

Kestävää hyvinvointia kehittämässä

Anu Haapala (toim.)



Painoalan vuosijulkaisu 2015

KESTÄVÄÄ HYVINVOINTIA KEHITTÄMÄSSÄ

Painoalan vuosijulkaisu 2015

Anu Haapala (toim.)

MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

MIKKELI 2015

VAPAAMUOTOISIA JULKAISUJA – FREE-FORM PUBLICATIONS D65



Julkaisija: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 2015
Julkaisusarja: Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications D65
Kannen kuva: Gredi
Julkaisun kuvat: iStock, ellei toisin mainita
Taitto: Mainostoimisto Groteski
Paino: Grano
ISBN: 978-951-588-536-4 (nid.)
ISBN: 978-951-588-537-1 (PDF)
ISSN: 1458-7629



Anu Haapala: Kohti kestäväää hyvinvointia	8
I HYVINVOINTI JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN MONINAISISSA TOIMINTAYMPÄRISTÖISSÄ	12
Sari Laanterä: Terveiden edistämisen tutkimuksesta kehittämissuuntia tulevaan	13
Tuulevi Aschan: Työhyvinvointia rakennetaan arjen teoilla.....	23
Maarit Karhula, Tuulevi Aschan ja Marja-Liisa Laitinen: Aina väärässä paikassa? - Työelämän ja omaishoidon yhdistämisen ristipaineet.....	33
Fulvio Rizzo ja Maarit Karhula: Terveiden edistäminen ja kuntoutus – toisiaan rikastavat kehittämisenäkökulmat	40
Maarit Karhula, Outi Pyöriä, Merja Reunanen ja Anu Salpakoski: Kuntoutus tukemaan hyvää arkea	48
II HYVINVOINTI TEKNOLOGISTUVASSA YHTEISKUNNASSA	56
Anu Salpakoski: Hyvinvointiteknologia terveyttä tukemassa	57
Noora Talsi: Osallisuus digitaalisessa yhteiskunnassa	64
Markku Nenonen: Digitaalisuus hyvinvointia tukemassa	72
Anna-Liisa Salminen ja Maarit Karhula: Teknologian mahdollisuuksia asiakaslähtöisessä kuntoutuksessa.....	79
Marjut Kasper ja Maija Korhonen: Digitaalisuus suomalaisessa hyvinvointimatkaillussa	85
Laura Hokkanen: Telehengailien – nuorisokuvia digitaalisen folkloren välittämänä.....	92
III KEHITTYVÄT RUOKAPALVELUT	98
Riitta Tuikkanen ja Paula Mäkeläinen: Monialaisuus ja asiakas- lähtöisyys terveyttä edistävän syömisen tukemisessa ruokapalveluissa	99
Teija Rautiainen: Prosessien kehittäminen – mallintamista, yhteistyötä ja sujuvaa tiedonkulkua elintarvike- ja ruokapalvelualalla.....	107
Pekka Turkki: Palvelujen toiminnanohjaus pintaa syvemältä	113
Taina Harmoinen ja Teija Rautiainen: Jäljitettävyyttä ja pakkaus- merkintöjä ruokapalveluissa – pilkunviilausta vai kuluttajien turva?.....	122
Marja-Liisa Laitinen: Ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu.....	128
IV HYVINVOINTIA LUONNOSTA.....	136
Helka Sarén ja Leena Uosukainen: Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset	137
Johanna Hirvonen, Leena Uosukainen: Luonnon hyvinvointi- vaikutusten mittaaminen Hoivafarmi-hankkeessa	140
Helka Sarén ja Viljo Kuuluvainen: Luonnon hyvinvointi- vaikutuksista matkailutuotteita	146
Johanna Hirvonen: Kuntouttavaa green care -toimintaa oppimassa: toimintaympäristönä englantilainen terapiapuutarha	153
Seija Nissinen: Maatilalta toiminnallisuutta sosiaalialan työhön	159
V NUORTEN HYVINVOINTI JA SEN EDISTÄMINEN	166
Susan Eriksson: Yksilön vai järjestelmän ehdoilla? Syrjäseutujen nuorten palvelut kansainvälisten suuntausten valossa	167
Sonja Miettinen: ”Ei tää oo yksin pelaamista, vaan yhteistyötä sen nuoren kanssa” – Nuorten palveluiden kehittämissuuntia	174
Veli Liikanen: Nuorten liikunta muuttuu – mitä siitä voidaan oppia?.....	180
Marko Kananen: ”Pitäisi olla avoin ja uskaltaa” – Monikulttuurisuus, nuoret ja hyvinvointi	186
Jussi Ronkainen: Nuoret ja kansalaisuus.....	190
VI KESTÄVYYS, HYVINVOINTI JA TUOTTAVUUS.....	198
Ossi Aura: Työhyvinvoinnilla ja tuottavuudella Suomi nousuun.....	199
Viljo Kuuluvainen ja Vilja Laaksonen: Palvelumuotoilu hyvinvointi- alalla – luontomatkaillupalvelusta hyvinvointimatkaillupalveluksi	206
Anu Haapala: Kestävyys, hyvinvointi ja tulevaisuus	214
KIRJOITTAJAT	222

Kohti kestäväää hyvinvointia

ANU HAAPALA

Mikkelin ammattikorkeakoulun (Mamk) kestävään hyvinvoinnin painoalan TKI-toiminta perustuu monialaiseen osaamiseen. Tämän julkaisun tarkoituksena on avata tätä asiantuntijuutta ja osaamista hankeraportointeja laajemmin. Julkaisu tarjoaa lähtökohtia yhteistyölle ja keskustelulle kestävään hyvinvoinnin kehittämisestä tulevaisuudessa.

Kestävään hyvinvoinnin painoalalla tehtävä tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta (TKI) perustuu monialaiseen asiantuntijuuteen ja vahvaan kehittämisosaamiseen. Tällainen asiantuntijuus ja osaaminen jäävät kuitenkin usein vain pienen piirin tietoon, eikä edes kaikilla painoalan toimijoilla ole tietoa siitä monialaisuudesta, jolle toiminta perustuu. Yhteistyökumppaneille on hyvä olla tarjolla jonkinlainen katsaus siitä osaamisesta, jolle yhteistyötä voidaan rakentaa. Myös uudessa Mikkelin ja Kymenlaakson yhteisesti muodostamassa ammattikorkeakoulussamme on tärkeää, että saamme viestittyä osaamisestamme myös kollegoille. Tämä julkaisu on tehty näihin tarpeisiin vastaamiseksi.

Julkaisun tarkoituksena on kootusti tehdä näkyväksi painoalamme keskeistä asiantuntijuutta ja osaamista. Painoalan osaamisopimaa pohjautuu TKI-henkilöstön vahvaan asiantuntijuuteen ja opetushenkilöstön osaamiseen sosiaali-, terveys-, nuoriso-, matkailu- ja ravitsemisaloilla.

Myös opiskelijat ovat tärkeä voimavara TKI-toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Painoalan toimijat tekevät yhteistyötä myös muiden painoalojen asiantuntijoiden kanssa. Erityisesti yhteistyö sähköiset palvelut ja digitaalinen arkistointi -painoalan asiantuntijoiden kanssa on tuottanut viimeisen vuosikymmenen aikana useita uusia innovaatioita.

VAIKUTTAVAA ALUEKEHITTÄMISTÄ – YHÄ VAHVISTUVAA KANSALLISTA JA KANSAINVÄLISTÄ TUTKIMUSTA

Lähtökohtaisesti ammattikorkeakoulujen tutkimus- ja kehittämistoiminnan tulee kohdistua alueen kehittämistarpeisiin. Lakisääteisesti ammattikorkeakoulun tehtävänä on tuottaa työelämää ja aluekehitystä edistävää ja alueen elinkeinorakennetta uudistavaa soveltavaa tutkimusta sekä kehittämis- ja innovaatiotoimintaa yhteistyössä alueen muiden toimijoiden kanssa.

TKI-toiminnan vaikuttavuuden mittaami-

nessa keskeistä on suhteuttaa tulokset alueellisiin tavoitteisiin. Etelä-Savon maakuntastrategiaan kirjatut tavoitteet vaativat entistä monialaisempia, poikkiteollisia ja käyttäjälähtöisempiä ratkaisuja. Kestävään hyvinvoinnin painoalan TKI-toimintaa on jatkuvasti kehitetty alueen elinkeinoelämää ja sidosryhmien tarpeita vastavaksi. TKI-toimijoiden roolien selkeyttäminen ja aktiivinen osallistuminen maakunnallisiin kehittämisyöryhmiin on osaltaan luonut aiempaa yhteistyökykyisempiä verkostoja. Luottamuksen rakentamisessa ratkaisuja etsitään verkostoissa kunkin omia vahvuuksia hyödyntäen.

Kehittämishankkeiden toteuttamisvaiheessa opiskelijoiden merkitys aluekehitykselle on suuri. Mamkin opiskelijat suorittivat vuonna 2014 yhteensä yli 36 000 tk-opintopistettä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että opiskelijat toteuttivat yli 600 opiskelijatyövuoden edestä erilaisia yritysten ja muiden sidosryhmien tarpeista nousseita kehittämistehtäviä. Työpanos on tehty sekä TKI-toiminnan ja erilaisten hankkeiden kautta että koulutuksellisuina kehittämistehtävinä. Tätä hankkeiden opinnollistamista kehitetään koko ajan.

Mamkin TKI-toiminnalla on valtakunnallisesti tarkasteltuna menestyksenkäs historia. Tältä pohjalta on rakentunut vahvoja sekä kansallisia että kansainvälisiä asiantuntijuuskeskittymiä ja verkostoja. Tästä osoituksena ovat esimerkiksi viimeisen vuoden aikana saadut kansallisesti kilpaillun rahoituksen tutkimushankkeet Juveniaan. TKI-toimintaa painoalalla ovat rahoittaneet useat eri rahoituslähteet, joista suurimpina Euroopan unionin alueelliset ja valtakunnalliset rahastot (ESR, EAKR, Maaseuturahasto), eri ministeriöt, Suomen Akatemia, Koneen säätiö ja Kunnallissalan kehittämissäätiö. Mamkin yksittäiset TKI-toimijat ovat yhä useammin myös kansallisesti ja kansainvälisesti arvostettuja asiantuntijoita. Seuraavien vuosien aikana aluekehittämisessä hyödynnetään varmasti myös kansainvälisiä TKI-toiminnan verkostoja ja rahoituslähteitä.

NELJÄ KÄRKIALAA JA NIIDEN TAUSTALLA OLEVA OSAAMINEN JULKAISUN TEEMOISSA TKI-toiminnan painopisteiksi uuden ammattikorkeakoulumme strategiassa on määritelty seuraavat kestävään hyvinvoinnin kehittämisen kärjet: terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen; nuoret, syrjäytymisen ehkäiseminen ja osallisuus; ravitsemis- ja matkailupalvelut sekä hyvinvointiteknologiat. Nämä kärjet rakentuvat useita vuosia kestäneelle monialaiselle TKI-toiminnalle. Julkaisussa halutaan nostaa esille erityisesti näiden kärkien taustalla olevaa osaamista.

Julkaisuun kootut artikkelit kuvastavat valittujen kärkien taustalla olevaa osaamista. Julkaisun rakentaminen aloitettiin määrittelemällä keväällä 2015 strategiatyön yhteydessä viisi vahvaa teema-alueita, joiden varaan TKI-toimintaa tulevaisuudessa voitaisiin rakentaa. Artikkeleista kuvattua osaamista voidaan hyödyntää moneenkin kehittämisen kärkeen eivätkä kärjekkään ole toisiaan poissulkevia. Kirjoittajat ovat painoalan henkilöstöä, jotka halusivat nostaa keskusteluun kärkiosaamistaan suhteessa strategiassa määriteltyihin kärkiin.

Kestävään hyvinvoinnin painoalalla terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen voitaisiin yksinkertaistaen määritellä yläkäsitteeksi kaikelle TKI-toiminnalle. Sitä voidaan kuitenkin toteuttaa hyvin erilaisin menetelmin, eri kohderyhmille, eri orientaatioista käsin ja erilaisissa toimintaympäristöissä toteuttaen. Kestävään hyvinvoinnin painoalan toimijoilla on pitkät perinteet ja vahvaa asiantuntijuutta kuntoutuksen kehittämisestä eri kohderyhmille, eri menetelmin ja eri toimintaympäristöissä, ja se julkaisussa nousee vahvasti esille.

Hyvinvointiin ja teknologiaan liittyvää asiantuntijuutta on viime vuosina kehitetty yhteistyössä sähköisten palvelujen ja digitaalisen tiedonhallinnan asiantuntijoiden kanssa ennen kaikkea ravitsemisalalla. Tulevina vuosina hyvinvointiteknologian tutkimuksellinen kehittäminen saa entistä laajaa-alaisempia mahdollisuuksia.



Kuva: Gredi

sia. Osaltaan Mamkin koulutus, tutkimus- ja kehittämissympäristöksi rakennettava Areena luon uuden alustan eri-ikäisten ihmisten kuntoa ja hyvinvointia edistävälle, digitaalista osaamista ja sovellutuksia hyödyntävälle tutkimus- ja kehittämistoiminnalle.

Painoalan läpileikkaavia teemoja terveyden edistämisen ja hyvinvointiteknologian lisäksi ovat luonto ja sen hyvinvointivaikutukset, nuoruus ja ikääntyminen. Luonto on eteläsuomalaisittain tärkeä osa ihmisten jokapäiväistä elämää. Viimeisten vuosien aikana luonnon hyvinvointivaikutuksia on alettu hyödyntää yhä systemaattisemmin ennen kaikkea sosiaali- ja terveystalouksissa ja matkailussa. Mamk on ollut edelläkävijänä kansallisessa green care -toiminnassa ja kehittänyt sekä luontohoivaan että luontovoimaan liittyviä menetelmiä ja toiminta-

malleja sekä lähtökohtatietoa luonnon ja hyvinvoinnin merkityksen yhteyksistä.

Tutkimus- ja kehittämiskeskus Juveniassa on tarkasteltu nuoruuden roolia, merkitystä ja mahdollisuuksia yhteiskunnassa nuorisualan kehittämisen ja nuorisotutkimuksen näkökulmista. Tutkimus- ja kehittämistoiminta on kohdistunut ennen kaikkea syrjäseuduilla elävien nuorten kasvu- ja elinoloihin. Säännöllisesti toteutettavalla Itä-Suomen nuorisopuntarilla on nostettu esiin itäsuomalaisten nuorten oma ääni heidän elinolojensa kehittämisessä. Teemaan liittyen on toteutettu myös useita maaseudun kehittämishankkeita. Tämä toiminta on luonut vahvan osaamisen nuoruuden tarkasteluun.

Ravitsemisalalla on jo pitkään kehitetty uusia innovaatioita yhdessä teknologiaosaajien kanssa. Elintarviketurvallisuuden kehittäminen

on kohdistunut ennen kaikkea elintarvikkeiden jäljitettävyyden ja ruokaturvallisuuden edistämiseen. Tämän lisäksi TKI-toiminta on laajentunut ruokapalveluiden ruokatuotantoprosesseista ja sähköisistä järjestelmistä yhä enemmän palvelukokonaisuuksien toiminnan kehittämiseen. Tältä pohjalta tulevaisuuden TKI-toiminnalla on vahvat edellytykset kansainvälistyä.

Matkailu- ja palvelutulon kasvattaminen on nostettu Etelä-Savon maakuntastrategiassa menestyvän yritystoiminnan yhdeksi avainalaksi. Matkailun aluetaloudellinen merkitys on maakunnassa maan keskiarvoa suurempi. Matkailun kehittämisen keskiössä ovat monet pienet matkailuyritykset, joiden toimintaa pyritään tukemaan mm. tuotteistamisen ja palvelumuotoilun keinoin, vähähiilisyteen liittyvää osaamista kehittämällä sekä digitaalista osaamista soveltamalla.

Nämä osaamisalueet luovat pohjan tulevalle kestävästi hyvinvoinnin painoalalla tehtävälle TKI-toiminnalle. Asiantuntijuutta sovelletaan ja laajennetaan edelleen yhteistyössä alueen muiden toimijoiden kanssa, monialaisesti ja tutkimukselliseen kehittämistyöhön perustuen. Seuraavaan strategiaan olisikin jo johdonmukaista määrittää alueellisen ja kansallisen toiminnan lisäksi kansainväliset vahvuusalueet.

Hyvinvointi ja terveyden edistäminen moninaisissa toimintaympäristöissä



Terveyden edistämisen tutkimuksesta kehittämissuuntia tulevaan

SARI LAANTERÄ

Terveyden edistämisen tutkimusta toteutetaan eri tieteenaloilla. Nykytilan kartoittamisen lisäksi voidaan tarkastella, mihin jatkossa tutkimusta olisi tärkeää kohdentaa. Artikkelissa kuvataan, millaisia jatkotutkimusehdotuksia vuosina 2012 - 2015 julkaistuissa terveyden edistämisen tutkimuksissa esitetään.

Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jolla voidaan lisätä ihmisen tai yhteisön mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimiseen. Sitä pidetään tavoitteellisenä ja välineellisenä toimintana, jolla voidaan tuottaa hyvinvointia ja ehkäistä sairauksia. (THL 2014a.) Terveydenhuoltolaissa (1326/2010) terveyden edistäminen määritellään yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvana toimintana. Sen tavoitteina on ylläpitää ja parantaa terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä. Lisäksi tavoitteena on vaikuttaa terveyden taustatekijöihin ja ehkäistä sairauksia, tapaturmia ja muita terveysongelmia. Edelleen terveyden edistämisen tavoitteena on vahvistaa mielen terveyttä, kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja sekä kohdentaa voimavaroja terveyttä edistävällä tavalla. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.)

Terveyden edistämisen ulottuvuuksina pidetään yksilötasolla ja yhteisöllisellä tasolla olevia toimia, terveyspalvelujen järjestämistä, terveyttä edistävää yhteiskuntapolitiikkaa ja terveyttä tukevan ympäristön aikaansaamista. Uloimpina ulottuvuuksina ovat eettinen ja kulttuurinen perusta sekä maailmanlaajuiset näkökohdat. (Pietilä 2010.) Terveyden edistäminen sisältää yksilöllisiä, ympäristöllisiä, sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä (THL 2014a). Nämä tekijät voivat joko vahvistaa tai heikentää ihmisten terveyttä. Vaikutusta välittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi ihmisen voimavarat, terveyskäyttäytyminen, asenteet, kyky omaksua ja tulkita terveystietoa sekä mahdollisuudet saada ja käyttää palveluja (STM 2006). Terveyttä määrittävät tekijät voidaan jaotella yksilöllisiin, sosiaalisiin, rakenteellisiin ja kulttuuriin tekijöihin (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Terveyttä määrittelevät tekijät (STM 2006)

YKSILÖLLISET TEKIJÄT	SOSIAALISETTEKIJÄT
<ul style="list-style-type: none"> - ikä - sukupuoli - perimä - taidot - tiedot - kokemukset - elintavat 	<ul style="list-style-type: none"> - sosio-ekonominen asema - toimeentulo - sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot - vuorovaikutus
RAKENTEELLISET TEKIJÄT	KULTTUURISET TEKIJÄT
<ul style="list-style-type: none"> - koulutus - elinolot - elinympäristö - työolot - peruspalvelujen saatavuus ja toimivuus 	<ul style="list-style-type: none"> - ympäristön turvallisuus (fyysinen, poliittinen, taloudellinen) - viihtyisyys - vuorovaikutteisuus - asenteet terveyteen

Terveyttä määrittelevät tekijät osoittavat, että terveyteen voidaan vaikuttaa useilla eri tavoilla ja eri toimijoiden kautta. Suomessa terveydenhuoltolaissa edellytetäänkin yhteistyötä kunnan eri toimialojen välillä terveyden edistämiseksi. Yhteistyö ei rajoitu yksinomaan kunnan toimijoiden välille, vaan yhteistyötä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suhteen on tehtävä myös muiden kunnassa toimivien julkisten, yksityisten ja yleishyödyllisten toimijoiden kanssa. Edelleen kunta on velvoitettu seuraamaan väestöryhmittäin asukkaidensa terveyttä, hyvinvointia ja niihin vaikuttavia tekijöitä ja raportoitava niistä säännöllisesti hyvinvointikertomuksella. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.) Hyvinvointikertomuksissa esitetään myös kuntakohtaiset kehittämiskohteet eri lähteiden pohjalta (THL 2014b).

Terveyden edistämistä koskevaa tutkimusta tehdään useilla tieteenaloilla ja se edellyttää moniammatillista yhteistyötä (Pietilä ym. 2010). Terveyden edistämisen tutkimus- ja kehittämistyö on kohdistunut viime vuosikymmeninä erityisesti väestön terveyskehitykseen ja terveyden edistämisen ohjelmiin, joiden vaikutusta on selvitetty. Myös terveyden edistämisen vastaavien organisaatioiden kykyä omaksua uusia toimintatapoja ja kehittää toimintaansa on selvitetty etenkin 1990-luvulla. (Rimpelä 2010.) Tämän artikkelin tarkoituksena on kuvata, millaisia jatkotutkimusehdotuksia vuosina 2012 - 2015 julkaistuissa terveyden edistämisen tutkimuksissa esitetään.

TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ KÄSITTELEVISSÄ JULKAISUISSA ON VALINNANVARAA
Terveyden edistäminen on paljon tutkittu ja raportoitu teema. Aineisto kerättiin MEDIC- ja CINAHL-tietokannoista syyskuussa 2015. MEDIC on terveystieteen kotimainen tietokanta ja CINAHL kansainvälinen hoitotyön ja hoitotie-

teen tietokanta. Haku kohdistettiin viitteisiin, joiden asiasanana oli ”terveyden edistäminen” tai ”health promotion”. Tarkempi kuvaus haun etenemisestä on taulukossa 2. Kaikkiaan analyysiin otettiin mukaan 35 julkaisua MEDIC- ja CINAHL-tietokannoista.

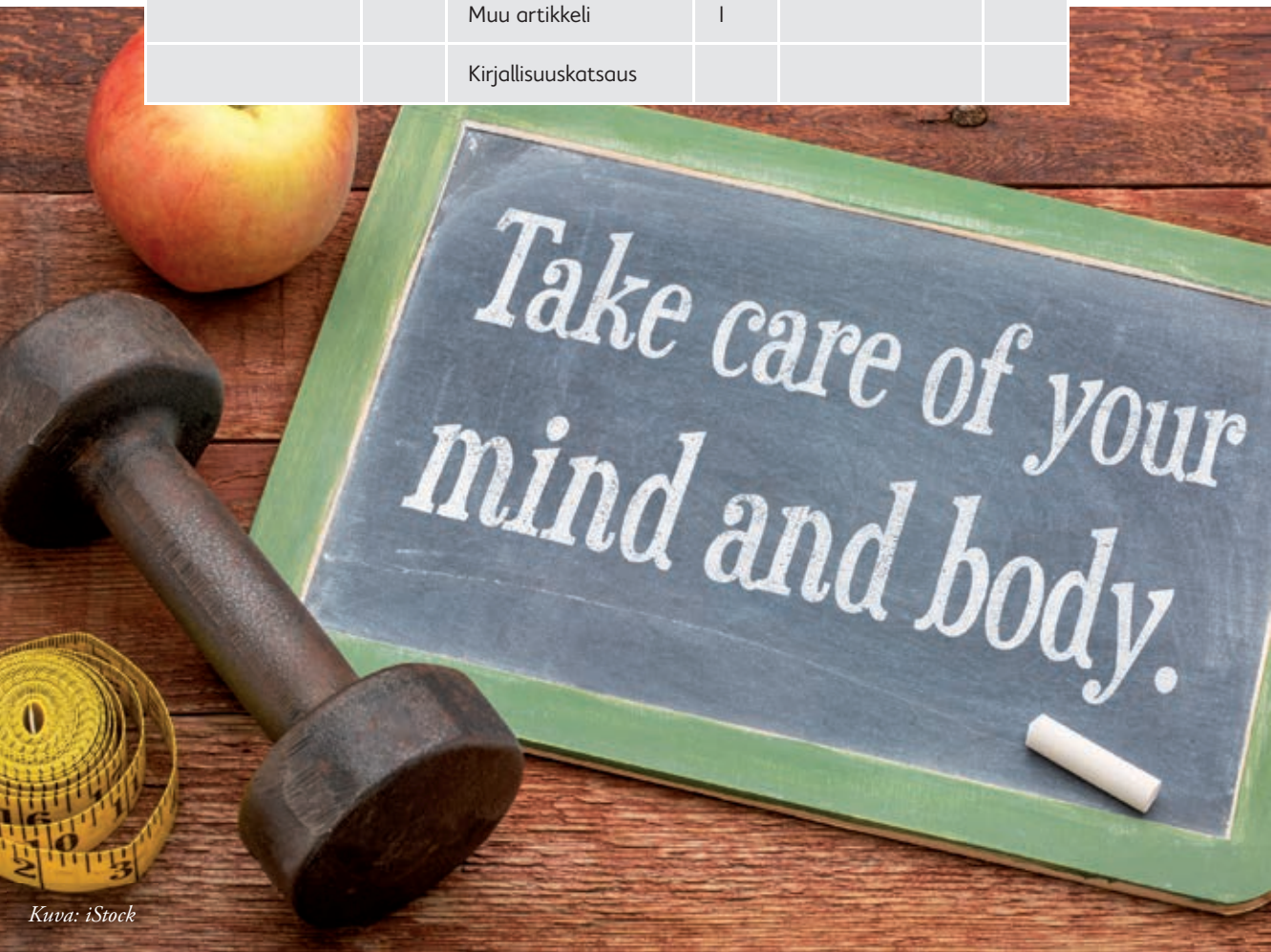
TAULUKKO 2. Haun eteneminen MEDIC- ja CINAHL-tietokannoista

MEDIC 4.9.2015	CINAHL 9.9.2015
<p>Asiasanahaku: ”terveyden edistäminen” → 1315 viitettä</p> <p>Vuosirajaus 2012–2015 → 112 viitettä</p> <p>Julkaisutyyppi (väitöstutkimus, pro gradu –tutkielma, alkuperäistutkimus tai kirjallisuuskatsaus) → 32 viitettä</p> <p>Saatavana kokotekstisenä → 26 viitettä</p> <p>Tekstissä on ehdotuksia jatkotutkimusaiheiksi → 20 viitettä</p>	<p>Asiasanahaku: ”health promotion” → 37758 viitettä</p> <p>Sana asiasanastossa → 32397 viitettä</p> <p>Saatavana kokotekstisenä → 5007 viitettä</p> <p>Vuosirajaus 2012–2015 → 1198 viitettä</p> <p>Akateeminen lehti → 977 viitettä</p> <p>Englanninkielinen → 973 viitettä</p> <p>Eurooppalainen → 442 viitettä</p> <p>Pääaiheena terveyden edistäminen → 240 viitettä</p> <p>Julkaistu Scandinavian Journal of Caring Sciences tai Journal of Advanced Nursing -lehdissä → 14 viitettä</p>
<p>Lisäksi: Julkaisutyyppi (muu artikkeli) Hoitotiede tai Tutkiva Hoitotyö –lehdissä → 5 viitettä</p>	<p>Neljä viitettä rajattiin pois aineistosta seuraavista syistä: artikkeli oli käsitteanalyysi, toimituksen puheenvuoro, käsitteanalyysi, toimituksen puheenvuoro, käsitteanalyysi, toimituksen muodostamista tai ei käsitellyt terveyden edistämistä</p>
Aineistoksi yhteensä 25 viitettä	Aineistoksi yhteensä 10 viitettä

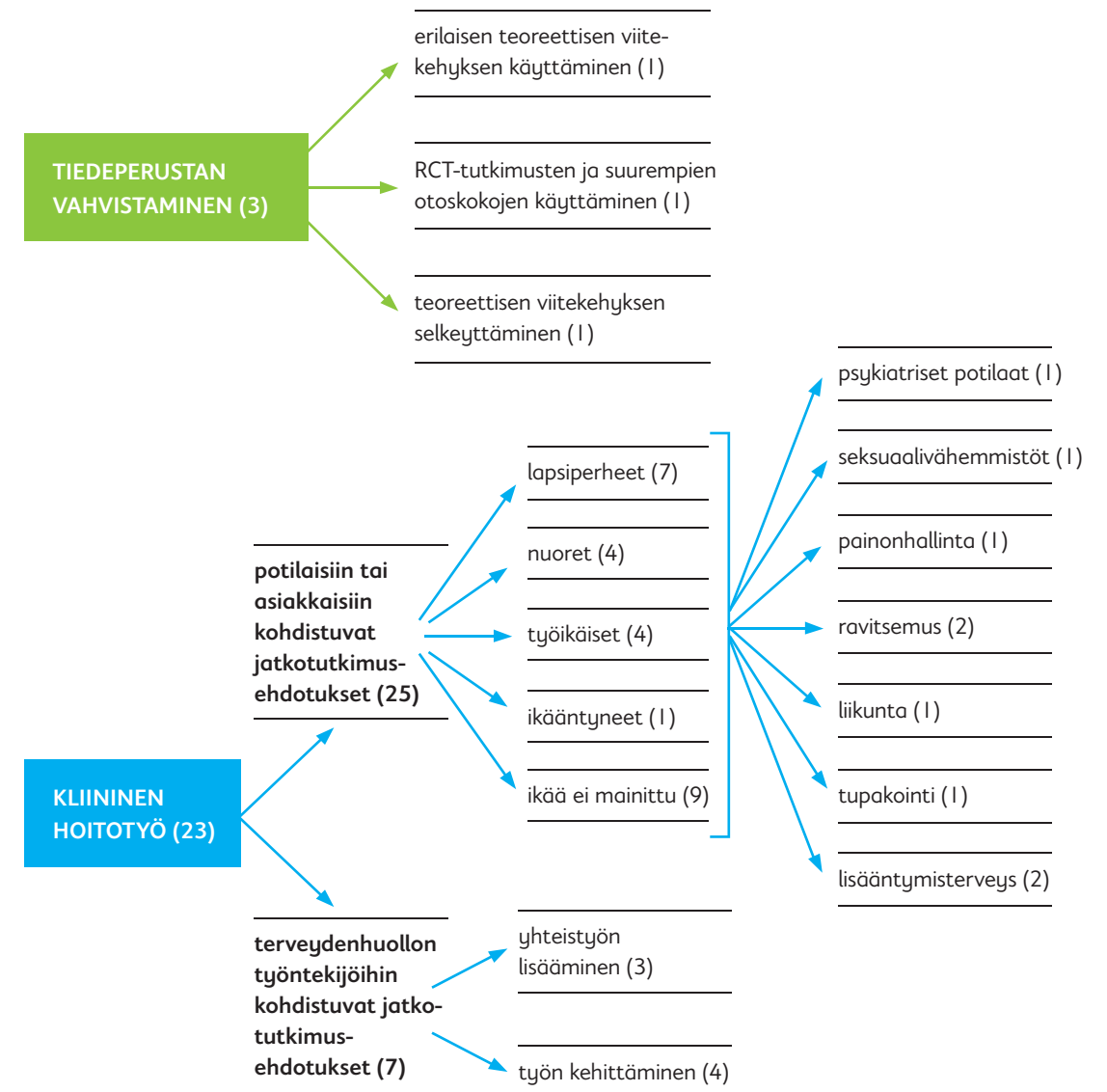
Mukaan otetuista julkaisuista (n=35) reilu puolet (n=19) oli väitöstutkimuksia tai pro gradu -tutkielmia. Eniten julkaisuja oli vuodelta 2012. Julkaisuista 20 oli englanninkielisiä. Taulukossa 3 kuvataan mukaan otettujen julkaisujen taustatietoja.

TAULUKKO 3. Julkaisujen taustatiedot

JULKAISUVUOSI	KPL	JULKAISUTYYPPI	KPL	JULKAISUKIELI	KPL
2012	17	Väitöstutkimus	14	Englanti	20
2013	9	Empiirinen	13	Suomi	15
2014	8	Tutkimusartikkeli	5		
2015	1	Pro Gradu -tutkielma	2		
		Muu artikkeli	1		
		Kirjallisuuskatsaus			



Julkaisuissa esitetyt jatkotutkimusehdotukset luokiteltiin aihealueittain (kuva 1). Aiheet jakautuivat kahteen pääluokkaan; tiedeperustan vahvistamiseen ja kliiniseen hoitotyöhön. Tässä artikkelissa esitellään jatkotutkimusehdotukset, jotka kohdistuivat kliiniseen hoitotyöhön.



KUVA 1. Jatkotutkimusehdotusten luokittelu

ASIAKKAIDEN TAI POTILAIDEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN KEHITTÄMISEHDOTUKSIA

Lapsiperheisiin kohdistui useita jatkokutkimusehdotuksia. Useimmat perheet osallistuvat äitiysneuvolan perhevalmennukseen, mutta valmennukseen osallistumattomien perheiden tuesta tarvitaan lisää tietoa, erityisesti tukiverkon laadusta ja toimivuudesta. Lisäksi perhevalmennuksen kustannusvaikuttavuudesta sekä vaikutuksesta lapsen ja perheen hyvinvointiin tarvitaan lisää tietoa. (Raatikainen 2012.) Perhevalmennusryhmien jälkeen kokoontumisia voidaan jatkaa mm. vanhempainryhmissä tai vanhempainryhmiä voidaan muodostaa myös uusista verkostoista. Vanhempainryhmien terveys- ja kustannusvaikutuksia tulisi selvittää. Vanhempainryhmistä tarvitaan kuvailevaa tietoa myös ryhmänohjaajien näkökulmasta. Lisäksi muiden toimintaympäristöjen, kuten leikkipuistotoiminnan, vaikutuksista perheiden terveyteen tulisi selvittää jatkossa. (Haaranen 2012.)

Koululaisten terveyden edistämiseen oli useita jatkokutkimusehdotuksia. Peruskouluissa opiskeltavan terveystiedon merkitystä oppilaiden elämänhallintaan tulisi tutkia (Eskelinen 2012). Kouluympäristön kehittämiseen oli useita ehdotuksia. Sormusen (2012) mukaan tarvitaan osallistavia tutkimuksia koulun terveyden edistämisestä, koska koulut voivat tarvita konkreettista apua ja lisää resursseja toimintojen kehittämiseen. Kouluikäisille lapsille tulisi suunnata interventioita, jotta heidän emotionaalista hyvinvointiaan voidaan edistää (Laaksonen 2012). Tulevaisuudessa tulisi entistä laajemmin hyödyntää kouluterveyskyselyjen tuloksia ja koulujen hyvinvointiprofiileja, kun hyvinvointia kehitetään. Edelleen oppilaiden näkökulman selvittäminen olisi tärkeää kehittämistoimenpiteissä. Lisäksi mm. tietotekniikkaa tulisi hyödyntää, kun tutkitaan, millainen olisi ihanteellinen kouluympäristö mielen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Puolakka 2013.)

Nuorten osalta tarvitaan lisätutkimusta nuorten toivosta ja toivoa vahvistavista tekijöistä erityisesti terveiden, alle 15-vuotiaiden ja yli 20-vuotiaiden nuorten osalta (Tikkanen 2012). Nuorten oman äänen kuuleminen olisi tärkeää nuorten terveyden edistämiseen liittyvissä tutkimuksissa. Ryhmäkeskusteluilla voitaisiin saada tietoa nuorten omista näkemyksistä voimaantumiseen liittyen (Rytkönen ym. 2014). Myös Pirskanen tutkijakumppaneineen (2012) ehdottaa ryhmäkeskusteluja, internetin käyttöä ja nuorten kuulemista, kun terveyden edistämisen interventioita esimerkiksi savuttomuuteen tai päihitteettömyyteen liittyen suunnitellaan. Nuorten vammaisten terveyden edistämisestä on vähän tutkimustietoa. Lisätietoa tarvitaan esimerkiksi seksuaaliterveyden edistämisestä; millaisia tietolähteitä nuorilla on seksuaaliterveyteen liittyen, millaisia haasteita seksuaaliterveyden edistämiseen liittyy niin nuorten kuin huoltajien näkökulmasta ja millaista materiaalia tarvitaan ohjaukseen. (McCabe & Holmes 2013.)

Työikäisten osalta tutkimusta tulisi kohdistaa erityisesti työttömien elämänlaatuun (Saharinen 2013) ja siihen, miten työttömyyden kielteisiin vaikutuksiin voidaan vaikuttaa (Hult 2014). Bingham (2012) on tutkinut varusmiesten ravitsemusta ja totesi, että kontrolloidulla interventiolla voitiin myönteisesti vaikuttaa varusmiesten ruokavalintoihin esimerkiksi vilja-, rasva- ja sokeripitoisten tuotteiden kulutuksen osalta. Sen sijaan kasvisten kulutuksen lisäämiseen tarvitaan toisenlaisia interventioita. Myös syömistöjen kehittymisestä tarvitaan lisää tietoa. (Bingham 2012.) Saltychev (2012) puolestaan selvitti ASLAK-kuntoutuksen vaikuttavuutta mm. terveyskäyttäytymiseen, mutta tutkimuksella ei saatu näyttöä asiasta. Saltychevin mukaan (2012) jatkossa tulisi tarkastella ASLAK-kuntoutuksen kustannusvaikuttavuutta.

Ikääntyneiden terveyden edistämiseen liittyviä jatkokutkimusehdotuksia esitettiin vähän. Virtasen mukaan (2014) kotihoidon asiakkaina

olevien ikääntyneiden suun terveyden edistämisestä tarvitaan lisätietoa. Erityisesti ikääntyneiden omat ja läheisten toiveet kotiin tarjottavista suun terveydenhuollon palveluista tulisi selvittää. Uusia innovaatioita tarvitaan myös kotikäyttöön, jotta suun terveyttä voidaan ylläpitää ja suun sairauksia ennaltaehkäistä. Myös ikääntyneiden maksuvalmiutta kotona annettavasta suunhoidosta tulisi selvittää. (Virtanen 2014.)

Osassa mukaan otetuista julkaisuista ei ollut mainittu erityistä ikäryhmää, mihin jatkokutkimukset tulisi kohdistaa. Mielen terveyskuntoutujien terveyden edistäminen on aihe, josta tarvitaan lisätietoa. Roberts ja Bailey (2013) ehdottavat, että jatkossa tulisi selvittää, mitkä ovat parhaimmat tavat edistää vakavia mielen terveysongelmia sairastavien terveyttä. Kylmän ja kumppaneiden mukaan (2014) seksuaalivähemmistöjen terveyden edistämässä huomio tulisi kiinnittää siihen, millaisia terveyden edistämisen tarpeita on miehillä, jotka harrastavat seksiä miesten kanssa.

Painonhallinta, ravitsemus, liikunta, tupakointi ja seksuaaliterveyden edistäminen olivat aihealueita, joista esitettiin jatkokutkimusaiheita, mutta näissä ei viitattu erityiseen ikäryhmään. Painonhallintaa käsittelevissä interventioissa sosiaalisen tuen vahvistamiseen ja stressinhallintaan tulisi kiinnittää huomiota (Cho ym. 2014). Ravitsemuksen osalta tulisi huomioida kasvisten kulutuksen lisäämiseen ja tyydyttymätöntä rasvaa sisältävien ruokien käyttöön kohdistuviin interventioihin (Talvia 2013). Niin ikään lisätietoa tarvitaan pohjoismaisen ruokavalion ja kroonisten sairauksien välisistä yhteyksistä (Kanerva 2014). Liikuntaan kohdistuvissa interventioissa tulisi selvittää, miten lyhytaikaista aktiivisuuden lisäämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä voitaisiin edistää (Husu ym. 2014).

Tupakoimattomuus on perinteisesti liitetty vahvasti terveyden edistämiseen. Tupakasta vieroituksessa suuhygienistien roolia tulisi korostaa nykyistä enemmän. Suuhygienistejä voitaisiin

käyttää enemmän savuttomuuteen ohjauksessa. (Amemori 2012.) Lisääntymisterveyden osalta lapsettomuushoitojen saatavuudesta ja niiden hyväksymisestä eri kulttuuriryhmissä tarvitaan lisää tietoa (Ockhuijsen ym. 2012). Liimatan (2012) tutkimus kohdistui afrikkalaiseen ympäristöön, jossa kyläkätilötoiminta ja sen merkitys terveyden edistämisen kannalta olivat jatkokutkimusaiheina.

TERVEYDEN EDISTÄJÄT KEHITTÄJINÄ JA TUTKIMUSKOHTENA TULEVAISUUDESSA

Terveydenhuollon työntekijöihin kohdistuvina jatkokutkimusehdotukset jakautuivat yhteistyön kehittämiseen ja työn kehittämiseen. Vapaehtoistyöntekijöiden rooli ja yhteistyö terveyden edistämässä edellyttäisi lisätutkimusta (Nelson ym. 2013; Simonsen 2013). Suomessa terveydenhuollon organisaatioissa työskentelee terveyden edistämisen yhdyshenkilöitä. Heidän verkostoitumisensa olisi yksi keino lisätä yhteistyötä terveyden edistämisen osalta (Wiens & Pietilä 2012).

Työn kehittämisen osalta ehdotettiin yhteistyön kohdistuvien palvelujen kehittämistä yksilöllisten palvelujen sijaan (Li ym. 2012). Myös muut organisaatiot kuin terveydenhuolto vaikuttavat terveyden edistämiseen. Esimerkiksi kirkon roolia terveyden edistämässä olisi hyvä tarkastella (Tervonen-Gonçalves 2013). Terveyden edistäminen on osa terveydenhuollon ammattilaisten työtä. Terveystieteiden prosessi kuitenkin edellyttää ammattilaisten osalta reflektointia, jolla voidaan lisätä mm. tietoisuutta itsestä ja prosessista. Reflektoinnin käyttöä tulisi jatkossa selvittää Hörnstenin ja tutkijakumppaneiden mukaan (2014). Pietilä tutkijaryhmineen (2013) korostaakin, että olennaista on ymmärtää terveysroja ja terveyden sosiaalisia taustatekijöitä sekä syventää tätä ymmärrystä mm. terveydenhuollon ammattilaisten ja tutkijoiden keskuudessa. Terveyden edistämisen tulisi olla keskeinen prioriteetti hoitotyössä. (Pietilä ym. 2013.)

TERVEYDEN EDISTÄMISEN KEHITTÄMISEN TULEE OLLA MONIAMMATILLISTA JA ASIAKASLÄHTÖISTÄ

Terveysten edistämiseen liittyvissä jatkotutkimusehdotuksissa asiakkaan näkökulman huomioiminen korostuu. Niin ikään interventiotutkimuksia tarvitaan erilaisten terveyttä edistävien ohjelmien tutkimiseen erityisesti vaikuttavuuden osalta. Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnassa tulisikin asiakaslähtöisyys huomioida entistä vahvemmin eri vaiheissa. Asiakasnäkökulman on tärkeä sisältyä aina hankkeiden suunnittelusta toteutukseen ja hankkeiden arviointiin asti. Tutkimukset osoittavat, että vaikuttavien interventioiden kehittäminen on pitkäjännitteistä työtä. Terveysten edistämisen interventioissa on monesti kyse tuttavien toimintatapojen muuttamisesta, ja siten muutoksen tekeminen voi olla haasteellista. Toisaalta, terveyden edistämisen on hyvin myönteinen mielikuva ja omasta terveydestä huolehtimista arvostetaan sekä yksilön itsensä että ympäristön toimesta.

Nykyhetkelle on tyypillistä, että uusia innovaatioita kehitetään, mutta yhteiskunnassa innostus uutta kohtaan voi laantua pian. Toiminnan pienimuotoinen jatkuva kehittäminen voisi siten olla keinona kiinnostuksen ylläpitämiseksi. Tulevaisuudessa myös eri sektoreilla toimijoihin tulee kohdistaa voimavaroja, jotta terveyden edistämisen yhteistyötä voidaan vahvistaa. Tässä artikkelissa kuvattiin jatkotutkimustarpeita kliinisen hoitotyön näkökulmasta. Jatkossa asiaa tulee tarkastella moniammatillisesti ja monitieteisesti, jotta terveyden edistämisen kehittämistarpeet saadaan kartoitettua laaja-alaisesti.

LÄHTEET

Amemori, Masamitsu 2012. Developing Assessment and Promotion Of Tobacco Counselling: A Cluster-Randomised Community Trial Among Oral Health Professionals. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37609/amemori_thesis.pdf?sequence=1. Päivitetty 26.11.2012. Luettu 13.10.2015.

Bingham, Clarissa 2012. Eating Habits of Young Men in Military Service: An Epidemiological and Intervention Study. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37616/ingham_dissertation.pdf?sequence=1. Päivitetty 4.12.2012. Luettu 13.10.2015.

Cho, Jeong Hyun, Jae, Sae Young, Choo, IL Han & Choo, Jina 2014. Health-promoting Behavior Among Women With Abdominal Obesity: A Conceptual Link to Social Support and Perceived Stress. *Journal of Advanced Nursing* 6, 1381 - 1390.

Eskelinen, Nina 2012. Opettaja-oppilas vuorovaikutussuhde yläkoulun terveystiedon opettajien kuvaamana. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uf-20120448/urn_nbn_fi_uf-20120448.pdf. Päivitetty 29.5.2012. Luettu 13.10.2015.

Haaranen, Ari 2012. Realistinen arviointi lapsiperheiden vanhempainryhmissä: muutokset perheen terveydessä ja vaikuttavuutta edistävät toiminnot. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0968-8/urn_isbn_978-952-61-0968-8.pdf. Päivitetty 16.11.2012. Luettu 13.10.2015.

Hult, Marja 2014. Työttömien terveys ja hyvinvointi: haastattelututkimus. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uf-20140849/urn_nbn_fi_uf-20140849.pdf. Päivitetty 2.6.2014. Luettu 13.10.2015.

Husu, Pauliina, Suni, Jaana, Vähä-Ypyä, Henri, Sievänen, Harri, Tokola, Kari & Valkeinen, Heli 2014. Suomalaisen aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikumatottomuus. *Suomen lääkärilehti* 25 - 32, 1860 - 1866.

Hörnsten, Åsa, Lindahl, Karin, Persson, Kristina & Edvardsson, Kristina 2014. Strategies in Health-Promoting Dialogues – Primary Healthcare Nurses' Perspectives – A Qualitative Study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 2, 235 - 244.

Kanerva, Noora 2014. The Healthy Nordic Diet, Obesity and Obesity-Related Metabolic Risk Factors. Terveysten ja

hyvinvoinnin laitos. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120376/URN_ISBN_978-952-302-327-7.pdf?sequence=1. Päivitetty 28.10.2014. Luettu 13.10.2015.

Kylmä, Jari, Sepponen, Anne-Mari, Ollikainen, Jyrki, Pakarinen, Marja, Heikkinen, Teppo & Suominen, Tarja 2014. Päihteiden ja lääkkeiden käyttö: tietoa terveyden edistämiseen. *Hoitotiede* 2, 101 - 112.

Laaksonen, Camilla 2012. Health-related Quality Of Life in School Children: Validation of Instrument, Child Assessment, Parent-Proxy Assessment and School Nursing Documentation of Health Check-Ups. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. <http://www.doria.fi/ezproxy.mikkeli.ami.fi:2048/bitstream/handle/10024/74564/Laaksonen%20DISS.pdf?sequence=1>. Päivitetty 2.3.2012. Luettu 13.10.2015.

Li, I-Chuan, Chen, Yu-Chi, Hsu, Ling-ling, Lin, Chih-hsuan & Chrisman, Noel J. 2012. The Effects of an Educational Training Workshop for Community Leaders on Self-Efficacy of Program Planning Skills and Partnerships. *Journal of Advanced Nursing* 3, 600 - 613.

Liimatta, Suvi 2012. Mosambikin shangaana-heimon käsityksiä äitiysterveystyöstä ja sen edistämisestä raskauden, synnytyksen ja lapsivuoteen aikana. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uf-20120650/urn_nbn_fi_uf-20120650.pdf. Päivitetty 21.6.2012. Luettu 13.10.2015.

McCabe, Janet & Holmes, Dave 2013. Nursing, Sexual Health and Youth With Disabilities: A Critical Ethnography. *Journal of Advanced Nursing* 1, 77 - 86.

Nelson, Pauline, Cox, Helen, Furze, Gill, Lewin, Robert J.P., Morton, Veronica, Norris, Heather, Patel, Nicky, Elton, Peter & Carty, Richard 2013. Participants' Experiences of Care during a Randomized Controlled Trial Comparing a Lay-Facilitated Angina Management Programme with Usual Care: A Qualitative Study Using Focus Groups. *Journal of Advanced Nursing* 4, 840 - 850.

Ockhuijsen, Henriëtte D.L., Gamel, Claudia J., van den Hoogen, Agnes, Macklon, Nicholas S. 2012. Integrating Preconceptional Care into an IVF Programme. *Journal of Advanced Nursing* 5, 1156 - 1165.

Pietilä, Anna-Maija 2010. Terveysten edistämisen lähtökohdat – katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.) Terveysten edistäminen – teorioista toimintaan. Porvoo: WSOYproOy, 10 - 14.

Pietilä, Anna-Maija, Halkoaho, Arja, Matveinen, Mari, Länsimies-Antikainen, Helena, Häggman-Laitila, Arja & Kangasniemi, Mari 2013. Terveysten tasa-arvo ohjaavana periaatteena: arvotyöskentelystä toimintojen suuntaamiseen terveyden edistämiseksi. *Tutkiva Hoitotyö* 1, 35 - 43.

Pietilä, Anna-Maija, Länsimies-Antikainen, Helena, Vähäkangas, Kirsi & Pirttilä, Tuula 2010. Terveysten edistämisen eettinen perusta. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.) Terveysten edistäminen – teorioista toimintaan. Porvoo: WSOYproOy, 15 - 31.

Pirskanen, Marjatta, Varjoranta, Pirjo & Pietilä, Anna-Maija 2012. Nuorten päihteettömyyden ja mielenterveyden edistäminen. *Tutkiva Hoitotyö* 2, 40 - 42.

Puolakka, Kristiina 2013. Hyvän mielen koulu: substansiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. PDF-dokumentti. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68148/978-951-44-9156-6.pdf?sequence=1>. Päivitetty 3.6.2013. Luettu 13.10.2015.

Raatikainen, Satu 2012. Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen? Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uf-20120653/urn_nbn_fi_uf-20120653.pdf. Päivitetty 25.6.2012. Luettu 13.10.2015.

Rimpelä, Matti 2010. Terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uf-20120650/urn_nbn_fi_uf-20120650.pdf. Päivitetty 21.6.2012. Luettu 13.10.2015.

Roberts, Seren Haf & Bailey, Jois Elisabeth 2013. An Ethnography Study of the Incentives and Barriers to Lifestyle Interventions for People with Severe Mental Illness. *Journal of Advanced Nursing* 11, 2514 - 2524.

Rytkönen, Minna, Tanninen, Hanna-Mari, Varjoranta, Pirjo, Pirskanen, Marjatta & Pietilä, Anna-Maija 2014. Voimavara- ja lähtökohdat ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkökulmia. *Tutkiva Hoitotyö* 4, 33 - 42.

Saharinen, Tarja 2013. Mielenterveydeltään pitkäaikaisesti oireilevien ja oireettomien 25 - 64-vuotiaiden terveyteen liittyvä elämänlaatu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1241-1/urn_isbn_978-952-61-1241-1.pdf. Päivitetty 1.10.2013. Luettu 13.10.2015.

Saltychev, Mikhail 2012. The Effectiveness of Vocational Oriented Medical Rehabilitation (ASLAK*) Amongst Public Sector Employees. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. <http://www.doria.fi/ezproxy.mikkeli.ami.fi:2048/bitstream/handle/10024/76643/AnnalesD1007Saltychev.pdf?sequence=1>. Päivitetty 18.4.2012. Luettu 13.10.2015.

Simonsen, Nina 2013. Health Promotion in Local Contexts and Enabling Factors: A Study of Primary Healthcare Personnel, Local Voluntary Organizations and Political Decision Makers. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42075/simonsen_dissertation.pdf?sequence=1. Päivitetty 2.12.2013. Luettu 13.10.2015.

Sormunen, Marjorita 2012. Toward a Home-School Health Partnership: A Participatory Action Research Study, 2008 - 2010. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120448/urn_nbn_fi_uef-20120448.pdf. Päivitetty 6.9.2012. Luettu 13.10.2015.

STM 2006. Terveiden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 19. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Talvia, Sanna 2013. Family-Based Dietary Intervention in the STRIP Study: Influences on Diet and Diet-Related Attitudes. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. <http://www.doria.fi/ezproxy.mikkeli.ami.fi:2048/bitstream/handle/10024/88023/AnnalesD1058Talvia.pdf?sequence=1>. Päivitetty 21.2.2013. Luettu 13.10.2015.

Terveidenhuoltolaki 30.12.2010/1326. WWW-dokumentti. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. Ei päivitystietoa. Luettu 12.10.2015.

Tervonen-Gonçalves, Leena 2013. International Ideas and National Agendas of Public Health Policy: The Cases of Finland and Portugal. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. PDF-dokumentti. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68075/978-951-44-9078-1.pdf?sequence=1>. Päivitetty 20.3.2013. Luettu 13.10.2015.

THL 2014a. Keskeisiä käsitteitä. WWW-dokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriavoisuus/keskeisia-kasitteita>. Päivitetty 29.9.2014. Luettu 12.10.2015.

THL 2014b. Hyvinvointikertomuksen raportointi. WWW-dokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja/hyvinvointikertomus/hyvinvointikertomuksen-raportointi>. Päivitetty 30.11.2014. Luettu 12.10.2015.

Tikkanen, Kaija 2012. 15 - 20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. PDF-dokumentti. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66879/978-951-44-8736-1.pdf?sequence=1>. Päivitetty 20.2.2012. Luettu 13.10.2015.

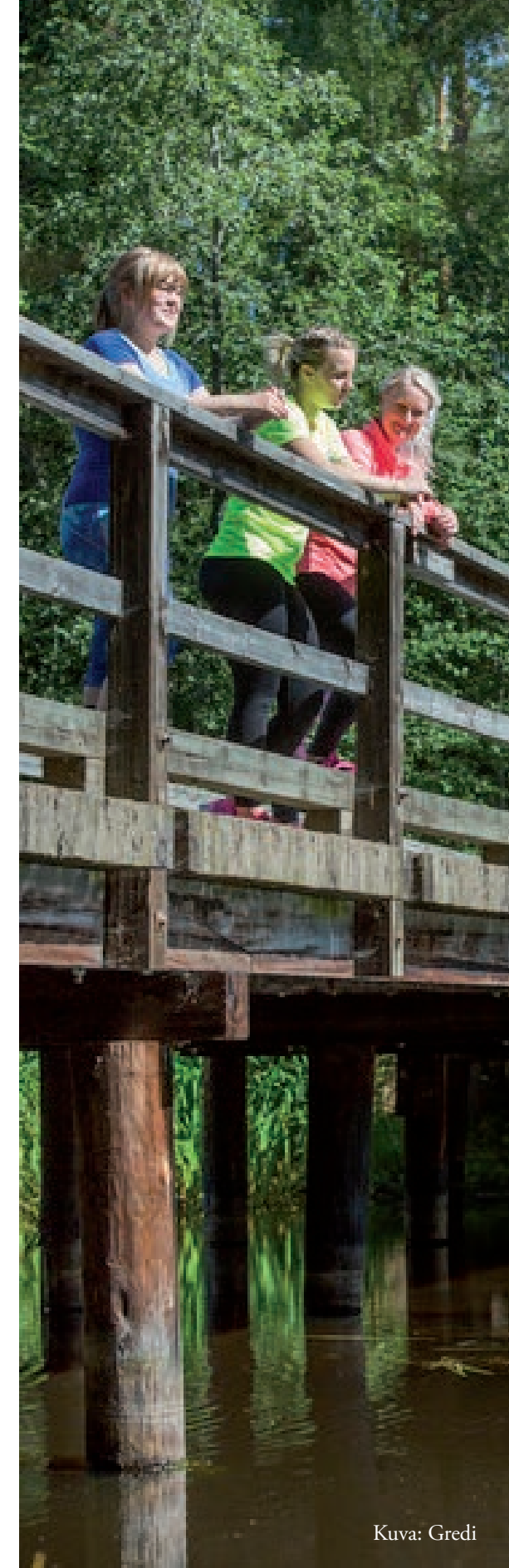
Virtanen, Eija 2014. Ikääntyneen kotihoidon asiakkaan suun terveyden edistäminen esimiehen näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94844/GRADU-1389863769.pdf?sequence=1>. Päivitetty 6.1.2014. Luettu 13.10.2015.

Wiens, Varpu & Pietilä, Anna-Maija 2012. Terveiden edistäminen pohjoisessa toimintaympäristössä: terveyden edistämisen yhdyshenkilöiden näkemyksiä. Tutkiva Hoito-työ 2, 25 - 32.

Työhyvinvointia rakennetaan arjen teoilla

TUULEVI ASCHAN

Negatiiviset tunteet varastavat työyhteisössä helposti huomion. Ne leviävät infektion lailla sekä omassa päässä että yhteisön sisällä. Myönteiset asiat tarvitsevat enemmän tietoista huomiota ehtiäkseen vaikuttaa. Koska niillä on merkitystä työhyvinvoinnin kannalta, myös Työhyvinvointiakatemia-hankkeessa edistetään sekä epävirallisia että virallisia myönteisiä käytäntöjä. Marja-Liisa Mankan mukaan työhyvinvointi on moniulotteinen ja systeeminen kokonaisuus, johon työn lisäksi vaikuttavat myös asiakkaat ja työntekijän kotiolo. Voimavaralähtöisessä työhyvinvointimallissa haetaan vastauksia siihen, mitkä organisaation, työyhteisön, työn, johtamisen ja yksilön piirteet tukevat työhyvinvointia tavalla, joka edistää työpaikan menestystä ja tukee työntekijöiden hyvinvointia ja terveyttä sekä heidän työnsä iloaan.





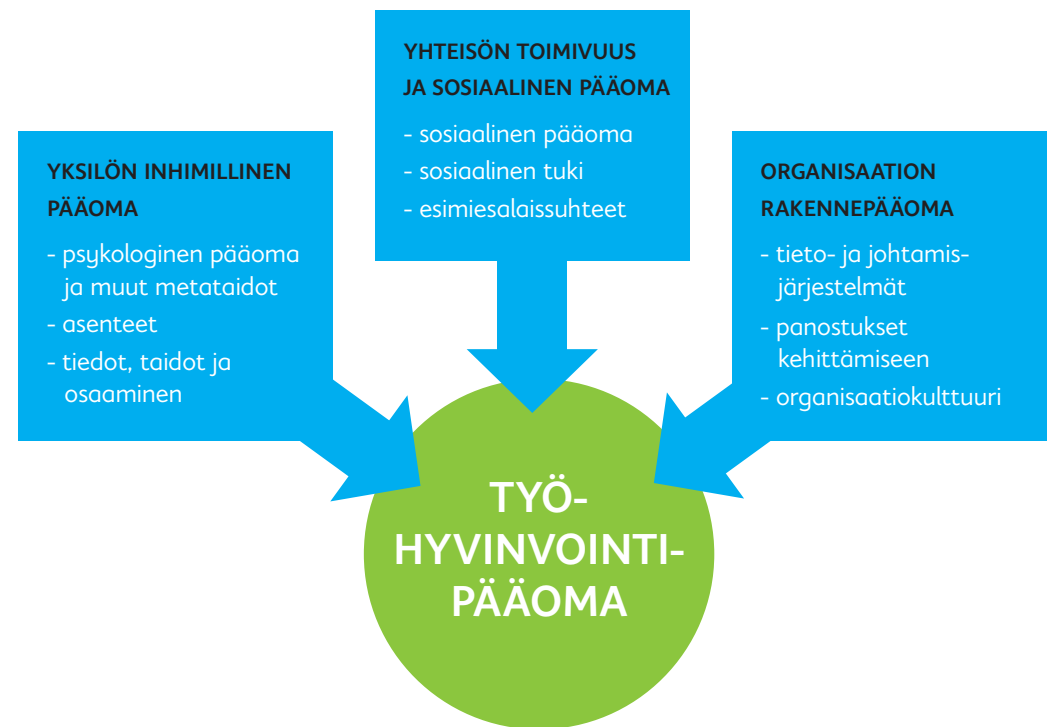
Työn sankari -kakut (kuva Raimo Sillanpää)

Mikä täällä toimii? Mistä voin kiittää tänään? Mikä oli mukavaa? Missä onnistuimme? Aina jokin on hyvin. Myös mikrohetkien tunnistamisella on merkitystä. Kun ilmaisemme omat ja toisten onnistumiset, niiden herättämät hyvät tunteet vahvistavat meitä. Kun yhä useampi työyhteisön jäsen tunnistaa hyvinvoinnin hetkiään, vahvistuu koko yhteisö. Poimiessamme arjen toimivia asioita kehitämme taitoja, joita tarvitsemme myös isompien kysymysten käsittelyssä. Näin karttuu työhyvinvointipääoma.

Joillain työpaikoilla organisoidaan porukalla rituaaleja ja juhlia. Eräs työporukka hautasi yhden muutoksen murheet Peltoniemen Hintriikan surumarssin tahdissa ja joi hautajaiskahvit päälle päättääkseen yhden aikakauden ja aloittaakseen uuden. Esimiehet ja työkaverit voivat luoda viral-

lisen palkitsemisen rinnalle myös vapaamuotoisia keskinäisiä palkitsemisen käytäntöjä. VR-konsertin Pieksämäen konepajan pintakäsittelyosastolla järjestetään vuosittain työntekijöiden ideoimat juhlat, joista kertoo pintakäsittelijä Raimo Sillanpää (2015):

”Meillä palkitaan joka vuosi Työn sankari. Idea on työntekijäporukan oma. Työn sankari saa kiertopalkinnon, joka on jo kahdeksan vuotta osastolla kiertänyt mitali. Kuluvan vuoden sankari valitsee seuraavan vuoden ansioituneen työntekijän. Juomme porukalla kunnon kakku-kahvit, joille tilaamme ruokalasta teeman mukaisesti koristetut kakut. Kutsumme mukaan myös eläkkeelle jääneet työn sankarit.”



KUVA 2. Työhyvinvointipääoman kehittyvä käsite (Larjovuori ym. 2015, 32; Manka 2015, 110)

Työhyvinvointipääoman käsitteellä (kuva 2) kuvataan sitä, minkä verran organisaatio pystyy hyödyntämään muita inhimillisiä resurssejaan. Työhyvinvointipääomaa voidaan pitää strategisenä resurssina, joka muodostuu yksilön inhimillisestä pääomasta, yhteisön toimivuudesta, sosiaalisesta pääomasta ja organisaation rakennepääomasta. Yksilön kohdalla vaikuttavat hänen psykologinen pääomansa, asenteensa, tietonsa, taitonsa ja osaamisensa. Yhteisössä merkitsevät sosiaalinen tuki sekä esimies-alaisuudet. Organisaation rakennepääoma muodostuu tieto- ja johtamisjärjestelmistä, kehittämisspanoksista sekä organisaation sisäisestä kulttuurista. (Larjovuori ym. 2015, 31 - 32; Manka 2015, 109 - 112.)

Positiivisen psykologian ja onnellisuuden tutkija, psykologian emeritusprofessori Markku Ojanen (2014, 315 - 316) tarjoaa organisaatioissa tapahtuviin muutoksiin myönteistä muutost strategiaa. Siinä muutosta katsotaan luonnollisena tapana kasvaa ja kehittyä. Käytännön toteutuksessa auttaa vahvuuksien ja onnistumisien tunnistaminen, vahvistaminen ja kehittäminen. Samalla autetaan yksilöitä kasvamaan. Tärkeää on aidosti innostaa henkilöstöä vaikuttamaan ja osallistumaan.

Ojanen (2014, 315 - 316) ehdottaa käyttöön kahta Malcolm Higgin lähestymistapaa. Arvostavassa kyselyssä kaikki työntekijät vastaavat kysymyksiin, joilla tunnistetaan muun muassa sitä, missä olemme hyviä ja mitä taitoja tarvitsemme tavoitteisiin pääsemiseksi. Barbara Fredricksonin ”broaden and build” - eli avartaa ja rakentaa - teoriassa myönteiset tunteet avaavat tietä ongelmanratkaisulle, luovuudelle ja yhdessä tekemiselle. Tutkimuksissa on todettu, että koehenkilöt, joille tuotetaan ennen koetta positiivisia tunteita, selviytyvät kokeista paremmin tai tekevät lääkärinä tarkempia ja osuvampia diagnooseja. Fredricksonin mukaan myönteiset tunteet myös vahvistavat toipumiskykyämme vastoinkäymisissä.

Kun kiinnitämme tietoista huomiota myönteisyyttä lisääviin asioihin, laajennamme mieltämme ja käytöksemme muuttuu joustavammaksi. Oivallamme paremmin vaihtoehtoisia näkökulmia ja toimintatapoja. Se lisää omaa ja yhteisön hyvinvointia ja osaamisen tunnetta, mikä puolestaan vahvistaa terveyttä ja yleistä hyvinvointia. Tämä taas edistää myönteisiä tunteita. Syntyy myönteisyyden spiraali. Se luo työyhteisöön voimavaroja toiminnan kehittämiseen ja ongelmien ratkomiseen sekä selkeyttä puuttua, kun on puuttumisen paikka. Kielteiset tunteet pitää kuulla ja ottaa vakavasti, mutta niiden suuremman painoarvon vuoksi niille ei saa antaa liikaa tilaa. Higgin mukaan käsiteltäviä kysymyksiä ovat muutoksen tarpeellisuuden pohtiminen sekä sen kartoittaminen, millaisena

muutos organisaatiossa nähdään. Tarvitaan myös keskustelua muutokseen pääsemisen keinoista ja toisaalta pohdintaa omasta osuudesta. Tämän prosessoinnin kautta muutos saa muotoa ja jäsentyy eikä tunnu yhtä pelottavalta kuin aluksi. (Ojanen, 2014, 315-316.)

TUE MYÖNTEISTÄ UTELIAISUUTTA

Hyvän mielen valintoja voisi ajatella hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin kasvattamiseen tähtäävänä aivojen ja mielen treeniohjelmana. Tietyt hermostolliset taipumukset ohjaavat reaktioitamme synnynnäisesti. Siitä eteenpäin aivomme muovautuvat vuorovaikutuksessa maailman kanssa. Tottumukset, mieltymykset ja reaktiot kehittyvät ihmisen kokemusten kautta. Siihen, miten suhtaudumme nykyiseen esimieheemme tai hänen muutosohjelmaansa, vaikuttavat aiemmat kokemukset auktoriteeteista. Kun koemme tapahtumia ja olemme tekemisissä ihmisten kanssa, aivomme kytkevät tilanteisiin emotionaalaisia merkityksiä. Seuraavan kerran samankaltaisen kokemuksen kohdalla aivomme oikaisevat aiempaan tunteeseen. Laukeaa automaattinen epäily, ahdistus, jännitys tai huoli. Yhtä hyvin tunne voi olla myös ilo, innostus tai onnellisuus. Viime mainitut tunteet virittävät mielihyvärataa ja auttavat selviämään stressistä. Mielihyvä on riippuvainen ympäristöstä, ja siihen voi vaikuttaa muuttamalla ympäristön ärsykeitä. Kaikki työyhteisön toimenpiteet reilun toiminnan vahvistamiseksi, myönteisen uteliaisuuden lisäämiseksi ja aidon keskinäisen kehu ja hyväksymisen tukemiseksi virittävät työyhteisöä ja tapaamme kokea ja käsitellä asioita. (Kemppinen 2013; Siegel 2012, 85 - 90.)

Edellä mainittua voi kuvata myös hermosolujen toiminnan kautta. Meihin jää kokemusjälkiä hermosolujen aktivoituessa. Samalla vanhat hermoliitokset vahvistuvat ja uusia syntyy. Tietyt henkiset toiminnat, kuten menneiden tapahtumien muistelu tai johonkin asiaan keskittymisen, aktivoivat hermosoluja. Kun omasta tahdos-

tamme keskitymme myönteiseen, tehostamme aivoissa tähän liittyviä impulsseja ja muutamme hermoverkkojen aktivoitumistapaa. Kokemus tai pelkkä mielen toiminta huomion keskittämisen tapaan muuttaa jopa aivojen rakennetta. Tätä voi tapahtua läpi elämän aina, kun reagoimme kokemuksiin. Kyse on aivojen muovautuvuudesta eli neuroplastisuudesta. Neurotieteellisissä tutkimuksissa on havaittu, että uuden etsimiseen ja löytämiseen nivoutuva odotus ja sen jälkeinen palkinto vahvistavat aivojen muovautuvuutta läpi elämän. (Siegel 2012, 85 - 90.) Mutkia oikoen voi ajatella, että kiittämällä tiimikavereita hyvästä työstä tai inventoimalla menneen vuoden onnistumisia menestyksen tähtihetkeksi autamme aivoja selviämään työn vaatimuksista ja altistamme itseämme myönteiselle työn imulle.

HAVAITSE TYÖN IMU

Tutkimusprofessori Jari Hakanen (2004, 28; 2011, 38-40) puhuu työn imusta tarkoittaessaan työhön liittyvää, myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa. Sitä kuvaa kolme toisiinsa nivoutuvaa ulottuvuutta: tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Tarmokkuus on sinnikkyyttä ja energisyyttä, halua panostaa työhön ja innostusta työn tekemiseen. Omistautuminen koostuu työn merkityksellisyyden, innostuksen, inspiraation ja ylpeyden kokemuksista. Uppoutuminen vie mennessään. Se tarkoittaa työhön keskittymistä ja siitä kumpuavaa nautintoa.

Työn imua luonnehditaan varsin pysyväksi ja pitkäkestoiseksi tilaksi, joka ei ole sidoksissa mihinkään tiettyyn tehtävään (Hakanen ym. 2012, 11). Työn imua voi kokea kaikilla aloilla ja kaikissa ammateissa. Työn imu ei tarkoita työn olevan yksinomaan kivaa. Vuoteen 2009 mennessä Työterveyslaitoksen työn imua koskeviin tutkimuksiin osallistuneista 16.000 suomalaisesta työntekijästä ja johtajasta vähintään joka kymmenes koki työn imua päivittäin. Monissa ammateissa päivittäinen työn imun tunne oli tuttu joka viidennelle, joka kuudennelle vastaajalle. Millä tahansa alalla ai-

nakin kaksi kolmesta työntekijästä tunnisti työn imun tunteen viikottain. (Hakanen 2011, 39.)

PANOSTA PIENIIN ELEISIIN

Työhyvinvointiakatemia-hankkeen asiakkaat ovat kuvanneet myönteisyyttä lisääviä oma-aloitteisia keinoja. Yhdellä tiimillä on hyvän mielen WhatsApp-rinki, jossa jaetaan kuulumisia, valokuvia lapsista, lemmikeistä, puutarhasta ja talviluonnosta. Eräs työryhmä organisoii työvuorot niin, että kaikki pääsevät päiväsaikaan kampaajalle. Jossain palaverit aloitetaan ja päätetään hyvillä uutisilla. On työpaikkoja, joiden aamukahveilla puhutaan vain onnistumisista. Ongelmat käsitellään muualla.

Mikkeliläinen Etelä-Savon Työterveys Oy työllistää 54 ihmistä ja palvelee 17 000 henkilöasiakasta. Yritys oli mukana tutkimuksessa, jossa Great Place to Work® tutki, tunnisti ja palkitsi parhaita työpaikkoja kuudessa maanosassa ja noin 50 maassa. Pienten yritysten sarjassa Mikkelin kaupungin omistama yritys sijoittui vuonna 2015 Suomessa sijalle 11. Palvelupäällikkö, johtava työterveyshoitaja Ulla Honkamaa valottaa talon työhyvinvointikulttuuria:

”Tärkeintä on tietenkin se, että arkityö sujuu. Sitä tukee matala organisaatio, mahdollisuus kehittää työtä, kouluttautua ja kehittyä ammatillisesti. Työohjaukseen pääsee tarvittaessa ja liikkumista tuetaan liikuntaseteleillä. Meille on tärkeää huolehtia työntekijöistä hyvin, sillä osajista kilpaillaan. Me mietimme, millä pienillä eleillä voimme vaikuttaa ilmapiiriin.”

Työhyvinvointipuheesta tuttu teema on sairauspoissaolojen vähentäminen. Entä jos hyödyntämättömät voimavarat ja taidot tulevatkin kalliimmaksi kuin sairauspoissaolot? Jari Hakanen (2011) kuvaa leipääntymisen riskiä. Jos työntekijän tekemisiä vahditaan tai hän jää vaille tunnustusta tekemisistään, hän saattaa hukata työn imun. Työntekijä ei ehkä enää tee parastaan

vaan luiskahtaa rutiineihin, alkaa minimoida panostaan ja saattaa hakeutua muualle.

Työterveyslaitoksen Innostuksen Spiraali – Innostavat ja menestyvät työyhteisöt (INSPI) -tutkimus- ja kehittämishankkeessa havaittiin, että työn imua voi lisätä sekä työpaikan palvelevaa johtamistapaa kehittämällä että työryhmän myönteisellä ja uudistushakuisella vuorovaikutuksella. Myös yksittäisten työntekijöiden mahdollisuus ja halu tuunata työtään vaikuttavat myönteisesti työn imuun. Työstä tulee innostavampaa. Työyhteisön voimaantuminen alkaa omien voimavarojen ja mahdollisuuksien tunnistamisesta. Arjen pienet muutokset työssä ja kanssakäymisessä, omassa tavassa olla esimiehenä ja osana yhteisöä vahvistavat sitä. (Hakanen ym, 2012, 78.) Etelä-Savon Työterveys panostaa arkeen sekä esimiestyössä että työyhteisön voimavaroja tunnistamalla.

”Meillä on matala juhlakynnys: juhlimme syntymäpäiviä ja käymme rotinoilla. Tilinpäätösillallisella ja pikkujouluissa muistamme tulosten tekijöitä ja hyviä työkavereita kukkakimpuilla. Onnistumisia huomioimme ympäri vuoden: kukitamme ja kiitämme yhteisissä palaverissa. Kahvihuoneen valkotauluun kaikki työntekijät kirjoittavat kiitoksia ja onnistumisia. Perjantiaamuisin laitamme henkilökunnalle aamupalan ennen työpäivän alkua. Kesällä korvaamme sen varhaisilla torikahveilla. Yhteisiin juhliin panostamme paljon. Toimitusjohtaja Pirkko Valtola kattaa pitkän pikkujoulupöydän omilla perheposliineillaan. Vaikka voisimme ostaa juhlapalvelut, haluamme valmistella juhlat työntekijöitä varten yhdessä, ajatuksella. Koska asiakkaat maksavat palvelusta, heidän on saatava hyvää palvelua. Sitä on vaikea tuottaa, jos ketuttaa tulla töihin. Teemme parhaamme, että tänne olisi mukava tulla!”

Etelä-Savon Työterveyden esimieslähtöiset esimerkit muistuttavat Robert Greenleafin jo



Kesäperjantaisin Etelä-Savon Työterveyden työntekijät kokoontuvat yhteisille torikahveille ennen työpäivän alkua (kuva Etelä-Savon Työterveys)

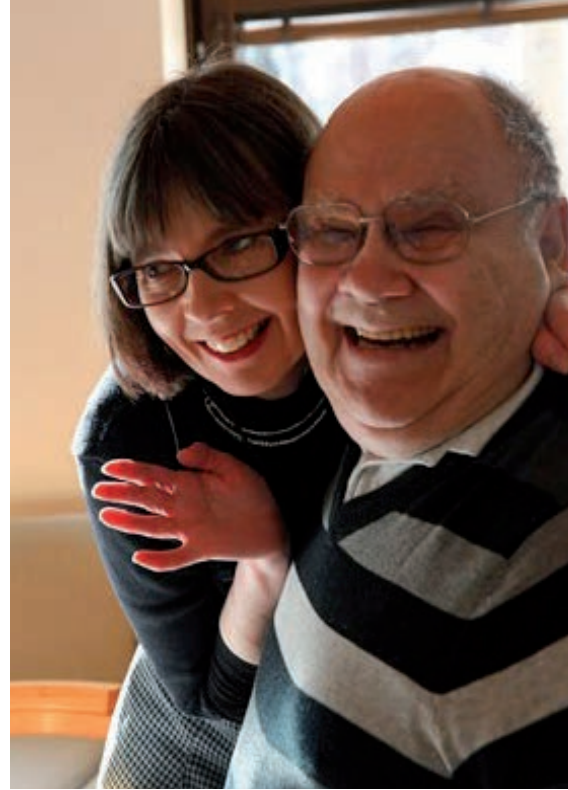
1970-luvulla kehittämästä palvelevan johtajuuden (servant leadership) käsitteestä. Suomalaisessa työ- ja organisaatiopsykologian tutkimuksessa ja johtamiskirjallisuudessa sitä on hyödynnetty varsin vähän. Tämän ihmislähtöisen johtajuusajattelun mukaan on sekä tarpeen että mahdollista yhdistää johtajan ja palvelijan roolit toisiinsa: ensin tulee halu palvella, josta versoo johtaminen. Palveleva johtaja on aidon kiinnostunut työntekijöistä, edistää heidän kehittymistään ja toimii sosiaalisesti vastuullisesti. Näin hän tukee työn imua, työntekijöiden halua tehdä parhaansa sekä työpaikan menestystä pitkällä tähtäimellä. Palveleva johtaja voimaannuttaa ja vastuuttaa, oppii kritiikistä ja huomioi kokonaisuudet johta-

mistyössään. Kunnian onnistumisesta saa työyhteisö. Tällaisen esimiehen valta perustuu muun muassa roolimallin asemaan. (Hakanen ym. 2012, 11.)

TUUNAA TYÖTÄ

Työhyvinvointia on tutkimuksessa ja työyhteisöjen kehittämässä tarkasteltu pitkään yksisuuntaisesti, ylhäältä alaspäin työoloista ja johtamisesta käsin. Vaikka organisaatio ja esimies määrittelevätkin mitä ja miten työtä tehdään, he eivät ratko kaikkea. Liki jokainen työntekijä ammattialasta riippumatta voi vaikuttaa työhönsä tuunaamalla (job crafting) sitä. Wresniewskin ja Duttonin mukaan työtä tuunaavat ihmiset

Seniorikeskuksen Pirjo Jäntti tuunaa työtään yhdessä asiakkaiden kanssa. Pirjon kanssa kuvattavana oli Kyösti Hirvonen (kuva Linnalan Setlementti)



muokkaavat oma-aloitteisesti työn sisältöä ja puitteita (Hakanen ym. 2012, 12 - 13; Hakanen 2014, 356). Tuunaaja säätää työtä fyysisillä, kognitiivisilla ja/tai sosiaalisilla keinoilla omia vahvuuksiaan, voimavarojaan, tavoitteitaan tarpeitaan ja arvojaan vastaavaksi, linjassa organisaation toimintatapojen kanssa. Tuunaaminen tuo myös työn iloa.

Pystysen (2015) haastattelema helsinkiläinen Pohjolan Liikenteen bussinkuljettaja Uthman Pirttimäki tuunaa kuljettajan työtä. Hän viihdyttää matkustajia peippojen laululla ja persoonallisilla kuulutuksilla. Siinä hän on joutunut liittämään pelkojaan.

”Kun piti tehdä oma reittikuulutus, olin jännittänyt ja punastunut. Oltuani vuoden kuskina halusin päästä arkuudesta eroon. Olin linjan 58 päättäjällä Itäkeskuksessa, kun kerroin matkustajille tulevan reitin ja lisäsin siihen vähän huumoria. Sain hyvää palautetta, ja mikkiin puhumisesta tuli ohjelmanumeroni.”

Pirttimäen mukaan kaupungista tulee yhteisöllisempi pienillä teoilla: pitää uskaltaa olla se, joka hymyilee ensin. Sama toimii myös työyhteisössä. Pirttimäen kuulutusten jälkeen matkustajat hymyilevät ja jopa taputtavat. He alkavat rupertella keskenään älypuhelimien räpläämisen sijaan. Tuunauksella Pirttimäki on vaikuttanut omaan hyvinvointiinsa.

”Onneksi pääsin kuskiksi. Saan työstä paljon voimaa.”

Työhyvinvointiakatemian ohjausryhmän puheenjohtaja, työhyvinvoinnin asiantuntija Ossi Aura (2015) jalostaa tuunaamista. Hän kannustaa asettamaan työn sisällön kehittämiseksi konkreettisia tavoitteita ja ottamaan käyttöön mittareita sisällön ja tekemisen mittaamiseen. Tarkka osaamisen, työn hallinnan ja työhön vaikuttamisen analysointi henkilöstötutkimuksessa voivat olla yksi vaihtoehto. Johdon tulisikin asettaa organisaatiolle tavoitteet työn kehittämiseksi. Tällöin tuunaus ei jää yksityisajattelun varaan, vaan työntekijä saa sille positiivisen tuen. Organisaatiolle tämä tarkoittaa varmempia tuloksia.

Savonlinnassa Linnalan Setlementin Seniorikeskuksessa työskentelevä Pirjo Jäntti (2015) aloitti tuunaamisen jo työpaikkavalinnalla. Aikuisena lähihoitajaksi valmistunut Jäntti hakeutui työllistämistuella avustajaksi Linnalaan punta-roituaan eri vaihtoehtoja. Työllistämistukipaikan kyseenalaistivat muun muassa hänen opettajansa, jotka kehottivat etsimään koulutusta vastaavaa osastotyötä. Sitä Jäntti ei osastorutiinin vuoksi tuntenut omakseen. Aikanaan avustajan tehtävä vaihtui vastaavan sijaisuudeksi. Nykyään Jäntti on Seniorikeskuksen vakinainen vastaava. Hän

hoitaa muun muassa eläkeikäisille asiakkaille suunnattua, toimintakykyä ylläpitävää ja kehittävää toimintaa. Yhdessä asiakkaiden kanssa ideoitava ohjelma innostaa kävijöitä oppimaan ja kokeilemaan uutta ja virkistämään muistia.

”Olen paljon tekemisissä asiakkaiden kanssa. Työhön kuuluu myös kehittämistoimintaa kokemusasiantuntijana: työryhmät ja oppilaitosyhteistyö. Joskus mietin, onko tämä työtä ollenkaan, kun tämä on niin mukavaa. Minua motivoi se, mitä tapahtuu ihmisten välillä. Aitous on minun työni käyntikortti, se on valttia ja täällä myös mahdollista. Teen työtäni tunteella. Nykytilanteeseen vaikuttavat lapsuuden arvot ja se, että meillä oli aina kotona eri-ikäisiä: ukit ja mummit, isotädit. Paitsi että perinne vaikuttaa tapaani tehdä työtä, se jatkuu myös omassa perheessä.”

OTA VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN JA TEE TULOSTA

Strategisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä osaa työhyvinvoinnista, joka tukee organisaation toiminnan tuloksellisuutta. Yrityssektorilla tämä merkitsee liiketoiminnan kannattavuutta. Julkisella sektorilla puhutaan tuottavuudesta ja vaikuttavuudesta. Strategisen hyvinvoinnin rinnalla kulkee työkyvyttömyyttä ehkäisevä, yksilöpainotteinen työkykyjohtaminen. Monet pienet työhyvinvoinnin käsitteen alle liitettävät, suunnittelemattomat toiminnot eivät kriittisesti tarkasteltuna tue liiketoimintaa eivätkä vähennä työkyvyttömyyden riskiä. (Aura ym. 2014, 4.) Huomiota tuleekin suunnata työhyvinvoinnin strategisen johtamisen kehittämiseen niin, että työtä ohjaa voimavaralähtöinen ajattelutapa ja tilaa jää työntekijöiden oma-aloitteiselle toiminnalle. Silloin ollaan organisaation tuloksellisuutta tukevan, mutta samalla ihmisen kokoisen työhyvinvoinnin äärellä.

