiminnan tarpeita. Yhteistyötä suunnitellaan kunnan tai koko seutukunnan kanssa. Aluekehitystyö voi olla muutakin kuin hanketoimintaa. Tässä esimerkissä toiminta on hankepohjaista. Hyvä yhteistoiminta myös muuten kuin hankkeessa toimittaessa muodostuu oletettavasti samoista elementeistä kuin hanketyöskentely.

Hankkeen toteutuksen onnistumiseksi keskeistä on, että sekä maakuntakorkeakoulussa että kunnassa on kyseistä hanketyötä tekevä vastuuhenkilö, jolloin keskinäinen henkilökohtaiseen suhteeseen perustuva yhteistyö voi muodostua konkreettiseksi, todelliseksi ja selkeäksi. Sallan hyvinvointivalmennushankkeen kokemusten mukaan korkeakoulun tutkija-kehittäjän läsnäolo ja konkreettinen toiminta kunnassa oli hankkeen onnistumisen kannalta ensiarvoista. Yhteistyön ja luottamuksen syntyminen vaatii tapaamisia ja kuuntelevaa keskustelua, yhteisen ymmärryksen luomista. Korkeakoulun tutkija-kehittäjän aktiivinen toiminta ja läsnäolo yhteistyökunnassa edellyttävät riittävien aika- ja kustannusresurssien varaamista toimintaan. Tutkija-kehittäjällä on hyvä olla myös kokemusta yhteistyökumppanin kontekstissa työskentelystä ja halua aitoon yhteiskehittelyyn.

8 Hankkeen arviointia

Sallan kunta ja Lapin maakuntakorkeakoulu sitoutuivat hankkeeseen vahvasti. Keskinäinen yhteistyö oli tiivistä ja korkeakoulun edustajan aktiivinen läsnäolo ja toiminta kunnassa edistivät tavoitteisiin pääsemistä. Hyvinvointivalmennusmalli on selkeä ja systemaattinen. Hanke lisäsi kuntalaisten tietoisuutta omasta hyvinvoinnistaan ja kiinnostusta vaikuttaa siihen. Hyvinvointivalmentajien toiminta on jo näkynyt kunnassa, mutta toimintaa eri työpaikoilla tasapuolisesti tulee lisätä. Toiminnasta tiedottamista on myös tehostettava. Tutkimus- ja kehittämistoiminta on ollut kattavaa ja asetettuihin kehittämistehtäviin on saatu vastaukset. Hyvinvointivalmentajakoulutuksen arviointi on kuvattu luvussa 6.

Hanketta arvioitiin ohjausryhmän ja työryhmän kokouksissa. Ryhmät asettivat hankkeen alussa hankkeelle konkreettisia tavoitteita. Arvioinnit perustuivat osallistujien tekemiin havaintoihin hankkeen toiminnasta kunnassa verrattuna alussa asetettuihin tavoitteisiin ja suunnitelmiin. Arviointikeskustelut käytiin ryhmien kokouksissa keväällä 2011.

Hankkeen onnistumisessa on Leppilammen ja Neuvonen–Rauhalan (2007, 336–337) mukaan tärkeintä on johdon sitoutuminen kehittämistyöhön. Lisäksi kehittämistyölle tulee olla todellinen tarve ja siitä on oltava konkreettista hyötyä osallistujille. Kaikkien osallistuminen sekä vastuun ja vallan antaminen osallistujille on tärkeää. Organisaation sisällä on hyvä olla koordinaattori, joka huolehtii toiminnan järjestelyistä organisaatiossa.

Hyvinvointivalmennushankkeeseen ja siinä tehtyyn kehittämistyöhön sitouduttiin Sallassa vahvasti. Ohjausryhmään kuuluivat kaikki hallintokuntien esimiehet, matkailun markkinointiyhdistyksen ja Lapin maakuntakorkeakoulun edustajat. Läsnäolo ja osallistuminen toiminnan ideointiin, kehittämiseen ja etenemisen seuraamiseen oli aktiivista. Ohjausryhmän tuki hankkeen työntekijöiden työlle oli

merkittävä. Ohjausryhmä otti innokkaasti kantaa hankkeen toimintaan ja toiminnan ideointiin ja kehittämiseen. Hankkeen laajapohjaisen työryhmän työskentely oli innostavaa ja aikaansaavaa. Työryhmän tapaamisia järjestettiin suunnitelmien mukaisesti lähes kuukausittain. Kunnan sitoutumisesta hyvinvointivalmennustoiminnan kehittämiseen kertoo myös kunnanhallituksen lokakuussa 2009 tekemä päätös, jonka mukaan kunnassa työskentelevä hyvinvointivalmentajaopiskelija saa käydä koulutuksen työajallaan ja käyttää valmistuttuaan hyvinvointivalmennustoimintaan 10 tuntia kuukaudessa työaikaa.

Sallan kuntaa edustava hankekoordinaattori ja Lapin maakuntakorkeakoulua edustava Rovaniemen ammattikorkeakoulun opettaja toimivat kiinteässä yhteistyössä koko hankkeen ajan. Toimintaa suunniteltiin ja arvioitiin lähes viikoittaisissa keskinäisissä suunnittelutapaamisissa kasvokkain, puhelimessa tai Skype-yhteyden välityksellä. Kahden eri organisaation työntekijöiden välille muodostui luottamus, joka oli hyvän yhteistoiminnan edellytys. Korkeakoulun edustajan tiivistä yhteydenpitoa, läsnäoloa ja toimintaa kunnassa pidettiin merkityksellisenä hankkeen onnistumiselle. Hanketta pidettiin hyvänä esimerkkinä kunnan ja korkeakoulun yhteistyöstä.

”korkeakoulujen työvälineitä hyödynnetty (opinnäytetyöt, koulutus, yhteistyö)” (ohjausryhmän muistio 2.2.2011)
”RAMK voimakkaasti matkassa, kokonaisvaltainen innostus” (ohjausryhmän muistio 2.2.2011)
”työryhmätyöskentely aktiivista” (ohjausryhmän muistio 2.2.2011)

”Yhteistyö RAMK:n kanssa on sujunut hyvin ja saa toivottavasti jatkoa tulevaisuudessa jossakin muodossa. Sallan kunnan imago on saanut pönkitystä ja se poikii varmasti jatkossakin hyviä asioita, jos hankkeessa aloitettu työ saa jatkoa. Kuntalaisten hyvinvointi ja tietoisuus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan hyvinvointiin on lisääntynyt” (k 12)

Helmikuussa 2011hankkeen työryhmä arvioi, mitä myönteistä ja mitä huolestuttavaa kehitystä on hankkeen aikana tapahtunut kunnassa. Työryhmän arvioinnin mukaan hanke on lisännyt yleistä tietoisuutta hyvinvointiin liittyvistä asioista ja kiinnostusta oman hyvinvoinnin parantamiseen.