LÄHTEET

- Aura, Ossi 2015. Tuunataanko työtä johdetusti. <http://ossiaura.blogspot.fi/2015/09/tuunataanko-tyota-johdetusti.html>. Luettu 15.10.2015.
- Aura, Ossi 2014. Strategisen hyvinvoinnin johtaminen Suomessa 2014. Tutkimusraportti. Helsinki: Pohjola Vakuutus Oy ja Suomen Terveystalo. http://www.ttl.fi/verkkokirjat/Documents/Strategisen_hyvinvoinnin_johtaminen_Suomessa_2014.pdf Luettu 15.10.2015.
- Hakanen, Jari 2011. Työn imu. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hakanen, Jari 2002. Työuupumuksesta työn imuun – positiivisen työhyvinvointi -käsitteen arviointimenetelmän suomalaisen version validointi opetusalan organisaatioissa. Työ ja ihminen 16, 42–58.
- Hakanen, Jari, Harju, Lotta, Seppälä, Piia, Laaksonen, Anna & Pahkin, Krista 2012. Kohti innostuksen spiraaleja. Innostuksen spiraali – innostavat ja menestyvät työyhteisöt tutkimus- ja kehittämishankkeen tuloksia. Työterveyslaitos. <http://www.ttl.fi/partner/inspi/inspi-tuloksia/Documents/INSPI%20raportti.pdf>. Luettu 12.10.2015.
- Jäntti, Pirjo 2015. Haastattelu 16.9.2015. Seniorikeskuksen vastaava. Linnalan setlementti.
- Kemppinen, Juha 2013. Aivojen käyttö työelämässä – neljä hermoverkkoa toiminnassa. <http://juhakemppinen.fi/index.php?id=0nwjkdwo6itl96>. Luettu 10.10.2015.
- Larjovuori, Riitta-Liisa, Manka Marja-Liisa & Nuutinen Sanna 2015. Inhimillinen pääoma: työhyvinvointia, tuloksellisuutta, pidempiä työuria? STM:n raportteja ja muistioita 5. Helsinki.
- Manka, Marja-Liisa. 2015. Stressikirja. Mistä virtaa? Helsinki: Talentum.
- Ojanen, Markku 2014. Positiivinen psykologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Pystysen, Venla. 2015 <http://www.image.fi/image-lehti/ryhmaterapeutti-kuski-paatti-muuttaa-kaupunkia-bussilastilinen-kerrallaan.15.4.2015>. Luettu 10.10.2015.
- Siegel, Daniel, J. 2012. Mindsight. Muutoksen tiede. Helsinki: Basam books.
- Sillanpää, Raimo 2015. Haastattelu 4.5.2015. Pintakäsittelijä. VR Pieksämäen konepaja.



Aina väärässä paikassa? – Työelämän ja omaishoidon yhdistämisen ristipaineet

MAARIT KARHULA, TUULEVI ASCHAN JA MARJA-LIISA LAITINEN

Omainen tai läheinen on tärkeä voimavara ja hyvinvoinnin lähde apua ja tukea tarvitseville henkilöille. Pohdimme tässä artikkelissa omaishoitoa ja -hoivaa erityisesti hoidon ja hoivan sekä työelämän yhdistämisen näkökulmasta. Kuvaamme, kuinka omaishoitajan ja -hoivaajan rooleja voi yhdistää työelämään ja miten kehittämistyössä löydettyjä hyviä toimintamalleja voi juurruttaa käytäntöön.

Viime vuosikymmeninä koko väestön tasolla tarkasteltuna suomalaisten hyvinvointi on kohentunut (Vaarama ym. 2014, 20). Hyvinvointia voi kuitenkin uhata sairaus, vammautuminen tai muu toimintakyvyn heikentyminen, mikä erityisesti väestön ikääntyessä koskettaa suurta ryhmää kansalaisista. Hyvinvointi ja palvelut -tutkimuksessa noin 30 prosenttia vastaajista kertoi auttavansa jotakuta sukulaista tai ystäväänsä, joka ei tule toimeen ilman apua vanhuuden, vammaisuuden tai sairauden vuoksi (Vilkkonen ym. 2014, 224–225).

Valtioneuvoston kanslian julkaisemassa ja kuuden ministeriön tekemässä hallituksen kärki-hankestrategiassa kärkihanke 4 kohdentuu ikäihmisten kotihoidon ja kaikenikäisten omaishoidon vahvistamiseen (Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman... 2015). Kärki-hankkeessa esitetään juurrutettavaksi omais- ja perhehoitajien hyvinvointia lisäävä toimintamalli. Erityisesti panostetaan omais- ja perhehoitajien hyvinvointiin, jotta omaiset jaksavat paremmin ja omaishoidon ja työssäkäynnin yhteensovittaminen helpottuu.

Edellä mainittu teema on yhteneväinen Kansallisen omaishoidon kehittämissuunnitelman (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014) kanssa, jossa myös nostetaan esille omaishoitajien aseman vahvistaminen sekä yhdenvertaisuuden ja jaksamisen tukeminen. Etelä-Savon alueella selvitetiin omaisen ja läheisen näkemyksiä roolistaan palveluverkostossa Mikkelin ammattikorkeakoulun toteuttamassa hankkeessa vuosina 2014–2015. Myös tässä selvityksessä tärkeimmiksi kehittämisen alueiksi nousivat omaisen tai läheisen aseman tunnistaminen, tiedonkulun tehostaminen, jaksamisen tukeminen sekä näihin liittyvien toimintamallien juurruttaminen. Kehittäminen ja toiminta tulisi toteuttaa dialogisessa vuorovaikutuksessa autettavan, apuaan antavan omaisen tai läheisen sekä ammattilaisen ja ammattilaisverkoston välillä. (Karhula 2015.)

ENTÄ TYÖN TEKEMINEN, KUN OMAINEN KAIPAA HOIVAA?

Ikäutkijoiden mukaan ihmisen elämä on kaari, joka muodostuu erilaisista ja eripituisista vai-

heista. Ihmisen elämänsäilytykseen sisältyvät pitkäkestoiset vaiheet liittyvät esimerkiksi perheeseen, koulutukseen ja työuraan. Siirtymät elämänpolusta toiseen ovat lyhytkestoisia muutoksia, ja ne ovat aina sekä mahdollisuus että kriisi. Tämän vuoksi siirtymät tulee ottaa huomioon myös työelämässä. Edistämällä työn ja perheen yhteensovittamista elämän eri vaiheissa voidaan kannustaa jatkamaan ja jaksamaan työssä pidempään. Vaikka tämä monimuotoistuminen ja erilaisuuden kohtaaminen saattaa olla toisinaan haasteellista ja hankalaa, tulisi monimuotoisuus oppia näkemään työyhteisön rikkautena. (TEM 2012).

Työ ja terveys 2012 -haastattelututkimuksen mukaan noin neljännes työssäkäyvistä hoivasi palkkatyön rinnalla hoivaa tarvitsevaa omaista tai läheistä tämän sairauden, vamman tai korkean iän vuoksi (Toivanen & Bergbom 2013, 83). Koska työn ohessa omaisinaan hoivaavien työntekijöiden määrä vaikuttaisi olevan kasvussa, ilmiö vaikuttaa yhä enemmän työelämään, työyhteisöön ja johtamiseen. Omaisen hoivaaminen ansiotyön ohella on yksi työyhteisön monimuotoisuuden ilmenemismuoto.

JÄÄKÖ KOTI HUONOLLE HUOMIOLLE?

Ansiotyön, perheen ja muun elämän yhteensovittamisessa on omaistaan hoivaavien ja ei-hoivaavien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja. Hoivaavat tuntevat ei-hoivaavia useammin laiminlyövänsä kotiasioita. Heillä on myös useammin vaikeuksia työhön keskittymisessä kotiasioiden vuoksi. (Kauppinen & Jolanki 2013, 145.)

Tutkimuksessa, jossa haastateltiin 134 ansiotyössä olevaa omaishoivaajaa, hoivaajista yli puolella oli vaikeuksia keskittyä työhön. Työn ja omaishoidon yhteensovittamista hankaloittavat ajan puute, huoli hoidettavasta ja vaikeus hoitaa työpäivän aikana omaishoitoon liittyviä asioita. Tukea työpaikalta työn ja hoivan yhdistämiseen oli saanut lähes puolet hoivaajista. Eniten käytettiin työaikojen joustoa, mahdollisuutta lähteä äkillisissä tilanteissa kesken työvuoron ja lomien

järjestelyjä. Toisaalta nähtiin, että lomajärjestelyt söivät ”akkujen lataamisen”, palautumisen mahdollisuutta. Suurimmassa osassa työpaikkoja käytäntöjä ei ollut kirjattu ylös. Nykäsien haastatelmilla eteläsavolaisilla työpaikoilla tiedettiin ja tiedotettiin liian vähän erilaisista ansiotyön ja omaishoivan yhteensovittamisen tukitavoista. Tätä puutetta helpottaisi kirjaamiskäytäntöjen luominen ja käyttöönotto. (Nykänen 2014, 32, 43, 54.)

Myös elämäntilanne työn ulkopuolella tuntui hoivaajilla raskaammalta. Hoivaavilla oli myös terveyden ja työkyvyn ongelmia enemmän kuin ei-hoivaavilla. He arvioivat selvästi useammin työkykynsä suhteessa työn fyysisiin vaatimuksiin keskimertaiseksi verrattuna ei-hoivaaviin. Hoivaajien keskuudesta löytyi myös enemmän niitä, jotka arvelivat, etteivät pysty työskentelemään vanhuuseläkkeelle saakka. He myös pohtivat useammin ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymisen mahdollisuutta. (Jolanki & Kauppinen 2012, 145 - 148.)

Työnantajat toivovat joustoa ja avoimuutta omaishoitotilanteessa (Nykänen 2014). Kun asiasta uskalletaan kertoa, tilanteessa on myös helpompi auttaa. Yhteiskunnalta työnantajat toivovat työajan menetystä kompensoivaa taloudellisesta tukea.

Työpaikoilla keskustellaan jo sujuvasti lastenhoitotilanteista; työn ja perheen yhteensovittamisen käytäntöjä linjataan ja kirjataan ylös. Onkin syytä luoda samankaltaisia, ylös kirjattuja joustoja ja käytäntöjä myös muihin hoivaamistarpeisiin ja -tilanteisiin. Kirjaaminen esimerkiksi tasa-arvosuunnitelmaan tekee asiasta yhteisössä virallisen, jolloin sitä on helpompi käsitellä yksilötasolla. Omalta osaltaan omaishoivaajan järjestelyjä tukee 2011 voimaan tullut laki hoivavapaasta. Sen mukaan työantajan tulee järjestää työntekijälle palkkatonta vapaata omaisen tai läheisen hoivaamista varten. Tämä tapahtuu keskinäisesti sopimalla.

Jo avoimen keskustelukuluttuurin luominen aiheen ympärille helpottaa usein yllättäen ja



ennakoimatta omaishoivatilanteeseen joutuvia. Kun pelisääntöjä käsitellään ja niistä sovitaan julkisesti ja läpinäkyvästi, se helpottaa yksittäisen työntekijän tilannetta ja hoivaamisen käytännön tilanteiden hoitamista. Organisaation, johdon ja työyhteisön virallinen ja epävirallinen tuki auttavat omaishoivaajaa työn ja omaishoidon yhteensovittamisessa.

HENKIREIKÄÄ VOI VAHVISTAA

Monelle omaistaan hoivaavalle työ on myös henkireikä. Sekä heidän innostuksensa työhön että kokemuksensa siitä, onko johto kiinnostunut henkilöstön terveydestä ja hyvinvoinnista, eivät poikenneet ei-hoivaavien kokemuksista. Jopa 86 % vastaajista koki olevansa innostunut työstään vähintään viikoittain. Innostuksen syiden ja lähteiden tunnistaminen ja vahvistaminen voisikin olla järjestelyjen lisäksi yksi työnantajan tapa tukea hoivaajan tilannetta ja työhyvinvointia. Se voisi myös ennaltaehkäistä ajatuksia aikaisemmasta eläköitymisestä. Erilaiset esimiestyön voimauttavan johtamisen keinot sekä yhteisön voimavaroja vahvistavien toimintatapojen tunnistaminen ja tukeminen tuntuvatkin sopivan hy-

vin myös omaishoivaajien työhyvinvoinnin tueksi.

Etäomaishoito tai -hoiva vaikuttaa myös vapaa-aikaan. Pidempikestoisiin harrastuksiin tai kulttuuritapahtumiin osallistuminen on vähäisempää. Kuitenkin harrastukset ja oman kunnan ylläpitäminen olisivat oman jaksamisen kannalta tärkeitä. Oman ajan ottaminen on vähäisempää etenkin niillä omaishoivaajilla, jotka eivät pystyneet ottamaan omaa aikaa. (Hyvärinen 2013, 101.)

HOITOA JA HOIVAA VÄLIMATKAN PÄÄSTÄ

Moni omaishoitaja tai -hoivaaja asuu eri taloudessa ja/tai eri paikkakunnalla, jopa useiden satojen kilometrien päässä. Usein tällaiset etäomaishoitajat antavat tukeaan järjestämällä palveluja hoidettavalle, osallistumalla erilaisiin neuvotteluihin, antamalla henkistä tukea ja pitämällä seuraa sekä tekemällä kotitaloustöitä ja piihatöitä (Hyvärinen 2013; Vuorijärvi 2010). Etenkin työssäkäyvistä etä-omaishoitoon kuuluvien asioiden hoitaminen tuntuu hankalalta työaikana tai se ei ole lainkaan mahdollista (Hyvärinen 2013).

Toimivat kotihoitopalvelut sekä sijaishoitopalvelut ovat tärkeä tukimuoto niin tukea tarvitsevalle kuin myös työssäkäyvälle omaishoitajalle

tai -hoivaajalle (Leinonen 2011). Geronteknologiset sovellukset, muun muassa mobiilipäätteille ladattava geronteknologinen sovellus, ns. sähköinen reissuvihko ja geronteknologialainaamo voisivat tukea etäomaishoitoa (Nieminen & Seere 2014).

MALLIA ENGLANNISTA OMAISHOITAJUUDEN JA TYÖN YHTEENSOVITTAMISEEN

Suomalainen työelämä ja sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä perustuvat hyvinvointivaltioajatukseen, joka on hyvin samanlainen kuin muissa pohjoismaissa. Miten työelämän ja omaishoitajuuden ristipaineita hoidetaan maissa, joissa julkisen sektorin rooli sosiaalijärjestelmässä on toisenlainen, kuten Englannissa?

Omaishoidon malleja on Englannissa kehitetty jo vuosia, koska naiset ovat sielläkin työelämässä mukana. Perinteisestihän Keski-Euroopassa on koti- ja omaishoitajuus järjestetty niin, että nainen jää kotiin hoitamaan lapsia tai sairasta läheistä. Väestörakenteellisista syistä johtuva työntekijöiden määrän väheneminen ja naisten tasa-arvon lisääminen ovat johtaneet Englannissa uusiin malleihin ja omaishoidon organisaatioiden perustamiseen. Omaishoitotyö vaatii Englannissa myös erityistä kehittämistä, kun tiedetään, että jopa alaikäiset lapset ovat joutuneet jäämään omaishoitajiksi yhteiskunnan tuen ja avun puuttuessa. (Laitinen 2013.)

Se, mitä Englannin omaishoidon kehityksestä voisimme siirtää Suomeen, suomalaisen työelämään, on nimenomaan omaishoitajaorganisaatioiden ja työnantajien välinen yhteistyö, tutkimus ja toimenpide-ehdotukset. Englannissa perustettiin omaishoitajajärjestön (Carers UK) yhteyteen työnantajille suunnattu Employers for Carers, EfC, vuonna 2009. Jäseninä järjestössä ovat edistykselliset brittiläiset työnantajat, jotka ovat ymmärtäneet ansiotyössä käyvien omaishoitajien tukemisen tärkeyden ja sen, että kysymyksessä on liiketaloudellisesti kannattava toiminta. (Laitinen 2013.)

EfC vaikuttaa työllisyyspolitiikkaan ja työelämän käytäntöihin pyrkien luomaan kulttuurin, jossa omaishoitajia tuetaan työelämässä ja kannustetaan pysymään töissä. EfC:n johtoryhmä on sitoutunut tekemään poliittista vaikuttamistyötä, ja tällä hetkellä johtoryhmän puheenjohtajana toimii British Gas -yhtiön edustaja. Tutkimuksessa on todettu, että Englannissa omaishoitajien määrä tulee lisääntymään tulevien viiden vuoden aikana 10,6 miljoonalla henkilöllä, ja Carers UK sekä EfC haluavat varmistaa, että nämä uudet omaishoitajat saavat tarvitsemaansa tietoa oikeaan aikaan. (Laitinen 2013.)

Englannissa on laskettu, että työnantajan ja työntekijän yhdessä tekemällä omaishoitajuutta koskevalla suunnitelmalla voidaan merkittäväällä tavalla vaikuttaa yhtäältä yrityksen taloudelliseen menestymiseen ja toisaalta työntekijän hyvinvointiin ja työelämässä pysymiseen (Caring 2014).

OMAISHOITAJUUDEN JA TYÖN YHTEENSOVITTAMINEN SUOMESSA

Suomessa omaishoitotyötä on tehty pitkään, mutta sen tunnustaminen ja näkyväksi tekeminen on alkanut vasta viimeisen viiden vuoden aikana. Uusimpana on valtioneuvoston (2015) ja kuuden ministeriön tekemä hallituksen kärkihankestrategia, jossa yhtenä painopisteenä on ikäihmisten kotihoidon ja kaikenikäisten omaishoidon vahvistaminen.

Olemme koonneet taulukkoon 4 niitä tahoja ja joitakin esimerkkejä, jotka ovat toteuttaneet ja toteuttavat omaishoitotyön kehittämistä Suomessa.

TAULUKKO 4. Omaishoitajuus ohjelmana ja toimintana eri organisaatioilla

ORGANISAATIO / JÄRJESTÄVÄ TAHO	TOIMINTA / TAVOITTEET / TYÖ
Valtioneuvosto ja kuusi ministeriötä (2015)	Kärkihanke 4. Kohdentuu ikäihmisten kotihoidon ja kaikenikäisten omaishoidon vahvistamiseen. Omais- ja perhehoitajien hyvinvointia lisäävän toimintamallin juurruttaminen. Omais- ja perhehoitajien hyvinvointi. Omaishoidon ja työssäkäynnin yhteensovittaminen.
Työelämä 2020 -ohjelma, Työ- ja elinkeinoministeriö (2013)	Työpaikkojen uudistumista ja kehittämistä tukeva kulttuuri. Avoimuus, vuorovaikutteisuus, hallinta, ennakoivuus.
Työ ja perhe-elämä -hanke, Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) ja Työterveyslaitos (2014) ja mm. Mikkelin seudun omaishoitajat ja läheiset ry	Työelämän tietoisuus perhe-elämästä voimavarana. Työn ja perheen yhteensovittaminen kaikissa työuran vaiheissa. Omaishoitajien ja läheisten hyvinvointi.
CoPassion-tutkimushanke (2015-2017), Helsingin yliopiston teologinen tiedekunta	Miten myötätunto vaikuttaa yritysten tuloksellisuuteen?
Tasa-arvoa johtajien urakehitykseen (TASURI) -hanke, STM, 2013 – 2015	Sukupuolten välinen tasa-arvo taloudellisessa päätöksenteossa. Yritysten johtamisen laatu ja tuloksellisuus.
Ansiotyössä olevat henkilöt, arviolta 700 000 henkilöä Suomessa	Omaishoidon, etähoivan ja ansiotyön yhdistäminen, hyvinvoinnista huolehtiminen.

HYVIEN KÄYTÄNTÖJEN JUURUTTAMINEN

Omaisten roolia on vahvistettava ja tuettava kokonaisuutena myös palvelujärjestelmissä, jotta omaishoidon ja -hoivan yhdistäminen työelämässä on mahdollista. Tätä puoltaa myös se, että omaishoidon talousvaikutukset on todettu merkittäviksi (mm. Kehusmaa 2014). Kehittämishankkeita on toteutettu ja kannanottoja omaisten roolin vahvistamiseksi on esitetty. Kannanotoista esimerkkeinä ovat muun muassa omaishoitajuuden kehittämisen päätyminen yhdeksi nykyisen Suomen hallituksen kärkihankkeeksi kuin myös Kansallinen omaishoidon kehittämissuunnitelma (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014). Omaisten ja läheisten jaksamista ja sen tukemista on myös tutkittu, mm. Kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena järjestämät kuntoutuskurssit omaishoitajille (Juntunen & Salminen 2015) on todettu yhdeksi tarpeelliseksi jaksamista tukeväksi muodoksi.

Tuen tarpeen määrittelyä välineitä on kehitetty mm. omaisen tai läheisen jaksamisen arviointiin on kehitetty COPE-indeksi (Juntunen & Salminen 2011). Toimintamallien kehittämisessä keskeisessä roolissa ovat olleet erilaiset yhdistykset. Esimerkkinä tästä on Mikkelin seudun Omaiset ja Läheiset ry:n toteuttama VALOT-projekti, jossa kehitettiin terveydenhuoltoon moniammatillinen toimintamalli, joka auttaa tunnistamaan omaishoitotilanteet sekä ohjaa omaishoitajien valmennusta. (Väisänen 2013.)

Tutkimuksen yhdistäminen kehittämiseen ja käytäntöjen juurruttamiseen tarjoaa välineitä uudistettavien käytäntöjen vaikutusten arviointiin. Vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja kokonaisuuden kuvaaminen mahdollistavat käytäntöjen harkitun muuttamisen (Bastawrous 2013). Vaikutuksia tulisi arvioida laajasti niin inhimillisten, talous-, kustannus- kuin myös työprosesivaikutusten näkökulmista.

Toimintamallien juurruttaminen vaatii sitoutumista eri tasoilla: palvelujärjestelmässä, yhteisötasolla sekä yksilötasolla. Työelämän eri toimijoiden, niin yksittäisten työntekijöiden, työnantajien

kuin laajemmin yleisistä linjauksista päättävien tahojen on sitouduttava juurrutettaviin omaishoidon ja työelämän yhteensovittamisen malleihin. Kokonaisuudessaan ansiotyön ja omaishoivan onnistunut yhdistäminen edellyttää paitsi käytännön toimia, myös asenteiden muutosta.

LÄHTEET

Bastawrous, Marina 2013. Caregiver Burden – A Critical Discussion. *International Journal of Nursing Studies* 3, 431 - 441.

Caring & Family Finances Inquiry. UK Report 2014. PDF-dokumentti. file:///C:/Users/Hmaka05/Downloads/uk4064-caring-and-family-finances-inquiry-full-report.pdf Luettu 13.10.2015.

CoPassion -tutkimushanke. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. WWW-dokumentti. <http://blogs.helsinki.fi/copassion/>. Luettu 13.10.2015.

Hyvärinen, Soile 2013. ”Vaikka missä olis niin se elämä pyörii sen hoidon ympärillä”. Etäomaishoitajien kokemuksia hoivasta. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu.

Juntunen, Kristiina & Salminen, Anna-Liisa 2015. Kelan järjestämien omaishoitajien kuntoutuskurssien arviointitutkimus. Kelan tutkimusosasto. Työpapereita 72.

Juntunen, Kristiina & Salminen, Anna-Liisa 2011. Omaishoitajan jaksamisen ja tuen tarpeen arviointi. COPE-indeksi suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuollon käyttöön. Kelan tutkimusosasto. Sosiaali- ja terveydenhuollon selosteita78.

Kauppinen, Kirsi & Jolanki, Outi 2012. Työn sekä omaisen ja läheishoivan yhdistäminen – työssä jatkamisajatuksia. Teoksessa Perkiö-Mäkelä, Merja & Kauppinen, Timo (toim.) Työ, terveys ja työssä jatkamisajatuksia. Helsinki: Työterveyslaitos, 133 - 156. PDF-dokumentti. http://www.ttl.fi/fi/tyo_ja_ihminen/Documents/Tutkimusraportti_41.pdf. Luettu 13.10.2015.

Karhula, Maarit 2015. Omaisen ja läheisen näkemykset roolistaan palveluverkostossa. Mikkelin ammattikorkeakoulu Tutkimuksia ja raportteja 99. Tampere: Tammerprint.

Kehusmaa, Sari 2014. Hoidon menoja hillitsemässä. Heikkokuntoisten kotona asuvien ikäihmisten palvelujen käyttö, omaishoito ja kuntoutus. Kelan tutkimusosasto. Sosiaali- ja terveydenhuollon tutkimuksia 13.

Laitinen, Marja-Liisa 2014. Julkaisematon matkaraportti 27. - 31.10.2014 vierailusta Leedsin yliopistoon UK

Carers organisaatioon Leedsissä sekä Lontooseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Leinonen, Anu 2011. Toimivat palvelut – edellytys ansiotyön ja omaishoivan yhdistämiselle? *Yhteiskuntapolitiikka* 5, 553 - 563.

Nieminen, Kiira & Seere, Anniina 2014. Geronteknologian mahdollisuudet etäomaishoidossa. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen YAMK-tutkinto. Opinnäytetyö.

Nykänen, Mari 2014. Ansiotyö ja omaishoito – Työssäkäyvien omaishoitajien ja työnantajien kokemuksia ansiotyön ja omaishoidon yhteensovittamista tukevista keinoista Etelä-Savon alueella. Pieksämäki, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomin AMK-tutkinto. Opinnäytetyö.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Kansallisen omaishoidon kehittämissuunnitelma. Työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2.

Teräsaho, Mia & Kupiainen, Mari 2015. Tasa-arvoa johtajien urakehitykseen. Tuloksia TASURI-hankkeesta. Tiivistelmä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126884/STM_Tasa-arvoa%20johtajien%20urakehitykseen%20E2%80%93%20tuloksia%20TASURI-hankkeesta.%20Tiivistelmä%20C3%A4_net3.pdf;sequence=3. Luettu 13.10.2015.

THL 2013. Hyvinvointi. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi> Päivitetty 8.5.2013. Luettu 13.10.2015.

Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman kärkihankkeiden ja reformien toimeenpanemiseksi 2015. Hallituksen julkaisusarja 13. Valtioneuvoston kanslia. PDF-dokumentti. <http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/321857/Toimintasuunnitelma+strategisen+hallitusohjelman+k%C3%A4rkihankkeiden+ja+reformien+toimeenpanemiseksi.pdf/92b90c0e-9154-487f-bbf8-543cb6433dd6> Luettu 13.10.2015.

Toivanen, Minna & Bergbom, Barbara 2013. Työyhteisöjen monimuotoisuus. Teoksessa Timo Kauppinen, Timo, Matilla-Holappa, Pauliina, Perkiö-Mäkelä, Merja, Saalo, Anja,

Toikkanen, Jouni, Tuomivaara, Seppo, Sanni, Uuksulainen, Sanni, Viluksela, Marja & Virtanen, Simo (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. Tampere: Tammerprint, 83 - 90.

Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM) 2013. Työelämän kehittämissuunnitelma vuoteen 2020. PDF-dokumentti. https://www.tem.fi/files/33077/tyoelaman_kehittamisstrategia_final.pdf. Luettu 13.10.2015.

Työterveyslaitos 2014. Työ- ja perhe-elämä -ohjelma 2013–2015. WWW-dokumentti. <http://www.ttl.fi/partner/tyojaperhe/esittely/sivut/default.aspx> Päivitetty 5.11.2014. Luettu 13.10.2015.

Vaarama, Marja, Munkkila, Susanna & Hannikainen-Ingman, Katri 2014. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, Marja, Karvonen, Sakari, Kestilä, Laura, Moisio, Pasi & Muuri, Anu (toim.) Suomalainen hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopisto-paino Oy, 20 - 39.

Vilkko, Anni, Muuri, Anu, Saarikalle, Kristiina, Noro, Anja, Finne-Soveri, Harriet & Jokinen, Sari 2014. Läheisavun moninaisuus. Teoksessa Vaarama, Marja, Karvonen, Sakari, Kestilä, Laura, Moisio, Pasi & Muuri, Anu (toim.) Suomalainen hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 222 - 237.

Vuorijärvi, Petri 2010. Työaikain ja työsuojelun tuolla puolen – etäomaishoitajien toiminta ja velvollisuudentunto Suomessa. Rovaniemi: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus / Pohjois-Pohjanmaan yksikkö. PDF-dokumentti. <http://www.osol.fi/wp-content/uploads/2014/04/Vuorijarvi-etaomaishoitajaraportti-2010-10-27.pdf> Luettu 13.10.2015.

Väisänen, Maarit 2013. Valmennusta omaishoitoperheille terveydenhuollossa. Loppuraportti Valot-projekti 2009 - 2013. PDF-dokumentti. <http://mikkelinseudunomaishoitajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/5e0034f8ca1c456cd1da429ef2180fb4/1444749084/application/pdf/171389/VALOT%20loppuraportti%20VALMIS.pdf> Luettu 13.10.2015.

Terveyden edistäminen ja kuntoutus – toisiaan rikastavat kehittämisnäkökulmat

FULVIO RIZZO JA MAARIT KARHULA

Terveyden edistämisen ja kuntoutuksen kehittäminen vaatii palveluista päättävien, niitä järjestävien ja toteuttavien tahojen kuin myös palveluiden käyttäjien näkökulmien yhdistämistä. Terveyden edistämässä ja kuntoutuksessa on useita yhteisiä piirteitä. Hyvien käytäntöjen jakaminen ja soveltaminen eri palvelumuotojen välillä voi luoda innovatiivisia, asiakaslähtöisiä palveluita.

Sekä terveyden edistämisen että kuntoutuksen kehittämiseen ja toteuttamiseen vaikuttavat muun muassa lait, säädökset, yhteiskunnallinen päätöksenteko, palvelujärjestelmien toiminta, palveluita tarjoavien työyhteisöjen ja ammattilaisten käytännöt kuin myös yksilön ja erilaisten ryhmien (suku, ikäryhmät, etniset ryhmät) omat arvot, valinnat, tavat ja tottumukset. Nämä eri seikat on huomioitava kehitettäessä palveluita, jotka sekä vastaavat asiakkaan tarpeisiin että ovat myös yhteiskunnallisesti vaikuttavia.

Terveyden edistämisen ja kuntoutuksen kehittämistä voidaan tarkastella yhtäältä ylhäältä alaspäin (top-down) toteutuvana toimintana, jolloin kehittämistyön lähtökohtana ovat palvelujärjestelmätaso ja sen käytänteet. Toisaalta kehittäminen voi toteutua pohjautuen palvelujen käyttäjien nä-



kemyksiin heidän tarpeistaan ja palvelujen toteuttamistavoista eli kehittäminen toteutuu tällöin toimintana alhaalta ylöspäin (bottom-up).

Artikkelissa kuvaamme esimerkkien avulla näitä eri näkökulmia palveluiden kehittämiseen sekä nostamme esille, miten näkökulmat tukevat toisiaan kehittämistyössä. Lähtökohtana ovat ”Investigating Health Promotion Policy Phenomena: Perceptions from Finnish Practitioners” -artikkelissa (Rizzo 2015) esitetyt tulokset ja johtopäätökset sekä Kuntoutuksen asiakaslähtöisyyden seurantamenetelmän (KAARI) kehittämissä (Jeglinsky ym. 2014; Karhula & Salminen 2014; Karhula ym. 2015) nousseet tulokset ja johtopäätökset. Erityisenä tulokulmanamme on terveyden edistämisen ja kuntoutuksen käytäntöjen sekä niiden kehittämisen yhtäläisyydet.

TERVEYDEN EDISTÄMISEN JA KUNTOUTUKSEN YHTENEVIÄ LÄHTÖKOHTIA

Terveyden edistäminen sisältää eri tekijöitä, jotka vaihtelevat riskialttiin terveystyöskäytännön vähentämisestä (kuten huono ruokavalio, tupakointi ja alkoholinkäyttö) laajempiin terveyden sosiaaliin taustatekijöihin vaikuttamiseen (Warr ym. 2012, 96), kuten sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseen, turvallisuuden ja osallistumisen ylläpitämiseen sekä syrjäytymisen vähentämiseen (Kuninkaanniemi 2011).

Yläkäsitteenä terveyden edistäminen koskee tietoa, joka syntyy epidemiologisten menetelmien kautta (Green & Tones 2010). Samalla se liittyy yhteisön sitoutumisen ja kumppanuuksien rakentamiseen, jotka ovat tärkeitä ulottuvuuksia käytännön toteuttamisessa (Warr ym. 2012, 96). Jotkut lähestymistavat terveyden edistämiseen ovat enemmän ylhäältä alaspäin - useimmiten terveydenhuollon ammattilaisten ja valtion valvonnassa (esimerkiksi lääketieteen ja yhteiskunnalliset lähestymistavat) - kun taas toiset lähestymistavat suuntautuvat enemmän alhaalta ylöspäin, ja niissä painotetaan yksilöiden ja/tai yhteisöjen voimaantumista. Nämä kaksi lähes-

tymistapaa ovat rinnakkain kansanterveyden kehittämisessä ja toteutuksessa (Thompson 2014).

Kuntoutuksessa keskiössä on yleensä yksilö ja hänen tarpeensa. Kuitenkaan yksilön kuntoutumista ei voi eristää ympäristöstään – ympäristötekijät vaikuttavat kiinteästi kuntoutumiseen. Kuntoutuksen laajana tavoitteena on lisätä ja ylläpitää yksilön osallistumista elämän eri alueille toiminta- ja/tai työkykyä edistämällä ja niihin liittyviä rajoitteita kompensoimalla sekä myös fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön esteettömyyteen vaikuttamalla. WHO:n kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveydentilan luokitus, ICF-luokitus, tarjoaa kuntoutumisen tarkasteluun laaja-alaisen biopsykososiaalisen viitekehyksen (ICF 2004).

Hyvä kuntoutuskäytäntö edellyttää tutkimustiedon, ammattilaisten kokemusten sekä kuntoutujalta ja hänen läheisiltään saadun tiedon hyödyntämistä (Paltamaa ym 2011, 35). Kuntoutumisen lähtökohtana on asiakaslähtöisyys; asiakkaan omat voimavarat, elämäntilanne ja kuntoutumisen tarpeet.

Terveyden edistämässä ja kuntoutuksessa on monia yhtäläisyyksiä. Terveyden edistäminen toteutuu monien eri toimijoiden toteuttamana esimerkiksi kunnissa eri sektoreilla – terveys-toimessa, koulutoimessa, liikunta- ja kulttuuri-toimessa – sekä eri järjestöissä ja yhdistyksissä. Myös kuntoutuksen toteuttamisen vastuut ovat jakautuneet eri tahoille. Kokonaisvaltaista kuntoutuksen toteuttamista hankaloittaa jako lääkinnälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen sekä järjestämis- ja toteuttamisvastuiden jakautuminen monelle eri taholle. Rajavaara ja Lehto (2013) vetävät kuntoutusjärjestelmän pirstaleisuutta kuvaavista kriittisistä kommentteista sen johtopäätöksen, että kuvaavampi olisi termi epäjärjestelmä kuin järjestelmä.

Yhteisinä piirteinä sekä terveyden edistämässä että kuntoutuksessa ovat myös asiakkaan aktiivinen osallisuus prosessiin, jossa on usein

kyse hyvin kokonaisvaltaisesti yksilön elämään, toimintatapoihin ja rutiineihin vaikuttamisesta ja muutoksesta. Ilman asiakkaan motivaatiota ja sitoutumista muutokseen terveyden edistymisen tai kuntoutumisen ei voi toteutua tai vähintäänkin vaikutukset jäävät vähäisemmiksi. Niin terveyden edistäminen kuin kuntoutuskin toteutuvat yksilön ja ympäristön vuoropuheluna, ja ne vaativat ammattilaiselta ohjaavaa, tukevaa ja valmentavaa työtä.

ERI NÄKÖKULMAT TUOTTAVAT TOISIAAN TÄYDENTÄVÄÄ TIETOA

Terveyden edistämisen palveluiden kehittämisen näkökulmia voidaan jäsentää poliittisen päätöksentekoprosessin teorioiden kautta. Ne selittävät tavoitteet ja käsitykset sekä toimet ja tapahtumat eri sidosryhmien välillä. Nämä edelleen johtavat tiettyihin päätöksenteon tuloksiin (Breton & De Leeuw 2010; Sabatier 2007).

Myös kuntoutuspalveluiden suunnittelu edellyttää näiden näkökulmien huomioimista. Ensinnäkin lukuisat toimijat, kuten julkiset ja yksityiset organisaatiot sekä eturyhmät, ovat mukana prosesseissa. Toiseksi poliittinen prosessi vie aikaa ongelman ilmaantumisesta riittävän kokemuksen saamiseen toteutuksesta ja arvioinnista. Kolmanneksi terveyden edistämässä ja kuntoutuksessa on olemassa monia erilaisia ohjelmia ja strategioita, niin paikallisella, kansallisella kuin myös kansainvälisellä tasolla. Neljänneksi tarvitaan keskustelua, jossa kriittisesti pohditaan vaihtoehtoisia ratkaisuja. Viimeisenä mutta ei vähäisimpänä päätöksentekoon vaikuttavat arvot, eri sidosryhmien intressit sekä taloustilanne ja päätöksiin sitoutuminen (Sabatier 2007).

Yksilön näkökulmasta tarjottavien terveyden edistämisen ja kuntoutuksen palveluiden tulee olla samalla sekä vaikuttavia, asiantuntevasti toteutettuja että asiakaslähtöisiä. Yksittäisten ammattilaisten ja ammattiryhmien asiantuntemus – ammatillinen osaaminen ja tietämys – vaikuttaa aina palveluiden toteuttamiseen. Usein asian-

tuntijuus on moniammatillista. Järvikoski ym. (2015) määrittelevät, että kuntoutuksen toteuttaminen edellyttää kolmenlaista teoriatietoa: 1) kuntoutuksen arvoja ja ihmiskäsitystä koskevaa teoreettista tietoa, 2) tietoa ihmisen toimintaan ja toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä 3) itse kuntoutustoimintaa ja sen vaikutuksia koskevaa tietoa. Myös ammattilaisen asiantuntijuus ja sen ilmeneminen tulisi huomioida palveluita kehitettäessä.

Palvelujen asiakaslähtöisyyttä arvioitaessa asiakkaat itse ovat parhaita tiedonantajia. 2000-luvulla palvelujen lisääntyneet yksityistämisen on vahvistanut asiakkaan asemaa kuluttajana, mikä seurauksena asiakkaan osallistumista palvelujen suunnitteluun ja kehittämiseen on alettu korostaa (Virtanen ym. 2011).

Asiakkaiden muodostamalla käyttäjätiimeillä ja muulla järjestäytyneellä kokemusasiantuntijuustoiminnalla on mahdollisuus kehittää sosiaali- ja terveydenhuoltoa (Kaseva 2011). Palveluntuottajat tai palvelujen järjestäjät voivat kehittää toimintaa esimerkiksi asiakaspalautetta keräämällä ja muodostamalla asiakasraateja, jotka voivat pohtia, miten tiettyä sosiaali- tai terveyspalvelua tulisi kehittää, jotta asiakkaat hyötyisivät siitä mahdollisimman paljon. Eri tavoin koottavat asiakkaiden näkemykset takaavat sen, että koottava tieto on monipuolista ja samalla myös tiedon luotettavuus lisääntyy. Tarvitaan sekä yksilökohtaisesti kerättävää tietoa, esimerkiksi asiakaspalautetta, kuin myös ryhmämuotoisesti koottavia näkemyksiä.

VAIKUTTAVAMPAA TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ Vuonna 2015 toteutetussa tutkimuksessa (Rizzo 2015) haastateltiin viittätoista terveyden edistämisen ammattilaista julkiselta sektorilta, yksityiseltä sektorilta sekä kolmannelta sektorilta. Tarkoituksena oli kerätä eri näkökulmia kokemuksista ja käytännöistä, jotka luonnehtivat terveyden edistämisen toteuttamista Etelä-Savossa ja jossain määrin laajemmin Suomessa.



Haastateltavat kuvasivat rikkaasti terveyden edistämisen toteuttamista alueella. Neljä haastateltavaa arvioi, että terveyden edistäminen toteutuu ylhäältä alaspäin, kun taas kolmen mielestä se toteutuu alhaalta ylöspäin. Useimmat haastateltavat olivat sitä mieltä, että alhaalta ylöspäin suuntautuva lähestymistapa korostuu tulevaisuudessa, mutta tarvitaan riittävät tiedot ja tukea kansallisella tasolla. Kaksi haastatelluista huomauttaa, että kummankin lähestymistavan yhdistäminen olisi ihanteellinen ratkaisu; tarvitaan tietoa sekä siitä, miten palvelut pitäisi kohdistaa ihmisille, sekä siitä, minkälaisia palveluita ihmiset tarvitsevat. Esimerkiksi tämä näkyy erityisesti työterveyshuollossa, jossa lähtökohdana on, että henkilöllä on tarve ja ennen kaikkea motivaatio parantaa omaa terveyttään; samalla työterveyden toimijoilla on velvollisuus vastata tarpeisiin. (Rizzo, 2015)

Haastateltavat pohtivat keskusteluissa terveyden edistäminen kohdentumista sitä tarvitseville. Etelä-Savossa terveyden edistäminen näyttäisi kohdentuvan enimmäkseen työikäisille ja kohta-

laisesti myös nuorille. Ikääntyneiden osalta toimet kohdentuvat niihin henkilöihin, jotka ovat jo esimerkiksi kotihoidon ja palveluasumisen piirissä. Kuitenkin suurin osa yli 75-vuotiaista asuu edelleen kotona. Heille ei ole juurikaan suunnattu ennaltaehkäiseviä toimia. Koska useimmat ikääntyneet ovat edelleen hyväkuntoisia, he tarvitsevat myös fyysistä kuntoa ylläpitäviä toimia. Haastattelututkimus toi myös esille kysymyksen siitä, pystyvätkö terveyden edistämiseen liittyvät hankkeet vastaamaan tämän väestöryhmän tarpeisiin. (Rizzo, 2015)

Haastateltavat toivat Rizzon tutkimuksessa (2015) esille, että Etelä-Savossa on jossain määrin jo olemassa erilaisia innovatiivisina pidettyjä, ruohonjuuritason terveyden edistämisen käytäntöjä. Esimerkkeinä he toivat esille Etelä-Savon Liikunta ja Urheilu ry:n roolin, joka on erilaisten hankkeiden ja monipuolisten tapahtumien kautta edistänyt nuorten ja aikuisten liikunnan määrää ja laatua. Myös Tervis-hankkeessa on kehitetty uusia yksilöistä ja ryhmistä lähteviä toimintata-

voja. TERVIS-hankkeessa (Terveempi Itä-Suomi-hankkeessa) pyritään lisäämään aluesuunnittelua, osaamista ja uusia tapoja edistää terveyttä ja ehkäistä sairauksia, mikä tukee kuntien kehittämistyötä ja kansalaisten aktiivointia. Lisäksi pyritään vahvistamaan yhteistyötä julkisen ja kolmannen sektorin välillä kehittämällä toimintamalleja (Terveyttä ja hyvinvointia Yhteistyöllä 2013).

Sähköisten palvelujen merkitys kasvaa koko ajan (Lintonen ym. 2008). Myös haastateltavat pohtivat, voisiko sähköisiä palveluja toteuttaa terveyden edistämässä. Tähän asti sähköisten palveluiden kehittäminen on suuntautunut terveydenhuollon järjestelmien kehittämiseen pikemminkin kuin terveyden edistämiseen. Osa haastatelluista oli sitä mieltä, että sähköiset palvelut lisäävät palveluiden saatavuutta. Osa epäili, onko mahdollista kohdentaa palveluita niitä tarvitseville. Huolta aiheutti myös se, että sähköiset palvelut eivät saisi korvata terveyden edistämisen inhimillistä ulottuvuutta. (Rizzo, 2015)

TUTKIMUKSESTA TIETOA KUNTOUTUSPROSESSIN JATKUVUUDEN KEHITTÄMISEEN

Vuonna 2012 aloitettiin Kelan toimesta sähköisesti täytettävän KAARI-kyselylomakkeen kehittämistyö. Laissa Kelan kuntoutuksesta edellytetään, että Kelan järjestämän kuntoutuksen on oltava hyvän kuntoutuskäytännön mukaista ja perustuttava erityisasiantuntemukseen ja erityisosaamiseen (KKRL 566/2005, 10. §). Asiakaslähtöisyys on hyvän kuntoutuskäytännön keskeinen lähtökohta. Koska kuntoutuspalvelut perustuvat yksilöllisesti laadittaviin kuntoutussuunnitelmiin ja kuntoutus kohdentuu kunkin yksilön tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti, todettiin yksilöllisesti täytettävän kyselylomakkeen sopivan hyvin kuntoutuksen asiakaslähtöisyyden arviointiin. KAARI-kyselylomakkeessa kuntoutajat arvioivat kuntoutuksen asiakaslähtöisyyttä Kelan järjestämässä kuntoutuksessa. Tarkoituksena on, että kuntoutuksen palveluntuottajat ja Kela hyödyntävät säännöllisin väliajoin kertyvää

tietoa omassa kehittämistyössään.

Liki 600 Kelan laitospalveluun (vaikeavammaisten yksilöllisille kuntoutusjaksoille, TULES-kuntoutuskursseille tai mielenterveyskuntoutuskursseille) osallistunutta kuntoutujaa vastasi kokeiluvaiheessa sähköiseen kyselyyn. Tulokset osoittavat kuntoutujien kokevan, että ammattilaiset kohtelevat heitä kunnioittavasti ja tasavertaisesti. Kuitenkin ammattilaisten tulisi kiinnittää erityistä huomiota kuntoutujalle tarjottuun tietoon ja myös siihen, että kuntoutusintervention jälkeen kuntoutujilla on varmuus siitä, mistä ja millaista tukea he voivat jatkossa hakea. Oikeanlaisen ja oikea-aikaisen tiedon saaminen on edellytys sille, että kuntoutuja voi tehdä tietoisia ratkaisuja oman kuntoutumisensa edistämiseksi. On todettu, että erityistä huomiota tulisi kiinnittää jatkuvuuteen erilaisissa nivelkohdissa, on sitten palvelun piiristä toiseen siirtymisen syy mikä tahansa. KAARI-kysely on tuonut jo kokeiluvaiheessa esille kuntoutusasiakkaan näkemyksiä kuntoutuksen toteutuksen kehittämisaueista.

KEHITTÄMINEN PALVELUN KÄYTTÄJIEN JA JÄRJESTÄJIEN VUOROPUHELUNA

Eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä ja kumppanuudella on suuri merkitys terveyden edistämisen suunnittelussa ja toteutuksessa. On kiistatonta, että Etelä-Savossa on ollut monia onnistuneita esimerkkejä innovatiivisista ruohonjuuritason käytäntöjen toteuttamisesta. Samalla myös eri sidosryhmien tietoisuus on lisääntynyt siitä, että tarvitaan ruohonjuuritason vaikuttamista ja palvelujen käyttäjien näkemyksien hyödyntämistä yhä enemmän.

Terveyden edistäminen käsittää virallista ja epävirallista yhteistyötä palveluita suunnittelevien, niitä toteuttavien tahojen kuin myös palveluiden käyttäjien välillä. Samanaikaisesti terveyden edistämiseen vaikuttavat asenteet, tunteet ja suhtautuminen elämään; yksilöt vaikuttavat omaan terveyteen ja hyvinvointiin.

Terveyden edistämisen ja kuntoutuksen palveluiden kehittämisessä tarvitaan entistä enemmän vuoropuhelua asiakkaiden ja palveluista päättävien, järjestävien ja toteuttavien tahojen välillä. Koska terveyden edistämisen ja kuntoutuksen palveluita tarvitsevat asiakasryhmät ovat entistä heterogeenisempiä (Viitanen & Piirainen 2013), tulee myös palvelujen kehittäminen olla joustavaa. Asiakkaan tarpeisiin räätälöityjen palveluiden kehittäminen on nostettu myös hallituksen hyvinvoinnin ja terveyden yhdeksi kärkihankkeeksi vuosille 2015 - 2018 (Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman... 2015).

Asiakkaiden tarpeiden ja toimintaympäristöjen monimuotoisuus haastaa myös ammattilaisia kehittämään menetelmä- tai keinovalikoimaansa. Hyvinvointipalvelut eivät voi olla jatkossa yksinomaan asiantuntijoiden ja ammattilaisten rakentamia. Sekä terveyden edistäminen että kuntoutus ovat lähtökohtaisesti palveluita, joissa ammattilaisten on tarkoitus tehdä itsensä tarpeettomiksi. Asiakkaan motivoituminen muutokseen ja sitoutuminen toteuttamaan terveyttä ja kuntoutumista edistäviä toimia arjessa parhaimmillaan tuottavat tulosta niin, että ammattilaisen rooli vähenee merkittävästi tai jopa voi korvautua vertaistuel- la tai itsehoidolla.

Tulevaisuudessa voisi tutkia esimerkiksi sitä, kuinka yksilön hyvinvointia, erityisesti terveyden edistämisen ja kuntoutuksen näkökulmista, kuvataan ja tulkitaan tiedotusvälineissä, sekä arvioida, miten asiakkaan inklusio ja valtaistuminen näkyvät hyvinvointia koskevassa keskusteluissa ja aloitteissa. Palveluita suunniteltaessa ja toteutettaessa on tärkeää löytää oikea tasapaino ylhäältä alaspäin ja alhaalta ylöspäin suuntautuviin lähestymistavoissa. Tämä pitäisi ottaa huomioon ammattilaisten tietoja ja taitoja lisättäessä ja kehitettäessä sähköisiä palveluita, jotka tukevat mutta eivät korvaa inhimillistä oluttuvuutta. Keskeisenä tavoitteena tulee olla kaikkien ikäryhmien saavutettavissa olevat palvelut.

Terveyden edistämisen ja kuntoutumisen sekä kuntoutuksen toteuttamisessa on monia yhtymäkohtia. Käytännössä esimerkiksi ennaltaehkäisevässä gerontologisessa kuntoutuksessa (Pikkarainen ym. 2011) terveyden edistäminen ja kuntoutus kulkevat rinta rinnan. Myös työterveyshuollossa terveyttä ja työkykyä edistävissä toiminnassa hyödynnetään kuntoutusosaamista. Kansainvälisesti teema on herättänyt keskustelua. Esimerkiksi Tucker (2014) rohkaisee integroidaan terveyden edistämisen ja toimintaterapian tietämystä ja työtapoja. Näin voisi syntyä uudenlaisia palveluita, yhteistyötä ja toimintamalleja, joissa näkökulmat yhdistyisivät. Tämä voisi edelleen tukea ja vahvistaa kaikkien kansalaisten yhdenvertaisia toimintamahdollisuuksia, osallistumista ja inklusiota. Kehittämisessä olisikin entistä enemmän hyödynnettävä terveyden edistämisen ja kuntoutuksen yhteisiä tulokulmia ja hyödynnettävä puolin ja toisin hyviä käytäntöjä.

LÄHTEET

Breton, Eric & de Leeuw, Evelyne 2010. Theories of the Policy Process in Health Promotion Research: A Review. *Health Promotion International* 26, 82 - 90.

Green, Jackie & Tones, Keith 2010. *Health Promotion. Planning and Strategies*. USA: SAGE Publications Ltd.
ICF. 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus 2004. *Stakes, Ohjeita ja luokituksia* 4. Helsinki.

Jeglinsky, Ira, Karhula, Maarit & Autti-Rämö, Ilona 2013. Kuntoutusprosessi kuntoutujan arvioimana. *Kuntoutus* 4, 37 - 52.

Karhula, Maarit, Peltonen, Riikka, Suomela-Markkanen, Tiina & Salminen, Anna-Liisa 2015. Kuntoutuksen asiakaslähtöisyyden seurantamenetelmän (KAARI) kehittäminen. *Kuntoutus* 2, 33 - 41.

Karhula, Maarit & Salminen, Anna-Liisa 2014. Kyselylomake kuntoutusprosessin asiakaslähtöisyyden seurantaan Kelan järjestämässä kuntoutuksessa. PDF-dokumentti. http://www.kela.fi/documents/10180/751941/Loppuraportti_HKK-kysely_03102014.pdf/55c2b0f0-697d-4307-9a9c-971d03266f74 Päivitetty 2014. Luettu 14.10.2015.

Kaseva, Kaisa 2011. Asiakkaan asema, itsemäärääminen ja vaikutusmahdollisuudet sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisessä – integroitu kirjallisuuskatsaus. *Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.

Kuninkaanniemi, Hanna 2011. Maakunnallinen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ohjelma 2011 - 2014. Mikkeli: Etelä-Savon Liikunta ry. ja Etelä-Savon maakuntaliitto. <http://www.esavo.fi/resources/public/media/Hyvinvointiohjelma.pdf> Päivitetty 2011. Luettu 14.10.2015.

Lintonen, Tomi, Konu, Anne & Seedhouse, David 2008. Information technology in health promotion. *Health education research*, 23, 560 - 566.

Paltamaa, Jaana, Karhula, Maarit, Suomela-Markkanen, Tiina & Autti-Rämö, Ilona (toim.) 2011. Hyvän kuntoutuksen käytännön perusta. Käytännön ja tutkimustiedon analyysistä suosituksiin vaikeavammaisten kuntoutuksen kehittämishankkeissa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Pikkarainen, Aila, Era, Pertti & Grönlund, Rainer 2011. Gerontologinen kuntoutus. WWW-dokumentti. http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/elamankaari_ja_ikavaiheet/gerontologinen_kuntoutus/ Päivitetty 2011. Luettu 15.10.2015.

Rajavaara, Marketta & Lehto, Juhani 2013. Kuntoutusjärjestelmä tutkimuksen kohteena. Kuntoutusjärjestelmä vai epäjärjestelmä. Teoksessa Ashorn, Ulla, Autti-Rämö, Ilona, Lehto, Juhani & Rajavaara, Marketta (toim.) *Kuntoutus*

muuttuu – entä kuntoutusjärjestelmä? Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 6 - 16.

Rizzo, Fulvio. 2015. Investigating Health Promotion Policy Phenomena: Perceptions from Finnish Practitioners. Draft. To be sent to publication to *Journal of Social Research and Policy*.

Sabatier, Paul 2007. *Theories of the Policy Process*. USA: Westview Press.

Terveyttä ja hyvinvointia yhteistyöllä. 2013. Terveempi Itä-Suomi -hanke. WWW-julkaisu. <https://tervishanke.wordpress.com/tervis1/sisalto/> Päivitetty 2011. Luettu 14.10.2015.

Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman kärkihankkeiden ja reformien toimeenpanemiseksi 2015. Hallituksen julkaisusarja 2015: 13. Valtioneuvoston kanslia. PDF-dokumentti. <http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/321857/Toimintasuunnitelma+strategisen+hallitusohjelman+k%C3%A4rk%C3%A4hankkeiden+ja+reformien+toimeenpanemiseksi.pdf/92b90c0e-9154-487f-bbf8-543cb6433dd6> Luettu 13.10.2015.

Thompson, Susan 2014. Approaches and Models Used to Promote Health. In Thompson, Susan (ed.) *The Essential Guide to Public Health and Health Promotion*. New York: Routledge.

Tucker, Patricia, Vanderloo, Leigh M., Irwin, Jennifer D., Mandich, Angela D. & Bossers, Ann M. 2014. Exploring the Nexus between Health Promotion and Occupational Therapy: Synergies and Similarities. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 3, 183 - 193.

Viitanen, Elina & Piirainen, Arja 2013. Kuntoutuksen palvelujärjestelmä kuntoutujan näkökulmasta. Teoksessa Ashorn, Ulla, Autti-Rämö, Ilona, Lehto, Juhani & Rajavaara, Marketta (toim.) *Kuntoutus muuttuu – entä kuntoutusjärjestelmä? Helsinki: Kelan tutkimusosasto*, 112 - 126.

Virtanen, Petri, Suoheimo, Maria, Lamminmäki, Sara, Aho- nen, Päivi & Suokas, Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen. Teke- sin katsaus 281. Helsinki. PDF-dokumentti. <https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf> Päivitetty 2011. Luettu 14.10.2015.

Warr, Deborah, Mann, Rosemary & Kelaher, Margaret 2012. 'A Lot of the Things We Do... People Wouldn't Recognize as Health Promotion': Addressing Health Inequalities in Settings of Neighbourhood Disadvantage. *Critical Public Health* 23, 95 - 109.

Kuntoutus tukemaan hyvää arkea

MAARIT KARHULA, OUTI PYÖRIÄ, MERJA REUNANEN
JA ANU SALPAKOSKI

Arjessa toimiminen ja osallistumisen mahdollistuminen elämän eri alueilla on yksi kuntoutuksen keskeisistä tavoitteista. Arjessa tapahtuva kuntoutus ja hoito onkin nostettu Suomessa yhdeksi kehittämisen keskipisteeksi. Arkeen kohdistuvan kuntoutuksen tavoitteina on mm. kuntoutujien kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun vaikuttaminen, parempi saavutettavuus sekä mahdolliset kustannussäästöt. Kun kuntoutuksen painopistettä siirretään kuntoutujan arkeen ja kotiin, vaatii se sekä tutkittua tietoa että ammattilaisten osaamista hyvien kuntoutuskäytänteiden syntymiseksi. Ei ole siis merkityksetöntä, millaisiksi arkea tukevat erilaiset interventiot muotoutuvat, varsinkaan jos halutaan osoittaa kuntoutuksen vaikuttavuutta ja kustannustehokkuutta.

Perinteisesti kuntoutusta on toteutettu laitoksissa, kuntoutuspoliklinikoilla ja yksityisillä vastaanotoilla, jolloin haasteena on erityisesti ollut opittujen taitojen ja toimintamallien siirtyminen kuntoutujan omaan elämään. Arjessa tapahtuvan kuntoutuksen ensisijainen tavoite on tukea kuntoutujan suoriutumista ja osallistumista kotona, työssä tai koulussa sekä päivittäisessä asioimisessa ja harrastuksissa. Kuntoutuksessa tulee huomioida kuntoutuja yksilönä ja toisaalta ymmärtää kuntoutujan elämän kokonaistilannetta (Järviskoski ym. 2015; Paltamaa ym. 2011).

Arjessa kuntoutuksen toteuttaminen edellyttää asiantuntijalta kykyä soveltaa arvioinnin ja kuntoutuksen keinoja kuntoutujan arjen ympäristöissä. Vaikka koko kuntoutuksen prosessi muuttuu luonnettaan arkeen vietyinä, on ammattilaisen kyettävä toteuttamaan kuntoutusta

systemaattisesti ja vaikuttavasti. Kuntoutusta toteuttavilta ammattilaisilta vaaditaan kuntoutujan arjen ymmärrystä ja erilaisten arkea tukevien menetelmien ja niiden teoriataustojen hallintaa (Fisher 2013; Townsend & Polatajko 2013) sekä osaamista työskennellä mahdollisen moniammatillisen tiimin sekä omaisten keskuudessa.

KUNTOUTUS TUKEMASSA ITSENÄISTÄ JA LAADUKASTA ARKEA

Tutkimukset osoittavat, että monet kuntoutusta tarvitsevat potilasryhmät hyötyvät huomattavasti kotona ja arjessa toteutetusta kuntoutuksesta. Kotikuntoutuksessa asiakkaat ja heidän läheisensä ovat aktiivisemmassa roolissa ja potilaan tarpeet tulevat paremmin esille (Thorsén ym. 2005). Esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöpotilailla elämän kokonaistilanne, mieliala, sosiaali-



set ja kognitiiviset taidot sekä oma pystyvyyskokemus saattavat määrittää omaan arkeen osallistumista ja aktiivisuutta enemmän kuin pelkät fyysiset rajoitteet. Näiden tekijöiden ymmärtäminen ja huomioon ottaminen on oleellinen osa arjessa tapahtuvaa kuntoutusta. (Van de Port ym. 2006; Robinson ym. 2011.) Aivoverenkiertohäiriöpotilaiden nopealla kotiuttamisella ja kotikuntoutuksella on voitu lyhentää sairaalassaoloaika, vaikuttaa positiivisesti erilaisista päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen sekä parempaan elämänlaatuun (Winkel ym. 2008; Thorsén ym. 2005).

Yksilöllinen kotikuntoutus on todettu tehokkaaksi toiminnanvajausten ehkäisemisessä ja liikkumiskyvyn, fyysisen aktiivisuuden sekä toimintakyvyn parantamisessa myös iäkkäillä lonkkamurtumapotilailla (Edgren ym. 2015;

Salpakoski ym. 2014; Turunen ym.). Lisäksi lonkkamurtumapotilailla vain kuuden kerran kotiin tuotu kuntoutus fysioterapeutin ja sairaanhoitajan kotikäyntien yhteydessä on havaittu tehokkaammaksi liikkumiskyvyn parantamisessa kuin kuukauden laitostuntoutus (Kuisma ym. 2002).

Kotona toteutettu kuntoutus voidaan kohdentaa suoraan arjen ongelmatilanteisiin ja helpottaa näin arjessa selviytymistä (Legg ym. 2004). Kotiympäristössä toteutettujen kuntoutusinterventioiden merkityksenä on nähty mm. tiedonsaanti sairaudesta, elämän jatkuvuuden tukeminen, sosiaalisiin rooleihin palaamisen tuki, merkityksellinen tekeminen ja sosiaalisten verkostojen löytäminen (Cott ym. 2007; Reed ym. 2010; Wottrich ym. 2007). Myös kotiympäristön esteiden poistaminen esimerkiksi asunnon-

muutostöiden avulla on todettu vaikuttavaksi keinoksi vähentää kaatumisia (Chase ym. 2012).

Arjen kuntoutus ei saa rajoittua vain kotiin vaan osallistumisen mahdollistamista on tarkasteltava ihmisen koko elinympäristössä. Arkiympäristöön tuodun kuntoutuksen tavoitteena onkin hiljalleen aktivoida kuntoutettavaa myös omatoimiseen aktiivisuuteen ja luoda mahdollisuuksia osallistua entistä paremmin arjen toimiin. Vaikuttavan kuntoutumisen varmistamiseksi tulee luoda selkeät tavoitteet, mitä kohti mennään. Kuntoutuksen progressiivisuus, kuntoutuksellisten osa-alueiden oikea-aikaisuus kuntoutusprosessissa sekä tarpeeksi hyvä seuranta ja neuvonta, unohtamatta yksilöllistä suunnittelua, ovat tärkeitä kuntoutuksessa huomioitavia asioita. (Salpakoski 2014.)

Arjessa osallistuminen on monimutkainen, dynaaminen prosessi, joka muuttuu sekä yksilöön että ympäristöön liittyvistä tekijöistä johtuen (Hammel ym. 2008). Niinpä kuntoutuja voi saavuttaa arjen tavoitteensa monin eri keinoin. Kuntoutumista tukevia keinoja suunniteltaessa on tärkeää tunnistaa tekijät, jotka vaikuttavat tavoiteltavaan asiaan, ja sitten kohdennetusti vaikuttaa näihin tekijöihin. Usein arjessa kuntoutuminen vaatii moniammatillista ja eri palvelusektorit ylittävää yhteistyötä.

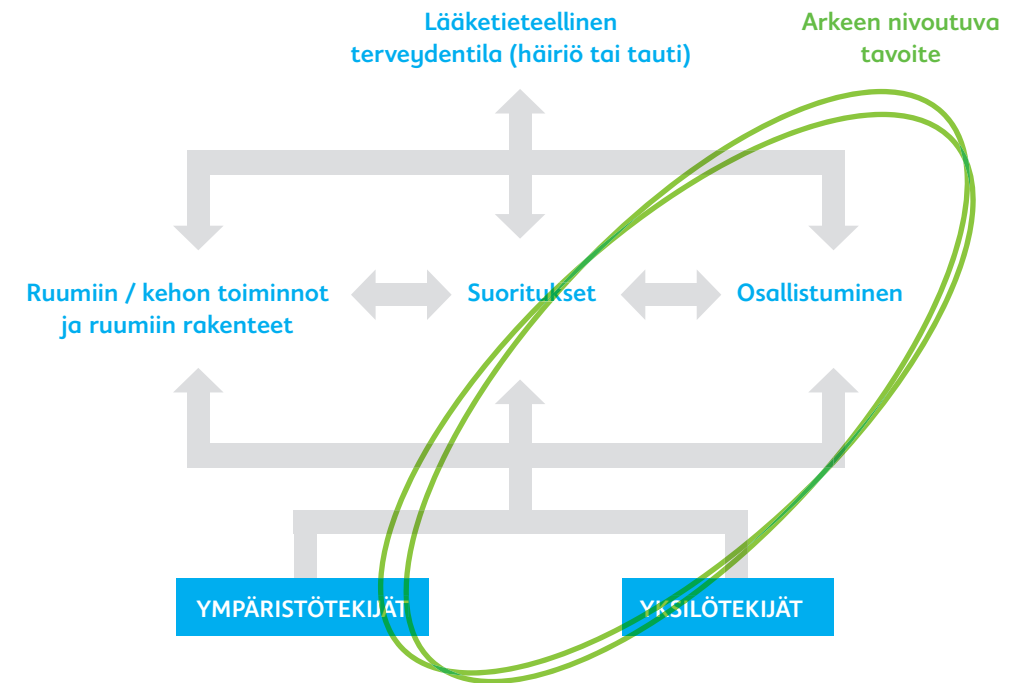
ARJESSA KUNTOUTUMINEN ON PROSESSI

Kuntoutumista voidaan kuvata prosessina, joka koostuu arjen toiminnan sekä siinä havaittujen ongelmien arvioinnista, kuntoutumisen tavoitteiden määrittelystä, kuntoutumista edistävästä toimista sekä tavoitteiden saavuttamisen tarkastelusta sovitun ajanjakson kuluttua. Arjessa kuntoutuminen on parhaimmillaan kuntoutujan omannäköistä, normaalia arkea, jossa kuntoutumisen yksilölliset edellytykset vahvistuvat ja hänelle merkityksellinen toiminta ja osallistuminen yhteisöjen toimintaan mahdollistuu.

Arjessa toimimisen arvioinnissa on yhdistettävä kuntoutujan subjektiivinen kokemus arjes-

saan ja siinä suoriutumisesta sekä objektiivisesti havaittavissa oleva toiminta ja siihen vaikuttavat tekijät. Molempia näkökulmia tarvitaan, jotta kuntoutumisprosessista rakentuisi arkeen kiinnittyvä, mielekäs, realistinen ja saavutettavissa oleva. Arjessa toimiminen on aina tilannekohtaista ja riippuvaista toiminnan kontekstista. Näin ollen arvioinnissa on huomioitava laajasti niin kuntoutujan yksilölliset ominaisuudet, kyvyt ja taidot kuin myös hänen elämäntilanteensa sekä toimintaympäristönsä. Kansainvälisessä toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksessa (ICF-luokitus, International Classification of Functioning, Disability and Health) on esitetty, miten toimintakyky ja toimintarajoitteet ovat moniulotteisia ja dynaamisessa vuorovaikutuksessa terveydentilan, yksilön ja ympäristötekijöiden kanssa (ICF 2004).

Tavoitteen asettaminen on keskeinen vaihe kuntoutumisprosessissa. Tutkimukset osoittavat, että tavoitteiden asettaminen lisää kuntoutujan sitoutumista ja etenkin kirjatut, spesifit ja sopivan haasteelliset tavoitteet voivat lisätä välitöntä suoriutumista. Kuitenkaan kuntoutujalähtöisyys tavoitteiden asettamisprosessissa ei ole vielä yleisessä käytössä. (Playford ym. 2009; Levack ym. 2006; Sugavanam ym. 2013.) Arjen kuntoutumisen tavoitteet tulisi kohdentua ICF-luokituksen suoritukset ja osallistuminen -alueelle (kuva 1).



KUVA 3. ICF-luokitus ja kuntoutuksen nivoutuminen arkeen (mukailtu ICF 2004)

Kun tavoite on kuntoutumisprosessin alussa asetettu konkreettiseen, mitattavaan muotoon, on tavoitteiden saavuttamista mahdollista arvioida. Näin mahdollistuu myös sen arviointi, ovatko valitut keinot olleet tarkoituksenmukaisia ja mitkä keinot ovat auttaneet tavoitteisiin pääsyssä ja näin edistäneet sujuvaa arkea.

KUNTOUTUJAN KOKEMUKSET KUNTOUTUKSEN KESKIÖSSÄ

Itä-Savossa ja Kymenlaaksossa toteutuneessa seuranta tutkimuksessa (Pyöriä ym. 2015) selvitettiin mm. aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden ihmisten kokemuksia kotikuntoutuksesta ja sen yhteydestä kotona selviytymiseen (Reunanen ym. 2015). Hankkeen kuluessa fysioterapeutit tekivät kotikäyntejä, joihin sisältyi kodin ulkopuolella liikkumisen ja lähipalvelujen käytön aktivointia.

Haastattelujen perusteella kotikuntoutus oli mahdollistanut arjessa selviytymisen keinojen oppimisen tai lihasvoiman ja tasapainon harjoittelun sairastumisen jälkeen tilanteessa, jossa esimerkiksi kävelyssä tai yläraajan käytössä oli vaikeuksia. Kotikuntoutus näytti rohkaiseen vaikkapa uimahallin käyttöön tai kaupassa asiointiin. Sosiaaliseen elämään paluussa ja ulkona liikkumisessa haasteet liittyivät mm. kaatumisen pelkoon (Reunanen ym. 2015).

Kuntoutuksen tulisi kohdistua myös lähiympäristön esteiden poistamiseen. Kulkuväylien ja liikuntareittien huolto ja esteettömyys sekä läheisten tuki ulkona liikkumisen mahdollistajina edistävät aktiiviseksi kansalaiseksi paluuta vakavankin sairastumisen jälkeen. Edelleen kehittämistä kaipaavat työhön paluuseen ja sen vaatimiin taitoihin liittyvä harjoittelu sekä ma-



Kuvat: Outi Pyöriä



talán kynnyksen lähipalvelut, jotka kannustavat ihmisiä sosiaaliseen elämään ja osallistumiseen. (Reunanen ym. 2015.)

Kuntoutuksen monipuolisuus, moniammatillisuus sekä kuntoutujan ja omaisen osallistaminen todettiin tärkeäksi myös Keski-Suomessa toteutetussa lonkkamurtumapotilaiden kotikuntoutustutkimuksessa, jossa kuntoutumista seurattiin murtumasta kaksi vuotta eteenpäin. Vuoden kestäneen yksilöllisen kuntoutuksen tarkoituksena oli palauttaa ikääntyneiden liikumis- ja toimintakyky tapaturman ja sitä seuranneen leikkauksen jälkeen, jotta itsenäinen ja turvallinen arki mahdollistuisi jatkossakin. Kotikuntoutus suunniteltiin mahdollisimman tehokkaaksi mutta samalla kevyeksi perusterveydenhuollon resurssien kannalta, jotta se voitaisiin implementoida osaksi kuntoutuskäytänteitä. Tämän takia kuntoutujan ja mahdollisten omaisten osallistaminen kuntoutuksen alusta lähtien on ensiarvoisen tärkeää. (Salpakoski 2014.)

Kuntoutus sisälsi yksilöllisen, progressiivisen

kotiharjoitusohjelman, johon kuului lihasvoima-, liikkuvuus-, tasapaino- ja toiminnallisia harjoitteita sekä liikuntaneuvonta. Lisäksi kuntoutuksessa arvioitiin kotiympäristön turvallisuutta, apuvälineiden käyttöä, ohjeistettiin turvalliseen liikkumiseen sekä keskusteltiin kaatumisen pelosta ja kivunhallintakeinoista. Tehostetun kotikuntoutuksen avulla pystyttiin parantamaan liikkumiskykyä ja fyysistä aktiivisuutta sekä vähentämään liikkumisvaikeuksia huomattavasti enemmän kuin vallitsevan hoitokäytännön keinoin. (Salpakoski ym. 2014; Turunen ym. Erilaiden kuntoutusmuotojen tutkiminen erilaisilla potilasryhmillä on jatkossakin ensiarvoisen tärkeää, jotta voimme olla vaikuttamassa kuntoutuskäytänteiden parantamiseen (Salpakoski 2014).

PERHEEN MERKITYS KUNTOUTUKSESSA KOROSTUU

Perhe on kuntoutumisprosessissa voimavara, jos se osataan ottaa osaksi kuntoutusprosessia. Esi-

merkiksi sairastumisen myötä menetettyjen arjen taitojen uudelleen oppimisessa tarvitaan kuntoutujan lisäksi läheisten sekä ympäristön aktiivista osallistumista kuntoutukseen. Kuntoutusta suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon perheen jaksaminen kokonaisuudessaan. Monet sairaudet vaikuttavat kuntoutettavan fyysiseen sekä henkiseen toimintakykyyn, ja vastuu hänen siirtymisestään kotiin voi olla läheisille henkisesti kuormittavaa. Kuntoutettavan kotiutumisen yhteydessä läheiset kohtaavat usein monia ongelmia, kuten taloudellisia vaikeuksia, sosiaalista eristyneisyyttä, tiedon puutetta ja terveysongelmia (Lui ym. 2005). Toisaalta on havaittu, että puolison tuki vähentää riskiä aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden masentumiseen ja lyhentää masennuksen kestoa (Townend ym. 2007). Myös sairastuneen kognitiiviset häiriöt voivat altistaa läheiset psyykkiselle kuormittuneisuudelle ja masennukselle (Christensen & Anderson 1989; Anderson ym. 1995). Läheisen oma terveydentila, ongelmanratkaisutaidot sekä sosiaalisten kontaktien ja ulko-

puolisen tuen määrä ovat tärkeitä tekijöitä läheisten psyykkiselle hyvinvoinnille (Grant ym. 2001).

KATSEET TULEVAISUUTEEN

Aiemmat tutkimustulokset rohkaisevat siirtämään kuntoutuksen painopistettä entistä enemmän kuntoutujan elinympäristöön ja sosiaaliseen osallistumiseen. Tähän tarvitaan vahvaa yhteistyötä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välillä. Itsenäinen ja laadukas kotona asuminen, palvelujen saavutettavuus sekä omaehtoinen terveyden edistäminen on nostettu myös kansallisesti tärkeiksi kehittämisen kohteiksi. Mikkelin ammattikorkeakoulu haluaa myös jatkossa olla kehittämässä asiakkaan arkeen painottuvia hyviä työkäytänteitä ja menetelmiä yhdessä kuntoutuspalveluja tuottavien tahojen kanssa, unohtamatta uusia ja innovatiivisia keinoja, kuten hyvinvointiteknologiaa.

LÄHTEET

- Anderson, Craig S., Linto, Jennie & Stewart-Wynne, Edward G. 1995. A Population-Based Assessment of the Impact and Burden of Caregiving for Long-Term Stroke Survivors. *Stroke* 26 (5), 843–849.
- Chase, Carla A, Mann, Kathryn, Wasek, Sarah & Arbesman, Marian 2012. Systematic Review of the Effects of Home Modification and Fall Prevention Programs on Falls and Performance of Community-Dwelling Older Adults. *American Journal of Occupational Therapy* 66, 284 - 291.
- Christensen, John M. & Anderson, Jack D. 1989. Spouse Adjustment to Stroke. Aphasic Versus Nonaphasic Patients. *Journal of Communal Disorders* 22 (4), 225–231.
- Cott, Cheryl A., Wiles, Rose, Devitt, Rachel 2007. Continuity, Transition and Participation: Preparing Clients for Life in the Community Post-Stroke. *Disability Rehabilitation* 29 (20–21), 1566–1574.
- Fisher, Anne 2013. Occupation-centered, Occupation-based, Occupation-focused: Same, Same or Different? *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 20, 162 - 173.
- Edgren, Johanna, Salpakoski, Anu, Sihvonen, Sanna, Portegijs, Erja, Kallinen, Mauri, Arkela, Marja, Jäntti, Pirkko, Vanhatalo, Jukka, Pekkonen, Miika, Rantanen, Taina, Heinonen, Ari & Sipilä, Sarianna 2015. Effects of a Home-Based Physical Rehabilitation Program on Physical Disability After Hip Fracture: A Randomized Controlled Trial. *American Medical Directors Association* 16 (4), 1-7.
- Grant, Joan S., Elliot, Timothy R., Giger, Joyce Newman & Bartolucci, Alfred A. 2001. Social Problem-Solving Abilities, Social Support and Adjustment among Family Caregivers of Individuals with a Stroke. *Rehabilitation Psychology* 46 (1), 44–57.
- Hammel, Joy, Magasi, Susan, Heinemann, Allen, White-neck, Gale, Bogner, Jennifer & Rodriguez, Evelyn 2008. What Does Participation Mean? An Insider Perspective from People with Disabilities. *Disability Rehabilitation* 19, 1445 - 1460.
- ICF. 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Stakes.
- Järvikoski, Aila, Härkäpää, Kristiina & Salminen, Anna-Liisa 2015. Kuntoutuksen teorioista ja ICF-mallista. *Kuntoutus* 2, 18 - 31.
- Kansaneläkelaitos 2015. Kelan avoterapiastandardi. Vaikavammaisten avoterapiat 1.1.2015 alkaen. WWW-julkaisu. http://www.kela.fi/documents/10180/1453705/A_std_2015.pdf/722ae254-4962-4a2c-a847-f4e3b6823224. Luettu 18.11.2015.
- Kuisma, Raija 2002. A Randomized, Controlled Comparison of Home Versus Institution - As Rehabilitation of Patients with Hip Fracture. *Clinical Rehabilitation* 16 (5), 553 - 561.
- Legg, Lynn & Langhorne, Peter 2004. Rehabilitation Therapy Services for Stroke Patients Living at Home: Systematic Review Of Randomized Trials. *Lancet* 363, 352 - 356.
- Levack, William M., Dean, Sarah G., Siegert, Richard J. & McPherson, Kath M. 2006. Purposes and Mechanisms of Goal Planning in Rehabilitation: The Need for a Critical Distinction. *Disability Rehabilitation* 12, 741–749.
- Paltamaa, Jaana, Karhula, Maarit, Suomela-Markkanen, Tiina & Autti-Rämö, Ilona 2011. Hyvän kuntoutuskäytännön perusta. Käytännön ja tutkimustiedon analyysistä suosituksiin vaikeavammaisten kuntoutuksen kehittämishankkeessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Playford, Diane E., Siegert, Richard, Levack, William & Freeman, Jennifer 2009. Areas of Consensus and Controversy about Goal Setting in Rehabilitation: A Conference Report. *Clin Rehabil* 4, 334–344.
- Pyöriä, Outi, Reunanen, Merja, Nyrkkö, Hannu, Pieninkeroinen, Ilkka, Tapiola, Tero & Lohikoski, Pekka 2015. Aktiivisuutta ja osallistumista tukeva fysioterapia aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden alkuvaiheen kuntoutuksessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 140.
- Reed, Mary, Harrington, Rachel, Duggan, Anne & Wood, Victorine 2010. Meeting Stroke Survivors' Perceived Need: A Qualitative Study Of A Community-Based Exercise And Education Scheme. *Clinical Rehabilitation* 24, 16 - 25.
- Reunanen, Merja, Järvikoski, Aila, Talvitie, Ulla, Pyöriä, Outi & Härkäpää, Kristiina 2015. Individualized Home-Based Rehabilitation after Stroke in Eastern Finland. The Client's Perspective. *Health Social Care Community*; DOI: 10.1111/hsc.12190 DOI: 10.1111/hsc.12190.
- Robinson, Cynthia A, Shumway-Cook, Anne, Matsuda, Patricia Noritake & Ciol, Marcia A. 2011. Understanding Physical Factors Associated With Participation in Community Ambulation Following Stroke. *Disability Rehabilitation* 33, 1033 - 1042.
- Salpakoski, Anu 2014. Mobility Recovery after Hip Fracture and Effects of a Multi-component Home-based Rehabilitation Program. *Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, Physical Education and Health* 212.
- Salpakoski, Anu, Törmäkangas, Timo, Edgren, Johanna, Kallinen, Mauri, Sihvonen, Sanna, Pesola, Maija, Vanhatalo, Jukka, Arkela, Marja, Rantanen, Taina & Sipilä, Sarianna 2014. Effects of A Multicomponent Home-Based Physical Rehabilitation Program on Mobility Recovery After Hip Fracture: A Randomized Controlled Trial. *Journal of American Medical Directors Association* 15 (5), 361 - 368.
- SOTE 2020. 2013. Hanksuunnitelma 2020 ohjelmaan. Keski-Suomen sosiaali- ja terveystalvokonsepti. WWW-julkaisu. http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/68431_K-S_SOTE_2020_-Kastehanksuunnitelma_fin.pdf Luettu 18.11.2015.
- Sugavanam, Thavapriya, Mead, Gillian, Bulley, Cathy, Donaghy, Marie & van Wijck, Frederike 2013. The Effects And Experiences Of Goal Setting In Stroke Rehabilitation – A Systematic Review. *Disability Rehabilitation* 3, 177–190.
- Thorsén, Ann-Mari, Widén Holmqvist, Lotta, de Pedro-Cuesta, Jesús & von Koch, Lena 2005. A Randomized Controlled Trial of Early Supported Discharge and Continued Rehabilitation at Home after Stroke. Five-Year Follow-Up of Patient Outcome. *Stroke – Journal of the American Heart Association* 36. Verkkolehti. <http://stroke.ahajournals.org/cgi/reprint/36/2/297> Ei päivystystietoa. Luettu 28.6.2010.
- Townsend, Elizabeth A. & Polatajko, Helene P. 2013. Enabling occupation II: Advancing Occupational Therapy Vision of Health, Well-Being and Justice through Occupation. 2. Edition. Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.
- Turunen, Katri*, Salpakoski, Anu*, Edgren, Johanna*, Törmäkangas, Timo, Arkela, Marja, Kallinen, Mauri, Pesola, Maija, Hartikainen, Sirpa, Nikander, Riku, Sipilä, Sarianna. *contributed equally. Long-term Effect of a Multicomponent Home-Based Rehabilitation Program on Physical Activity after a Hip Fracture: A Randomized Controlled Trial. Lähetetty julkaistavaksi.
- Van de Port, Ingrid, Wood-Dauphinee, Sharon, Lindeman, Eline & Kwakkel, Gert 2007. Effects of Exercise Training Programs on Walking Competency after Stroke. A Systematic Review. *American Journal of Physical Medical Rehabilitation* 86, 935 - 951.
- Winkel, Annette, Ekdahl, Charlotte & Gard, Gunvor 2008. Early Discharge to Therapy-Based Rehabilitation at Home in Patients with Stroke: A Systematic Review. *Physical Therapy Reviews* 3, 167–187.
- Wottrich, Annica, von Koch, Lena & Tham, Kerstin 2007. The Meaning of Rehabilitation in the Home Environment after Acute Stroke from the Perspective of a Multiprofessional Team. *Physical Therapy* 87 (6), 778–788.

Hyvinvointi teknologistuvassa yhteiskunnassa



Hyvinvointiteknologia terveyttä tukemassa

ANU SALPAKOSKI

Hyvinvointiteknologian tavoitteena on tukea ja parantaa terveyttä, elämänlaatua sekä yleistä hyvinvointia. Tulevaisuudessa teknologian hyödyntäminen tulee olemaan entistä yleisempää terveyden edistämiseksi. Hyvinvointiteknologian avulla pyritään vastaamaan mm. vähentyviin sosiaali- ja terveysalan resursseihin sekä lisääntyneeseen palvelutarpeeseen etenkin syrjäseuduilla ja kasvavan vanhusväestön keskuudessa. Toisaalta teknologiat voivat olla apuna esimerkiksi nykypäivän kansanterveydellisenä ongelmana pidetyn istumatyön ja kiireisen elämänrytmin helpottamisessa ja arjen aktiivisuuden lisäämisessä.

Hyvinvointiteknologian voidaan ajatella käsittävän kaikenlaisen teknologian, jonka avulla on tarkoitus parantaa tai mitata ihmisen hyvinvointia tai terveyttä. Erilaisia hyvinvointiteknologioita voidaan määritellä niiden käyttökontekstiin viitaten. Tällaisia ovat esimerkiksi liikuntateknologia, apuvälineteknologia, sairaalateknologia, turvateknologia ja geronteknologia.

Hyvinvointiteknologian tarkoitus on olla monikäyttöistä, joten käsitteet ja teknologiat menevät jonkun verran päällekkäin. Lisäksi uusia käyttötarkoituksia ja sovelluksia kehitetään jatkuvasti. Esimerkiksi suomalainen Firstbeat kes-

kittyi alunperin huippu-urheilijoiden fyysisten ominaisuuksien ja ylikuormittumisen mittaamiseen, mutta nykyisin sen samaan sykevälivaihteluun perustuvaa Hyvinvointianalyysia käytetään laajalti työhyvinvoinnin ja stressin määrittelyssä.

TEKNOLOGIAT HYVINVOINNIN TUKENA

Hyvinvointiteknologia tulee yleistymään jatkossa entistä enemmän, eikä sen kaikkia hyödyntämisen mahdollisuuksia osata vielä edes arvailla. Etelä-Savo maakuntana kuvaa väestön vähentyminen, joka on seurausta nuorten poismuutosta sekä väestön ikääntymisestä. Lisäksi suuri osa

asuu haja-asutusalueilla. Palvelujen saannin turvaaminen etenkin syrjäseuduille ja ikääntyvälle väestölle on tärkeää. Lisäksi nuorten työperäistä muuttoa pois maakunnasta tulisi pyrkiä vähentämään. Näihin molempiin voisi löytyä ratkaisuja hyvinvointiteknologian avulla. Seuraavassa poimintoja lupaavista, pääasiallisesti kotimaisista hyvinvointiteknologioista, joilla voisi olla potentiaalia maakunnan kehittämisessä.

Yhteiskunnan tuottavuuden kannalta väestön kokonaisvaltainen terveys on kaiken a ja o. Nykypäivän lisääntynyt istumatyö, työn kiireisyys ja elämän hektisyys heikentävät hyvinvointia, ja heijastuvat kansanterveydellisinä ongelmina. Hyvinvointia, ylikuormitusta ja stressiä mittaamaan ja käyttäjiä terveellisemmän elämän pariin ohjeistavia sovelluksia on erilaisia, tunnetuimpana varmasti sykevälivaihteluun EKG-elektrodien tai sykemittarin avulla perustuva Hyvinvointianalyysi (Firstbeat) ja uudempina vasta markkinoille lanseerattava Öura-hyvinvointisormus, joka mittaa liikettä, sykettä ja ihon lämpötilaa. Tavoitteena on mitata ja analysoida kehon palautumista fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta sekä antaa vinkkejä, mitä hyvinvoinnin tasapainon saavuttamiseksi kannattaisi tehdä (Peltonen 2015).

Saatavilla on myös paljon erilaisia mobiilisolvelluksia opastamaan terveellisen liikunnan ja ravitsemuksen pariin, unohtamatta sykemittareita ja aktiivisuusrannekkeita (esim. Polar, Suunto, Fitbit). Hyvinvointia ja liikkumista voidaan seurata lisäksi lihasaktiivisuutta mittaavien älyvaatteiden (Myontech) tai askellusta analysoivien älypohjallisten avulla (Movesole), jotka välittävät pohjallisen ja älypuhelinsovelluksen avulla tietoa lääkärille jalan asennosta (Hämäläinen 2015). Yksilöllisiä pohjallisia liikuntaan (Zero G) voidaan valmistaa myös 3D-skannauksen avulla (Lehto 2015b). Unen laatua sen sijaan analysoidaan erilaisten vuodeantureiden avulla (Beddit, Emfit).

Väestön ikääntyminen, laitoshoitopaikkojen vähentäminen ja haja-asutusalueilla asuminen luo tarpeen itsenäisen kotona asumisen tuke-

miseen hyvinvointiteknologian keinoin. Ikääntyneille suunnattu teknologia on keskittynyt paljolti tapaturmien seurantaan ja muistisairaiden valvontaan. Haja-asutusalueet luovat myös tarpeen sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistamiseen ja palvelujen saavuttamiseen teknologian välityksellä. Hyvinvointiteknologian arkipäiväisyydessä on tärkeää, että yhä enemmän on alettu panostaa myös käyttäjä- ja tarvelähtöisyyteen, teknologian ulkonäköön sekä käytettävyyteen. Teknologia olisi hyvä suunnitella sulautettavaksi ihmisten arkeen mahdollisimman varhain, mielellään jo ennen kuin varsinainen avuntarve ilmenee. Tämän vuoksi termi gerontechnologia ei välttämättä kuvaa enää parhaiten kaikkea ikääntyneiden käyttämää hyvinvointiteknologiaa.

Turvateknologia sisältää entistä monipuolisempia järjestelmiä, joihin voi sisältyä esimerkiksi ovi-, vuode- ja sähkölaiteseuranta sekä liike-, lämpötila-, hengitys- ja lihasjännitysmittaukset sekä lääkeannostelija ja turvaranneke (Vivago, IsCom/Mirella, Seniortek). Lattia- ja vuodeantureiden avulla voidaan seurata mm. kaatumisia sekä normaalista poikkeavaa liikkumista (Elsi Technologies, Emfit). Älylukkojen avulla liikkuminen helpottuu (Rollock) ja paikannuslaitteiden avulla voidaan löytää esim. eksynyt henkilö (Yepzon). Keskeisenä kotona asumisen tukemisessa pidetään robotiikan tuomia mahdollisuuksia. Järjestelmien avulla voidaan monitoroida terveyttä sekä turvallisuutta ja helpottaa sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia (Robosoft, VictoryaHome).

Sosiaali- ja terveyspalvelujen tehostamistarpeen myötä palvelujen parantaminen pelillistämisen keinoin nähdään yhtenä keskeisenä tulevaisuuden alana (Junttila 2015a). Sitran teettämän selvityksen mukaan tieteellinen näyttö vahvistaa terveyspelien myönteisiä vaikutuksia, toisaalta pelien markkinoille pääsyä hidastaa pitkäjänteisten julkisten resurssien puute (Kaleva ym. 2013). Terveyspelit olisikin jatkossa järkevää nähdä myös vientivalttina ja keskeisenä ke-

hittämisen kohteena, koska pelialan osaamista Suomesta löytyy (Junttila 2015a). Kansainvälistä verkostoitumista ja vientiä vauhdittamaan Serious Gaming Cluster Finland sekä Borderless Healthcare Group sopivat vastikään yhteistyötä, joka mahdollistaa suomalaisille pelialan yrityksille jakelukanavat Kiinan hoitokoteihin, omaishoitoverkostoihin ja kunnallisiin kotipalveluihin (Lukkari 2015a).

Pelillistämisen ja hyvinvointiteknologian mahdollisuudet kuntoutuksessa on myös ilmeiset, kuitenkin kotimaisia kuntoutuksessa hyödynnettäviä sovelluksia on vielä vähän. Kotikuntoutuksen ja sairaalasta kotiutumisen tehostaminen teknologiaa hyödyntäen tulee todennäköisesti yleistymään mm. etäyhteyksiin ja kuntoutuspelien muodossa. Esimerkiksi kotikuntoutusta tutkinut Vetreeni-tablettitietokonesovellus on koettu toimivaksi ja helppokäyttöiseksi ikääntyneiden keskuudessa (Kuoremäki & Poskiparta 2015). Lisäksi pelillistämistä ja hyvinvointiteknologiaa kuntoutuksen apuna neurologisille potilaille on Suomessa käyttänyt kuntoutuskeskus Neuron (Neuron 2015). Kuntoutuspelien ohjaimet tulee myös valita huolella käyttäjäryhmän ja tarkoituksen mukaan, Mega Elektroniikka esimerkiksi valmistaa lihasaktiivisuutta havaitsevia peliohjaimia. Noona-mobiilisolvelluksen avulla sen sijaan syövästä toipuva potilas voi pitää yhteyttä hoitohenkilökuntaan. Sovellus tunnistaa automaattisesti potilaan raportoimista oireista, milloin on akuutti tarve hoidolle. (Laatikainen 2015.)

Hyvinvointiteknologian tuomat mahdollisuudet ulottuvat myös sairaalaympäristöihin. Suomalainen Woodcast on maailman ensimmäinen puumassasta ja biohajoavasta muovista tehtävä kipsaus- ja lastamateriaali. Sen etuina on ekologisuus, myrkyttömyys ja uudelleen muokattavuus. Potilaalta ei myöskään tarvitse ottaa kipsiä pois röntgenkuvauksen ajaksi, koska materiaali läpäisee röntgensäteet. (Lappalainen 2015.) Synoste taas on kehittänyt innovatiivisen

menetelmän luiden pidentämiseen. Tavoitteena on etenkin reisiluun pidentäminen älymateriaali-implantin ja magneettikentän avulla (Lukkari 2015b). Lisäksi Suomessa on vahvaa osaamista lääketieteen kuvantamisen saralla, esimerkiksi Planmed on vahva toimija myös ulkomailla. Sen tuotteisiin kuuluvat mm. 3D-kuvantaminen mammografiassa ja CT-kuvauksessa. Teknologian kehityksen mahdollisuuksista kertoo lisäksi Yhdysvalloissa kehitetty kynä, jonka avulla on mahdollista piirtää antureita ihmisen ihoon, jolloin lääkärin on entistä helpompi seurata potilaan terveyttä (Luotola 2015).

HYVINVOINTITEKNOLOGIAN STARTUP-YRITYKSET TULEVAISUUDEN SUUNNANNÄYTTÄJINÄ

Hyvinvointiteknologian kehitys on ollut vauhdikasta viime vuosina. Suomessa on syntynyt muutamien isompien ja kansainvälistä menestystä saaneiden yritysten vanavedessä paljon startup-yrityksiä hyvinvointiteknologian ympärille. Vuonna 2014 hyvinvointiteknologian viennin arvo oli Suomessa 1,8 miljardia euroa, joka on noin puolet maan huipputeknologian kokonaisviennistä. Vertailukohdaksi voi ottaa paljon puhutun pelialan liikevaihtodon, joka oli kokonaisuudessaan saman verran (Junntila 2015b). Näitä teknologioita kehittämällä voimme saada aikaan sekä hyvinvointia että uutta yritystoimintaa ja työtä.

Isot kansainväliset ICT-yrityksetkin ovat huomanneet hyvinvointiteknologian potentiaalín. IBM:n kehittämä keinoäly Watson on noussut viime vuosina yhdeksi puhutuimmaksi sovellusalustaksi. Watson Health -alusta analysoi lääketieteellistä aineistoa diagnostiikan tueksi. Parhaillaan järjestelmä on tarkoitus ohjelmoida tulkitsemaan lääketieteen kuvia eri kuvantamismenetelmistä. Tämä helpottaa huomattavasti lääkäreiden työtä, koska keinoäly pystyy tulkitsemaan kuvia sekä laskemaan yhteen potilastietoja murto-osassa siitä ajasta, mitä lääkäriltä tuohon kuluisi. (IBM 2015.)

Google puolestaan kehittää parhaillaan älypiilolinssiä diabeetikoille. Tarkoituksena on, että linssi mittaa kyynelissä olevaa verensokeria langattomia siruja ja miniatyyriglukoosiantureita hyödyntämällä (Digitoday 2014). Microsoft taas luottaa terveystiedon olevan Azure-pilvialustan keskeinen kohde. Lisäksi Microsoftilla on HealthVault-palvelu, johon on jo kytketty satoja eri terveyttä ja hyvinvointia mittaavia laitteita, kuten urheilukelloja ja aktiivisuusrannekkeita. (Lehto 2015a.)

TERVEYSPALVELUALUSTAT PUHUTTAVAT

Vaikka hyvinvointiteknologian tuotekehitys on jatkossakin ensiarvoisen tärkeää, julkinen keskustelu pyörii tällä hetkellä paljon erilaisten palvelualustojen ympärillä. Teknologia-alustojen tarkoituksena on kerätä hyvinvointidataa erilaisista laitteistoista ja järjestelmistä sekä käsitellä tietoa edelleen. Paljon puhutaan esimerkiksi sairaudenhoitoon liittyvän potilastietotasaisen aineiston



sekä itse kerätyn tiedon prosessoinnista ja tallennuksesta, henkilötietolaista sekä yksityisyyden suojasta. Entä kuka omistaa laitteistosta tulevaa tietoa ja kuka sitä saa käsitellä? Ymmärrettävää on, että tietoturva-asiat mietitään huolellisesti etenkin, jos laitteistoja liitetään potilastietojärjestelmiin, mutta tietoturva on varmasti ratkaistavissa, kuten ovat osoittaneet esimerkiksi verkossa tapahtuva pankkiasiointi sekä sähköiset reseptit.

Kansallisia, eritasoisia terveystietoa keräviä järjestelmiä on kehitteillä useita. Esimerkiksi Kanta-palvelu kokoaa henkilökohtaiset potilastiedot ja sähköiset reseptit samaan tietokantaan, jolloin terveystiedot pysyvät keskitetysti samassa paikassa (www.kanta.fi). Toinen sähköisen asioinnin palvelu on Hyvis, joka on käytössä myös Etelä-Savossa. Hyviksen tarkoituksena on seurata käyttäjän terveyttä, tarjota luotettavaa tietoa terveyteen liittyen ja mahdollistaa sähköiset sosiaali- ja terveyspalvelut (www.hyvis.fi). Taltioni taas on vastaava terveystili, jonne voi

tallentaa terveystietoja pääasiallisesti yksityisten yhteistyökumppaneiden tarjoamista palveluista. Mukana on paljon omaehtoisen terveyden seurantaan liittyviä kumppaneita, jotka mahdollistavat myös yksilöllisen hyvinvointiteknologia-laitteista kerätyn tiedon kokoamisen samaan tietokantaan (www.taltioni.fi).

Hämeenlinnassa on otettu käyttöön Minun terveyteni-palvelu, joka niin ikään yhdistää terveystiedon ja terveyspalvelut. Palvelu hyödyntää mm. Kanta-, Taltioni- sekä Effic (potilastietojärjestelmä) -palveluista tulevaa tietoa. Minun terveyteni mahdollistaa lisäksi omahoitoon liittyvien laitteiden liittämisen järjestelmään. Esimerkiksi painonhallintaohjelmassa käyttäjä voi kerätä palveluun tietoa askelmääristä, unenlaadusta ja painosta (Sitra 2015). Lisäksi parhaillaan pilotoidaan verenpaineen, verensokerin sekä spirometrian kotimittaustulosten siirtämistä älypuhelinsovelluksen avulla samaiseen tietokantaan (Elisa 2015). Terveystiedon keräämiseen on

kehitteillä paljon erilaisia tietokantoja ja alustoja, minkä seurauksena käydäänkin keskustelua siitä, miten erilaiset tietokannat pystytään liittämään vaivattomasti toisiinsa, jotta sähköinen asiointi olisi mahdollisimman vaivatonta.

KÄYTTÄJÄLÄHTÖISYYS JA TOIMINTAVARMUUS KESKIÖSSÄ

Teknologian toimintavarmuus sen käyttöympäristössä on tärkeää. Teknologian toimimattomuus turhauttaa, ja hyväkin teknologia voi jäädä käyttämättä, jos sitä ei ole suunniteltu käyttäjälähtöisesti tai sen toimintavarmuus on heikkoa. Hyvinvointitekniikka tulisi suunnitella mahdollisimman käyttäjälähtöisesti ymmärtäen ihmisen fysiologiaa ja yksilöllisiä tarpeita. Esimerkiksi suunniteltaessa teknologioita ikääntyneille on ymmärrettävä ikääntymisen mukanaan tuomat fyysiset sekä psyykkiset rajoitteet. Toisaalta huippu-urheilussa liikuntateknologian tulee osata ottaa huomioon tämän käyttäjärühmän äärimmäiset fysiologiset ja biomekaaniset tarpeet. Jotta pystytään luomaan uusia ja innovatiivisia tuotteita, tarvitaan siis monialaista näkökulmaa ja asiantuntemusta.

Hyvinvointitekniikan ja etenkin sairaalaja turvateknologian siirtyessä entistä enemmän verkkoon tulee huomioida myös itse verkon toimivuus. Suomessa syrjäseutujen verkkoyhteydet on toteutettu pitkälti mobiiliverkon avulla. Sen herkkyyden verkkokatkoksille tulee huomioida palveluita suunniteltaessa. Lisäksi riskinä on järjestelmien sisäiset ongelmat ja häiriöt. Esimerkiksi puhelinoperaattori on katkaisu 900 turvapuuhelimen käyttäjän palveluyhteyden joutuessa palveluntarjoajan puhelinmaksuhäiriöstä. Kyseistä palvelua käyttävät pääasiassa avuntarpeessa olevat ikääntyneet, jotka myös luottavat saavansa apua esimerkiksi tapaturman tai sairauskohtauksen vuoksi. Nyt käyttäjistä itsessään riippumattomista syistä iso joukko joutui olemaan ilman elintärkeää palvelua jopa pari päivää. (Salminen 2015.)

Jotta hyvinvointitekniikasta saataisiin mahdollisimman toimivaa, tulee käyttäjiä osallistaa mukaan suunnitteluun ja pilotointiin. Pilotoinnin avulla saadaan tietoa tuotteen jatkokehitykseen sekä tutkimustietoa sen hyödyistä ja vaikuttavuudesta. Etenkin kustannusvaikuttavuuden ja käyttäjien itsekoetun sekä mitatun hyvinvoinnin paraneminen on ensiarvoisen tärkeää mm. perusteltaessa uusien toimintatapojen tarpeellisuutta sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän kehittämisen kannalta. Kuitenkin yritykset voivat kokea sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmän jähmeyden käynnistää kokeiluita liian hitaaksi, koska markkinoille tulee koko ajan uusia kilpailevia teknologioita.

Toimivan paikallisen kokeilukulttuurin mahdollistaminen on kuitenkin tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvointikehityksen kannalta. Muuten riskinä on, että potentiaaliset yritykset lähtevät ensisijaisesti ulkomaille. Näin on jo käynyt monien startup-yrityksen kohdalla, jotka ovat saaneet jalansijaa ja laajoja kokeilualustoja esimerkiksi Yhdysvalloista. Julkisia ja yksityisiä toimijoita yhdistävän hyvinvointitekniikan ekosysteemin luominen mahdollistaisi sen, että teknologioiden kehittämisessä mukana olisi kaikki siihen liittyvät paikalliset osapuolet. Tällöin pystyttäisiin varmistamaan kaikkien kannalta toimivien palveluketjujen muotoutuminen. (Junttila 2015b.) Suomen pyrkimystä johtavaksi terveysinnovaatioiden keskittymäksi edistää myös yhdysvaltalaisen yrityskiihdyttämö Startup Healthin toiminnan laajentaminen Suomeen ensimmäisenä ulkomaalaisena toimipisteensä (Junttila 2015c).

ETELÄ-SAVO HYVINVOINTITEKNOLOGIAN MAHDOLLISTAJANA

Tulevaisuuden työpaikkojen luomiseksi ja nuorten poismuuton ehkäisemiseksi tulisi entistä enemmän tukea yrittäjyyttä ja uusien innovaatioiden syntymistä. Paikallisen hyvinvointitekniikan ekosysteemin luominen parantaisi eteläsuomalaisen väestön hyvinvointia sekä helpottaisi

sosiaali- ja terveyspalvelujen saavutettavuutta niin syrjäseuduilla kuin ikääntyneidenkin keskuudessa. Samalla se helpottaisi uusien startup-yritysten perustamista sekä mahdollistaisi teknologioiden kokeilun aidossa käyttöympäristössä. Mamkin monipuolisesta koulutustarjonnasta ja TKI-toiminnasta voisi olla hyötyä uusien moniammatillisten terveysinnovaatioiden syntymiselle.

Mamkin kehitystoiminnan osaamisalueisiin liittyen hyvinvointitekniikkaa on mahdollista

soveltaa esimerkiksi kuntoutuksessa, omaishoidossa, työhyvinvoinnin edistämiseksi, luonnon hyvinvointivaikutusten havainnollistamisessa, nuorten sekä ikääntyneiden osallisuuden vahvistamisessa jne. Parhailaan toteutettavassa Kes-tävän hyvinvoinnin strateginen kehittäminen -hankkeessa luodaan edellytyksiä hyvinvointitekniikan osaamiskeskittymän synnyttämiseksi sekä vahvistetaan verkostoja hyvinvointitekniikan saralla.

LÄHTEET

Digitoday 2014. Googlen uusin keksintö: älypiilolinssi diabeetikoille. Digitoday 17.1.2014. <http://www.digitoday.fi/tiede-ja-teknologia/2014/01/17/googlen-uusin-keksintö-alypiilolinssi-diabeetikoille/2014785/66> Luettu 22.11.2015.

Elisa 2015. Tutustu tulevaisuuden terveyspalveluun – se on jo täällä. <http://hub.elisa.fi/tulevaisuuden-terveyspalvelu-loytyy-jo-hameenlinnasta/> Luettu 22.11.2015.

Hämäläinen, Mika 2015. Älypohjallinen arvioi askelluksi. Movesole auttaa diabeetikoita. Tekniikka & Talous 16.10.2015, 8.

IBM 2015. Watson to Gain Ability to “See” with Planned \$1B Acquisition of Merge Healthcar. Deal Brings Watson Technology Together with Leader in Medical Images. IBM 6.8.2015. <http://www-03.ibm.com/press/us/en/pressrelease/47435.wss>. Luettu 2.11.2015.

Junttila, Harri 2015a. Lääkäriin määräämä peli. Tekniikka & Talous 21.8.2015, 16.

Junttila, Harri 2015b. Muoti, joka voi pelastaa Suomen. Tekniikka & Talous 22.5.2015, 18 - 20.

Junttila, Harri 2015c. USA:sta tukea terveysalan startupeille. Tekniikka & Talous 13.11.2015, 10.

Kaleva, Jari-Pekka, Hiltunen, Koopee & Latva, Suvi 2013. Mapping the Full Potential of the Emerging Health Game Markets. Sitra, the Finnish Innovation Fund 72.

Kuoremäki, Reija & Poskiparta, Marita 2015. International Journal of E-Services and Mobile Applications 4, 44 - 56.

Laatikainen, Tuula 2015. Syöpähoito biteiksi. Tekniikka & Talous 5.6.2015, 7.

Lappalainen, Elina 2015. Puukipsivalmistaja Onbone keräsi 10 miljoonan euron rahoituksen. Talouselämä 14.4.2015. <http://www.talouselama.fi/kasvuyritykset/puukipsivalmistaja-onbone-kerasi-10-miljoonan-euron-rahoituksen-3474671> Päivitetty 27.8.2015. Luettu 22.11.2015.

Lehto, Tero 2015a. Terveystieto pyrkii pilveen. Tekniikka & Talous 5.6.2015, 10.

Lehto, Tero 2015b. Zero G aloittaa t & k:n Suomessa. Tekniikka & Talous 13.11.2015, 8.

Lukkari, Jukka 2015a. Pelifirmat kiinnostuivat Kiinan vanhuksista. Tekniikka & Talous 15.5.2015, 9.

Lukkari, Jukka 2015b. Luunpidentäjä keräsi kaksi miljoonaa. Tekniikka & Talous 8.5.2015, 7.

Luotola, Janne 2015. Kaliforniat yliopiston nanoinsinöörit ovat kehittäneet kynän, jolla voi piirtää antureita. Tekniikka & Talous 6.3.2015, 11.

Neuron 2015. Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuronin asiakaslehti. http://www.neuron.fi/resources/public/PDF/Neuron-asiakaslehti_2015_web.pdf. Luettu 22.11.2015.

Peltonen, Kari 2015. Sormus neuvo, kuinka voisit paremmin. Tekniikka & Talous 13.3.2015, 8.

Salminen, Eeva 2015. Iäkäs nainen virui kivuisaan yön yli lattialla. Keskuomalainen 30.10.2015, 3.

Sitra 2015. Digivallankumous etenee: Itse mitattu data osaksi terveyspalveluja Hämeenlinnan uraauurtavassa kokeilussa. <http://www.sitra.fi/uutiset/perima-ja-terveys/digivallankumous-etenee-itse-mitattu-data-osaksi-terveyspalveluja> Luettu 22.11.2015.

merkitykset muuttavat muotoaan, kehittyvät tai päättyvät, kun muutoksia tapahtuu henkilössä itsessään, hänen elämäntilanteessaan, hänen käyttämässään teknologiassa tai ympäröivässä yhteiskunnassa. (Talsi 2014.)

Teknologiatarinoissa kerrotaan myös hyvinvoinnin, osallisuuden ja osattomuuden kokemuksista, siitä, kuinka uuden teknologian, esimerkiksi television, hankkiminen toi ostajalleen kokemuksen siitä, että hän on osa modernia Suomea. Ja kuinka taas nykyisin kieltäytyminen internetin käytöstä sulkee ulos digitaalisesta yhteiskunnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista.

Muistot teknologioista ovat kertojilleen tärkeitä ja merkityksellisiä. Ne eivät kuitenkaan ole niitä kaikkein tavallisimpia tarinoita. Näitä tarinoita ovat kertoneet ikääntyneet. Aineistoni koostuvat iäkkäiden ihmisten kirjoittamista teknologiaelämäkertoista sekä oheisaineistoina käyttämistäni tietoyhteiskunta- ja teknologiastrategioista. Laadullisia aineistoja olen analysoinut muistitiedon menetelmin.

Tutkimuksessa on sijansa niin tieto- ja viestintäteknologioilla kuin kodinkoneillakin. Olen havainnut, että merkittävimmät ja voimakkaimmat teknologiakokemukset, joita tutkimukseen osallistuneilla informanteillani on ollut, eivät suinkaan ole syntyneet uusien tieto- ja viestintäteknologioiden tai terveysteknologioiden kanssa, vaan kodinkoneet ja maatalouskoneet ovat todella muuttaneet heidän elämänsä. Kun tarkastellaan arkisia, vakiintuneita ja vaatimattomia teknologioita, ihmisten teknologiasuhteiden monimuotoinen ja monimutkainen luonne tulee ymmärrettävämmäksi. Yhteistä tutkimuksessani esiintyville teknologioille on, että niitä käytetään arjessa – pääosin kodin piirissä.

OSALLISUUDEN PAINEET

Tutkimusaineistoissani digitaalista yhteiskuntaa, jossa kulttuurisesti keskeisiksi määriteltyjen teknologioiden käyttö on entistä välttämättömmämpää, kuvattiin arjen käytäntöjen ja omien

kokemusten kautta. Teknologioiden käyttöön tunnettiin epämääräistä painetta ja pakkoa – odotuksia siitä, että kaikkihan näitä teknologioita osaavat käyttää. Paine ja pakko tuntuivat rantautuvan ihmisten elämään häilyvästi yleisen mielipiteen, yhteiskunnan tai median kautta. Yhtä aiheuttajaa tällaiselle pakolle onkin mahdollon nimetä, mutta selvää tuntui olevan, että jonkinlainen poliittinen ohjailu on paineen taustalla. Kutsun tätä painetta teknologiseksi imperatiiviksi. (Talsi & Tuuva-Hongisto 2007; 2009.)

Teknologiapoliittiset linjaukset ja suositukset eivät pakota ihmisiä käyttäytymään tietyllä tavalla tai ostamaan uusia laitteita; nämä suositukset kertovat oikeasta ja normatiivisesta tavasta elää, toimia ja kuluttaa. Ne vaikuttavat ihmisten arkeen ja ohjaavat toimintaa normatiiviseen suuntaan. Tästä paineesta ja pakosta, teknologisesta imperatiivista, ihmiset tulevat erityisen tietoisiksi silloin, kun he eivät halua tai voi käyttää näitä kulttuurisesti keskeisiksi määriteltyjä teknologioita. Entistä hankalammaksi elämä muuttuu, jos näillä keskeisillä teknologioilla, kuten tietokoneella, kännykällä tai internetillä, ei ole mitään kosketuspintaa oman arjen kanssa, kuten monilla teknologiaelämäkertoja kirjoittaneilla ikääntyneillä.

Julkisessa keskustelussa ikä tunnustetaan riskitekijäksi joutua syrjään teknologiavälitteisestä yhteiskunnasta, mutta samaan aikaan ihmisiä kannustetaan pääsemään yli ikääntymisen mukanaan tuomista riskeistä. Digitalisuuden edistämistä yhteiskunnassa pidetään asennekysymyksenä. Yhteiskunnalliset käytännöt ja niihin liittyvät epätasa-arvoisuudet artikuloituvat yksilöllisinä eli tulevat ymmärretyksi yksilön sisäisinä ongelmina. Mikäli kuluttaja ei halua tai voi kuluttaa tai käyttäjä käyttää, ei yhteiskunta voi tehdä mitään, vaan vastuu valinnoista jää yksilön kannettavaksi. Niinpä syrjäytyneiksi jäävät lopulta ne, jotka epäonnistuvat uusien teknologisten laitteiden ja taitojen omaksumisessa. Tämä ei ollut ongelma niin pitkään, kun teknologiat eivät

määritelleet niin paljon sitä, keitä me olemme ja miten me elämme elämäämme. Kun teknologiaelämäkertojen kirjoittajat kirjoittivat elämästään ensimmäisten pesukoneiden ja moottorisahojen kanssa, teknologiat olivat yksityisempiä eikä niiden käyttäminen tai käyttämättömyys syrjäyttänyt ketään. Tilanne on toisin nyt, kun keskeisinä pidettyjen tieto- ja viestintäteknologioiden katsotaan kuuluvan ”jokaisen” arkeen. Ne, jotka tällaista arkea eivät voi tai halua jakaa, jäävät ulosuljetuiksi kokonaisesta elämäntavasta sen sijaan, että jäisivät paitsi vain yksittäisten teknologioiden käytöstä. (Mäkinen 2012.)

Digitaalisen yhteiskunnan tarjoamia haasteita ja vaateita teknologioiden käytöstä tulkittiin aineistossani monin tavoin. Teknologiseen imperatiiviin reagoimisessa on kyse pitkälti teknologioiden kotouttamisesta, siitä, miten uutta teknologiaa tulkitaan ja miten sen omaksumiseen suhtaudutaan. Tulkintatapoja on aineistossani neljä: vastustus, syrjään jättäytyminen, kiinni pysyminen ja aktiivinen innostus. Tulkintoja uuden teknologian omaksumisesta ja teknologiseen imperatiiviin aiheuttamasta paineesta oli useita, mutta yhteistä niille oli normatiivisuuden ja moraalisuuteen vetoava perustelu sille, miksi teknologioita omaksumattiin tai vastustettiin. Siinä, missä vastustus uutta teknologiaa kohtaan saattoi näyttäytyä yhtäältä vaihtoehtojen tarjoamisena digitalisoituvalla yhteiskunnalla, saatiin se aineistossani tulkita myös passiivisena syrjään vetäytymisenä. Samoin teknologioiden käyttöönottoa perusteltiin normatiivisena tapana toimia oikein ja kunnan kansalaisena – toisaalta uutuuksien perässä juoksemista myös paheksuttiin ja pidettiin moraalittomana.

Vetoaminen nykyisen yhteiskunnallisen ja teknologisen kehityksen muutosvauhdin moraalittomuuteen näyttääkin olevan keino iäkkäille teknologiaelämäkertojen kirjoittajille kritisoida ja vastustaa uusia teknologioita. Jos taitoa ei ollutkaan yksittäisten teknologioiden vastustamiseen, yleisempään yhteiskuntakriittiseen ajatteluun he

olivat toki kykeneväisiä. Iäkkäitä informantteja ei siis tarvitse nähdä pelkinä digitaalisen yhteiskunnan uhreina, vaan heillä oli oma perusteltu teknologiasuhteensa. Iäkkäät olivat myös tyytyväisiä vähäteknologiseen elämäänsä ja siihen, että heidän oli mahdollista elää nuukasti (ks. Jalas & Rinkinen 2012). Nuukuus ja teknologioiden niukkuus tuotti myös tunteen oman elämän hallinnasta, kun ei enää tarvitse enempiä koneita vaan pärjää olemassa olevilla.

Teknologisen imperatiivin ja uusien teknologioiden aktiivinen vastustus edellyttää kuitenkin kykyä, halua ja resursseja, jotta painetta voi vastustaa. Jos vastustukseen ei ole tarpeeksi resursseja, kuten teknologioita ja niiden käyttöön tarvittavia tietoja ja taitoja, riski syrjäytyä sosiaalisesta ympäristöstä kasvaa. Aktiivisen vastustamisen ja passiivisen syrjään jäämisen ero on teknologian omaksumisessa keskeistä (Wyatt 2003). Aktiivinen vastustus ei useinkaan ole mahdollista iäkkäille käyttäjille. Heillä ei ole tarpeeksi tietoa itse teknologisesta artefaktista eikä sen käytöstä ja käyttämättömyydestä, joten heillä ei myöskään voi olla tarpeeksi tietoa, jonka pohjalta tehdä aktiivista valintaa käyttämisen tai käyttämättä jättämisen välillä. Juuri valinnan vapaus ja mahdollisuus käyttää tai olla käyttämättä erottaa aktiivisen vastustamisen passiivisesta syrjään jättäytymisestä.

Syrjään jättäytyminen tai jääminen ja kulttuurisesti keskeisten teknologioiden käyttämättä jättäminen ei tarkoita syrjään jäämistä vain tiettyjen teknologioiden käytöstä. Se tarkoittaa syrjään jäämistä koko digitaalisesta yhteiskunnasta, joka on rakentunut sellaisten käytäntöjen varaan, jotka edellyttävät keskeisten teknologioiden käyttöä (vrt. Shove ym. 2012). Yhteiskunnan keskeiset toiminnot ovat teknologioiden välittämiä, jolloin kieltäytyminen esimerkiksi internetin käytöstä tarkoittaa hyvin rajattuja mahdollisuuksia vaikkapa pankki-, terveydenhuolto-, vero- ja koulutuspalvelujen käyttöön.

Teknologiavälitteisessä yhteiskunnassa kiinni pysyminen ja uusien teknologioiden passiivinen

hyväksyminen näkyikin ennen kaikkea normatiivisena teknologioiden käyttönä. Se on valtavirran tapa suhtautua teknologiaan: hyväksytään teknologinen kehitys ja ollaan siinä mukana käytettävissä olevilla resursseilla. Teknologioiden hankintaperusteena on usein pakko, tai ainakin teknologinen imperatiivi saa ihmiset tuntemaan painetta käyttää kulttuurisesti keskeisiä teknologioita.

Innostava ja omaehtoiseen tekemiseen kannustava teknologia sen sijaan kiinnittyy arkeen ja on tilanteista ja paikantunutta. Tarve ajaa motivaatiota ottaa käyttöön ja opetella uutta teknologiaa. Innostus tuntuu kuitenkin syntyvän jostain muusta kuin pelkästä arjen paineesta hankkia uusia laitteita. Innostukseen liittyy yhdessä tekemisen ja yhdessä oppimisen kokemuksia. Vaikuttaakin siltä, että suhteita luodaan paitsi uuteen teknologiaan, myös – ja ennen kaikkea – muihin ihmisiin, toisiin käyttäjiin. Lisäksi innostumisen kokemukset liittyvät teknologian kehittämiseen yhdessä. Kun valmiiksi tarjottua teknologiaa ei ole saatavilla tai se ei syystä tai toisesta kelpaa, on rakennettava omia vaihtoehtoisia teknologioita ja niiden tuottamisen käytäntöjä. Innostumisen kertomuksissa onkin kyse juuri teknologian sosiaalisesta muokkauksesta, jossa käyttäjät ovat aktiivisesti yhdessä tuottamassa ja muokkaamassa teknologiaa omiin tarpeisiinsa.

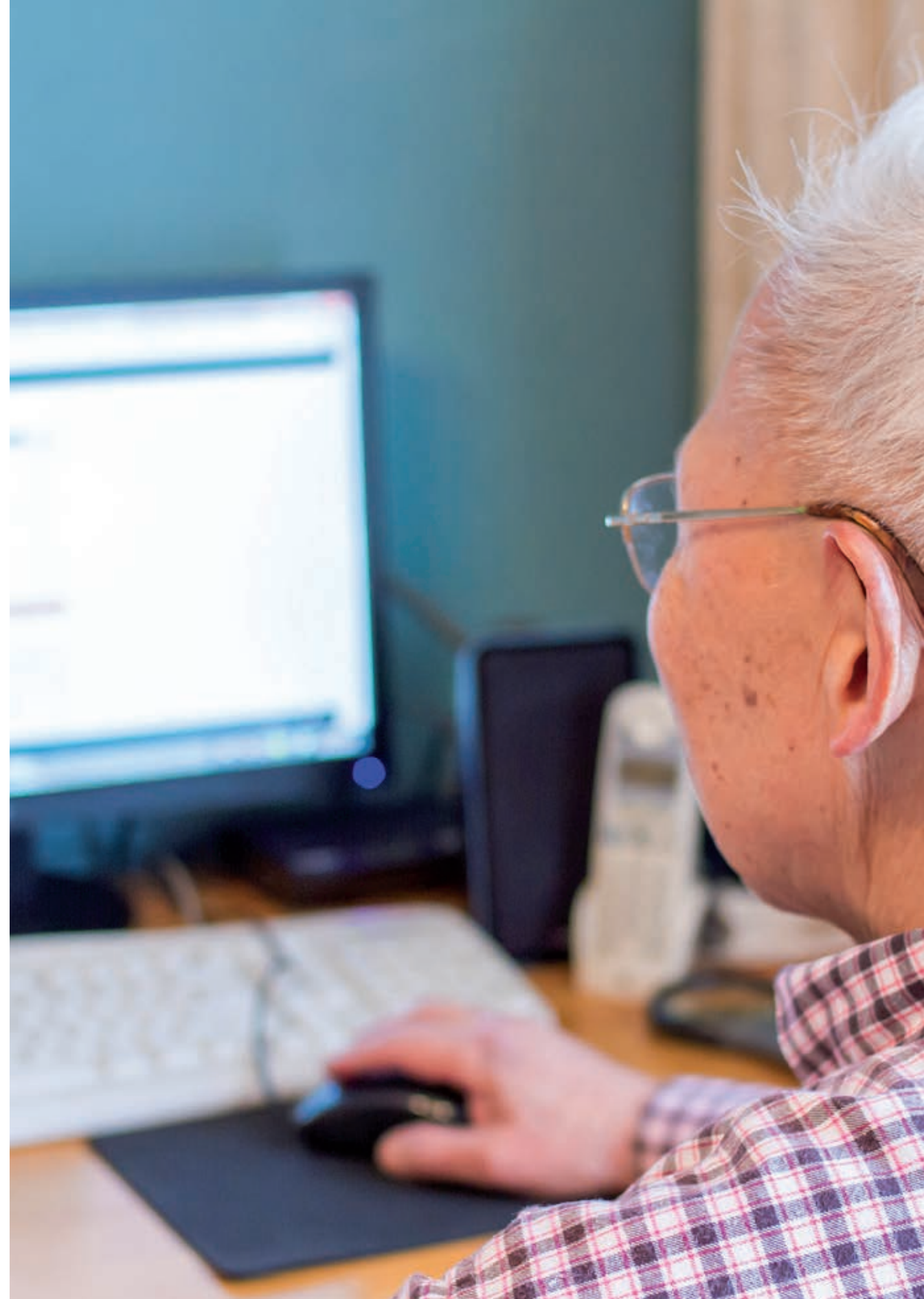
ARKEEN KIINNITTYVÄT KÄYTÄNNÖT JA PIENET OSALLISUUDEN KOKEMUKSET

Teknologiat saavat merkityksensä vasta ihmisten arjessa (Lie & Sørensen 1996). Kääntäen voisi sanoa, että teknologiat, joilla ei ole paikkaa arjessa, jäävät merkityksettömiksi. Vastustus uusia teknologioita kohtaan näyttää kumpuavan siitä, että arjen ja yhteiskunnan rytmit eivät kohtaa (ks. Lefebvre 1971; Shove ym. 2012, 95–96). Arki on jo asettunut uomiinsa, mutta muuttuva yhteiskunta asettaa uusia vaateita, joihin etenkin iäkkäät informantit eivät olleet halukkaita vastaamaan. Lähestyn teknologioiden käyttöä ja käyttämättömyyttä arjessa käytänteorian

kautta (Shove ym. 2012, 95–96). Käytänteoreettisen lähestymistavan mukaan katson arjen käytäntöjä ja niiden kohtaamattomuutta yhteiskunnan uusien vaateiden kanssa. Juuri tästä on kyse myös teknologisessa imperatiivissa: teknologisen imperatiivin aiheuttama paine tuntuu sitä tukalammalta, mitä kauempana sen aiheuttamat vaateet ovat ihmisten arkisista käytännöistä ja mitä enemmän ne vaatisivat näiden käytäntöjen muokkaamista ja uudelleen neuvottelemista. Omien vakiintuneiden käytäntöjen törmäys digitaalisen yhteiskunnan tuomien vaatimusten kanssa aiheuttaa osattomuuden kokemuksia etenkin ikääntyneille.

Käytännöt ovat paikantuneita ja kiinnittyneitä arkeen. Uusien käytäntöjen omaksuminen vaatii niiden kiinnittymistä jo olemassa oleviin käytäntöihin. Toisin sanoen uusissa käytännöissä tulisi olla tarpeeksi tuttuja elementtejä ja niiden käyttökulttuurien olisi oltava myös riittävän hyvin omaksuttuja, jotta uudet käytännöt vakiintuisivat. Tuttujen elementtien linkittyessä yhteen uudella tavalla syntyy uusia käytäntöjä.

Käytännöt näyttävät muuttuvan vähitellen ja huomaamatta. Kun teknologiat kiinnittyvät arjen käytäntöihin, teknologiaa ei voi enää erotella käytännöstä. Pikkuhiljaa uudesta teknologias- ta ja siihen liittyvistä uusista käytännöistä tulee normaaleja, käteviä ja mukavia tapoja toimia. Milloin näin tapahtui, on myöhemmin vaikea yksilöidä, mutta tunne siitä, ettei näin ole aina ollut eikä aina ole toimittu näin, on olemassa (Shove 2003). Uusi teknologia, kuten pesukone, muuttaa kyllä kertaheitolla itse pesutapahtuman, mutta pyykinpesun käytännöt muuttuvat käyttäjän huomaamatta ikään kuin varkein: jossain vaiheessa viikoittainen pyykkipäivä muuttuikin pyykkikoneen pyöryttämiseen harva se ilta, jossain vaiheessa ”normaali” siisteystaso vaatikin puhtaiden vaatteiden vaihtamisen joka päivä, jossain vaiheessa vakiintuu ajatus perheasuuntoihin kuuluvasta kodinhoitohuoneesta, jossa on paikka pesukoneelle ja kuivausrummulle. Pyy-



kinpesuun kiinnittyy sosiaalisia ja kulttuurisia konventioita, jotka tekevät pyykinpesusta paljon muutakin kuin itse koneen käyttämistä (ks. Cowen 1982; Shove 2003).

Käytäntöjen tietoinen muuttaminen vaatii usein erityistä motivaatiota, toisin tekemistä ja linkkien rakentamista jo olemassa oleviin käytäntöihin. Iäkkäillä motivaatiota käytäntöjen muuttamiseen tuntuu olevan vähemmän. Ikääntyessä mukavuudenhalu tarkoittaa usein pitäytymistä vanhoissa hyväksi havaituissa käytännöissä, vaikka käytäntöjen muuttaminen voisikin palkita tehtävien vaivattomammalla suorittamisella (Talsi & Tuuva-Hongisto 2009). Iäkkäillä vastustus kohdistuu paitsi teknologioihin itsessään myös käytäntöjen muuttamiseen.

Vakiintuessaan uudet käytännöt toimivat liimana arjen ja digitaalisen yhteiskunnan välillä. Uudet tavat toimia vaikkapa tietoverkkojen välityksellä tulevat pikkuhiljaa normaaleiksi tavoiksi toimia, osaksi omaa arkea. Oman arjen hallinta kasvattaa kokemusta hyvinvoinnista ja osallisuudesta, kuulumisesta sellaiseen yhteiskuntaan, jonka tavat toimia ovat teknologiavälitteisiä ja jossa tieto liikkuu digitaalisesti.

OSALLISUUDEN POLKUJA

Myös niillä ihmisillä, jotka kieltäytyvät informaatioteknologioiden käytöstä tai käyttävät näitä teknologioita vain rajoitetusti, on oma erityinen suhteensa teknologioihin ja teknologiavälitteiseen yhteiskuntaan ylipäättänsä. Teknologiasuhteet ovat usein elämänmittaisia ja myös järkiperustein tehdyt teknologiset valinnat ovat tunteiden ja sosiaalisten suhteiden värittämiä. Teknologiasuhteet ovat vakiintuneita, vaikka suhteet yksittäisiin teknologioihin muuttuisivatkin: teknologioita omaksutaan, käytetään ja käytöstä luovutaan, kun teknologiat syystä tai toisesta käyvät tarpeettomiksi. Teknologiasuhteiden pysyvyys tuntuu olevan synnä siihen, ettei uusia teknologioita omaksuta enää ikääntyneenä – niiden käyttämisen käytännöt ovat liian kau-

kana tutuista teknologioiden käyttötavoista ja vakiintuneista käytännöistä. Nykyiset eläkeläiset ovat työikäisinä olleet hyvinkin innokkaita teknologian omaksujia, mutta eläkeiässä motivaatio uusien laitteiden omaksumiseen heikkenee samalla, kun työpaikan tarjoama tekninen ja taloudellinen tuki laitteiden hankintaan loppuu.

Teknologiapolitiikan visioissa luotetaan ihmisten elinikäiseen oppimiseen. Eläkkeelle siirtyä kuitenkin aina uusia ikäluokkia, joita uusien teknologioiden jatkuva omaksuminen ei kiinnostakaan enää eläkeikäisenä. Teknologisen kehityksen kiihtyessä nykyinen teknologiapolitiikka ei huomioi riittävästi, kuinka uusien teknologioiden opetteleminen vaatii jatkuvaa koulutautumista, päivittämistä ja valppautta sekä halua ja kykyä ottaa käyttöön uusia laitteita ja ohjelmia. Teknologiset muutokset ovat niin nopeita, että jo muutamien eläkevuosien jälkeen – puhumattaakaan vuosikymmenistä – työikäisenä omaksutut teknologiset ratkaisut ovat auttamatta vanhentuneita ja iäkkäät jäävät syrjään teknologisesta kehityksestä.

Joka kodin teknologioksi mielletyissä laitteissa on tapahtunut valtava muutos, jota ei juurikaan kommentoida teknologiastrategioissa. Huomio on kiinnittynyt enemmän teknologiavälitteiseen yhteiskuntaan, teknologioiden määrän ja niiden merkityksen lisääntymiseen ihmisten elämässä ja tietoverkkojen mukanaan tuomiin mahdollisuuksiin. Teknologiastrategioissa vanhuksat näytettyvät hoivateknologioiden kuluttajina. Jos verenpaineen mittaustulosten lähettäminen terveyskeskukseen on kuitenkin kovin monen napinpainalluksen päässä, se todennäköisesti koetaan hankalana ja karkottaa käyttäjiä. Ikääntyneet hyötyvätkin todennäköisesti eniten uusista älyteknologioista, jotka eivät vaadi käyttäjältään varsinaista käyttöä, kuten turvalattioita ja -rannekkeita (ks. Salpakoski tässä kirjassa). Osa henkilökohtaisessakin käytössä olevasta teknologiasta pyritään automatisoimaan ubiikiksi joka paikan teknologiaksi, jolloin käyttäjä ei ole

enää perinteissä mielessä käyttäjä. Esimerkiksi terveysteknologioiden osalta niin sanottu loppukäyttäjä eli potilas, välttyä aktiivisesti käyttämästä laitetta ja käyttäjiä ovatkin terveydenhuollon ammattilaiset.

Teknologiat sekä niiden kotouttaminen, käyttö ja niihin liittyvät käytännöt eivät ole arjessa merkittäviä siksi, että ne olisivat vakiintuneita. Päinvastoin. Teknologiat ja niihin liittyvät käytännöt ovat merkittäviä, koska ne ovat joustavia ja alati muokkautuvia ja kytköksissä monenlaisiin tavaroitten, taitojen ja merkitysten verkostoon (Hand & Shove 2007). Teknologiat löytävät paikkansa ihmisten arjesta mitä moninaisimmin tavoin, ja nämä tavat ovat jatkuvassa

muutoksessa. Teknologisen muutosvauhdin tai kehityksen seuraaminen myytyjen laitteiden määrällä tai peitto- ja läpäisyasteilla ei tavoita tätä teknologioihin liittyvää joustavuutta. Teknologioiden kehittyessä ja muuttuessa myös arjen käytännöllä täytyy olla aikaa ja tilaa muuttua. Kotoutuessaan uusinkin teknologia löytää paikkansa kodin muiden koneiden joukosta ja sulautuu kodin käytäntöihin. Uuden koneen teknologisuus häipyä, ja siitä tulee yksi kotona olevista koneista. Kun uudesta teknologiasta tulee osa arkea, myös kokemus osallisuudesta ja hyvinvoinnista teknologiavälitteisessä yhteiskunnassa kasvaa.

LÄHTEET

Cowan, Ruth Schwartz 1983. *More Work for Mother. The Ironies of Household Technology from the Open Heart to Microwave*. New York: Basic Books.

Hand, Martin & Shove, Elizabeth 2007. *Condensing Practices: Ways of Living with a Freezer*. *Journal of Consumer Culture* 1, 79–104.

Jalas, Mikko & Rinkinen, Jenny 2012. *Nuukuus – Eilispäivän ruokaa ympäristöpolitiikan pitopöytään?* Teoksessa T. Helne & T. Silvasti (toim.) *Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla*. Helsinki: Kela.

Lefebvre, Henri 1971. *Everyday Life in the Modern World*. London: Allen Lane The Penguin Press.

Lie, Merete & Sørensen, Knut H. 1996. *Making Technology Our Own? Domesticating Technology into Everyday Life*. Teoksessa M. Lie & K. H. Sørensen (toim.) *Making Technology Our Own? Domesticating Technology into Everyday Life*. Oslo: Scandinavian University Press, 1–30.

Mäkinen, Katariina 2012. *Becoming Valuable Selves. Self-promotion, Gender and Individuality in Late Capitalism*. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 1732.

Shove, Elizabeth 2003. *Comfort, Cleanliness and Convenience: The Social Organization of Normality*. New York: Berg Publishers.

Shove, Elizabeth, Pantzar, Mika & Watson, Matt 2012. *The Dynamics of Social Practice*. London: Thousand Oaks, New Delhi: Sage.

Talsi, Noora 2014. *Kodin koneet. Teknologian kotouttaminen, käyttö ja vastustus*. Joensuu: Publications of The University of Eastern Finland, Dissertations 75.

Talsi, Noora & Tuuva-Hongisto, Sari 2007. *Teknologinen imperatiivi ja paikallinen teknologiapolitiikka*. *Tiedepolitiikka* 2, 49–56.

Talsi, Noora & Tuuva-Hongisto, Sari 2009. *Ei vietetty sinä jouluna tekniikan riemujuhlaa – Teknologinen imperatiivi teknologiaelämäkerroissa*. *Kulttuurintutkimus* 2–3, 71–82.

Wyatt, Sally 2003. *Non-users also Matter: The Construction of Users and Non-users of the Internet*. Teoksessa N. Oudshoorn & T. Pinch (toim.) *How Users Matter? The Co-construction of Users and Technologies*. Cambridge, Massachusetts & London: The MIT Press, 67–79.

Digitaalisuus hyvinvointia tukemassa

MARKKU NENONEN

Digitaalisuuteen ja sen vaikutuksiin on useita eri näkökulmia. Yhteistä on, että digitaalisuuden toteutumisen edellytyksenä on tieto- ja viestintäteknologian (ICT) hyödyntäminen. Tässä artikkelissa digitaalisuutta tarkastellaan ennen kaikkea tiedonhallinnan näkökulmasta, miten tietoa voidaan jatkossa hyödyntää nykyistä paremmin. Oleellista on, mitä tietoa hankitaan ja miten saatua tietoa kyetään hyödyntämään. Hyvinvointipalveluiden näkökulmasta katsoen tämä voisi tarkoittaa parempia sekä tarkemmin ja oikea-aikaisemmin kohdennettuja palveluita kansalaisille. Artikkelissani hyvinvointia tarkastellaan ensin yleisesti tiedonkeruun kehittymisenä, - toiseksi näkökulmaa laajennetaan vanhuspalveluihin ja kolmanneksi pyritään hahmottelemaan digitaalisuuden edistämisen toimintamallia.

Digitaalisuudessa kyse on pohjimmiltaan tiedonhallinnasta, jota tuetaan laitteilla, jotka kykenevät käsittelemään digitaalisessa muodossa olevaa tietoa. Tiedonhallintaa voidaan tarkentaa erityisesti organisaatioiden palvelutoiminnan näkökulmasta. Organisaatioiden tehtävänä on tuottaa toiminta-ajatuksensa mukaisia palveluita, joiden tuottamiseksi ne ovat kehittäneet tarkoituksenmukaisia prosesseja. Prosessien keskeinen raaka-aine on tieto, jonka käsittelemiseksi ja hallinnaksi on hankittu tarkoituksenmukaisia tietojärjestelmiä eli ICT-sovelluksia. Toiminnan kehittämisen periaatteet on määritelty julkisessa hallinnossa ns. kokonaisarkkitehtuuriperiaatteiksi (Julkisen hallinnon arkkitehtuuri). Niiden perusta on yksityisen sektorin yritysarkkitehtuurissa, josta yleisemmin on käytetty nimitystä enterprise architecture (Togaf). Tietojenhallintaa voidaan arvioida tietoarkkitehtuuriperiaatteiden pohjalta.

Digitaalisuus on mitä suurimmassa määrin siis digitaalisessa muodossa olevien tietojen hallintaa. Tietoja kerätään yhä enemmän ja enemmän. Haasteena on tietojen hyödyntäminen. Lähtökohtana voidaan pitää, että digitaalisuus mahdollistaa kaikenlaisten palveluiden nykyistä paremman tarjoamisen ennakoinnin ja kohdentamisen ja sitä myöden palvelut kohentavat asiakkaiden hyvinvointia.

Tietojen hallinta on jaettavissa kahteen käsitteeseen: tietojohdaminen ja tiedolla johtaminen. Käsitteiden välinen suhde on, että tarkoituksenmukainen tiedolla johtaminen edellyttää tehokasta tietojohdamista. Tiedolla johtaminen tarkoittaa käytännössä toiminnan yleistä johtamista. Tiedolla johtamista on eri yhteyksissä haluttu erikseen korostaa ilmeisesti juuri tiedonhallinnan kehittämismahdollisuuksien johdosta. Tiedolla johtamiseen sisältyy edelleen monia muitakin tekijöitä kuin pelkkä tieto. Poliittinen

päätöksenteko on tästä paras esimerkki, ts. tietoa hyödynnetään määrättyistä näkökulmista.

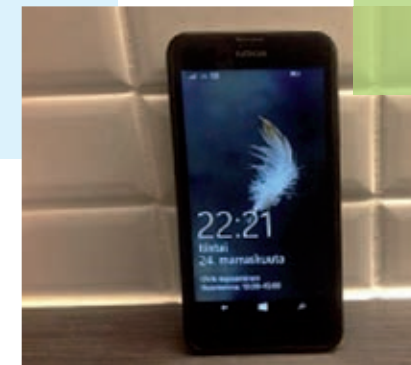
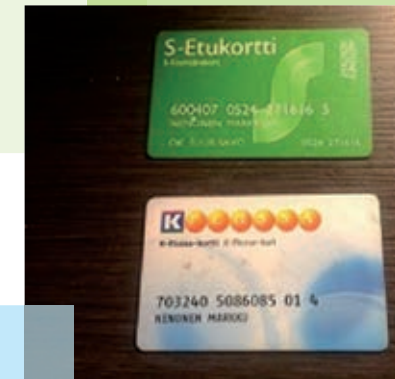
Suurin kehittämispotentiaali onkin tietojohdamisessa. Digitaalisuus korostuu ennen kaikkea tietojohdamista, joka on digitaalisuuden vahva edellytys. Tietojohdaminen käsittää pelkistetysti tietotarpeiden tunnistamisen, tiedon keräämisen ja varastoinnin sekä tietojen käytettäväksi asettamisen. Laadukkaasti käytettävissä olevat tiedot mahdollistavat tarkoituksenmukaisen toiminnan johtamisen, ts. tiedolla johtamisen. (Laihonen 2013.)

Tietoja on Suomessa systemaattisesti kerätty jo pitkään, ja niitä varten on kehitetty erilaisia tietojenkeruun prosesseja. Niiden tuloksena tiedot on kerätty ns. kansallisiin perustietovarantoihin mm. väestötietojärjestelmä. (Perustietovarannot.) Perusrekistereitä on pidetty Suomen suurena vahvuutena erityisesti julkisen hallinnon palveluiden tuottamisen pohjana.

OMAN HYVINVOINNIN INFRASTRUKTUURI

Tiedon kerääminen on viime vuosina räjähtänyt. Nyt kerääminen voi tapahtua reaaliaikaisesti. Eri-laiset bonus- ja jäsenkortit ovat keränneet meistä tietoa, kännykät ja bussikortit seuraavat liikkeittämme, turvakamerat kuvaavat jne. Digitaalisen tiedon keruumenetelmiä on ollut jo pitkään.

Osa tiedoista kerätään tietämättämme, osan tiedoista jaamme vapaaehtoisesti, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Erilaiset laitteet ovat tuoneet tiedonhallinnan mahdollisuuksia myös oman hyvinvointimme edistämiseen. Hyvänä esimerkkinä on varsin monen kansalaisen ranteessa näkyvä aktiivisuusranneke. Tämä mainio laite kerää



Kuvat: Markku Nenonen

taukoamatta erilaista tietoa käyttäjänsä arkipäivän toiminnasta. Ranneke seuraa ja laskee päivittäisten askeleiden määrää, kulutettuja kaloreita ja yönen pituutta ja laatua. Laitteen keräämä arvokas tieto on yhtäältä käyttäjän ja toisaalta palveluntarjoajan käytössä, jos ne sinne halutaan siirtää. Palveluntarjoajan rooli ainakin tässä vaiheessa on laatia yhteenvedoja kerätystä tiedosta. (Polar 2015.)

Jokaisesta meistä on valtavat määrät tietoa erilaisissa tietokannoissa. Viranomaisilla puolestaan on periaatteessa perusrekistereissä kaikki perustietomme, jota on kerätty syntymästämme saakka. Voitanekin sanoa, että kaikki tämä tieto muodostaa oman elämämme digitaalisen infrastruktuurin. Haaste on, miten pystymme infrastruktuuria hyödyntämään oman hyvinvointimme tukemiseksi. Nyt infrastruktuurin pohjana olevat tiedot ovat hajallaan eri puolilla ja pääasiassa muiden kuin itsemme hallittavissa!

Nykyiset digitaaliset laitteet pystyvät keräämään suuria määriä tietoja, ja teknologinen kehitys on johtanut laitteiden koon pienenemiseen, joten tietoa voidaan kerätä lähes mistä tahansa. Samalla on yhtäältä syntynyt tarve aivan uudenlaisten rekistereiden, tietovarantojen keräämisestä ja toisaalta tietojen entistä tehokkaampi hyödyntäminen. Miten tätä kaikkea voitaisiin hyödyntää yhteiskunnan keskeisten haasteiden ratkaisemiseksi?

VANHUSTEN PALVELUTARPEIDEN TUNNISTAMINEN

Pääministeri Juha Sipilän hallitusohjelmassa vanhusten kotona asuminen on nostettu tärkeäksi kehittämisen kohteeksi. Toisaalta hallitusohjelmassa digitaalisuus on nähty ratkaisuna lähes jokaiseen asiaan. (Valtioneuvosto 2015.) Vanhusten kulloinkin tarvitsemien palveluiden arvioiminen ei ole helppoa sen paremmin omaisille kuin viranomaisillekaan. Mahdollisesti kuitenkin jo pelkän aktiivisuusrannekkeen avulla saataisiin tietoa, jota voitaisiin hyödyntää vanhusten

palvelutarpeiden arvioinnissa. Kyse on paitsi yhteiskunnan kilpailtujen resurssien oikeasta kohdentamisesta, myös sekä vanhusten että heidän omaistensa elämänlaadusta. (STM 2013.)

Vanhuspalveluissa muutos voisi merkitä ennen kaikkea, että pystyisimme tunnistamaan paremmin vanhusten käytöksessä tapahtuneet muutokset. Muutos voi johtua paitsi toimintakyvyn heikkenemistä, myös sen paranemisesta. Molemmissa tapauksissa palvelutarve osattaisiin paremmin arvioida. Tiedot olisivat ennen kaikkea omaisten mutta myös viranomaisten käytössä. Eri tahot reagoisivat tietoihin omista näkökulmistaan. Yhteisesti saatavilla oleva tieto helpottaisi myös omaisten ja viranomaisten keskustelua, yhteisen näkemyksen löytymistä ja oikeiden ratkaisujen tekemistä. Mikkelin kaupunki on Huoli-toimintamallissa ottanutkin ensi askeleita palvelutarpeen ennakoinnin edistämiseen. (Mikkeli 2015.)

Digitaalisuutta hyödyntäviä vanhuspalveluita on ollut jo pitkään, turvaranneke lienee niistä vanhimpia. Kotona kaatuilemisen tunnistavaa teknologiaa ja muita kotona asumisen poikkeustilanteita tunnistavia laitteita on jo suuret määrät. Oleellista niissäkin on, että laite välittää tietoa, joka johtaa määrättyihin toimenpiteisiin. (Holmalahti 2015.) Ajatus ihmisen toiminnan seuraamisesta kodin sisällä on siis jo yleisesti hyväksytty. Seuraava askel olisi, että teknologiset, tiedon keräämistä koskevat ratkaisut ulotettaisiin myös kodin ulkopuolelle. Näin pystyttäisiin paremmin ennakoimaan palvelutarpeita. Näin vanhusten kotona asumisen edellytykset paransivat ja toisaalta laitoshoidon tarvitsevat vanhuksat löydettäisiin ajoissa. (STM 2013.)

KANSALAISEN OMA TIETOVARANTO

Digitaalisuus perustuu hyvin paljon aivan uudelle mahdollisuudelle kerätä ja hyödyntää tietoja. Haasteena on tietojen kerääntyminen useaan eri paikkaan, mikä vaikeuttaa tietojen hyödyntämistä kansalaisen omista lähtökohdis-

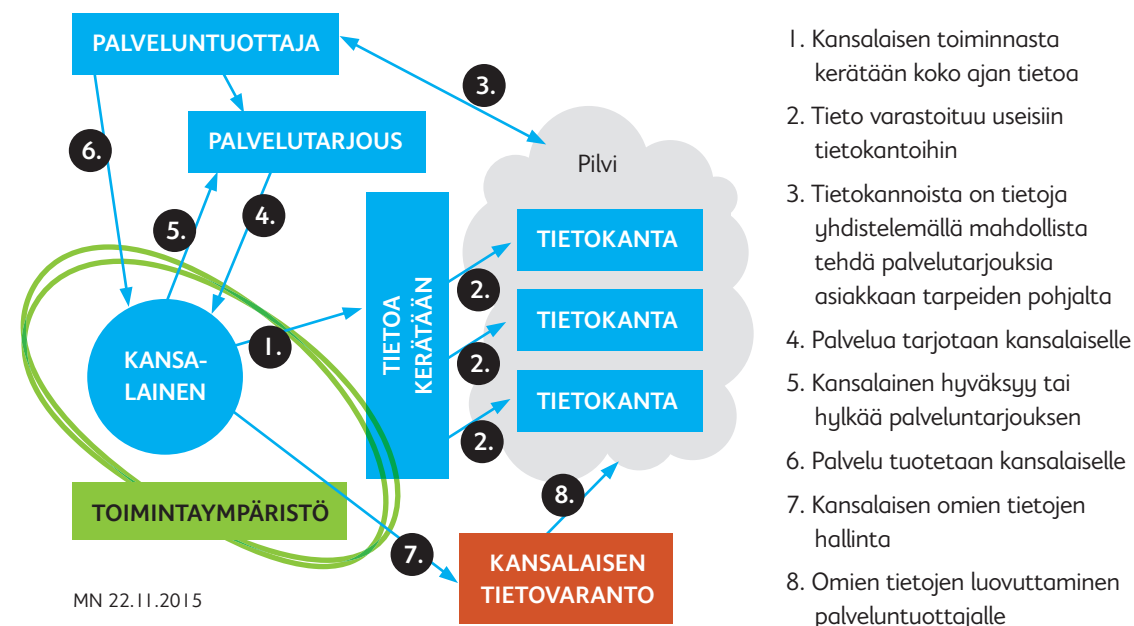
ta. Ratkaisu olisikin haettavissa, että kansalainen itse omistaisi ja hallitsisi tietojaan, omaa digitaalista infrastruktuuriaan. Kansalainen itse voisi kuitenkin päättää, miten hän tietojaan hyödyntää ja kenelle niitä missäkin tarkoituksessa luovuttaa. (Poikola ym. 2015.)

Tavoitteiden saavuttamisen ja toiminnan edellytyksenä on, että kansalainen mahdollistaa itse sen, että hänen toiminnastaan kerätään tietoja. Tavoite myös olisi, että kansalainen voi itse päättää, mitä tietoja hänestä kerätään. Kansalainen voi vaikuttaa tietojen keräämiseen hankkimalla itselleen jonkun digitaalisessa muodossa tietoa keräävän laitteen. Laite voi kerätä tietoa jatkuvasti, esimerkiksi aktiivisuusranneke, tai tietoja kerätään kohdennetusti, esimerkiksi kaupan asiakaskortti. Puhelimen tietojenkeräämisen

mahdollisuus tutkitaan koko ajan. On jopa syntynyt aivan uusi käsitekin, biohakkerointi (HS 23.6.2015).

Toimintamalli on periaatteessa jo esim. verottajan käytössä. Verottaja pystyy keräämään tietoja valituista kohteista ja tekee niiden pohjalta kaikille meille veroehdotuksen, jonka voimme hyväksyä tekemättä mitään tai pyytää uutta ehdotusta toimittamalla verottajalle uusia tietoja. Kansalainen on antanut verottajalle oikeuden tietojen keräämiseen tai verottajalla on lakisääteinen oikeus tietoihin. (Vero 2015.) Tuloksena on kansalaisen elämää ja hyvinvointia tukeva palvelu. Verotuksessa ollaan siirtymässä kohti reaaliaikaista palvelua, joka todennäköisesti mahdollistaa kansalaiselle lisää valinnanvapauksia ja lisää tyytyväisyyttä. (Kokko 2014.)

Tietohallinta osana digitaalista palvelutuotantoa



MIN 22.11.2015

KUVA 4. Tiedonhallinta osana digitaalista palvelutuotantoa



Tärkeäksi tekijäksi nousisi kansalaisen oma tietovaranto, joka olisi henkilön oman digitaalisen infrastruktuurin perusta. Omat tiedot olisi saatava periaatteessa yhteen tietokantaan, jota voisi helposti hallita ja hyödyntää. Lähtökohdanna voitaisiin pitää, että henkilö pystyy tarvittaessa jakamaan tietojansa harkintansa mukaan vaikkapa lääkärilleen, kuntovalmentajalleen tai ravitsemusterapeutilleen. Tiedot olisivat valtuutettujen henkilöiden hyödynnettävissä reaaliai-

kaisesti. Tietokannan pitäisi siten olla ns. pilvessä, ts. kaikkien käytettävissä periaatteessa miltä digitaaliselta laitteelta tahansa. (Arstila 2013.) Oman hyvinvoinnin infrastruktuuri voisi siten jäsenyä kansalaisen omaksi henkilökohtaiseksi tiedonhallinnaksi (Jones & Teevan 2007), jonka keskeinen elementti olisi kansalaisen oma tietovaranto.

Kansalaisen tietovarantoja voitaisiin arvioida myös kansallisen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Pilvipalvelussa olevia tietoja olisi

helppo digitaalisessa muodossa luovuttaa myös tutkimuksen käyttöön. Mikäli tutkijalla olisi samanlainen pääsy vaikkapa miljoonan suomalaisen vastaavaan tietovarantoon, tutkimusta voitaisiin tehdä periaatteessa reaaliajassa: minkälainen suomalaisten hyvinvointi on ja mikä on trendi? Tuloksena voisi olla lähes reaaliaikainen analyysi, miten kansalaiset liikkuvat ja nukkuvat. Tietojen pohjalta voitaisiin myös tehdä ennusteita kansalaisen hyvinvoinnista ja tulevista palvelutarpeista. (ATT 2015.) Tällöin oltaisiin hyvin lähellä jo ns. big datan tavoitteiden toteutumista, ts. pystyttäisiin rakentamaan palveluita, jotka pohjautuvat valtaviin tietomassoihin (Liikenne- ja viestintäministeriö 2013), joita käsitellään koneellisesti (Honkela 2014).

Oman kokonaisuuden muodostavat hallussamme olevat digitaaliset aineistot vanhoista digitoituista valokuvista uusista jo digitaalisessa muodossa oleviin valokuviiin, videoihin, teksteihin jne. saakka. Kyse voisi olla omasta digitaalisesta arkistostani. Haasteena on, että aineisto on nyt hajallaan ja erittäin huonosti hallittavissa ja käytettävissä. (Uotila 2014.)

Kansalaisen tietovaranto olisi siten jokaisen oman hyvän elämän peruslähtökohta. Tietovaranto muodostaisi myös pohjan erilaisten julkisenhallinnon palveluiden saatavuudelle. Tietovaranto olisikin liitettäväksi osaksi kansallista palveluväylää (Palveluväylä; Kansallinen palveluarkkitehtuuri) ja olisi siten tärkeä osa koko julkisen hallinnon tiedonhallinnan infrastruktuuria.

MITEN EDETÄ?

Digitaalisuuden suomat mahdollisuudet on asetettu kansalliseksi tavoitteeksi. Selvää on, että haasteita riittää. Hallitusohjelmassa on todettu, että digitaalisuus on erityisesti asennekysymys. (Valtioneuvosto 2015.) Yksi keskeinen haaste on ollut, että tietojen keräämistä on yleisesti pidetty kielteisenä asiana: tietojamme voidaan käyttää väärin, emmehän useinkaan tiedä, miten tietojamme käytetään. Uhkat ja riskit ovat kuitenkin

aina olleet osa yhteiskuntaa. Digitaalisuus tuo uudenlaisia riskejä, mutta ne on tunnistettava, jotta niihin pystytään vastaamaan. Suurin muutos lienee näkökulman ja asenteen muuttaminen. Digitaalisessa muodossa oleva tieto on suuri mahdollisuus ja mahdollistaja hyvän elämän tavoittelussa. (Nenonen 2014b.)

Pitäisikö näkökulmaa pystyäkin muuttamaan ja pyrkiä arvioimaan, mitä hyötyä kaikesta kerätyistä tiedosta meille voisi olla? Voisimmeko saada tietoihimme perustuvaa parempaa palvelua tai ainakin paremmin kohdennettua palvelua? Jos haluamme siirtyä digitaalisuuteen, jostakin on lähdettävä liikkeelle. Ensimmäinen vaihe olisikin tunnistaa kansalaisille tarjottavien palveluiden tietosisällöt, mitä tietoja pitäisi kerätä kansalaisten hyvinvoinnin tukemiseksi. Liikkeelle voidaan lähteä aivan perusasioista: miten liikun, miten syön ja miten nukun. Asiantuntija voi ylipäättään suositella, mitä tietoja olisi hyvä kerätä. Suosituksen pohjana olisi, mitä hyötyä kansalaiselle olisi tietojensa keräämisestä. Kerätävälle tiedolle olisi määrätty paikka, Kansalaisen tietovaranto. Paikka olisi sama missä kansalainen pitää muutakin digitaalista aineistoaan, tietovaranto on osa arkipäivän elämää.

Lähtökohdanna olisi kansalaisen ja viranomaisen aivan uudennainen suhde. Viranomaisen suosittelee, ei pakota. Kansalainen osallistuu omien tietojensa keräämiseen ja on valmis antamaan ne viranomaisen käytettäväksi, koska tietojen jakamisesta olisi kansalaiselle todennäköistä hyötyä. Tuloksena olisi, että kansalaisen ei tarvitse enää asioida ja anoa, vaan kansalaiselle tarjotaan hänen omiin tietoihinsa perustuvia palveluita. (Nenonen 2014a.)

Hallitusohjelmassa todetaan, että kansalaisista kysytään vain kertaalleen tarvittavat tiedot. (Valtioneuvosto 2015.) Pitäisikö lähtökohtaa muuttaa: hyödynnetään organisaatioiden jo käytössä tai käytettävissä olevaa tietoa, jolloin tietoa ei enää tarvitse kysyä. Se mitä kysytään, on lupa tietojen käyttämiseen!

LÄHTEET

Arstila, Arttu 2013. Pilvipalvelut: Kymmenen kysymystä, joita et ole koskaan kehdannut kysyä. <http://www.sulava.com/2012/04/pilvipalvelut-kymmenen-kysymysta-joi-ta-et-ole-koskaan-kehdannut-kysya/> Luettu 22.11.2015.

ATT 2015. Avoin tiede ja tutkimus -hanke. <http://avointiede.fi/toiminta> Luettu 22.11.2015.

Helsingin Sanomat 23.6.2015. Suomalainen biohakkeri Teemu Arina saa kansainvälisen Leonardo-palkinnon. <http://www.hs.fi/kulttuuri/a1305964975861> Luettu 19.11.2015.

Holmalahti, Jussi 2015. Terveysteknologia Suomen kasvun veturina, Valvira 29.5.2015, <https://www.valvira.fi/-/terveys-teknologia-suomen-kasvun-veturina> Luettu 22.11.2015.

Honkela, Timo 2014. Koneoppiminen humanismin palveluksessa, professorien juhluennot 28.5.2014, <http://documents.tips/documents/timo-honkela-koneoppiminen-humanismin-palveluksessa.html> Luettu 16.11.2015.

Jones, William & Teevan, Jaime 2007. Personal Information Management. Seattle, WA: University of Washington Press.

Julkisen hallinnon yhteinen kokonaisarkkitehtuuri. Valtiovarainministeriö, <http://vm.fi/julkisen-hallinnon-yhteinen-kokonaisarkkitehtuuri> Luettu 20.11.2015

Kansallisarkisto 2008. Sukututkijan sotahistorian tietopaketti. http://www.arkisto.fi/uploads/Aineistot/Sukututkijan_tietopaketti_KA.pdf Luettu 20.11.2015.

Kokko, Outi 2014. Verottaja tahtoo lopettaa veronpalautuspäivän. Taloussanomat 3.12.2014. <http://www.taloussanomat.fi/raha/2014/12/03/verottaja-tahtoo-lopettaa-veronpalautuspaivan/201416660/139> Luettu 22.11.2015.

Laihonen, Harri, et al 2013. Tietojohdaminen. Tampere: Juvenes Print.

Liikenne- ja viestintäministeriö 2013. Big data –strategia. <http://www.lvm.fi/lvm-mahti-portlet/download?did=139030> Luettu 17.11.2015.

Mikkeli 2015. Huoli-toimintamallin kuvaus. <http://www.mikkeli.fi/uutinen/huoli-toimintamalli-vanhusten-turvaksi> Luettu 16.11.2015.

Nenonen, Markku 2014a. Asiakirjojen hallinnasta tietojen hallintaan. Teoksessa Jääskeläinen, Anssi (toim.) Osaammeko luopua vanhasta, Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisuja D 36. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82834/URNISBN9789515884510.pdf?sequence=1> Luettu 19.11.2015.

Nenonen, Markku 2014b. Tietohallinnosta tietotekniikkaan. Tietoasiantuntija 5.

Palveluväylä. Valtiovarainministeriö. <http://vm.fi/palveluvayla>. Luettu 20.11.2015.

Poikola, Antti, Kuikkaniemi, Kai & Kuittinen, Ossi 2015. My data – johdatus ihmiskeeseen henkilötiedon hyödyntämiseen. Liikenne- ja viestintäministeriö. WWW-dokumentti. https://www.lvm.fi/docs/fi/3082152_DLFE-25061.pdf Luettu 18.11.2015.

Polar 2015. Aktiivisuusrannekkeen toimintaperiaatteesta. http://www.polar.com/fi/tuotteet/lahde_liikkumaan/fitness_crosstraining/loop Luettu 22.11.2015.

Perustietovarannot. Tietohallinto ja tekniikka. Kuntaliitto. Kunnat.net. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/tyk/tietohallinto/tietovarannot/Sivut/default.aspx> Luettu 19.11.2015

Propatria 2015. Miten isäsi, isoisäsi, setäsi tai muu sukulaisesi osallistui Suomen sotiin 1939 – 44? <http://propatria.fi/> Luettu 20.11.2015.

STM 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 11. Helsinki. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1 Luettu 22.11.2015.

Togaf. Architecture Forum. Welcome to Togaf. Version 9.1 Enterprise Edition. The Open Group. <https://www.opengroup.org/togaf/> Luettu 19.11.2015

Uosukainen, Liisa (toim.) 2014. Järjestöarkistot digitaalisiksi. Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisuja D 50. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88353/URNISBN9789515884978.pdf?sequence=1> Luettu 20.11.2015.

Uotila, Pekka 2014. Henkilökohtainen arkistointi – elämyksiä ja hyvän elämän hallintaa. Digitaalisuus tässä ja nyt. Teoksessa Jääskeläinen, Anssi (toim.) Osaammeko luopua vanhasta, Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisuja D 36. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82834/URNISBN9789515884510.pdf?sequence=1> Luettu 19.11.2015.

Valtioneuvosto 2015. Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän strateginen hallitusohjelma 29.5.2015. http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82 Luettu 19.11.2015.

Vero 2015. Verohallinnon esittely. WWW-julkaisu. http://www.vero.fi/fi-FI/Tietoa_Verohallinnosta/Verohallinto Luettu 17.11.2015.

Teknologian mahdollisuuksia asiakaslähtöisessä kuntoutuksessa

ANNA-LIISA SALMINEN JA MAARIT KARHULA

Asiakaslähtöisyys on keskeinen peruseräite kuntoutuksessa. Digitalisoidussa yhteiskunnassa myös kuntoutus teknologistuu, mikä mahdollistaa uudenlaiset tavat toteuttaa kuntoutuspalveluita siellä, missä asiakas on. Samalla teknologia lisää mahdollisuuksia kehittää kuntoutuspalveluja entistä asiakaslähtöisempään suuntaan mutta edellyttää myös muutosta asiakkaan ja ammattilaisen rooleissa.

Kuntoutuksella tuetaan ihmisten toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä ja hyvinvointia arkielämässä. Kuntoutus toteutuu yhteistyönä. Se on suunnitelmallista ja monipuolista toimintaa. Kuntoutus saattaa koostua esimerkiksi ohjauskeskusteluista, työkokeiluista tai -valmennuksesta, eri alojen terapioidista, apuvälinepalveluista tai työolosuhteiden suunnittelusta. Kuntoutus ei ole prosessi, joka tehdään ihmiselle, vaan prosessi, jonka ihminen itse toteuttaa (Ward ym. 2009). Sen prosessin tukeminen siten, että asiakas kantaa aktiivisesti vastuuta omasta kuntoutumisestaan, edellyttää ammattilaisilta erityistä osaamista.

Asiakaslähtöistä kuntoutusta asiakkaan näkökulmasta tarkastellen kirjallisuuskatsauksen (Salminen & Tuulio-Henriksson 2012) perusteella kuntoutusasiakkaat pitävät tärkeinä tarpeenmukaista tietoa ja ohjausta, yksilöllistä asiakkaan tarpeet huomioivaa kokonaisvaltaista kuntoutuksen suunnittelua ja toteutusta sekä asiakkaan mahdollisuuksia vaikuttaa kuntoutuksen suunnitteluun ja päätöksentekoon. Muita tärkeitä osatekijöitä ovat kuntoutuksen koordinointi, yhteistyö ja jatkuvuus, perheen ja vertaisten mukanaolo, asiakkaiden tasa-arvoinen kohtelu

sekä kuntoutuksen helppo hakeminen ja nopea päätöksenteko.

ASIAKKAAN JA AMMATTILAISEN JAETTU ASIANTUNTEMUS SYNTYY KUMPPANUUS-SUHTEESSA

Asiakaslähtöisessä (client-centred, klientcentred) kuntoutuksessa kuntoutuja, asiakas, ja ammattilainen ovat kumppaneita, jotka kumpikin tuovat tilanteeseen oman asiantuntemuksensa. Kuntoutuja on oman elämänsä, niin aiempien kokemusten, nykytilanteen kuin myös tulevaisuuteen suuntautuvien muutostarpeiden, asiantuntija (Järvikoski & Härkäpää 2008, 59). Ammattilaisen asiantuntemus koostuu teoreettisesta ja tutkimukseen perustuvasta tiedosta sekä näiden yhdistämisestä käytännön työn taitoihin ja karttuneeseen kokemukseen.

Kumppanuuksuuteen muotoutuminen alkaa heti kuntoutujan ja ammattilaisen ensi tapaamisella ja jatkuu koko kuntoutumisprosessin ajan. Suhteen roolit ja vastuut olisi hyvä määrittellä avoimesti ja aika ajoin tarkistaa, millaisessa roolissa kuntoutuja ja ammattilainen ovat suhteessa toisiinsa. Esimerkiksi alkuvaiheessa ammattilai-

nen voi olla kuntoutujan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti tarkkoja toimintamalleja määrittävä ja jossain määrin jopa kuntoutujan toimintaa kontrolloiva, mutta prosessin edetessä, kuntoutujan saadessa varmuutta ja luottamusta omaan pärjäämiseensä voi ammattilaisen rooli muuttua taustalla seuraajaksi ja kuntoutujan aloitteesta neuvoja antavaksi.

Kuntoutuksen lähtökohtana ovat kuntoutujan yksilölliset tarpeet ja tilanteeseen vaikuttavien tekijöiden arviointi. Alkutilanteen ja tarpeiden kartoituksen pohjalta kuntoutuja ja ammattilainen yhdessä asettavat konkreettiset, kuntoutujan arkea tukevat tavoitteet (Karhula ym. 2016). Tavoitteet ohjaavat kuntoutumista mahdollistavan ”paketin” rakentamista – oikeanlaisen tuen ja ohjauksen määrittelyä sekä kuntoutumista edistävien keinojen valintaa (Karhula ym. 2016). Perinteisestä kuntoutusprosessista poiketen asiakaslähtöisessä prosessissa kuntoutumista edistäviä toimia ei voi valita ennen konkreettisten tavoitteiden määrittelyä esimerkiksi tietyn diagnoosin perusteella. Kuntoutuspaketista muodostuukin kestoltaan, intensiteetiltään ja valittavilta keinoiltaan yksilöllinen kokonaisuus. Tämä mahdollistaa myös sen, että kuntoutuminen on osa arkea ja kuntoutumista mahdollistavat keinot ja toimintatavat tukevat arjen toimintaa eivätkä jää irralliseksi arjesta tai muodostu taakaksi arjessa.

Asiakaslähtöisessä kuntoutuksessa ammattilaisen roolissa ja tehtävissä korostuvat tiedonjakajan ja -välittäjän, valintojen ja vaihtoehtojen tarjoajan ja prosessin ohjaajan roolit. Ammattilainen tukee tietoa välittämällä, vaihtoehtoja tarjoamalla ja dialogisella työotteella kuntoutujaa valitsemaan hänen yksilöllistä kuntoutumistaan tukevat keinot. Parhaimmillaan asiakaslähtöinen kuntoutus on kuntoutujan ja ammattilaisen yhteistä toimintaa, jossa vastuu ja valta jakautuvat.

Tasa-arvoinen vuorovaikutussuhde, jossa käytetään molempien osapuolten asiantuntemusta, on edellytys myös merkityksellisten kuntoutustulosten saavuttamiselle (Järvikoski & Härkäpää

2008, 60–61; Järvikoski & Karjalainen 2008, 92). Kuntoutujat kokevat merkitykselliseksi tekijäksi kuntoutuksessa mahdollisuudet vaikuttaa ja osallistua oman kuntoutuksen suunnitteluun ja toteutukseen sekä tietoisuuden kuntoutuksen organisoinnista ja siihen kuuluvien ammattihenkilöiden vastuusta (Koukkari 2010, 200).

ASIAKSLÄHTÖISEN KUNTOUTUKSEN HAASTEITA

Asiakaslähtöinen kuntoutus saattaa vaikuttaa itsestään selvältä, mutta on näyttöä siitä, että edelleenkin ammattilaiset eivät aina toimi tasa-arvoisessa vuorovaikutussuhteessa asiakkaan kanssa vaan esimerkiksi holhoavat asiakasta tilanteessa, jossa asiakkaan olisi tärkeää oppia uudenlaisia selviytymisstrategioita (Koukkari 2010, 199).

Asiakaslähtöisyyden toteutumisen merkittävimmiksi esteiksi on havaittu asiakkaan ja ammattilaisen erilaiset tavoitteet, ammattilaisen



Kuva: Viljo Kuuluvainen

arvot ja uskomukset, jotka estävät hyväksymästä asiakkaan tavoitteita, sekä ammattilaisen tunne, että asiakas ei kykene valitsemaan omia tavoitteitaan (Sumsion & Smyth 2000). Tämä saattaa näkyä niin, että ammattilaisilla ei välttämättä ole mahdollisuuksia tai kykyä antaa aikaa, jonka asiakas tarvitsee osallistuakseen täysipainoisesti omaan kuntoutumisprosessiinsa. Esimerkiksi kuntoutuksen tavoitteiden asettaminen voi olla joillekin asiakkaille paljon aikaa vievä prosessi. Voi myös olla niin, että vastuuseen tottumaton asiakas haluaa tai toivoo ammattilaisen ottavan vastuun kuntoutumisesta, ja toisaalta on ammattilaisia, jotka mielellään ja tottumuksesta ottavat tämän vastuunkantajan roolin. Pitkään jatkuvissa terapiasuhteissa saattaa kehittyä asiakkaan ja ammattilaisen välinen riippuvuussuhde, joka ei enää edistä asiakkaan kuntoutumista ja vastuunottoa omasta elämästään.