”hyvinvoinnista puhutaan enemmän ja myönteisesti, työpaikoilla”
”tietoisuus siitä että jokaisella on oma vastuu omasta hyvinvoinnista”
”mittaukset kiinnostaneet”
”tapahtumat ovat herättäneet kiinnostusta ja niissä ollaan oltu mukana, tietoisuus tapahtumista kasvanut”

"koulutukset hyvinvointivalmentajien koulutuksen myötä"
"yleinen aktiivisuus lisääntynyt, tiedotus tapahtumista, työnantajan puolelta annettu mahdollisuus"
"nuoria innokkaita valmentajia on ollut mukana, innostusta järjestää kaikkea kivaa muillekin kuin omassa työyhteisössä"
"yleisö on ottanut hyvin vastaan, myös kunnan ulkopuolelta"
"kiinnostus omasta hyvinvoinnista lisääntynyt, tietoisuus lisääntynyt"
"keskustelua mittausten merkityksestä ym. herännyt eri puolilla. Ihmiset peilaa omaa hyvinvointiaan, omaa suhdetta esim. herkkujen syöntiin, mittauksiin."
"Valmiuksia toimia esim. ruokakokeilu (henkilökuntaruokailu paitsi koulut, vuodeosasto)"
"hallintokuntien rajoja ylittävää toimintaa, yhteishyvää tekemässä"
(Työryhmän kokousmuistio 15.2.2011)

Työryhmässä esille tulleen näkemyksen mukaan hankkeen toiminnalta oli liiankin suuria odotuksia. "esim. koko työhyvinvointi paranee hetkessä".

Ohjausryhmä asetti hankkeen alussa kiintopisteitä, joita he tarkastelevat hankkeen kuluessa sen onnistumista seuratakseen. Henkilökohtaisesti ohjausryhmän jäsenille olivat jääneet mieleen omat hyvinvointianalyysit ja kehonkoostumusmittaukset. Ohjausryhmän arvioinnin mukaan myönteisiä muutoksia on kunnassa havaittavissa yleisestikin. Hyvinvointimatkailun kehittäminen on päässyt alkuun. (Seuraavat lainaukset ohjausryhmän kokousmuistiosta 2.2.2011)

"kunnan ja matkailuyrittäjien välillä yhteistoimintaa, otettu ensimmäisiä askeleita"
"käynnistänyt kunnan ja yrittäjien porukkaa, yhdistänyt, voimaannuttanut"
"liikuntakeskuksen kehittäminen matkailussa, tuotteena"
"kuntoremonttikursseja Sallaan?"

Kunnan johto-organisaatiossa on käyty keskustelua työtyytyväisyydestä ja johtamisesta hankkeen hyvinvointiteeman virittämänä. Havaintoja on siitä, että johtamiskulttuuri on muuttumassa osallistavampaan suuntaan. Hyvinvointinäkökulmaa on alettu huomioida yhä enemmän kunnan päätöksenteossa ja toiminnassa sekä uuden suunnittelussa. *"ennaltaehkäisevän työn merkitys alettu oivaltaa, kaikkien hallintokuntien työnä"*
"kuntastrategiaa alettu tarkastella hyvinvoinnin näkökulmasta, palvelujen hajaannuttaminen, taloudellinen merkitys"
"hyvinvointikeskus tarkasteluun tätä kautta"

Kunnan työntekijät ovat innostuneet kuntoremonteista, joille on mahdollista päästä työterveyshuollon kautta. Myös muut kuntalaiset ovat olleet kiinnostuneita hyvinvointivalmennus- ja innovaatioympäristöt -hankkeiden yhteisesti järjestämistä mittauksista. Kunta järjesti henkilökunnan virkistysiltapäivän hyvinvointipäivien yhteyteen, mitä pidettiin yleisesti myönteisenä eleenä. Hyvinvointivalmentajien toiminta on näkynyt jo kunnassa. Työyhteisöjen vuoropuhelut ovat edistäneet työhyvinvointia.

"painoa saatu haltuun, liikuntaa lisätty, tyytyväisiä ihmisiä"
"koulutukset ja päivät hyviä. Tietoa on saatu, jota voi soveltaa käytäntöön"
"vuoropuhelut hyviä työyhteisöissä, lisää työhyvinvointia kun voin itse vaikuttaa"
"Arjan käynnit työyhteisöissä hyviä, ulkopuolelta uusia vaikutteita"

Hyvinvointivalmennusmallia pidettiin uudenlaisena mallina ja sen myötä hyvinvointivalmennus onnistuttiin määrittelemään. Hyvinvointivalmentajat ovat löytäneet roolinsa ja heitä on helppo lähestyä myönteisesti. Hankkeen toimintaa pidettiin suunnitelmallisena. Hyvinvointivalmennusmallia pidettiin systemaattisena mallina, jossa menestyksekkään toiminnan elementit ovat kohdallaan.

"ollaan mahdottoman ison ja hyvän asian äärellä"
"kehittäminen olisi jäänyt tekemättä ilman hanketta"
"yhteistyökumppaneitten kautta päästy ytimeen, osaksi isompaa kokonaisuutta"
Rahoittajan edustajan mielestä "käynnit ohjausryhmässä antoisia, into asiaan näkyy, tekemisen meininki"

Hankkeen toimintaan oltiin pääasiassa erittäin tyytyväisiä, mutta myös kehitettävää löydettiin. Hankkeen olisi ollut hyvä olla vielä lähempänä kunnan johto-organisaatiota ja vielä enemmän tiedottaa toiminnastaan. Kunnanjohtajan mukanaolo ohjausryhmässä olisi ollut hyödyllistä tässä mielessä. Työryhmän arvioinnissa tuli esille, että hyvinvointivalmentajien työ näkyy työpaikoilla vaihtelevasti.