Asiakaslähtöisyyden lisääntyminen sosiaali-

ja terveyspalveluissa voi myös itsessään tuottaa epätasa-arvoa, jos asiakas ei saa riittävästi tietoa ja ohjausta valintojensa tueksi. Esimerkiksi Kelan kuntoutusta koskevassa tutkimuksessa asiakkaiden esittämä voimakas kritiikki kohdistui juuri suomalaisen palvelujärjestelmän tiedotukseen, neuvontaan ja ohjaukseen (Järvikoski ym. 2009). Asiakasnäkökulmasta kuntoutuksen asiakaslähtöisyyden keskeiset elementit liittyvätkin ei yksin asiakkaan yksilöllisten tarpeiden sekä näkemysten arvostamiseen ja huomioon ottamiseen kuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa vaan riittävään kuntoutukseen liittyvään tiedotukseen ja neuvontaan sekä koordinoituihin, yhteistyössä toteutettuihin ja jatkuviin palveluihin (Salminen & Tuulio-Henriksson 2012, 127).

TEKNOLOGIA ASIAKSLÄHTÖISYYDEN
MAHDOLLISTAJANA KUNTOUTUKSESSA
Teknologian tuomat muutokset kuntoutuk-



sen toimintaympäristöissä tuovat uudenlaisia mahdollisuuksia kuntoutuksen toteuttamiseen asiakaslähtöisesti. Erilaiset tietojärjestelmät mahdollistavat paremman palvelujen koordinoinnin ja palveluyhteistyön. Internet monenlaisine ohjelmistoineen tarjoaa työkaluja tiedotuksen ja neuvontaan. Asiakkaan ja ammattilaisen väliseen vuorovaikutukseen sekä asiakkaan oman vastuun kasvattamiseen tuo uudenlaisia mahdollisuuksia etäkuntoutuksen hyödyntäminen.

Etäkuntoutuksella tarkoitetaan erilaisten etäteknologiaa (puhelin, matkapuhelin, tietokone ml. tablettitietokoneet, puhelimen ja tietokoneen yhteiskäyttö, televisiosovellukset) hyödyntävien sovellusten tavoitteellista käyttöä kuntoutuksessa. Etäkuntoutus on ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa, ja sillä on selkeä alku ja loppu. Reaaliaikaisella etäkuntoutuksella tarkoitetaan tapahtumaa, jossa kuntoutuja ja palveluntuottaja ovat reaaliaikaisessa yhteydessä toisiinsa etäteknologiaa hyödyntävien sovellusten avulla. Sellaista on esimerkiksi asiakkaan monitorointi ja arviointi etäyhteyden avulla. Ajasta riippumaton etäkuntoutus on asiakkaan omatoimisesti etäteknologian avulla toteuttamaa mutta ammattilaisen suosittelemaa kuntoutusta, kuten asiakkaan omatoimisesti toteuttamat tehtävät

kognitiivis-behavioraalisissa nettipsykoterapioissa. Sekamalleissa yhdistetään reaaliaikaista ja/tai ajasta riippumatonta ja/tai kasvokkain toteutettavaa etäkuntoutusta. (Salminen ym. 2016.)

Etäkuntoutuksen kustannusvaikuttavuudesta on jo jonkin verran näyttöä. Esim. kotimaisessa Virtu-hankkeessa (Karppi 2011) kokeiltiin interaktiivista etäkuntoutusta iäkkään ihmisen fysioterapiaan, ja sen arvioitiin olevan kustannustehokkaampaa perinteisellä tavalla toteutettuun kuntoutukseen verrattuna. Etäteknologian käyttöä ja vaikuttavuutta liikuntainterventiotutkimuksissa selvittäneessä järjestelmällisessä katsauksessa (Sjögren 2013) etäteknologian/mobiiliteknologian käyttö osoittautui vaikuttavaksi fyysisen aktiivisuuden edistämisessä, energian kulutuksen kontrolloinnissa, toteutuneen harjoittelun määrässä ja maksimaalisessa hapenottokyvyssä. Useat verkkohoitoja koskevat meta-analyysit ja tutkimukset osoittavat hoitomuodon olevan kliinisesti tehokas esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen hoidossa.

Etäkuntoutus voi myös muuttaa ammattilaisen ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta. Ammattilaisen rooli voi vaihdella kuntoutusprosessin eri vaiheissa ja kuntoutuksen toteutustavasta riippuen. Ammattilainen voi esimerkiksi joissain tilan-

teissa olla tiukasti ohjaava, joskus konsultoiva, joskus valmentava ja joskus tarvittaessa saatavilla esimerkiksi kysymyksiin vastaamassa. Etäkuntoutuksen keinoin voidaan lisätä joustavuutta terapeutin läsnäolossa, terapian ajoituksessa, tiheydessä ja tiiviydessä sekä käytettävissä ohjausmenetelmissä asiakkaan tarpeista riippuen.

ETÄKUNTOUTUS VASTUUTTAA KUNTOUTUJAA
Etäkuntoutus tarjoaa asiakkaalle uudenlaisia mahdollisuuksia ottaa vastuuta omasta kuntoutumisestaan. Kuitenkaan tarkoitus ei ole siirtää asiakkaalle kokonaisvastuuta omasta kuntoutumisestaan. Etäkuntoutus on myös erotettava itsehoidosta, joka on tietoista yksilön omalla vastuulla olevaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää toimintaa, tai omahoidosta, joka on vapaamuotoista omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista. Etäkuntoutus voi kuitenkin tukea asiakasta ottamaan enemmän vastuuta omasta kuntoutumisestaan ja helpottaa asiakasta siirtymävaiheessa, jolloin kuntoutus on aika lopettaa ja siirtyä kohti itsehoitoa. Esimerkiksi depression hallintaan liittyvään verkkointerventioon osallistuneet asiakkaat olivat tyytyväisiä muun muassa siihen, että saivat enemmän omaa vastuuta kuntoutumisestaan, lisäksi nettimateriaali mahdollisti asioiden työstämisen omaan tahtiin.

Vertaistuki on yksi kuntoutuksen keskeisimpiä auttavia tekijöitä (esim. Salminen ym. 2014). Teknologian avulla kuntoutusta tarvitsevat asiakkaat saavat lisää mahdollisuuksia vertaistukeen, kun asiakkaat voivat olla yhteydessä toisiinsa ja jakaa kokemuksiaan internetin avulla, joko osana kuntoutusta tai itsenäisesti. Lisäksi etäkuntoutus voi nivoutua helpommin asiakkaan arkeen, koska se toteutuu siellä, missä asiakas on. Jopa asunnonmuutostöitä ja apuvälinetarpeen arviointeja on pystytty luotettavasti toteuttamaan etäteknologian keinoin, jolloin säästetään erikoisammattilaisen matkustamisesta aiheutuvia kustannuksia.

HARJOITTELUN JA KRIITTISEN ARVIOINNIN KAUTTA ETÄKUNTOUTUS OSAKSI ASIAKASLÄHTÖISIÄ KUNTOUTUSPALVELUJA

Ammattilaiselta asiakaslähtöisyyden huomioiminen edellyttää yleensä uuden oppimista, kykyä irtautua perinteisestä ammattilaisen roolista ja siirtää vastuuta asiakkaalle. Asiakaslähtöisiä työskentelyn esteitä on pystytty madaltamaan tapausesimerkein, joissa kuvataan asiakaslähtöistä työskentelyä, johdon ja muiden ammattilaisten tuella, koulutuksella sekä antamalla asian opetteluun aikaa. (Sumsion & Smyth 2000.) Uudellinen työtapaa vaatii harjoittelua ja hyvien, toimiviksi todettujen käytäntöjen kuvaamista ja myös näiden kriittistä arviointia. Koska asiakaslähtöisyys ei ole riippuvainen ainoastaan asiakkaan ja ammattilaisen välisestä vuorovaikutuksesta vaan siihen vaikuttavat myös ammattilaisyhteisössä valitsevat käytännöt ja niiden taustalla vaikuttavat arvot ja kulttuuri, on erityisen tärkeää, että organisaatioiden johto on asiakaslähtöisyyden asiassa. (Papadimitriou & Cott 2015.)

Edellä mainitut keinot pätevät myös asiakaslähtöisen etäkuntoutuksen opetteluun. Asiakaslähtöisyyden viitekehys ja uudet muodot toteuttaa kuntoutusta edellyttävät harjoittelua, koulutusta sekä kriittistä toimivuuden arviointia. Asenteet eivät muutu ilman tekoja ja kokemusta. Kun etäkuntoutuksesta saadaan enemmän hyviä esimerkkejä ja päästään kokeilemaan sitä erilaisen asiakkaiden kanssa ja erilaisissa ympäristöissä, tulee etäkuntoutuksesta luonteva muoto kuntoutumista tukevien keinojen valikoimaan.

Etäkuntoutuksessa käytettävät teknologiat muuttuvat nopeasti. Tekniikassa ajan tasalla pysyminen vaatii resursseja ja myönteistä asennetta muutokseen. Kun etäkuntoutuksen välineet muuttuvat, on varmistuttava, ettei luovuta liian nopeasti hyviksi havaituista käytännöistä. Entistä tärkeämpää onkin arvioida hyviä etäkuntoutuskäytäntöjen elementtejä ja tunnistaa, mitä käytäntöjä kannattaa säilyttää ja minkälaisin reunaehdoin etäkuntoutusta toteutetaan.

LÄHTEET

Järvikoski, Aila, Hokkanen, Liisa & Härkäpää, Kristiina (toim.) 2009. Asiakkaan äänellä. Odotuksia ja arvioita vaikeavammaisten lääkinnällisestä kuntoutuksesta. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 80. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2008. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muotoutuminen. Teoksessa Rissanen, Paavo, Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 51 - 62.

Järvikoski, Aila & Karjalainen, Vappu 2008. Kuntoutus monitieteellisenä ja -alaisena prosessina. Teoksessa Rissanen, Paavo, Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 80 - 93.

Karhula, Maarit, Sellman Jaana & Sipari, Salla 2016. Kuntoutumisen sisällön rakentuminen. Julkaisematon käsikirjoitus teokseen Kuntoutuminen. Julkaistaan 2016.

Karhula, Maarit, Veijola, Arja & Ylisassi, Hilka 2016. Tavoitteen asettamisen käytäntö. Julkaisematon käsikirjoitus teokseen Kuntoutuminen. Julkaistaan 2016.

Karppi, Marion 2011. Interaktiivinen etäkuntoutus ikääntyneen toipilasajan tukena. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma.

Koukkari, Marja 2010. Tavoitteena kuntoutuminen. Kuntoutujien käsitteitä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Acta Electronica Universitatis Lapponiensis 56. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Papadimitriou, Christina & Cott, Cheryl 2015. Client-centred Practices and Work in Inpatient Rehabilitation Teams: Results from Four Case Studies. Disability and Rehabilitation 13, 1135-1143.

Salminen, Anna-Liisa, Hiekkala, Sinikka & Stenberg, Jan-Henry (toim.) 2016. Etäkuntoutus. Julkaisematon käsikirjoitus.

Salminen, Anna-Liisa, Hämäläinen, Päivi, Karhula, Maarit, Kanelisto, Katja & Ruutiainen, Juhani 2014. MS-kuntoutujien ryhmämuotoinen moniammatillinen avokuntoutus. Kuntoutusmallin kehittäminen ja arviointi. Helsinki: Kela, tutkimuksia.

Salminen, Anna-Liisa & Tuulio-Henriksson, Annamari 2012. Asiakaslähtöisyys kuntoutuksessa. Teoksessa Mikkola, Hennemari, Blomgren, Jenni & Hiilamo, Heikki (toim.) Kansallista vai paikallista? Puheenvuoroja sosiaali- ja terveydenhuollosta. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes Print, 124-137.

Sjögren, Tuulikki, Haapakoski, Minna, Kosonen, Sirkku, & Heinonen, Ari 2013. Teknologian käyttö ja vaikuttavuus liikuntaan liittyvissä interventiotutkimuksissa - järjestelmällinen katsaus. Liikunta ja Tiede 1, 75-85.

Sumsion, Thelma & Smyth, Genevieve 2000. Barriers to Client-centredness and Their Resolution. Canadian Journal of Occupational Therapy 1, 15-21.

Ward, Anthony, Barnes, Michael, Stark, Sandra & Ryan, Sarah 2009. Oxford Handbook of Clinical Rehabilitation. Oxford University Press.



Kuva: Viljo Kuuluvainen

Digitaalisuus suomalaisessa hyvinvointimatkailussa

MARJUT KASPER JA MAIJA KORHONEN

Meillä Suomessa edellytykset hyvinvointimatkailuun ovat mitä parhaimmat, sillä vahvuksiamme ovat muun muassa puhdas luonto, ilma ja vesi. Kunhan osaamme yhdistää asiakkaiden tarpeet, asiakaskokemuksen, sähköisten alustojen käytön sekä palveluntarjoajien innovoinnin, hyvinvointimatkailun voidaan odottaa nousevan digitaalisuuden myötä aivan uudelle tasolle. Mikkelin ammattikorkeakoulussa tämän alueen tutkimus- ja kehitystoimintaa tehdään painoalojen yhteistyönä siten, että matkailuun, liiketoimintaan ja digitaalisuuteen liittyvä osaaminen yhdistyy yritysten ja organisaatioiden käyttöön.

Kiire ja levottomuus ovat liian monelle tuttuja asioita: joillekin ne voivat olla jopa elämäntapa. Kiireisen elämän vastapainoksi kaivataan rentoutumista, hyvää oloa sekä fyysistä ja psyykkistä tasapainoa. Hyvinvointimatkailu, jolla tarkoitetaan matkailua, joka tuottaa hyvää oloa matkailijoille vielä matkan päätyttyäkin, tarjoaa hyvän vaihtoehdon rentoutumiseen ja pysähtymiseen. ”Hyvinvointimatkailu ei ole sairautta parantavaa eikä kuntoa korjaavaa vaan kulloistakin matkailijan terveydentilaa ylläpitävää ja edistävää sekä vireyttä elämään antavaa” (Hyvinvointimatkailustrategia 2014). Hyvinvointimatkailu tuottaa siis asiakkaalle yksilöllistä ja kokonaisvaltaista hyvää oloa, mikä voi nostaa sekä fyysistä että psyykkistä vireystilaa.

Hyvinvointimatkailu on nouseva trendi maailmalla. Ihmiset ovat entistä kiinnostuneempia omasta hyvinvoinnistaan, ja matkailu on yksi keino hyvinvoinnin lisäämiseen. Lisääntynyt vapaa-aika maailmalla ja yleinen vaurastuminen edistävät hyvinvointimatkailua. Hyvinvointimatkailuun yhdistetään usein myös tietynlainen luksuksen kokeminen. Perinteisten hemmotteluhoitojen rinnalle ovat nousseet luontoon ja luontokokemukseen liittyvät tuotteet ja palvelut. Myös väestön ikääntyminen kasvattaa hyvinvointimatkailupalvelujen kysyntää. (Hyvinvointimatkailu 2014.)

Mikkelin ammattikorkeakoulussa tutkimus- ja kehitystoiminnassa on meneillään hankkeita, jotka tukevat hyvinvointimatkailua. LUOTUO - Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten tuoteistaminen -hanke kehittää uusia palveluja, joissa käytetään apuna tutkittua tietoa sekä hyvinvointiteknologiaa. Hankkeen avulla tuodaan luonnon hyvinvointivaikutukset näkyvästi esille matkailupalvelujen näkökulmasta. Suunnitteilla on myös hanke datan hyödyntämiseen matkailuliiketoiminnassa. Tässä hankkeessa on tarkoitus tutkia datan roolia yrityslähtöisesti matkailupilottien avulla. Tavoitteena on löytää uusia asiakaslähtöisiä ratkaisuja yrityksen ja asiakkaiden välille.

SUOMALAISEN HYVINVOINTI-MATKAILUN VISIO

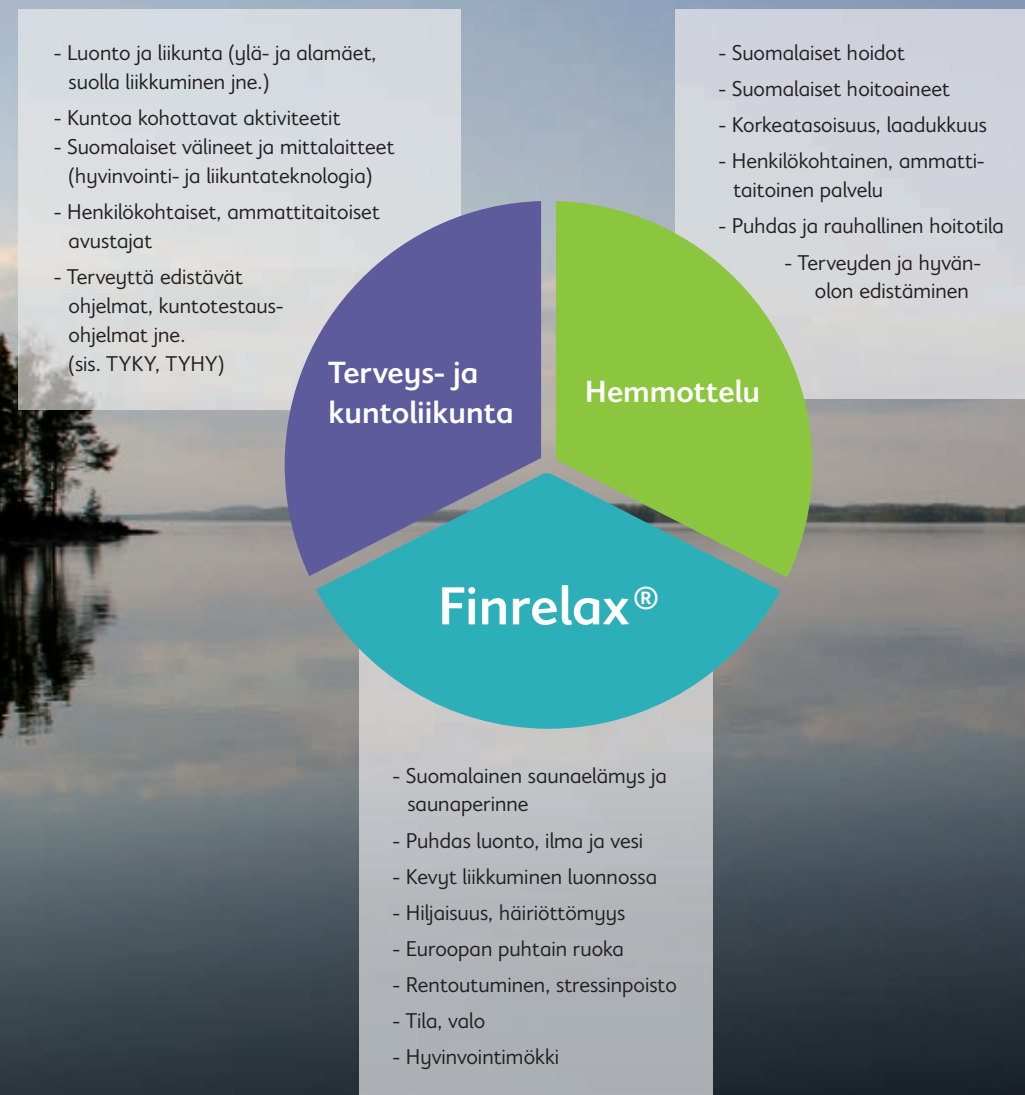
Hyvinvointimatkailu on uudessa Suomen matkailun kasvun ja uudistumisen tiekartassa 2025 valittu yhdeksi kärkiteemaksi. Visit Finland on laatinut hyvinvointimatkailustrategian vuoteen 2018 saakka. Siinä määritellään, mitä tarkoitetaan suomalaisella hyvinvointilomalla. Suomen hyvinvointimatkailutarjonta jaetaan sen mukaan kolmeen pääryhmään: Finrelax-tuoteperhe, hemmottelu sekä terveys- ja kuntoliikunta. Seuraavalla sivulla kuvassa 5 esitellään näiden pääryhmien sisältöä.

Suomalaiselle hyvinvointilomailijalle tyyppilistä on hyvän olon hakeminen liikunnan kautta. Tässä suomalainen eroaa jossain määrin kansainvälisesti katsoen muista kansallisuuksista, vaikka erilaisia aktiviteetteja alkaakin näkyä teeman puitteissa myös muissa maissa. Mm. sauvakävelyä tarjotaan kansainvälisissä hyvinvointipaketeissa nimen-omaan suomalaisena aktiviteettina. Tärkeää on ymmärtää se, että hyvinvointimatkailijan päämotiivi ei ole aktiviteetit vaan oman itsensä ja kuntonsa hoitaminen. Digitaalisuuden lisääminen hyvinvointimatkailun visioon ja sitä kautta tuotteisiin tuo lisää ulottuvuutta matkailijan ja yritysten yhteistyötä ajatellen.

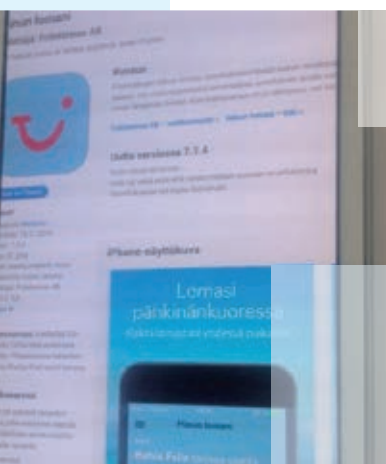
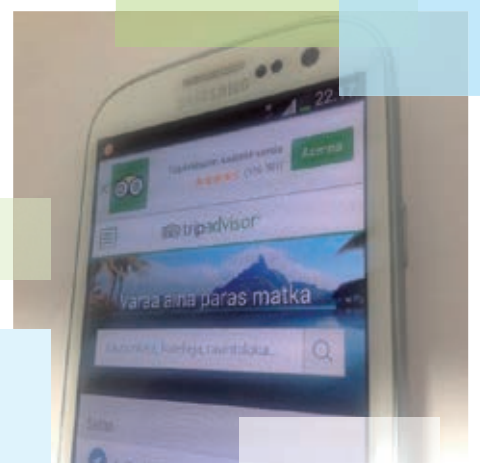
KETKÄ OVAT HYVINVOINTIMATKAILIJOITA?

Hyvinvointimatkailun asiakassegmenttejä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta: kotimaiset ja ulkomaiset markkinat, maaseutumatkailijat ja kaupunkimatkailijat. Matkailijoilla on tietty motiivi matkustamiseen, ja tässä tapauksessa se on hyvinvoinnin edistäminen. Matkailijat haluavat rentoutua ja tuntea olonsa paremmaksi kuin ennen matkalle lähtöä. Millä keinoin kenessäkään matkailijassa hyvinvointi lisääntyy, on hyvin yksilöllistä. Siihen vaikuttavat asiakkaiden suosimat aktiviteetit ja asiakkaiden suosimien matkakohdeiden tarjoamat palvelut.

Karkeasti hyvinvointimatkailijat voitaisiin jakaa nuoriin ja aktiivisiin sekä keski-ikäisiin



KUVA 5. Suomen matkailutarjonnan kolme pääryhmää (Hyvinvointimatkailustrategia 2014)
Taustan valokuva: Sari Laanterä



rentoutujiin. Nuoret ovat useimmiten liikunnallisia ja etsivät uusia kokemuksia. Pääsääntöisesti kohteen ja palvelujen tiedonlähteenä toimii internet sekä sosiaalinen media. Keski-ikäiset rentoutujat etsivät hyvinvointia ja rentoutumista, mahdollisesti mökkimajoitusta ja siihen liittyviä palveluita lomakohteessa. Ystävien ja sukulaisten suositukset ovat todella tärkeitä. Keski-ikäiset rentoutujat ovat useimmiten uskollisia asiakkaita ja arvostavat kestäviä matkailukohteita. Oman lisänsä tähän tuovat vielä kansainväliset asiakkaat, jotka hyvinvointimatkailun kasvua ajatellen ovat tärkeässä roolissa. (Tuohino 2015.)

MATKAILLIJOIDEN TARPEITA

Matkailijoille vapaa-aika ja hyvinvointi voivat tulevaisuudessa luoda myös paineita muun muassa uuden oppimisesta, itsensä kehittämistä ja sivistämisestä sekä tarpeesta saavuttaa tietty taso. Mittaamista voidaan hyödyntää tallentamalla tietoa omista suorituksista, hyvinvoinnin kehittymisestä ja eri tasojen saavuttamisesta. Mielestämme tämä trendi jatkuu edelleen ja vielä voimistuu syvemmin hyvinvointimatkailuun.

Mikä on sitten seuraava askel? Kanta-asiakassovellukset ja niiden hyödyntäminen esimerkiksi Instagramissa ovat jo käytössä vähittäiskaupan alalla Britanniassa (Valpola 2015.) Voisiko Instagram-kuvista kerätyn tiedon perusteella ehdottaa jo valmiiksi matkailijoille heitä mahdollisesti kiinnostavia hyvinvointipalveluita ja siihen liittyviä matkapaketteja? Missä sijaitsevat tietyllä alueella olevat esteettömät majoituspaikat, jotka tarjoavat hyvinvointipalveluja? Mihin matkailutuotteisiin on lisätty hyvinvointipalveluja? Missä kalastusmatkaryhmässä olisi alueella vielä tilaa yhdelle? Hyödyntämismahdollisuuksia on lukuisia sekä markkinoinnissa että palvelujen saatavuudessa.

Asiakkaalla on tietty ongelma ja tarve, johon ratkaisu on löydettävissä digitaalisin keinoin. Ongelma voi olla vasta kohteessa esimerkiksi reaaliaikaisia palveluja ajatellen. Myös päinvastoin

esimerkiksi venesafariyritys voi tarvita lisää asiakkaita tuulastusretkensä toteutumiseen. Markkinoinnissa puolestaan palveluja pystyttäisiin suunnitamaan entistä paremmin kuluttajia ajatellen: naisille, miehille, teini-ikäisille, isovanhemmille. Hyvinvointimatkailuun suuntautuneet matkailijat ovat pääsääntöisesti vaativia. Matkailupalvelujen tulee olla vaatimustason mukaisia myös suomalaisissa hemmottelua ja hyvinvointia tarjoavissa kohteissa.

MITÄ HYÖTYÄ DIGITALISOINNISTA VOISI OLLA TULEVAISUUDEN MATKAILIJALLE?

Digitaalisuuden voidaan sanoa olevan tiedon hallintaa. Menestyvä hyvinvointimatkailuyritys käyttää olemassa olevaa ja keräämäänsä tietoa asiakkaidensa tarpeiden mukaisten palveluiden tarjoamiseen. Ennen matkalle lähtöä matkailija käyttää monia erilaisia kanavia ja laitteita palveluita etsiessään. Lisäksi elämysten ja erilaisten aktiviteettien merkitys kohdepaikkakunnan tai kohdemaan valintaan voi nykyään olla merkittävä. Tällöin myönteisen ostopäätöksen muodostumiseen vaikuttavat olennaisesti monikanavaisuus sekä palvelukokonaisuuksien tarjonta. (Visit Finland 2014.)

Käytännössä digitalisointi näkyy matkailijalle esimerkiksi majoitus- ja ravitsemuspalveluissa palveluntarjoajien palvelujen yhteisenä digialustana tai kuljetus- ja ohjelmalveluissa asiakasryhmien yhteen saattamisena. Myös matkailijoiden arvostama yksilöllisyys mahdollistuu joko ”itsepalveluna verkossa” tai matkanjärjestäjien toiminnassa yksilöllisenä lomapakettien räätälöinti- ja suunnittelupalveluna. Kaikessa tulisi tähdätä sujuvaan sähköiseen kanssakäymiseen asiakkaan ja palveluntarjoajan välillä.

DIGITALISOINTI HYVINVOINTIA TUOTTAVIEN MATKAILUYRITYSTEN APUNA ARJESSA

Tulevaisuustutkimusten mukaan palveluyritysten menestys tulee perustumaan yritysverkostomalliin palvelukokonaisuuksien toteuttajana. Digi-

alisointi mahdollistaa palveluiden siirtämisen verkkoon, mikä luo edellytykset kannattavaan ympärivuotiseen liiketoimintaan sekä mahdollistaa saumattoman yhteistyön lähialueiden matkailupalveluntarjoajien kanssa. Varausten tekeminen sekä ostosten maksaminen mobiililaitteilla ovat nykyään jo perusedellytyksiä kaikessa verkkokauppamyynnissä. Palveluiden sähköistäminen on myös portti kansainväliseen matkailuliiketoimintaan, kun palvelu on ajasta ja paikasta riippumaton. (DIGILE ym. 2015; Koskinen 2014.)

Kuten edellä jo mainittiin, nykyajan matkailija arvostaa yksilöllisyyttä, joten matkailupalveluiden tarjoajien on tärkeää kyetä esittelemään ja tarjoamaan asiakkailleen erilaisia räätälöityjä kokonaisuuksia ja palvelupaketteja. Digitaalisuuden hyödyntäminen voidaan toteuttaa esimerkiksi sosiaalisen median avulla: asiakasotokäyttämisen saadun datan sekä yrityksen toiminnan datan ja tietojen yhdistäminen ja tätä kautta oikea-aikaisen, oikean hintatasoisen ja kohdennetun markkinoinnin sekä bisnesvalintojen tekeminen. Avoimen ja linkitetyn datan hyödyntäminen on matkailuliiketoiminnassa myös lisääntymässä. Yhdistämällä erilaisia datalähteitä (säättiedot, kartat, historia jne.) voidaan luoda uusia, myös kansainvälisiä matkailijoita houkuttelevia palveluita. Tämän päivän matkailijalle tärkeää on myös osallistuminen ja jakaminen. Avoimen tiedon avulla voidaan luoda asiakkaita osallistavia palveluita mm. valokuvien ja tarinoiden tallentamiseen ja jakamiseen liittyen. Lisäksi tiedon keräämistä matkailijoilta voidaan hyödyntää myös esimerkiksi kansalaispalautteena.

Asiakkaalle tärkeintä on helppous tuotteen saatavuudessa sekä myös vertailussa. Kun järjestelmä hakee tiedon perusteella oikeat kohteet, palvelut, hintavertailut ja asiakkaan tarvitsema tieto vielä tallentuu automaattisesti, voi hyvinvointimatkailija keskittyä olennaiseen eli oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Nykyajan matkailija haluaa muokata matkastaan yksilöllisen. Esimerkiksi www.tripadvisor.com tarjoaa ”Varaa aina

Kuvat: Helka Sarén

paras matka” ja Fritidsresor ”Minun lomani” sovellukset, joiden avulla matkan räätälöinti on mahdollista varausvaiheessa.

Myös eri kohteissa oleva nopea ja yllättävä tiedon tarve on hyvin asiakaslähtöistä. Palvelujentuottajien on viimeistään nyt ryhdyttävä ajattelemaan kuluttajan tavoin. Kuluttaja miettii, vertailee ja valitsee. Ilman palvelujen digitalisoinnista on vaikea olla mukana kilpailussa. Kun vielä yritys ennakoii tulevaa ja on kehityksessä mukana, näyttää tulevaisuus valoisalle. ”Ennakointi perustuu hyvin käytännölliselle ajatukselle: etsitään mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja kehitystä ja muuttua toimintaympäristön mukana ennen kuin olosuhteet pakottavat muutokseen” (Matkailu.org 2015).

HYVINVOINTIMATKAILUN AINUTLAATUINEN ASIAKASKOKEMUS

Suomalaisen hyvinvointimatkailun tavoitteena on edistää matkailijan fyysistä ja psyykkistä terveystilaa sekä tuottaa elämyksiä ja nautintoja. Ainutlaatuisella asiakaskokemuksella tarkoitetaan matkailijan subjektiivista kokemusta yrityksestä, tuotteesta ja palveluista. Menestyäkseen hyvinvointimatkailuyritysten tulee ymmärtää tämän asiakaskokemuksen merkitys. Kun yhdistämme asiakkaiden tarpeet, asiakaskokemuksen, sähköisten alustojen käytön sekä palveluntarjoajien innovoinnin, hyvinvointimatkailun voidaan odottaa nousevan digitaalisuuden myötä aivan uudelle tasolle. Yhtenä tavoitteena on, että hyvinvointimatkalla oleva asiakas pystyisi käyttämään myös kohteessa digitaalisesti tuotettua reaaliaikaista tietoa. Ainutlaatuiseen asiakaskokemukseen päättäksemme palveluntarjoajien ja asiakkaiden yhteistyön tulee olla saumatonta ja joustavaa.

LÄHTEET

DIGILE 2015. Digibarometri 2015. Liikenne- ja viestintäministeriö, Tekes, Teknologia-teollisuus ja Verkkoteollisuus. Helsinki: Taloustieto Oy.

Hyvinvointimatkailu. 2014. Itä-Suomen yliopisto & Lapin yliopisto. WWW-julkaisu. <http://www.matkailu.org/tutkimukset/tietoa-teemoittain/hyvinvointimatkailu>. Päivitetty 10.2.2015. Luettu 2.10.2015.

Hyvinvointimatkailustrategia kansainvälisille markkinoille 2014 - 2018. VisitFinland. WWW-julkaisu. http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2015/01/HYVINVOINTIMATKAILUSTRATEGIA-2014-2018_final1.pdf. Luettu 2.10.2015.

Koskinen, Marjatta 2014. Mikkelin seudun Digipuntari 2014. Pilotitutkimuksen raportti. Mikkelin ammattikorkeakoulu Tutkimuksia ja raportteja 97. Mikkeli: Tammerprint Oy.

Matkailu.org. 2015. Mitä on ennakointi. WWW-julkaisu. <http://www.matkailu.org/ennakointi/opus-ennakointiin-matkailualalla-etusivu/mita-on-ennakointi>. Päivitetty 21.4.2015. Luettu 2.10.2015.

Suomen matkailustrategia 2020. WWW-julkaisu. http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/04/Matkailustrategia_020610.pdf Luettu 2.10.2015.

Tuohino, Anja. 2015. Luonnon hyvinvointivaikutusten tuotteistaminen -seminaari 3.9.2015.

Valpola, Auli 2015. Kuluttajien oikut yhä tärkeämpiä kaupalle. Kauppalehti 2.10.2015. Nettiartikkeli. <http://www.kauppalehti.fi/uutiset/kuluttajien-oikut-yha-tarkeampia-kaupalle/hUKXafGA>. Päivitetty 2.10.2015. Luettu 2.10.2015.

Visit Finland matkailijatutkimus 2014. Tutkimus- ja Analysointikeskus TAK Oy. <http://www.visitfinland.fi/studies/visit-finland-matkailijatutkimus-2014/> Helsinki: VisitFinland.

Telehengailen – nuorisokuvia digitaalisen folkloren välittämänä

LAURA HOKKANEN

Hyvinvointi ja digitaalisuus on totuttu perinteisimmin näkemään erilaisten arkisia toimintoja helpottavien teknologiauudistusten tai kuntalaisten elinoloja kehittävien innovaatioiden näkökulmista. Teknologia on ollut esillä myös esimerkiksi nuorten äänen esille saamisessa ja nykyaikaisten vaikuttamiskanavien tarkastelussa. Nuorten digitaalinen folklore ei ensisijaisesti näyttävyydellä vastavainlaisena hyvinvoinnin edistäjänä, mutta sosiaalisten suhteiden ylläpitäjänä, aikuisista erillään olevana oman tilan haltuunottona ja myös nuorten elinolojen kuvauksina folklore antaa kiinnostavia näkemyksiä nuorena olemiseen, nuoruuden pyrkimyksiin ja myös hyvän elämän tavoitteluun tässä ajassa. Huumori digitaalisen folkloren ytimessä on myös yksi hyvän elämän peruselementti ja yhtä lailla selviytymiskeino ahdistavien tunnetilojen hetkellä.

Lasten ja nuorten kulttuuri määritellään helposti niin sanotun ”korkeakulttuurin” tai virallisesti määritelyjen taidemuotojen sisälle. Folkloren näkökulmasta tällaisissa määrittely-yrityksissä unohdetaan kuitenkin lasten ja nuorten itse tuotama oma kulttuuri aikuiskulttuurien ulkopuolella. Yksi osa lasten ja nuorten kulttuuria ovatkin erilaiset pienfolkloren muodot, joita välitetään omissa vertaisryhmäkulttuureissa suusta suuhun tai kynältä paperille: vitsejä, arvoituksia, hokemia, pilkkalauluja, sanamuunnoksia ja muita kekseliäitä oivalluksia. Myös nykyaikaisen digitaalisen eli digitaalisesti siirtyvän folkloren perinnetuotokset noudattavat suullisen kansanperinteen sisältöjä. Erona on vain niiden digitaalinen ilmenemismuoto sähköpostien, tekstiviestien ja sosiaalisen median välityksellä sekä kontekstuaalisoituminen ajankohtaisteemoihin.

Digilore-trendi käynnistyi vuoden 1998 paikkeilla, jolloin nuorten tekstiviestittely yleis-

tyi ja matkapuhelimista alkoi tulla kaiken kansan teknologiaa ja myös selvä joukkoon kuulumisen symboli (Kasesniemi & Rautiainen 2001, 91). Asiaviestien, jutteluviestien ja henkilökohtaisten viestien rinnalla alkoi kiertää kännykästä toiseen kiertoviestejä, kiertävää kamaa, kiertoohjelmia ja tekstarihuraa, kuten nuoret tuona aikana näitä viestejä nimittivät. (Lipponen 2008, 223–226.) Lasten ja nuorten folkloren suurimmaksi muutokseksi 2000-luvulle tultaessa voidaankin määritellä digitekniikan avulla syntynyt perinne, kännyköiden ja internetin mahdollistama ”näppäimistä näytölle” -folklore (Lipponen 2005, 236).

Hyvinvoinnin näkökulmasta nuorten mediaviestejä voidaan väljästi tulkita nuorille merkityksellisten sosiaalisten suhteiden ylläpitonä. Laajemmin voidaan puhua vertaismediasta, joka tarkoittaa sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa sisällöntuotantoa/jakamista (Bowman & Willis



”Olis myytävänä kaksi käytettyä kännykkää: 1. Melkein uusi Nokian kännykkäkamera 2. Vähän vanhempi malli kameralla ja värinäbähtyksellä”.
Digitaalisuuden kehitystä digilorehuumorin valossa vuodelta 2006.

2003). Nuorten mediaviestejä voidaan tarkastella myös vaikuttamiskanavana, jossa nuoret ottavat kantaa ajankohtaisilmiöihin. Tällaiset yhteiskunnalliset vaikuttamisviestit voivat sisältää kehotuksia boikotointiin, äänestämiseen, kulutustottumusten muutokseen tai symbolisemmin vaikkapa haasteen syyttää kynttilä tragedian jälkeen (ks. Hokkanen 2009, 71). Frank (2011, 7) puhuu newsloresta, folkloren ja ajankohtaisuutisten kohtaamisesta vitseissä, muunnelmissa, arvoituksissa ja kaupunkitarinoissa.

Valtaosa nuorten suosimista pienfolkloren muodoista lukeutuu huumorin piiriin. Huumorin ansioiksi ihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta luokitellaan usein sosiaalinen lähentäminen muihin ihmisiin, jännittyneisyyden vapauttaminen, viihtyminen sekä ilon ja naurun esille tuominen. Toisaalta huumorin avulla voidaan myös asettaa vakavia pelkoja uuteen näkökulmaan ja naurunalaistaa asioita, jotka näin asettuvat inhimillisempiin mittoihin. (Kuipers 2015, 4 - 5.)

SEN MINKÄ NUORENA VARASTAA SEN VANHANA OMISTAA – NUORISOKULTTUURIA DIGITAALISESTI
Digitaalisuuden yleistymisen mahdollisti varsin

pian nuorille eräänlaisen telehengailun, aikuisista erillään olevan yhteisöllisen ja virtuaalisen tilan hyödyntämisen (Kopomaa 2000, 104, 107). Esimerkiksi japanilaisen Mizuko Iton (2001, 5, 6) havainnoissa 2000-luvun alun Tokiosta ilmeni, että tekstiviestit mahdollistivat japanilaisteineille uudenlaisen yhteydenpitokanavan. Kotipuhelimen avulla vanhemmat olivat pystyneet kaiken aikaa kontrolloimaan lastensa kaverisuhteita, mutta tekstiviestikeskusteluja kukaan ei voinut kuunnella. Nuoret käyttivätkin uudenlaista viestinnän vapautta luodakseen sijainnista riippumattoman intiimin alueen ystävien kesken.

Jo vuonna 2008 nuorten kommunikaatiosta suuri osa oli teknologian välittämää: puheluiden, tekstiviestien, instant messengerin, sähköpostin, web-foorumien, Habbo Hotellin ja IRC-gallerian myötä alettiin puhua monikanavaisesta, multimodaalisesta ja sosiaalisesta vuorovaikutusvaruudesta (Salovaara & Kurvinen 2008, 232). 2000-luvulla käynnistyi myös keskustelu diginatiivista eli Y-sukupolvesta: nuorista, jotka hyödyntävät tietoverkkoa niin tiedon hakemisessa, tuottamisessa ja jakelussa kuin sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä (Leivo ym. 2009, 4-5).

Siinä missä 1990-luvun lopulla kännykät alkoivat merkitä nuorille yhteydenpitovälineen sijasta yhdessäolon välinettä, 2010-luvulla sosiaalinen media on laajentanut ajatusta entisestään. Vuonna 2013 toteutettu 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median käyttöä selvittänyt valtakunnallinen tutkimus havainnoi, että osasy nuorten sosiaalisen median käytölle on muissa käyttäjissä: sosiaalisessa mediassa viestitään ja sovitaan ystävien kesken asioista, jolloin syntyy eräänlainen pakko käyttää palveluita, mikäli haluaa pysyä ajan tasalla kaveripiirissä sovitusta asioista – ”Jää ulkopuolelle, jos ei ole Facebookissa”.

Toisaalta sosiaalisen median kanavat myös suosivat yksinkertaisia ja yksiselitteisiä numeerisia mittareita, kuten tykkäyksiä, kommenttien lukumääriä ja jakoja. Useat nuoret ajattelevat lukumäärän kertovan merkityksellisyydestä: mitä suurempi luku tai enemmän kommentteja, sen kiinnostavampina ja jopa parempina nuoret itseään ja kavereitaan pitävät. (ebrand 2013.) Tätä ilmiötä kuvastaa myös ironinen meemi Facebook-odotuksista (kuva 6): nuoret kokevat jäävänsä jonkin ulkopuolelle, mikäli eivät ole jatkuvasti läsnä sosiaalisessa mediassa.



KUVA 6. Odotukset, Facebook-meemi kesäkuulta 2012

KYLLÄ SOPULI SIALLE ANTAA – ESIMERKKEJÄ AIKUISILTA PIILOSSA OLEVASTA NUORTEN DIGILORESTA

2000-luvun folkloreaaineiston keskeiseksi teemaksi nousee lasten ja nuorten seurustelukulttuurin, ”jonkun kaa” olemisen tärkeys: romanssin kaipuu, ilo ja pettymys. Koululaishuumorin klassikon, Kilon poliisin, koostanut Ulla Lipponen kertoo 1980-luvun lastenkeskisen jutunkeronnan sisältävän paljon myös erittäin suorakaista kerrontaa neekerivitseistä seksuaalisuuteen sekä ulosteista karkeisiin ja raakoihin juttuihin. (Lipponen 1988, 160; Lipponen 2005, 236.)

Folkloren kapinallisuudeksi listataan usein isommilta lapsilta nuoremmille ja eri lapsiryhmiltä toisille siirtyvän perinteen piirteitä, joissa ilmaistaan kapinallisuutta aikuisia kohtaan tai vaihtoehtoisesti välitetään eteenpäin aikuisten kieltämiä ja paheksumia muotoja. Folkloren on siis nähty edistävän lasten ja nuorten itenäistymispyrkimyksiä sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Virtanen 1970, 15.) Digitaalisen folkloren teemoissa näkyvät vahvasti esimerkiksi seksuaalisuus, rasismi, päihteet, ajankohtaiset uutiset ja eri ihmisryhmien erottelu (vammaset, seksuaaliset vähemmistöt, eri etniset ryhmät).

Vaikka digiloren teemasisällöt herättävät paheksuntaakin, eivät aiheet ja sisällöt ole välttämättä sen dramaattisempia kuin vuosikymmeniä tai satojakaan sitten. Esimerkiksi suomalaisen kansanomaiseen arvoitusperinteeseen on kuulunut vahvasti maailman näkeminen seksuaalisena: tavanomaiset askareet, kehrääminen, puuron-syönti tai kaljatynnyrin pesu on nähty seksuaalisen vertauskuvin jo 1800-luvulla. (Virtanen 1984, 20.) Annikki Kaivola-Bregenhøj (1997) jakaa seksuaaliarvoitusten tyylin kahteen yleisimpään kaavaan: arvoituksen ratkaisu voi olla joko puhtaasti seksuaalinen, usein miehen tai naisen sukupuolielin, tai vaihtoehtoisesti arvoituksen kuvausosio synnyttää kuulijalle miellelyhtymän seksuaalisuuteen ja eroottisuuteen (kuva 2).

Kirjoitustaidottoman liikemiehen yrityksen portilla oli alla oleva kyltti. Mitä siinä lukee?



Vastaus: Puutavara loppu, saha seisoo

KUVA 7. Kirjoitustaidottoman liikemiehen kyltti, kiertävä sähköposti vuodelta 2005

Vaikka arvoitusvitsin (kuva 7) ratkaisu on viaton, herättää se tarkoituksellisesti ensinäkemältä hämmennystä: arvoitus vaikuttaa härskiltä (ks. Virtanen 1977, 42). Kuvasympölit kirkkove-neestä, pullosta (alkoholi?) ja jäykistyneestä miehen sukupuolielimestä tuovat saman kulttuurin ja myös saman sukupolven sisällä oleville yhte-näisen seksuaalisen tulkinnan. Vitsissä näyttäytyvä naisen sukupuolielin – kirkkove-ne eli ”tavara” – onkin yhdistetty koulupoikien yritykseen rikkoa yhteiskunnan tabuja. Seksuaalivitseille luon-teenomaista on, että niissä osoitetaan tietämys laajasta kulttuurisesta ja ajanhermolla olevasta seksuaalisastosta ja seksuaalisista ilmiöistä. Lapset ja nuoret siis osoittavat muille ikäryhmän jäsenille laajat tietomäärät kiellelyksi koetusta (Kaivola-Bregenhøj 2005, 304–305, 307).

Seksin rinnalla toinen ”aikuisten maailmaan” kuuluva kokonaisuus on juominen ja humalatila. Alkoholi ei nuorten mielikuvissa kuulu jokapäiväisen elämän sisälle, vaan juomisen kuuluu auttaa juhlijointa arjen harmauden yli. Juuri mökkireissuilla, ulkomaanmatkoilla tai ikimuistoisissa bileissä tapahtuvaa juomista muistellaan ja suunnitellaan myös tosielämäs-sä välitunneilla, ruokatauoilla, automatkoilla ja saunailloissa. Juomisen suosiota nuorten keskuudessa selittää yhteinen juomisen rituaali, jossa vahvistetaan yhteisöllisyyttä ryhmän

jäsenten välillä arjen paineiden ja haasteiden keskellä. (Maunu 2012, 67–68.) Viinahuu-mori hylkää käsitykset viinan paheellisuudesta ja nostaa sen yhteisesti jaetuksi, kaikkien tunnis-tamaksi tarinaksi (kuva 8):



KUVA 8. Kultakutri ja kolme karhua, sähköpostiviesti kesäkuulta 2009

Viina- ja seksuaalihuumori voidaan mää-ritellä lasten ja nuorten käsityskyvyn tai kehitysvaiheen kannalta ongelmallisiksi teemoiksi, mutta sinällään ne eivät välttämättä tuo esille eettisesti tai moraalisesti arveluttavia sisältöjä. Usein niiden hauskuus pohjautuu huumorin teorioiden mukaisesti yhteensopimattomuuden ja kielellisen oivalluksen periaatteille. Uudet teknologiat tarjoavat tilaisuuksia tällaiselle nuorten suosimalle verbaaliselle leikille (Routarinne & Uusi-Hallila 2008, 40), jossa kuvan ja tekstin välille syntyy yllättävä ja kulttuurisesti tunnis-tettava yhteys. Etiikan kannalta ongelmallisempia teemoja ovat esimerkiksi etniset vitsit, jotka sotivat ihmisyyden perimmäisiä arvoja vastaan ja sisältävät usein selkeästi rasistisia, tuomittavia tai stereotyyppisiä asetelmia vähemmistöistä tai etnisistä ryhmistä.

Ikäviä tulkintoja herättävät myös katastrofi-vitsit, jotka syntyvät nopeasti onnettomuuden, tragedian tai katastrofin jälkeisinä päivinä. Di-

gitaalisen folkloren aikakaudella ensimmäiseksi katastrofivitsien aalloksi muotoutui syyskuun 11:nneen iskut USA:han. Satojen 9/11-vitsien teemat voidaan karkeasti jakaa kahteen pääryh-mään: niihin, joiden huumori perustuu yhteen-sopimattomuudelle (esimerkiksi katastrofin ja mainoksen yhdistäminen) sekä niihin, jotka sisältävät enemmän aggressiivisia tai halventavia viittauksia (esimerkiksi bin Laden on hirtetty, raiskattu tai mestattu). (Kuipers 2005, 75, 77.)

Katastrofivitsien tai yleisemmin sairaiden vitsien merkityksiksi luokitellaan esimerkiksi traumasta selviytyminen, vihamielisyyden esiletuominen tai aggression kanavoiminen katastrofin jälkeen. Varsin yleinen aggressiivisuuden muoto 9/11-vitseissä on esimerkiksi Osama bin Ladenin puhuttelu seksistisillä ilmauksilla tai häneen kuvamanipulaatioina yhdistettävät häpeäliset elementit, kuten seksi, homous tai ulosteet. (Kuipers 2005, 77–79.)

”Osama Bin Laden on löytynyt. Amerikkalaiset kylvivät aavikon täyteen viagraa ja sieltähän se mulkku nousi. (Kiertävä tekstiviesti kesäkuulta 2002.)”

Sairaiden vitsien olemassaoloa perustellaan harvemmin hyvinvoinnin näkökulmasta: ne kertovat iljettävistä teoista ja järjenvylttävästä tragediasta huumorin keinoin. Tarkempi silmäys eri aikojen huumoritutkimuksiin tuo esille kuitenkin myös huumorin avulla mahdollistuvan selviytymisstrategian, niin sanotun huojuennusteorian: katastrofien jälkeisissä tutkimuksissa pelastustyöntekijöiden ja tragediaa kohdanneiden ihmisten yhtenä selviytymisstrategiana näyttää huumori, jopa henkilökohtaisesti koetusta katastrofista kerrottavat vitsit. Katastrofivitsien on nähty auttavan myös tragedian käsittelyssä: niiden avulla ihminen voi yrittää päättää tragedian käsittelyn ja musertaa kokemansa kauhun. (Ellis 1991, 117–118; Ellis 2001, 1.)

ÄLÄ KATKASE TAI SAAT HUONOO ONNEE Nuorisofolklorea, erityisesti mustan huumorin läpäisemiä aineksia, luokitellaan julkisessa pu-heessa helposti todisteiksi nuorten pahoinvoinnista. Yleistävänä tulkintana se on kuitenkin keho: sairaiden vitsien olemassaololle ja suosiolle löytyy lukuisia tulkintoja, jotka selittävät niiden olemassaolon enemmänkin ihmisyyttä ymmärtäväksi ja ilmiötä yleismaailmallisena tulkitseväksi.

Digitaalisen folkloren tallentamista hankaloittavat monet seikat. Ikäväksi koetut teemat torjutaan mielellään moraalisesti arveluttavina ja kiellettyinä aineksina, eikä niissä nähdä mitään säilyttämisenarvoista jälkipolville. Tilanne ei juurikaan poikkeaa perinteensäilyttämisen problematiikasta laajemminkin: esimerkiksi Elias Lönnrot toteaa arvoituskirjansa esipuheessa vuonna 1843: ”Rivo-sanaisten arvoitusten poisheittämisestä olemme tästä kokouksesta tarkan huolen pitäneet” (Virtanen 1984, 19). Toisaalta yhtä lailla harmittomaksi luetellut arvoitukset, vitsit, hokemat ja muut pienfolkloren aineistot jäävät tallentumatta ”vähäpätöisinä” kulttuurituotteina.

Arkistoitua aineistoa hankaloittavat nopeasti muuttuvat tallennusformaattit tai linkkien takana olevien internet-sivujen häviäminen. Digitaalisen aineiston laajuus asettaa myös kerääjille ongelman: valtakunnalliset keruupyyntöt tuottavat valtaisia määriä aineistoa, joka olisi luetteloitava ja jolle olisi ratkaistava tulevaisuudessakin avautuva tallennusformaatti. Suulliseen ja kirjalliseen traditioon verrattuna digitaalinen perinne myös muuttaa muotoaan nopeasti: kiertävät tekstivies-tit ja sähköpostit alkavat olla jo täyttä historiaa, vaikka niiden yleistyminen perinteen leviämises-sä tapahtui vasta pääosin 2000-luvulle tultaessa.

2000-luvun digitaalisen folkloren sisällöt, kuten internet-meemit, voivat kuvastaa nuorisokulttuurien elinvoimaista tilaa digitaalisessa ”tilassa”, joskin digitaaliselle perinteelle tyypillistä on teemojen leviäminen osittain myös ikäpolvien yli: sama juttu voi naurattaa yhtä lailla lapsia,

nuoria kuin aikuisiakin. Monien kuvien ja pi-lailujen luetaan vaaditaan usein kulttuurista jä-senyyttä sekä ajankohtaisten uutisten tai media-keskustelujen tunnistamista ja näiden sitomista osaksi tulkintaa. Näin tarkasteltuna folklorea voi-daan hahmottaa paitsi vertaisryhmäkulttuurina, myös tietyn historiallisen aikakauden ja kulttuu-risesti kiinnostavien ilmiöiden paikantamisena.

Folkloristien ajatuksena on, että kulttuuria ei voi täysin ymmärtää ilman sen kaikkien taso-jen käsittelyä. Yhtä lailla inhottavat kulttuuriset realiteetit, kuten seksismi ja rasismi, voivat toi-mia vastauksena nykyajan huolenaiheisiin, pel-koihin, inhimillisiin odotuksiin ja ihmisyyteen. (Agozzino 2006.) Ne voivat paljastaa uutisku-vien rinnalta myös vaiettuja tai tukahdutettuja tuntemuksia, joiden käsittelyyn virallinen media tai kasvatuksellinen etiketti eivät anna mahdol-lisuuksia. Yksinkertaisimmillaan digilore kuvaa ihmistä, maailmaa ja ajankuvaa silottelematta ja kansanhuumorilla höystettynä.

AINEISTO

Laura Hokkasen tallentamat digitaalisen folkloren aineistot. Ai-neisto tekijän hallussa. Vuosien 2000–2006 aineisto tallennettu myös Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanrunousarkistoon (arkistoitu hakemistona lähettäjän mukaan).

LÄHTEET

Agozzino, Maria Theresa 2006. "Doodle Me This ... " Pictorial Declarations and the American Dream. The Columbia Journal of American Studies. WWW-dokumentti. <http://www.columbia.edu/cu/cjas/agozzino1.html>. Luettu 21.9.2015.

Bowman, Shayne & Willis, Chris 2003. We Media. How Audiences Are Shaping the Future of News and Information. The Media Center at the American Press Institute.

ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys ja kulttuuri-palvelut 2013. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. WWW-dokumentti. <http://www.ebrand.fi/somejanuo-ret2013/>. Luettu 21.9.2015.

Ellis, Bill 1991. The Last Thing... Said: The Challenger Disaster Jokes and Closure. *International Folklore Review* 8, 110–124.

Ellis, Bill 2001. A Model for Collecting and Interpreting World Trade Center Disaster Jokes. *New Directions in Folklore* 5 October 2001.

Frank, Russell 2004. When the Going Gets Tough, the Tough Go Photoshopping: September 11 and the Newslore of Vengeance and Victimization. *New Media Society* 6 (5). SAGE Publications, 633–658.

Hokkanen, Laura 2009. "Tyypit kaukaa Suomesta ajattelee sinua juuri nyt." Voiko tekstiviestillä vaikuttaa? Teoksessa Hokkanen, Laura (toim.) Vaikuttavaa! Nuoret kansalais-vaikuttamisen kentillä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia ja raportteja 45, 71–97.

Hokkanen, Laura 2014. Sairaana hauskaa! Nuorten kasva-tuksellinen kapina folkloressa. *Kasvatus & Aika* 3/2014. WWW-dokumentti. http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?-lan=1&page_id=636. Luettu 15.10.2015.

Ito, Mizuko 2005. Mobile Phones, Japanese Youth, and the Re-Placement of Social Contact. Teoksessa Ling, Rich & Pedersen, Per (toim.) *Mobile Communication and the Renegotiation of the Social Sphere*. Springer. WWW-do-kumentti. <http://www.itofisher.com/mito/archives/mobileyouth.pdf>. Luettu 28.7.2008.

Kaivola-Bregenhøj, Annikki 1997. Sexual riddles: the test of the listener. *Elektronisti* 1/1997. Joensuu, Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. WWW-dokumentti. http://www.elore.fi/arkisto/1_97/kai197.html. Luettu 15.1.2015.

Kaivola-Bregenhøj, Annikki 2005. Uusiutuva arvoituspe-rinne. Teoksessa Saarikoski, Helena (toim.) *Leikkikentiltä. Lastenperinteen tutkimuksia 2000-luvulta*. Helsinki: SKS, 292–334.

Kasesniemi, Eija-Liisa & Rautiainen Pirjo 2001. *Kännyssä piilevät sanomat. Nuoret, väline ja viesti*. Tampere: Tampere University Press.

Kopomaa, Timo 2000. *Kännykkäyhteiskunnan synty. Tihentyvä arki, tiivistyvä kaupunki*. Helsinki: Gaudeamus.

Kuipers, Giseline 2005. "Where Was King Kong When We Needed Him?" Public Discourse, Digital Disaster Jokes, and the Functions of Laughter after 9/11. *The Journal of American Culture* 1, 70–84.

Kuipers, Giseline 2015. *Good Humor, Bad Taste. A Socio-logy of the Joke*. Berlin: De Gruyter Mouton.

Leivo, Tomi, Mutanen, Marjut & Nieminen-Sundell Riitta 2009. *Diginatiivit, työ, kansalaisuus*. Sitran kansallinen ennakoitiverkosto. WWW-dokumentti. <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Diginatiivit.pdf>. Luettu 8.9.2015.

Lipponen, Ulla (toim.) 1988. *Kilon poliisi ja muita koulu-laisjuttuja*. Helsinki: SKS.

Lipponen, Ulla (toim.) 2005. *Kilon toinen poliisi. Vanhoja ja uusia koululaisjuttuja*. Helsinki: SKS.

Lipponen, Ulla 2008. *Kännykkä perinnettä välittämässä*. Teoksessa Routarinne, Sara & Uusi-Hallila, Tuula (toim.) *Nuoret kielikuvassa. Kouluikäisten kieli 2000-luvulla*. Tietolipas 220. Helsinki: SKS, 222–231.

Maunu, Antti 2012. *Ryppäämällä ryhmäksi. Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juo-miskulttuureihin*. Helsinki: Ehyt.

Routarinne, Sara & Uusi-Hallila, Tuula 2008. *Kouluikäisten monet kielet 2000-luvun Suomessa*. Teoksessa Routarinne, Sara & Uusi-Hallila, Tuula (toim.) *Nuoret kielikuvassa. Kouluikäisten kieli 2000-luvulla*. Tietolipas 220. Helsinki: SKS, 9–52.

Salovaara, Antti & Kurvinen, Esko 2008. *Nuorten vuo-rovaikutus inspiroi suunnittelijaa*. Teoksessa Routarinne, Sara & Uusi-Hallila, Tuula (toim.) *Nuoret kielikuvassa. Kouluikäisten kieli 2000-luvulla*. Tietolipas 220. Helsinki: SKS, 222–231.

Virtanen, Leea 1970. *Antti pantti pakana. Koululaisten nykyperinne*. Helsinki, WSOY.

Virtanen, Leea 1977. *Arvoitusten esitystilanteet. Arvoitukset – Finnish Riddles*. Helsinki: Suomalai-sen Kirjallisuuden Seura.

Virtanen, Leea 1984. *Onni yksillä. Kansanperinnettä ennen ja nyt*. Helsinki: SKS.

Virtanen, Leea & Virtanen, Merja 1998. *Kukkarokivi. Suomalaisen folkloren antologia*. Helsinki: SKS.

Kehittyvät ruokapalvelut



Monialaisuus ja asiakaslähtöisyys terveyttä edistävän syömisen tukemisessa ruokapalveluissa

RIITTA TUIKKANEN JA PAULA MÄKELÄINEN

Hyvä ravitsemustila on yksi ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden kulmakivi. Yhteiskunnalla on oma roolinsa terveyden edistämässä luoda ympäristöjä ja olosuhteita, jotka tukevat ihmisten terveellistä syömistä ja aktiivista elämäntyyliä. Suomessa eri-ikäiset ihmiset syövät arkipäivinä usein ”ulkona” käyttäen julkisten tai yksityisten ravintoloiden palveluita esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. Ruokapalveluilla on siis oma tärkeä roolinsa terveyden edistämisen ympäristönä ja suomalaisten ravitsemuskasvattajina. Tässä artikkelissa haluamme herättää keskustelua ruokapalvelujen roolista suomalaisten hyvän syömisen edistämässä. Ruokapalvelut eivät ole terveyden edistämisen ympäristöissä irrallinen yksikkö vaan yksi toimija muiden joukossa.

RUOKAPALVELUASIAKKAIDEN HYVÄN SYÖMISEN EDISTÄMINEN ON MONIALAINEN SOPPA Ruokapalveluita käyttävien ihmisten hyvän syömisen edistämiseen tarvitaan uudenlaisia menetelmiä, sillä perinteinen ravitsemuskasvatus ei ole tuonut pysyviä muutoksia syömistottumuksiin. Palvelumuotoilu, sosiaalinen markkinointi ja räätälöidyn terveystiedon tuottaminen informaatioteknologiaa hyödyntäen ovat toimintatapoja,

joita on hyödynnetty terveystieteissä. Menetelmät ohjaavat toimimaan asiakaslähtöisesti ja monialaisesti. Mamkissa on pilotoitu näitä menetelmiä ruokapalveluasiakkaiden terveellisen syömisen edistämiseen.

Tässä artikkelissa kuvataan, millaisia kokemuksia monialaisesta ja moniäänisestä hyvän syömisen kehittämisestä ruokapalveluissa on saatu. Tarkastelun tukena käytetään kahta Mikkelin

ammattikorkeakoulussa toteutettua terveellisen syömisen edistämiseen liittyvää hanketta, jotka ovat Äijätiimillä duunarimiesten työaikainen syöminen paremmaksi -hanke (jatkona Äijätiimihanke) ja Älylinjaston kehittämishanke, joka on useiden hankkeiden kokonaisuus. Terveyttä edistävästä syömisestä käytetään jatkossa käsitettä hyvä syöminen.

Ravitsemuskasvatus on osa terveyden edistämistä. Yhteiskuntapolitiikan avulla luodaan rakenteita ja ympäristöjä, jotka antavat ihmisille mahdollisuudet hallita terveyttään ja siihen vaikuttavia tekijöitä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Terveiden ja hyvän syömisen edistäminen todentuu käytännössä kouluissa, työpaikoilla ja muissa ihmisten toimintaympäristöissä ja eri alojen ammattilaisten toiminnassa. Hyvän syömisen edistämiseksi on monia toimijoita, joiden rooli ja vaikutus on merkittävä. Monialainen toimijajoukko tuli selkeästi näkyville alla kuvattavissa pilottihankkeissa.

Äijätiimihankkeessa (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014) on mukana neljä duunari-työpaikkaa. Hankkeen tavoitteena on kehittää työmiesten työaikaista syömistä. Hankkeen pilottityöpaikkojen työmiesten työaikaisen hyvän syömisen edistämisen toimijoina olivat duunari miehet ja heidän läheisensä, työpaikkojen työhyvinvoinnista vastaavat esimiehet ja ruokapalvelujen tuottajat, työterveyshuollon toimijat ja elintarvikealan yritykset, joista miehet hankkivat evänsä ja ruokapalvelut raaka-aineet. Äijätiimihankkeen duunarityömiehet jäivät kuitenkin helposti ”kohteeksi” monien toimijoiden kentänsä. (Tuikkanen & Mäkeläinen 2015.)

Älylinjasto on Mamkin patentoima, uudenlainen ruokapalvelujen itsepalvelulinjasto, joka kertoo asiakkaalle hänen linjastosta kokoomansa aterian ravintosisällön heti kokoamisen jälkeen (Tuikkanen & Rautiainen 2013; Mikkelin ammattikorkeakoulu 2013). Älylinjaston kehittämistyössä on ollut mukana toimijoita, jotka eivät perinteisesti ole olleet ruokapalve-

lujen asiakkaiden ravitsemuskasvatuksen eturintamassa. Älylinjasto on tuonut ruokapalvelujen asiakkaiden hyvän syömisen edistämisen toimijakenttään mukaan ruokapalvelujen itsepalvelulinjastojen toimittajan, ruokapalvelujen tuotannonohjausjärjestelmien toimittajat ja IT-asiantuntijat. (Tuikkanen ym. 2015, 7–21.)

Verrattuna Äijätiimihankkeeseen Älylinjaston tulo ravintolan itsepalvelulinjastoksi nosti asiakkaan ravitsemuskasvatuksen kohdeasiakkaasta omakohtaiseen tietoon perustuvaksi toimijaksi ja päätöksentekijäksi sekä ruokapalvelujen laadun arvioijaksi. Älylinjasto tuottaa asiakkaille tietoa, joka on ”heidän” ja ”vain heille”. Asiakkaat saavat faktatietoa, jonka perusteella he voivat arvioida omaa syömistään ja arvioida myös ruokapalveluiden tuottaman ruoan ravitsemuslaatua. (Tuikkanen & Rautiainen 2013.)

PALVELUMUOTOILULLA TOIMINTAYMPÄRISTÖ KUNTOON

Palvelumuotoilua on hyödynnetty vain vähän ruokapalvelujen kehittämisessä ja ei juurikaan asiakkaiden terveellisen syömisen edistämiseksi, vaikka asiakkaalle ruokapalvelut ovat palvelu siinä, missä muukin palvelu. Asiakas toimii ruokapalveluissa asioidessaan kuten käyttäessään muitakin palveluita.

Palvelumuotoilun keskeisenä tavoitteena on palvelukokemuksen käyttäjälähtöinen suunnittelu siten, että palvelu vastaa käyttäjien tarpeita. Palvelumuotoilussa yhdistetään kulttuurisen, sosiaalisen ja inhimillisen vuorovaikutuksen osa-alueita. Yksi palvelumuotoilun tärkeimmistä tekijöistä on yhdessä tekemisen (co-creation) prosessi. (Tuulaniemi 2011.) Ruokapalveluissa palvelumuotoilun avulla voidaan kehittää ruokapalvelujen toimintaympäristöä, niin fyysistä ympäristöä kuin myös palvelua ja ruokatuotteita asiakaslähtöisesti tukemaan hyvää syömistä.

Äijätiimihankkeessa on testattu palvelumuotoilun menetelmiä duunari miesten hyvän syömisen edistämiseksi. Työmiesten, työpaikan



esimiesten, terveydenhoitajien ja ruokapalveluhenkilöstön haastattelujen perusteella ja havainnoimalla toimintaa työpaikalla duunari miesten työaikaisen syömisen palvelupolun on kuvattu ja toimintaympäristöanalyysia tehty. Toimintaympäristöanalyysin tulosten perusteella voidaan jo nyt esittää, että hyvää työaikaista syömistä voidaan työpaikoilla tukea, kun kaikki toimijat otetaan mukaan kehittämiseen palvelun käyttäjiä (duunari miehet) unohtamatta. Tästä on hyvänä esimerkkinä yhdessä pilottityöryksessä jo nyt toimiva yhteisfoorumi, joita toivotaan muodostettavan myös muihin pilottityöryksiin. (Tuikkanen & Mäkeläinen 2015.)

Hankkeessa saatujen tulosten perusteella hyvän syömisen esteitä tulee poistaa niin pitkälle kuin se on mahdollista, esimerkiksi lisäämällä

ruokataulun pituutta, jatkamalla ruokalan aukioloaika ja kehittämällä ruokapalveluita ilta- ja yötyövuorolaisille. Hankkeen aikana on tehty tarjolla olevia ruokapalveluita näkyvämmiksi tehtaassa työskenteleville. On mietitty opasteita ruokalaan, opasteita ruoka-automaattien käyttöön, on kehitetty ruokapalvelujen markkinointia ja tiedotusta sekä asiakaspalautteen keräämistä. Yhdessä pilottityöryksessä miehet saivat ideoida uuden terveellisemmän burgerin välipalavaihtoi- maan. Burgerista tehtiin erilaisia versioita, joista miehet sitten aistinvaraisten arviointien perusteella valitsivat tehtaan oman burgerin. (Tuikkanen & Mäkeläinen 2015.) Ruokapalveluasiakkaiden hyvän syömisen edistäminen on ollut arkisia, konkreettisia tekoja miesten työpaikoilla.

Hanke toi esille, että tietoa hyvän syömisen

edistämisestä tulee lisätä kaikille kehittäjäosapuolille, ei ainoastaan työntekijöille työterveyshuollon kautta. Myös työpaikan esimiehet ja ruokapalvelujen tuottajat tarvitsevat tietoa, miten hyvä työaikainen syöminen mahdollistetaan, mitä ja millaisia palveluita tarjotaan, millaisia tuotteita ja tiloja halutaan ja miten ruokapalvelujen tuottajien kilpailutus ja seuranta toteutetaan. Työterveyshuollon tulisi ottaa selkeämpi rooli hyvän työaikaisen syömisestä edistämisessä ja viedä työntekijöiltä saatua viestiä yrityksen johtoon, koska yrityksen johto voi vaikuttaa siihen, millaisia työaikaiseen syömiseen liittyviä palveluja se ostaa ja työntekijöilleen haluaa tarjota. (Tuikkanen & Mäkeläinen 2015.)

HYVÄN SYÖMISEN VIESTI EI TAVOITA KOHDETTAAN

Ammattilaisten tapa ohjata ihmisiä hyvään syömiseen on ollut tiedon jakamista oikeista valinnoista ja asiakkaiden suostuttelua muuttamaan tapojaan. Haasteena on kuitenkin koettu asiakkaiden haluttomuus muuttaa terveyteensä haitallisesti vaikuttavia elintapojaan. (Ks. mm. Absetz 2010.) Sekä ruokapalvelualan että terveysalan ammattilaiset ovat hyvin tietoisia siitä, että terveydestään ja sen edistämisestä ovat kiinnostuneita sellaiset henkilöt, joiden ei tarvitsisi tehdä muutoksia elintavoissaan. Tämä tuli esille myös Sanna M. Salmelan tutkimuksessa (2012), jossa elintapaohjauksen kannalta haasteellisimmat ryhmät olivat miehet ja sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat henkilöt. Salmela esittää, että kynnystä elintapaohjaukseen tulisi madaltaa siten, ettei se jää pelkästään terveysalan ammattilaisten tehtäväksi. Hänen mukaan erityisesti yksin asuville ja miehille tulisi kehittää paitsi houkuttelevampia elintapaohjausinterventioita, myös järjestää muita mahdollisuuksia muuttaa elintapojaan. (Salmela 2012.)

Ruokapalvelut kertovat asiakkailleen hyvinvointia edistävästä, terveellisistä ruokavalinnoista muun muassa käyttämällä julisteita, kuten ruo-

ka-aineenpyyriä, lautasmalleja, ”Sydänmerkki”-logoa tai ilmoittamalla malliaterian tai sen osien ravintosisältötietoja ruokalistassa (STM 2010). Tutkimusten mukaan hyvästä syömisestä perinteisellä tavalla annettulla lisäinformaatiolla ei ole välttämättä pysyvää vaikutusta ravintolan asiakkaan ruokavalintoihin (Diskrell ym. 2008; Absetz ym. 2010). Asiakkaat ymmärtävät annettua ravitsemustiedosta, esimerkiksi kaloreista ja rasvoista, melko vähän, eikä heidän ole helppo soveltaa tietoa omaan syömiseensä.

SOSIAALINEN MARKKINOINTI HAASTAA MYYMÄÄN TERVEELLISYYTTÄ JA SYÖMÄÄN HYVIN
Sosiaalinen markkinointi tuo hyvän syömisestä kehittämiseen sosiaalisen näkökulman, jossa keskiön nostetaan neuvotteleva kaupankäynti ja asiakkaan tavoitettava markkinointi. Sosiaalinen markkinointi on järjestelmällinen ja suunnitelmallinen prosessi, jonka tavoitteena on joko yksilön käyttäytymisen muuttaminen tai sen ylläpitäminen siten, että se hyödyttää yksilöitä ja yhteiskuntaa. Sosiaalisessa markkinoinnissa siis ”myydään” käyttäytymismuutoksia. Sosiaalista markkinointia on hyödynnetty terveyden edistämisessä, kuten tupakoinnin vähentämisessä ja diabeteksen ennaltaehkäisyssä (THL 2012). Sitä voisi soveltaa myös työaikaisen syömisparantamiseen.

Sosiaalisessa markkinoinnissa toimenpiteet räätälöidään tietyille kohderyhmälle. Tärkeää on, että kohderyhmää ymmärretään kokonaisvaltaisesti, sen asenteita ja nykyistä käyttäytymismallia, jolloin saadaan syvälinen ymmärrys siitä, mikä kohderyhmää motivoi ja mitkä asiat vaikuttavat käyttäytymiseen.

Ihmistä ei käsitellä niinkään erillisenä yksilönä vaan osana laajempaa sosiaalista verkostoa ja ympäristöä. Kun tarkoituksena on muuttaa kohderyhmän käyttäytymistä (esim. terveyden kannalta parempaan suuntaan), pyritään korvaamaan ne hyödyt, joita kohderyhmä sai aikaisemmasta käyttäytymismallista. Kohderyhmä otetaan myös

kumppaniksi toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sen eri vaiheissa, jolloin on mahdollista saada pysyvämpiä muutoksia käyttäytymiseen. (THL 2012.)

POSITIIVISUUTTA JA HYÖTYJÄ KOROSTAEN KOHTI HYVÄÄ SYÖMISTÄ

Äijätiimihankkeessa kokeillaan sosiaalista markkinointia perinteisen tiedonjakamisen rinnalle. Hankkeessa duunarimiesten haastattelujen perusteella voitiin tunnistaa kolme eri miestyyppiä, kun heitä tarkastellaan hyvän syömisestä ja ruokapalvelujen käytön näkökulmasta (taulukko 5).

Sosiaalisen markkinoinnin kohteeksi päädyttiin ottamaan miestyyppi, jolla on jo terveysongelmia ja joka selkeästi tarvitsee tukea terveyttä edistävään työaikaiseen syömiseen. Hankkeen edetessä työpaikkojen ja ruokapalveluiden kanssa on yhdessä mietitty pilottirytyksiin soveltuvia sosiaalisen markkinoinnin keinoja. Näitä keinoja on muun muassa houkutelua miehiä syömään ruokalaan joko bonusjärjestelmällä tai positiivisella ja hyötyjä korostavalla mainostamisella. Ehdotuksena on noussut myös ”syö kasviksia puoli kiloa päivässä”-kampanja, jossa pilottimiehet saisivat kuukauden ajan joka päivä puolen kilon

TAULUKKO 5. Miestyypit terveellisen syömisestä ja ruokapalvelujen käytön näkökulmasta (Tuikkanen & Mäkeläinen 2015). (Kuvat: FreeDigitalPhotos)

<p>TYYPPI 1</p> 	<p>”Minua ei oma terveys ja syöminen kiinnosta”. Näille miehille on tärkeää, että he ”saavat mahansa täyteen” pienellä rahalla. He eivät syö ruokalan lämmintä ateriaa, koska se on liian kallista. Useimmiten näiden miesten ruoka tai eväät ovat yksipuolisia tai he käyttävät automaattien tai vitriinien tuotteita, jotka ovat hinta/energia-suhteessa sopivia, energiapitoisia tuotteita. Osa näistä miehistä ei syö työaikana mitään.</p>
<p>TYYPPI 2</p> 	<p>”Nyt on pakko tsempata, jos aikoo pysyä hengissä”. Tämän tyyppin miehillä on jo terveysongelmia. He kiinnittävät omaan syömiseensä huomiota joko ”pakon edessä” tai ymmärtävät että ehkäistäkseen terveysongelmien pahenemista muutosta elintavoissa on tapahduttava. Miehet ovat saaneet ruokavalio-ohjausta, he pyrkivät noudattamaan ohjeita ja kiinnittävät huomiota siihen, mitä he syövät.</p>
<p>TYYPPI 3</p> 	<p>”Hyvä syöminen on hyvän terveyden perusta”. Näitä miehiä kiinnostaa terveellinen syöminen ja he katsovat tarkasti, mitä he syövät. Heillä voi olla myös omia dieettejä, mitä he noudattavat tarkasti. Useimmiten nämä miehet liikkuvat paljon tai ovat muuten kiinnostuneita terveydestään.</p>



Ruokailija Maija Meikäläinen

3.4.2013 otetut annokset:

Amerikansalaattia 170g 20kcal
 Tomaattia/Kurkkua 95g 5kcal
 Porkkana-kurpitsasalaattia/Sitruuna -
 marinoitua punakaali 40g 9kcal
 Soijapapurihvejä 85g 238kcal
 Linssejä sitruuna persilja 50g 114kcal

Ravintosisältö:

Energia 418,1 kcal
 Proteiinit 20 g.
 Hiilihydraatit 35,8 g.
 Rasvat 19,9 g.
 Tyydyttyneen rasvan osuus 1,4 g.
 Kuitu 10,3 g.

Ravintotekijöiden osuudet energiasta: (suositus)

Proteiinit 19 % (10 - 20)
 Hiilihydraatit 34 % (50 - 60)
 Kokonaisrasva 13 % (25 - 35)
 Tyydyttymätön rasva 40 %
 Tyydyttynyt rasva 3 % (alle 10)

Osuus päivän energiatarpeesta 19 %.

Kuvat: Metos

kasvispussit mukaansa. Pilottimiesten odotetaan sitoutuvan kokeiluun, jolloin on mahdollista seurata kokeilun aikana tapahtuvia muutoksia heidän voinnissaan, painossa ja työssä jaksamisessaan. Kampanja herättäisi keskustelua ja antaisi mallia terveellisistä välipaloista.

DIGITAALISUUS MAHDOLLISTAA UUDENLAISTEN HYVÄN SYÖMISEN PALVELUIDEN KEHITTÄMISEN

Älylinjasto tuo ruokapalvelujen asiakasrajapintaan digitaalista tietoa asiakkaan aterian ra-

vintosisällöstä. Ensimmäistä kertaa asiakas saa omakohtaista tietoa kokoamastaan ateriasta. Älylinjastoprototyypin testikäyttäjät kertoivat, että linjasto ”opasti hienovaraisesti” kohti hyvää syömistä ja osa testajista kertoi muuttaneensa syömistään saamansa tiedon perusteella. Palvelun käyttö lisäsi myös keskustelua lounasruoasta ja sen ravintosisällöstä pilottityöpaikalla, niin ruokapöydissä kuin vielä toimistoissa, ja kotonaakin. (AgentIT Finland Oy 2013.)

Älylinjaston palvelukokonaisuutta on myöhemmin kehitetty siten, että asiakas voi jakaa

tietojaan digitaalisesti. Linjastosta tieto tallentuu pilvipalveluun (www.smartmeal.fi), josta asiakas saa erilaisia raportteja ja koonteja syömisestään ja joka mahdollistaa tiedon jakamisen tulevaisuudessa muihin digitaalisiin kanaviin. Älylinjaston kokoama pilvipalveluun tallennettua asiakaskohtaista, personoitua tietoa on tulevaisuudessa mahdollista käyttää erilaisissa sosiaalisissa medioissa.

Ruokapalveluille ateriakohtaisen tiedon ”valuaminen” sosiaalisen median foorumeille on haaste ja mahdollisuus. Älylinjasto mahdollistaa ruokapalveluissa hyvän ravintolasyömisestä edistämisen nykyaikaisesti, asiakaslähtöisesti ja yksilöllisesti. Asiakkaiden saama konkreettinen tieto omien aterioidensa ravintosisällöstä haastaa ruokapalveluita aivan uudella tavalla miettimään tuotteidensa ravitsemuksellista laatua, sillä älylinjastokokonaisuutta käyttäessään asiakkaalla on selkeää faktaa siitä, mikä ruokapaikan aterioiden ravitsemuslaatu on.

LOPUKSI

Ruokapalvelujen asiakkaiden hyvän syömisestä edistäminen tulee olla asiakaslähtöistä, jolloin palvelujen suunnitteluun otetaan mukaan eri alojen toimijat asiakasta unohtamatta. Ruokapalvelut eivät ole irrallaan ihmisten muusta toimintaympäristöstä. Tästä syystä ruokapalvelujen kehittäminen pakottaa toimijat tarkastelemaan hyvän syömisestä edistämistä laajemmin kuin vain perinteisenä tiedon jakamisena silloin, kun asiakas valitsee ravintolassa ruokaansa.

Ruokapalveluasiakkaiden hyvän syömisestä edistäminen on tulevaisuudessa yhä tärkeämpää, sillä ruokapalvelujen käyttö lisääntyy. Syöminen siirtyy eri muodoissaan ulos kodeista tai ruokapalvelut tulevat koteihin, näin myös ruokapalveluasiakkaiden hyvän syömisestä tukeminen levittäytyy ulos fyysisistä paikoista. Ravintolaruokan ravitsemussisältötiedon digivirta reseptiikasta asiakkaan lautaselle kokoamaan ateriaa tuotteen ja sen sisältämät ravintoaineet osaksi sosiaalisen markkinoinnin ja median foorumeita.

Artikkelissa kuvattujen hyvää syömistä edistävien hankkeiden kautta on saatu tietoa, että eri alojen asiantuntijoiden yhteistyöllä ihmisen syömisestä edistämistä ja siihen vaikuttamista voidaan tarkastella useista eri näkökulmista. Hyvän syömisestä edistämistä voidaan kokeilla eri aloilta tulevia menetelmiä kuten palvelumuotoilua, sosiaalista markkinointia ja it-tekniikan hyödyntämisestä. Monialaisissa tiimeissä eri alojen käytännön toimijat ja asiantuntijat oppivat toisiltaan ja tuloksena syntyy parhaimmillaan aivan uusia ideoita ja innovaatioita ruokapalveluasiakkaiden hyvän syömisestä edistämiseen.

LÄHTEET

Absetz, Pilvikki 2010. Mistä motivaatio käyttäytymisen muutokseen? Power point esitys Kansanterveyspäivillä. <https://www.thl.fi/documents/10531/1449887/motivaatio.pdf/413fae3b-9560-46cb-bdda-ac5ea2232411>. Ei päivytys-tietoja. Luettu 6.10.2015.

Absetz, Pilvikki, Jallinoja, Piia, Suihko, Johanna, Bingham, Clarissa, Kinnunen, Marja, Ohrankämmen, Olli, Sahi, Timo, Pihlajamäki, Harri, Paturi, Merja & Uutela, Antti 2010. Varusmiesten ravitsemus ja muut elintavat sekä terveyden riskitekijät palveluksen aikana. Kuuden kuukauden seurantatutkimus. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti 16.

Agentit Finland Oy 2013. Älylinjaston käytettävyyttä ja käyttäjäkokeemus Ravintola Huhmaressa. Julkaisematon raportti.

Driskell, Judy, Schake, Marian & Detter, Hillary 2008. Using Nutrition Labeling as a Potential Tool for Changing Eating Habits of University Dining Hall Patrons. Journal of the American Dietetic Association, 2071 - 2076.

Mikkelin ammattikorkeakoulu 2013. Älykäs lounaslinjasto kertoo tarkat ravintoarvot. WWW-dokumentti. http://www.mamk.fi/tutkimus_ja_kehitys/kestava_hyvinvointi/paattyneet_hankkeet/alylinjasto. Luettu 16.11.2015.