"toisilla työpaikoilla on hyvinvointivalmentajia, jotka järjestävät työporukalle hyvinvointitapahtumia. Toisilla paikoilla ollaan kateellisia tai pettyneitä, kun eivät saa samaa palvelua"

Hyvinvointivalmentajien palveluita ja näkyvyyttä ohjaajina on tärkeää lisätä.

"palveluun pitää panostaa, että saadaan ihmiset käyttämään välineitä ja tietotaitoa"

Terveyden edistämisen työryhmän kanssa sovittua yhteistyötä toivottiin jatkettavan ja kehitettävän. Hyvinvointivalmennuksen liittäminen kiinteästi jo olemassa olevaan terveyden edistämisen toimintaan varmistaa osaltaan toiminnan jatkuvuuden.

Toiminta on silloin osa kunnalle kuuluvaa toimintaa.

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan näkökulmasta hanketta voidaan arvioida kehittämistehtävien pohjalta. Asetettuihin kehittämistehtäviin on saatu hankkeen aikana vastaukset. Toimiva hyvinvointivalmennusmalli on luotu ja kuvattu, hyvinvointivalmentajakoulutus pilotoitu ja arvioitu ja kunnan ja korkeakoulun keskinäinen kehittämistoiminnan malli on luotu. Lisäksi syntyi muita hyvinvointivalmennukseen liittyviä toimintamalleja.

Hyvinvointivalmennushanke noudatti Lapin korkeakoulukonsernin innovaatio-ohjelman keskeisiä periaatteita, vaikka ohjelmaa ei ollut vielä julkaistu hanketta suunniteltaessa ja aloitettaessa. Toiminta on ollut asiakaslähtöistä ja monipuolisesti korkeakoulun mahdollisuuksia hyödyntävää. Toiminta on suunniteltu tiiviisti kunnan toimijoiden ja korkeakoulun kesken. Opinnäytetöitä on valmistunut sekä ammattikorkeakoulun eri kampuksilta että yliopiston eri tiedekunnista. Hankkeen vaikutukset ovat kohdistuneet toiminta-alueelle Sallan kuntaan. Tuloksia voidaan hyödyntää koko maakunnassa uusia hankkeita ja hyvinvoinnin edistämistä suunnitellessa. Hankkeen painopisteet olivat hyvinvoinnin, luonnonvarojen sekä elämysten, kulttuurin ja matkailun Lapissa. Hyvinvoinnin painopistealueella tehtiin työtä uudenlaisen palvelumallin luomiseksi ja työhyvinvoinnin edistämiseksi. Elämysten, kulttuurin ja matkailun osalta kehitettiin hyvinvointimatkailua ja uusia tuotteita hyvinvointimatkailun käyttöön. Luonnonvarojen painopistealueella kehitettiin hyvinvointimatkailua tavoitteena hyödyntää luontoa ihmisen voimavarana, mikä on Sallan matkailun perustava imagotekijä, ”in the middle of nowhere”. (Lapin korkeakoulujen innovaatio-ohjelma)

9 Yhteenveto

Sallan Hyvinvointivalmennushanke vastasi hallituksen vuonna 2007 antamiin terveyden edistämisen politiikkaohjelman ja siitä johdettuihin hankkeen tavoitteisiin. Hankkeessa luotiin hyvinvointivalmennusmalli ja pilotoitiin hyvinvointivalmentajakoulutus. Tutkimus- ja kehittämistoiminta toteutettiin Lapin maakuntakorkeakoulun kanssa ja kuntalaisten osaamista ja osallisuutta vahvistettiin. Hyvinvointimatkailuun kehitettiin tuotteita, joissa hyödynnettiin hyvinvointivalmennustoimintaa.

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan lähestymistapa oli toimintatutkimus, jossa olivat osallisina toiminnassa mukana olevat sallalaiset ja Lapin maakuntakorkeakoulun tutkija-kehittäjä. Hankkeessa toteutui useita toimintatutkimusprosesseja kuten hyvinvointivalmennusmallin luominen, koulutuksen kehittäminen ja monet hyvinvointivalmennusmalliin kuuluvat toiminnat. Prosesseihin liittyen valmistui 15 opinnäytetyötä tai tutkielmaa Rovaniemen ammattikorkeakoulusta, Oulun seudun ammattikorkeakoulusta ja Lapin yliopistosta. Tutkimus- ja kehittämistoiminnasta vastasi Lapin maakuntakorkeakoulua edustava Rovaniemen ammattikorkeakoulun terveydenhoitotyön opettaja. Hankkeen toiminta noudatti Lapin korkeakoulukonsernin Innovaatio-ohjelman periaatteita. Mukana oli osioita Hyvinvoinnin Lapista, Luonnonvarojen Lapista ja Elämysten, kulttuurin ja matkailun Lapista.

Hyvinvointivalmennusmallia kehitettiin yhteistyössä hankkeen työ- ja ohjausryhmän, hyvinvointivalmentajakoulutuksessa olevien ja Lapin maakuntakorkeakoulun kesken. Kehittämistoiminnan tuloksena luodun mallin keskiössä on hyvinvointivalmentajien verkosto, joka suunnittelee, toteuttaa ja arvioi mallissa olevia hyvinvointiin liittyviä toimintoja kunnassa ja matkailijoiden keskuudessa. Toiminnasta vastataan kunnan terveyden edistämisen työryhmälle, joka myös osaltaan koordinoi toimintaa. Kunnan henkilöstö- ja täydennyskoulutuskeskus voi markkinoida hyvinvointipalveluja kunnan ulkopuolisille tahoille ja toimia siltä osin toiminnan koordinoijana. Tutkimus- ja kehittämistoiminnasta vastaavat Lapin korkeakoulut.

Hyvinvointivalmentajat ovat käytäntöyhteisö, joka oppii, ratkaisee ongelmia ja kehittää käytäntöjä yhdessä.