Mikkelin ammattikorkeakoulu 2014. Äijätiimillä duunari-miesten syöminen paremmaksi. WWW-dokumentti. http://www.mamk.fi/tutkimus_ja_kehitys/kestava_hyvinvointi/kaynnissa_olevat_hankkeet/aijatiimi. Luettu 16.11.2015.

Salmela, Sanna 2012. Elintapaohjauksen lähtökohtia korkeassa diabetesriskissä olevilla henkilöillä Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyn toimeenpanohankkeessa (D2D). Elintapaohjaus ennen D2D-hanketta, koettu ohjaustarve ja sovitut interventiomuodot. Väitöskirja. Studies in sports, physical education and health 185. PDF-dokumentti. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40377/978-951-39-4906-8.pdf?sequence=3>. Luettu 6.10.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Selvityksiä 2010:11. <http://www.stm.fi/julkaisut>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden edistäminen. WWW-dokumentti. <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>. Luettu 6.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Sosiaalisen markkinoinnin ABC. Opas 18. Juvenes Print. Tampereen yliopistopaino Oy.

Tuikkanen, Riitta & Mäkeläinen, Paula 2015. Työmiesten työaikaiset ruokapalvelut ja miesten työaikainen syöminen miesten kertomana. Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisuja. Painossa.

Tuikkanen, Riitta & Rautiainen, Teija 2013. Ravintolan älykäs itsepalvelulinjasto auttaa ruokailijaa kokoamaan terveellisempiä aterioita. Bolus 3, 20 – 21.

Tuikkanen, Riitta, Rautiainen, Teija & Turkki, Pekka 2015. Smart Buffet – An Open Innovation Process Through Collaboration. Teoksessa Kakkonen, Marja-Liisa & Neuvonen-Rauhala, Marja-Liisa (toim.) Research Publication 2015. Mikkelin ja Kotkan ammattikorkeakoulu, 7 – 21.

Tuulaniemi, Juha 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum Media.



Prosessien kehittäminen – mallintamista, yhteistyötä ja sujuvaa tiedonkulkua elintarvike- ja ruokapalvelualalla

TEIJA RAUTIAINEN

Artikkeli kuvaa Mamkin matkailu- ja ravitsemisalalla tehtyä prosessien mallintamista ja kehittämistä. Kyseessä ei ole kattava läpileikkaus siitä, mitä on tehty, vaan kuvaus matkan varrelta saaduista opeista ja huomioista. Prosessien kehittäminen on siirtynyt yhden toimialan, ruokapalvelujen, sisältä kohti laajempia, useampia toimijoita käsittäviä kokonaisuuksia ja prosessin vuorovaikutusta asiakkaan kanssa. Kestävän hyvinvoinnin painoalalla tämä lähestymistapa tarjoaa mahdollisuuden kehittää kokonaisvaltaisesti hyvinvointia.

Tulos tai ulos – kuvaako tämä myös prosessien kehittämisen tarvetta? Prosessiajattelun lähtökohtana 1970-luvulta oli edelleen ajankohtainen tarve parantaa yritysten tuloksellisuutta. Prosessiajattelu tarkoittaa tavoitteellista kehittämistä, jossa organisaatio tai yritys päättää itse, mitä tuloksellisuus tarkoittaa ja millaisia päämääriä halutaan saavuttaa.

Prosessin määritelmät tuntuvat usein kovin teknisiltä. Niissä käytetään termejä, kuten toistuvat toiminnot, resurssit, syötteet ja tuotteet. Määritelmät ovat asianmukaisia ja kuvaavia, mutta monesta määritelmästä puuttuu asiakas. Prosessi on tekemistä; jotain tehdään, jotta asiakkaalle voidaan tarjota se tuote tai palvelu, jolle asiakkaalla on tarve. Prosessit ovat siis asiakkaalle lisäarvoa luovia tapahtumaketjuja, joihin yritys tai organisaatio käyttää resursseja, kuten materiaaleja, rahaa, aikaa, välineitä ja osaamista. (Martinsuo & Blomqvist 2010, 1–6.) Tuloksellisuus voi siis tarkoittaa toimivaa tuotanto- ja palveluketjua, joka käyttää resursseja järkevästi, saa asiakkaan tyytyväiseksi ja palaa-maan uudelleen.

PROSESSIEN KUVAAMISELLA ON HYVÄ ALOITTA

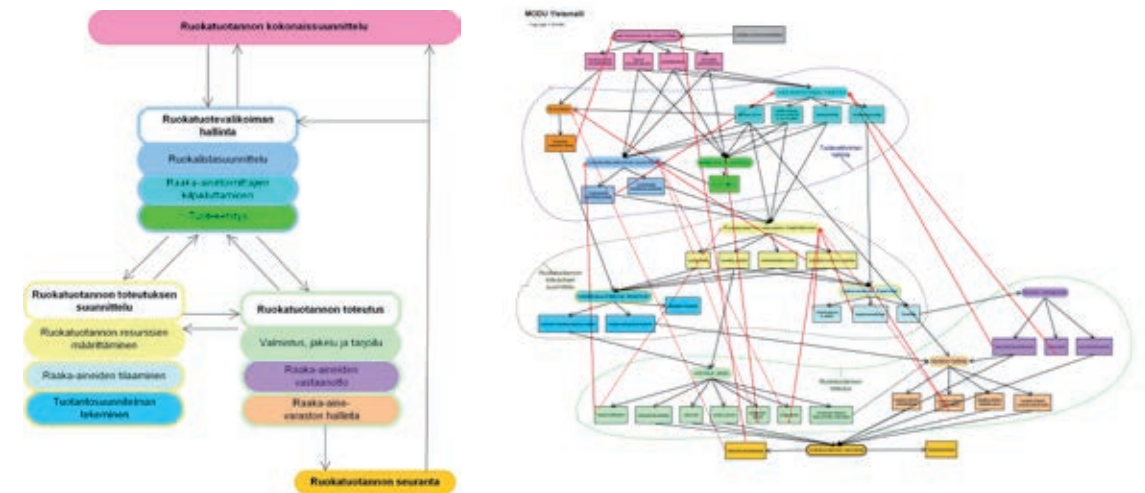
Erilaiset näkemykset tavoitteista, erilaiset tavat työskennellä, kommunikoida ja ajatella ovat tuttuja monessa organisaatiossa. Ne vaikuttavat prosessin toimintaan ja näkyvät ongelmatilanteina joskus asiakkaalle asti. Prosessien kuvaaminen on keino tehdä näitä ongelmia näkyviksi. Esimerkiksi kotiterian toimittamiseen asiakkaalle osallistuu kotihoidon, -palvelun, ruokapalvelun, kuljetuksen ja laskutuksen henkilöstöä. Jokainen hoitaa oman osuutensa, mutta ei välttämättä tiedä, miten oma tekeminen linkittyy kokonaisuuteen. Siitä voi seurata päällekkäisiä työvaiheita, tietämättömyyttä tai mieliharmia. Prosessikuvausten tekeminen pakottaa toimijat yli yksikörajojen tutustumaan ja keskustelemaan siitä, mitä tehdään. Se voi myös käynnistää oppimisprosessin ja mahdollistaa paremmat edellytykset

yhteistyölle jatkossa. (Laamanen 2007, 54–94; Hannus 2004, 102–108.)

Hyvä prosessikuvaus sisältää toiminnan kannalta kriittiset asiat ja esittää asioiden välisiä riippuvuuksia; mitä tulee olla tehtynä ennen seuraavaa vaihetta. Osaprosesseista muodostuu prosessin kokonaiskuva, mikä konkretisoi siihen osallistuvien roolia ja merkitystä osana kokonaisuutta. Kuvaukset eivät ole itsetarkoitusta, vaan ne ovat välineitä. Kuvaukset tuottavat tietoa, jonka pohjalta voidaan tehostaa toimintaa, parantaa laatua, palvelutasoa ja asiakastytyväisyyttä, hallita ongelmatilanteita, lisätä yhteistyötä ja saada kustannussäästöjä. (JHS 2012; Laamanen 2007, 54–94; Martinsuo & Blomqvist 2010, 1–6.)

HALUTTU TAVOITETILA OHJASI PROSESSIEN MALLINTAMISEEN

Malli on yksinkertaistettu esitys jostakin ilmiöstä tai asiasta ja kuvaa vain osaa sen piirteistä (Luukkanen ym. 2012, 21). Se näkyy hyvin ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosesseja kuvaavassa mallissa, joka konkretisoi ruokatuotannon suunnittelun, toteutuksen ja kehittämisen vaiheita ja niissä tarvittavia tietoja (kuva 9).



KUVA 9. Prosessikuvaus yksinkertaistaa: malli ja alkuperäinen prosessikuva

Prosessimalli kuvaa ruokatuotannon iteratiivista luonnetta, kun vaihe vaiheelta pyritään varmistu-maan ruokatuotannon kannattavuudesta ja ruokatuotteiden laadusta. Se edellyttää jatkuvasti tarkentuvaa suunnittelua, tietojen muokkaamista ja täsmentämistä prosessin aikana ja palautetta prosessin onnistumisesta. Prosessi on vuorovaikutteinen ja tuottaa tietoa. Työntekijöiden osaamista tarvitaan prosessin ohjaamiseen, jotta prosessista tulee tehokas ja se vastaa asiakkaiden tarpeisiin. (Rogers 2011, 477–483; Taskinen 2007; Taskinen ym. 2007, 1246–1266.)

Mallin tekeminen oli lähtölaukaus palveluprosessien kehittämistyölle Mamkin matkailu- ja ravitsemisalan laitoksella. Mallinnustyö sai alkunsa, kun Ravintola Tallin ja opetuskeittiön kone-, laite- ja ohjelmistohankintoja varten vuonna 2004 tehtiin vaatimusmäärittely. Määrittelyssä kuvattiin tulevaisuuden tavoititila: mitä laitteiden ja ohjelmistojen halutaan tekevän nyt

ja mitä niiden halutaan mahdollistavan tulevaisuudessa. (Tuikkanen ym. 2005.)

Vaatimusmäärittely loi hyvän pohjan myöhemmälle kehittämistyölle. Toimitusprosessin aikana näet selvisi, että laite- ja ohjelmistotoimitajat halusivat saada tarkemman kuvan siitä, miten ammattikeittiöissä toimitaan. Tiedontarpeelle oli kaksi syytä: uusien tuotteiden ja palvelujen kehittäminen ja uuden tiedon tuottaminen alan ammattilaisille ja opetukseen. Meille mallin tekeminen kirkasti sen, miten keskeinen osa tiedonhallinnalla on prosessien kehittämisessä.

HYVÄ TIEDONKULKU TURVAA TOIMINNAN SUJUVUUDEN

Ovikello soi ja iloinen ruoantuojia saapuu aterialatikon kanssa vanhuksen kotiin, kertoo, mitä ruokaa on, ja auttaa ruokailun aloittamisessa. Kuulostaa ehkä yksinkertaiselta; ruokien valmistus, pakkaaminen, kuljetus asiakkaalle ja sama

huomenna uudelleen. Ennen kuin kotiateria on asiakkaalla, on kuitenkin tarvittu ruoanvalmistuksen ja kuljetuksen lisäksi monensuuntaista tiedonvälitystä asiakkaan, kotipalvelun ja ruokapalvelun kesken. Kun tiedonkulku on sujuvaa, myös palveluprosessi toimii. Onhan tekemiseen tarvittava tieto ”oikeaan aikaan, oikeassa paikassa, oikeassa muodossa ja oikean henkilön käytettävissä”. Aikaa ei tarvitse käyttää tietojen etsintään, samojen asioiden tekemiseen kahteen kertaan tai yleiseen sähläämiseen.

Yksittäinen tieto, data, kuten asiakkaan nimi, on tiedonkulun perusta. Yksittäinen data on harvoin riittävä, vaan siihen liittyvät muut tietoyksiköt muodostavat prosessille merkityksellistä tietoa. Tieto iteroituu, muuttuu ja jalostuu sitä mukaan, kun siihen yhdistellään uusia tietoyksiköitä ja tietoa tulkitaan. Esimerkiksi asiakkaan nimi, osoite ja ruokavalio yhdistettyinä kuljetusauton reittiin ja ruokalistaan muodostavat tiedot kuljetusajasta ja siitä, millainen ateria asiakkaalle valmistetaan. Lista asiakkaista ja ruokailupäivistä puolestaan kertoo, kuinka monta ateriaa minäkin päivänä tarvitsee valmistaa.

Tiedonkulku tarvitsee välittäjiä ja välineitä, siis ihmisiä, menetelmiä, järjestelmiä ja niiden yhdistelmiä. Tietoa voidaan välittää puhelimitse, kirjallisesti lomakkeilla tai tietojärjestelmien avulla. Prosessissa, kuten kotiateriapalvelussa, tarvittavan tiedon määrä ja tarkkuus lisääntyy koko ajan. Se lisää myös tietojen välittämiseen tarvittavaa työmäärää. Parhaimmillaan tietojärjestelmät automatisoivat ja nopeuttavat tiedonkulkua, kun esimerkiksi tietoja ei tarvitse siirtää lomakkeelta toiselle käsin tai varmistaa muutoksia puhelimitse. Tietojärjestelmät voivat estää sujuvan tiedonkulkua, kun palvelujen tuottamiseen osallistuvien yksiköillä on eri järjestelmiä, jotka eivät osaa keskustella keskenään. Tieto ei siis siirry automaattisesti, vaan tarvitaan ihmistä kirjaamaan tietoja järjestelmästä toiseen. (Tuikanen & Rautiainen 2015, 24–30.)

PROSESSI YHDISTÄÄ KETJUN ERI TOIMIJIAT

Elintarvikkeiden jäljitettävyydestä on tulossa yhä merkittävämpi kilpailutekijä elintarvikealan toimi-joille. Asiakkaita kiinnostaa yhä enemmän, mistä ruokani tulee ja miten se on tuotettu tai valmistettu. Kiinnostus vaikuttaa pikkuhiljaa myös ostopäätökseen, kun ruokavalintoja tehdään esimerkiksi eettisin perustein. Suomen elintarvikelaki (2006) ja siihen liittyvä asetus edellyttävät, että toimijat tietävät, keneltä tuotteita on ostettu ja kenelle ne on myyty. Sen lisäksi elintarvikealan toimijat ovat kehittäneet omia jäljitettävyyjärjestelmiä. Esimerkiksi pakkauksen QR-koodi vie lihatuottajan koti-sivuille tai luomubroilerin elämää voi seurata live-lähetyksenä.

Järvikalan toimitusketjun läpinäkyvyys kalastajalta aina kuluttajan saataville, kauppaan tai ravintolaan voi tuoda lisäarvoa kaikille ketjun toimijoille. Jäljitettävyyys on mahdollista toteuttaa esimerkiksi seurantajärjestelmällä, jossa käytetään mobiilisovellusta, RFID- ja NFC-tekniikkaa ja pilvipalvelua. Jotta jäljitettävyytieto kattaa koko ketjun, on kaikkien toimijoiden osallistuttava tiedon tuottamiseen. (Rautiainen 2014, 7–19.)

Jokainen prosessi tarvitsee omistajan, joka päättää sen kehittämisestä ja kehittämistyön resursseista. Usean yrityksen läpäisevä toimitusketju ei ole kokonaisuudessaan kenenkään omistuksessa. Kun tällaista prosessia halutaan kehittää, on jonkun toimijan otettava vastuu kehittämisestä. Lisäksi tarvitaan yhteinen näkemys siitä, mitä prosessin kehittämisellä halutaan saavuttaa. Teknisillä ratkaisuilla on helppo saada järvikalaketju läpinäkyväksi. Sen vienti käytäntöön vaatii kuitenkin enemmän: kaikkien osapuolien on saatava seurantajärjestelmän käytöstä merkityksellistä hyötyä omaan liiketoimintaansa.

PROSESSIN KEHITTÄMINEN ON ITSE ASIASSA ENTISESTÄ POISOPPIMISTA

Pk-yrittäjä tuskailee ajan puutetta ja työn paljoutta, keittiö on rempallaan, ruokalista perua

1970-luvulta, ruokasalissa ankea tunnelma, eikä henkilöstö tiedä, miten oikein pitäisi tehdä. Homma ei toimi — tarvitaanko Jyrki Sukulan ”Kuppilat kuntoon” hätiin. Ei yhtään huonompi ajatus, ainakin jos jätetään vihdeohjelmaformaatti ulkopuolelle ja keskitytään itse asiaan. Tarkoittaahan prosessien kehittäminen usein asioiden ja tekemisen organisointia uudelle tavalla ja päällekkäisten työvaiheiden poistamista.

Prosessien kuvaaminen tekee muille näkyväksi prosessissa tarvittavaa osaamista ja hiljaista tietoa. Pk- ja mikroyrittäjät vastaavat yritystoiminnan kokonaisuudesta yleensä yksin. Silloin tekemiseen liittyvä tieto jää helposti vain yrittäjän tai esimiehen omaisuudeksi ja tietoon. Toimivan prosessin edellytys kuitenkin on, että työntekijöillä on käytettävissä tekemiseen tarvittava ohjeistus, asianmukaiset välineet, laitteet ja sopiva osaaminen. Ne vähentävät tarvetta ohjeistaa ja valvoa työtä ja parantavat mahdollisuuksia saavuttaa halutun laatuista lopputulosta. (Martinsuo & Blomquist 2010, 1–6). Kun pk- tai mikroyrittäjä muuttaa oman tekemisensä kirjalliseksi tai sanallisiksi ohjeiksi, se tehostaa prosessia, kun aikaa ei tarvitse käyttää asiakkaalle lisäarvoa tuottamattomaan tekemiseen.

Työtapojen, toimintamallien ja prosessien uudistamisella tavoitellaan usein kustannussäästöjä ja kannattavuuden parantamista. Jotta kehittämisen tavoitteet saavutetaan, on ensin opittava pois entisistä toimintatavoista. Selkeiden tuotantoprosessien ja laiteteknologian avulla voidaan ammattikeittiössä saavuttaa kustannussäästäjä esimerkiksi energiankulutuksessa. Se edellyttää kuitenkin ammattikeittolaitteiden ominaisuuksien hyödyntämistä monipuolisesti. (Motiva 2010; Rautiainen 2013.)

Uudet ammattikeittolaitteet osaavat paljon: ne huolehtivat lämpötilan ja kosteuden säätimisestä, halutun paistoväriin saavuttamisesta tai käynnistyvät automaattisesti aamupuuron kypsennykseen. Kuitenkin turhan usein uusia laitteita käytetään entiseen tapaan ja ammattilaisten ai-

kaa kuluu kypsennyksen valvomiseen, vaikka sitä voitaisiin ohjata sen sijaan tuottavaan työhön, kuten tuotekehitykseen tai asiakaspalveluun.

PALVELUPROSESSIN KEHITTÄMINEN JATKUU YHDESSÄ TEKEMÄLLÄ

Prosessien kehittämisen polku on vienyt meitä yleisen mallintamisen kautta yksityiskohtaisimpiin kehittämiskohteisiin. Projektit, joissa prosessien kehittäminen on ollut keskeisessä osassa, ovat liittyneet jollain tapaa ruokapalvelujen tuottamiseen, ja olemme oppineet niistä itsekkin paljon, usein sellaista, mitä emme osanneet odottaa.

Prosessien kehittämisen suurin haaste on prosessien jalkauttaminen, vieminen osaksi käytäntöä. On ollut ilahduttavaa huomata, että projektien tarjoama apu on auttanut toimijoita saamaan liikkeelle oman kehittämistyönsä ja viemään muutoksia käytäntöön asti. Samalla ne ovat tuottaneet tutkittua tietoa muidenkin organisaatioiden avuksi. Tiedonkulku on ollut punaisena lankana, kun olemme kuvanneet ja kehittäneet palveluprosesseja. Prosessit ja toimitavat muuttuvat usein hitaasti. Prosessien kehittäminen lähti liikkeelle ruokatuoantoprosessin mallintamisesta ja ammattikeittiön sisäisestä toiminnasta. Yhä tärkeämmäksi on sen jälkeen noussut asiakkaan merkitys prosessissa: mikä on asiakkaan rooli, miten asiakkaan kanssa ollaan vuorovaikutuksessa ja miten prosessin toiminta palvelee asiakasta.

Yhteistyön ja yhdessä tekemisen merkitys on entisestään korostunut. Se on vaatinut yhdessä tekemistä kohdeorganisaatioissa mutta myös meidän toimijoiden kesken. Projektien aikaiset tiiviit tapaamiset ja asioiden jäsentäminen on ollut antoisaa. Kun esimerkiksi ravitsemis-, terveys- ja it-alan osaajat keskittyvät samaan kehittämiskohteeseen, vie aikaa, ennen kuin löytyy yhteinen kieli ja käsitteet. Saman asian tarkastelu eri näkökulmista on joskus väsyttävää mutta ennen kaikkea avartavaa. Se luo myös pohjaa uusien oivallusten ja ideoiden synnylle.

LÄHTEET

Hannus, Jouko 2004. Strategisen menestyksen avaimet. Tehokkaat strategiat, kyvykkyydet ja toi-mintamallit. Helsinki: ProTalent Oy.

JHS 2012. JHS suositukset 152. WWW-sivut. <http://www.jhs-suositukset.fi/suomi/jhs152>. Päivitetty 5.10.2012. Luettu 16.11.2015.

Laamanen, Kai 2007. Johda liiketoimintaa prosessien verkkona. Helsinki: Laatukeskus.

Luukkonen, Irmeli, Mykkänen, Juha, Itälä, Timo, Savolainen, Saara & Tamminen, Maarit 2012. Toiminnan ja prosessien mallintaminen. Tasot, näkökulmat ja esimerkit. Itä-Suomen yliopisto ja Aalto-yliopisto. PDF-dokumentti. <http://www2.uef.fi/documents/1020024/1020098/SO-LEA-Luukkonen-ym-Prosessien-ja-toiminnan-kuvaaminen.pdf>. Ei päivitystietoa. Luettu 11.11.2015.

Martinsuo, Miia & Blomqvist, Marja 2010. Prosessien mallintaminen osana toiminnan kehittämistä. Tampereen teknillinen yliopisto. Teknillis-taoudellinen tiedekunta. WWW-julkaisu. https://dspace.cc.tut.fi/dpub/bitstream/handle/123456789/6825/prosessien_mallintaminen.pdf?sequence=1 Luettu 14.10.2015.

Motiva 2010. Ekotehokas ammattikeittiö. PDF-raportti. http://www.motiva.fi/files/3056/Energiatehokas_ammattikeittiö.pdf Ei päivitystietoa. Luettu 16.11.2015.

Rautiainen, Teija 2013. Energianmittausjärjestelmän hankintaopas ammattikeittiöille. Sähköenergian ja veden kulutus osaksi ammattikeittiöiden energiatehokkuutta. PDF-julkaisu. <http://www.theseus.fi/handle/10024/64221>. Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisu D: 17.

Rautiainen, Teija 2014. Järvikalalle jäljitettävyyttä. Teoksessa Rautiainen, Teija (toim.) Muikun mat-kassa. Järvikalalle jäljitettävyyttä, saatavuutta ja tekniikkaa. Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisu-ja D: 29, 7–19.

Rautiainen, Teija, Tuikkanen, Riitta & Mäkeläinen, Paula 2015. Kotiateriapalvelun toiminnan ja tiedonkulun mallintaminen teki näkyväksi kehittämiskohteet. Teoksessa Tuikkanen, Riitta (toim.) Toiminnan ja tiedonkulun mallintamisella kohti laadukkaampia kotiateriapalveluja. Mikkelin am-mattikorkeakoulun julkaisu D: 26.

Rogers, Svetlana 2011. Food Service Research: An Integrated Approach. International Journal of Hospitality Management, 477 - 483.

Suomen elintarvikelaki 23/2006. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060023> Luettu 16.11.2015.

Taskinen, Teija 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotanto-prosessit. PDF-raportti. http://www.mamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/mamk/embeds/mamkwwwstructure/14249_1473-URNISBN9786515883148.pdf Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisu A: 22.

Taskinen, Teija, Tiainen, Tarja, Tuikkanen, Riitta, Harju, Pertti, Hynes, Deirdre & Cobanoglu, Cihan 2007. Information shaping during Data flows in Professional Kitchen Processes. Teoksessa Koshrow_Pour, Medhi (toim.) Managing worldwide operations and communications with information technology. Philadelphia: IGI Publishing, 1264 - 1266.

Tuikkanen, Riitta & Rautiainen, Teija 2015. Palveluissa tiedonhallinta ja sähköiset järjestelmät ovat kietoutuneet toisiinsa. Teoksessa Tuikkanen, Riitta (toim.) Toiminnan ja tiedonkulun mallintamisella kohti laadukkaampia kotiateriapalveluja. Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisu D: 26.

Palvelujen toiminnanohjaus pintaa syvemältä

PEKKA TURKKI

Valmistavan teollisuuden toiminnanohjaus on kehittynyt jo vuosikymmeniä. Toimivia ohjelmistoratkaisuja on käytössä. Palvelujen toiminnanohjauksen käsitteet ja mallit ovat sen sijaan hämäriä kenties siksi, että itse palvelu-toiminta järjestelmänä on perinteisiä valmistavan teollisuuden järjestelmiä monimuotoisempi. Palvelut digitalisoituvat kovaa vauhtia, ja ohjauskin edellyttää toimivia ohjelmistoratkaisuja – ei vähiten julkisella sektorilla. Puutteelliset mallit johtaa harhaan tietojärjestelmien suunnittelussa ja kalliisiin virheinvestointeihin ohjelmistoja hankittaessa. Siksi palvelujen toiminnanohjausta pitäisi tarkastella pintaa syvemältä.

Toiminnanohjauksessa tarkastelun kohteena on toimintajärjestelmä. Toimintajärjestelmä on sellainen organisaation osa, joka on olemassa tuot-takseen organisaation fyysisiä tuotteita ja/tai palveluja. Se tarvitsee luonnollisesti toimiakseen resursseja, kuten työpanoksia, raaka-aineita, työ-tiloja ja pääomia muuntaakseen niistä haluttuja lopputuotteita. Toimintajärjestelmän voidaan ajatella koostuvan perättäisistä prosesseista. Se saattaa olla hyvinkin pitkä perättäisten prosessien ja niiden välisten aktiviteettien ketju tai verkosto, joka ulottuu resurssien alkulähteiltä monien välivaiheiden kautta lopullisen tuotteen tai palvelun käyttäjään. Tällaisessa ketjussa voi olla mukana useita toimijoita tai yrityksiä, ja se voi olla luonteeltaan tilaus-toimitusketju (Stadtler 2005). Julkisella sektorilla samantyyppistä toimintajärjestelmää kuvataan käsitteellä palvelu-ketju. Sillä tarkoitetaan saman asiakkaan tiettyyn ongelma- tai tarvekokonaisuuteen kohdistuvaa ja organisaatorajat ylittävää, suunnitelmallista ja

yksilöllisesti toteutuvaa palveluprosessien kokonaisuutta (Kuusisto-Niemi 2002).

Palvelujen tuotannossa toimintajärjestelmän tuottamat lopputulokset voivat olla aineettomia (esim. lakiasiapalvelu) tai osittain aineettomia ja osittain aineellisia ns. hybridejä (esim. ravintolapalvelu). Palveluja tuottavassa toimintajärjestelmässä asiakas osallistuu tavalla tai toisella palvelun aikaansaamiseen, vaikka osa toimintajärjestelmän prosesseista voikin olla asiakkaalle täysin näkymättömiä. Toimintajärjestelmän näkyvä ja vuorovaikutteinen osa on välittömässä yhteydessä asiakkaaseen, ja siinä asiakas osallistuu aktiivisesti palvelun tuottamiseen yhdessä asiakaspalvelijoiden kanssa ja kohtaamalla toimintajärjestelmän järjestelmät, rutiinit, tilat ja laitteet. (Grönroos 2000.)

Keskeinen ero fyysisiä tuotteita valmistavan teollisuuden toimintajärjestelmän ja palveluja tuottavan toimintajärjestelmän välillä on, että jälkimmäinen on yleensä hyvin ihmiskeskeinen.

Merkittävä osa järjestelmän tuottamasta palvelusta syntyy asiakkaan ja palvelun tuottajan henkilökohtaisen vuorovaikutuksen tuloksena, ja palvelun kuluttamisessa on kyse enemmän prosessin kuin lopputuotteen kuluttamisesta. Erilaisten järjestelmien kategorisointi on kuitenkin arveluttavaa, koska perinteisen valmistavan teollisuuden järjestelmät voidaan nähdä myös palvelujärjestelminä (esim. hissituotannossa tuotteen elinkaaren pituinen kunnossapito) tai perinteisessä palvelutoiminnassa henkilökohtainen vuorovaikutus voi jäädä hyvin vähäiseksi (esim. pankki- tai ateria-automaatit).

ILMAN OHJAUSTA JÄRKEVÄ TOIMINTA ON SATTUMAN KAUPPAA

Systeemiteorian kannalta toimintajärjestelmällä kuten millä tahansa organisaatioksi luettavalla järjestelmällä on jokin tarkoitus, jota se pyrkii toteuttamaan resurssiaan käyttämällä. Tästä seuraa myös se, että toimintajärjestelmällä oltava myös jonkinlainen ohjaustoiminto, jolla se pyrkii enemmän tai vähemmän menestyksellisesti saavuttamaan tavoitteitaan.

Millainen tuo ohjaustoiminto sitten on? Eloranta (1981) esitteli aikanaan niin kiehtovan toiminnanohjauksen mallin, että se sai allekirjoittaneenkin tutkimaan ja soveltamaan sitä ihan oman alansa väitöskirjaksi asti (Turkki 1994). Mallia tosin sovellettiin aineellisia tuotteita tuot-

tavaan teollisuuteen, mutta mielessäni on kytenyt jo monia vuosia ajatus, voisiko sitä käyttää palvelujen toiminnanohjauksen suunnitteluun. Esittelen tässä ohjausmallin keskeiset periaatteet (kuva 10).

OHJAUKSEN ELEMENTIT: TAVOITTEET, OHJATTAVUUS JA OHJAUSPERIAATTEET

Toimintajärjestelmän ohjaus muodostuu tavoitteista, ohjattavuudesta ja ohjausperiaatteista. Ilman toiminnan tarkoitusta ja tavoitteita ei järjestelmän ohjaaminen ole järkevää. Silloin pätee vanha totuus: ”Jos et tiedä, minne olet menossa, ei kannata mennä minnekään, koska saatat jo olla perillä.” Tavoitteet kuvaavat toimintajärjestelmän toivottua tilaa tai sen lopputuloksia. Myös ohjattavuus on systeemin tilan tai sen lopputulosten ominaisuus. Sillä tarkoitetaan toimintajärjestelmän tai sen tuotteiden ja palvelujen kykyä saavuttaa tavoitteet nykytilastaan. Ilman järjestelmän ohjattavuutta ei koko ohjauksessa ole järkeä – jos autosi ominaisuuksiin ei kuulu kääntyviä etupyöriä, ei ratin pyörittämisestä tai monesta muustakaan kuljettajan hallinnasta olevasta keinosta ole hyötyä, vaikka päämäärä näkyisi aivan mutkan takana. Ohjausperiaatteet puolestaan muodostuvat sellaisista toimintajärjestelmään tai sen lopputuotteisiin kohdentuvia syötteitä (toimenpiteitä), jotka hyödyntävät ohjattavuutta ja saavat aikaan tavoiteltuja lopputuloksia.



KUVA 10. Toiminnanohjauksen elementit



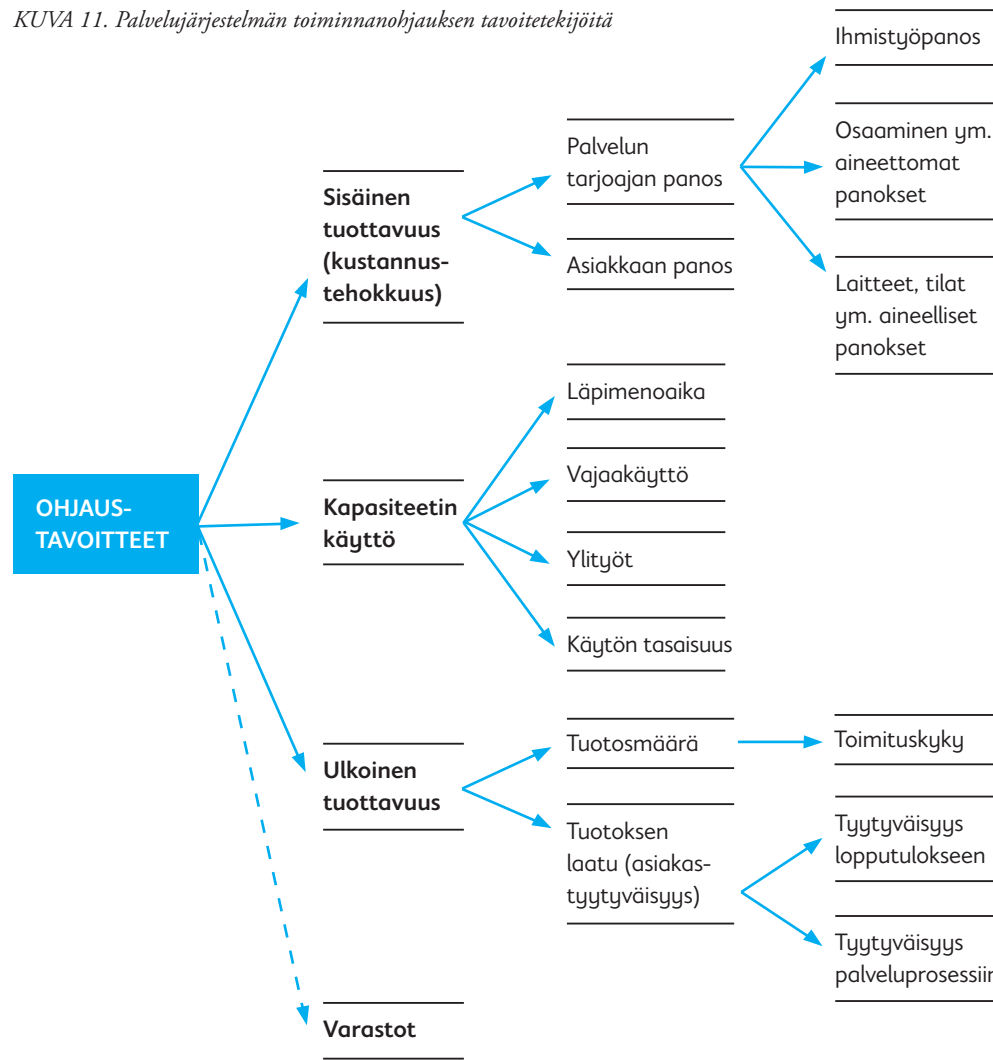
TAVOITTEET

Toiminnanohjauksen tavoitteita voidaan määrittellä monella eri organisaatiotasolla. Strategisella tasolla tavoitteita määrittelevät omistajat tai heidän edustajansa ja ylin johto. Silloin pohdittavana ovat toiminnan perustehtävä ja visio sekä niistä johdetut ylemmän tason tavoitteet. Tässä tarkastellaan taktisen ja operatiivisella tason tavoitteita, joissa keskeistä on toiminnan tuottavuuteen eri osa-alueet.

Teollisuusyrityksen tuotannonohjauksen tavoitteet Eloranta (1981) luokitteli 1) asiakaspalvelutavoitteisiin, 2) kapasiteetin käyttöön liittyviin tavoitteisiin ja 3) varastoihin liittyviin tavoitteisiin. Näillä tavoitteilla pyritään ohjaamaan tuotantoa niin, että tuotantojärjestelmä muuntaa käytävissä olevat resurssit tuotteiksi mahdollisimman tehokkaasti ja tuottavasti. Kyse on tuotantojärjestelmän sisäisestä tuottavuudesta. Palvelujen tuotannossa järjestelmä on kuitenkin avoin asiakkaan osallistumiselle tuotantoprosessiin, joten

ohjaustavoitteetkin tulee määritellä ns. ulkoinen tuottavuus huomioon ottaen. Silloin tavoitellaan sitä, miten tehokkaasti järjestelmä luo ulkopuolista mielenkiintoa tuotantoprosessin lopputuloksiin. Grönroosin ja Ojasalon (2004) esittämän mallin mukaan palvelujen tuottavuus koostuu sisäisestä tuottavuudesta, ulkoisesta tuottavuudesta ja kapasiteetin tuottavuudesta. Näitä tekijöitä voidaan pitää myös palvelujen toiminnanohjauksen tavoitteiden pääkomponentteina. Myös varastojen määrälle tai kiertonopeudelle on syytä asettaa tavoitteita sellaisissa hybridijärjestelmissä, joissa vaihto-omaisuuden määrä tai varastoitavan materiaalin säilyvyys muodostaa kriittisen tekijän (esim. varaosien myynti tai ravintolatoiminta). Kuvaan 11 olen hahmotellut toiminnanohjauksen tavoitetekijöiden jäsentelyä. Tavoitetekijät tulisi määritellä niin konkreettisella tasolla, että niille voidaan asettaa mitattavia arvoja. Tavoitteet voivat olla keskenään ristiriitaisia, jolloin tavoiteasetannassa joudutaan tekemään kompromisseja.

KUVA 11. Palvelujärjestelmän toiminnanohjauksen tavoitetekijöitä



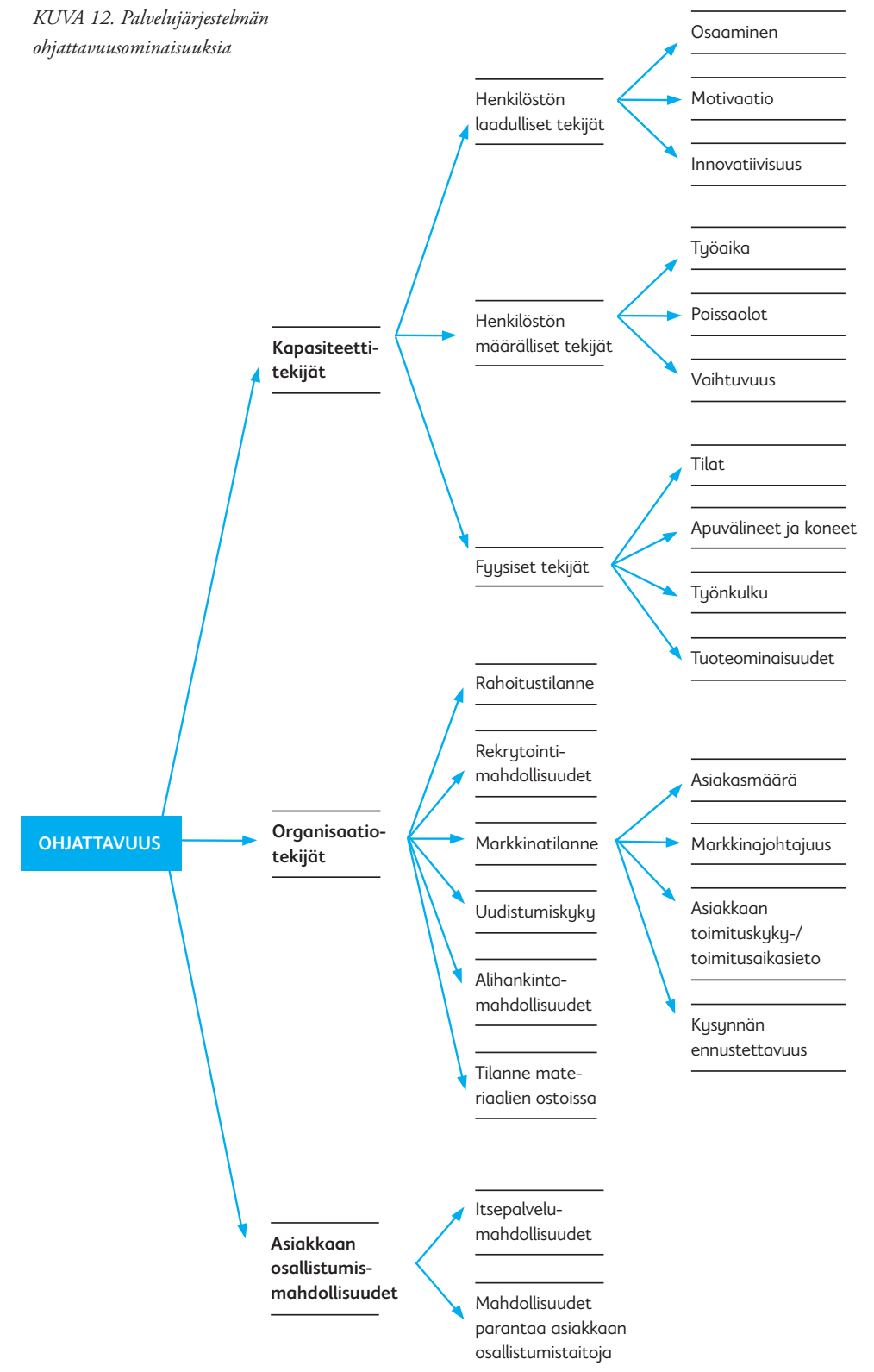
OHJATTAVUUS

Tavoitteisiin pyrittäessä toimintajärjestelmän tulee olla ainakin jossain määrin ohjattavissa. Toimintajärjestelmässä ja sen tuotoksissa tulee siten olla sellaisia ominaisuuksia, joihin voidaan ohjauksella vaikuttaa. Näitä ominaisuuksia sanotaan ohjattavuusominaisuuksiksi. Koska ohjattavuusominaisuuksiin vaikuttamalla halutaan päästä tavoitteisiin, ovat ne löydettävissä läheltä edellä kuvattuja tavoitetekijöitä. Teollisuustuotantoon suunnitellussa mallissa (Eloranta 1981) päädyttiin siihen, että ohjattavuuden pääkomponentit liittyvät

toimitusajan, kapasiteetin ja materiaalien ohjattavuuteen. Nämä jäsenyivät edelleen lukuisiksi yksityiskohtaisiksi ohjattavuusominaisuuksiksi.

Palvelujen toiminnanohjauksessa on ratkaisevan tärkeää löytää palvelujen tarjoajan ja asiakkaan väliseen vuorovaikutukseen vaikuttavissa olevat ominaisuudet. Tästä näkökulmasta jäseniin ohjattavuusominaisuudet palveluprosessin kapasiteetin, organisaatiotekijöiden ja asiakkaan osallistumismahdollisuuksien ohjattavuuteen. Nämä pääkomponentit jakautuvat moniin eri osatekijöihin, josta kuvassa 12 on esimerkki.

KUVA 12. Palvelujärjestelmän ohjattavuusominaisuuksia



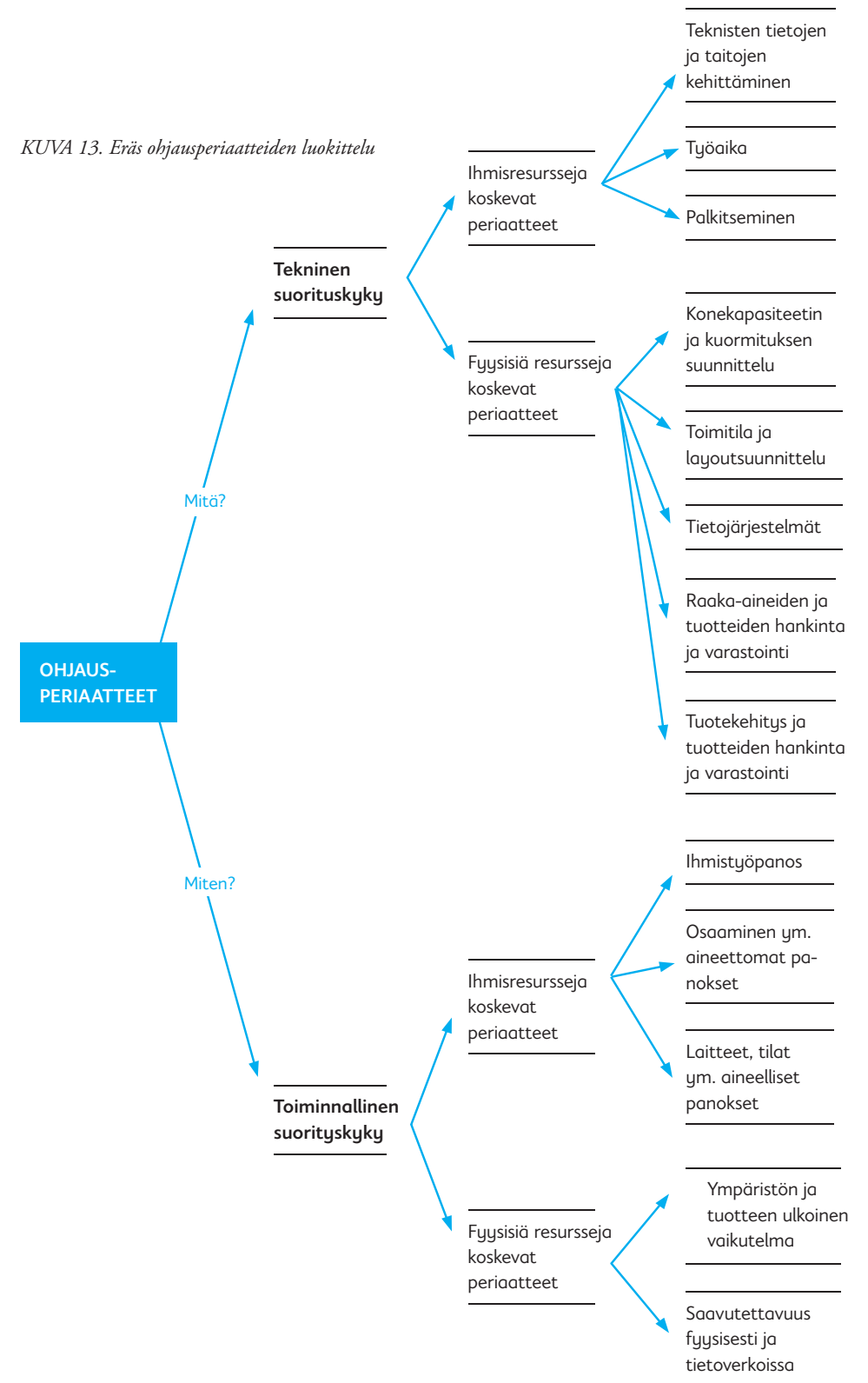


OHJAUSPERIAATTEET

Ohjausperiaatteet määrittelevät ne keinot tai strategiat, joilla ohjattavuusominaisuuksiin voidaan vaikuttaa ja päästä näin kohti asetettuja tavoitteita. Valmistavassa teollisuustuotannossa nämä periaatteet on luokiteltu toimitusaikaan vaikuttaviksi keinoiksi (asiakasohjautuva/ varasto-ohjautuva) sekä materiaalien ja kapasiteetin ennakoimista, suunnittelua ja tarkkailua koskeviksi periaatteiksi (Eloranta 1981). Palvelujen tuotannon erityispiirteiden vuoksi ei näitä ohjausperiaatteita voida sellaisenaan käyttää palvelujen toiminnanohjaukseen. Ne soveltuvat sen sijaan hyvin palvelujärjestelmän ns. back office-toimintojen suunnitteluun ja ohjaukseen, missä asiakasvuorovaikutusta ei tapahdu.

Tiedossani ei ole palvelujärjestelmien toiminnanohjaukseen suoraan soveltuvia ohjausperiaatteiden typologiaa tai luokitteluja. Brogowicz ym. (1990) esittelivät palvelujen laatumallin osana jäsentelyn, jossa palvelun tarjoajan ohjauksen keinot muodostavat teknisen ja toiminnallisen palvelupaketin ja ne yhdessä edelleen palvelukokonaisuuden, joilla pyritään vastaamaan asiakkaan palvelua koskeviin odotuksiin. Tämä jäsentely on enemmän luettelo kuin keinovalikoima, mutta kirjallisuudesta löytyy runsaasti lähteitä, joissa näitä osa-alueita käsitellään tarkemmin toimialakohtaisesti (esim. Rodgers 2005). Jäsentely sopii melko hyvin edellä esittämieni tavoitetekijöiden ja ohjausperiaatteiden jäsentelyyn. Täydensin sitä kuitenkin aineettoman palvelun ohessa tarjottavan fyysisen tuotteen osalta, mikä useissa muissakin palvelujärjestelmien kuvauksissa unohdetaan. On vaikea kuvitella vaikkapa ravintolaa, jossa aterian laadulla ei olisi vaikutusta asiakkaan kokemukseen palvelusta kokonaisuutena. Esimerkki ohjausperiaatteiden luokittelusta on kuvassa 13.

KUVA 13. Eräs ohjausperiaatteiden luokittelu

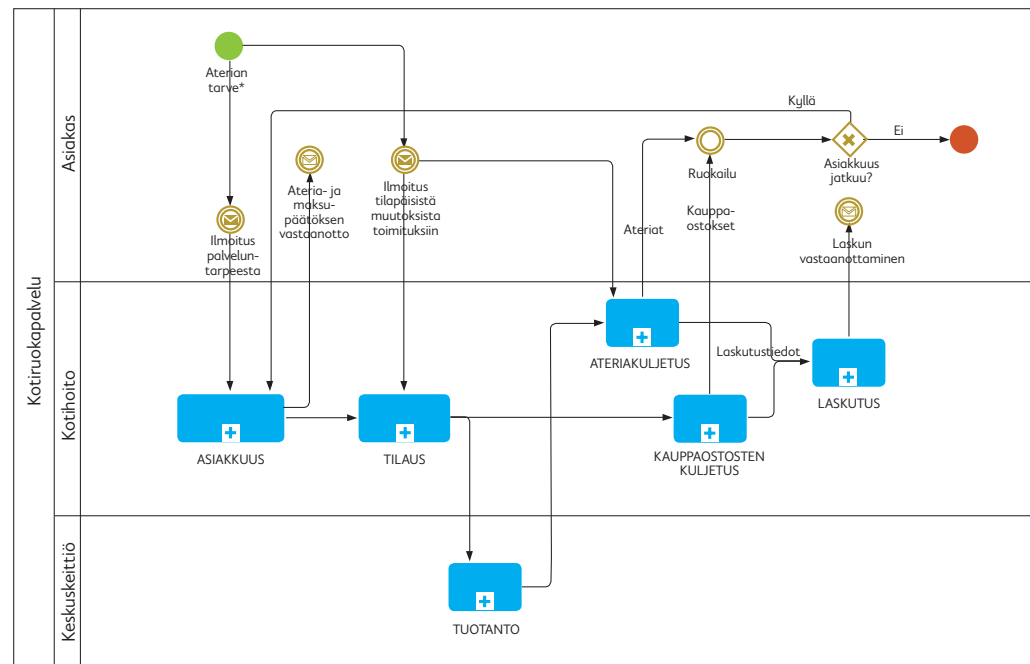


OHJATTAVUUSANALYYSI

Palvelujärjestelmän ohjauksen suunnitteluun ja kehittämiseen tarvittaisiin menetelmä, jossa ohjauksen tavoitteet määriteltäisiin ja järjestelmän keskeiset ohjattavuusominaisuudet tunnistettaisiin. Tältä pohjalta edettäisiin ohjauksen keinojen määrittämiseen. Jotta ohjausmallista ei tulisi liian monimutkainen, analyysissä tulisi päätyä vain ohjauksen kannalta kriittisten tekijöiden määrittelyyn vähän samaan tapaan kuin elintarviketuotannon turvallisuuden varmistamiseen suunnitellussa HACCP-menetelmässä (Hazard Analysis Critical Control Point, ks. esim. Mortimore & Wallace 2013). Systemaattinen menetelmä voisi edeltää tietojärjestelmien systeemisuunnittelua ja varmistaa, että toimintajärjestelmän ohjaukseen kehitettävä tai hankittava ohjelmistotuote vastaa käyttäjän vaatimuksia.

KOMPLEKSISTEN PALVELUJÄRJESTELMIEN TOIMINNANOHJAUS – CASE ATERIAPALVELUT

Mallintamisella saadaan parhaimmillaan jonkinlaista järjestystä kaaokseen. Kuten edellä on käynyt selville, palvelujen toimintajärjestelmä voi olla erittäin monimutkainen kokonaisuus. Esimerkki tällaisen toimintajärjestelmän mallista on kuvassa 14. Kyse on ikääntyneille asiakkaille kotiin toimitetusta ateriapalvelusta. Kotiateriapalvelut -pääprosessin aliprosesseja ovat asiakkuus, tilaus, tuotanto, kuljetus ja laskutus. Näistä aterioiden tuotantoprosessi on asiakkaalle näkymätön back office -tyyppinen toiminto, joka on kotihoitoon nähden alihankkijasuhteessa. Asiakaspalautetta tuotantoprosessi toki saa, mutta sitäkin muiden prosessien välityksellä. Kaikilla muilla aliprosesseilla on suora kontakti asiakkaaseen.



KUVA 14. Kotiruokapalveluprosessi (Turkki 2015)



Ohjausongelman helpottamiseksi on tuotantoprosessia käytännöllistä tarkastella erikseen, mutta sitä on varottava irrottamasta palveluprosessin kokonaisuudesta, jotta asiakasvuorovaikutuksen edellyttämät ohjaustavoitteet otetaan huomioon.

Tarkasteltaessa pelkästään tuotantoprosessia on Taskinen (2007) laatinut erinomaisen kuvauksen ruoanvalmistuksen ja sen suunnittelun prosesseista ammattikeittiössä. Kun niitä vertaillaan elintarviketeollisuuden vastaaviin, on yhdenmukaisuus helposti havaittavissa. Suurten ammattikeittiöiden tuotannonohjauksessa voitaisiinkin hyödyntää teol-

lisuuden tuotannonohjaukselle ja niille rakentuvia suunnittelu-menetelmiä ja ohjelmistoratkaisuja (MRP I, MRP II, ERP ja APS). Valmistavaan teollisuuteen kehitetyn Lean-menetelmän periaatteita on jo sovellettu menestyksellisesti ruoanvalmistuksen tuotannonohjaukseen ammattikeittiössä (Høy Engelund ym. 2009). Muille aloille kehitettyjä menetelmiä käyttöönotettaessa on erityisesti otettava huomioon elintarvikemateriaalien ja tuotteiden biologinen luonne (laadunvaihtelu ja pilaantuvuus) ja tuotteiden moninaisuus (Turkki 1994; Rodgers 2004; Lütke Entrup 2005).

Ammattikeittiöiden tuotannonohjaukseen suunniteltuja ohjelmistopaketteja on jo markkinoilla. Tuikkasen ym. (2005) laatimassa oppaassa on tietojärjestelmien hankintaan liittyvää ohjeistusta ammattikeittiöille, mutta perusteellisempaa ohjattavuusanalyysiin perustuvaa metodiopasta tarvittaisiin. Ohjelmistoja käyttöönotettaessa ja kehitettäessä on syytä tarkasti harkita, voidaanko sillä vaikuttaa tuotantoprosessin ja sen lopputuotteen ohjaamisessa sellaisiin kohteisiin, jotka johdavat tavoiteltuihin lopputuloksiin. Erityisesti on

huomioitava, että edellä mainitut ohjelmistoratkaisut eivät ota huomioon loppuasiakkaan osallisuutta palveluprosessiin tai tekevät sen hyvin rajoitetusti. Tässä kuvattuja kotiateriapalveluja kuten minkä tahansa palvelun toimintajärjestelmän liiketoimintaprosessia on ohjattava lopulliseen asiakkaaseen päättyvänä prosessina. Palvelun näkymättömästä osasta asiakas kokee vain tuloksen, mutta näkyvän osan hän kokee ja pystyy arvioimaan pienimpienkin yksityiskohtien osalta.

LÄHTEET

Brogowicz, Andrew, Delene, Linda & Lyth, David 1990. A Synthesised Service Quality Model with Managerial Implications. *International Journal of Service Industry Management* 1, 27 - 45.

Eloranta, Eero 1981. An Approach for Gross Design of Operations Management Systems. Helsinki University of Technology. Report HTKK-TKO A21.

Grönroos, Christian 2000. Palveluiden johtaminen ja markkinointi. WSOY.

Grönroos, Christian & Ojasalo, Katri 2004. Service Productivity. Towards a Conceptualization of the Transformation of Inputs into Economic Results in Services. *Journal of Business Research* 57, 414 - 423.

Høy Englund, Eva, Breum, Gitte & Friis, Alan 2009. Optimization of Large-Scale Food Production Using Lean Manufacturing Principles. *Journal of Foodservice* 20, 4 - 14.

Kuusisto-Niemi, Sirpa 2002. Sosiaali- ja terveydenhuollon sanastot III. Stakes.

Lütke Entrup, Mathias 2005. Advanced Planning in Fresh Food Industries: Integrating Shelf Life into Production Planning. Physica-Verlag, Springer.

Mortimore, Sara & Wallace, Carol 2013. HACCP: A Practical Approach. Springer.

Rodgers, Svetlana 2004. The Review of Foodservice Systems and Associated Research. *Foodservice Research International* 14, 273 - 290.

Rodgers, Svetlana 2005. Selecting a Food Service System: A Review. *International Journal of Contemporary Hospitality Management* 2, 157 - 169.

Stadtler, Hartmurt 2004. Supply Chain Management and Advanced Planning – Basics, Overview and Challenges. *European Journal of Operational Research* 163, 575 - 588.

Taskinen, Teija 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia ja raportteja A 22.

Tuikkanen, Riitta, Taskinen, Teija, Riihikoski, Jorma & Työppönen, Kaj 2005. IT-järjestelmien hankintaopas ammattikeittiöille. Efeko.

Turkki, Pekka 1994. Production Control of Integrated Meat Plants. *Acta Polytechnica Scandinavica*. The Finnish Academy of Technology. Mathematics and Computing in Engineering Series No. 68.

Turkki, Pekka 2015. Kotiruokapalveluprosessi. ASKO-hankkeen raportteja no. 1. Asiakaslähtöiset kotiruokapalvelut -hankkeen loppuraportin liite. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Jäljitettävyyttä ja pakkausmerkintöjä ruokapalveluissa – pilkunviilausta vai kuluttajien turva?

TAINA HARMOINEN JA TEIJA RAUTIAINEN

Elintarvikevalvonta on Suomessa tunnetusti korkeaa tasoa. Jopa niin, että kuluttajat ja toimijat joskus hermostuvat byrokratiaviidakkoon ja kaikenlaisiin määräyksiin, ohjeisiin ja sääntöihin. Lainsäädäntö tähtää kriisitilanteiden hallitsemiseen. Se turvaa kuluttajien asemaa, kun terveydelle vaaralliset tuotteet poistetaan nopeasti markkinoilta. Lainsäädäntö turvaa myös toimijoita, kun virhe voidaan löytää ja korjata nopeasti.

Suomessa elintarvikkeet ja ruoka ovat turvalisia nauttia. Puhdas ja turvallinen ruoka ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys vaan tahdon ja työn tulos. Tuoteturvallisuus on elintarvikealan toimijoille liiketoiminnan keskeistä osaamista. Lisäksi viranomaiset ja muut alan toimijat ovat mukana varmistamassa, että kuluttajat saavat turvallista ruokaa.

Kuluttajat ovatkin entistä kiinnostuneempia ruoasta. Lähiruoka on jo trendiruokaa, luomuruoan kysyntä kasvaa ja ruoan alkuperä kiinnostaa. Ruokaketjun läpinäkyvyydestä ja jäljitettävyydestä on tulossa tärkeä kilpailutekijä. Pakkausmerkinnät ja elintarvikkeista ostohetkellä saatava tieto ovat merkittäviä tekijöitä ostopäätöstä tehtäessä. (Haikonen 2013; Ringsberg 2013; Kotro 2014.) Kuitenkin eurooppalaisista joka kolmas ei usko elintarvikkeiden pakkausmerkintöjen tietoihin (De Lange 2013). Valitettavasti oikeellisuusepäilykset eivät ole aiheettomia. Suomen tullilaboratorion vuonna 2014 suorittamissa tuontielintarvikkeiden tutkimuksissa havaittiin eniten määrysten vastaisuutta

pakkausmerkinnöissä (Suomen Tulli 2015).

Suomessa elintarviketurvallisuudesta vastaa elintarviketurvallisuusvirasto, joka suunnittelee ja valvoo elintarvikevalvontaa. Tarkka lainsäädäntö tuo toimijoille paljon velvoitteita, joiden mielekkyyttä kyseenalaistetaan ja joiden teettämä työ tuntuu joskus turhalta. Byrokratiaa byrokratian takia, mutta ei mitään positiivista lopputulosta taikka liiketaloudellista hyötyä, saattaa yrittäjä ajatella.

Kolikolla on kuitenkin aina käänköpuoli. Hyvä tuote, ateria tai pakattu elintarvike, josta kerrotaan vähän enemmän kuin on pakollista, puhuttelee tämän päivän kuluttajaa. Elintarvikkeista ja ruoasta on tärkeää kertoa, mitä ne sisältävät, mutta ”free-from” -elintarvikkeiden trendi vahvistuu ympäri maailmaa. Free-from kertoo nimensä mukaisesti, mitä tuote ei sisällä, ei lihaa, ei gluteenia, ei laktoosia tai korostaa soveltuvuutta vegeani- tai FoodMap-ruokavaliioon. Näiden tuotteiden markkinaosuuden ennustetaan kasvavan edelleen. (Innovamarketing 2015.) Nämä asiat tulisi ilmetä pakkaus- ja ateriamerkinnöistä.



Kuva: Timo Vainikka

Kuva: Timo Vainikka

TAVOITTEENA TURVALLINEN RUOKA

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira antaa ohjeita kuntien elintarvikeviranomaisille ja elintarvikeyrityksille siitä, miten lainsäädäntöä tulkitaan samalla tavalla ja tasapuolisesti. Valvonnan ja rajoitusten taustalla on tarve varmistua, että elintarvikkeet ovat laadukkaita ja turvallisia ja että eläimet ja kasvit voivat hyvin. Käytännön valvontatyöstä vastaavat kunnissa terveystarkastajat, mutta vastuu turvallisuudesta elintarviketuotannosta ja ruokapalveluista on alan yrityksillä. (Evira 2015a.)

Elintarvikealan toimijoilla, yrittäjillä, yrityksillä ja organisaatioilla, on vastuu pysyä ajan tasalla muuttuvista säädöksistä. On siis tiedettävä, mikä muuttuu, miten muuttuu ja miten muutos täytyy omissa toiminnassa huomioda. Se ei aina ole kovin yksinkertaista. Tietoa ei löydy tai osaa

etsiä, viranomaiskielellä kirjoitetut ohjeet eivät avaudu, eikä aikaa säännöksiin perehtymiseen tahdo kaiken muun tekemisen keskeltä löytyä. Erityisesti tämä ongelma koskee pk- ja mikroyrityksiä, joilta puuttuu tietoa välittävä organisaatio. Terveystarkastaja toki neuvoo valvontakäyntien aikana, mutta moni yrittäjä hoitaisi asian kuntoon mielellään heti, kun säännökset muuttuvat.

Tässä saumassa on ammattikorkeakoululla merkittävä rooli tiedonvälittäjänä ja tiedonkääntäjänä viranomaisten ja toimijoiden välillä. Viranomaisille on rajallisesti aikaa ja resursseja lainsäädännöstä tiedottamiseen ja alan pk-toimijoilla puolestaan rajallisesti aikaa tiedon etsintään ja tulkintaan. Tutkimus- ja kehittämisprojektien, koulutustilaisuuksien tai tiedottamisen avulla voimme edesauttaa oman

alueemme yrittäjiä toimimaan niin kuin kuuluu ja löytämään siitä positiivista etua yritystoimintaan. Ammattikorkeakoulu voi paikata tarvetta lainsäädännön ”kansantajuistamiselle” ja tuoda helposti omaksuttavia malleja yritysten kuluttajaviestintään. Lisäksi ammattikorkeakoulun kuulu olla ”trendihaukka” ja välittää tietoa uusista ruokatrendeistä ja ilmiöistä sekä niihin liittyvistä liiketoimintamahdollisuuksista oman alueen yritystoimintaan. Tällöin korostuu ammattikorkeakoulun rooli aluekehittämisen, tutkimuksen ja käytännön linkittäjänä.

RUOAN TURVALLISUUS ON ASIAKKAALLE TÄRKEÄÄ

Ruoka-aineallergioiden määrä on lisääntynyt viime vuosina. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen

arvioiden mukaan erilaisista ruoka-allergioista kärsii 10 - 15 % imeväis- ja leikki-ikäisistä, 5 - 10 % peruskoululaisista ja noin 3 - 5 % aikuisista. Periaatteessa mikä tahansa ruoka-aine voi aiheuttaa allergisen reaktion. Siksi tarvitaan yhä tarkempaa tietoa ruoka-aineiden sisällöstä.

Elintarvikelainsäädännön mukaan elintarviketieteen toimijat ovat vastuussa valmistamiensa ja myymiensä elintarvikkeiden määrärajoitusten mukaisuudesta. Nykyinen elintarvikeasetus edellyttää allergeenien ilmoittamista selvästi elintarvikepakkauksissa.

Allergeenien ilmoittaminen myös pakkaamattomasta ruoasta tuli pakolliseksi huhtikuussa 2015. Pakkaamaton ruoka tarkoittaa ravintoloissa, kahviloissa, liikenneasemilla ja muissa ammattikeittiöissä valmistettavia, tarjoiltavia ja



Kuva: Manu Eloaho

myytäviä ruoka-annoksia ja kahvileipiä. Asetus edellyttää, että elintarvikkeesta ilmoitetaan nimi ja allergeenit, joita ovat muun muassa maito, kananmuna, selleri, pähkinät, kala ja äyriäistuotteet. Asiakkaan tulee saada tieto kirjallisesti ruoan läheisyydessä, tai asia on voitava tarkistaa ainakin henkilökunnalta. (Elintarviketieto-opas 2014.)

Ammattikeittiön jakama monipuolinen tieto valmistamiensa ruokien sisällöstä on hyvää ja vastuullista asiakaspalvelua eikä vain lainsäädännön tuoma välttämätön velvoite. Vapaaehtoinen tiedottaminen eri viestintäkanavia käyttäen on aitoa toimintaa asiakkaan parhaaksi ja toimii samalla yrityksen laadukkaana markkinointiviestintänä. Tieto uudesta veloitteesta ei ole kuitenkaan tavoittanut alan toimijoita, eikä allergeenejä ole juuri merkitty.

JÄLJITETTÄVYYSTIEDOLLE ON TILAUSTA

Maa- ja elintarvikemarkkinoilla liikkuu monenlaista toimijaa. Esimerkiksi luomutuotteista elintarvikemarkkinoilla usein saatava parempi hinta kiinnostaa ruokaväärentäjiä. Luomuelintarvikkeen pakkausmerkinnät voivat olla väärällä tavalla ilmoitettuja, mutta myös itse elintarvike voi olla väärennetty. Eniten ruokaväärennöksiä Euroopassa kohdistuu oliiviöljyyn, kalaan ja luomutuotteisiin (De Lange 2013). Pakollisten pakkausmerkintöjen lisäksi elintarvikkeiden oikeellisuutta varmistetaan erilaisilla vapaaehtoisilla merkeillä. Niitä ovat esimerkiksi EU:n nimisuojajärjestelmän merkit (SAN, SMN, ATP), kestävän kalastuksen sertifikaatti MSC ja EU:n luomuleh-

timerkki. Nämä merkinnät kertovat elintarvikkeesta enemmän kuin pelkät pakkausmerkinnät kuvatessaan elintarvikkeen tuotantotapaa, toimitusketjua tai vaikutuksia ympäristöön. Laatu- ja ympäristöjärjestelmien ja niitä kuvaavien merkkien käytöllä pyritään ehkäisemään väärinkäytöksiä ja antamaan elintarvikkeelle sen ansaitsema arvostus.

AuthenticFood (Core Organic II -tutkimushanke 2011–2015) tutkimusten mukaan luomuelintarvikkeen aitouden todentamisessa ja ruokaväärennösten vähentämisessä oleellinen keino on lisätä toimitusketjun läpinäkyvyyttä ja jäljitettävyyttä. Oikeanlaisella kuluttajaviestinnällä ja koko tuotantoketjun jäljitettävyydellä voidaan varmistaa, että kaupan hyllyllä luomuna myytävä tuote tai ruokapalvelujen tarjoama luomuruoka on varmasti luomua.

Jokaista elintarvikealan toimijaa koskee jäljitettävyyden yksi eteen - yksi taakse -vaatimus. Se tarkoittaa, että toimijan on tiedettävä, keneltä raaka-aineet ja tuotteet on hankittu ja kenelle myyty. Lainsäädäntö ei edellytä loppukuluttajan, siis ruokailijan tai asiakkaan, tunnistamista. Joitakin elintarvikkeita, kuten naudanlihaa, merikalaa tai luomutuotteita, koskee tiukempi lainsäädäntö, joka edellyttää koko toimitusketjun aikaista jäljitettävyyttä. (Evara 2015b.)

Mikkelin ammattikorkeakoulun Järvikalan jäljitettävyyden, laadunhallinnan ja saatavuuden kehittäminen rfid-teknologiaa hyödyntäen -hankkeessa (2011 - 2013) testattiin järvikalalien seuranta. Kalan matka ja säilytyslämpötila pyynnistä kuluttajalle asti tehtiin läpinäkyväksi.

Pilotointiin osallistuneiden mukaan jäljitettävyyden ja läpinäkyvyyden tuovat lisäarvoa kaikille kalaketjun toimijoille. Koko ketjun jäljitettävyyden edellyttää, että kaikki osallistuvat systeemin rakentamiseen, saavat siitä hyötyä, eikä järjestelmän käyttö ole monimutkaista tai kallista.

MITEN VIESTIN OIKEIN?

Jäljitettävyyteen liittyvää tietoa voidaan kuluttajalle näyttää eri tavoin. Aina ei ole tarpeen tai edes kiinnostavaa tietää ruoan kulkemaa reittiä aika- ja lämpötilaleimoinen. Silti tieto alkuperästä, mistä tilalta ateriasani käytetyt perunat ovat tulleet tai millainen kasvattaja tämän lihan on tuottanut, tuo jotain lisää ruokailuun. Myös yksityiskohdat tuotannosta, eläinten hyvinvoinnista tai vähähiilisestä toimintatavasta kuvaavat hyvin elintarviketuotannon taustalla olevaa työtä. Jäljitettävyytlainsäädäntö tähtää turvalliseen ruokaan. Sitä tekevät myös vapaaehtoiset pakkaussissa olevat merkinnät ja logot. Kun vielä lisätään pakettiin ravintolasta saatava ”kenen tuottamaa ruokaa syön”, on meillä kuluttajilla jo hyvä kuva siitä, mitä syön.

Luomukahvila, luomulounas, luomuburgeri, luomuruisleipä. Luomuun liittyvän positiivisen imagon myötä luomu-sanaa käytetään helposti markkinoinnissa. Luomu on luomua vain, jos

noudatetaan luomutuotantoon ja elintarvikelainsäädäntöön liittyviä määräyksiä. Ei ole ole-massa ”melkein luomua”. Luomuruisleipä ei ole aina luomuruisleipää, jos se leivotaan luomuruisleipästä, vaikka monet näin luulevat. Leipomonkin tulee liittyä luomuvälvontaan.

Luomuviestintä kaipaa jämäkkyyttä. Mikkelin ammattikorkeakoulun Luomua vai ei -projektissa vuonna 2014 ammattikeittiöille tehdyssä kyselyssä vastaajista joka neljäs totesi, ettei ammattikeittiön asiakkaille kerrota luomutuotteiden käytöstä millään tavalla. Luomutuotteen aitouden varmistamiseksi tehtävä asiakirjaselvitys oli vieras noin 65 %:lle vastaajista. Luomutuotteiden aitous voidaan varmistaa virallisilla luomumerkinnöillä. Ammattikeittiöille tehtyyn kyselyyn 108 vastanneesta noin 16 % ilmoitti, ettei luomutuotteiden aitoutta varmisteta millään tavalla.

Mikkelin ammattikorkeakoulun Viesti luomusta oikein -hanke vastaa luomutoimijoiden tiedontarpeeseen. Luomu Road Show -tilaisuuksissa tuodaan konkreettista luomuviestintätietoa 15 paikkakunnalle. Viestinnässä ensisijaisena kohteena ovat ammattikeittiöt ja kaupat, jotta luomutuotteiden jäljitettävyyttä voidaan saada kuntoon ja että asiakkaat saavat tietoa luomuelintarvikkeiden käytöstä.

LÄHTEET

De Lange, Esther 2013. Report on the Food Crisis, Fraud in the Food Chain and the Control of Them. Committee on Environment, Public Health and Food Safety, European Parliament.

Elintarviketieto-opas elintarvikevalvojille ja elintarvikealan toimijoille. 2014. Eviran ohje 17068/1. Pdf-raportti <http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/julkaisut/?a=view&productId> Luettu 22.10.2015.

Evira 2015a. Eviran esittely. www-sivut. <http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/esittely/> Päivitetty 25.9.2015. Luettu 22.10.2015.

Evira 2015b. Elintarvikkeiden jäljitettävyyden. www-sivut. www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/

jaljitettavuus+/ Päivitetty 28.11.2011. Luettu 22.10.2015.

Haikonen, Anne 2013. Mitä tietoja kuluttajat haluavat saada elintarvikkeista. Maa- ja metsätalousministeriö.

Kotro, Jaana 2014. Kuluttajien toiveet ruokaketjun jäljitettävyydeltä ja läpinäkyvyydeltä. Elintarvike ja Terveys 1.

Ringsberg, Henrik 2013. Food Traceability in Regulated Fresh Food Supply Chain with an Emphasis on the Swedish Fishing Industry. Lund University. Doctoral thesis.

Suomen Tulli 2015. Tullin elintarviketutkimukset 2014. Pdf-raportti http://www.tulli.fi/fi/suomen_tulli/tullilaboratorio/toiminta_2014/tiedostot/elintarviketutkimukset_2014.pdf. Luettu 8.10.2015.

Ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu

MARJA-LIISA LAITINEN

Artikkelissa kuvataan kahta ikäihmisille suunnattua yhteisruokailukokeilua, joiden tavoitteena oli tarkastella ikäihmisten ruokailua sosiaalisena tapahtumana mutta myös laajemmin hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Ikäihmisten, vanhusten, kasvava väestöryhmä myös Etelä-Savossa haastaa opeutuksen ja tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan uudenlaisiin avauksiin ja kokeiluihin. Myönteistä tässä kokeilussa oli se, että kehittämisidea oli lähtöisin ikäihmisiltä itseltään.

”Hyvää päivää! Minä olen Vilhelmiina ja asun Mikkeliissä ikäihmisille tarkoitettussa asuinyksikössä. Minulla on kaikenlaista vaivaa ja kremppaa, mutta iloisena ihmisenä yritän unohtaa ne ja olla kiitollinen kaikesta, mitä minulla vielä on – nyt olen löytänyt sisältöä päivieni ketjuun ja käyn kaksi kertaa viikossa asuinpiirimme yhteisissä tiloissa syömässä lounasta. Yhdessä lounaalla! Muina päivinä kaupungin ruokapalvelu tuo ruuat kotiin, mutta tiistaisin ja perjantaisin pääsen nauttimaan ruuasta muiden asukkaiden kanssa. Ja voi että kun meillä on hauskaa! Ruoka on hyvää, seura on hyvää ja kaikki jutut – ne ovat kyllä parasta! Ninatoka wapi Karjala, on swahilin kieltä ja tarkoittaa, että olen kotoisin Karjalasta. Tämän minä opin kenialaiselta professori Edwin Sawelta, joka kävi myös lounaallamme.”



Kuva: Marja-Liisa Laitinen

YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN TAVOITE

Tulevaisuudessa, ja osittain jo tänäkin päivänä, ikäihmisten arvioidaan haluavan vaikuttaa enemmän itse siihen, millaista ruokaa he milloinkin haluavat syödä, missä, milloin ja kenen kanssa. Tämä tarkoittaa nykyistä monipuolisempaa ravitsevien aterioiden ja niitä täydentävien ruoka-aineiden tarjontaa sekä mahdollisuuksia eri tiloihin ja yhteisöihin.

Kasvavaan palvelun tarpeeseen tulee vastata määrän lisäksi myös laadullisesti esimerkiksi tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja ruokailuun yhdessä. Tarve käydä laajempaa ruokakulttuurista keskustelua yhteisöllisten ja sosiaalisten ulottuvuuksien merkityksestä hoitotyössä on ajankohtaista. (Perttula ym. 2015.)

Ruoan oleellinen elementti ei aina ole se, mitä syödään vaan miten se syödään. Syömmekö yksin, kotona yhdessä perheen kanssa, ulkona ystävien seurassa; syömmekö pikaruokaa, laitosruokaa, valmisruokaa, pelkkiä voileipiä, perinteistä suomalaista kotiruokaa vai aikaa vaativia lounaita ja päivällisiä. Tapakulttuuri ei enää aseta turhan tiukkoja vaatimuksia ruokailutavoillemme. Silti se, mitä syömmekö, puhuttaa ihmisiä alati. Asia herättää kiihkeitä tunteita ja henkii selvästi sääntöjen tai yleisten periaatteiden kaipausta. (Sillanpää 1999.)

Syöminen yhdessä, yhteisöllisesti, on varmasti meille kaikille tuttua ja arkipäiväistä, mutta se, että yhteiset ruokailut voisivat toimia vanhusten hyvinvointia lisäävänä tekijänä, on ajatuksena varsin uutta. Joku kysyikin ideaa esitellessämme, olemmeko keksineet lounaan uudelleen. Kuitenkin esimerkiksi Helsingissä Kinaporin palvelukeskuksessa on järjestetty yhteisöllistä ruokailua

jo aiemmin (Puranen 2015). Maailmalta löytyy myös tietoa verkostoista, joissa esim. eläkkeellä olevat miehet ovat kokoontuneet yhdessä syömään (Retired old men eating out 2015).

Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisu ”Kropsua, hunajaa ja puutarhan tuotteita” Ruokakulttuuri osana ikäihmisten hyvää elämää on hyvä ja läheinen viitekehys tähän yhteisölliseen ruokailukokeiluun ja myös ikääntyvien ruokailun kehittämiseen laajemmin (Perttula ym. 2015).

Ruokailun sosiaalisesta merkityksestä ja ruokailuympäristön mahdollisesta vaikutuksesta hyvinvointiin voisi mainita mm. La Lunette -nimisen ikäihmisille suunnitellun ja upeasti toteutetun senioritalon kahvilan Hollannissa Zutphenen kaupungissa (Laitinen & Seppänen 2013). Senioritalon Brasserie, kahvila, on arkkitehtuuriltaan ja toimivuudeltaan kaunista katseltavaa ja ikäihmisten ruokailu juomatarjoiluineen varsin mielenkiintoinen kokemus.

RAVINNON MERKITYS VANHUKSILLE

Riittävän ravinnon syöminen päivittäin on elämän perusta. Hyvä ravitsemustila auttaa ylläpitämään fyysistä, kognitiivista ja psykososiaalista toimintakykyä, edistää itsenäistä kotona asumista ja vaikuttaa myönteisesti elämänlaatuun. Riittävä ja monipuolinen ravinto edistää terveyttä ja nopeuttaa toipumista sairauksista. Vanhenemiseen liittyvien fysiologisten muutosten ja toimintakyvyn hidastumisen seurauksena energiantarve pienenee ja ruokahalu heikkenee. Liikunnan väheneminen, asuminen ja yksin syöminen sekä sairaudet saattavat vähentää ruokahalua. Iäkäs voi jättää syömättä mauttoman tai mielestään



Kuvat: Marja-Liisa Laitinen

huonolta maistuvan ruoan tai ruokalajin, jota ei ole tottunut syömään. (Kivelä & Vaapio 2011.)

Ravinto on yksi tärkeimmistä hyvän vanhenemisen tekijöistä; ruoka ei vaikuta merkittävästi pelkästään fysiologiseen hyvinvointiin, se vaikuttaa myös sosiaaliseen, kulttuuriseen ja psykologiseen elämänlaatuun (American Dietetic Association 2000).

Vanhukset tarvitsevat aikaa ja osa heistä myös apua syömiseen. Ruokailun pitäisi olla rauhallinen ja kiireetön, iloinen ja mielihyvää tuottava tapahtuma. Parantaisiko sekä ruokailun että ruoan laatua se, että laitosten henkilökunta söisi yhdessä asiakkaiden kanssa? Vanhusten kanssa ruokailu voisi olla tärkeä osa hoitotyötä. (Kauhanen-Simanainen 2009.)

YHTEISRUOKAILUKOKEILUJA IKÄIHMISILLE

Mikkelin ammattikorkeakoulun ruokapalvelu-hankkeessa toteutettiin ikäihmisten kanssa ns. tulevaisuusverstaas (Rautiainen ym. 2014). Verstaan yhtenä ideana nousi esille se, että ikäihmiset haluaisivat syödä yhdessä. Toisaalta yhdessä syömisen idea nousi esiin myös Mikkelin kaupungin kotihoidon ateriapalvelun henkilökunnan halusta kehittää omaa työtään (Puntanen 2015).

Yhteisruokailukokeiluja järjestettiin kaksi. Molemmissa ruokailuissa pyrittiin yhteisöllisyyteen niin, että ruokailu tapahtuisi yhdessä, jutellen ja keskustellen yhteisistä asioista ja muistellen mukavia tarinoita. Tavoitteena oli vähentää yksi-

näisyyttä, lisätä terveellistä ja säännöllistä ruokailua ja kohentaa toimintakykyä ja terveyttä.

Yhteisöllisessä ruokailussa ja lounastreffeillä pyrittiin mahdollisimman rauhalliseen, kodikkaaseen ja välittömään tunnelmaan. Ruokailuympäristöllä on vaikutusta myös kokemuksesta ruokailuun ja ruokaan. Puhutaan myös hyvinvoinnin esteettisestä kokemuksellisuudesta. (Perttula ym. 2015.)

Yhteisöllistä ruokailua kokeiltiin Mikkelin kaupungin kotihoidon asiakkaille Laurinpuiston asumisyksikössä, jonne kaupungin ateriapalvelu toimittaa päivittäin aterioita. Lounastreffit järjestettiin kaikille avoimessa kahvilassa Ramin konditoriassa, jonne oli helppo ja esteetön mahdollisuus tulla.

Laurinpuiston ruokailussa kävi säännöllisesti 5 - 7 henkilöä. Yhteisöllinen ruokailu järjestettiin kaksi kertaa viikossa, tiistaisin ja perjantaisin klo 11 alkaen. Asukkaat ilmoittivat osallistumisensa ruokailuun aina edellisellä lounaskerralla. Ruokakuljetuksesta, kattauksesta, astioiden huollosta ja siivouksesta vastasi kotiateriapalvelun työntekijä.

Lounastreffit järjestettiin Ramin konditorian normaalina lounasruokailuna. Kohderyhmäksi valittiin eläkkeellä olevat ikäihmiset Rokkolasen tai lähialueella. Konditoriaan varattiin kaksi nurkkapöytää lounastreffejä varten. Pöydälle laitettiin myös vieraskirja, jota kävijät saivat täyttää. Lounastreffeillä kävijöitä oli epäsäännöllisesti 1 - 2 henkilöä päivässä.

YHTEISÖLLISEN RUOKAILUN VAIKUTUKSET

Mitä sitten käytännössä tapahtui, kuinka paljon yhteiset lounaat kiinnostivat vanhuksia ja mitä mieltä he olivat kokeilusta? Ruokailijoilta pyydettiin arviota ajankohdasta, ruokailutilasta, järjestelyistä, ruuasta, omista odotuksista ruokailuun liittyen sekä ruokailuun liittyvistä arvoista ja merkityksistä.

Laurinpuiston yhteisölliseen ruokailuun osallistujat, joista suurin osa oli 70-vuotiaita naisia, kävivät erittäin innokkaasti mukana yhteisöllisellä lounaalla. Osallistujat olivat tyytyväisiä ajankohtaan, ympäristöön, järjestelyihin ja ruokaan. Ajankohta, ympäristö ja ruoka olivat osallistujien mielestä onnistuneita. Yhteisöllisen lounaan odotukset liittyivät lounaan lisäksi seurusteluun. Kysyttäessä ruuan merkityksestä osallistujat halusivat panostaa ruuan terveellisyyteen, ruokailuun liittyvään seurusteluun ja ruokailun nautinnollisuuteen. Kehittämiskohteita kuitenkin löydettiin, mm. ruokailukalusteista ja akustiikasta.