Hyvinvointivalmennustoimintaan kuuluu sekä yksilöille että ryhmille suunniteltuja toimintoja. Kartoituksiin kuuluvat esimerkiksi hyvinvointianalyysit, kehonkoostumusmittaukset ja verensokerimittaukset. Yksilöohjaus sisältää elämäntapojen ohjausta valmennettavan asettamien tavoitteiden mukaisesti. Vuoropuhelut ovat koulutettujen vuoropuhelun vetäjien ohjaamia ennakointidialogeja, joita voidaan käyttää perheiden pulmatilanteissa ja muiden yhteisöjen toiminnan suunnittelussa. Työhyvinvointia edistetään työyhteisöjen virkistys- ja kehittämistilaisuuksilla ja vuoropuheluilla. Yleisötapahtumia järjestetään vuosittain useita esim. hyvinvointipäivät, sydänterveyspäivä, tasapainopäivä ja sokerirasituspäivä. Koulutuksia järjestetään tarpeen mukaan hyvinvointivalmentajille ja kuntalaisille. Hyvinvointi- ja voimavararyhmiä järjestetään säännöllisesti. Innovaatioympäristöt antavat mahdollisuuksia rentoutumiseen, terveysmittauksiin, liikuntavälineiden käyttöön sekä tasapainon mittaamiseen ja harjoittamiseen.

Vuoden mittainen hyvinvointivalmentajakoulutus antoi osallistujille valmiudet mallin mukaiseen hyvinvointia edistävään toimintaan. He voivat toimia yksilöiden ja ryhmien ohjaajina ja järjestää yleisötapahtumia ja terveysmittauksia. Koulutukseen sisältyi luentoja ja itsenäisiä tehtäviä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin teemoista. Lisäksi koulutukseen sisältyi harjoittelua, toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Peruspintojen laajuus oli 16 op ja lisäksi opiskelijalla oli mahdollisuus suorittaa suuntautumisopintoja 15 op. Koulutuksesta valmistui 19 sallalaista eri ammattiryhmiä edustavaa hyvinvointivalmentajaa. Kokeilun perusteella tulevaisuuden hyvinvointivalmentajakoulutuksessa kehitettäviä asioita ovat verkko-opintojen ohjaukseen panostaminen, harjoittelun suunnitelmallisuus, opintokokonaisuuksien ajoitus ja riittävän ajan varaaminen yhteiseen toiminnan suunnitteluun. Koulutuksen koordinoimiseen ja opiskelijoiden tuutorointiin tarvitaan opettajatuutorin runsasta läsnäoloa ja aikaa. Koulutusta kehitetään edelleen toteutettavaksi Rovaniemen ammattikorkeakoulujen hyvinvointialojen palvelutoimintana Lapissa ja mahdollisesti myös kansainvälisenä kehittämistoimintana.

Hankkeessa luotiin useita toimintamalleja hyvinvointivalmennustoimintaan eri tahojen yhteistyönä. Koordinaatiomalli kuvaa toiminnan koordinointia kuntatasolla. Sallan hyvinvointivuosi-mallista ilmenevät hyvinvointitoimintojen aikataulut ja yhteiset toiminnat korkeakoulun kanssa. Korkeakoulun ja kunnan yhteistyömallissa kuvataan hanketoiminnan suunnittelua ja toteutusta ja yhteistyön rooleja. Lisäksi kehitettiin toimintamalleja, jotka liittyivät hyvinvointivalmennustoiminnan toteuttamiseen kuten terveysmittausten prosessi, yleisötapahtuman järjestäminen ja hyvinvointituotteen myynti kunnan ulkopuoliselle palvelun ostajalle.

Hankkeen onnistumisen perustana oli Sallan kunnan johdon ja työntekijöiden sekä Lapin maakuntakorkeakoulun vankka sitoutuminen hankkeen kehittämistyöhön. Toisena tärkeänä tekijänä oli erittäin toimiva ja aktiivinen yhteistyö kunnan ja Lapin maakuntakorkeakoulun kesken, jota ilman hankkeen tulokset olisivat jääneet todennäköisesti huomattavasti vähäisemmiksi. Yhteistyö todettiin molempia yhteistyötahoja hyödyttäväksi ja antoisaksi.

Kiitän lämpimästi sallalaisia tästä mieleenpainuvasta ja merkittävästä toiminta-mahdollisuudesta ja kokemuksesta. Erityiskiitoksen annan upeille, monitaitoisille hyvinvointivalmentajille koulutuskokeiluun osallistumisesta ja yhteisestä kehittämis- ja oppimiskokemuksesta. Se oli kuin hyvä dialogi: vuoropuhelu, jonka alussa kukaan ei tiennyt, mikä on lopputulos.

Lähteet

Ammattikorkeakoululaki 351/2003. Osoitteessa
> http://www.finlex.fi/fi/laki/kokoelma/2003/20030060.pdf < Luettu 8.3.2011

Ala-Poikela, H. 2010. Hyvinvointi käsitteenä ja edistämisen kohteena. Kandidaatin tutkielma. Lapin yliopisto, YTK, kuntoutustiede.

Eriksson, E., Arnkil, T.E. & Rautava, M. 2006. Ennakointidialogeja huolten vyöhykkeillä. Verkostokonsultin käsikirja – ohjeita verkostomaiseen työskentelyyn. Stakesin työpapereita 29/2006.

Firstbeat hyvinvointianalyysi. Saatavana osoitteessa
> http://www.firstbeat.fi/fi/tyo-ja-hyvinvointi/hyvinvointianalyysin-esittely < luettu 28.2.2011

Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Jyväskylä: Gummerus.

Hallituksen esitys Eduskunnalle terveydenhuoltolaiksi sekä laeiksi kansanterveyslain ja erikoissairaanhoitolain muuttamiseksi sekä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista annetun lain muuttamiseksi. Osoitteessa >http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39502&name=DLFE-11706.pdf< Luettu 8.3.2011

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2001. Dialogi – avain innovatiivisuuteen. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Heikkinen, A. & Kiimalainen, H. 2010. Hyvinvointivalmennushanke. Projektityön loppuraportti. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

Heikkinen, H. L.T. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa: Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.)Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark, 16–38 .

Heikkinen, S-M. 2010. OmaPeili -verkkoympäristö – käyttäjien kokemuksia sivuston hyödyllisyydestä elämäntapamuutosten tukena. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

Hyvinvointivalmennus. Hankehakemus .LLH- 2008- 00352- Ha 7

Hänninen, J. 2009. Hyvinvointikertomus. Sallan kunta.

Innovaatioympäristöt -hanke. Osoitteessa
> http://www.hyvinvointivalmennus.fi/Innovaatioymparistot < Luettu 2.3.2011

Isaacs, W. 2001. Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito. Jyväskylä: Gummerus.

Jalkanen, J. & Oravisjärvi, R. 2010. Hyvinvointianalyysi terveydenhoitajan työvälineenä. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

Jussila, S. 2007. Hyvinvointivalmennushankkeen esiselvitys. Sallan kunta.

Kainulainen, S. 2005. Oikein, totta ja hyödyllistä. Teoksessa: Kotila, H. & Mutanen, A. (toim.).Tutkiva ja kehittävä ammattikorkeakoulu. Helsinki: Edita Prima Oy, 68–77.

Kelasto. Terveyspuntari. Osoitteessa >http://raportit.kela.fi/ibi_apps/WFServlet?IBIF_ex=NIT083AL&YKIELI=S < luettu 27.2.2011

Koivisto, J. 2010. Hyvinvointianalyysillä kohti elämäntapamuutosta. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

Kunnari, S., Isoniemi, V., Kananen, H. & Sanelma, H. 2011. Tasapainopäivä Sallassa. Raportointi. Projektityö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu, fysioterapian koulutusohjelma. Julkaisematon.

Lapin korkeakoulujen innovaatio-ohjelma 2009-2012. Saatavana osoitteessa > http://lkkk.infoweb.as.tietotalo.fi/includes/loader.aspx?id=a5dce757-fe1e-47fc-bf13-28f55df0e442 < Luettu 17.3.2011

Lapin maakuntakorkeakoulu. Saatavana osoitteessa >http://www.maakuntakorkeakoulu.fi/?deptid=10025< Luettu 8.11.2010

Leppilampi, A. & Neuvonen–Rauhala, M–L. 2007. Uudistavaa yhteistyötä: ammattikorkeakoulu ja konsultti työyhteisön kehittämisen tukena. Teoksessa: Ramstad, E. & Alasoini, T. (toim.) Työelämän tutkimusavusteinen kehittäminen Suomessa. Lähestymistapoja, menetelmiä, kokemuksia, tulevaisuuden haasteita. Tykes raportteja 53. Helsinki, 327–342 .

Lincoln, Y. S. 2001. Engaging Symphaties: Relationships between Action Research and Social Constructivism. Reason, P. & Bradbury, H. (eds.). Handbook of Action Research. Participative Inquiry & Practice. London: Sage, 124–132.

Mezirow, J. 1998. Kriittinen reflektio uudistavan oppimisen käynnistäjänä. Teoksessa: Mezirow, J. 1998.(toim.)Uudistava oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa. Helsinki: Painotalo Miktor

Myllykangas, M. 2007. Julkaisematon lähde.

Mäkitalo, J. & Paso, E. 2008. Työ, työ ja työ. Työlähtöinen työterveyshuolto ja kuntoutus. Oulu: Kalevaprint Oy.

Mänty,M., Sihvonen,S., Hulkko, T. & Lounamaa, A. 2006. Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat. Opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 8/2006. Osoitteessa >http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2006/2006b08.pdf < luettu 28.2.2011

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Saariniemi, S.2011. Sokerirasituspäivä Sallassa. Tiivistelmä päivän toteutuksesta. Julkaisematon lähde.

Sallan kunnan kotisivut. Osoitteessa >www.salla.fi< Luettu 15.3.2011

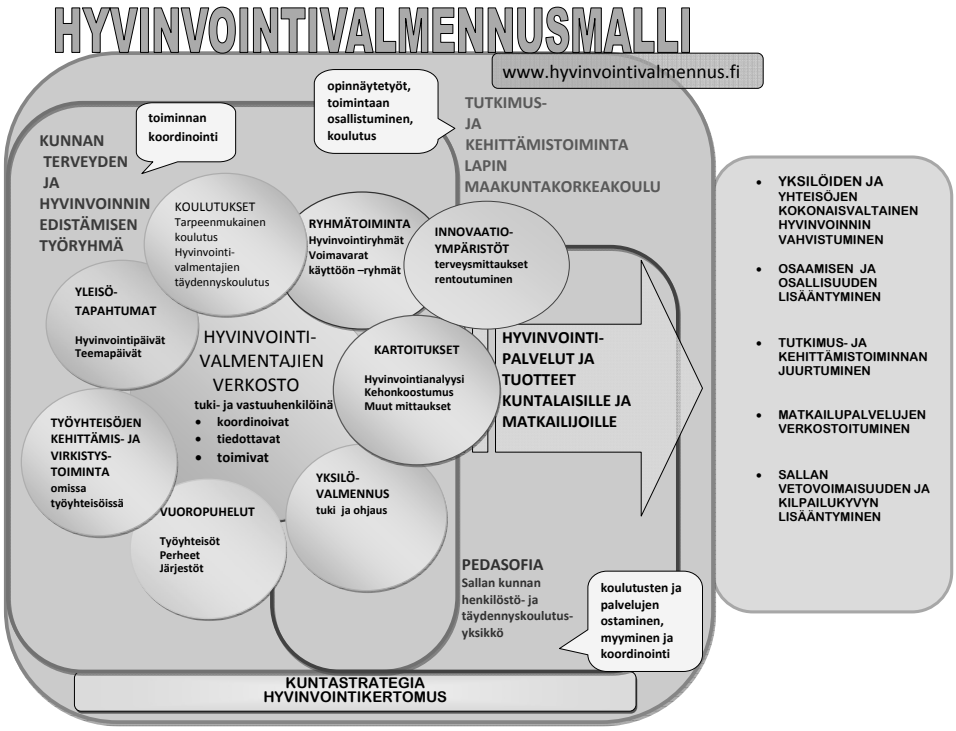
Uurtimo, Y.1997. Käytännön elämä ja kaikkeus Aristoteleella. Filosofinen aikakauslehti N&N 2/97. Osoitteessa > http://www.netn.fi/297/netn_297_uur.html < luettu 15.1.2011

Wenger, E. 1998. Communities of practice. Learning, meaning and identity. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
Vološinov,V. 1990. Kielen dialogisuus. Marxismi ja kielifilosofia. Tampere: Vastapaino