Keskusteluteemoista, jotka liittyivät terveyteen ja sairauksiin, ruokailuun ja ruokatapoihin, eri kulttuureihin ja uusiin asioihin, kuten tietotekniikkaan, pidettiin eniten. Yhteisölliseen ruokailuun liittyvät odotukset täyttyivät kaikilla, ja ruokailu vähensi yksinäisyyden tunnetta. Osallistujat aikovat ehdottomasti jatkaa yhteisöllistä ruokailua jatkossakin. Suurin osa koki, että lounaalle tulo lisäsi myös liikunta-aktiivisuutta ja toimintakykyä. Ruokaa pidettiin hyv-

nä ja ruokaa oli riittävästi tarjolla ja ruoka oli katettuna kauniisti.

Ramin konditorian lounastreffeillä kävijät olivat myös suurimmaksi osaksi yli 70-vuotiaita ja naisia. Lounastreffi-ilmoitus oli herättänyt kiinnostusta ja uteliaisuutta, myös kannustusta lähtemiseen oli saatu läheisiltä. Lounastreffi paikka ja sen ruoka arvioitiin hyväksi. Osa kävijöistä olisi halunnut tulla syömään myöhemmin ilta-päivällä. Suurin osa tuli lounastreffeille yksin, ja suurimmalla osalla oli toiveena seuran löytymisen. Ruokailun merkityksessä kävijöille korostui syömisen välttämättömyys ja ruokailuun liittyvä nautinto. Lounastreffi paikka ja sen ruoka arvioitiin hyväksi. Kävijät ihmettelivät lounastreffi-kävijöiden vähäistä määrää. Yksi Laurinpuiston ruokailijoista innostui käymään keskiviikkoisin myös lounastreffeillä Ramin konditoriassa. ASKO-projektin projektityöntekijä piti molempien lounastapahtumien tunnelmista ja keskusteluaiheista blogia, joka on luettavissa linkistä: <https://tkiblogi.wordpress.com/category/asko/>

YHTEENVETOA KOKEILUISTA

Yhteisöllisestä ruokailusta saatiin kokeilujen kautta kaksi kuvaa: Laurinpuiston yhteisöllinen ruokailu ja Ramin konditorian lounastreffit. Hankkeessa oli tarkoitus kokeilla yhteisöllistä ruokailua myös muissa Mikkelin kaupungin kotihoidon ateriapalvelun valitsemissa kohteissa ja muiden kahvilayrittäjien kanssa, mutta aikatau-

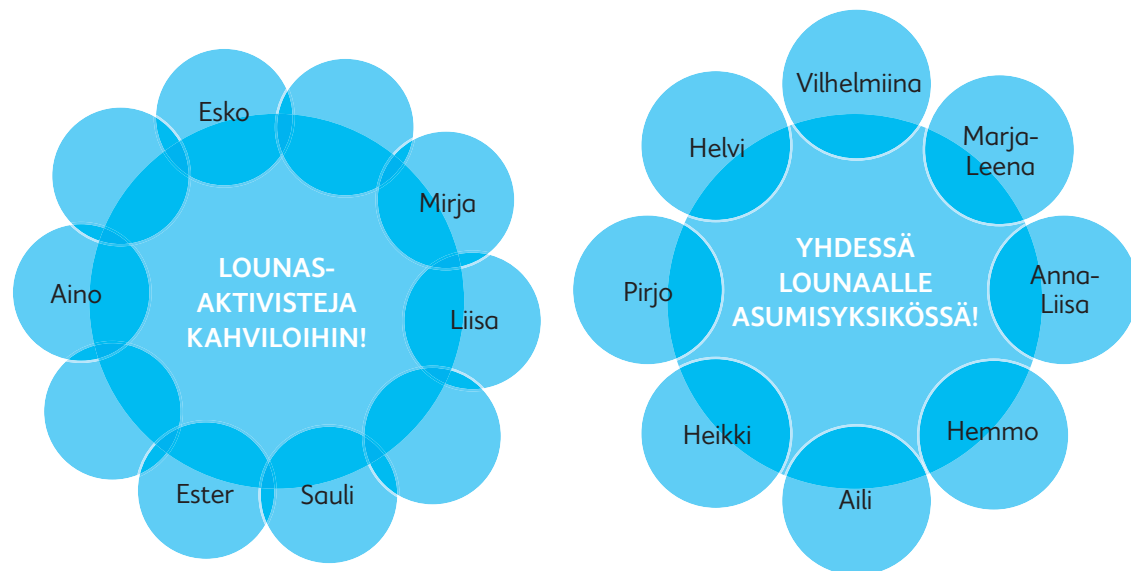
lusyistä näistä tavoitteista luovuttiin. Kokeiluissa oli tavoitteena tarkastella ruokailua sosiaalisena tapahtumana mutta myös laajemmin hyvinvointia lisäävänä tekijänä.

Laurinpuiston yhteisöllisen ruokailun voidaan arvioida onnistuneen erinomaisesti. Asiakkaat, lounaalla käyneet ikäihmiset, ruokailun toteuttajat ja arvioijat, vieraat niin kotimaasta kuin ulkomailtakin, olivat ruokailutilanteesta innostuneita ja kiinnostuneita (alareunan kuvat). Myös kaupungin ruokapalvelun ruuanjakelu ja tarjoilu onnistui erinomaisesti. Lounas oli aina ajallaan, kauniisti katettuna ja terveellistä. Lounaalla oli hyvä tunnelma, iloinen puheensorina, ja mikä parasta, ruoka maistui ikäihmisille. Yhteisöllistä ruokailua tullaan jatkamaan asumisyksiköissä kokeilun jälkeenkin (Reinikainen 2015; Puntanen 2015.)

Lounastreffit erosivat Laurinpuiston yhteisöllisestä ruokailusta siinä, että se tapahtui yleisessä kahvilassa, täysin omalla kustannuksella ja ilman yhteisöä. Lounastreffien tarkoituksena oli kuitenkin yhteisöllisyyden tunteen lisääntyminen kävijöiden keskuudessa.

Lounastreffien yhteisöllisyys jäi saavuttamatta todennäköisesti syystä, ettei yhteistä, vakiintunutta lounastreffiaikaa päässyt syntymään kokeilun aikana. Lounastreffit tarvitsevat yleistykseen vielä kehittämistä. Lounastreffeissä on aineksia niin ikäihmisten sosiaalisen elämän virkistämiseen kuin yrittäjien liikevaihdonkin lisäämiseen. Tutkijat kannustavat yrittäjiä laajentamaan asiakasluokkansa myös ikäihmisiin, sillä ikäihmiset ovat paikkauskollisempia kuin nuoret, pitävät tuttavallisista ravintoloista ja ovat hyvinkin tyytyväisiä saamaansa palveluun (DongHee Kima & SooCheong (Shawn) Jang 2015, 111–119).

Lounastreffit erosivat Laurinpuiston yhteisöllisestä ruokailusta siinä, että se tapahtui yleisessä kahvilassa, täysin omalla kustannuksella ja ilman yhteisöä. Lounastreffien tarkoituksena oli kuitenkin yhteisöllisyyden tunteen lisääntyminen kävijöiden keskuudessa.



KUVA 15. Yhdessä syömisen sosiaalisuus

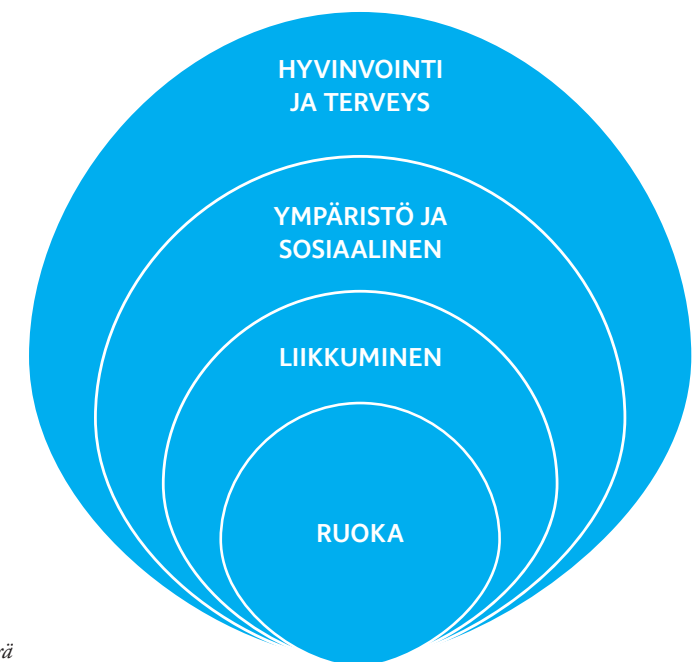
Molempien ruokailujen keskustelut olivat niin ruokailijoille kuin muilla mukana olleillekin arvokas kokemus. Ikäihmiset saivat muistella ja kertoa omista nuoruuden ja entisajan kokemuksistaan, ja kuulijat saivat tietoa siitä, miten ennen elettiin. Keskusteluissa tuli esille se, miten kulttuurierot ovat ruokailussa voineet toisaalta olla hyvinkin paikallisia tai yleisiä. Olkoon esimerkkinä vaikkapa erot Juvan ja Kangasniemen talkkunajauhoissa, Juvalla jauhot ovat olleet kärkeampia. Toinen keskusteluesimerkki voisi olla maustesuola. Pohjois-Savossa syntyneet eivät ole kuulleetkaan maustesuolasta, mutta Kangasniemellä se on ollut hyvinkin yleisesti käytetty ruuan mauste.

Yhteinen keskustelu voi tutustuttaa meitä myös perinneruokiin; me kaikki suomalaiset tunnemme karjalanpiirakat, mutta harva tulee miettineeksi, että piirakat on leivottu riisillä vasta viime sotien jälkeen. Ennen sotia karjalanpiirakat täytettiin ohralla ja perunalla. Ruualla on

täten oma historiansa, ruoka muuttuu ajan kuluessa ja eri ikäpolvet kohtaavat sen kulttuurisen kehityksen tuloksena.

KOHTI KOLMANNEN SUKUPOLVEN RUOKAYMPYRÄÄ?

Yhteisöllinen ruokailu -kokeiluissamme vahvistui käsitys siitä, että ruuan oleellisin elementti ei ole se, mitä syödään vaan miten syödään ja kenen kanssa syödään. Kokeilujen aikana keskusteltiin ruuan terveellisyydestä, mutta se ei ole ollut asiakkaille tärkein syy osallistua. Ruokailijoiden tavoitteena oli kokoontua yhteen ja vaihtaa päivän tärkeitä kuulumisia toisten kanssa. Havaintojen perusteella tärkeäksi elementiksi nousi myös itsemääräämisoikeus; asiakkaan itse valitsema aika, milloin osallistuu yhteisölliseen ruokailuun, kenen viereen käy pöydässä istumaan ja mistä aiheesta on milloinkin halukas keskustelemaan. Myös se, että asiakas on voinut itse ottaa ruuan noutopöydästä, on ollut merkityksellistä.



KUVA 16. Kolmannen sukupolven ruokaympyrä



Yhteisöllisen ruokailun kokeilu houkuttelee esittämään perinteisestä ruuan lautasmallista tai ruokaympyrä laajemman kuvan (kuva 16). Malli ottaa huomioon ruuan ravintoarvojen lisäksi myös ruokailuun/ruokailusta siirtymisen, ruokailuun liittyvän ympäristön ja ihmiset ja kokoaa ne hyvinvointia ja terveyttä kokoavaksi ruoka- ja hyvinvointiympyräksi.

JATKUVUUS

On tärkeää, että projekteissa tehdyt onnistuneet kokeilut jäävät elämään ja toisaalta kesken jääneitä kokeiluja jatketaan projektin päättymisen jälkeenkin. Laurinpuiston yhteisöllinen ruokailu jatkuu, ja uudenlaisia ruokailukokeiluja jatke-

taan muissakin kaupungin kotihoidon yksiköissä (Puntanen 2015). Laurinpuistossa loppuvuodesta alkava tilojen remontointi antaa vielä lisäväriä yhteisöllisen ruokailun kehittämiseen ympäristön ja tilojen osalta (Reinikainen 2015).

Myös lounastreffejä jatketaan Ramin konditoriassa. Lounastreffien järjestämisessä riittääkin haastetta, kun tiedetään, että tällaisessa avoimessa palvelussa on vielä paljon ratkaisemattomia ja tutkimattomia tekijöitä, kuten toimijat, asiakkaat, muutosprosessit, arvot, esteet, toimintaympäristö ja muutoksenedistäjät (Linturi 2015). Ramin konditoria panostaa lisää markkinointiin ja pyrkii sitä kautta saamaan ikäihmiset liikkeelle nauttimaan terveellisestä lounaasta ja voimaan paremmin.

LÄHTEET

American Dietetic Association 2000. Position of the American Dietetic association: 'Nutrition, Aging and the Continuum of Care. Journal of the American Dietetic Association 5, 580 - 595.

DongHee Kima & SooCheong (Shawn) Jang 2015. Cognitive Decline and Emotional Regulation of Senior Consumers. International Journal of Hospitality Management 44, 111 - 119.

Kauhanen-Simanainen, Anne 2009. Valmentaudu vanhuuteen – viisaasti. Helsinki.CIM-kustannus.

Kivelä, Sirkka-Liisa & Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Suomen Senioriliike ry.

Laitinen, Marja-Liisa & Seppänen, Salla 2013. Julkaisematon matkaraportti Hollannin matkasta. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Linturi, Hannu 2015. ASKO-projektin tulevaisuuspohdiskelua. Muistioehdotus 30.9.2015 keskustelujen pohjalta, osallistujina 28.9. Pekka Turkki, Marja-Liisa Laitinen ja Hannu Linturi.

Perttula, Katariina, Eromäki, Hillevi, Kaukonen, Riikka, Nissinen, Kaija, Peltoniemi, Annu & Hopia, Anu 2015. Kropsua, hunajaa ja puutarhan tuotteita. Ruokakulttuuri osana ikäihmistien hyvää elämää. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 95.

Puntanen, Anne 2015. Henkilökohtainen tiedonanto. 16.10.2015. Mikkelin kaupungin kotiateriapalvelut.

Puranen, Taija 2015. Hyvässä seurassa ruoka maistuu. Voimaa ruuasta 2/2015, 10 - 11.

Rautiainen, Teija, Tuikkanen, Riitta, Mäkeläinen, Paula & Nenonen, Markku 2014. Sähköiset palvelut ruokapalvelujen asiakasrajapinnassa. Selvitysraportti. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Reinikainen, Arja 2015. Mikkelin Sateenkaari panostaa asumisen ja palvelujen laatuun. Länsi-Savo 6.10.2015.

Retired old men eating out. 2011. Romeo Club. WWW-dokumentti. <http://www.romeoclub.org>. Päivitetty 2011. Luettu 12.10.2015.

Sillanpää, Merja 1999. Happamasta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Kustantaja: Gummerus kirjapaino Oy.

Hyvinvointia luonnosta

IV

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset

HELKA SARÉN JA LEENA UOSUKAINEN

Luontoympäristö voi vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin monin tavoin. Useat tutkimukset osoittavat luontoympäristöillä olevan myönteisiä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Psykkisen hyvinvoinnin osalta tärkeinä asioina on tullut esille virkistyminen ja elpyminen. Lyhytkin oleskelu ja kevyet aktiviteetit luonnossa vaikuttavat myönteisesti mielialaan ja itsetuntoon. Myös keskittymiskyky paranee ja stressi helpottuu. Vaikutuksia on hyödynnetty kestäväen hyvinvoinnin painoalalla sekä sosiaali- ja terveysalalla että matkailualalla.

Luonnon palauttavan vaikutuksen mekanismeista on olemassa kaksi keskeistä teoriaa. Pasasen ja Korpelan (2015, 4 - 9) artikkelissa tuodaan esille nämä Ulrichin (1983, 1991) ja Kaplanin (2005) ajatukset elpymisestä. Ulrichin mukaan elpyminen voidaan käsitellä sekä psykologisten että fysiologisten stressioireiden helpottumiseksi. Kaplanin mukaan silloin, kun ärsykeisiin väsynyt mieli elpyy tahattomasti ja ponnistelematta, on kyseessä niin sanottu tarkkaavaisuuden elpyminen. Luontoympäristöt näyttäisivät edistävän hyvin elpymistä näillä kummallakin tavalla.

Elpymiskokemukset näyttävät olevan vahvimpia silloin, kun liikutaan vesielementin si-

sältävissä metsä- tai peltoympäristöissä (Korpela & Paronen 2011, 80–89). Vesielementin on todettu vähentävän stressiä ja parantavan mielialaa. Erilaisia kokemuksia ja tunteita vesistöistä ja vedestä voi saada liikkumalla siellä esimerkiksi soutaen, purjehtien, meloen tai uiden. Vesiympäristöön luonnollisena toimintana voi liittää vaikkapa kalastuksen. Veden äärellä voi myös rauhoittua esimerkiksi katsellen veden liikettä ja kuunnellen veden aiheuttamia ääniä. (Völker ym. 2011, 449 - 460)

Luontoympäristöllä on todettu olevan myönteisiä fysiologisia vaikutuksia sydän- ja verenkiertoelimistöön, muun muassa verenpai-

neen ja sykkeen alentumisena (Sandifer 2015, 3). Luontoliikunnan jälkeen verenpaine laskee perustasolle nopeammin kuin kaupunkimaisissa olosuhteissa tehdyn liikunnan jälkeen. Sykevaihdelun on todettu kasvavan sekä luonnon tarkkailun että luonnossa kävelyn vaikutuksesta. Sykevaihdelun kasvu kertoo autonomisen hermoston hyvinvoinnista, jolla on todettu olevan yhteys myös sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden vähentymiseen. (Gladwell ym. 2013, 1 - 7.) Autonomiseen hermostoon kohdistuvat myönteiset vaikutukset näkyvät pääasiassa sen elimistön toimintaa kiihdyttävän sympaattisen osan toiminnan vähenemisenä ja elimistön toimintoja pääasiassa rauhoittavan parasympaattisen osan toiminnan lisääntymisenä. Hormonien osalta kortisolitaso on todettu laskevan. Näillä kaikilla tekijöillä on merkitystä myös stressin ja stressiperäisten sairauksien vähentymisessä. (Sandifer ym. 2015, 1 - 15.)

Hartig tutkimusryhmineen (2014, 21.1 - 21.22) on koonnut yhteenvedon luontoa ja terveyttä koskevista tutkimuksista. Heidän mukaansa keskeisimmät tutkimuksissa esiintyneet luonnon ja terveyden väliset yhteydet liittyvät fyysiseen aktiivisuuteen, sosiaaliseen yhteisöllisyyteen, stressin vähentymiseen ja ilman laatuun. Fyysinen aktiivisuus sinällään edistää fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä koko elämänkaaren ajan. Suurimpia nämä vaikutukset ovat vähän liikkuvilla henkilöillä, jotka lisäävät fyysisen aktiivisuutensa määrää. Luontoympäristö voi vaikuttaa yksilöiden aktiivisuuteen toimia, myös elämykset ja kokemukset ulkona voivat houkuttaa liikkumaan sinne. Jo pelkästään luontoon pääseminen edellyttää yleensä jonkinlaista fyysistä aktiivisuutta, kuten kävelyä. Tärkeä edellytys luonnossa liikkumiseen on yksilön kokemus turvallisuudesta. Asuinalueella olevat vihheralueet näyttävät lisäävän sosiaalista yhteisöllisyyttä ja asukkaiden mielen-terveyttä. Luontoyhteydet näyttävät vähentävän stressiperäisiä sairauksia ja lisäävän yleistä hyvinvoinnin tunnetta. Puut, pensaat ja muu

kasvillisuus voivat vaikuttaa ilman laatuun niin myönteisesti, kuten saasteita vähentäen, kuin kielteisestikin, esimerkiksi hiilidioksidia luovuttaen. Puista, ruohosta ja muista kasveista vapautuvat aineet voivat pahentaa oireita allergioista tai astmasta kärsivillä henkilöillä.

Liikunta jo sinällään saa aikaan monipuolisia terveysvaikutuksia. Luonnossa tapahtuvan oleilun ja fyysisen aktiivisuuden vaikutusta terveyteen on tutkittu luonnon katselun ja kuuntelun, luonnon läheisyydessä olemisen ja luonnossa tapahtuvan aktiivisen tekemisen näkökulmista. Luonnossa liikkumisen koettuja vaikutuksia ovat hyvinvoinnin tunteen lisääntyminen, fyysisen terveyden ja kunnan parantuminen, lisääntynyt mielihyvä ja virkistymisen sekä parantunut sosiaalinen kanssakäyminen. Pelkkä osallistuminen luontoliikuntaan vaikuttaa myönteisesti mielialaan riippumatta lajista, liikunnan kestosta tai sen tehosta. Kokemuksena liikunta samalla teholla ulkona koetaan kevyemmäksi kuin liikunta sisällä. (Gladwell 2013, 1 - 7; Laukkanen 2010.)

Vaikka luontoliikunnan terveyttä edistäviä vaikutuksia voidaan pitää vahvana ulkoisena motivaatiokeinona liikuntaan, niin kaikkia tämä ei motivoi. Ihmiset motivoituvat liikuntaan useista eri syistä: jotkut saa toimimaan ulkoinen motivaatio, esimerkiksi se, mitä muut ajattelevat. Osa ihmisestä on sisäisesti motivoituneita, ja heillä syyt liikkua luonnossa liittyvät esimerkiksi nautintoon tai elämyksiin. Joillakin osallistumiseen vaikuttavat terveyteen liittyvät tekijät ja osalla sosiaaliset tekijät. Fyysiseen toimintaan osallistumiseen vaikuttavat enemmän sosiaaliset ja ajanvietteeseen liittyvät tekijät kuin terveyteen liittyvät tekijät. (Gladwell 2013, 1 - 7.)

LUONTOVOIMAA JA LUONTOHOIVAA ERILAIISIIN PALVELUIHIN

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia voidaan hyödyntää erilaisissa palveluissa. Voidaan puhua luontovoimasta ja sen hyödyistä, kun luontoa käytetään esim. matkailussa tai muissa sellaisissa palveluissa, jotka eivät suoranaises-

ti liity hoito- tai hoivatyöhön. Tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointipalvelut sekä luontolähtöiset harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut kuuluvat myös luontovoiman palveluihin. Näitä palveluja ei ole lainsäädännöllä säädelty, paitsi kasvatuspalveluja. Luontohoivan käsite taas liitetään sellaiseen toimintaan, joka on sosiaali- tai terveydenhuollon toimintaa. Tällöin toimijana on sosiaali- tai terveysalan koulutuksen saanut henkilö ja toimintaan liittyvät erilaiset luontolähtöiset menetelmät. (Soini 2014.)

Luontolähtöisiä menetelmiä on historian kuluessa hyödynnetty eri tavoin. Esimerkiksi erilaisten lääkeyrttien käyttö, puutarhan ja eläinten hoito osana psykiatristen sairaaloiden toimintaterapiaa, on tuttua. Nykyisin erotellaan kolme luontolähtöisten menetelmien pääsuuntausta: puutarhan ja luontoympäristön käyttö, hoivamaataloustoiminta sekä eläinavusteiset menetelmät. (Yli-Viikari ym. 2009.) Tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointipalvelut sekä luontolähtöiset harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut kuuluvat luontovoiman palveluihin. Näitä palveluja ei ole lainsäädännöllä säädelty, paitsi kasvatuspalveluja. Tuottajina luontovoimaa hyödyntävissä menetelmissä voivat olla erilaiset tahot. (Soini 2014.)

Green Care -käsite liittyy luontolähtöisiin menetelmiin. Käsite tuli Suomeen vuonna 2006 MTTK:n ansiosta, ja vuonna 2010 perustettu Green Care Finland ry on toiminut käsitteen määrittelijänä ja kriteereiden luoja Green Care -toiminnalle. Tietoisuus luontolähtöisistä menetelmistä onkin lisääntynyt viime vuosina, ja Suomessa on ollut useita aiheeseen liittyviä kehittämisen- ja tutkimushankkeita, joiden ansiosta luontolähtöisiä menetelmiä käytetään nykyisin sekä yksityisissä että julkisissa hoitolaitoksissa ja palvelutaloissa.

Tällä hetkellä on Mamkissa kaksi hanketta, joissa hyödynnetään luontoa: Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten tuotteistaminen (LUOTUO)- ja Hoivafarmi -hankkeet, joista on omia artikkeleita tässä julkaisussa.

LÄHTEET

Barton, Jo & Pretty, Jules N 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology* 44, 3947–3955.

Bowler, Diana E., Buyung-Ali, Lisette M., Knight, Teri M. & Pullin. Andrew S. 2010. A Systematic Review of Evidence for the Added Benefits to Health of Exposure to Natural Environments. *BMC Public Health* 10, 1–10.

Gladwell, Valerie F., Brown, Daniel K., Wood, Carly, Sandercock, Gavin R. & Barton, Jo L. 2013. The Great Outdoors: How A Green Exercise Environment Can Benefit All. *Extreme Physiology & Medicine* 2, 1 - 7. <http://www.extremephysiolmed.com/content/2/1/3>. Ei päivytystietoa. Luettu 7.10.2015.

Green Care Finland ry 2015. Yhdistyksen kotisivut. <http://www.gcfi.fi/> Ei päivytystietoa. Luettu 4.10.2015.

Hartig, Terry, Mitchell, Richard, de Vries, Sjerp & Frumkin, Howard 2014. *Nature and Health. Annual Review of Public Health* 35, 21.1 - 21.22.

Korpela, Kalevi & Paronen, Olavi 2010. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Sievänen, Tuija & Neuvonen, Marjo (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö*. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, 80–89.

Laukkanen, Raija 2010. *Green Exercise, Physical Activity and Health – Scientific evidence on outdoor recreation and exercise based on selected studies*. Report to Frisk i Naturen.

Pasanen, Tytti & Korpela, Kalevi 2015. *Luonto liikuttaa ja elvyttää*. Liikunta ja tiede 4, 4 - 9.

Sandifer, Paul A., Sutton-Grier, Ariana E. & Ward Bethney B. 2015. Exploring Connections among Nature, Biodiversity, Ecosystem Services and Human Health and Well-Being: Opportunities to Enhance Health and Biodiversity Conservation. *Ecosystem Services* 12, 1 - 15.

Soini, Katariina (toim.) 2014. *Luonnosta hoivaa ja voimaa*. Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. <http://www.mttk.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. Päivitetty 2014. Luettu 4.10.2015.

Tourula, Marjo & Rautio, Arja 2014. *Terveyttä luonnosta*. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Oulu.

Völker, Sebastian & Kistemann, Thomas 2011. The Impact of Blue Space on Human Health and Well-Being – Salutogenetic Health Effects on Inland Surface Waters: A Review. *International Journal of Hygiene and Environmental Health* 214, 449–460.

Luonnon hyvinvointivaikutusten mittaaminen Hoivafarmi-hankkeessa

JOHANNA HIRVONEN JA LEENA UOSUKAINEN

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on mitattu sekä kansainvälisissä että suomalaisissa tutkimushankkeissa eri näkökulmista, erilaisissa interventioissa ja asiakasryhmissä.

Artikkeli käsittelee suomalaisia tutkimushankkeita ja Hoivafarmi-hanketta, joiden tutkimukselliseen osioon on sisällytetty asiakasvaikutustutkimuksia. Mikkelin ammattikorkeakoulu (Mamk) hallinnoi Etelä-Savossa vuosina 2011–2014 toteutettua Luontohoiva-hanketta, jonka jatkona parhaillaan toteutetaan vuoden 2016 lokakuussa päättyvää Hoivafarmi-hanketta. Tarkastelunäkökulmana tässä artikkelissa on luontolähtöisen toiminnan asiakasvaikutusten mittaaminen hankkeessa.

Luontolähtöisten palvelujen kehittämisen rinnalla tarvitaan tietoa toiminnan vaikutuksista asiakaiden toimintakykyyn. Arvioinnissa voidaan soveltaa olemassa olevia toimintakykymittareita tai kehittää arviointiasetelmaan omia ad hoc -mittareita. Kehitettyjä ja testattuja mittareita löytyy muun muassa toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallisen asiantuntijaverkoston ylläpitämästä TOIMIA-tietokannasta. Tietokanta sisältää kansallisia ja kansainvälisiä mittareita, jotka mittaavat fyysisen ja psykososiaalisen toimintakyvyn sekä työkyvyn osa-alueita (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Mittareista osa soveltuu luonnon hyvinvointivaikutusten

mittaamiseen. Tietokantaa on hyödynnetty suomalaisissa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia tutkivissa hankkeissa ja myös Mamkin hallinnoimassa Hoivafarmi-hankkeessa.

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten mittaamiseen liittyviä tutkimushankkeita näyttää yhdistävän se, että tutkimuksissa on huomioitu fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin sekä kognitiivisiin taitoihin liittyviä toimintakyvyn osa-alueita, ja hyvinvointitietoa on kerätty määrällistä tietoa tuottavien strukturoitujen kyselyjen lisäksi myös laadullisilla aineistonkeruumenetelmillä. Yksi keskeinen asiakasvaikutuksiin liittyvä julkaisu on Careva-hankkeen tutkimusraportti (Soini



Kuva: Johanna Hirvonen

2014), jota on hyödynnetty monissa nykyisissä tutkimuksissa ja myös Mamkin hallinnoimissa hankkeissa. Esimerkiksi Luontohoiva-hankkeen asiakasvaikutustutkimuksesta on julkaistu raportti, jota hyödynnettiin nykyisen Hoivafarmi-hankkeen tutkimusosuuden suunnittelussa (Hirvonen 2014).

Luonto-, eläin- ja maatala-avusteisten menetelmien käyttöönottoa hyvinvointi- ja terveyspalveluissa edistävä valtakunnallinen Green Care Finland ry järjesti kesäkuussa 2015 asiakasvaikutusten mittaamiseen liittyvän seminaarin. Seminaari antoi hyvän kuvan viimeaikaisista luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvistä tutkimus-

hankkeista maassamme. Seminaarissa esiteltiin myös Hoivafarmi-hankkeessa tehtävää luontolähtöisen toiminnan hyvinvointivaikutusten arviointia (Uosukainen 2015).

Valtakunnallisen vaikuttavuusseminaarin yhteydessä esiteltyjen tutkimusten tutkimusasetelmat perustuivat usein luontolähtöisen toiminnan asiakasvaikutuksiin liittyvään havainnointiin eri näkökulmista, tyypillisesti asiakkaan ja ohjaajan näkökulmista. Joissakin hankkeissa on toteutettu myös fysiologisia mittauksia. Tästä esimerkkinä FirstBeat-mittari, jota on sovellettu sydämen sykkeen mittaamiseen. Helppokäyttöinen mittari perustuu sydämen sykevälivaihteluihin ja



Kuva: Johanna Hirvonen

soveltuu muun muassa stressiin liittyvän kuormittuneisuuden sekä voimavaroja palauttavien vaiheiden todentamiseen. (Myllymäki 2015.)

Yksi esimerkki seminaarissa esillä olleista hankkeista oli Senni-hanke, jossa Itä-Suomen yliopisto on ollut kehittämässä hyvinvointivaikutusten arviointimittaria. Lähtökohtana hankkeessa oli arviointi, jossa edistymistä seurattiin asiakaskohtaisesti valittujen tavoitteiden mukaisesti. Arvioinnin toteutukseen oli luotu helppokäyttöinen Excel-sovellus. Senni -hanke tähtäsi green care -yrityksien tukemiseen, ja kohderyhmään kuului muun muassa syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. (Nurminen 2015.)

Luontolähtöistä toimintaa vaikeissa elämäntilanteissa olevien ihmisten tueksi kehittävässä Vihreä Veräjä -hankkeessa oli puolestaan kerätty sekä asiakastason palautetta että lähityöntekijöiden kokemuksia green care -toiminnasta. Erityisesti oli mietitty, miten palautteen kerääminen onnistuu silloin, kun asiakkaan ilmaisykykyyn liittyy rajoitteita. Lisäksi oli pohdittu,

miten palautteen kerääminen ei häiritse varsinaista kuntoutusta tilanteissa, joissa palautetta toiminnan vaikutuksista kerätään useaan otteeseen. (Salovuori 2015.)

Seminaarissa esiteltiin toimintakyvyn muutosten ilmaisemiseen soveltuvana vaihtoehtona sosiaalisen osallisuuden ja työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmää Kykyviisaria, joka on sovellettavissa ESR-rahoitteisiin hankkeisiin osallistuvien, erityisesti työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden, työ- ja toimintakyvyn arvioinnissa. Lisäksi seminaarissa esiteltiin Kirsi Salosen määrittelemiä luonnon hyvinvointivaikutusten osa-alueita, jotka liittyvät erityisesti tunnetason muutoksiin ja joita voidaan arvioida elpymisen kokemusten ja luontoyhteyden muodossa.

MAATILATOIMINTAAN OSALLISTUVIEN ASIAKKAIDEN TOIMINTAKYVYN MITTAAMINEN
Mamkin hallinnoimassa Hoivafarmi-hankkeessa arvioidaan luontolähtöisen toiminnan asiakasvaikutuksia. Hankkeen tavoitteena on kehittää

työllistymistä tukevaa luonto- ja eläinavusteista päivä- ja työtoimintaa, tuottaa tutkimustietoa luontolähtöisen toiminnan vaikutuksista työ- ja toimintakykyyn ja selvittää toiminnan maaseutuvaikutuksia. Luontolähtöistä toimintaa kehitetään erityisesti eteläsavolaisilla maatioilla, ja keskeisinä osallistujaryhminä ovat kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutujat ja ikäihmiset.

Luontolähtöisen toiminnan hyvinvointivaikutusten arviointia on toteutettu jo Hoivafarmi-kehittämistyötä edeltäneessä Luontohoiva-hankkeessa. Tuolloin selvitettiin, mitä hyvinvointivaikutuksia luontolähtöisillä green care -toimintatavoilla/palvelukonsepteilla on palvelua käyttävälle asiakkaalle ja miten työmenetelmillä voidaan tukea lastensuojelun piirissä olevia lapsia ja nuoria, kehitysvammaisia aikuisia, ikäihmisiä sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujia.

Hoivafarmi-hankkeeseen sisältyvän maatioilla toteutettavan päivä- ja työtoiminnan asiakasvaikutusten arvioinnissa lähtökohtana on kokonaisvaltaisen toimintakyvyn määrittelmä kattaen fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja kognitiiviset ulottuvuudet. Toimintakyvyn mittaaminen toteutuu kaksivaiheisesti: ennen luontolähtöiseen toimintaan osallistumista sekä vuoden päästä toiminnan käynnistymisestä. Luontointerventiona on maatilalla tapahtuva työskentely, joka toteutuu kerran kahdessa viikossa neljän tunnin mittaisena työpäivänä. Toimintakyvyn arviointi perustuu sekä asiakkaan itse tekemään arviointiin että ohjaajan tekemään arviointiin.

Jo kehitettyjen toimintakykymittareiden läpikäyminen osoitti, että saatavilla ei ole useita varta vasten luontolähtöiseen toimintaan erilaisissa luontoympäristöissä kehitettyjä mittareita. Mittareita läpikäydessämme vastaan tuli yksi terapeuttiseen puutarhatyöskentelyyn kehitetty englanninkielinen, kyselylomakkeen muodossa oleva mittari (New York University Medical Center 1998), jonka käänsimme suomeksi. Sekä luontolähtöiseen toimintaan osallistuva asiakas että hänen ohjaajansa täyttävät kyselylomakkeen

kaksi kertaa. Asiakkaan toimintakyvystä riippuen kyselyyn vastataan avustettuna. Mittari jakautuu viiteen osa-alueeseen: fyysinen toimintakyky, kognitiiviset taidot, sosiaalinen vuorovaikutus, tunnetila ja mieliala sekä ammatillinen kiinnostus luontolähtöistä toimintaa kohtaan.

Toimintakyvyn mittaamisessa sovellettavat mittarit voidaan jakaa (sairaus)spesifeihin mittareihin ja geneerisiin elämänlaadun mittareihin. Spesifit mittarit on kehitetty tietyn sairauden, toimintakyvyn vajeen tai arvioitavan toiminnan erityispiirteiden pohjalta, ja mittarit tuottavat nämä erityispiirteet huomioivaa tietoa toimintakyvystä. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien toimintakykyä mittaava spesifi mittari keskittyy arvioinnin kohteena olevan mielenterveyden häiriön tai ongelman erityispiirteisiin ja mittaa näitä psyykkisen toimintakyvyn ulottuvuuksia. Spesifien mittareiden puutteet liittyvät niiden kapea-alaiseen toimintakyvyn määrittelyyn jättäen kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin huomioimatta.

Spesifien mittareiden kapea-alaista mittauslaajuutta täydentämään on kehitetty kokonaisvaltaisemmin ihmisen toimintakykyä, elämänlaatua tai hyvinvointia mittaavia geneerisiä mittareita. Geneeristen mittareiden vahvuus on niiden tuottamassa laaja-alaisemmassa toimintakykytiedossa (Sintonen 2007, 98). Geneerisiä mittareita ei ole kehitetty vain tietyn rajatun sairauden tai toimintakyvyn osa-alueen arvioimiseksi, vaan laaja-alaisen toimintakyky- ja elämänlaatutiedon tuottamiseksi eri potilas- ja asiakasryhmissä ja laajemminkin erilaisissa väestötutkimuksissa.

Yksi keino kattavan arviointitiedon saamiseksi on yhdistää toimintakyvyn mittaamisessa (sairaus)spesifit ja geneeriset mittarit. Tätä tavoitellaan myös Hoivafarmi-hankkeen asiakasvaikutusten arvioinnissa. Erityisesti terapeuttiseen puutarhatyöskentelyyn sovellettavan edellä kuvatun toimintakykymittarin rinnalla käytetään geneeristä Maailman terveysjärjestön kehittämää WHOQOL-BREF -elämänlaatumittaria.

Kolmantena toimintakyvyn mittarina Hoivafarmi-hankkeessa hyödynnetään hankkeen tarpeisiin laadittua ohjaajan kunkin toimintapäivän jälkeen täyttämää arviointilomaketta. Mittari on muodoltaan visuaaliteikkona, jonka ääriarvoina ovat huono päivä ja hyvä päivä. Tällä jatkumolla ohjaaja arvioi asiakkaan työskentelyn eri ulottuvuuksia, kuten tehtävistä suoriutumista ja työvälineiden käyttöä, ohjeiden vastaanottamista ja ohjeiden mukaan toimimista, työtehtäviin keskittymistä, vuorovaikutusta ohjaajan ja muiden ryhmäläisten kanssa sekä kiinnostusta työskentelyä kohtaan. Lisäksi ohjaaja kirjoittaa sanallisen kuvauksen asiakkaan työskentelystä tekemistään havainnoista.

KANSALLINEN KOORDINAATIO VAIKUTTAVUUSARVIOINNIN TUKENA

Luontolähtöisen toiminnan asiakasvaikutusten mittaaminen nykyisessä Hoivafarmi- ja sitä edeltäneessä Luontohoiva-hankkeessa on osoittanut kansallisen tason kehittämis- ja koordinoitavuuden. Toimintakyvyn mittaamisen tueksi on saatavilla lukuisia mittareita. Luontolähtöisen toiminnan vaikuttavuustutkimuksen edistämiseksi olisi kuitenkin tärkeää, että arviointitutkimusta tekevillä tutki-joilla ja kehittäjillä olisi foorumi eri alueilla toteutettavien arviointitutkimusten tuottaman tiedon jakamiseksi. Yhteisesti jaettua tietoa ja suuntaviivoja tarvitaan sekä olemassa olevien, jo kehitettyjen ja standardoitujen toimintakykymittareiden soveltuvuudesta luontolähtöisten menetelmien arviointiin että erityisesti luontolähtöisten menetelmien arvioinnissa sovellettavan spesifin mittarin kehittämiseen.

Luontolähtöisiä menetelmiä käytetään muun muassa heikossa asemassa olevien ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävässä ja kuntouttavassa työssä. Rajoitteet toimintakyvyssä asettavat omat vaatimukset toimintakykymittareille. Alustavat käyttökokemukset Hoivafarmi-hankkeessa soveltamistamme mittareista ovat osoittaneet WHOQOL-BREF-mittarin olevan kyselylo-

makkeen pituuden vuoksi vaativa ja raskas asiakkaan täytettäväksi jopa avustettuna. Sama viesti välittyi green care -toiminnan asiakasvaikutuksia käsitelleessä valtakunnallisessa seminaarissa, jossa käydyissä keskusteluissa nousi esiin tarve vaihtaa kokemuksia asiakasvaikutusten mittaamisesta ja luoduista mittareista.

Voimavarojen yhdistäminen ja jo kehitettyjen mittareiden jatkojalostaminen yhdessä valtakunnallisesti olisi hyödyllistä luonnon hyvinvointivaikutusten arviointitutkimuksen systematisoimiseksi ja vakiinnuttamiseksi osana ammatillista green care -menetelmiä hyödyntävää asiakastyötä. Kansainvälisiä mittareita on myös olemassa ja niiden käyttö on perusteltua, jos ne soveltuvat käytettäväksi asiakasvaikutusten arviointia sisältäviin ohjaustilanteisiin. Kehittämishaasteena luontolähtöisen toiminnan vaikuttavuuden arvioinnissa on arviointitutkimuksen kansallinen koordinaatio, jossa yksittäisissä arviointihankkeissa tehtävien vaikuttavuusmittareiden kokeilujen, soveltamisen ja kehittelyn rinnalla toteutuisi kansallisella tasolla koordinoitu vaikuttavuusarvioinnin yhteiskehittäminen aihealueen tutkijoiden kesken.



Kuva: Johanna Hirvonen

LÄHTEET

Hirvonen, Johanna 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia ja raportteja A 86.

Myllymäki, Tero 2015. Firstbeat hyvinvointimittari ja sen sovellettavuus green careen. Green care vaikuttavuusseminaari. 3.6.2015. Tampere.

New York University Medical Center 1998. Horticultural Therapy Group Activity Treatment Procedure. Teoksessa Simson, Sharon P. & Strauss, Martha C. (toim.) Horticulture as Therapy. Principles and Practice. New York: Food Products Press, 94–95.

Nurminen, Liisa 2015. Green Care vaikuttavuuden arviointi. SENNI-projektissa suunnitellun GC- arviointilomakkeen esittely ja jatkokehitysmahdollisuudet. Green care vaikuttavuusseminaari. 3.6.2015. Tampere.

Salonen, Kirsi 2015. Luontosuhteen mittaaminen ja sen merkitys kuntoutuksessa. Green care vaikuttavuusseminaari. 3.6.2015. Tampere.

Salovuori, Tuomo 2015. Kokemuksia erityisryhmien asiakaskokemuksien arvioinnista. Green care vaikuttavuusseminaari. 3.6.2015. Tampere.

Sintonen, Harri 2007. Taloudellinen arviointi. Teoksessa Mäkelä, Marjukka, Kaila, Minna, Lampe, Kristian & Teikari, Matti (toim.) Menetelmien arviointi terveydenhuollossa. Helsinki: Duodecim, 90–115.

Soini, Katriina (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta? MTT 21. PDF-dokumentti. www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf. Luettu 12.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. TOIMIA Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaverkosto. WWW-dokumentti. www.thl.fi/toimia/tietokanta/. Luettu 12.10.2015.

Uosukainen, Leena 2015. Toimintakyvyn mittaaminen Hoivafarmi-hankkeessa. Green care vaikuttavuusseminaari. 3.6.2015. Tampere.

Luonnon hyvinvointivaikutuksista matkailutuotteita

HELKA SARÉN JA VILJO KUULUVAINEN

Luonnon katselun, siellä oleskelun ja luonnossa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden on todettu saavan aikaan myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiimme. Elimistön toimintaa voidaan myös mitata ja arvioida monin eri tavoin – mutta miten nämä kaksi asiaa voitaisiin liittää toisiinsa ja valjastaa yhä lisääntyvän hyvinvointimatkailun käyttöön? Tähän haasteeseen pyritään vastaamaan Etelä-Savossa kehittämällä ja testaamalla uusia matkailupalveluja yhteistyössä yritysten ja Mamkin asiantuntijoiden kanssa.

Luonnon myönteisistä kokonaisvaltaisista vaikutuksista ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin tiedetään yhä enemmän myös tutkimusten valossa. Tämä on lisännyt yleistä kiinnostusta luontoa kohtaan erityisesti hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna. Liikuntaympäristönä luonto on monelle tuttu, ja yhä useammin sieltä haetaan vastapainoa kiihvastahtiselle arjelle. Luonto on tulossa vahvasti näkyvämmäksi osaksi esimerkiksi kuntoutusta ja terveyden edistämistä.

Matkailun osalta hyvinvointimatkailupalveluiden kysynnän odotetaan kasvavan entisestään (Global Wellness Institute 2013), ja luonnon hyvinvointivaikutukset voivat osaltaan vauhdittaa tätä kehitystä. Nopeasti kehittyvä hyvinvointiteknologia antaa uusia mahdollisuuksia mitata erilaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Mielenkiihtoista onkin hypätä matkailualan saappaisiin ja pohtia, minkälaisia mahdollisuuksia luonnon hyvinvointivaikutukset ja erityisesti niiden

mittaaminen hyvinvointiteknologiaa hyödyntäen voisivat tarjota matkailualaa ajatellen.

LUONTOKOKEMUKSIA ON MONENLAISIA

Luonto on läsnä ihmisten elämässä eri tavoin. Suomessa tilanne on erityisen hyvä, sillä suuri osa ihmisistä asuu lähellä luontoa ja heillä on hyvät mahdollisuudet liikkua ja päästä ulkoilemaan metsiin, rannalle, pelloille tai kaupungeissa rakennettuun puistoon. (Sievänen & Neuvonen 2011.) Luonnon kokeminen ei kuitenkaan aina edellytä liikkumista ulkona luontoympäristössä. Rakennusten sisällä olevien viherkasvien, maa-lautusten, videoiden ja ikkunasta näkyvien maisemien avulla voidaan tuoda luontoelementtejä lähelle arkipäivää. Näin luontokokemuksia voidaan saada esimerkiksi työpaikoilla, kouluissa ja sairaaloissa olematta fyysisesti läsnä luonnossa. (Keniger ym. 2013, 913–935.) Matkailupalveluiden tarjoajat voisivat myös hyödyntää toiminnassaan tätä näkökulmaa entistä enemmän.

Kaupunkimaisemassa luontoelementtejä tarjoavat puistot, kadun varrella olevat puut ja istutukset sekä kaupunkien lähistöllä olevat metsiköt ja muut viheralueet. Maaseudulla on metsää, peltoja ja muuta luontoa kaupunkialueita enemmän. Luonnonmukaiset alueet, joissa ihmisen käden jälki ei juurikaan näy, tarjoavat aidoimman kokemuksen luonnosta. Tällaisia alueita ovat muun muassa korpi- ja erämaa-alueet, järvet, joet ja luonnonpuistot. Luontokokemukset tällaisilla alueilla edellyttävät tarkoitushakuista menemistä sinne esimerkiksi vaeltamaan. (Keniger ym. 2013, 913–935.)

MATKAILU LUONTOKOKEMUSTEN LÄHTEENÄ

Matkailu on monelle yksi keino saada aitoja luontokokemuksia. Kun luonnon kokeminen, sen havainnointi tai aktiviteettien harrastaminen luontoympäristössä on matkan tarkoituksena, puhutaan luontomatkailusta. Luontokokemusten perässä saatetaan matkustaa niin kotimaassa kuin kaukokohteisiin. Luonnosta saatava hyvinvointi on myös monen hyvinvointimatkailijan tavoitteena. Esimerkiksi suomalainen hyvinvointimatkailu perustuu suurelta osin luonnon tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Usein luonto- ja hyvinvointimatkailu suuntautuu alueille, joiden läheisyydessä on erityisiä luontonähtävyyksiä, kuten kansallispuistoja tai muita suojelualueita. Lähtökohtaisesti voisi olettaa, että mitä vaikuttavampi luontokokemus, sitä vahvempi on myös hyvinvointikokemus. Keskenään erilaisten luontoympäristöjen vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ei ole kuitenkaan vielä tehty merkittävästi tutkimusta. Tulevaisuudessa toivottavasti saamme tästä asiasta lisää tutkimustietoa. Joka tapauksessa matkailussa jo irtautumisen arkiympäristöstä tukee hyvinvointia.

Hyvinvointimatkailussa luontolähtöiset hyvinvointipalvelut ovat nouseva trendi samoin kuin hyvinvoinnin mittaaminen teknologian avulla (Spafinder Wellness 365, 2014 & 2015). Näiden trendien leikkauskohdista on mahdollis-

ta löytää uutta näkökulmaa hyvinvointimatkailun palveluihin.

HYVINVOINTIVAIKUTUSTEN TODENTAMISEN VÄLINEET – TEKNOLOGIA JA MUUT MITTARIT Oman hyvinvoinnin ja terveyden tarkkaileminen ja seuranta on tullut aikaisempaa helpommaksi, ja sen suosio on sitä myöten kasvanut (Salmi 2013, 30 - 33). Älypuhelimet ja niiden lisääntynyt käyttö on tuonut mittaamisen yhä suuremman joukon ulottuville (Hankonen 2015, 24–27).

Mittaaaja ja mittareita on moneen lähtöön. Peruskäyttäjällä voi olla käytössään sykemittari tai mittanauha. Edistyneempi mittarien käyttäjä voi olla liikunnan harrastaja, joka seuraa esimerkiksi koti-EKG-laitteella tai muulla sopivalta mittarilla sydänkäyräänsä tai muita välineitä, joiden välittämän tiedon avulla voi tunnistaa elimistön rasitustilaa ja stressiä. Lisäksi tällainen henkilö voi kirjata tekemiään harjoituksia mobiilisovelluksiin ja täyttää ravintopäiväkirjaa. Biohackerit ovat erityisen kiinnostuneita kehon toiminnosta ja käyttävät mittaamalla saatua tietoa itsensä kehittämiseen. Heille mittaaminen on elämäntapa, joka sisältää työhön ja vapaa-aikaan liittyviä asioita. Vapaa-ajan osalta mitataan liikuntaan ja harjoitteluun sekä uneen ja palautumiseen liittyviä asioita. (Salmi 2013, 30–33; Jabe 2014, 35–37.)

Perussykemittareiden avulla voidaan mitata sydämen sykettä. Syketieto auttaa esimerkiksi liikkumaan oikealla ja tarkoituksenmukaisella teholla. Aktiivisuusrannekkeiden avulla saadaan tietoa muun muassa otettujen askelten määrästä, kuljetun matkan pituudesta ja unen aikaisesta liikkumisesta. Rannekkeet voivat myös kannustaa liikkumaan, jos aktiivisuuden määrä on jäänyt vähäiseksi. Sydämen sykeväli vaihtelua mitaavien laitteiden avulla saadaan tietoa elimistön kuormittumisesta, stressistä ja palautumisesta. Myös sydämen rytmiä voidaan tutkia kotona. Älyvaaka kertoo painon lisäksi myös esimerkiksi kehon rasvaprosentin. Tarkemman tiedon kehon



Kuvat: Viljo Kuuluvainen

koostumuksesta voi saada kehonkoostumusmittareiden avulla. (Salmi 2013, 30–33; Tutki sydämesi rytmit itse 2013.)

Älypuhelimien ladattavilla sovelluksilla voi saada itsestään monenlaista tietoa. Sovellukset voivat toimia yksinään puhelimessa tai yhdessä jonkin muun mittalaitteen, kuten sykettä mittaavan anturin, kanssa. Ladattavat sovellukset voivat opastaa kulkijaa esimerkiksi kansallispuistoissa ja kaupungeissa. (Salmi 2013, 30–33; Mobiilisovellus opastaa kulkijaa Lapin kahdessa kansallispuistossa 2015.) Erilaisia ladattavia mobiilisovelluksia on saatavilla lukuisiin eri tarkoituksiin. Niiden avulla voidaan luoda tunnelmaa ja mielikuvia, esimerkiksi äänet ja taustakuvat, hallita harjoituksen aikana käytettyä aikaa, opastaa harjoituksia tai seurata käyttäjän ominaisuuksia, kuten tunnetilaa, stressiä tai energian kulutusta. (Lagus 2014.)

Kehon lihastoiminnan avulla aktiivisuuden ja monen muun asian mittaamiseen on kehitetty älyvaatteita. Esimerkiksi suomalaisen yrityksen

kehittämät älysortsit mittaavat lihasaktiivisuutta reisolihaksista. Lisäksi tietoa saa muun muassa sykkeestä ja nopeudesta. (Enqvist 2015, 13 - 16.)

KÄYTTÄJÄKOKEMUS JA MITTAAMISEN HYÖDYT RATKAISEVASSA ASEMASSA

Koivusen (2014, 75 - 77) tekemän tutkimuksen mukaan monet tekijät vaikuttavat omaa toimintaa mittaavan palvelun käyttöönottoon ja käytöstä saatuihin kokemuksiin. Palvelujen omaksumista edistäviä tekijöitä ovat palvelun helppokäyttöisyys, toimintojen selkeys, saadun tiedon ymmärrettävyys ja luotettavuus. Palvelun käyttöä estäviä tekijöitä puolestaan ovat muun muassa hankalat tai epäselvät teknologiset ominaisuudet.

Palveluiden käyttäjien ilmoittamia hyvinvointivaikutuksia olivat lähinnä psyykkiseen hyvinvointiin liittyen hyvän mielen kokemukset, jotka johtuivat myönteisistä tai kehittyneistä suoritustuloksista. Sosiaalisen hyvinvoinnin alueelle kuuluivat osallistujien merkittävät kokemukset, joita jaettiin muiden kanssa. Varsinaiset

oman kehon toimintaan liittyvät tulokset haluttiin kuitenkin pitää henkilökohtaisena tietona. Fyysiseen hyvinvointiin mittareilla tai niihin liittyvillä palveluilla ei koettu olevan vaikutusta, koska käyttäjillä ei ollut varsinaisesti fyysistä suorituskäyttöä lisääviä tavoitteita. Vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin koettiin tulevan lähinnä liikuntasuorituksista eikä niinkään kehon toimintoja mittaavien teknologioiden käytöstä. (Koivunen 2014, 75 - 77)

Matkailun näkökulmasta tarkasteltuna hyvinvointivaikutusten mittaamisesta voi olla hyötyä ainakin kahdelle taholle – matkailijalle ja toisaalta matkailuyritykselle. Hyvinvointimatkailija on lähtökohtaisesti kiinnostunut hyvinvoinnistaan ja siten myös siitä, kuinka luonto siihen vaikuttaa. Tällöin mittaaminen voi havainnollistaa näitä vaikutuksia ja auttaa matkailijaa ymmärtämään paremmin hyvinvointinsa vaikuttavia tekijöitä. Tätä tietoa hän voi hyödyntää sitten omassa elämässään hyvinvointinsa edistämiseksi. Toki matkailijalle on tärkeää myös elämäksellisyys, ja myös

mittaamisella tulisi pyrkiä tuottamaan hänelle mieleen painuvia kokemuksia. Se tarkoittaa myös sitä, että mittauksien tuottama tieto on ymmärrettävää ja helposti saatavilla olevassa muodossa.

Matkailuyrityksen näkökulmasta katsottuna tärkeä motiivi hyvinvointitiedon keräämiselle on markkinoinnillinen ja viestinnällinen. Yritys voi hyödyntää kerättyä tietoa esimerkiksi siten, että se markkinoi omia palveluitaan hyvinvointia edistävinä.

HELPOSTI KÄYTETTÄVIÄ MITTAREITA LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUSTEN TODENTAMISEEN?

Luonnossa liikkuminen lisää fyysisen aktiivisuuden määrää, liikuntaa tulee huomaamatta enemmän ja fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus koetaan vähäisemmäksi kuin liikuttaessa muualla. Näiden asioiden mittaamiseen ja arviointiin on mahdollista käyttää erilaisia aktiivisuusmittareita, joiden avulla saa tietoa muun muassa askelten määrästä ja kuljetun matkan pituudes-

ta sekä kulutetusta energiamäärästä. Elimistön kuormittumisesta saa tietoa mittaamalla sykettä. Mittausvälineenä voi käyttää sykemittaria, aktiivisuusranneketta ja erillistä sykevyötä tai aktiivisuusranneketta, joka mittaa sykkeen suoraan ranteesta. Fyysistä aktiivisuutta voi seurata myös älypuhelinsovelluksilla, jotka antavat tiedon siitä, missä on kuljettu ja kuinka pitkä matka on kuljettu.

Luonnossa vietetyn ajan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin näkyvät esimerkiksi stressin vähentymisenä, mikä näkyy elimistössä usealla eri tavalla. Stressin vähentymisestä kertovat sykkeen ja verenpaineen madaltuminen sekä muutokset sydämen sykevaihtelussa. Verenpaineen mittaamiseen on useita mittareita, jotka ovat helppoja käyttää ja soveltuvat kotikäyttöön. Elimistön kuormittumisesta, stressitasosta ja palautumisesta saa tietoa käyttämällä sydämen sykevaihtelua mittaavia välineitä. Mittaustulokset kertovat myös unen laadusta ja palautumisesta unen aikana. Pelkästään yöllä tapahtuvaan unen laadun mittaamiseen on välineitä, jotka sijoitetaan patjan alle. Unen laatu on hyvinvointimatkaillon näkökulmasta mielenkiintoinen mittauskohde, ja unen laadun parantamiseen keskittyviä hyvinvointilomia onkin jo tarjolla markkinoilla.

Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät muun muassa mieliala ja elpyminen, joiden mittaamiseen soveltuvat esimerkiksi sellaiset älypuhelinsovellukset, joihin syötetään tietoa omasta tunnetilasta. Kehitteillä on ollut myös uusia välineitä, joiden avulla voi saada tietoa tunnetilasta suoraan syöttämättä omia tuntemuksia sovelluksiin. Tämä mittaustapa vaikuttaa mielenkiintoiselta ja helpolta toteuttaa käyttäjän näkökulmasta. Teknologisten ratkaisujen lisäksi ja rinnalla on järkevää käyttää tarkoitukseen sopivia kyselyjä sekä nopeita ja helppoja mittareita, kuten ”hymynäma”-arviointia. Matkailussa asiakkaan kannalta hyödyllisin ja mielenkiintoisin mittaustieto syntyy varmasti eri mittaustapojen yhdistelmänä. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä,

että matkailija pääsee vertailemaan teknologisten mittareiden tuottamaa tietoa omaan kokemuseräiseen tietoonsa.

Luontoympäristöillä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia myös sosiaaliseen hyvinvointiin. Sosiaalinen yhdessäolo perheen tai harrastusyhteisön kanssa, mahdollisuus olla yksin tai tutustua uusiin ihmisiin lisäävät hyvinvointia. Näiden asioiden selvittämiseen sopivat parhaiten kyselytyyppiset mittausten menetelmät.

Mitattavia vaikutuksia ja mittausten menetelmiä on monenlaisia. Haasteena jatkossa onkin löytää tarkoitukseen sopiva mittauskohde ja sitä mittaava suhteellisen helppokäyttöinen ja selkeitä tuloksia antava mittari. Tulosten avulla saatu palaute on hyvä keino kehittää entistä parempia toimintoja asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi.

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUSTEN MITTAAMINEN OSAKSI MATKAILUPALVELUITA Vauhdilla kehittyvä hyvinvointiteknologia tarjoaa monipuolisia tapoja luonnon hyvinvointivaikutusten mittaamiseen. Yksi esimerkki teknologian soveltamiskohteesta tässä tarkoituksessa on matkailu ja erityisesti sen alalaji hyvinvointimatkaillon, jossa matkailijan ensisijaisena motiivina on oman hyvinvoinnin edistäminen. Teknologiaa voidaan hyödyntää osana erilaisia matkailupalveluita esimerkiksi apuvälineenä luonnon tuottamien hyvinvointivaikutusten havainnollistamisessa. Suomalainen hyvinvointimatkaillon perustuu pääosin luonnosta saatavaan hyvinvointiin. Luonto hyvinvoinnin lähteenä kiinnostaa ihmisiä ja siten kyseisten hyvinvointivaikutusten näkyväksi tekemiselle on olemassa potentiaalista kysyntää.

Miksi hyvinvointiteknologian kehitys sitten tulisi ylipäätään ottaa huomioon matkailualalla? Yksinkertaisesti siksi, että puettavan teknologian kehitys ja yleistyminen on maailmalla erittäin vahvasti kasvava trendi. Teknologian markkinoiden kasvun ja sitä kautta käyttäjäkunnan kasvun uskotaan olevan tulevina vuosina erittäin nopeaa

(NPD Group 2015). Suurimmat mahdollisuudet puettavan hyvinvointiteknologian soveltamisessa nähdään juuri hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. Esimerkiksi suomalaisten keskuudessa muun muassa aktiivisuusrannekeiden käyttö on kasvanut nopeasti, puhumattakaan esimerkiksi jo pitkään laajalle levinneistä sykemittareista.

Teknologian käyttäjäkunta laajenee myös kovaa vauhtia molempiin sukupuoliin, eri ikäryhmiin ja tuloluokkiin (NPD Group 2015). Enää ei ole kyse vain biohakkereista, vaan hyvinvoinnin mittaaminen on entistä enemmän luonteva osa arkipäivää. Osa hyvinvointiteknologiaan liittyvästä huumasta on todennäköisesti liioiteltua, mutta joka tapauksessa sen merkitys ihmisten elämässä näyttää olevan kasvusuunnassa.

Hyvinvointiteknologian liittäminen hyvinvointimatkaillon palveluihin tarjoaa vielä tässä vaiheessa mahdollisuuden erottautua edelläkävijänä ja hakea sitä kautta kilpailuetua. Matkaillon näkökulmasta katsottuna hyvinvointiteknologian käytettävyyden ja muotoilun kehittyminen on keskeisessä asemassa. Esimerkiksi erilaisiin luonnossa toteutettaviin ohjelmapalveluihin on jatkossa entistä helpompi liittää teknologiaa, kun sen käyttäminen ei vaadi enää erityishuomiota eikä tuo mukanaan stressitekijöitä. Toisaalta helpottunut ja yleistynyt teknologian käyttö voi luoda mahdollisuuksia hyvinvointiloman yksilökohtaisten vaikutusten havainnollistamiseen, kun vertailuaineistoa saadaan asiakkaan arjesta. Erilaisilla laitteilla kerättävää tietoa hyvinvointilomien vaikuttavuudesta voidaan hyödyntää niiden markkinoinnissa ja myynnissä.

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten tuotteistaminen (LUOTUO) -hankkeessa pyritään kehittämään ja testaamaan matkailupalveluja, joihin on osaltaan kytketty hyvinvointiteknologiaa. Tämä työ on alkuvaiheessa, mutta hankkeessa järjestetyn avoimen ideointityöpajan perusteella mahdollisuudet ovat moninaisia.

Työpajan osallistujat kiinnittivät huomiota

kohderyhmän valintaan. Teknologiasta ja mittauksesta kiinnostuneet ovat selkeä kohderyhmä, ja on tärkeää löytää keinot heidän tavoittamiseksi. Toisaalta jo lähes jokainen meistä on jo ainakin kokeillut hyvinvointiteknologian käyttöä, joten teknologialle altistunut kohderyhmä laajenee koko ajan. Tärkeänä tekijänä nostettiin esiin hyvinvointiteknologian huomaamattomuus, jolloin siitä ei tule liian keskeistä tekijää eikä se siten häiritse luontokokemusta. Mittauksen kohteena luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa voivat olla esimerkiksi stressitaso tai unen laatu hyvinvointilomalla. Lisäksi mittaamalla on mahdollista havainnollistaa luonnon tunnettuja vaikutuksia sykkeeseen ja verenpaineeseen. Laajemmasta näkökulmasta katsottuna taas teknologia mahdollistaa hyvinvointikokemusten jakamisen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

Mittaamisesta puhuttaessa on tärkeää muistaa, ettei mittaaminen sinällään ole itseisarvo vaan sen kautta pyritään luomaan asiakkaalle lisäarvoa. Tämä arvo voi syntyä esimerkiksi siitä, että matkailija kokee ahaa-elämyksen luonnon vaikutuksista hyvinvointiinsa. Tai mittaaminen voi tuoda näkyväksi sen, minkä matkailija on alitajuisesti jo kokenut luonnossa ollessaan. Luonnon tuomien hyvinvointikokemusten havainnollistaminen mittaamalla voi myös motivoida matkailijaa liikkumaan säännöllisesti luonnossa myös arkielämässään.

Luontoa hyödyntävissä matkailupalveluissa luonto ja sen kokeminen eri aistein tulee jatkossakin säilymään pääasiana. Tästä huolimatta, kun kiinnostus oman hyvinvoinnin seurantaan koko ajan kasvaa, samaan aikaan tutkimustieto luonnon hyvinvointivaikutuksista lisääntyy ja teknologinen kehitys tuo yhä uusia mittaamismahdollisuuksia, miksemme hyödyntäisi tätä kehitystä hyvinvointivaikutusten havainnollistamisessa ihmisille.

LÄHTEET

Enqvist, Essi 2015. Älyvaatteen koko-oppaan ja kokolajitelman toimivuuden tutkiminen mittatutkimuksen avulla Myontec Oy. Lahden ammattikorkeakoulu. Tekstiili- ja vaateustekniikka. Opinnäytetyö.

Global Wellness Institute 2013. The Global Wellness Tourism Economy. WWW-dokumentti. http://www.esteswellness.com/assets/wellness_tourism_economy_exec_sum_final_10022013.pdf Ei päivystietoja. Luettu 12.11.2015.

Hankonen, Riitta 2015. Mittarimaniaa. TEHY 4, 24–27.

Jabe, Marjatta 2014. Hakkeroi omaa elämänsä. WWW-dokumentti. <http://www.talouselama.fi/tyoelama/hakkeroi+omaa+elamaasi/a2265290>. Ei päivystietoja. Luettu 16.9.2015.

Keniger, Lucy E., Gaston, Kevin J., Irvine, Katherine N. & Fuller, Richard A. 2013. What are the Benefits of Interacting with Nature? International Journal of Environmental Research and Public Health 10, 913–935.

Koivunen, Sanna 2014. Dataa itsestä – kriittiset tekijät omaa toimintaa mittaavan teknologiapalvelun käyttöön. Jyväskylän yliopisto. Tietojärjestelmätiede. Pro gradu -tutkielma.

Lagus, Krista 2014. Looking at Our Data—Perspectives from Mindfulness Apps and Quantified Self as a Daily Practice. Appeared in: Proc. The Role of Quantified Self for Personalized Healthcare QSPH'14). Belfast.

Mobiilisovellus ohjaa kulkijaa kahdessa Lapin kansallispuistossa. 2015. Lapin Kansa 27.5.2015. WWW-dokumentti. <http://www.lapinkansa.fi/arkisto/?cid=1194982898083>. Luettu 4.6.2015.

NPD Group 2015. The Demographic Divide: Fitness Trackers and Smartwatches Attracting Very Different Segments of the Market, According to the NDP Group. WWW-dokumentti. <https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/news/press-releases/2015/the-demographic-divide-fitness-trackers-and-smartwatches-attracting-very-different-segments-of-the-market-according-to-the-ndp-group/>. Luettu 12.6.2015.

Salmi, Virpi 2013. Me mittaajat. Hyvä terveys 13, 30–33.

Sievänen, Tuija & Neuvonen, Marjo 2011. Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. Virkistykseen sopivien alueiden saavutettavuus. Teoksessa Sievänen, Tuija ja Neuvonen, Marjo (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metsäntutkimuslaitos, 37–78. Vantaa.

Spafinder Wellness 365, 2014. Trends Report. Top 10 Global Spa and Wellness Trends Forecast. WWW-dokumentti. <http://www.spafinder.co.uk/newsletter/trends/2014/2014-trends-report.pdf>. Ei päivystietoja. Luettu 12.11.2015.

Spafinder Wellness 365, 2015. Trends Report. Top 10 Global Spa and Wellness Trends Forecast. WWW-dokumentti. http://cdn.spafinder.com/2015/10/2015-trends-report1.pdf?_ga=1.134666609.1230634102.1432287068. Ei päivystietoja. Luettu 12.11.2015.

Tutki sydämesi rytmit itse. 2013. WWW-dokumentti <http://kotimikro.fi/uutiset/uusi-tekniikka/tutki-sydamesi-rytmit-itse>. Ei päivystietoja. Luettu 1.6.2015.



Kuva: Johanna Hirvonen

Kuntouttavaa green care -toimintaa oppimassa - toimintaympäristönä englantilainen terapiapuutarha

JOHANNA HIRVONEN

Britanniassa ollaan pitkällä sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatoiminnassa. Thrive on englantilainen maanlaajuinen järjestö, jonka työntekijät ja vapaaehtoiset toteuttavat terapeuttista ja kuntouttavaa puutarhatyöskentelyä. Työskentelin syksyn 2014 ajan järjestön terapiapuutarhassa Lontoossa tarkoitukseni saada ideoita ja näkemyksiä luontolähtöisten hyvinvointipalveluiden kehittämiseen Etelä-Savossa. Ammatillisesti ohjattua sosiaalista ja terapeuttista puutarhatyöskentelyä voitaisiin tarjota esimerkiksi maatilojen yhteydessä edellyttäen, että puutarhatyöskentelyä ohjaavien työntekijöiden koulutus, asiakastyön osaaminen ja vastuut sekä toiminnan rahoitus toteutuvat ja palveluntuottajalle on määritelty rooli sosiaali- ja terveysalan palvelukentässä.

Sosiaalinen ja terapeutinen puutarhatoiminta on esimerkki työmuodosta, jossa luontoa hyödynnetään kuntouttavan, ennaltaehkäisevän tai kasvatusuuden osana. Luonnon hyödyntämismahdollisuuksiin hyvinvointipalveluissa kohdistuu laajaa kiinnostusta. Suomessa toteutetaan tällä hetkellä useita tutkimus- ja kehittämishankkeita, joiden tavoitteena on ammatillisen luontolähtöisen toiminnan edistäminen.

Tavoitteellista luontolähtöistä toimintaa kuvaavaksi käsitteeksi on yleistynyt green care – vihreä hoiva tai luontohoiva. Kuntouttavalla green care -toiminnalla tarkoitetaan erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä ja palveluita, joita hyödynnetään ammatillisen, tavoitteellisen, toimintakykyä ylläpitävän ja edistävän kuntouttavan työn osana (ks. green care -termin määrittely Yli-viikari ym. 2009; Soini 2014).

Esimerkkejä kuntouttavista green care -palveluista ovat erilaiset eläinavusteiset menetelmät, sosiaalinen ja terapeutinen puutarhaterapia sekä kuntoutusta ja työtoimintaa tarjoavat hoivamaatilat. Palveluja voidaan suunnata sosiaali- ja terveydenhuollon eri asiakasryhmille, kuten psyykkisistä ongelmista kärsiville asiakkaille, päihdekuntoutujille, vangeille, kehitysvammaisille, vanhuksille, lapsille ja nuorille.

Saadaksemme Etelä-Savossa käynnissä olevan green care -kehittämistyön tueksi käytännön kokemustietoa ammatillisesta luontolähtöisestä toiminnasta toteutin syksyn 2014 aikana opettajien ammatillisen työelämäjakson lontoalaisessa terapiapuutarhassa, jossa työskentelin kolmen kuukauden ajan vapaaehtoisena puutarhurina (volunteer gardener). Terapiapuutarhalla työskenteli päivittäin ohjatusti ihmisiä osana heidän kuntoutumistaan. Kuntoutumisen tarpeet johtuivat erilaisista oppimisvaikeuksista, kehityshäiriöistä, kuten autismista, mielenterveyden ja sosiaalisista ongelmista ja sairauksien tai vammojen, kuten aivohalvauksen, aiheuttamista toimintarajoitteista. Työskentelyn tavoitteena oli vahvistaa toimintaan osallistuvien fyysistä, psyykkistä ja

sosiaalista toimintakykyä, kognitiivisia taitoja ja itsenäistä arjessa selviytymistä.

Britanniassa ollaan pitkällä terapeutisessa puutarhaterapiassa, mistä osoituksena on sosiaaliseen ja terapeutiseen puutarhaterapiaan pohjautuvien palveluiden kasvu 2000-luvulla, kansallisen terveydenhuoltojärjestelmän kautta kanavoitua tuki kehittämistyölle sekä asiakkaiden ohjautuminen terveydenhuollon henkilöstön läheteillä puutarhaterapiaan. (Sempik & Aldridge 2015, 2.) Alan keskeisiä toimijoita maassa on 1980-luvulta saakka sosiaalista ja terapeutista puutarhatoimintaa harjoittanut Thrive-niminen järjestö, jonka palveluksessa syksyn ajan työskentelin. Tässä artikkelissa tarkastelen kyseisellä puutarhalla toteutettavaa sosiaalista ja terapeutista puutarhaterapiatyötä ennen kaikkea siitä näkökulmasta, miten ammatillisuus toteutui työssä ja miten käytäntöjä voisi soveltaa Suomen oloissa.

GREEN CARE -OHJAUSTYÖ ON AMMATILLISTA TYÖTÄ

Green care -toiminnan yleistymisen hyvinvointipalveluissa tekee ajankohtaiseksi toiminnan ammattitaitovaatimusten määrittelyn. Mitkä ovat green care -osaamista tuottavan koulutuksen sisällöt, painopistealueet, laajuus ja organisoitavat? Kyse on sen määrittelystä, kuka voi ja millä taustalla toteuttaa ammatillista green care -toimintaa. Yksi ammattitaitovaatimusten määrittelyä ohjaava tekijä on osaamisen painopisteiden rajaaminen. Onko osaamisen perustana luonnonvara-alaan (esimerkiksi puutarhatalous, maaseutuelinkeinot tai maisemasuunnittelu) pohjautuva ammatillinen ydinosaaminen, joka täydentyy sosiaali-, kasvatusta-, hoito- tai kuntouttavan työn osaamisella, kasvatusta-, sosiaali- tai terveysalan tutkinto vai kenties oma itsenäinen koulutus, jossa yhdistyvät luonnonvara-alaan sekä sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteiden osaamisalueet?

Thrive-järjestön terapiapuutarhalla ohjaajien ammatillisessa taustassa oli erilaisia painotuksia.

Ohjaajat työskentelivät terapeutin nimikkeellä. Tästä huolimatta heidän koulutus- ja työtaustansa vaihtelivat. Yhteinen ammatillinen vaatimus terapeuteille oli, että heillä tuli olla koulutus- ja kokemustaustaa sekä puutarha-alasta että sosiaali-, kasvatusta- tai terapiatyöstä. Molemmat alat yhdistävällä koulutuksella saatua yhtenäistä tutkintonimikettä heillä ei kuitenkaan ollut. Yhdellä terapeutilla oli kokemusta sosiaalialalta, hän oli työskennellyt puutarhasuunnittelun tehtävissä ja koulutautui parhaillaan psykoterapeutiksi. Erään toisen terapeutin polku oli edennyt puutarhurin avustavista tehtävistä työskentelyyn oppimisvaikeuksista kärsivien henkilöiden asumisyksikössä, edelleen opetustehtäviin vankilassa ja sieltä puutarhaterapiatyön ohjaamiseen Thrive-järjestössä.

Mitä laajemmin green care -toimintamuodot yleistyvät ja vakiintuvat hyvinvointipalveluissa myös Suomessa, sitä suurempi tarve on löytää valtakunnallisesti yhteneväiset koulutukselliset polut, jotka tukevat green care -toiminnan toteuttamista ja kehittämistä ammatillisena työnä. Tältä osin yksi green care -toiminnan kansallinen kehittämistehtävä on määrittellä, millainen olisi suomalaisen hyvinvointipalvelu- ja koulutusjärjestelmän erityispiirteet huomioiva koulutuksellinen kokonaisuus, joka tuottaa sekä luonnonvara-alaan että sosiaalisen, kasvatustieteellisen ja terapeutin ohjaustyön ammatillista osaamista.

VAPAAEHTOISTOIMINTA AMMATILLISEN TYÖN TUKENA

Terapiapuutarhassa työskenteli asiakkaita, joita kutsuttiin puutarhureiksi (gardener) sekä vapaaehtoistyöntekijöitä. Tyypillinen päivän kokoonpano oli 2 terapeuttia, 7–10 puutarhuria sekä 3–4 vapaaehtoistyöntekijää. Vapaaehtoistyöllä oli merkittävä rooli päivittäin puutarhoilla toteutetuissa aktiviteeteissa, ja vapaaehtoistyöntekijät tukivat puutarhureiden työskentelyä heidän toimintakyvystään ja tuen tarpeistaan riippuen.

Sosiaaliseen ja terapeutiseen puutarhaterapiaan osallistuvien henkilöiden tuen tarpeet



Kuvat: Johanna Hirvonen



voivat vaihdella hyvinkin paljon. Osa henkilöistä pystyy työskentelemään täysin tai lähes itsenäisesti, osa tarvitsee jatkuvaa ohjausta ja asioiden näyttämistä kädestä pitäen. Ryhmämuotoisen työskentelyn ollessa kyseessä vapaaehtoisten avustajien työpanos voi olla jopa edellytys toiminnan toteutumislle.

Terapiapuutarhalla saatujen kokemusten valossa Suomessa green care -toimintaa kehitettäessä yhtenä kehittämiskohteena olisi luontolähtöiseen toimintaan painottuvan vapaaehtoistoiminnan kehittäminen esimerkiksi laitospalveluiden tai päivä- ja työtoimintaa tarjoavien hoivamaatilojen yhteydessä. Lähiluontoa hyödyntävä, maatilavierailuja tai eläinavusteista toimintaa sisältävä ystävä- tai tukihenkilötoiminta ikäihmisten parissa on esimerkki luontolähtöisen vapaaehtoistoiminnan muodoista. Kulttuuritoiminnan puolelta esimerkkejä kulttuurikaveritoiminnan muodossa löytyy jo eri puolelta Suomea.

SUUNNITELMALLISUUS JA TAVOITTEELLISUUS TYÖTÄ OHJAAVINA PERIAATTEINA

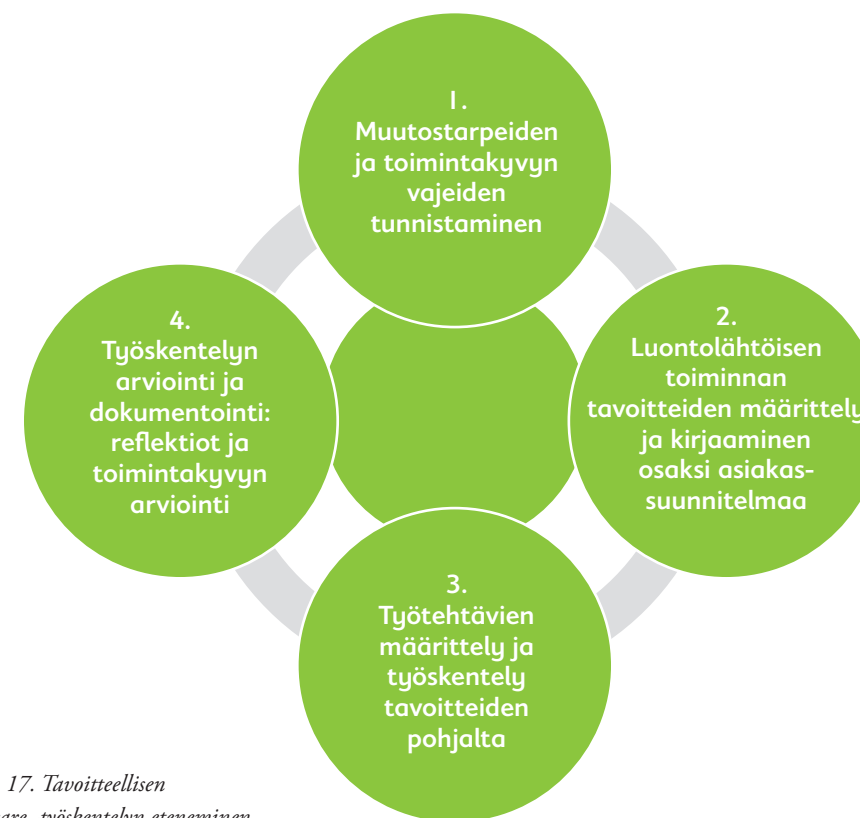
Ammatillinen green care -toiminta edellyttää luontolähtöisen työskentelyn sitomista asiakkaan kuntoutumisen tavoitteisiin. Kuvassa 1 olen avannut tavoitteellisen työskentelyn vaiheita, jotka erottavat hyvinvointia lisäävän ja elvyttävän luonnossa tapahtuvan toiminnan ammatillisesti ohjatusta kuntouttavasta ja terapeuttisesta luontolähtöisestä toiminnasta.

Terapiapuutarhalla ammatillisen työskentelyn vaiheet todentuiivat siten, että puutarhatyöskentelyn tavoitteet kirjattiin asiakkaan kuntoutussuunnitelmaan ja puutarhalla tehtävät työt kohdennettiin näiden tavoitteiden pohjalta. Työskentelyn tavoitteena saattoi olla vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, fyysisen kunnon parantaminen, motoristen taitojen kehittäminen tai ongelmanratkaisutaitojen ja itsenäisen selviytymisen vahvistaminen. Sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi työskenneltiin pienryhmissä tai

pareittain. Vastaavasti silmän ja käden koordinaation vahvistamiseksi terapeutti saattoi ohjata asiakasta käsittelemään kasveja erilaisilla työvälineillä tai ongelmanratkaisutaitojen vahvistamiseksi asiakasta tuettiin eri työvaiheita sisältävien tehtävien tavoitteellisessa toteuttamisessa.

Suunnitelmalliseen asiakastyöhön kuului tavoitteiden asettamisen ja niiden pohjalta kohdennettujen työtehtävien lisäksi jatkuva asiakkaan etenemisen seuranta ja dokumentointi. Seurannan työvälineinä käytettiin asiakkaiden itse päivän lopuksi kirjoittamia tai kuvittamia päiväkirjoja, terapeuttien ja vapaaehtoisten päivän lopuksi käymiä asiakaskohtaisia reflektio-keskusteluita, terapeutin jokaisesta asiakkaasta toimintapäivän jälkeen tekemää numeerista toimintakyvyn arviointia sekä asiakkaan kuntoutussuunnitelman tarkistamista ja päivittämistä puolen vuoden välein.

Seurannan välineiden monipuolisuus osoittaa green care -lähtöisen asiakastyön kehittämisen tarpeet Suomessa. Luontolähtöisten toimintaympäristöjen ja -sisältöjen kehittämisen rinnalla tulee huomioida työskentelyn tavoitteellisuus, jatkuva arviointi ja green care -työtapojen ja menetelmien kehittäminen systemaattisen seurantatiedon pohjalta. Luontolähtöisen toiminnan kehittämis- ja opetustyö on osoittanut, että luonnon hyödyntäminen asiakastyössä herättää helposti innostusta ja aiheelle ollaan vastaanottavaisia. Mikäli luontolähtöistä toimintaa halutaan kehittää ammatillisen työn osana, tulee määrittellä tavoitteiden toteutumisen seurannan keinot, kehittää luontolähtöisiä työtapoja tavoitteiden pohjalta ja vakiinnuttaa jatkuva seuranta ja arviointi osaksi asiakastyötä.



KUVA 17. Tavoitteellisen green care -työskentelyn eteneminen

TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI SOSIAALISESSA JA TERAPEUTTISESSA PUUTARHATOIMINNASSA Terapiapuutarhassa asiakkaiden toimintakykyä arvioitiin numeerisella toimintakykymittarilla, joka sisälsi kuusi osa-aluetta: sosiaalinen vuorovaikutus, työtehtävistä suoriutuminen, motivaatio, levottomuus, muistitoiminnot ja kognitiiviset taidot. Toimintapäivän lopuksi terapeutti arvioi tekemiensä havaintojen sekä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa käymänsä keskustelun pohjalta jokaisen asiakkaan työskentelyn. Numeerisen toimintakykymittauksen vahvuus on sen tuottama pitkäaikainen ja seurantatieto. Jokaisen toimintapäivän jälkeen tietokantaan kirjatut arvioinnit tuottavat jo varsin lyhyessä ajassa asiakaskohtaista tietoa siitä, millä osa-alueilla on tapahtunut muutosta huonompaan, millä tavoiteltuun suuntaan tai missä asioissa toimintakyvyssä ja suoriutumisessa ei ole tapahtunut muutosta.