Liite 1

HYVINVOINTIVALMENNUSHANKE			
TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTOIMINTA, opiskelijoiden opinnäyte- ja projektityöt			
TOIMINTA-ALUE	**TUTKIMUS/KEHITTÄMISAIHE**	**TUTKIJATAHO**	**TEKIJÄT**
Hyvinvoinnin kartoitukset	Hyvinvointianalyysillä kohti elämäntapamuutosta	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Sairaanhoitajaopiskelija Juha Koivisto, opinnäytetyö
Hyvinvoinnin kartoitukset	Terveyskeskuksen vuodeosaston työntekijöiden työmotivaatio	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Terveydenhoitajaopiskelija Minna Heikkurinen, opinnäytetyö
Hyvinvoinnin kartoitukset	Hyvinvointianalyysi terveydenhoitajan työvälineenä	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Terveydenhoitajaopiskelijat Jaana Jalkanen ja Riikka Oravisjärvi, opinnäytetyö
Hyvinvoinnin kartoitukset	Sokerirasituspäivän suunnittelu, toteutus ja arviointi	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Sairaanhoitajaopiskelija Sanna Saariniemi, opinnäytetyö
Hyvinvoinnin kartoitukset	Sallalaisen aikuisväestön hyvinvointi	Lapin yliopisto, Kasvatustieteet ja yhteiskuntatieteet	Kasv.kand. Henna Uutela ja Yht. kand. Helka Ala-Poikela pro gradutyö
Hyvinvoinnin kartoitukset	OmaPeili –verkkosivuston hyödyllisyys elämäntapamuutosten tukena	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Sairaanhoitajaopiskelija Sanna-Maria Heikkinen, opinnäytetyö
Hyvinvointimatkailu	Hyvinvointimatkailun kehittäminen hankkeessa	Lapin yliopisto, matkailuala	Matkailun maisteriohjelman opiskelija Sonja Aatsinki, Pro Gradu –työ
Hyvinvointimatkailu	Hyvinvointia erämaassa –leirin vaikutus stressiin ja palautumiseen hyvinvointianalyysillä tarkasteltuna	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Fysioterapiaopiskelija Marjut Toivola, opinnäytetyö
Hyvinvointiryhmät	Hyvinvointi käsitteenä ja edistämisen kohteena	Lapin yliopisto, Yhteiskuntatieteet, kuntoutus	Yht. yo Helka Ala-Poikela, kandintyö
Hyvinvointiryhmät	Miesten hyvinvointiryhmän kuntotestaukset ja -ohjelmat	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	fysioterapiaopiskelijat Antero Heikkinen ja Heikki Kiimalainen, projektityö
Työhyvinvoinnin kehittäminen	Työvuorosuunnittelun mallin kehittäminen kolmivuorotyöhön Sallan kunnan terveyskeskuksen vuodeosastolla.	Oulun seudun ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen ylemmän ammattikorkeakoulun hoitoyön johtamisen ala	Sairaanhoitaja AMK Annukka Marjala , YAMK -opinnäytetyö
Työhyvinvoinnin kehittäminen	Kommunikaation kehittäminen kehitysvammaisten aikuisten yhteisössä	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Sairaanhoitajaopiskelija Riikka Tuisku, opinnäytetyö
Työhyvinvoinnin kehittäminen	Tietopaketti dementiapotilaan käytöshäiriöiden lääkkeettömästä hoidosta	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Sairaanhoitajaopiskelijat Satu Koivula ja Essi Kangas, opinnäytetyö
Työhyvinvoinnin kehittäminen	Dementiapotilaan rajoittamisen vaihtoehtoisia toimintamalleja	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Sairaanhoitajaopiskelijat Anu Portti ja Marjo Laukkanen
Työhyvinvoinnin kehittäminen	Hoitajien ergonomiset työasennot kehitysvammaisten hoitotyössä	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Sairaanhoitajaopiskelija Heli Lehmonen, opinnäytetyö
Nettiportaali	Nettiportaalin toteutus	RAMK, palvelualat	Tradenomiopiskelijat Pirkko Rautio ja Tiina Määttä, projektityö
Tapahtumat	Tasapaino- ja muistipäivän toteutus ja arviointi	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Fysioterapiaopiskelijat Antero Heikkinen ja Heikki Kiimalainen, projektityö
Tapahtumat	Tasapaino- ja muistipäivän toteutus ja arviointi	RAMK, terveys- ja liikunta-ala	Fysioterapiaopiskelijat Sonja Kunnari, Hanna Kananen, Ville Isoniemi ja Heikki Sanelma, projektityö

Liite 2


HYVINVOINTIVALMENNUSMALLI
www.hyvinvointivalmennus.fi
opinnäytetyöt, toimintaan osallistuminen, koulutus
TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTOIMINTA LAPIN MAAKUNTAKORKEAKOULU
toiminnan koordinointi
KUNNAN TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMISEN TYÖRYHMÄ
KOULUTUKSET
Tarpeenmukainen koulutus
Hyvinvointi-valmentajien täydennyskoulutus
RYHMÄTOIMINTA
Hyvinvointiryhmät
Voimavarat käyttöön –ryhmät
INNOVAATIO-YMPÄRISTÖT
terveysmittaukset
rentoutuminen
YLEISÖ-TAPAHTUMAT
Hyvinvointipäivät
Teemapäivät
HYVINVOINTI-VALMENTAJIEN VERKOSTO
tuki- ja vastuuhenkilöinä
koordinoivat
tiedottavat
toimivat
KARTOITUKSET
Hyvinvointianalyysi
Kehonkoostumus
Muut mittaukset
HYVINVOINTI-PALVELUT JA TUOTTEET KUNTALAISILLE JA MATKAILIJOILLE
TYÖYHTEISÖJEN KEHITTÄMIS- JA VIRKISTYS-TOIMINTA
omissa työyhteisöissä
YKSILÖ-VALMENNUS
tuki ja ohjaus
VUOROPUHELUT
Työyhteisöt
Perheet
Järjestöt
PEDASOFIA
Sallan kunnan henkilöstö- ja täydennyskoulutus-yksikkö
koulutusten ja palvelujen ostaminen, myyminen ja koordinointi
KUNTASTRATEGIA
HYVINVOINTIKERTOMUS
YKSILÖIDEN JA YHTEISÖJEN KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINNIN VAHVISTUMINEN
OSAAMISEN JA OSALLISUUDEN LISÄÄNTYMINEN
TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTOIMINNAN JUURTUMINEN
MATKAILUPALVELUJEN VERKOSTOITUMINEN
SALLAN VETOVOIMAISUUDEN JA KILPAILUKYVYN LISÄÄNTYMINEN

LIITE 3

Lomake 2.1, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL

VERKOSTOPALAVERIN PALAUTELOMAKE 2009

- Verkostopalaverin osallistujat täyttävät

sivu 1

Toivomme Sinun arvioivan nyt pidettyä palaveria ja sen työskentelytapaa.
Pyrimme kehittämään palavereja niihin osallistuville mahdollisimman hyödyllisiksi.

Tämä verkostopalaveri pidettiin _____
(pvm)**:**

Vastaaja
Rastita oikea vaihtoehto
Asiakas/asiakasperhe ja läheiset
☐ 1. Aikuinen
☐ 2. Lapsi / nuori (alle 18 v) Lapsen/nuoren ikä: _____
☐ 3. Asiakkaan, perheen läheinen (esim. mummo, poikaystävä, työtoveri, jne.)

Työntekijät
☐ 4. Työntekijä Nimike: _____ Toimipaikka: _____
☐ Olen palaverin tilaaja

Arvioi seuraavia asioita asteikolla 1-10.
Ympyröi sopivin vaihtoehto

1. Miten hyödylliseksi koit tämän tilaisuuden?
Täysin hyödytön 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyödyllinen

2. Oliko sinulla mielestäsi riittävä mahdollisuus kertoa omat ajatuksesi?
Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

3. Pystyitkö mielestäsi kertomaan omat huolenaiheesi?
Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

4. Koitko, että sinua kuunneltiin?
Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

5. Oliko sinulla mielestäsi riittävä mahdollisuus kuulla muiden ajatukset?
Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

6. Saitko uutta ymmärrystä siitä, mitä eri osallistujat ajattelevat asioista?
Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

7. Selkiinnyttikö palaveri omia ajatuksiasi?
Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

8. Selkiinnyttikö palaveri eri osallistujien osuutta?

Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

9. Miten pystyit eläytymään hyvään tulevaisuuteen?

Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

KÄÄNNÄ

Lomake 2.1, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL

sivu 2

10. Koitko, että ajatuksesi / ehdotuksesi otettiin riittävästi huomioon?

Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

11. Koitko, että palaveri lisäsi luottamustasi asioiden järjestymiseen?

Erittäin vähän 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin paljon

12. Havaitsitko tilanteessasi uusia vaihtoehtoja tai mahdollisuuksia toimia?

Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

13. Koitko saaneesi tukea omaan tilanteeseesi / toimintaasi?

Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

14. Millainen olo sinulla oli tilaisuuden päättyessä?

Erittäin toivoton 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin toiveikas

15. Kuinka paljon luotat palaverissa tehdyn suunnitelman toteutumiseen?

Hyvin vähän 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hyvin paljon

16. Jos muistelet aiempia palavereja, neuvotteluita tai muita tapaamisia, joissa olet ollut, niin miten tämä palaveri mielestäsi erosi niistä? Oliko siinä jotain erilaista tai uutta?

17. Olisitko valmis suosittelemaan ystävillesi osallistumista tällaiseen palaveriin?

Kyllä ☐
Ei ☐
Miksi?

18. Muut kommentit ja/tai ehdotukset?

KIITOS!

LIITE 4

Lomake 3.2, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL

SEURANTAPALAVERIN PALAUTELOMAKE 2009

- Seurantapalaverin osallistujat täyttävät

sivu 1

Toivomme Sinun arvioivan nyt pidettyä seurantapalaveria ja sen työskentelytapaa sekä edellisessä verkostopalaverissa tehdyn suunnitelman toteutumista. Pyrimme kehittämään palavereja niihin osallistuville mahdollisimman hyödyllisiksi.

Tämä seurantapalaveri pidettiin (pvm)**:** _____

VASTAAJA (Rastita oikea vaihtoehto)

Asiakas/asiakasperhe ja läheiset

☐ 1. Aikuinen
☐ 2. Lapsi / nuori (alle 18 v) Lapsen/nuoren ikä: _____
☐ 3. Asiakkaan, perheen läheinen (esim. mummo, poikaystävä, työtoveri, jne.)

Työntekijät

☐ 4. Työntekijä Nimike: _____ Toimipaikka: _____
☐ Olen palaverin tilaaja

Arvioi seuraavia asioita asteikolla 1-10.
Ympyröi sopivin vaihtoehto

1. Onko edellisestä verkostopalaverista ollut mielestäsi hyötyä elämäntilanteesi/työskentelytilanteesi selkiytymiseen?

Ei lainkaan 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin paljon

2. Miten hyvin edellisessä verkostopalaverissa tehdyt suunnitelmat ovat mielestäsi toteutuneet?

Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

3. Miten hyvin edellisessä verkostopalaverissa sovittu yhteistyö on mielestäsi toteutunut?

Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

4. Koitko saaneesi edellisestä verkostopalaverista lisää toimintamahdollisuuksia ja voimavaroja?

Erittäin vähän 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin paljon

5. Miten hyödylliseksi koit tämän tänään pidetyn tilaisuuden?

Täysin hyödytön 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyödyllinen

6. Koitko, että sinua kuunneltiin?

Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin

7. Millainen olo sinulla on nyt tämänpäiväisen tilaisuuden päättyessä?

Erittäin toivoton 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin toiveikas

8. Miten luottavaisesti suhtaudut tänään sovittujen asioiden järjestymiseen jatkossa?

Erittäin epäilevästi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin luottavaisesti

9. Mitä mieltä olet tämän muotoisesta seurantapalaverista? Haluaisitko muuttaa sitä? Miten?

KIITOS!

Liite 5

HYVINVOINTIVALMENTAJA -RAP (kirj. Sari Sipola ja Arja Hautaniemi)

Kaikki:
Emme ole terveysterroristeja, emmekä työpaikan kyyliä.
Kerromme vain, että mahdollista on vaikkapa vaihtaa tyyliä.
Haluamme teidät dialogiin haastaa
ja hieman sekaan porkkanaa raastaa.
Huumoria, pilkettä pitää myös olla,
jotta pysyy sulla soukkana polla.
HYVINVOINTIVALMENTAJAT ! HYVINVOINTIVALMENTAJAT !