Numeeriseen arviointiin sisältyy tiedon luotettavuuteen liittyviä ongelmia. Ensinnäkin, kuntouttavassa työssä, kuten sosiaalisessa ja terapeuttisessa puutarhatyöskentelyssä, muutos ei välttämättä ole työskentelyn ainoa vaikutuksen kuvaaja. Se, että asiakkaan toimintakyky pysyy entisellä tasolla voi jo sinällään olla osoitus toiminnan vaikutuksista. Puutarhalla työskennellessäni vahvistui näkemys myönteisistä muutoksista, mutta myös elämäntilanteen vakiintumisesta, takaiskuista ja pitkistä, jopa useiden vuosien mittaisista asiakkuuksista, jolloin numeerisesti osoitettava positiivinen muutos toimintakyvyssä ei riitä osoitukseksi toiminnan vaikutuksia.

Toinen rajoite toimintakykymittarin soveltamisessa liittyy mittarin skaalaan ja siitä tehtäviin tulkintoihin. Asiakasta saattoi eri päivinä ohjata eri terapeutti. Kuinka paljon terapeuttien näkemykset eroavat toisistaan? Entä jos yksi

terapeutti näkee asiakkaan motivaation olleen päivän aikana tasoa 4, kun toisen terapeutin mielestä asiakkaan motivaatiota kuvaa paremmin taso 6? Jos sovelletaan numeeriseen mittaamiseen perustuvaa toimintakykyasteikkoa, tulisi arviointia tekevien henkilöiden kesken yhteisesti määritellä mittarin skaala; mitä tarkoittaa esimerkiksi ero lukeman 4 ja 6 välillä, ja miten tuo ero käytännössä näkyy asiakkaan motivoitumisessa työskentelyyn.

Lisäksi numeerisessa toimintakyvyn mittamisessa tulee huomioida mittaamisen ulkopuolelle jäävät elementit. Numeerinen toimintakyvyn mittaaminen on yksi työväline asiakkaan tukemisessa ja muutoksen seuraamisessa. Kokonaisvaltaisemman ymmärryksen saamiseksi työskentelyn vaikutuksista tarvitaan rinnalle myös laadullista ja asiakkaan itse tuottamaa tietoa.

YKSITTÄISISTÄ LUONTOKOKEILUISTA KOHTI JATKUVAA TYÖSKENTELYÄ

Jatkuvuus kuntouttavassa luontolähtöisessä toiminnassa merkitsee asiakkaan tulevaisuuden jäsentämistä ja luontolähtöisen toiminnan toteuttamista polkuna entistä itsenäisempään elämään. Tällaisia toiminnalla tavoiteltavia pitkän aikavälin tavoitteita voivat olla työ- tai harjoittelepaikan löytäminen, opintojen aloittaminen tai itsenäinen asuminen. Terapiapuutarhalla puutarhatyöskentelyn jatkuvuus näkyi ennen kaikkea työhön kuntouttavien määräaikaisten puutarhaohjelmien muodossa.

Työelämään kuntouttavissa ryhmissä puutarhatyöskentelyn tavoitteena oli osallistujan toimintakyvystä riippuen jatkokoulutus- tai jopa työpaikan löytäminen avoimilta työmarkkinoilta. Kyseisissä ryhmissä toimivien asiakkaiden toimintakyky oli sen verran hyvä, että suoritettua puolen vuoden mittaisen henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta laaditun kuntoutus- ja koulutusohjelman terapiapuutarhassa asiakkaalla oli mahdollisuus kouluttautua edelleen, työllistyä esimerkiksi avustaviin puutarha-alan tehtäviin

tai jatkaa järjestössä vapaaehtoistyöntekijänä. Sosiaalinen ja terapeutin puutarhatyöskentely tarjosi mahdollisuuden vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen, työkyvyn arviointiin, omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden tunnistamiseen sekä työelämätaitojen kehittämiseen.

Etelä-Savossa luonto on yksi alueen vahvuuksista ja tarjoaa vaihtelevia toimintaympäristöjä green care -toiminnalle. Maakunnassa voitaisiin laajemminkin pohtia, millaisia työhön kuntouttavia ammatillisen ja sosiaalisen kuntoutuksen palvelukonsepteja on mahdollista luoda luontolähtöisen toiminnan ympärille. Parhaimmillaan luontolähtöinen toiminta käynnistyy kuntouttavan ja terapeutin toiminnan muodossa, mutta asiakkaan toimintakyvyn parantumisessa voi tarjota jopa työhön ja opintoihin kuntouttavan väylän.

LÄHTEET

Annerstedt, Matilda & Währborg, Peter 2011. Nature-assisted Therapy: Systematic Review of Controlled and Observational Studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 39, 371–388.

Sempik, Joe & Aldridge, Jo 2015. Social and Therapeutic Horticulture in the UK: The Growing together Study. Loughborough University. PDF-dokumentti. www.openspace.eca.ed.ac.uk/conference/proceedings/PDF/Sempik.pdf. Luettu 12.10.2015.

Soini, Katriina (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. PDF-dokumentti. www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf. Luettu 12.10.2015.

Yliviikari, Anja, Lilja Taina, Heikkilä, Katariina, Kirveennummi, Anna, Kivinen, Tapani, Partanen, Ulla, Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katriina 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 141. PDF-dokumentti. www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf. Luettu 12.10.2015.

Maatilalta toiminnallisuutta sosiaalialan työhön

SEIJA NISSINEN

Jokaisen ihmisen sisimmäinen tarve on kokea itsensä hyväksytyksi ja merkitykselliseksi omana itsenään, omine voimavaroineen ja valuvikoineen. Merkityksellisuuden kokemista vahvistaa sellainen tekeminen ja toiminta, jossa on nähtävissä oman työn lopputulos ja arvo muille ihmisille. Sosiaalialan asiakkailta mahdollisuuksia merkityksellisuuden kokemiseen voi olla aika vähän. Tässä artikkelissa tarkastelen luonnossa ja erityisesti maatilaympäristössä tapahtuvan toiminnan mahdollisuuksia tukea kokonaisvaltaisesti asiakkaan hyvinvointia, kuntoutumista ja tarpeellisuuden kokemuksia.

Sosiaalialan työn ydintä on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja toimintakyvyn vahvistaminen; sitä, että arki sujuu, on ihmissuhteita ja ystäviä sekä tunnetta siitä, että elämä on hallinnassa ja merkityksellistä. Sosiaalialan työ on luonteeltaan muutostyötä, työn tavoitteena on tukea ihmistä löytämään omat voimavaransa ja mahdollisuutensa sekä sitä kautta etenemään kohti tarvittavaa muutosta. (Mäkinen ym. 2009, 100-101).

Sosiaalialan työtä tehdään usein kuntouttavalla työotteella. Kuntouttava työote voidaan nähdä asenteena ja toimintatapana hyvässä hoidossa, hoivassa ja sosiaalisuudessa. Kuntouttavassa työotteessa huomioidaan ihmisen voimavarat ja vahvuudet sairauksista tai toiminnallisista rajoitteista huolimatta. Lähtökohtana on, että jokaisesta löytyy aina voimavaroja, joiden pohjalta edetä. Myös asiakkaan osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet omissa asioissaan ovat tärkeitä kuntouttavan työn lähtökohtia. Kuntouttavalla työotteella työskennellessä käytetään

asiakkaan elämänhallintaa ja omatoimisuutta tukevia toimintoja, myös fyysisistä toimintaa korostetaan. Yhdessä tekeminen ja mallintaminen ovat ominaista kuntouttavalle työotteelle, työntekijä ohjaa ja kannustaa, eikä tee asioita asiakkaan puolesta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 14-23.)

Sosiaalialan työssä asiakkaan ja työntekijän välinen työskentely rakentuu usein puheeseen perustuvaan vuorovaikutukseen. Monille asiakkaille vahvin tapa ilmaista itseään, tunteitaan, kokemuksiaan ja tarpeitaan ei välttämättä kuitenkaan ole kielellinen ilmaisu. (Salovuori 2014, 85.) Mm. tästä on noussut tarve vahvistaa entistä enemmän ”perinteisten” toimintamallien rinnalle uudenlaista toiminnallisuuteen perustuvaa lähestymistapaa sosiaalialan työhön ja kuntouttavaan työhön. Myös yhteisöjen ja ihmisten arkielämän monimutkaistuvat ongelmat luovat sosiaalialan työlle uudistumisen tarvetta, entisillä työtavoilla ei välttämättä kyetä ratkaisemaan yhä moniulotteisempia hyvinvointia ja toimintaky-



Kuvat: Seija Nissinen

kyä uhkaavia haasteita. Lisäksi lainsäädännölliset muutokset, kuten uudistunut Sosiaalihuoltolaki (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014), luovat tarvetta asiakkaan osallisuutta tukeville ja asiakaskeskeisyyttä lisääville työtavoille.

Sosiaalialan työtä tehdään paljon sisätiloissa, toimistoissa ja laitoksissa (Mäkinen ym. 2009, 100-101). Erilaisten toimintaympäristöjen, kuten luonnon ja luontoympäristön käyttö sosiaalialan työssä on löytänyt jalansijaa ja vahvistunut, sillä on katsottu olevan positiivisia vaikutuksia asiakkaan hyvinvointiin sekä osallistavan ja tasa-vertaisen työskentelysuhteen syntymiseen asiakkaan ja työntekijän välillä (Viialainen 2010, 41).

TOIMINNALLISUUDESTA JA TOIMINNALLISUUDEN MERKITYKSESTÄ

Ihminen on toimiva olento, toimintaa voidaan ajatella ihmisen perustarpeena. Jokainen ihminen tarvitsee fyysistä, sosiaalista ja henkistä toimintaa minuutensa ja mielensä sekä tietojensa, taitojensa ja osaamisensa rakentamiseksi. Ihminen kiinnittyy ympäristöönsä ja olemassa olevaan todellisuuteen toiminnan kautta. Toimintaa

tarvitaan myös arjesta selviytymiseen. (Hautala ym. 2011, 45-48; Kiviniemi ym. 2014, 92-100.)

Toiminnan merkitys liittyy siis ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielenterveyden ylläpitämiseen. Kaikenlainen liikkuminen ja toiminta luovat edellytyksiä myös aivoterveydelle. Aivotutkija Minna Huotilaisen (Yle Uutiset 2013) mukaan ”Ihminen on konkreettinen otus, joka ajattelee osittain käsillään ja kehollaan.” Kahdella kädellä tekemisellä ja käsien käytöllä ylipäätään on myönteinen vaikutus ihmiseen, aivot virkistyvät, oivallukset syntyvät ja muisti paranee.

Myös tulevaisuudentutkija Marty Neumeier (Tekniikka&Talous 2015) korostaa tekemistä yhtenä viidestä tulevaisuuden perustaidosta. Tekemisellä Neumeier tarkoittaa konkreettista käsillä tekemistä, kuten piirtämistä, käsitöitä ja kaikenlaista näpertelyä, kuten linnunpöntön rakentamista. Neumeierin mukaan ihminen on biologisesti kädellinen olento, aivot ohjaavat käsiä ja käsien käyttö muoaa aivoja ja sitä kautta vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin.

Kehollisuus ja liike ovat jääneet länsimaaisissa kulttuureissa kuitenkin vähemmälle huomiolle

ihmisen hyvinvoinnin tukemisessa. Itämaisissa kulttuureissa psyyke ja keho ovat yhtä ja liikkeen ja liikunnan terapeuttisuus on tunnustettu. Liikunnan ja kehon merkitystä hyvinvoinnin peruspilarina tulisi korostaa enemmän. Tutkimusten mukaan liikunnalla ja liikkumisella voidaan vähentää ahdistusta, masennusta ja muita psyykkisiä oireita. Liikunnalla on suora vaikutus mm. aivojen dopamiini-, endorfiini- ja serotoniinipitoisuuksiin, jotka puolestaan säätelevät aivotoimintaa ja mielialaa. (Vilén ym. 2008, 328-331.)

Venkulan (2005, 8) mukaan mielenterveysongelmat, uupuminen ja masennus voivat olla merkkejä siitä, että ihminen tekee yhä vähemmän fyysistä ponnistelua vaativaa työtä tai toimintoja, joissa yhdistyy kehon ja eri aistikanavien käyttäminen. Ihminen tarvitsee tekemistä ja elämyksiä, jotka vaativat myös fyysistä ponnistelua. Ihmisen merkityksellisuuden tunne kumpuaa tekemisestä, ihmiselle pitää luoda mahdollisuuksia sellaiseen toimintaan, jossa hän kokee olevansa tärkeä ja tarpeellinen yksilöllisenä itsenään. Venkula (2005) pohtii, vähenisikö uupumus ja masennus, jos ihminen saa mahdollisuuden tehdä sellaisia

tekoja ja kehittää sellaisia taitoja, jotka mahdollistavat näitä merkityksellisuuden kokemuksia. Omin käsin tehty tuotos tai tulos luo lisäksi elämäniloa, nautintoa ja sisältöä elämään.

Sosiaalialan työssä toiminnallisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä toiminnallisia työtapoja tai toiminnallisia menetelmiä. Toiminnallisia menetelmiä ovat erilaiset luovat aiheet (musiikki, kuvataiteet, tanssi, teatteri), valokuvaus, luova kirjoittaminen ja kulttuuri. (Mäkinen ym. 2009, 157-158.) Kiviniemi ym. (2014, 95) tosin määrittelevät toiminnallisiin menetelmiin kuuluvan myös päivittäiseen elämään sisältyvien toimien harjoittamisen, kuten ruuan laitto, siivoaminen tai vuoteen sijaaminen. Toiminnallisia menetelmiä käytetään esimerkiksi työntekijän ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen synnyttämiseen, sitä kautta voi avautua uusia vuorovaikutuksen tasoja asiakkaan ja työntekijän väliseen suhteeseen sekä asiakkaalle uudenlaisia mahdollisuuksia työstää omia kokemuksia, tunteita ja tunnetiloja. (Mäkinen ym. 2009, 157.)

Monella sosiaalialan asiakkaalla on itsetunnon vajetta ja horjuvaa uskoa omiin mahdolli-

suuksiinsa ja voimavaroihinsa, mikä voi pahimmillaan saada ihmisen vetäytymään toiminnasta ja sosiaalisista suhteista. Työntekijän sanalliset vakuuttelut itsetunnon kohottamiseksi tai omien mahdollisuuksien näkemiseksi voivat olla tehottomia. Sen sijaan konkreettisen toiminnan ja tekemisen kautta asiakkaan usko omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa voi vahvistua. Toiminnallisuus vahvistaa parhaimmillaan asiakkaan käsityksiä omasta pystyvyydestään ja toimintansa tarpeellisuudesta muille ihmisille. Kun oman tekemisen ja työn jäljet ovat konkreettisesti näkyvissä, voikin se vahvistaa asiakasta tehokkaammin, kuin työntekijän sanalliset kannustukset ja palaute. (ks. Salovuori 2014.) Tästä näkökulmasta katsottuna sosiaalialan työssä on siis oleellista mahdollistaa sellaisia kokemuksia ja toimintamahdollisuuksia, joiden avulla ihmisen luottamus omiin kykyihinsä vahvistuu.

MAATILAT TOIMINNALLISINA YMPÄRISTÖINÄ

Luontoympäristöjä on hyödynnetty ihmisen hyvinvoinnin tukena jo kauan, tietoisesti ja tavoitteelliseksi toiminnaksi sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden työssä se on kehittynyt erityisesti viime vuosina. Ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä edistävästä luontolähtöisestä toiminnasta on ryhdytty käyttämään käsitettä Green Care. (Soini ym. 2011.) Maatilat kuntouttavina ympäristöinä ovat yksi Green Care -toiminnan muoto, puhutaan hoivamaatiloista. Keski-Euroopassa ja Pohjoismaissa hoivamaatilat (social farms, care farms) ovat yleisiä. Maatilojen kuntouttavasta toiminnasta on hyviä kokemuksia esimerkiksi Ruotsissa. Fyysinen työ edistää hyvää vuorokausirytmää sekä parempaa unta ja tervettä väsymistä. Ulkona oleminen sekä mielekäs tekeminen vaikuttavat kokonaisvaltaisesti kuntoon ja toimintakykyyn. Osalla maatilatoiminnassa olevista kuntoutujista on voitu vähentää lääkitystä ja osalla on ylipaino vähentynyt. (Yli-Viikari ym. 2010.)

Maatilan kuntouttavassa käytössä palataan ikään kuin juurilleen, Suomessa maataloustyöt

ja puutarhanhoito kuuluivat 1900 -luvun alkupuoliskolla useiden hoitolaitosten, kuten vanhainkotien, lastenkotien tai vankiloiden arkeen. Toiminnan taustalla oli usko työn kuntouttavan merkitykseen sekä tarve varmistaa elintarvikkeiden saanti hoitolaitoksen omaan käyttöön. 1950 -luvulta alkaen ja hyvinvointivaltion kehittymisen myötä vahvistui käsitys, että hoivlaitosten asukkaiden ei enää tarvitse osallistua ruuantuotantoon. Maatilan ja puutarhan työt kuntouttavina toimintoina saivat väistyä erilaisen terapioiden, lääkkeiden ja muiden kuntouttavien toimintojen tieltä. Nykyisellään maatiloja tai luontoympäristöön perustettuja hoitokoteja ja asumisyksiköitä on paljonkin, esimerkiksi lastensuojelun ja vanhustyön asiakkaille. (Salovuori 2014, Yli-Viikari ym. 2009.) Sellaisia hoivamaatiloja on kuitenkin varsin vähän, jotka tarjoavat kuntouttavaa päivä- tai työtoimintaa tilan ulkopuolelta tuleville asiakkaille. Aiheen ympärille on kuitenkin virinnyt kehittämistoimintaa, mm. Mikkelin ammattikorkeakoulun hallinnoimassa Hoivafarmi -projektissa kehitetään maatilalla tapahtuvaa kuntouttavaa päivä- ja työtoimintaa eri asiakasryhmille. Kiinnostus hoivamaatalouteen on maatalo- ja maaseutuyrittäjien lisäksi nähtävissä sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittäjien sekä maaseudun kehittäjien keskuudessa.

Maatilat ovat hyviä ja monipuolisia toimintaympäristöjä kuntouttavaan työhön. Maatalo on enemmänkin kuin toiminnallinen menetelmä, se tarjoaa kokonaisvaltaisen aistea, kehollisuutta sekä kognitiivisia, sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja harjaannuttavan toimintaympäristön. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutusten on todettu syntyvän luonnon, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta. (Vehmasto 2014.) Maatilalla mahdollistuu kaikkien näiden hyvinvointia lisäävien elementtien käyttö. Maatalo ja sitä ympäröivä luonto sekä eläimet vahvistavat ja edistävät kuntoutustoiminnalle asetettuja tavoitteita. Eläimet ovat monipuolisia kuntouttajia, ne avaavat tehokkaasti ihmisten välistä vuorovaiku-

tusta sekä mahdollistavat hoivan ja hellyyden antamisen. Eläinten avulla voidaan harjoitella erilaisia taitoja ja mallintaa sellaisia tilanteita, joissa kuntoutuja tarvitsee tukea. Ne asiat, mitä maatilalla opitaan eläinten kanssa toimiessa, voivat olla siirrettävissä arkeen maatalon ulkopuolella, esimerkiksi omien tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta, pitkäjänteisyys tai toisten ihmisten seurassa oleminen. (Salovuori 2014.)

Toiminta, toiminnallisuus ja kokemuksellisuus ovat merkittäviä tekijöitä Green Care -toiminnan vaikuttavuudessa. Toiminta on luonteva osa maatalon arkea. Arkeen kuuluvat työt piha- ja metsätyöt, puutarhassa, pelloilla ja metsässä sekä tuotanto- ja lemmikkieläinten kanssa tarjoavat touhua ja tekemistä kuntoutujalle. Tärkeää on, että kuntoutujan maatilalla tekemät työt ovat todellisia ja arjessa muutenkin tapahtuvia, tätä kautta syntyy myönteinen kokemus oman työpanoksen tarpeellisuudesta ja tärkeydestä. Oman toiminnan merkityksellisyyttä tukee myös se, että aloitetut työt tehdään loppuun. Kun esimerkiksi aidataan lehmille uutta laidunaluetta, tehdään aitaushommat loppuun ja lopuksi päästetään karja syömään uudelle laitumelle. (vrt. Hirvonen 2014, 42, Yli-Viikari ym. 2010.) Vastuu eläinten hyvinvoinnista, kasvien kasvattamisesta tai sadonkorjuusta vahvistavat tunnetta omasta tarpeellisuudesta, eläintä ei voi jättää ruokkimatta tai porkkanapenkkiä kastelematta. Oman vastualueen tai eläimen hoitaminen toimii myös motivaattorina niinä päivinä, kun kuntoutujan motivaatio tai mieliala eivät ole korkealla ja toimintaan sitoutuminen voi tuntua takkuiselta. Maatilan töissä liikkumista, kävelyä, kumartelua, nostelua ja venyttelyä tulee kuin itsestään. Toiminnallisuuden kautta motoriset taidot, fyysinen kunto ja keuhkohallinta paranevat.

Työn ja tekemisen aikana käy helposti niin, että omat ajatukset ja huomio kiinnittyvät sen hetkiseen tekemiseen, eikä itseen ja omien tunteiden tarkkailuun. Kolotukset ja säryt saattavat unohtua tai ahdistava olo hälvetä hetkeksi. Maa-

tilan työt voivat imaista mennessään ja aktivoida ihmisen suoriutumaan ja selviytymään ihan huomaamattaan. (ks. Hirvonen 2014, 41-42.)

Maatilalla mahdollistuu oma rauha ja rytmi. Työnsuoritus on joustavaa, huonompina päivinä tehdään vähemmän ja työskennellään rauhallisemmin. Lähtökohdaksi on, että jokainen tekee sen, mihin sillä hetkellä pystyy. (ks. Soini ym. 2014.) Liian tulostavoitteellinen tekeminen ei välttämättä edistä asiakkaan kuntoutumista. Toki on tärkeää mahdollistaa myös tilanteita, joissa asiakas pääsee ylittämään itsensä ja menemään oman mukavuusalueensa ulkopuolelle. Sitä kautta syntyy onnistumisen kokemuksia.

Monet sosiaali- ja terveysalan asiakkaista ovat olleet useiden kuntouttavien toimenpiteiden kohteena, lukuisia kuntoutus- ja asiakassuunnitelmia on tehty ja kuntoutumisen toteutumista on arvioitu. Näille asiakkaille ”vapaa tila” ilman tiukkoja kuntouttavia tavoitteita saattaa olla tärkeä hyvinvointia edistävä asia. (Salovuori 2014, 85-86). Luontolähtöistä kuntoutusta ja maatalotoiminnan hyvinvointivaikutuksia asiakkaalle on tuki tärkeää mitata ja arvioida. Silmin havaittavia vaikutuksia ja asiakkaan kertomia kokemuksia ei kuitenkaan ole syytä unohtaa. Green Care -toiminnan peruslähtökohdaksi on, että luonto virkistää ja tekee työtä puolestamme, siihen on hyvä luottaa kuntouttavassakin toiminnassa. (ks. Salonen 2005.)

Maatilalla työskentelyssä korostuu yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Laitoksessa tai palveluasunnossa asuessa sosiaaliset suhteet saattavat kaventua ja arjen rytmissä mahdollisuudet konkreettiseen tekemiseen voivat vähentyä. Maatalo tarjoaa laitosympäristön tai kodin lisäksi uusia sosiaalisia suhteita. Yhdessä työskentely ja arkisten toimien tekeminen yhdistettynä rentoon ja kannustavaan tunneilmastoon ovat hyviä lähtökohdiksi yhteisöllisyydelle. Yhteinen tekeminen ja kuuluminen maatalon yhteisöön mahdollistavat myös osallisuuden ja ryhmään kuulumisen tunteen. Yhteisöllisyyttä tukee myös se, että kuntou-



tujat ohjaavat ja opastavat toisiaan töiden tekemisessä, opastamiseen ei aina tarvita maatilan väkeä tai ohjaajaa.

Maatilaympäristö virittää luonto- ja maatilaympäristö tarjoaa tasapuolisen ympäristön asiakkaan ja työntekijän väliseen kohtaamiseen, siellä ikään kuin luonnostaan riisuutuu ulkoiset merkit ja valtasuhteet asiakkaan ja työntekijän väliltä. Maatilan töissä ja töiden kuntouttavassa käytössä roolit voivat mennä joskus väärinpäin, kuntoutuja onkin neuvonantajan tai kannustajan roolissa ohjaajalle tai maatilan välle. Yhteisen tekemisen kautta kuntoutuja voikin alkaa sanoittamaan omaa tilannettaan tai tuen tarvettaan spontaanisti, ilman että työntekijä on aloittanut keskustelua.

LOPUKSI

Tässä artikkelissa maatilaa on käytetty esimerkkinä kuntouttavasta toiminnallisesta ympäristöstä. Yhtäläillä toimintaympäristönä voi olla metsä, puutarha, piha-alue tai sisätilat. Tärkeintä on rakentaa tavalliseen arkeen perustuvaa toimintaa ja ”oikeaa” tekemistä, johon kuntoutuja voi osallistua. Sitä kautta kuntouttavan työn keskeinen tavoite, aktivoituminen omatoimisuuteen ja omien voimavarojen löytyminen, mahdollistuvat. ”Me kaikki tarvitaan työtä ja tekemistä ja jokaisella on oltava joku oma vastuualue, jossa voi olla tärkeä” toteaa Hoivafarmi- projektin yrittäjä ja kiteyttää samalla kaiken oleellisen.

Vieraantuminen luonnosta hyvinvointia tuottavana ja kuntouttavana ympäristönä on osaltaan johtanut siihen, että kehitämme ammattialalla monimuotoisia sisätiloissa käytettäviä kuntouttavia työmenetelmiä ja terapioiden. Eriliset ”toiminnalliset menetelmät” saattavat kuntoutumisen sijasta pikemminkin irrottaa ihmisen kokonaisvaltaisesti toimintaan haastavasta ja eri aisteja aktivoivasta ympäristöstä. Luontoympäristö ja erityisesti maatala toimii ”täyden palvelun hoitolaitoksena”. Toiminta maatilalla on kokonaisvaltaista, siellä on toteutettavissa kaikki tuen

ja kuntoutuksen muodot, jotka normaalisti saatetaan joutua hakemaan yksi kerrallaan erilaisista hoito- ja kuntoutuslaitoksista. (Soini 2012, 252-253.) Toki on muistettava, että luontolähtöinen toiminta ei sovi kaikille asiakkaille eikä sovellu kaikkiin tuen tarpeisiin.

Tässä teoksessa olevat artikkelit (kuten Saren ja Uosukainen) ja lukuisat tutkimukset ovat tehneet näkyväksi luonnon hyvinvointivaikutuksia ja merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Olisiko

jo aika mittaamisen ja luonnon hyvinvointivaikutusten todistelun sijaan ryhtyä entistä määrätietoisemmin hyödyntämään luontoympäristöjä hyvinvoinnin ja kuntoutumisen tukena niin julkisissa, yksityisissä kuin järjestöjenkin tuottamissa palveluissa? Tutkimustiedon ohien tarvitsemme luottamusta siihen, että luonnossa tai maatilalla tapahtuva toiminta on merkittävä ihmisen hyvinvoinnin kannalta, luonto kyllä hoitaa ja tekee työtä puolestamme, kun mahdollistamme sen.

LÄHTEET

Hautala, Tiina, Hämäläinen Tuula & Mäkelä Leila ym. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Hirvonen, Johanna 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Mikkelin ammattikorkeakoulu. A: tutkimuksia ja raportteja 86. Mikkeli.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kiviniemi, Liisa, Läksy, Marja-Liisa & Matinlauri, Timo ym. 2014. Minä mielenterveytyön tekijänä. Porvoo: Bookwell Oy.

Mäkinen, Päivi, Raatikainen, Eija & Rahikka Anne ym. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima.

Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja & Yli-Viikari, Anja ym. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76/ 2011. WWW-dokumentti. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf. Luettu 1.10.2015.

Soini, Katriina 2012. Hoivamaatalous yhteyksien rakentajana. Teoksessa Helne Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes Print.

Soini, Katriina (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT: Kasvu 21.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. WWW-dokumentti: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>. Luettu 4.11.2015.

Tekniikka&Talous. 27.4.2015. Tulevaisuudentutkija Marty Neumeier. ”On viisi tärkeää taitoa” - arvaatko, mitkä ne ovat? WWW-dokumentti. http://www.tekniikkatalous.fi/summa_premium/2015-04-27/Tulevaisuudentutkija-Marty-Neumeier-On-viisi-t%C3%A4rke%C3%A4%C3%A4-taitoa---arvaatko-mitk%C3%A4-ne-ovat-3260275.html. Luettu 5.11.2015.

Vehmasto, Elina (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT: Jokioinen

Venkula, Jaana 2005. Tekemisen taito. Kirjastudio: Jyväskylä.

Viaalainen, Riitta 2010. Toimistosta luontoon. Tesso 6/2010.

Vilén, Marika, Leppämäki, Päivi & Ekström, Päivi 2008. Vuoroaikautuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.

Yle Uutiset 2013. Käsityön pitäisi olla ihmisoikeus. WWW-dokumentti. http://yle.fi/uutiset/kasityon_pitaisi_olla_ihmisoikeus/6852988. Luettu 28.10.2015.

Yli-Viikari, Anja, Lilja, Taina & Heikkilä, Katariina ym. 2009. Terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. MTT: jokioinen.

Yli-Viikari, Anja, Ilmarinen, Katja & Roos, Irene 2010. Maatilat Ruotsissa tuottavat sosiaalipalveluita. Maaseudun uusi aika 3. WWW-julkaisu. http://www.mua.fi/SIRA_Files/downloads/Arkisto/MUA_lehti/2010/MUA_3_2010_ko_Yli-Viikari.pdf. Luettu 15.10.2015.

V

Yksilön vai järjestelmän ehdoilla? Syrjäseutujen nuorten palvelut kansainvälisten suuntausten valossa

SUSAN ERIKSSON

Syrjäseudulla asuvien nuorten palvelujärjestelmää tutkitaan muun muassa Itä-Suomessa. Nuorten näkökulmasta palveluissa on puutteita ja tarjonta niukkaa. Syrjäseutujen nuorten ongelmat ovat rakenteellisesti samankaltaisia kaikkialla Euroopassa, sillä maaseudut autioituvat muuallakin ja kotiseuduilleen jääviä asukkaiden elinoloja pyritään parantamaan esimerkiksi sosiaalipoliittisin toimenpitein. Samanaikaisesti palvelujärjestelmää koettelevat taloushuolet pakottavat uudistamaan myös nuorten palvelujen rakenteita ja käytäntöjä. Yksilökeskeisen suuntauksen vakiinnuttaminen palveluihin asettuu osaksi laajempia uudistamisen prosesseja, jolloin myös kolmatta sektoria on mahdollista hyödyntää aiempaa paremmin.

Palvelujärjestelmän merkitys on olennainen modernin yksilön hyvinvoinnille. Kuitenkaan esimerkiksi suomalaisissa hyvinvointitutkimuksissa nuorten kokemuksia palveluista ei ole huomioitu kovin laajamittaisesti. Kiinnostus on kohdistunut viime vuosina pääasiassa syrjäytymisvaarassa olevien nuorten palvelujärjestelmään (mm. Aaltonen ym. 2015), mutta nuorten näke-

mykset palveluista yleisesti ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Viimeisimmässä Itä-Suomen nuorisopuntarissa tutkittiin nuorten mielipiteitä asuinpaikkakuntansa palveluista, ja se tarjoaa tähän mennessä laajimman katsauksen palvelujen merkitykseen ainakin Itä-Suomen nuorten elämässä (Eriksson 2015).

Alueellinen tutkimus osoittaaakin, että syr-

jäseuduilla elävät nuoret ovat erityisen haavoittuvassa asemassa sen suhteen, millaisista sosiaalisista mahdollisuuksista he pääsevät osallisiksi. Palveluja on vähemmän kuin suurilla paikkakunnilla, ja tarve juuri nuoria erityisesti huomioiville palveluille olisi kova (Ronkainen 2015, 26 - 27). Huonoja liikenneyhteyksiä palvelujen äärelle pidetään yhtenä suurimmista ongelmista. Nuoret käyttävät kaikista julkisista palveluista eniten juuri joukkoliikennettä, ja puutteet liikenneverkossa vaikeuttavat entisestään nuorten mahdollisuuksia. Päivi Harisen (2013) mukaan syrjäseuduilla eli ”Hylkysyrjällä” maito- tai mattolaiturin on vain riitettävä nuorten kokoontumistilaksi, kun muitakaan mahdollisuuksia ei ole. Nuorten elämäkäytännöt ovat pitkälti sidoksissa asuinpaikkakunnan tarjoamiin vaihtoehtoihin tai niiden puutteisiin.

Kansainvälisessä mittakaavassa tilanne on hyvin samankaltainen syrjäseuduilla. Maaseutu autioituu kaikkialla. Esimerkiksi Venäjällä rakennemuutos agraariyhteiskunnasta työnjaltaan eriytyneempään kaupunkiyhteiskuntaan on vähentänyt maanviljelyyn liittyviä ammatiasemia tai niihin liittyviä koulutuspaikkoja, mikä on kaventanut maanviljelyksestä kiinnostuneiden nuorten mahdollisuuksia (Gur'ianova 2013). Yhteiskunnalliset rakennemuutokset ovat samansuuntaisia muuallakin Euroopassa, ja nuorten poismuutto syrjäseuduilta parempien koulutus- ja työmahdollisuuksien perään on tutkittu fakta kaikkialla (esim. Pilkington & Johnson 2005).

Vaikka koulutusalojen ja eri ammattien houkuttelevuus vaihtelee paljon kansainvälisesti riippuen ammatin palkkauksesta ja arvostuksesta, yhteiskunnallinen kehitys on melko yhteneväistä ympäri Eurooppaa. Palvelujen kaikkoaminen syrjäseuduilta on aiheutunut työnjaon eriytymiseen sekä elinkeino- ja ammattirakenteiden muutoksiin liittyvästä kaupungistumisesta, joka kasvattaa muuttoliikettä maaseudulta. Nuorille keskeisiä ovat juuri koulutuspalvelut, jolloin

koulutusmahdollisuuksien puute kotiseudulla ajaa heitä kaupunkeihin (esim. Penttinen 2013; Farrugia ym. 2014.) Syyt nuorten poismuuttoon liittyvät juuri mahdollisuuksien vähäisyyteen syrjäseudulla, kun nuoret suunnittelevat tulevaisuuttaan (Penttinen 2013; esim. Kjeldgaard & Askegaard 2006; Pilkington 2012).

AUTIOITUVIEN SYRJÄSEUTUJEN PALVELUJEN KEHITTÄMINEN

Rakennemuutoksista johtuva kaupungistuminen on autioittanut syrjäseutuja, mikä on eurooppalaisissa yhteiskunnissa luonut huolen syrjäseuduille jäävien ihmisten hyvinvoinnista. Julkisen sektorin resurssit on kuitenkin yhä niukemmin jaettavaksi palveluihin. Nuorten palveluissa se tuntuu ennen muuta vapaa-ajan palvelujen vähentymisenä. Esimerkiksi Iso-Britanniassa tehtiin laajoja sosiaalipalvelujen leikkauksia jo 1990-luvulla, joka on vaikuttanut kolmannen sektorin merkityksen kasvuun hyvinvointipalvelujen ylläpitämisessä. Tätä nykyä kolmas sektori on jo monilla kentillä syrjäyttänyt julkisen sektorin esimerkiksi palvelujen vaikuttavuudessa ja laadussa Iso-Britanniassa (esim. Hatton & Waters 2013).

Kolmas sektori on Iso-Britanniassa vahva, ja se vahvistuu edelleen paineista paikata julkisen sektorin puutteita hyvinvointipalveluissa. Esimerkiksi järjestöjen ja niiden yksittäisten aktiivikansalaisten rooli on ollut huomattava sellaisten toimintamallien luomisessa, jossa sosiaalista pääomaa on voinut valjastaa hyvinvoinnin tukemiseen. Yhteisön ja kollektiivisen toiminnan merkitys on nähty tärkeänä nuorten hyvinvoinnin kannalta siellä ja Yhdysvalloissa. (Esim. McLaughlin 2000; Davies 2015.)

Suomessa nuorisotyössä puhutaan ruohonjuuritason toiminnasta, jolloin yksittäisiä harrastustoiminnan tai vapaa-ajanvieton muotoja pyritään tukemaan esimerkiksi osana nuorisojärjestökenttää, nuorisotoimintaa tai koulujen kerhotoimintaa. Kolmannen sektorin merkitys on Suomessa kuitenkin paljon vähäisempi ver-

rattuna esimerkiksi Iso-Britanniaan, jossa sen rooli hyvinvointipalvelujen tuottajana on osa hallituksen virallista hyvinvointipolitiikkaa. Julkisen sektorin kustannussäästöjen suunnitelmat Suomen uudessa hallitusohjelmassa vaikuttavat kuitenkin myös nuorten palveluihin, joten täälläkin paineet kolmannen sektorin kasvulle ovat samankaltaiset.

Hyvinvointipalvelujen kehittämisen suuntauksukset liittyvät uusiin toimintamalleihin myös palvelujen rahoittamiseksi, josta esimerkkinä ovat direct payments -mallit ja henkilökohtainen budjetointi, jossa palvelun käyttäjä päättää omista palveluistaan ja hallinnoi itse esimerkiksi sosiaalipalveluihinsa suunnattua budjettia (esim. Hatton & Waters 2013). Myös nuorisopalveluissa erilaiset vaikuttavuuteen perustuvat toimintamallit on nähty kehittämisen arvoiseksi. Mikäli esimerkiksi syrjäytymisvaarassa oleva nuori saa avun sosiaalipalveluista niin, että palvelun vaikuttavuus kyetään osoittamaan hänen kohdallaan joillakin perusteilla, myönnetään palveluntuottajalle tulospalkkioita, joille näiden palveluiden rahoituspohja voisi perustua (esim. Jones 2015.) Vastaaville uusille rahoitusmalleille on ollut myös Suomessa kasvavaa kiinnostusta, mutta toistaiseksi kokeiluja ei ole vielä tehty nuorten palveluissa.

Erilaiset yhteisöllisyydelle perustuvat toimintamallit nähdään kuitenkin keskeisinä nuorille myös kasvatuksellisessa ja opinnollisissa merkityksissä, vaikka toiminta perustuisi vapaaehtoisuuteen. Amerikkalaisissa yhteisöllisten palvelujen malleissa (community-based organizations) hyödynnetään esimerkiksi maaseutuyhteisöjen sosiaalisia verkostoja ja rahoitetaan toimintaa lahjoitusvaroilla. (Esim. McLaughlin 2000.) Suomessakin yhteisöllisyyteen perustuvat toimintamallit ovat rivakassa kasvussa, mikä kertoo erilaisten sosiaalisten siteiden ja kuulumisen tarpeista. Esimerkiksi uudenlaiset vaihdantatalouden ja kollektiivisen omistamisen muodot ovat lisääntymässä ja sosiaalinen media on ollut merkittävä

yhteisöllisen toiminnan organisoitumisen väline.

Maaseudulla kulttuuriset käytännöt ja sosiaaliset rakenteet vaikuttavat kansainvälisestäkin yhteneväisellä tavalla siihen, millaisia verkostoja nuorten tukemiseksi muodostuu. Esimerkiksi harrastuspiirit muodostuvat pitkälti kulttuuristen ominaispiirteiden mukaan, kuten hirviporukat tai käsityökerhot. Lienee kuitenkin eri asia, kuinka maaseutukulttuurille tyypilliset yhteisöllisyyden muodot vastaavat modernin nuoren tarpeisiin. Muun muassa tällä sektorilla tehdään parhaillaan tutkimusta syrjäseutunuorten parissa (ks. esim. Pöysä & Tuuva-Hongisto 2015).

NUORTEN OMAT PALVELUT JA KANKEA JÄRJESTELMÄ

Nuorisopalvelut ovat kansainvälisessäkin mittakaavassa järjestyneet opinnollisen, kasvatuksellisen ja vapaa-ajan toiminnan ympärille. Nuorisolle suunnattuihin erillisiin tiloihin järjestynyt toiminta on tyypillistä etenkin Euroopassa. Esimerkiksi Suomessa puhutaan nuorisotaloista ja Iso-Britanniassa nuorisokeskuksista ja -kerhoista (youth centers, youth clubs). Suomessa monissa pienissä kunnissa on nuorisotalo, mutta niiden toiminnassa ei välttämättä tavoiteta kaikkia nuoria. Kuitenkin syrjäseuduilla nuorisotalo voi olla paikkakunnan ainoa nuorisotoiminnan muoto ja silloin, kun muita harrastusmahdollisuuksia puuttuu, nuorisotalojen käyttöaste on korkeampi kuin suuremmilla paikkakunnilla. (Eriksson 2015, 12 -13.)

Iso-Britanniassa satoja nuorisotaloja on jouduttu sulkemaan nuorisotoimeen suunnattujen rahoitusleikkausten vuoksi (esim. Mason 2015). Leikkaukset ovat pakottaneet nuoria etsiytymään muualle, ja pelkona on, että samalla nuoret menetetään. Toiminta nuorisotiloissa on nuoria monella tavalla tukevaa, ja tilat henkilökuntineen ovat nuorille keskeinen tukipilari. Nuorten palveluihin suunnattujen resurssien väheneminen kurjistaa tilannetta ja voi etenkin syrjäseuduilla johtaa lisääntyvään päihiteidenkäyttöön, joka

on realiteetti monissa Euroopan maissa (esim. Edwards ym. 2009). Sosiaalisten ongelmien lisääntyminen on suora seuraus yleisestä näköalattomuudesta, joka syrjäseuduilla johtuu juuri vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien puutteesta.

Syrjäseuduilla sosiaalisen kiinteyden aste on kuitenkin korkeampi, mikä tarjoaa nuorille luontaisia sosiaalisen tuen muotoja. Palvelujärjestelmässä se näkyy siten, että eri sektoreiden työntekijät tuntevat asiakkaansa ja toisensa niin hyvin, että oikea-aikaista tukea on helpommin saatavilla, koska ammatillinen verkosto on pienempi ja kiinteämpi. Uusi Itä-Suomen nuorisopuntari osoittaa kuitenkin, että syrjäseuduilla nuoret kokevat tukipalveluissa erittäin suuria puutteita. Vaikka esimerkiksi etsivän nuorisotyön roolia on vahvistettu useissa kunnissa ja se koetaan työmenetelmiltään hyvin yksilölähtöiseksi myös nuorten keskuudessa, se ei kunnissa yksin riitä sosiaalista tukea tarjoavaksi palvelutoiminnaksi. (Eriksson 2015; Miettinen & Pöyry 2015.) Palvelu, jossa nuorella on rinnalla kulkija, ymmärtäjä ja kuuntelija, olisi nuorten näkökulmasta kaikkein tärkein palvelumuoto, mutta toteutuakseen se vaatii työntekijöiltä ennen muuta kiireettömyyttä ja aikaa. Aika on kuitenkin osoittautunut myös syrjäseutujen kunnallisissa palveluissa kaikkein rajallisimmaksi resurssiksi. (Esim. Aaltonen ym. 2015; Miettinen & Pöyry 2015.)

Vaikka nuorisotyön asiakaskunta on pienempi ja yksilöllisen tuen antaminen siten helpompaa syrjäseuduilla, on silti osoitettu, ettei ammatillisen verkoston yhteistoiminnan sujuvuus välttämättä riipu paikkakunnan koosta. Ammatikuntien väliset rajat ja ”tonttien” ylläpitäminen saattaa vaikeuttaa yhteistyötä myös syrjäseutujen palveluissa. (Esim. Miettinen & Pöyry 2015.)

Nämä tekijät ovat esimerkiksi Suomessa keskeisiä, sillä ne liittyvät vahvoin professio-naalisiin ammattirakenteisiin ja -kulttuureihin. Samalla ne jäykistävät palveluprosesseja ja luovat niihin valta- ja hierarkkisia suhteita. Niin suomalaisessa kuin kansainvälisessäkin kontekstissa

on tullut havaituksi, että palvelujärjestelmässä vastaavat työorganisaatioihin liittyvät jäykistävät rakenteet voivat muodostaa esteen palvelujen yksilöllisyydelle. (Esim. Eriksson 2014; Fuller & Ord 2011; Pohjola 2010.) Institutionaaliset hierarkkiset järjestelmät toimivat pahimmillaan uudistusten ja innovaatioiden jarruina, ja myös julkista palvelusektoria tulisi uudistaa sisältäpäin antamalla työntekijöille mahdollisuuksia kehittää toimintaa – vaikka sitten yhteistoiminnassa kolmannen sektorin, kuten järjestöjen kanssa (ks. myös Rimpelä & Rimpelä 2015).

YKSILÖKESKEISET PALVELUT JA NUORTEN TARPEET

Yksilöllisten palvelukäytäntöjen kehittäminen erilaisissa organisaatioissa ei siis ole välttämättä helppoa johtuen asiantuntijavallalle perustuvista ammattikulttuureista, niiden totutuista käytännöistä ja hierarkiasuhteista (esim. Eriksson 2014). Yksilön tarpeita vastaavien palvelukäytäntöjen kehittäminen on yksi laajamittaisimmista ja keskeisimmistä suuntauksista palvelujärjestelmässä. Sosiaalipalvelusektorilla yksilöllistymisen suuntaus (personalisation) on merkinnyt erittäin suurta murrosta. Näissä käytännöissä palvelunkäyttäjät tai asiakas saa enemmän valtaa päättää elämänsä tai palvelujaan koskevia asioista. Palvelujärjestelmässä asiakasta koskevan päätöksenteon ja palveluratkaisujen pitäisi entistä voimakkaammin perustua hänen yksilöllisille tarpeilleen, toiveilleen ja elämänsuunnitelmilleen.

Yksilökeskeisten palvelukäytäntöjen kehittämisen suuntaus on lähtöisin Iso-Britanniasta, ja yksilöllisten tarpeiden huomioonottaminen nähdään nuorten palveluissa tärkeänä muuallakin (esim. Davies 2015). Yksilökeskeisen palvelujärjestelmän kehittäminen on siis kansainvälisesti keskeistä, mutta vaihtelee erittäin paljon eri maissa, millä tasoilla yksilölähtöisyys huomioidaan. Suomessa uuteen sosiaalipalvelulakiin on kirjattu lasten ja nuorten kohdalla vaatimus yksilöllisten mielipiteiden huomioonottamisesta



(Sosiaalihuoltolaki 3011/2014, 32. §). Palvelukäytäntöjen tasolla tuo vaatimus voi merkitä kuitenkin hyvin eri asioita eri sektoreilla. Vaikka esimerkiksi uudet sosiaalipalvelujen rahoitusmuodot, kuten henkilökohtainen budjetointi, nähdään osana yksilökeskeisyyden suuntausta, työkäytäntöjen ja työotteiden kehittämistä yksilöä ja hänen itsemääräämisoikeuttaan huomioivaksi on pidetty kaikkein olennaisimpana. (Esim. Beresford ym. 2011.)

Työn kentätasolla yksilölähtöinen työote nähdäänkin olennaisena työn osaamisen osatekijänä. Esimerkiksi etsivässä nuorisotyössä yksittäiset työntekijät tietävät omien työkäytäntöjensä tasolla, miten esimerkiksi nuorta tulee käsitellä

ammattillisesti niin, että hän kokee tulevaisuutta kuunnelluksi ja eteenpäin autetuksi. Asiakastyön käytäntöjen kehittämiseksi yksilölähtöisiksi tarjolla ei kuitenkaan ole koulutusta esimerkiksi nuorisopalveluissa. Yksilölähtöisyyden merkitys nuorisopalveluissa lienee tätä nykyä pääasiassa ruohonjuuritason tietoa siitä, miten nuori kohdataan ammatillisesti niin, että hän kokee jonkun olevan perillä asioistaan, toimivan rinnalla kulkijana ja ymmärtävän yleisesti nuorten asioita (Eriksson 2015).

Nuorisotyössä, kuten tukipalveluissa, koulunuorisotyössä tai kulttuurisessa nuorisotyössä, tulisi vastata niihin toiveisiin, joita nuorilla on. Vaikka työ ei kaikilta osin voi olla yksilöllistä tai

kasvokkaista eikä se kaikissa nuorisopalveluissa ole aina tarkoituksenmukaistakaan, keskeisimpinä kehittämisen kohteina nähdään palveluiden kohdentaminen nuorten tarpeisiin. (McGrath 2001.) Näillä vaateilla on myös empiiristä tukea, sillä viimeisimpien tutkimusten mukaan nuoret yleensä toivoisivat palvelujärjestelmältä ennen muuta sitä, että asuinpaikkakunnan palvelut vastaisivat paremmin juuri nuorten tarpeita (Ronkainen 2015). Syrjäseutujen nuoret eivät muodosta tässä poikkeusta muihin nuoriin nähden, vaikka nuorten palvelujärjestelmän keskeisimmät puutteet ovat syrjäseuduilla ennen muuta palvelujen saavutettavuuden ongelmat sekä palvelutarjonnan niukkuus.

PERIFERIAN MAHDOLLISUUDET JA NUORISOKULTTUURIN RESURSSIT

Syrjäseutujen elävöittämisestä on tehty sosiaalipoliittisia toimenpiteitä useissa Euroopan maissa. Esimerkiksi Kreikassa syrjäisille alueille on pyritty kohdentamaan tulonsiirtoja, jotta muun muassa nuorille luotaisiin monipuolisempia mahdollisuuksia yrittäjyyteen ja elinkeinon harjoittamiseen (esim. Alexopoulos ym. 2009). Monet näistä pyrkimyksistä liittyvätkin juuri uudentyyppisten mahdollisuuksien luomiseen syrjäseuduilla, jolloin väestöllä olisi paremmat edellytykset jäädä kotiseuduilleen. Syrjäseutujen nuoret tarvitsevat kuitenkin myös muita mahdollistavia rakenteita, jotka liittyvät virallisiin resursseihin, sosiaalisiin suhteisiin ja käytäntöihin (McGrath 2001). Se tarkoittaa mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja koulutuksen, työn, mielekkään tekemisen, yhteisöjen ja kollektiivien, harrastusten ja vapaa-ajanvieton alueella. ”Hylkysyrjällä” sijaitseva maitolaituri ainoana kokoontumispaikkana ei riitä nuorten tarpeisiin, vaan nuoria varten tulisi rakentaa vaihtoehtoja. Diskurssi periferiasta, jolta puuttuvat kaikki mahdollisuudet, kuvaa nuorten elämismailmaa syrjäseudulla myös kansainvälisesti (esim. Kjeldgaard & Askegaard 2006).

Mahdollisuuksien puutteista huolimatta syrjäseutujen nuoret kykenevät ammentamaan mielekkääseen elämään myös kotiseutunsa kulttuurin ominaispiirteistä, kuten esimerkiksi Grönlannin periferia-alueilla luodusta omasta rock-kulttuurista (emt.). Nuorisokulttuurin erilaiset muodot ja niiden puitteissa muodostetut elämäntavat ovat nuorille tärkeitä ja nuorisokulttuureissa toimiminen keskeinen arjen selviytymisen keino. Syrjäseutujen nuorille tarjoaa mielekkään elämän mahdollisuuksia myös kehittyvän teknologian myötä saavutettu tila, jossa globaalit ja lokaalit rakenteet ja resurssit yhdistyvät, muuntuvat, vaihtavat paikkaa ja niiden kanssa on mahdollisuus leikitellä (esim. Pilkington 2012). Esimerkiksi nuorten pelaamiskulttuurille on tyypillistä Skype-puhelu toiselle puolelle maapalloa, kun toimitaan yhdessä internetissä jossakin kiinnostavassa pelisovelluksessa. Pelikulttuuri edustaa nuorten omilla ehdoilla toimivia mielekkäitä yhteisöllisyyden muotoja, joista olisi ammennettavissa hyvinvointia tukevia resursseja laajassakin mielessä.

Nuorisokulttuuriset ryhmittymät ovat sosiaalisia verkostoja, jotka tuottavat hyvinvointia nuorten omilla ehdoilla. Senkaltaiset rakenteet ja resurssit, joiden puitteissa nuoret kykenisivät yhdessä tekemällä ja harrastamalla luomaan elämäkäytännöilleen mielekkäät raamit, tukisivat muutakin yhteisöä.

LÄHTEET

Aaltonen, Sanna, Berg, Päivi & Ikäheimo, Salla 2015. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto.

Alexopoulos, George, Koutsouris, Alex & Tzouramani, Irene 2009. The Financing of Extension Services. A survey among Rural Youth in Greece. *The Journal of Agricultural Education and Extension* 2, 177 - 190.

Beresford, Peter, Fleming, Jennie, Glynn, Michael, Bewley, Catherine, Croft, Suzy, Branfield, Fran & Postle, Karen 2011. *Supporting People. Towards a Person-Centred Approach*. London: Policy Press.

Davies, Bernard 2015. Youth Work: A Manifesto For Our Times - Revisited. *Youth & Policy Special Edition: The next five years: Prospects for Young People* 114, 96 - 117.

Edwards, Mark Ewan, Torgerson, Melissa & Sattem, Jennifer 2009. Paradoxes of Providing Rural Social Services. The Case of Homeless Youth. *Rural Sociology* 3, 330 - 355.

Eriksson, Susan 2014. Need for Self-Determination and Imagination - Personal Budgeting and the Management of Disability Services in Finland. *Journal of Policy and Practice of Intellectual Disabilities* 2, 137 - 148.

Eriksson, Susan 2015. VAINU selvitti: vaikeasti työllistyvät nuoret tarvitsevat yksilöllistä tukea. *Nuorisotyö* 3, 20 - 26.

Eriksson, Susan, 2015. Julkisen sektorin palvelut ja viranomaispalvelut. Eriksson, Susan (toim.) ”On hyvä, että täällä edes jotain on” – Nuorten näkemykset Itä-Suomen palveluista. Itä-Suomen nuorisopuntari 2015. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, Nuorisualan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia, 8 - 19.

Farrugia, David, Smyth, John & Harrison, Tim 2014. Emplacing Young People in an Australian Rural Community. An Extraverted Sense of Place in Times of Change. *Journal of Youth Studies* 9, 1152 - 1167.

Fuller, Pat & Ord, Jon 2011. On Managerial Discourses, Cultures and Structures. Ord, Jon (toim.): *Critical Issues in Youth Work Management*. London: Routledge.

Gur'ianova, M.P. 2013. Rural Young People and Society. *The Crisis of Attitudes. Russian Education and Society* 1, 76 - 88.

Harinen, Päivi 2013. Matto- ja maitolaiturilla. Hylkysyrjän nuoret ja vapaa-ajan ongelma. Ronkainen, Jussi & Punamäki, Marika (toim.) *Nuoret ja syrjäytyminen Itä-Suomessa*. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, Tutkimuksia ja raportteja 78, 131 - 150.

Hatton, Chris & Waters, John 2013. *The Second POET Survey on Personal Budget Holders and Carers 2013*. London: In Control Publications, Lancaster University.

Jones, Kevin 2015. Engagement – Exploring the Value of Relationship. *International Workshop: Personalisation in Youth Services – Still an Untapped Opportunity?* 6.10.2015, Mikkeli University of Applied Sciences.

Kjeldgaard, Dannie & Askegaard, Søren 2006. The Glocalization of Youth Culture: The Global Youth Segment as Structures of Common Difference. *Journal of Consumer Research* 2, 231 - 247.

Mason, Will 2015. Austerity Youth Policy. Exploring the Distinctions between Youth Work in Principle and Youth Work in Practice. *Youth & Policy Special Edition: The Next Five Years: Prospects for Young People* 114, 55 - 74.

McGrath, Brian 2001. ”A Problem of Resources”: Defining Rural Youth Encounters in Education, Work and Housing. *Journal of Rural Studies* 4, 481 - 495.

McLaughlin, Milbrey W. 2000. *Community Counts. How Youth Organizations Matter for Youth Development*. Washington D.C.: Public Education Network.

Miettinen, Sonja & Pöyry, Sanna-Mari 2015. Vainulla Etelä-Savossa – vaikeimmin työllistyvät nuoret palvelujärjestelmässä – selvitys. Mikkelin ammattikorkeakoulun tutkimuksia ja raportteja 35.

Penttinen, Pekka 2013. Itä-Suomi nuorten asuinympäristönä. Penttinen, Pekka & Ronkainen, Jussi (toim.) *Itä-Suomen nuorisopuntari. Katsaus nuorten hyvinvointiin Itä-Suomen maakunnissa*. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, A Tutkimuksia ja raportteja 81, 30 - 50.

Pilkington, Hilary 2012. ”Vorkuta Is the Capital of the World”: People, Place and the Everyday Production of the Local. *The Sociological Review* 2, 267 - 291.

Pohjola, Anneli 2010. Asiakas sosiaalityön subjektina. Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.) *Asiakkuus sosiaalityössä*. Helsinki: Gaudeamus, 19 - 74.

Pöysä, Ville & Tuuva-Hongisto, Sari 2015. Unohdettu vähemmistö? Syrjäkylien nuoret ja kuntien hyvinvointipalvelut. XIV Nuorisotutkimuspäivät 12.11. - 13.11.2015, Tampere. Nuorisotyön ja tutkimuksen rajapinnoilla. Tampere: Nuorisotutkimusseura ry & Tampereen yliopisto.

Rimpelä, Matti & Rimpelä, Markku (toim.) 2015. Säästöjä lapsiperheiden palveluremonteilla. Kaks-Kunnallisan kehittämissäätiö. Kunnallisan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu 93. Sastamala: Pole-Kuntatieto Oy.

Ronkainen, Jussi, 2015. Palveluiden käyttökokemukset ja kehittäminen. Eriksson, Susan (toim.): ”On hyvä, että täällä edes jotain on” – Nuorten näkemykset Itä-Suomen palveluista. Itä-Suomen nuorisopuntari 2015. Mikkeli: Nuorisualan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenia.

”Ei tää oo yksin pelaamista, vaan yhteistyötä sen nuoren kanssa” – Nuorten palveluiden kehittämissuuntia

SONJA MIETTINEN

Nuorten palveluissa tulee keskittyä ennaltaehkäisevään ja monialaiseen työskentelyyn sekä nuoren osallisuuteen ja palveluiden yksilöllisyyteen. Nuorten palveluita täytyy kehittää määrätietoisesti eri toimijoiden yhteistyönä. Mikkelin ammattikorkeakoulussa nuorten palveluiden kehittäminen on oleellinen osa kestäväen hyvinvoinnin edistämistä. Artikkelin pohjautuu vahvasti Vaikeimmin työllistyvät nuoret palvelujärjestelmässä -hankkeesta tehtyyn kehittämistyöhön, joka keskittyi nuorten asemaan palveluissa sekä palveluiden toimivuuteen ja kehittämiseen.

Syrjäytymisprosessi käynnistyy varhain, ja ensimmäiset merkit ovat nähtävillä jo lapsena. Parhaimmillaan nuorten palvelut ovat ennaltaehkäiseviä. Palveluiden tuottamisessa painopiste tulisi konkreettisesti siirtää korjaavista palveluista ehkäisevään työhön. Varhainen puuttuminen, palveluiden porrastus ja oikea-aikaisuus sekä nuoren ohjaaminen välittömästi oikeaan palveluun voivat säästää paljon niin yksilön kehityksen kannalta kuin rahassa mitattuna. Ennaltaehkäisevää työtä tulee tehdä ilman ikärajoja keskittyen nuoren itsensä lisäksi hänen kasvu- ja kehitysympäristöihinsä (Hastrup ym. 2013).

Oppilaitokset ovat merkittävä kasvuympäristö nuoren elämässä, ja peruskoulut tavoittavat lähes jokaisen nuoren. Tämä korostaa oppilaitosten tuottamien palveluiden merkitystä niin opetuk-

sessä kuin oppilashuollossa. Elämäntaitojen kartuttaminen on yleissivistyksen ohella merkittävä tehtävä, ja opetussuunnitelmien toteuttamisen lisäksi kouluissa tulisi keskittyä entistä vahvemmin lapsen tai nuoren sosiaaliseen kasvattamiseen.

Nuoret tarvitsevat kouluissa muutakin kuin oppimiseen liittyvää tukea ja ohjausta. Kouluissa tehtävä nuorisotyö olisi helposti lähestyttävä ja hyvä tuki nuoren elämän osa-alueilla. Nuorisotyö kouluissa voisi tukea nuorten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, ja nuorisotyön menetelmin voitaisiin monipuolistaa ja tukea opetusta. Nuorisotyön toimintaedellytykset kouluissa tulee varmistaa opetussuunnitelmien ja resurssisuunnittelun yhteydessä.

Nuori tarvitsee arjessaan aikaa ja huomiota useilta turvallisilta aikuisilta. Yksityiselämän

verkostojen lisäksi nuorella tulee palveluissa olla mahdollisuus tuttuun aikuiseseen, johon voi rakentaa luottamuksellisen suhteen. Palvelu täytyy pystyä suhteuttamaan nuoren vallitsevaan elämäntilanteeseen ja tarpeisiin, ja palvelutoimijan on tärkeää voida tarvittaessa irrottautua omasta toimenkuvastaan kulkiessaan nuoren rinnalla palveluviidakossa. Esimerkiksi etsivä nuorisotyö on tätä kautta löytänyt tärkeän paikan monen nuoren elämässä, mutta toimintaa vaikeuttaa jatkuvuuden puute. Kunnissa tulisi tunnustaa etsivän nuorisotyön merkitys ja löytää keinoja vakiinnuttaa toiminta, jotta se ei olisi riippuvainen valtionhallinnon tuulisista olosuhteista ja vaihtelevasta rahoitusrakenteesta.

Myös peruspalveluilla on edelleen paikkansa. Universaalit, kaikille tarkoitetut palvelut muodostavat pohjan uudistamiselle. Nuoris- ja vapaa-ajan palveluilla, kuten nuorisotaloilla, kirjastoilla ja liikuntapaikoilla, on merkittävä rooli nuorten vapaa-ajassa. Nuorten harrastamisen muuttuneet muodot edellyttävät kuitenkin uusia nuorisotyön, kulttuuripalveluiden ja liikunnan muotoja. Esimerkiksi liikuntapalveluita kehitettäessä tulisi huomioida uudet ja harvinaisemmat liikuntalajit, kuten skeittaus, parkour ja kiipeily. Myös järjestöjen tuottamat vapaa-ajan palvelut ovat nuorille tärkeitä. Kolmannen sektorin ja vapaaehtoistoimijoiden toimintaedellytyksiä ja nuorten tukemisen mahdollisuuksia tulee vahvistaa. (Hastrup ym. 2013, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, Eriksson 2015, Liikanen 2015.)

PALVELUT YHDEN OVEN JA MATALAN KYNNYKSEN TAAKSE

Nuori ei hahmota palvelujärjestelmää kokonaisuutena, eikä tiedä tai osaa selvittää, mistä kaikkialta apua voisi saada (Aaltonen ym. 2015, 56). Tiedonpuute, palvelujärjestelmän hahmotus ja väärät mielikuvat ovat merkittäviä syitä siihen, että nuoret ovat palveluiden ulkopuolella. Palveluiden tulee olla helposti lähestyttäviä.

Nuoret kaipaavat lisää matalan kynnyksen





KUVA 18. Ohjaamot palvelevat kaikkia alle 30-vuotiaita nuoria



Kuva: Gredi

palveluita ja monipuolista toimintaa paikoissa, jotka ovat nuorten näköisiä ja joihin voi vain kävellä sisään. Näissä paikoissa nuorelle voitaisiin tarjota palvelua, jota tämä ei edes tiedä tarvitsevansa. Palveluiden käyttäminen ei myöskään saa leimata nuorta. Ideaalitalanne on, että nuoren kävellessä palvelupisteen ovesta sisään ulkopuolinen ei arvaa, onko tämä menossa psykologin vastaanotolle vai pelaamaan lautapelejä ystävien kanssa.

Nuorten palveluiden on hyvä sijoittua kokonaisuuksiin, joissa on tarjolla monenlaisia vaihtoehtoja vapaa-ajan palveluista sosiaalisen tuen palveluihin. Palveluissa nuori pääsee kohtaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia ja voi keskustella asiantuntijoiden kanssa. Nuoret tarvitsevat vertaistukea ja ryhmätoimintaa niin ammattilaisten ohjaamina kuin nuorten itsensä toteuttamina.

Yhden luukun palvelut selkeyttävät yhteiskunnallista palvelujärjestelmää ja mahdollistavat joustavan asiakaspalvelun. Nuorisotakuun myötä kehitetty valtakunnallinen Ohjaamo-malli pyrkii vastaamaan tähän tarpeeseen. Toimintamalli rakentuu monialaisesti tietoa, neuvontaa, ohjausta ja tukea tarjoavasta Ohjaamosta, eri hallinnon-

lojen peruspalveluista ja laajasta yhteistyöverkostosta. Ohjaamo tukee erityisesti erilaisissa nivelvaiheissa olevia nuoria ja auttaa heitä pääsemään koulutukseen ja työelämään. Nuorten osallisuus on merkittävä osa Ohjaamo-toimintaa, ja nuoret ovat mukana kehittämässä ja tuottamassa Ohjaamo-palvelua esimerkiksi vertaisryhmätoiminnan kautta. (Savolainen ym. 2015, 52–53.)

Ohjaamo-toimintaa ja muita monialaisia nuorten palveluita kehitettäessä on huomioitava toiminnan yhtymäkohdat muiden nuorten palveluiden kanssa. Esimerkiksi etsivistä nuorisotyöntekijöistä ei saa palveluiden monialaistumisen myötä tulla pelkkiä taksikuskeja nuoren ja Ohjaamon välillä, vaan etsiville on edelleen mahdollistettava aito suhde nuoreen. Yhteistyön nuorten työpajojen kanssa tulee olla tiivistä, ja Ohjaamojen ja työvoiman palvelukeskusten toiminnan rajapintoihin on kiinnitettävä huomiota, jotta resurssit hyödynnetään mahdollisimman tehokkaasti ja ilman päällekkäisyyksiä.

NUORILLE TARJOLLA VERKKO PALVELUITA JA VERKKOPALVELUITA

Nuoret ovat tiiviissä symbioosissa mobiililaitteiden kanssa ja elävät erilaisissa tietoverkoissa ja

ja usein epämuodollisiin mediaympäristöihin tottuneille nuorille vaikeita käyttää. Verkkopalveluilla ei voi täysin korvata henkilökohtaista palvelua, vaan palveluista tulisi saada maksimaalinen hyöty henkilökohtaisen ja digitaalisen palvelun yhdistelmällä (Aaltonen ym. 2015, 55). Sähköisiä palveluita tulisi suunnitella yhteistyössä nuorten kanssa, jotta nuorilla olisi edellytykset hyödyntää niitä täysipainoisesti.

YKSILÖLLISYYTTÄ JA JOUSTOA PALVELUIHIN

Nuorten palvelutarpeet ovat yksilöllisiä, ja palveluratkaisujenkin tulee olla henkilökohtaisia (ks. Eriksson tässä kirjassa). Jokainen nuori ansaitsee tulla kohdatuksi ja kuulluksi. Asiantuntijoiden työaika pitäisi pystyä käyttämään asiakkaan kohtaamiseen, ei byrokraatiaan. Palvelutoimijat tarvitsevat riittävät resurssit henkilökohtaiseen ohjaukseen, ja palvelukentällä tulee olla riittävästi nuoren näkökulmasta laadukkaita vaihtoehtoja, joihin ohjauksesta siirtyä (Savolainen ym. 2015, 55).

Nuoren oma mielipide tulee huomioida palveluissa ja sitä täytyy kunnioittaa. Nuoren osallisuus palveluissa ja häntä koskevissa päätöksissä on ensisijaista, ja tukee nuoren henkilökohtaista kasvua. Parhaat kokemukset nuorilla on ihmisläheisistä palveluista, kun taas osa palveluista on nuorten mielestä byrokraattisia ja kasvottomia. Liian moni nuori tuntee olevansa vain numero paperilla tai komponentti liukuhihnalla.

Jokaisella palvelujärjestelmän toimijalla tulisi olla mahdollisuus ja riittävästi resursseja tehdä myös jalkautuvaa työtä. Useissa palveluorganisaatioissa palvelurakenne on kuitenkin jäykkä ja toimintakulttuuri tiukan perinteen sanelema. Tarvitaan asennemuutosta ja organisaatiouudistuksia, jotta palvelut pystyvät vastaamaan nuorten yksilöllisiin tarpeisiin ja liikkumaan nuoren omissa kasvuympäristöissä.

VASTUU KEHITTÄMISESTÄ ON YHTEINEN

Nuorten palveluiden kehittäminen vaatii hallukkuutta, sinnikkyyttä ja yhteistyötä niin pal-

sosiaalisissa medioissa. Verkosta on tullut nuorisotyön arjen työväline (Kuikka 2011). Verkko-perustainen nuorisotyö edellyttää monipuolista ammattiosaamista, jotta informaatioteknologiaa voidaan asianmukaisesti soveltaa. Työntekijöille tulee tarjota koulutusta ja ohjausta mm. mediakasvatukseen, verkko-ohjaukseen ja erilaisten medioiden ja teknologioiden hyödyntämiseen. Riittävät välineet ovat lähtökohta verkossa tehtävälle työlle, mutta ne eivät saa viedä huomiota työn kasvatuksellisista tavoitteista. (Fedotoff & Pietilä 2011, Huttunen & Merikivi 2011.)

Uudet lapsi- ja nuorisukupolvet sosiaalistuvat populaari- ja mediakulttuuriin ja uuteen teknologiaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 17). Nuoret ovat verkkopalveluiden käyttäjinä aina askeleen aikuisia edellä. Tämä vaatii nuorisotyöntekijöiltä ja muilta palvelutoimijoilta salapoliisintaitoja: miten pystyä ennustamaan, mihin medioihin nuoret päätyvät?

Pienillä paikkakunnilla monia tukipalveluita, kuten Kelan ja työvoimahallinnon palvelut, on resurssi- ja saatavuussyistä siirretty verkkoon (vrt. Eriksson tässä kirjassa). Sähköiset palvelut voivat toisaalta madaltaa kynnystä käyttää palvelua, mutta ne ovat palvelumuotoina kasvottomia

velutyötä tekeville kuin heidän esimiehiltään ja poliittisilta ja päättäjiltä. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn on oltava paikallisesti, alueellisesti ja kansallisesti vahva tahtotila ja poliittinen sitoutuminen, joka näkyy myös käytännössä. (Tuusa ym. 2014, 34–35.) Toiminta nuorten hyväksi ei saa olla riippuvainen kulloinkin vallassa olevasta hallituksesta, ja kansallinen nuorisotakuu vaatii pitkäjänteistä kehittämistä (Savolainen ym. 2015, 54).

Jotta työ on sujuvaa ja tuloksellista, tarvitaan yhteisiä pelisääntöjä, vastuunjako, kumppanuutta ja sitoutumista (Tuusa & Ala-Kauhaluoma 2014, 60). Palvelujärjestelmän toimijoilla on suuri vastuu toimintakulttuurin muutoksesta ja oman työnsä organisoimisesta niin, että sen tulokset tavoittavat mahdollisimman monen nuoren. Jokainen on vastuussa oman työnsä ja työtapojensa kehittämisestä.

Palvelujärjestelmältä odotetaan koko ajan aiempaa parempia tuloksia samoilla tai jopa aiempaa pienemmällä resursseilla. Kuntien ja palveluita tuottavien organisaatioiden tehtäviä ei kuitenkaan voida määrättömästi lisätä. Hajanaisia palveluita yhdistämällä voidaan muodostaa asiakkaille ehyitä ja heidän tarpeitaan vastaavia kokonaisuuksia, mikä mahdollistaa päällekkäisyyksien poiston ja katvealueiden kattamisen.

Näin monialaisen verkoston voimavarat voidaan käyttää nykyistä tarkoituksenmukaisemmin, vaikuttavammin ja taloudellisemmin. (Hastrup ym. 2013.) Esimerkiksi Ohjaamo-palveluiden perustaminen pakottaa kunnat ja palveluntuottajat sekoittamaan palvelupakan ja organisoimaan palvelut täysin uudella tavalla. Uutta perustettaessa on todennäköisesti karsittava jostain muusta samaan palveluperheeseen kuuluvasta toiminnasta, ja Ohjaamo-toimintakin päättynee sateenvarjomallina lopulta täysin korvaamaan joitain yksittäisiä palveluita.

Palveluita kehitettäessä merkittävää on asiakaslähtöinen palvelukokonaisuus, jossa toteutuu hallintokuntien sekä perus- ja erikoistason työn välinen yhteistyö. Eri elämänvaiheiden palveluiden yhteensovittaminen on tärkeää, jotta nivelvaiheissa yksilöt eivät putoa pois palveluista. Monialainen yhteistyö ja verkostotyö on tärkeää. (Hastrup ym. 2013.)

Palveluiden tulisi huomioida paremmin nuorten omat tarpeet, ja nuorten täytyy voida vaikuttaa käyttämiinsä palveluihin (Penttinen 2015, Ronkainen 2015). Palveluita ja erilaisia osallisuuden toimintatapoja tulee kehittää yhdessä nuorten ja näiden lähipiirin kanssa. Palvelujen kehittyminen edellyttää tietoa palvelutarpeista ja

PALVELUIDEN KEHITTÄMISEN TEESIT

Nuoren näkökulmasta

- Nuoren osallisuus palveluprosessissa
- Palveluiden yksilöllisyys ja henkilökohtaisuus
- Palveluiden saavutettavuus

Asiantuntijan näkökulmasta

- Riittävästi aikaa ja resursseja kehittää toimintaa ja päivittää osaamista
- Mahdollisuus säädellä työ- ja asiakasmäärää yksilön hyvän kohtaamisen varmistamiseksi
- Vahvaa verkostoyhteistyötä

Kaikessa toiminnassa

- Byrokratian vähentäminen
- Sektorijattelusta kohde-ryhmäkeskeisyyteen
- Projektit ja pilotit pysyväksi toiminnaksi

(Miettinen 2015, 16)

palvelukokemuksista. (Kurttila & Metso 2013.) Palveluiden kehittämisessä kannattaa kuitenkin hyödyntää myös erilaisia toiminnallisia asiakasosallisuuden menetelmiä. Esimerkiksi asiakasraati tai nuorista koostuva ohjausryhmä voi olla arvo-

kas tapa saada tietoa, kehittää palveluita ja samalla kasvattaa yksilöitä yhteiskunnalliseen toimintaan. Parhaiten palvelut kehittyvät, kun kehittämiseen osallistuvat kaikki prosessin osapuolet.

LÄHTEET

Aaltonen, Sanna, Berg, Päivi & Ikäheimo, Salla 2015 Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Eriksson, Susan 2015. Julkisen sektorin palvelut ja viranomaispalvelut. Teoksessa: Eriksson, Susan (toim.) 2015. Itä-Suomen nuorisopuntari 2015. Mikkeli: Juvenia – Nuorisolan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Fedotoff, Jaana & Pietilä, Mika 2011. Nuorten tieto- ja neuvontatyö verkossa. Teoksessa Merikivi, Jani, Timonen, Päivi & Tuuttila, Leena (toim.) 2011. Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Hastrup, Arja, Hietanen-Peltola, Marke & Pelkonen, Marjaana 2013. Palvelukokonaisuudet ja palvelujen porrastaminen tuen tarpeiden mukaisesti. Teoksessa: Pelkonen, Marjaana, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Hietanen-Peltola, Marke & Puumalainen, Taneli (toim.) 2013. Hyvinvointia useammille – Lasten ja nuorten palvelut uudistuvat. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan loppuraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Huttunen, Tero & Merikivi, Jani 2011. Nuorten kohtaaminen verkossa. Teoksessa: Merikivi, Jani, Timonen, Päivi & Tuuttila, Leena (toim.) 2011. Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Kuikka, Suvi 2011. Verkossa tehtävä työ – suojelua, hyödyntämistä vai osallisuutta. Teoksessa: Merikivi, Jani, Timonen, Päivi & Tuuttila, Leena (toim.) 2011. Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Kurttila, Tuomas & Metso, Tuija 2013. Lasten, nuorten ja vanhempien osallisuus palvelujen kehittämisessä. Teoksessa: Pelkonen, Marjaana, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Hietanen-Peltola, Marke & Puumalainen, Taneli (toim.) 2013. Hyvinvointia useammille – Lasten ja nuorten palvelut uudistuvat. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan loppuraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Liikanen, Veli 2015. Järjestöjen tarjoamat liikunta- ja kulttuuripalvelut suosittuja – tapahtumia ja vaikuttamistointia kaivataan lisää. Teoksessa Eriksson, Susan (toim.) 2015. Itä-Suomen nuorisopuntari 2015. Mikkeli: Juvenia – Nuorisolan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Miettinen, Sonja 2015. Kehittämisen keihäänkärjet. Ehdotuksia vaikeimmin työllistyvien nuorten palvelujärjestelmän kehittämiseksi. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Miettinen, Sonja & Pöyry, Sanna-Mari 2015. Vainulla Etelä-Savossa. Vaikeimmin työllistyvät nuoret palvelujärjestelmässä –selvitys. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Osaamisella ja luovuudella hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön tulevaisuuskauppa 2014. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Penttinen, Pekka 2015. Vaikuttaa vai ei – Voinko vaikuttaa käyttämiini palveluihin? Teoksessa Eriksson, Susan (toim.) 2015. Itä-Suomen nuorisopuntari 2015. Mikkeli: Juvenia – Nuorisolan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Ronkainen, Jussi 2015. Palveluiden käyttökokemukset ja kehittäminen. Teoksessa Eriksson, Susan (toim.) 2015. Itä-Suomen nuorisopuntari 2015. Mikkeli: Juvenia – Nuorisolan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Savolainen, Janne, Virnes, Elise, Hilpinen, Merja & Palola, Elina 2015. Nuorisotakuu-työryhmän loppuraportti ja suositukset jatkotoimiksi. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.

Tuusa, Matti & Ala-Kauhaluoma, Mika 2014. Selvitys nuorten sosiaalisesta kuntoutuksesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Tuusa, Matti, Pitkänen, Sari, Shemeikka, Riikka, Korkeamäki, Johanna, Harju, Henna, Saares, Aurora, Pulliainen, Marjo, Kettunen, Aija & Piirainen, Keijo. 2014. Yhdessä tekeminen tuottaa tuloksia. Nuorisotakuun tutkimuksellisen tuen loppuraportti. Toimeenpanon ensimmäisen vuoden arviointi ja seurannassa sovellettavien indikaattoreiden kehittäminen. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.

Nuorten liikunta muuttuu – mitä siitä voidaan oppia?

VELI LIIKANEN

Artikkelin taustalla on Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Itä-Suomen yliopiston yhteinen Liikunnan monimuotoistuvat tilat ja tavat -tutkimushanke, jossa tutkittiin kolmen vuoden ajan suomalaisten nuorten harrastamia vaihtoehto- ja elämäntapalajeja. Uuden liikunnan syntyisessä korostuvat tilan luova käyttö, sosiaalisuus ja elämykset. Artikkelissa esitetyt elämäntapaliikkujen lainaukset ovat peräisin tutkimuksen kysely- ja haastatteluaineistosta.

Julkinen keskustelu nuorten liikunnasta on ollut jo pitkään huolen ja uhkakuvien läpäisemää. Liikunta herättää suuria tunteita kilpaurheilun ulkopuolellakin: kuten ruokaan, liikuntaankin kytkeytyy vahvoja käsityksiä terveydestä, kunnonlisuudesta, hyvästä elämästä ja suomalaisesta kulttuurista. Havainnot nuorten liikkumisen vähäisyydestä suosituksiin nähden ovat säännöllisesti kansallisen huomion kohteina.

Eräänlaisen huipun liikuntahuoli saavutti Urheilusanomien keväällä 2015 julkaisemassa laajassa reportaasissa nuorten liikunnasta; reportaaasia mainostettiin sanoilla ”lue kauhutarina lasten liikuntapommista tästä”. Lehden esimies toteaa kommenttikirjoituksessaan: ”Juttu kertoo liikuntapommista, jonka tikitykseen jokaikisen suomalaisen pitäisi herätä: isän, äidin, lapsen, nuoren, opettajan, veronmaksajan ja poliitikon.” Jutun mukaan liikkumattomuus aiheuttaa valtiolle ja kunnille noin 3–4 miljardin euron kustannukset, jotka otikoissa liitettiin suoraan nuoriin. (Pirinen 2015.)

Kiinnostavaa on, että liikuntapommi tikittää

aikana, jolloin liikunnan opetus ja ohjaus ovat muuttuneet jatkuvasti entistä ammattimaisemmiksi toiminnaksi, jossa yhä useampi valmentaja on koulutettu ja tekee työtä korvausta vastaan. Liikunnan rakennetut olosuhteet ovat myös luultavasti parempia kuin koskaan. Osaltaan nämä kehityskulut näkyvät myös voimakkaasti nousseiden harrastuskustannusten muodossa (Puronaho 2014). On nähtävissä, että nuorten liikuntakulttuuri on järjestäytyneen liikuntatoiminnan osalta aikuisvetoisempaa ja ammattimaisemmin orientoitunutta kuin aiemmin. Koski ja Tähtinen (2005) kysyivät jo vuosikymmen sitten: ”Onko liikuntajärjestelmän pedagoginen vakavuus hämärtänyt yhteyttä leikkiin?”

ELÄMÄNTAPALAJIT HEIJASTELEVAT LIKUNTAKULTTUURIN MUUTOSTA

Keskustelussa liikuntapommista kuullaan harvoin nuorten omia näkemyksiä. Nuorisotutkijoiden puheenvuoroissa on nostettu esiin yhä nuorempien liikuntaharrastukseen liittyviä



suorituspainetta, sitoutumisen vaatimuksia ja puheita ”viimeisistä hetkistä” lajiharrastuksen aloittamisen suhteen (Lehtonen 2013). Toisaalla tutkimus on osoittanut, että murrosikäisten seuraliikunnan lopettamisen taustalla ovat esimerkiksi kaverien valinnat, huono keskusteluyhteys valmentajiin sekä vajavaiset itsensä toteuttamisen mahdollisuudet (Tiirikainen & Konu 2013).

Nuorten liikunnan kentällä on kuitenkin myös uusia tulokkaita: liikuntamuotoja, joiden suosio on kasvanut nopeasti ilman aikuisten valvovaa silmää, usein nuorelta toiselle leviämällä. Tähän joukkoon kuuluvat muun muassa skeittaus, parkour, boulderointi, sirkus ja katutanssilajit. Näitä lajeja kutsutaan usein elämäntapaurheiluksi, koska ne ovat harrastajalleen enemmän kuin harrastus.

Elämäntapalajeissa korostuvat tyypillisesti uudet välineet, tyyli, elämykset, luovuus, uusien tilojen käyttö ja vastahankaisuus perinteistä kilpailullisuutta kohtaan. Elämäntapaurheilullisten lajien nousu heijastelee yleisiä, myös aikuisia koskettavia yhteiskunnallisia trendejä, yksilöllistymiskehitystä ja yhä moninaisemmista palasista koostuvaa jälkimodernia elämää:

“ - jälkimodernissa liikunnassa keskeisintä ovat urheilun ja liikkumisen tuottamat elämykset, haasteet ja niiden jakaminen muiden samanhenkisten ihmisten kanssa” (Kotro & Pantzar 2005).

Liikunnan muotojen muuttuessa nuoret eivät pysy paikallaan vaan äänestävät jaloillaan. Liikunnan elämäntapalajeja tarkastelemalla voidaan nähdä välähdyksiä liikuntakulttuurin muutoksesta, josta on syytä oppia, mikäli liikuntapommi halutaan purkaa.

UUSIA TILOJA LIIKUNTAKÄYTÖSSÄ

Mitä nuorten elämäntapalajit opettavat liikunnan kehittämistyötä tekeville? Vaatiiko nuorten liikuttaminen kaiken vanhan hylkäämistä? Voi-

daanko uusien lajien pohjalle rakentaa kestävästi nuoria liikuttavia käytänteitä, vai onko kysymys vain vaihtuvista muotioikuista?

Nuoria elämäntapaliikkuja tarkastelemalla voidaan löytää asioita, joiden huomioiminen parantaa mahdollisuuksiamme saada entistä suurempi osa nuorista liikkumaan. Nuorten liikunnasta on tehtävä helpompaa, houkuttelevampaa tai hausempaa – tai kaikkia näitä yhtä aikaa.

Kolme keskeistä asiaa uuden liikunnan syntymisessä ovat tila, sosiaalisuus ja elämykset. Liikunnan hyvinvointivaikutusten kannalta olennaista on säännöllisesti arjessa läsnä oleva liikkuminen. Liikuntapommin ehkäisemiseksi vaadittavan fyysisen aktiivisuuden ei tarvitse olla tarkoituksellista urheilua tai kuntoilua; se voi hyvin tapahtua hyötyliikuntana muita arjen askareita tehtäessä tai toteutua vaikka hengailun tai pelien pelaamisen ohessa. Usein nuoria aktivoivaa liikettä ei mielletä liikunnaksi ollenkaan.