Tässä on Arja ja tässä on Sari,
kirkonkylän koulun valmentajapari.
Tk:sta löydät Kunnarin Merjan
ja poliisitalolta Eskolan Erjan.
Heille voit heittää haasteen toisenkin kerran.
Kinttalakodissa Eija ja Satu valmentavat
toisille voimia antavat.
Virastolla Tuija, Tuula, Maria ja Nina
toimivat muuten valmentajina.
Neuvolasta löytyy Rauni, Hanna, Ritva ja Tuija
toinen toistaan kovempi muija.
Kysyvät millaiset arvot on sulla,
haluatko first beatiin sä tulla?
Kotipalvelussa valmentaa Eija.
Huudamme hänelle: Hepheleijaa!
Pappoja paapoo, mummoja muistaa,
jotta hyvä olo arjessa luistaa.
Lomakodilla valmentaa Heljä,
vaikka väkeä ois sataneljä.
Hyvinvointia matkailuun mallaa –

tulkaa siis kaikki matkalle Sallaan!
Neljä Hoon toiminnasta Teija vastaa,
nuoretkin hyvinvointiin mukaan haastaa.
Kädentaidot kunniaan hän kyllä nostaa,
kaikkien taitoja arvostaa.
Mukana myös yläkoulun Susanna,
lusikkansa soppaan yrittää hän panna.
OHO! Kai tämän ehkä joku jo huomas,
hankkeen vetäjänä Eerika Tuomas!
Koulutusta hommaan koko ajan saamme
ja mielellämme tietomme teille jaamme.

Kaikki: Emme ole…

Liite 6

Hyvinvointivalmentajakoulutus

1) Arvioitava opinto

- Orientoivat opinnot
- Ravitsemus
- Terveysliikunta
- Psykososiaalinen hyvinvointi
- Hyvinvoinnin arviointi mittauksilla
- Dialoginen vuorovaikutus
- Ryhmänohjaus- ja valmennustaidot
- Sallan palvelut ja niihin ohjaaminen
- Viestintä- ja suunnitelma
- Esiintymistaito
- Työhyvinvointi
- Hyvinvointia tukeva teknologia
- Luontaishoito
- Työlähtöinen työhyvinvointi
- Kulttuuri ja kädentaidot hyvinvoinnin lähteenä
- Ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen
- Hyvinvointimatkailu
- Vuoropuhelujen vetäminen
- Voimavarat käyttöön -ryhmänohjaajan koulutus
- Oman hyvinvoinnin vahvistaminen
- Hyvinvointivalmentajatoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi
- Harjoittelu

ARVIOINTIASTEIKKO kysymyksissä 2-5 : 1= täysin eri mieltä 2= jokseenkin eri mieltä 3= eri/samaa mieltä 4= jokseenkin samaa mieltä 5 = täysin samaa mieltä

2) Opinnon hyödyllisyys henkilökohtaisesti

	1	2	3	4	5
Opinto oli hyödyllinen minulle itselleni	○	○	○	○	○

3) Omien pohdintojen virittäminen

	1	2	3	4	5
Opinto antoi virikkeitä omaan pohdintaan	○	○	○	○	○

4) Opinnon hyödyllisyys hyvinvointivalmentajakoulutuksen osana

	1	2	3	4	5
Opinto oli hyödyllinen hyvinvointivalmentajatoimintaa ajatellen	○	○	○	○	○

5) Opinnon toteutustapa

	1	2	3	4	5
Opinnon toteutustapa oli mielekäs	○	○	○	○	○

6) Mikä opinnon sisällössä oli mielestäsi hyvää?

7) Mitä parannettavaa opinnon sisällössä oli?

8) Mikä opinnon toteutuksessa oli onnistunutta?

9) Mitä parannettavaa opinnon toteutuksessa oli?

10) Mitä muuta haluat sanoa tästä opinnosta?

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Lähetä

Liite 7

TAVOITEARVIOINTI

1) Olen oppinut kokonaisvaltaisen näkemyksen hyvinvoinnista *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin hyvin
Ympyröi sopivin vaihtoento *	○	○	○	○	○

2) Olen oppinut perustiedot ihmisen hyvinvoinnista *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin hyvin
Ympyröi sopivin vaihtoehto *	○	○	○	○	○

3) Olen oppinut hyvinvoinnin tukemisen keinoja *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin hyvin
Ympyröi sopivin vaihtoehto *	○	○	○	○	○

4) Olen oppinut arvioimaan omaa hyvinvointiani *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin hyvin
Ympyröi sopivin vaihtoehto *	○	○	○	○	○

5) Olen oppinut vahvistamaan omaa hyvinvointiani *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin paljon
Ympyröi sopivin vaihtehto *	○	○	○	○	○

6) Olen löytänyt omia vahvuuksiani ja ottanut niitä käyttöön *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin paljon
Ympyröi sopivin vaihtoehto *	○	○	○	○	○

7) Olen opinut suunnitelmallista toimintaa hyvinvointivalmentajien verkostossa *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin paljon
Ympyröi sopivin vaihtoehto *	○	○	○	○	○

8) Olen oppinut yhteistyön tekemistä *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin paljon
Ympyröi sopivin vaihtoehto *	○	○	○	○	○

9) Olen oppinut työnjaon tekemistä *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin paljon
Ympyröi sopivin vaihtoehto *	○	○	○	○	○

10) Olen oppinut keskinäistä kunniotusta, tasa-arvoisuutta ja arvostamista *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin paljon
Ympyröi sopivin vaihtoehto *	○	○	○	○	○

11) Olen oppinut tuntemaan toisia hyvinvointivalmentajia *

	1 en ollenkaan	2	3	4	5 erittäin paljon
Ympyröi sopivin vaihtoehto *	○	○	○	○	○

Lähetä

Kirja on Sallan hyvinvointivalmennushankkeen tuotos, jossa tuodaan esille Lapissa kehitetty ja testattu toimintamalli terveyden edistämistyöhön. Julkaisussa esitellään toimintapa, jossa on muun muassa luotu uudenlainen hyvinvointivalmentajien verkosto ja näiden tukihenkilöiden koulutus.

Julkaisussa välittyy aito halu kehittää Itä-Lapin kunnan terveydenedistämistyötä. Yhteistyö Sallan kunnan ja Lapin korkeakoulujen kanssa on tuottanut hyödyllisiä yhteistoimintamalleja hyvinvointialalle, joita työssä tuodaan esille ja joita voidaan myös muilla alueilla hyödyntää.

Kyseessä on toimintatutkimus, jonka tuloksia höystetään mainioilla kuvilla ja kuvaavilla graafeilla. Teos soveltuu kuntien kehittämisyksiköiden toiminnan sekä hyvinvointivalmentajien kouluttamisen tueksi.

ISSN: 1239-7741
ISBN: 978-952-5923-02-5 (nid.)
ISBN: 978-952-5923-03-2 (PDF)