Elämäntapalajeissa liikkuja ei välttämättä näe lajiaan urheiluna tai edes harrastuksena. Skeittaajalle, longboardaajalle tai parkouraajalle lajiin kuuluva liikkuminen voi olla vain luonnollista liikkumista läpi kaupungin. Lajeja harjoitetaan sekä rakennetuissa liikuntapaikoissa että tiloissa, joita ei ole korvamerkitty liikunnan harjoittamiseen: parkkipaikoilla, jalkakäytävillä ja pihamailla. Liikunnan monimuotoistuvat tilat ja tavat -tutkimushankkeessa kuvaa liikkuva nuori asiaa näin:

”Kesällä skeittaaminen on siellä ainutlaatuista: paikan päälle mennään iltapäivällä ja siinä sitten skeitataan, välillä syödään ja skeitataan lisää ja puhutaan paskaa. Paikka on siis myös sosiaalinen kohtaamispaikka. Illan hämärtyessä suunnataan jokilaivoille juomaan limpparia.” (24-vuotias skeittaaja)

Kun nuoret käyttävät yhteisiä julkisia tiloja elämäntapaliikuntaan kuuluvaan temppuiluun, syntyy usein kamppailuja tilan käytöstä ja käytötarkoitusta. Nuorten näkyminen ja kuulumi-

nen koetaan monesti aikuisten toimesta paikallishäirinnäksi, jota yritetään suitsia säännöillä ja rajauksilla. Vastaavasti liikuntapaikkarakentamisen priorisoinneissa uusien lajien harrastuspaikat jäävät säännöllisesti paitsioon. Rovaniemeläisen kolumnistin pisteliäs kirjoitus kuvaa varsin tyyppillistä asetelmaa:

”Rovaniemellä pitää hiihtää, vaikka ei olisi edes lunta. Sen vuoksi Rovaniemellä käytetään joka syysy noin 80 000 euroa ensilumenladun rakentamiseen. Luit aivan oikein: ensilumenlatuun käytetään vuosittain sama summa, jolla voisi kertainvestointina rakentaa betonisen skeittiparkin.” (Talvensaari 2015.)

Nuorten arjen läpäisevä liikunta vaatii arjessa läsnä olevien tilojen maksimaalista hyödyntämistä. Julkisessa tilassa kannattaa edistää tilan jakamista sovittelevasti, toisia huomioiden, myös liikuntakäyttöön. Ja liikuntatarjonnan monipuolistamiseksi liikuntapaikkoihin on investoitava nykyistä tasapuolisemmin.

NUORET LIKKUVAT MUIDEN NUORTEN PERÄSSÄ

Tavallisimmin elämäntapalajeja harrastavat nuoret ovat löytäneet lajin kavereiden tai tuttujen kautta. Samaa kavereiden ja vertaisten perässä ohjautumista näkyy kaikessa nuorten liikuntaharrastuksessa. Monenlaisten tarjolla olevien vapaa-ajan vaihtoehtojen keskellä nuorille on tavallista tehdä yhteisiä valintoja vertaisryhmissä: mikäli jokin harrastus ei miellytä osaa vertaisryhmän jäsenistä, koko porukka vaihtaa toiseen vaihtoehtoon. Tutkija Päivi Berg (2015) kutsuu tätä ilmiötä nuorten sosiaalisiksi jaloiksi. Elämäntapaliikkujiin näkökulmasta nämä sosiaaliset jalat saattavat olla tärkeämpiä kuin fyysiset jalat:

”Oon mie nähny niitä videoita, missä joku skeittaa, millä ei oo jalkoja ollenkaan, niin ei se mitenkään estä sitä. Eikä, eikä nyt muuten-

kaan. Paitsi ehkä se, jos ei oo sitä porukkaa tavallaan, tai kavereita, mitkä skeittaa. Se saattaa olla vähän ongelma. Tai sitten, jos kaverit lopettaa skeittaamisen, nii pitäis yksin skeitata, se ei välttämättä kiinnosta kaikkia yksin skeitata.” (17-vuotias skeittari)

Nuorten liikunta on sosiaalista toimintaa. Elämäntapalajien yhtenä vahvuutena on yhteisöissä korostuva keskinäisen kunnioituksen ja vertaisoppimisen kulttuuri. Kun liikuntaa harrastetaan ilman aikuisten ohjausta, yhteisöt muodostavat omia normejaan, joilla ristiriitoja yritetään ehkäistä ja sopuisaa tilaa turvata. Monet elämäntapalajit vaativat harrastajilta toisten harrastajien, vertaisten, kunnioitusta ja reilua kohtelua. Ja kun aikuisvalmentajia ei ole, harrastajat opettavat ja ottavat mallia toisiltaan.

Parhaimmillaan nämä piirteet tekevät elämäntapalajeista erilaisuuteen positiivisesti suhtautuvia, moninaisia yhteisöjä, joissa harrastaminen on turvallista ja houkuttelevaa myös liikuntaa aiemmin harrastamattomille tai vaikkapa sukupuolisiin, seksuaalisiin, etnisiin tai vammaisiin vähemmistöihin kuuluville nuorille. Käytännössä elämäntapalajien yhteisöissäkin näytetään kuitenkin olevan kynnyksiä ja hierarkioita, joiden ylittäminen ei ole kaikille yhtä helppoa.

Tärkeää on, että vertaisuus ja keskinäiset sosiaaliset suhteet käsitetään elämäntapalajeissa keskeiseksi osaksi liikuntaharrastusta. Nuorten liikkumisen edistämiseksi kannattaa hyödyntää vertaisohjausta, monipuolisia lajiesittelyjä ja matalan kynnyksen kokeilujen tarjoamista. Nuorten keskinäinen kohtaaminen, aktiivinen keskustelu ja ristiriitojen ratkominenkin on olennainen osa liikuntaharrastusta.

ELÄMYKSET POHJAUTUVAT TYYLIIN, TAITOON JA LUOVUUTEEN

Joitakin elämäntapaurheilun lajeja kutsutaan angloamerikkalaisessa maailmassa extreme sportiksi. Vaaran ja jännityksen tunteet ovat osalle har-



rastajista olennainen osa lajin viehätystä. Vielä suuremmalle joukolle harrastajista tärkeitä ovat kokemukset flow-tiloista, ympäristön näkemisestä uusin silmin ja taitojen hiomiseen kuuluvasta pöhinästä.

”Sen vaan sanon, että ei todellakaan mitään tanssia! Taistelua, fyysistä mutta myös henkistä treeniä, kulttuuria, musiikkia, rytmittäjua, uutta kieltä, uusia kavereita, parempi koordinaatio ja kehonhallinta.” (Capoeirasta)

Nämä elämykset ovat tuttuja myös perinteistä kilpaurheilua harrastaville nuorille. Vahvan kilpaurakenteen omaavissa lajeissa pärjäämisen rima kuitenkin nousee tasaisesti vuosien karttuessa. Kun lajin vaatimat panostukset kasvavat, kasvaa myös epätyytyttävien kokemusten riski.

Suuri osa elämäntapalajeista torjuu tiukat kilpaurakenteet. Harrastamisen ytimessä on yhtä lailla tyyli kuin taito, ja oma kehittyminen nähdään tärkeimpänä mittapuuna pärjäämiselle. Lajeissa saatavat elämykset pohjautuvat uusiin kokemuksiin, vauhtiin, itsensä ylittämiseen, median käyttöön ja kokemusten jakamiseen. Lajiharrastuksessa on mukana myös monenlaisia nuorisokulttuurisia elementtejä, kieltä, symboleja ja tarinoita. Liikkuminen voi kytkeytyä vahvasti esimerkiksi valokuvaamiseen, kirjoittamiseen, pelaamiseen, keräilyyn tai hengailuun ilman, että siinä on lajissa pärjäämisen kannalta mitään eriparista.

Nuorten liikuntaan innostamiseksi liikuntaharrastukseen syytä sisällyttää mahdollisuuksia monenlaisten elämysten kokemiseen. Liikuntaan osallistumisen muotoja kannattaa monipuolistaa myös lajien sisäpuolelta käsin, luovuuteen tukeutuen. Nopeasti suosiotaan kasvattaneeseen roller derbyyn osallistuu täysipainoisesti pelaajien lisäksi suuri joukko tuomareita ja toimitsijoita, valokuvaajia ja graafisia suunnittelijoita, manage-reita ja tapahtumanjärjestäjiä. Kaikilla on lajiyh-teisössä tarpeellinen ja tunnustusta tarjoava rooli.

MUUTOKSEN KELKASSA

Viime vuosiin saakka nuorten liikunnan lisäämisessä on turvaututtu ennen kaikkea perinteisen seuratoiminnan ja liikuntapaikkarakentamisen vahvistamiseen. Urheiluseurat ovatkin lasten ja nuorten yleisin liikunnan harrastusympäristö. Iän karttuessa yhä useampi nuori kuitenkin lopettaa seuraliikunnan harrastamisen. Lisäksi on merkittävä joukko nuoria, jotka eivät ole koskaan seuraliikuntaan kiinnittyneetkään.

Nuorten liikuntamaailma onkin monipuolistunut monien uusien elämäntapaurheilullisten lajitulokkaiden myötä. Nuorten liikunnan muutokset heijastelevat laajoja yhteiskunnallisia kehityskulkuja, joiden kelkka ei ole kääntymässä. Liikunnan kentillä on nähty merkittäviä suosion muutoksia, ja lisää nousuja ja laskuja on varmasti tulossa. Liikuntaharrastusten uudistamisen paine näkyy, mutta vaikka nuorten liikunnan kenttä muuttuu, monet liikunnan peruspiirteet ja toimitajat säilyvät.

Liikkuvien nuorten määrän kasvattaminen vaatii entistä monipuolisempaa erilaisten liikku-misen tapojen ja liikuntaharrastusta valikoimaa. Liikuntapommin purkamiseksi on ymmärrettävä, että nuorten liikuttamiseen ei ole yhtä muotia. Elämäntapalajeista nousevaa kolmea keskeistä asiaa – monenlaisten tilojen käyttöä, nuorten sosiaalisia jalkoja sekä mahdollisuutta erilaisiin elämyksiin – voidaan monessa paikassa hyödyntää nuorten liikunnan kehittämistyössä. Elämäntapaurheilusta saadaan oppia myös perinteisen liikuntakasvatuksen ja seuraliikunnan kentillä.

LÄHTEET

Kotro, Tanja & Pantzar, Mika 2005. Urheilulajien synty. Teoksessa Leskinen, Johanna, Hallman, Hannele, Isoniemi, Merja, Perälä, Liisa, Pohjoisaho, Taina & Pylvänäinen, Erja (toim.) Voxconsumptoris – Kuluttajan ääni. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 183–191.

Lehtonen, Kati 2013. Viimeiset hetket. Teoksessa Harinen, Päivi & Rannikko, Anni (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimus-seura, verkkojulkaisu 65, 9–11.

Pirinen, Harri 2015. Tämä Urheilusanomien juttu vaikutti hallitusohjelmaan – lue kauhutarina lasten liikuntapomista tästä. Urheilusanomat 12. <http://www.iltasanomat.fi/urheilu/art-1426675666362.html>. Luettu 16.10.2015.

Talvensaari, Lenna 2015. Toimittajalta: Hei skeittari, ala hiihtämään! Uusi Rovaniemi 3.9.2015. <http://www.uusirovaniemi.fi/kolumnit/1194996300001/artikkeli/toimittajalta+hei+skeittari+ala+hiihtamaan+.html>. Luettu 16.10.2015.

Tiirikainen, Mikko & Konu, Anne 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 3.

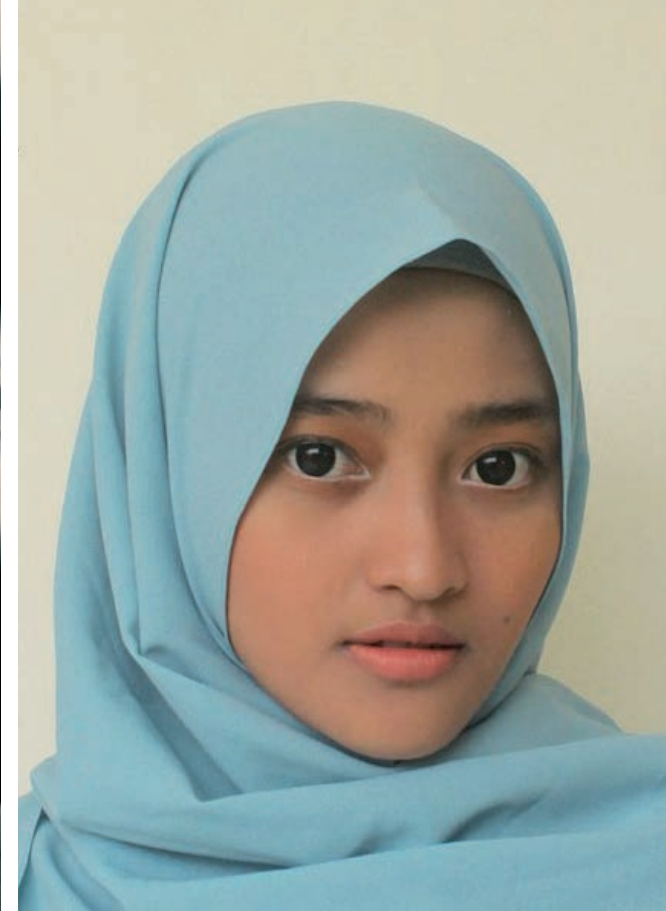
”Pitäisi olla avoin ja uskaltaa” – Monikulttuurisuus, nuoret ja hyvinvointi

MARKO KANANEN

Maahanmuuton lisääntyessä yksi keskeisimmistä kestäväen hyvinvoinnin haasteista liittyy erilaisuuden ymmärtämiseen, hyväksymiseen ja hyödyntämiseen. Tulevaisuuden ammattilaiset tarvitsevat vahvaa ja reflektoitua monikulttuurista osaamista, jonka varaan kansainvälistyvän yhteiskunnan hyvinvointipalveluita voidaan rakentaa.



Kuvat: Marko Kananen



Suomen nopea kansainvälistyminen ja muuttuva katukuva kiinnostavat ja kiehtovat nuoria, mutta ne myös aiheuttavat huolta ja epävarmuutta.

”Siellä harjoittelussa oli ne kaksi tummaa tyttöä. Ja kyllä minä tiedän, että pitäisi olla avoin ja uskaltaa. Ja olisihan se hienoa mennä juttelemaan. Mutta jotenkin se vain jännittää ja ahdistaa. Mitä minä niille edes sanoisin? Ai ’katoitteko eilen Putouksen’ vai? Ja entäs jos ne ei puhu suomea? Jotenkin kiusallista ruveta siinä sitten sönköttämään englantia. Mutta olisihan se tosi harmi, että kukaan ei oikein ottanut niitä mukaan. Olisi edes minun pitänyt...”

Näin kansainvälistymisen konkreettisia haasteita kuvaili monikulttuurisuutta käsitelleelle verkkokurssille osallistunut Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelija. Eikä hän ole ajatuksineen yksin. Esimerkiksi Mikkelin ammattikorkeakoulun toteuttamassa nuorisopun-

riissa (Penttinen & Ronkainen 2013) Itä-Suomen nuoret näkivät lisääntyneessä maahanmuutossa paljon hyvää, kuten kielitaidon, kulttuurin ja osaamisen monipuolistumisen, mutta siihen liittyi myös monia pelkoja, kuten työttömyyden mahdollinen kasvu ja outojen ja erilaisten tapojen leviäminen Suomeen.

Erilaisuuden kohtaamiseen ja monikulttuurisessa ympäristössä toimimiseen liittyvät kysymykset ovat erityisen tärkeitä tämän päivän nuorille. Vaikka ulkomaisia vaikutteita onkin ollut maassamme aina, on nykyisenkaltainen maahanmuutto kuitenkin varsin tuore ilmiö aiemmin lähinnä maastamuuttomaana tunnetussa Suomessa. Muutoksen nopeutta kuvaa hyvin se, että vieraskielisten ihmisten määrä Suomessa on yli kymmenkertaistunut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Tämän myötä kylmää ja sateista kesäsäästä sadatellaan Suomessa nykyisin arviolta noin 150 eri äidinkiellä. (Tilastokeskus 2014.) Tällainen muutos näkyy ja kuuluu väistämättä nuorten arjessa.

Sekä yhteiskunnan että yksilöiden kestäväen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että maahanmuuttajia ja heidän jälkeläisiään ei syrjäytetä yhteiskunnan marginaaleihin vaan että heille taataan tasa-arvoiset osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet. Tämän monikulttuurisen yhteiskunnan saavuttamisen edellytyksenä on, että nuoret oppivat käsittelemään erilaisuutta ja toimimaan luontevasti ja rakentavasti kansainvälisessä ympäristössä. Ja kuten alun sitaatista ja nuorisopuntarin kaksijakoisista tuloksista käy ilmi, tämä tavoite voi vaatia monien totuttujen toiminta- ja ajattelutapojen kyseenalaistamista ja muuttamista.

MITÄ MINÄ NIILLE EDES SANOISIN?

Millaista osaamista ja millaisia palveluita monikulttuurisessa yhteiskunnassa sitten tarvitaan? Aivan ensimmäiseksi tarvitaan tietoa ja ymmärrystä erilaisista kulttuureista ja kansallisuuksista. Keitä monikulttuurisessa Suomessa oikein asuu, mistä

he tulevat ja kuinka he hahmottavat maailmaa? Mikkelin ammattikorkeakoulun nuorisualan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenian monet tutkimushankkeet vastaavat tähän huutoon tuottamalla tietoa eri vähemmistöjen elämästä ja arjesta suomalaisessa yhteiskunnassa. Parhailaan käynnissä olevissa hankkeissa käsitellään esimerkiksi somalimaahanmuuttajien (Harinen ym. 2013) ja nuorten Suomi-Venäjä kaksoiskansalaisten Suomessa kohtaamia haasteita ja mahdollisuuksia.

Vaikka tieto eri kulttuureista ja käytännöistä auttaakin hahmottamaan muuttuvaa elinympäristöä, se ei kuitenkaan yksinään takaa menestyksekkästä navigointia monikulttuurisessa arjessa. Sen lisäksi tarvitaan myös omien kulttuuristen toiminta- ja ajattelutapojen kriittistä arviointia. Monikulttuuriseen tietoisuuteen liittyykin ymmärrys siitä, että meidän tapamme nähdä ja tulkita maailmaa ei ole ainoa mahdollinen. Päinvastoin, ihmiset tarkastelevat maailmaa aina omien kulttuuristen linssiensä läpi, ja niiden linssien

läpi katsottuina asiat näyttävät luonnollisilta ja itsestään selviltä. (Lynch & Hanson 1998.) Mitä enemmän nuoret ovat tekemisissä eri kulttuurien ja toimintatapojen kanssa, sitä paremmin he oppivat hahmottamaan sekä omien että muiden ryhmien kulttuuristen linssien vaikutusta heidän toiminta- ja ajattelutapoihinsa.

KUKAAN EI OIKEIN OTTANUT NIITÄ MUKAAN
Monikulttuurisessa yhteiskunnassa toimiminen siis edellyttää, että asioita osataan katsoa ja tulkita myös toisten ihmisten ja ryhmien arvomaailman ja toimintatapojen viitekehyksestä. Yleinen ongelma on kuitenkin se, että vaikka vieraita tapoja "suvaitaankin", ei niitä pidetä välttämättä yhtä oikeina tai tasa-arvoisina suomalaisten tapojen kanssa. Tämän seurauksena erilaisuutta mitataan ja arvotetaan Suomessa usein kotoisista lähtökohdista käsin. Tällöin esimerkiksi kotouttamis- palveluissa huomio kiinnittyy maahanmuuttajien voimavarojen ja potentiaalien sijaan heidän puutteisiinsa. Sen sijaan että maahanmuuttajilta kysyttäisiin, mitä he osaavat, heille kerrotaan, mitä he eivät osaa ja mitä heidän täytyy oppia. (Kananen & Sotkasiira 2015.)

Tämän vinoutuneen arvottamisen muuttaminen ei ole helppoa, koska usein se ei ole näkyvää tai edes tiedostettua. Viime aikoina tätä ilmiötä on tutkittu mikroaggression käsitteen kautta. Mikroaggressio on syrjinnän hienovarainen muoto, jossa sanatonta tai sanallista viestintää käytetään tiettyjen ryhmien marginalisoimiseen. (Wing Sue 2010.) "Tytöttely" ja "pojittelu" ovat varsin tunnettuja esimerkkejä tällaisesta "hyväntahtoisesta" vähättelystä. Monien Suomeen muuttaneiden ja heidän täällä syntyneiden lastensa kohdalla vastaava esimerkki on heihin pysyvästi lyöty "maahanmuuttaja"-leima, jonka avulla heidät suljetaan täysivaltaisen kansalaisuuden ulkopuolelle.

Esimerkiksi somalimaahanmuuttajien kohdalla huomiota on herättänyt se, että vaikka somalit ovat perinteistä yrittäjäkansaa, ei heitä kotouttamis- palveluissa ohjata yrittäjyyteen tai

usein edes kerrota yrittämisen mahdollisuuksista. Taustalla on tavallisesti hyvää tarkoittava ajatus siitä, että kielitaito-, koulutus- ja lupavaatimusten takia tie yrittäjyyteen olisi somalimaahanmuuttajille liian pitkä ja vaikea. (Joronen & Abdirizak 2015; Ronkainen 2014.)

Sen lisäksi, että tämän hyvää tarkoittavan maahanmuuttajien suojelemisen myötä hukataan paljon potentiaalia ja voimavaroja, se voi johtaa myös tietyn ryhmän alati pahenevaan syrjäytymisen kierteeseen. Kun usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin horjuu, syrjäytymisriski kasvaa. Yksi merkittävä ero somalimaahanmuuttajien tilanteessa Suomessa ja esimerkiksi Yhdysvalloissa liittyykin juuri tähän. Siinä missä Suomessa somalit nähdään usein ainoastaan hyvinvointipalveluiden käyttäjinä, Yhdysvalloissa heidät on otettu vakavasti myös näiden palveluiden tuottajina.

Somalinuoret ovat esimerkiksi perustaneet monia palveluohjausta maahanmuuttajille tarjoavia yrityksiä. Sen lisäksi, että tämä on lisännyt heidän ja muiden maahanmuuttajien työllistymismahdollisuuksia, se on myös parantanut maahanmuuttajien palveluihin hakeutumista ja lisännyt luottamusta maahanmuuttajien ja viranomaisten välillä. Esimerkiksi Lewistonin pikkukaupungissa maahanmuuttajat alkoivat käyttää mielenterveyspalveluita vasta somalinuorten perustaman ohjaamon kautta. Välittömien hyötyjen lisäksi maahanmuuttajien yrittäjyys ja näkyvä osallistuminen on tärkeää myös yleisellä tasolla. Se lisää maahanmuuttajien uskoa omiin mahdollisuuksiin ja toimii kannustavana esimerkkinä muille maahanmuuttajille. Tämän lisäksi se murtaa vallitsevia stereotyyppioita maahanmuuttajien osaamisesta ja heidän roolistaan yhteiskunnassa. (Kananen & Ronkainen 2014.)

OLISI EDES MINUN PITÄNYT

Vaikka maahanmuuttoon ja monikulttuurisuuteen liittyvät haasteet ovatkin suuria, lähtee muutos usein pienistä teoista. Kulttuurisen kom-

petenssin keskeisin opetus onkin, että jokainen ihminen on vastuussa monikulttuurisuudesta ja vähemmistöjen oikeuksien ja mahdollisuuksien puolustamisesta. Kuten Unescon (2001) julkaisussa todetaan, kulttuurisen moninaisuuden puolustaminen on erottamaton osa ihmisarvon kunnioittamista. Vaikka syrjintään liittyvät kysymykset nähdäänkin usein vain tiettyjen vähemmistöjen ongelmina, koskettavat ne meitä kaikkia. Jos monikulttuurisuutta tai erilaisuutta ei ymmärretä tai puolusteta, kenestä tahansa voi tulla suvaitsemattomuuden seuraava uhri.

Tämän vuoksi monikulttuurisuuskeskustelun yhteydessä puhutaankin usein biodiversiteetistä. Aivan kuten luonnon ekosysteemi, joka kukoistaa, kun eri lajien välillä on terve tasapaino, ja päinvastoin kärsii, jos yksi laji saa ratkaisevan ylivoimaisen, myös ihmisten luoma maailma tarvitsee monimuotoisuutta toimiakseen. (Pretty 2009.) Monimuotoisuus luo hyvinvointia takamalla jokaiselle ihmiselle mahdollisuuden toimia omien päämäärien ja arvojen mukaisesti. Tällä tavoin monimuotoisuus toimii myös luovuuden lähteenä. Hyvinvointia ja innovaatioita ei luoda pakottamalla ihmisiä yhteen muottiin tai rajoittamalla heidän mahdollisuuksia. Päinvastoin, sitä luodaan antamalla heille mahdollisuuksia ja resursseja toteuttaa omaa näkemystään ja omaa tapansa elää.

LÄHTEET

Harinen, Päivi, Haverinen, Ville-Samuli, Kananen, Marko & Ronkainen, Jussi 2013. Citizenship and Civic Integration of Somalis in Finland and the United States. Bildhaan: An International Journal of Somali Studies.

Joronen, Tuula & Abdirizak, Hassan Mohamed 2015. Kauppakansan pakosalla. Somaliryttäjät meillä ja muualla. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia.

Kananen, Marko & Sotkasiira, Tiina 2015. "They're Here and We Are Going to Have Do the Best We Can." Integration of Somali Immigrants in Fort Morgan and Lieksa. Teoksessa Heikkilä, Elli, Kostiainen, Auvo, Leinonen, Johanna & Söderling, Ismo (toim.) Participation, Integration, and Recognition: Changing Pathways to Immigrant Integration. Turku: Institute of Migration.

Kananen, Marko & Ronkainen, Jussi 2014. Somalien amerikkalainen unelma. Ulkopoliittika 3, 56-59.

Lynch, Eleanor & Hanson, Marci 1998. Developing Cross-Cultural Competence. Baltimore, MD: Brookes.

Pretty, Jules 2009. The Intersections of Biological Diversity and Cultural Diversity: Towards Integration. Conservation & Society 2, 100 – 120.

Ronkainen, Jussi 2014. Maahanmuuttajille yrittäminen ja työn tekeminen uudessa yhteiskunnassa on jopa kantaväestöä tärkeämpää. Yle Etelä-Savo, Tiedon väärtti-kolumnisarja. http://yle.fi/utiset/sosiologian_tohtori_jussi_ronkainen_maahanmuuttajille_yrittaminen_ja_tyon_tekeminen_uudessa_yhteiskunnassa_on_jopa_kantavaesto_tarkeempaa/7255691. Luettu 22.11.2015.

Tilastokeskus 2014. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne. Liitetaulukko 1. Väestö kielen mukaan 1980–2013. Helsinki: Tilastokeskus.

UNESCO 2001. Universal Declaration on Cultural Diversity. http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=13179&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html. Luettu 22.11.2015.

Wing Sue, Derald 2010. Microaggressions in Everyday Life: Race, Gender, and Sexual Orientation. Wiley.

Nuoret ja kansalaisuus

JUSSI RONKAINEN

Ideaali keskustelu kansalaisuuden tulevaisuudesta koskettaa etupäässä nuoria, mutta toisaalta nuoret suljetaan usein pois vaikutusmahdollisuuksista kansalaisina. Kansalaisuus on yhteistoimijuuden vahvistamista ja ymmärrystä siitä, että olemme kaikki samassa veneessä.

Nuoruus ja kansalaisuus liittyvät kiinteästi toisiinsa. Nuoruus voidaan nähdä elämänvaiheena tai sukupolvikysymyksenä (Harinen 2000, 14). Se on vaihe, jossa kansalaisuuteen kasvetaan ja jossa sen tuomien oikeuksien ja velvollisuuksien piiriin myös siirrytään. Toisaalta nuoret usein suljetaan pois vaikutusmahdollisuuksista kansalaisina, vaikka ideaali keskustelu kansalaisuuden tulevaisuudesta koskettaa etupäässä juuri heitä. Nuoriin liitetään usein kvasikansalaisuus, sillä he jäävät monesti täyden kansalaisuuden ulkopuolelle (esim. Bynner ym. 1997).

Suomessa nuoret ikäluokat pienentyvät, mutta toisaalta kulttuurinen monimuotoisuus nuorten parissa lisääntyy koko ajan maahanmuuton seurauksena. Nuoret oppivat monikulttuurisuuden ja kohtaavat sen eri tavalla kuin edeltävät sukupolvet. Nuoret kasvavat myös saumattomasti ja globaalisti verkottuneessa ja digitalisoituneessa maailmassa. Nämä tekijät muuttavat keskeisesti myös heidän suhdettaan kansalaisuuteen ja sen muotoihin ja sisältöihin.

Kansalaisuus käsitteenä on kansallisvaltioiden aikana viitannut valtion täysivaltaiseen jäsenyyteen ja sen mukana tuleviin oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Vaikka kansalaisuuden rajat ovat merkittävästi muuttuneet ja laajentuneet, kansalaisuus tiivistyy edelleen vahvasti valtion ja

yksilön väliseksi vuorovaikutteiseksi suhteeksi ja yksilöiden kuulumisen tunteeksi johonkin ”kulttuuriseen yhteisöön” (Anderson 1983), joka toimii tietyn hallinnollisen rakenteen puitteissa (Ronkainen 2011).

Tätä määrittystä ei tule unohtaa puhuttaessa kansalaisuudesta, mutta toisaalta kansalaisuuden tyypistäminen tähän määrittelyyn antaa myös täysin väärän käsityksen kansalaisuuden ulottuvuuksista, sisällöistä ja merkityksistä. Kansalaisuus on erityisesti sosiaalista, taloudellista ja kulttuurista osallistumista, toimintaa ja identifiointia yhteiskuntaan.

Kansallisvaltioiden myötä kansalaisuutta on pyritty kiteyttämään myös vain kuulumiseksi ja identifiointiseksi yhteen valtioon ja sen muodostamaan yhteisöön. Kansalaisuus kuulumisena, osallistumisena ja vaikuttamisena kiinnittyy entistä enemmän paikallisiin ja alueellisiin lähiyhteisöihin (denationalismi) ja toisaalta valtioiden rajat ylittäviin yhteisöihin (postnationalismi). Kansalaiset voivat olla virallisesti useiden valtioiden kansalaisia (monikansalaisuus), tuntea kuuluvansa useisiin kansallisiin yhteisöihin ja myös haluavansa toimia ja vaikuttavansa useiden valtioiden asioihin yhtä aikaa (poliittinen transnationalismi). (Ks. Ronkainen 2011.)

Monien nuorten kohdalla tämä todellisuus

on paljon vahvempaa ja arkisempaa kuin heitä kasvattaneilla sukupolvilla. Toisaalta monille nuorille nämä ovat myös kaikkein kaukaisimpia asioita, mikä korostaa nuorten kokemusmaailmojen merkittäviä eroja. Jotta nuorten kansalaisuutta voidaan tukea ja ymmärtää, nämä lähtökohdat on otettava huomioon.

KANSALAIUUSKASVATUSTA JO LAPSILLE

Kansalaisen oikeuksien ja velvollisuuksien täyttäminen vaatii kansalaisuuden sisäistämistä, kansalaisuuteen kasvamista sekä kansalaisuuden opettelua ja harjoittelua. Pohjimmiltaan emme puhu juridisesta jäsenyydestä johonkin hallinnolliseen yhteisöön, vaan solidaarisuudesta, sosiaalisesta luottamuksesta ja toimimisesta yhteiskunnassa. Suomessa on panostettu vahvasti viime vuosina nuorisotakuun ja yhteiskuntatakuun muodossa siihen, että nuoret eivät syrjäytyisi koulutus- ja työmarkkinoilta. Nuorten aktiivisen kansalaisuuden edistäminen on vastavoima yhteiskunnalliselle syrjäytymiselle. Aktiiviseen kansalaisuuteen kasvaminen kannattaisi aloittaa mahdollisimman varhain, jo osana varhaiskasvatusta.

Mikäli panostuksia laitetaan oikein perheiden tukeen, varhaiskasvatukseen ja kouluun, tarve nuorisotakuun kaltaisille toimenpiteille voisi vähentyä tulevaisuudessa tai ainakin nuorisotakuun kaltaisten toimenpiteiden piiriin siirtyvien nuorten määrä voisi olla pienempi. Taloustieteen Nobel-palkinnon voittaneen professori James Heckmanin (2013) mukaan varhaiskasvatukseen satsatut rahat tuovat kansantaloudelle erinomaisen panos-tuottosuhteen.

Myös Sipilä ja Österbacka (2013) muistuttavat, että kansainvälisen tutkimuksen valossa lasten ja nuorten ongelmien ehkäiseminen on miltei aina tuloksellista ja taloudellisesti kannattavaa. Ongelmien ehkäisemisen keinoista lasten kouluvalmiuksien tukeminen nousee vahvimmin esille. Varhaiskasvatuksen kustannusvaikuttavuus on tulosten mukaan hyvin korkea erityisesti huono-osaisten perheiden kohdalla. (Ronkainen

2014.) Ennaltaehkäisevistä palveluista karsiminen johtaa vain merkittävästi nouseviin sosiaali- ja terveyspuolen erityispalvelumenoihin.

Esimerkiksi Israelissa on viimeistelyssä malli, jolla on tarkoitus edistää lasten osallisuutta ja kehittää heidän valmiuksiaan aktiiviseen kansalaisuuteen. Mallissa päiväkotien/esikoulujen lapset miettivät ja paikantavat yhdessä (hoitajien ohjauksessa) heitä ryhmänä askarruttavia ongelmia ja mahdollisia ratkaisuja niihin. Yhteisten haasteiden ratkaisusta heidän tulee itse neuvotella, kerätä ideoita, miettiä eri ratkaisumalleja ja myös pohtia, mitä lisäapua ja neuvoja he tarvitsevat ja mistä, jotta ratkaisu saadaan. Sitten lapset toteuttavat valitsemansa ratkaisun opittuaan ensin, mitkä ovat oikeita etenemistapoja/proseduureja. Mallilla ei pyritä vain yhden tietyn casen ratkaisuun vaan yleiseen toimintamalliin, jolloin päiväkodissa voisi olla useita lasten hankkeita yhtä aikaa, joista toisten ratkaisu vie pidempään (viikkoja) kuin toisten.

Tavoitteena on ”kaikkien kansalaisuuden” vahvistaminen, ei vain edustuksellisen demokratian imitointi, kuten lasten parlamentissa, oppilaskuntatoiminnassa jne., joissa suurin osa lapsista/nuorista jää ulkopuoliseksi ja passiiviseksi toimijoiksi. Lasten osallisuuden ja kuulemisen vahvistaminen ovat osa konstruktivistista varhaiskasvatusta ja demokraattisten arvojen toteutumistavoitteita. Näissä lähestymisissä korostuu kuitenkin usein aikuisnäkökulma ja aikuisen ammattilaisen suhde lapseen. Kasvatus keskittyy myös enemmän yksilön kehitykseen eikä huomioi tarpeeksi yksilöä osana sosiaalista päätöksentekoa. Esitettyssä mallissa vahvistettaisiin aidosti lapsinäkökulmaa sekä lasten keskinäisiä vertaisuuksia, ammattilaisen ja lapsen suhdetta unohdamatta.

Lasten kansalaisuuskasvatusmallin avulla voitaisiin: a) vahvistaa lasten itsetuntoa, b) edistää heidän sosiaalisia ja dialogisia taitojaan, c) edistää heidän ongelmanratkaisutaitojaan, d) vahvistaa heidän ensimmäisiä kokemuksiaan olla merki-



Kuva: Gredi

tyksellinen osa yhteiskuntaa, e) vahvistaa heidän ensimmäisiä kokemuksiaan vastuuntuntoisesta ja muut huomioon ottavasta kansalaisuudesta, f) luoda pohjaa ja edellytyksiä peruskoulun demokratia- sekä globaalikasvatukselle. Vastuullisen kansalaisuuden systemaattinen opettelu päiväkoissa kehittäisi lasten valmiuksia koulujen kansalaiskasvatukseen sekä myöhempään toimintaan aktiivisina kansalaisina.

Mallin onnistunut levittäminen voisi osaltaan vaikuttaa siihen, että lapset olisivat aikuisina kansalaisina entistä vastuuntuntoisempia, muut huomioon ottavia, itseensä uskovia ja sosiaalisesti taitavampia. Tälle on selvä yhteiskunnallinen ja sosiaalinen tarve. Pitkällä tulevaisuuden visi-

olla mallin tehokkaalla levittämisellä ja kaikkien kouluasteiden toimintakulttuurin vahvistamisella esitettyyn suuntaan voisi olla myös kansantaloudellista merkitystä.

Kansalaisuuskasvatusta ei voi olla vain yhteiskunnallisten ja poliittisten rakenteiden ja instituutioiden sekä historian passiivista opettelua (eli ei education about citizenship) vaan toimintaa, osallistumista, paikallisia kehittämissuunnitelmia, vaikuttamista ja perehtymistä konkreettisiin yhteisiin ongelmiin ja niiden ratkaisuihin (education for citizenship). Parhaimmillaan kansalaisuuskasvatuksessa yhdistyvät edellä mainitut osat: lapsille ja nuorille pystytään tarjoamaan tarvittavat kansalaistaidot ja -tiedot, joita he voi-

on kuitenkin passiivista verrattuna moniin muihin maihin. Toisaalta Suomessa nuorten äänestäminen näyttyy omana vapaaehtoisena valintana verrattuna moniin korkean äänestysprosentin maihin, joissa koti, perhe ja lähipiiri vaikuttavat nuorten äänestämiseen ja joissa myös hylättyjen äänien määrä on Suomessa korkeampi. (Paakkunainen & Hoikkala 2007, 139.) Nuorten poliittista osallistumista on näyttänyt heikentävän epäusko omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Sen lisäksi puoluepelejä on pidetty suurten ikäluokkien asiana, eikä ehdokkaiden ole katsottu ajavan nuorten asioita.

Nuorten poliittinen passiivisuus ja politiikan heikompi tietämys verrattuna vanhempiin ikäpolviin on suurelta osin seurausta siitä, että koulut on järjestelmällisesti siivottu poliittisesta keskustelusta. Yhden seminaaripuheen jälkeen eräs nuori kommentoi, ettei hän ollut ajatellut, että politiikka pitäisi koskettaa kaikkia. Hän ja hänen ystävänsä olivat ajatelleet, että politiikka on erityisesti siihen koulutuksen saaneita ammattilaisia varten, professiodemokratiaa. (Ronkainen 2012.)

Demokratian ja kansalaisuuden paluulle keskeistä on, kuinka ja miten paljon kouluissa käsitellään politiikkaa ja yhteiskunnallisia asioita. Yksilöllistä (pakko)valintaa, keskinäistä kilpailua ja asiantuntijuutta korostava yhteiskunnallinen toiminta- ja puhetapa, jossa politiikkaa käsitteellistetään muusta yhteiskunnasta irrallisena lohkona, ei palvele ajatusta politiikasta yhteisten yhteiskunnallisten asioiden neuvottelukenttänä. (Ronkainen 2012.)

SYRJÄYTYMINEN ON LUOTTAMUSPULAA

Kansalaisuus on kokemusta yhteiskunnan jäsenyydestä sekä identifiitumista tähän jäsenyyteen. Syrjäytyminen tai syrjäyttäminen jostakin on samalla ulossulkemista kansalaisuudesta. Nuorten syrjäytymisestä tai syrjäyttämisestä on puhuttu paljon. Syrjäytyneen määritelmäksi on vakiinnutettu työmarkkinalähtöisesti nuori, jolla

vat itse harjoittaa ja kehittää aktiivisina kansalaisina konkreettisissa kehittämistehtävissä (education through citizenship). (Ks. Kerr 2000.)

POLITIikka PALAUTETTAVA KOULUIHIN

Kansalaisuus palautetaan harmillisen usein ainoastaan suoraan poliittiseen vaikuttamiseen ja äänestämiseen. Toisaalta esimerkiksi nuorten äänestäminen ja tiedot yhteiskunnallisista asioista ovat selkeitä mittareita tarkastella heidän kiinnostustaan demokratiaan ja yhteiskunnallisiin asioihin.

Kansainvälisten vertailujen mukaan suomalaiset nuoret tuntevat poliittisen järjestelmän toiminnan, tavat ja ilmiöt erittäin hyvin verrattuna muiden maiden nuoriin. Heidän äänestämisen-

ei ole toisen asteen koulutusta ja joka ei ole työtömänä työnhakijana (Myrskylä 2009). Nuoret itse nostavat syrjäytymisessä esiin koulukiusaamisen ja yksinäisyyden. Syrjäytetty nuori kaipaa myös välittävää aikuista ja mielekästä harrastusta. Eteläsvolalaisilta vaikeimmin työllistyviltä nuorilta kerätyn aineiston pohjalta kokemus syrjäytymisestä tiivistyy lauseeseen: syrjäytyminen on luottamuspulaa. (Miettinen & Pöyry 2015.)

Kansalaisuuden ytimessä onkin sosiaalinen luottamus. Luottamus toisiin syntyy jo hyvin varhaisessa vaiheessa, usein vanhempiin tai muihin merkittäviin aikuisiin. Laaja varhaiskasvatus on paras tae synnyttää ja kasvattaa sosiaalista luottamusta niihin lapsiin, joille läheiset aikuiset eivät tätä pysty tarjoamaan. Päiväkodit ja koulut ovat avainasemassa luottamuksen synnyttämisessä: luottamus toisiin lapsiin, merkittäviin aikuisiin, järjestelmään, yhteiskuntaan ja valtioon syntyy arjessa mutta myös näiden instituutioiden piirissä. Jos luottamus on horjunut jo lapsena, eikä sitä ole pystytty vahvistamaan nuorena, sen palauttaminen vie todella pitkään tai ei korjautu kenties koskaan. Luottamuksen ja solidaarisuuden puute synnyttävät vihaa, katkeruutta, apatiiaa ja radikalisoitumista.

Valtiokoneiston pyrkimyksenä on aina tietynlainen ohjaus ja kontrolli suhteessa kansalaisiin, jota toteutetaan hallinnolla, kulttuurisilla perinteillä, koulutuksella ja lainsäädännöllä. Suomalaisessa yhteiskunnassa valtio on perustanut suhteen kansalaisiinsa pitkälti valistuksen perinteeseen, jossa kansalaisia pitää sivistää, opastaa ja ohjata oikeanlaisiin elämäntapoihin, käyttäytymiseen ja valintoihin. Projekti on ollut verraten onnistunut, sillä Suomi on usein listattu hyvin korkean sosiaalisen luottamuksen maihin.

Toisaalta voidaan esittää, että valtion suhde kansalaisiin on perustunut myös epäluottamukseen siitä, että kansalaiset eivät kykene oikeisiin valintoihin itse tai että heidän omat valintansa ovat valtion intressien vastaisia. Nykyisin yksilöiltä vaaditaan korostuneesti vastuunottoa

itsestään, mutta toisaalta epäluottamus on silti näkyvää. Kansalaisten terveyteen, elintapoihin, koulutukseen ja työhön liittyviä valintoja halutaan ohjata, jotta heidän kansalaiskelpoisuutensa varmistettaisiin. Nuorelta vaaditaan paljon, mutta toisaalta häneen ei luoteta.

Elämme aikaa, jota korostuneesti leimaa kasvava epäluottamus talouteen, tulevaisuuteen, päättäjiin sekä eri taustoista ja eri tavoilla ajatteleviin ihmisiin. Vetäydymme elämään rinnakkaiskuppilissa toivoen, ettei meidän edes tarvitsisi koetella omaa luottamustamme toisiin. Tämän keskellä osa nuorista etsii luottavaa ja solidaarista yhteisöä myös niistä ideologisista ryhmistä, joiden toiminta on ihmisoikeuksien vastaista.

Luottamuksellisen suhteen luominen on äärimmäisen keskeistä myös erilaisissa palvelutilanteissa. Palvelut eivät toimi, jos nuori menettää luottamuksen. Luottamus syntyy siitä, että nuori kohdataan kokonaisuutena ihmisenä vahvuuksineen ja heikkouksineen. Liian usein palvelut kohdistuvat tiettyihin sektoreihin puristettuun nuoren ongelmaan, kuten työttömyyden tai kouluttamattomuuden hoitamiseen, eikä nuoren yksilölliseen kohtaamiseen tai tukemiseen. Etsivä nuorisotyö on yksi erinomainen esimerkki ammattilaisista, joiden ydintehtävänä on ja tulisi olla luottamuksen vahvistaminen kaikkien nuorten parissa toimivien tahojen ja henkilöiden välillä.

Luottamus kiinnittyy myös nuorten osallisuuden vahvistamiseen. Nuorisovaltuustojen perustamiselta putoaa pohja pois, jos nuorten aloitteita ei ota vakavasti, jos heihin ei luoteta. Näin kylvetään vain lisää epäluottamusta. Toimiva yhteiskunta rakentuu lopulta luottamuksen varaan. Sosiaalisen luottamuksen vahvistamisen pitäisi olla jokaisen kansalaisvelvollisuus, jokaisen palvelun kehittämisen keskiössä ja jokaisen organisaation strategian pohjana. Kun perusluottamus on kunnossa, voimme olla asioista eri mieltä ja meillä on hyvä syy olla aktiivisia kriittisiä kansalaisia, kasvattajia ja työntekijöitä. Epäluottamus on hyvä syy olla tekemättä itsekkäästi mitään tai radikalisoitua.



KANSALAISSUUS JA SUOMALAISSUUS

Kansalaisuus Suomessa kietoutuu vahvasti myös käsityksiin suomalaisuudesta. Suomalaisuutta voidaan määritellä erilaisin kielellisin, kulttuurisin tai etnisiin painotuksin, se voidaan sitoa syntymä- tai asuinpaikkaan tai sitä voidaan mitata vaikkapa erimuotoisilla lojaalisuustesteillä. Jollain tavoilla nämä kaikki viittaavat virallisesti tai epävirallisesti kansalaisuuteen, ja monen mielestä ainakin Suomen kansalainen on myös suomalainen.

Monissa maissa kansallisuus etnisyytenä ja kulttuurisena kuulumisena kiinnittyy natio-alkuisiin sanoihin, kun taas kansalainen yhteiskunnallisena toimijana viittaa porvaristoon tai kaupungin jäseneseen, etnisyydestä riippumatta (citizen, citoyen, bürger, medborgare jne.) (Stenius 2003). Kun Suomessa mietittiin suomennosta medborgarelle, päädyttiin kansalaisuuteen osin siitä syystä, että haluttiin korostaa kansalaisuuden yhtäläisyyttä kansallisuuteen. Kansalaisuus yhteiskunnallisena toimintana ja kansallisuus tietynlaisena etnisyytenä ja kulttuurisena kuulumisena haluttiin sitoa toisiinsa. Jos käsitteiden eroja ei huomioida, tuotetaan todellisuutta, jossa vain tietyt etniset ryhmät voivat olla hyväksytyjä kansalaisia. Esimerkiksi saamelaiset ja romanit jäivät tämän prosessin seurauksena täyden kansalaisuuden ulkopuolelle pitkäksi aikaa.

Suomen kansakunnan yhtenäisyyttä ja kansallista identiteettiä on totuttu etsimään yhteisestä historiasta ja myyteistä. Nira Yuval-Davis (2007) on huomauttanut, että yhtäläillä kansakuntaa ja sen yhtenäisyyttä voisi rakentaa yhteisen tulevaisuuden ja sen haasteiden varaan. Inklusiivisen kansalaisyhteisön kannalta on tärkeää, että kaikilla etnisestä ja kulttuurisesta taustasta riippumatta on mahdollisuus osallistua keskusteluun suomalaisen yhteiskunnan tulevaisuudesta, normeista, säännöistä, oikeusjärjestyksestä, poliittisista periaatteista ja kansakunnan rajoista. Tämä ei tarkoita sitä, että suomalaisen yhteiskunnan perusarvot muuttuisivat tai että ne olisivat vaarassa. Jos näin ei toimita, on vaarana,

että osa yhteiskunnan toimijoista jää kokonaan kansalaisuuden ja sen moniäänisen arvopohjan ulkopuolelle.

KOHTI KANSALAISSUUTTA

Kansalaisuuden pohja luodaan arjen vuorovaikutuksessa kansalaisyhteiskunnan yhteisenä toimijuutena ja käytäntöinä, kansalaisuutena (esim. Niemelä 2004) ja vasta toissijaisesti poliittisena ja oikeudellisena siteenä. Yhteisön jäseniä tulisi tarkastella saman sosiaalisen, 'diskursiivisen tilan' (Delanty 2000, 102) yhdistäminä ja jakavina kansalaisina ja demokratian lähteinä, jotka käyvät kulttuuriset rajat ylittävää ja yhdistävää vuoropuhelua (ks. esim. Saukkonen 2006, 218 - 221; vrt. Modood 2007, 117 - 154), eikä eri kulttuurien erottamina hallinnoitavina ryhminä.

Kansalaisuuden vahvistaminen ja kehittäminen lähtevät muun muassa lasten kansalaisuuskasvatuksesta ja koulujen kansalaisuus-, globaali- ja demokratiakasvatuksen sisällöistä (education for ja through citizenship). Digitaalisuuden merkitys tulisi ymmärtää sekä kansalaisuuden vahvistamisen menetelmien kehittämisessä että koko sosiaalisen todellisuuden ja vuorovaikutuksen muokkaajana ja jäsentäjänä. Uuden nuorisolain luonnoksessa (Nuorisolain uudistaminen 2015) on esitetty uusi määritelmä nuorisotoiminnasta. Kansalaisuuden vahvistamisen ytimessä olevalla määritelmällä viitataan nuorten itsensä luomaan toimintaan, jossa nuoret ovat toiminnan varsinaiset sisällön tuottajat ja / tai tekijät.

Keskitymme hyvin paljon myös yksilöllisten taitojen kehittämiseen, joita voidaan käyttää kilpailussa muita vastaan. Kansalaisuudessa näitä yksilöllisiä taitoja kehitetään ja käytetään yhteistoimijuuden näkökulmasta ja yhteiseksi hyväksi. Kansalaisuuden pohjana tulee olla myös sosiaalisen luottamuksen vahvistaminen kaikilla tahoilla ja tasoilla.

LÄHTEET

Anderson, Benedict 1983. *Imagined Communities*. Lontoo: Verso.

Bynner, John, Chisholm, Lynne & Furlong, Andy 1997. *Youth, Citizenship and Social Change in European Context*. Aldershot: Ashgate.

Delanty, Gerard 2000. *Citizenship in a Global Age – Society, Culture, Politics*. Buckingham: Open University Press.

Heckman, James J. 2013. *Invest in Early Childhood Development: Reduce Deficits, Strengthen the Economy*. WWW-julkaisu. <http://heckmanequation.org/content/resource/invest-early-childhood-development-reduce-deficits-strengthen-economy>. Luettu 25.11.2015.

Harinen, Päivi 2000. *Valmiiseen tulleet – tutkimus nuoruudesta, kansallisuudesta ja kansalaisuudesta*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Kerr, David 2000. *Citizenship Education: an International Comparison*. Teoksessa Lawton, Denis, Jo Cairns, Jo & Gardner, Roy (toim.) *Education for Citizenship*. Lontoo: Continuum Studies in Education, 200 - 227.

Miettinen, Sonja & Pöyry, Sanna-Mari 2015. *Vainulla Etelä-Savossa: Vaikeimmin työllistyvät nuoret palvelujärjestelmässä -selvitys*. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Modood, Tariq 2007. *Multiculturalism. A Civic Idea*. Cambridge: Polity Press.

Myrskylä, Pekka 2012. *HUKASSA – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA – analyysi 19*. Helsinki: Elinkeinoelämän valtuuskunta.

Niemelä, Seppo 2004. *Yhdessä oppiminen – sosiaalista pääomaa*. Teoksessa Niemelä, Seppo & Luutonen Marketta (toim.) *Taitava ihminen – toimiva kansalainen*. Aikuisopiskelun motiiveja ja merkityksiä. Vantaa: Kansanvalistusseura, 63 - 71.

Nuorisolain uudistaminen. 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 16.

Paakkunainen, Kari & Hoikkala, Tommi 2007. *Sukupolvikamppailun kutsu – nuorten yksilöllistynyt politiikkasuhte*. Teoksessa Paakkunainen, Kari (toim.) *Sukupolvipolitiikka – Nuoret ja eduskuntavaalit 2007*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 72, Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 36, 136–155.

Ronkainen, Jussi 2011. *Mononationals, Hyphenationals and Shadow-nationals. Multiple Citizenship as Practice*. *Citizenship Studies* 2, 247 - 263.

Ronkainen, Jussi 2012. *Nuoret ja politiikka vuoden 2011 eduskuntavaaleissa ja vuoden 2012 presidentinvaaleissa*. Teoksessa Ronkainen, Jussi (toim.) *Nuoret ja ääni – nuoret eduskuntavaaleissa 2011*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 125, Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 45, 7 - 14.

Ronkainen, Jussi 2014. *Mikä Nuorisotakuussa ei toimi? Teoksessa Gretsche, Anu, Paakkunainen, Kari, Souto, Anne-Mari & Suurpää, Leena (toim.) Nuorisotakuun arki ja politiikka*. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 150, verkkojulkaisuja 76, 87 - 90.

Saukkonen, Pasi 2006. *Politiikka monikulttuurisessa yhteiskunnassa*. Helsinki: WSOY.

Sipilä, Jorma & Österback, Eva 2013. *Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjailua? Perheitä ja lapsia tukevien palvelujen tulokellisuus ja kustannusvaikuttavuus*. Helsinki: Valtiovarainministeriön julkaisuja 11/2013.

Stenius, Henrik 2003. *Kansalainen*. Teoksessa Hyvärinen, Matti, Kurunmäki, Jussi, Palonen, Kari, Pulkkinen, Tuija & Stenius, Henrik (toim.) *Käsitteet liikkeessä – Suomen poliittisen kulttuurin käsittehistoria*. Tampere: Vastapaino, 309 - 362.

Yuval-Davis, Nira 2007. *Ethnicity, Intersectionality and Belonging*. Esitelmä Venäjä Euroopassa -tutkijakoulun kesäkouluissa 14.6.2007. Joensuun yliopisto, Koli.

Kestävyys,
hyvinvointi ja
tuottavuus

VI

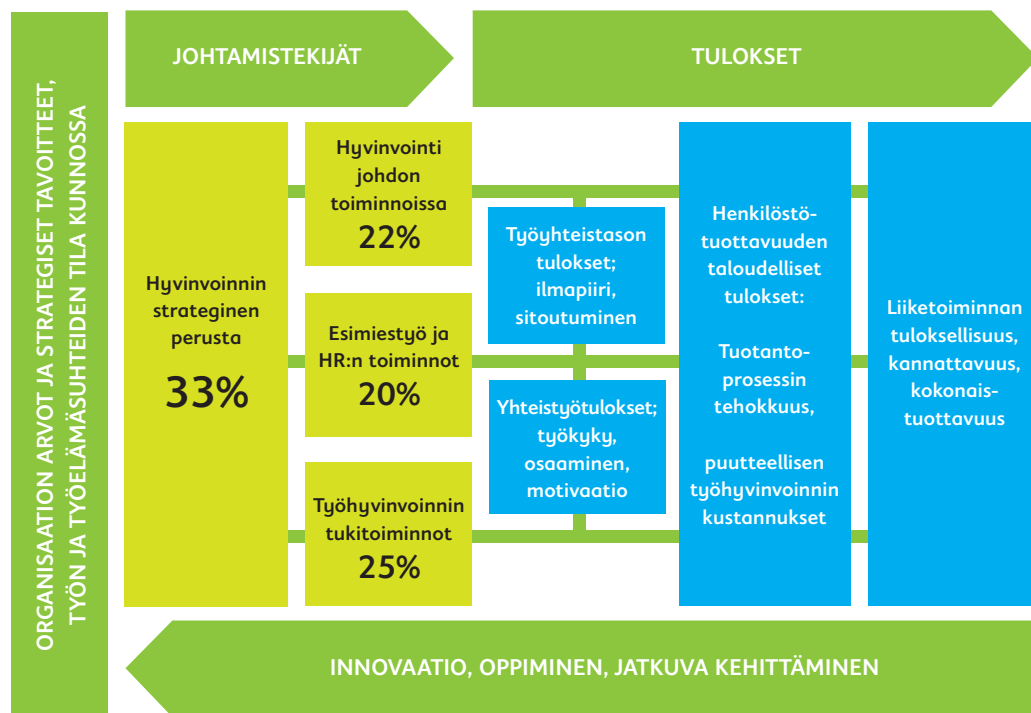
Työhyvinvoinnilla ja tuottavuudella Suomi nousuun

OSSI AURA

Suomalaisen elinkeinoelämän ja julkisen sektorin tuottavuus on vuonna 2015 ollut poliittisen keskustelun pääaiheita. Suomen julkisen kilpailukyvyn kannalta tulisi suomalaisen työn tuottavuutta parantaa. Perinteinen keino tuottavuuden parantamisessa tuntuu olevan kustannusten alentaminen; jos tekee saman työn pienemmällä kustannuksilla, niin kyllähän siinä tuottavuus kasvaa. Toinen – ja selkeästi parempi – ratkaisu olisi tehdä samassa ajassa enemmän! Avain tähän on laaja-alainen työhyvinvoinnin kehittäminen. Lähestyn tässä artikkelissa työhyvinvoinnin ja tuottavuuden teemaa kahdesta näkökulmasta: työhyvinvoinnin johtamisen ja henkilöstötuottavuuden sisällön kautta. Haluan lähteä siitä, mistä pitää lähteä: ilmiön johtamisesta. Sen jälkeen pureudun siihen, mitä henkilöstötuottavuus on ja miten se tukee liiketoiminnan tuloksellisuutta.

Työhyvinvointia tarkastellaan Suomessa liian yksipuolisesti pelkän ilmiön näkökulmasta. Määritetään, mitä työhyvinvointi on ja mitä se mahdollisesti vaikuttaa työhön ja työn tuloksiin. Monet ovat lisäksi sitä mieltä, että työhyvinvointi on organisaatioiden ominaisuus, joka tapahtuu ajassa. Siis se vain tapahtuu, ja siihen ei voi vaikuttaa. Itse olen vakuuttunut, että työhyvinvointia voidaan johtaa ja että johtaminen tuo myös tuloksia.

Työhyvinvoinnin johtamista olen päässyt tutkimaan kovan tutkijatiimin kanssa, mukana ovat olleet Guy Ahonen, Juhani Ilmarinen ja Tomi Hussi (Aura ym. 2014). Tällä kokoonpanolla olemme mallintaneet hyvinvoinnin johtamisen mallia, jonka viimeistelty versio julkaistaan kirjassamme tammikuussa 2016 (Aura & Ahonen 2015).

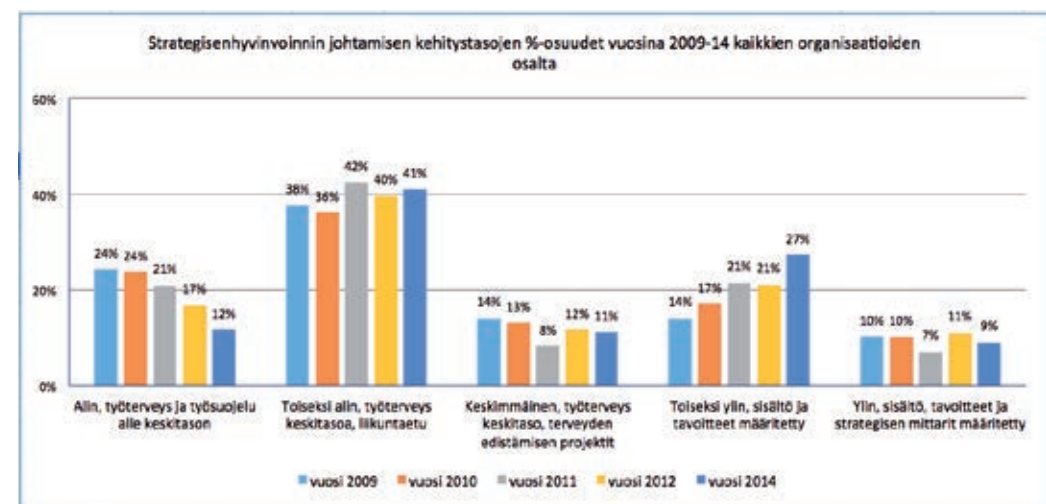


KUVA 19. Hyvinvoinnin johtamisen malli (Aura & Ahonen 2015)

Hyvinvoinnin johtamisen malli kuvaa kel-
taisilla laatikoilla strategisen hyvinvoinnin joh-
tamistekijöitä. Näiden sisältöä voidaan kuvata
seuraavasti: Hyvinvoinnin strateginen perusta,
joihin kuuluvat työhyvinvoinnin vastuut, mit-
tarit, raportointi sekä rahalliset investoinnit.
Hyvinvointi johdon toiminnoissa pitää sisällään
työhyvinvoinnin sisällöt, tavoitteet ja suunnitel-
mat sekä työhyvinvoinnin huomioon ottamisen
johdon eri prosesseissa. Esimiestyö ja henkilös-
töhallinnon toiminnot sisältävät esimiesten roo-
lit ja vastuut sekä työhyvinvoinnin huomioon

ottamisen HR:n eri prosesseissa. Työhyvinvoin-
nin tukitoimintoihin kuuluvat työterveyshuolto,
työsuojelu, terveellisten elämäntapojen edistämi-
nen, henkilöstöedut sekä sisäisen viestintä.

Hyvinvoinnin johtamisen mallin mukaan
organisaation toiminnat vaikuttavat ihmisten
ja työyhteisön työhyvinvointiin, joka heijastuu
sekä kustannussäästöjen vähenemiseen että hen-
kilöstötuottavuuden kasvuun. Nämä puolestaan
tukevat organisaation tulosta, yrityksissä talou-
dellista tulosta ja julkisen sektorin työpaikoilla
tuottavuutta.



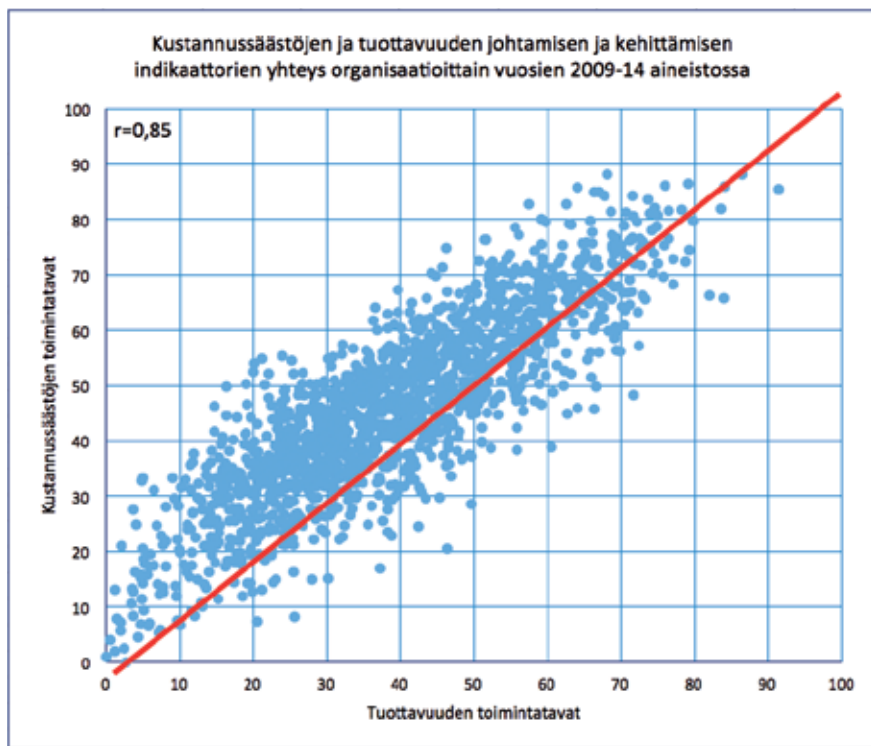
KUVA 20. Strategisen hyvinvoinnin johtamisen kehitystasojen %-osuudet vuosina 2009 - 2014

MITEN TYÖHYVINVOINTIA JOHDETAAN SUOMESSA

Strategisen hyvinvoinnin johtaminen Suomes-
sa -tutkimussarjassa olemme tutkineet työhy-
vinvoinnin johtamista vuodesta 2009 alkaen.
Seitsemän toimialan organisaatioissa tehty seu-
ranta osoittaa, että eteenpäin on menty – työ-
hyvinvoinnin johtaminen on kehittynyt. Kuva
2 osoittaa kuitenkin, että parhaan ryhmän osuus
on pysynyt n. 10 %:n paikkeilla, kehitys on ta-
pahtunut heikoimman ryhmän laskun ja toiseksi
parhaan ryhmän nousun kautta.

Kuva 20 esittää strategisen hyvinvoinnin
johtamisen tasoluokat riittävällä tasolla. Yleisin
taso sisältää keskitasoisien työterveyshuollon ja
henkilöstön liikuntaedun. 40 % suomalaisista
työskentelee näissä organisaatioissa.

Toinen tulos työhyvinvoinnin johtamisesta
käsittelee johtamisen ja kehittämisen painopis-
tettä. Kyse on pelkistetyistä, tavoitellaanko
toiminnalla kustannussäästöjä vai kehitetäänkö
tuottavuutta. Kustannussäästöjen tavoitteet kul-
minoituvat työkykyriskin ja sairauspoissaolojen
hallintaan, tuottavuuden kehittämisessä pääpai-
no on johtajuuden, osaamisen ja yhteisöllisyyden
toiminnoissa. Lähes kahden tuhannen organisaat-
ion toimintatavat jaettiin näiden tavoitteiden
mukaan, minkä jälkeen laskettiin indikaattorit
kustannussäästöjen ja tuottavuuden kehittämi-
sessä. Tulos on kuvassa 21.

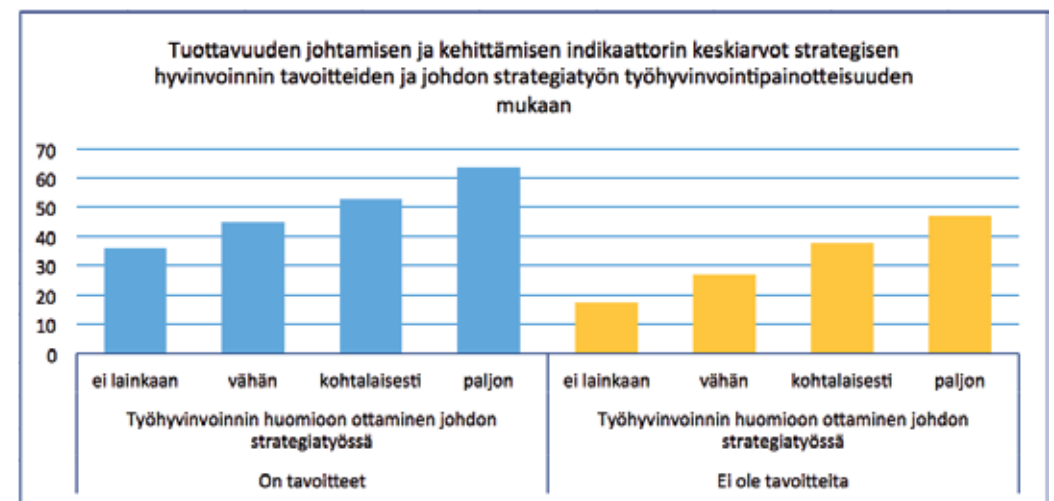


KUVA 21. Kustannussäästöjen ja tuottavuuden johtamisen ja kehittämisen indikaattoreiden yhteys organisaatioittain vuosien 2009 - 2014 aineistossa (Aura & Ahonen 2015)

Kuva 21 osoittaa selkeästi, että suurin osa organisaatioista panostaa enemmän kustannussäästöjen alentamiseen kuin tuottavuuden kehittämiseen. Panostetaan esimerkiksi enemmän esimiesten varhaisen tuen prosessiin kuin esimiesten osaamisen johtamisen kyvykkyyteen. Kustannussäästöihin panostaminen luo koko organisaatiolle arvopohjan, joka ei välttämättä tue tuottavuuden kehittämistä. Kustannussäästöjen

hallinta on tärkeä asia, mutta se ei saisi peitota alleen tuottavuuden kehittämistä. Tasapaino on tässäkin asiassa paras tilanne.

Kun analysoidaan tuottavuuden johtamisen eroja organisaatioiden välillä, nousevat esiin työhyvinvoinnin johtamisen peruselementit. Tärkeimmät tuottavuuden johtamisen tasoa selittävät tekijät ovat työhyvinvoinnin tavoitteet ja johdon strategiatyön työhyvinvointipainotteisuus.



KUVA 22. Tuottavuuden johtamisen ja kehittämisen indikaattorien keskiarvot strategisen hyvinvoinnin tavoitteiden ja johdon strategiatyön työhyvinvointipainotteisuuden mukaan

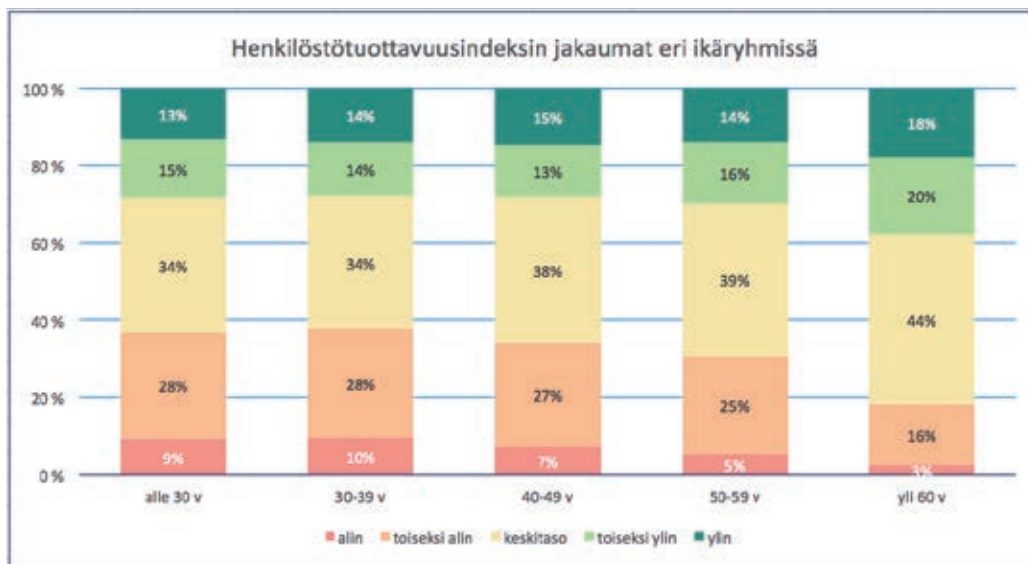
Kuvan 22 viesti on selkeä: kun toiminnalle on asetettu tavoitteet ja kun johto ottaa asian osaksi strategiatyötään, on toiminnan taso hyvä. Kariikoiden voidaan sanoa, että jos toiminnalla ei ole yhteisesti linjattuja tavoitteita eikä johto ole siitä kiinnostunut, niin mitään ei tapahdu. Tämä esimerkki kuvaa hyvin työhyvinvoinnin johtamista: johtamisen peruselementit määrittävät hyvin pitkälti toiminnan tason. Toisella tavalla ilmaistuna tämä tarkoittaa sitä, että yksittäisten ja irrallisten prosessien toteuttaminen ei onnistu.

TYÖHYVINVOINNIN TARKENNUS HENKILÖSTÖTUOTTAVUUDEKSI

Virallisen Työterveyslaitoksen tekemän määritelmän mukaan "Työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä, jota ammat-

titaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa. Työntekijät ja työyhteisöt kokevat työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi, ja heidän mielestään työ tukee heidän elämäntilanteensa." (Anttonen & Räsänen 2009).

Tuo määritelmä on kattava ja laajuudessaan myös haastava. Tämän takia olen itse korostanut henkilöstötuottavuuden ilmiötä konkreettisempaan toiminnan tavoitteena. Määritelmämme mukaan (Aura ym. 2015) henkilöstötuottavuus koostuu ihmisen työkyvystä, osaamisesta ja motivaatiosta. Nämä kolme aluetta muodostavat kokonaisuuden, jonka tasoa voidaan mitata vakioituneen henkilöstökyselyn avulla. Kyselyn vastausten perusteella lasketaan henkilöstötuottavuusindeksi (HTI), jonka jakauma eri ikäryhmissä on esitetty kuvassa 23.



KUVA 23. Henkilöstötuottavuusindeksin jakaumat eri ikäryhmissä

Kuvan 23 tulos on mielenkiintoinen, henkilöstötuottavuus on heikoimmillaan alle 40-vuotiailla. Yli 60-vuotisten ryhmässä tosin osa työväestöstä on jo siirtynyt eläkkeelle, heistä eritoten työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet parantavat tulosta. Oleellista on se, että työkyvyn hieman heiketessä ikääntyneet kompensoivat tilannetta paremman osaamisen ja motivaation kautta. Tämä antaa hyvät suuntaviivat myös työhyvinvoinnin johtamiseen.

Henkilöstötuottavuusindeksi kuvaa siis ihmisen kyvykkyyttä, johon vaikuttaa hänen ympäristönsä. Tehdyn analyysin mukaan (Aura ym. 2015) henkilöstötuottavuusindeksin vaihtelua sekä yksilö- että yritysdatassa selittivät koettu esimiestyö ja työyhteisön toimivuus. Koetussa esimiestyössä tärkeimmäksi selittäväksi muuttujaksi

nousivat esimiehen leadership-ominaisuudet, kuten kannustavuus ja henkilökohtainen tuki.

HENKILÖSTÖTUOTTAVUUS TUKEE LIIKETOIMINNAN TULOKSELLISUUTTA

Eläkevakuutusyhtiö Eteran kanssa tehty tutkimus (Aura ym. 2015) antoi mahdollisuuden henkilöstötuottavuusindikaattorin lisäksi analysoida yritysten taloudellisia tunnuslukuja. Rakentamisen toimialan pk-sektorin yritysotannalla tehty analyysi osoitti, että ihmisten henkilöstötuottavuus selitti yritysten henkilöstötuottavuusarvosta 31 %. Henkilöstötuottavuusarvo kuvastaa henkilöstön tuottamaa taloudellista lisäarvoa suhteessa palkkakustannuksiin. Käytännössä kyse on henkilöstökulujen ja käyttökatteen summasta prosentteina henkilöstökuluista.



KUVA 24. Henkilöstötuottavuusarvon keskiarvot henkilöstötuottavuusindeksin eri tasoluokissa rakentamisen toimialalla

Kuva 24 osoittaa sen, että henkilöstötuottavuus on vahvasti yhteydessä taloudelliseen tulokseen. Regressioanalyysin selitysosuus oli 31 %, jota voidaan pitää korkeana. Henkilöstötuottavuuden ohella yritysten tuloskuntoa selittävät mm. paikallinen kilpailutilanne, teknologiset erot sekä rahoituksen saantiin liittyvät tekijät.

Kun tutkimuksessamme (Aura ym. 2015) analysoitiin henkilöstötuottavuusarvoon vaikuttavia tekijöitä henkilöstötuottavuusindeksin lisäksi, nousi esiin esimiestyö. Hyväksi ja huonoksi koetun esimiestyön vaikutus henkilöstötuottavuusarvoon oli melkoinen, käytännössä se tarkoitti 3 - 5 %-yksikön eroa käyttökatteessa. Se on erittäin paljon yrityksissä, joissa käyttökatteen keskiarvo oli vajaa 7 %.

VAHVA KETJU TYÖHYVINVOINNIN JOHTAMISESTA TUOTTAVUUTEEN

Olen tässä artikkelissa esittänyt tutkimustuloksia, jotka vahvistavat tietoa työhyvinvoinnin ja

tuottavuuden yhteydestä. Työhyvinvoinnin johtamisessa on tärkeää laaja-alaisuus sekä selkeät tavoitteet ja vastuut. Tuottavuuden johtamisessa ydinasioita ovat työhyvinvoinnin konkreettiset tavoitteet sekä työhyvinvoinnin huomioon ottaminen johdon strategiatyössä.

Organisaation tuottavuuden taustalla on ihmisten kyvykkyys, henkilöstötuottavuus. Se voidaan konkretisoida henkilöstötuottavuusindeksiksi, joka koostuu työkyvystä, osaamisesta ja motivaatiosta. Nämä ovat asioita, joita tulee kehittää. Ja kehittämisessä ylivoimaisesti tärkein rooli on esimiehillä, heidän omaan kyvykkyyteensä kannattaa siis panostaa.

Henkilöstötuottavuus tukee yrityksen taloudellista tulosta – se on vahvan ketjun viimeinen lenkki. Rakennusalan tutkimus osoitti kiistatonta henkilöstötuottavuuden merkityksen. Ja se myös kirkastaa työhyvinvointitoiminnan tavoitteen: tavoite on se, että yrityksen tulos paranee!

LÄHTEET

Ahonen, Guy 2013. Työhyvinvoinnin taloudellinen merkitys. Teoksessa Kauppinen, Timo, Mattila-Holappa, Pauliina, Perkiö-Mäkelä, Merja, Saalo, Anja, Toikkanen, Jouni, Tuomivaara, Seppo, Uuksulainen, Sanni, Viluksela, Marja & Virtanen, Simo 2013. Työ ja terveys Suomessa 2012. Helsinki: Työterveyslaitos.

Anttonen, Hannu & Räsänen, Tuula (toim.) 2009. Työhyvinvointi – uudistuksia ja hyvä käytäntöjä. [EU Progress-hanke.] Helsinki: Työterveyslaitos.

Aura, Ossi & Ahonen, Guy 2015. Strategisen hyvinvoinnin johtaminen, käsikirjoitus tammikuussa 2016 Talentumin kustantamana ilmestyvään kirjaan.

Aura, Ossi, Ahonen, Guy & Hussi, Tomi 2015. Henkilöstötuottavuus ja eurot – case rakennusala. Helsinki: Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Etera. WWW-julkaisu. <http://www.etera.fi/henkilostotuottavuus> Luettu 29.10.2015.

Aura, Ossi, Ahonen, Guy, Hussi, Tomi & Ilmarinen, Juhani 2014. Strategisen hyvinvoinnin johtaminen Suomessa 2014. Helsinki: Pohjola-OP & Työterveyslaitos. WWW-julkaisu. http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/Sivut/strategisen_hyvinvoinnin_johtaminen_suomessa_2014.aspx Luettu 18.8.2015.



Kuva: Viljo Kuuluvainen

Palvelumuotoilu hyvinvointialalla – luontomatkailupalvelusta hyvinvointimatkailupalveluksi

VILJO KUULUVAINEN JA VILJA LAAKSONEN

Hyvinvointimatkailu on hyvinvointia edistäviä palveluita tarjoava matkailun ala, jonka palveluiden kehittämistä tarkastelemme tässä artikkelissa. Keskeisenä näkökulmana on sekä uuden palvelutarjonnan että koko yrityksen liiketoiminnan kehittäminen palvelumuotoilun keinoin asiakaslähtöisesti. Erittymisenä mielenkiinnon kohteena on se, kuinka palvelumuotoilua voidaan hyödyntää luontomatkailupalvelujen asemoimisessa hyvinvointimarkkinoille. Käytännön tasolla tätä työtä tehdään Etelä-Savon matkailuyritysten ja Mamkin yhteistyönä Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten tuotteistaminen (LUOTUO) -hankkeessa.

Matkailu liiketoimintana kasvaa globaalisti, ja ala on myös Suomessa jatkanut viime vuosina kasvu-uralla vastoin kansantalouden yleistä trendiä (ks. Työ- ja elinkeinoministeriö 2015). Matkailun alalajeina luontomatkailu ja hyvinvointimatkailu kehittyvät nopeasti ja niihin kohdistetaan kansallisella tasolla suuria odotuksia. Hyvinvointialaan luettava hyvinvointimatkailu on kansainvälisesti tarkasteltuna yksi voimakaimmin kasvavia matkailun muotoja. Suomessa luonnon merkitys hyvinvointimatkailun moottorina on hyvin tiedostettu mutta heikommin hyödynnetty.

Luonto pelkkänä voimavarana ei kuitenkaan elätä, vaikka kuinka tunnistaissimme sen merkityksen. Tarvitaan luonnon kestävää hyödyntämistä ja tuotteistamista ostettaviksi palveluiksi ja elämyksiksi. Vain uusien palvelukonseptien avulla on mahdollista erottautua kilpailijoista niin kotimaassa kuin ulkomailla ja kehittää sitä kautta alan kannattavuutta. Käytännössä se tarkoittaa ympäröivässä yhteiskunnassa nousevien trendien tunnistamista ja niistä mahdollisesti syntyvien liiketoimintamahdollisuuksien arviointia. Yksi tällainen selkeä trendi on luonnon hyvinvointivaikutukset ja niiden hyödyntäminen eri tavoin. Laajemmassa katsannossa tämä suuntaus kiinnittyy omasta hyvinvoinnista huolehtimisen trendiin. Strategisella tasolla nämä kehityskulut on maassamme jo tunnistettu, sillä Suomi tavoittelee asemaa parhaana luonnollisen hyvinvoinnin matkailumaana (Hyvinvointimatkailustrategia 2014–2018).

HYVINVOINTIPALVELUJEN MUOTOILU

Palvelumuotoilu on ajankohtainen käsite, joka nostaa asiakaskokemuksen palveluiden kehittämisen keskiöön. Seuraavaksi tarkastelemme sitä, minkälaista uutta näkökulmaa palvelumuotoilu on tuonut liiketoiminnan kehittämiseen ja mitä se tarkoittaa erityisesti hyvinvointialalla.

Palveluiden merkitys yhteiskunnassamme ja niiden osuus kaikesta taloudellisesta toiminnasta kasvaa koko ajan (ks. Tilastokeskus 2015). Ky-

seinen kehityssuunta on luonut kysyntää palvelumuotoilulle, jonka Tuulaniemi (2011, 24) kiteyttää ”osaamisalaksi, joka tuo muotoilusta tutut toimintatavat palveluiden kehittämiseen ja yhdistää ne perinteisiin palvelun kehityksen menetelmiin”. Palvelumuotoilu ei ole sinänsä uusi asia vaan tapa yhdistellä vanhoja asioita uudella tyylillä. Keskeistä siinä on asiakkaan kokemus, asiakkaan roolin tunnistaminen palvelutapah- tumassa ja asiakkaan osallistaminen palveluiden kehittämiseen. Kaiken taustalla ja tavoitteena on se, että paremmin muotoiltujen palvelujen uskotaan johtavan useampiin ja säännöllisempiin ostoihin tai asiakasuskollisuuteen. Palvelumuotoilu voi olla kilpailuedun ja tuottavuuden lähde niin yrityksille, järjestöille kuin julkiselle sektorillekin. (Tuulaniemi 2011.)

Marc Stickdorn (2010) kuvaa palvelumuotoilua yrityksen eri toimintoja, kuten markkinointia, suunnittelua ja myyntiä, yhdistäväksi filosofiaksi. Perinteisesti nämä osa-alueet ovat ikään kuin puhuneet omaa kieltänsä, mutta palvelumuotoilu voidaan nähdä näitä kaikkia yhdistävänä ajattelutapana. Myös Stickdorn lähtee siitä, että asiakaskeisyys on palvelumuotoilun ydintä. Se ei kuitenkaan tarkoita vain asiakkaan näemyksiin hirttäytymistä. Palvelun kehittäminen ja tuotanto vaatii organisaation sisällä saumatonta yhteispeliä sekä sidosryhmien osallistamista. Palvelumuotoilussa tärkeä rooli on palvelutapahtumien visualisoinnilla eli näkymättömän tekemisellä näkyväksi. Eri menetelmin voidaan kuvata esimerkiksi asiakkaan palvelupolun vaiheita tai palvelun tuotantoon liittyviä tehtäviä.

Palvelumuotoilun periaatteet ovat hyvinvointialalla lähtökohtaisesti yhteneväisiä muiden palvelualojen kanssa. Jos mahdollista, hyvinvointialalla korostuu asiakkaan rooli palvelun kehittämisessä sekä näkymättömän tekeminen näkyväksi. Tämä johtuu siitä, että hyvinvointiin käsitteenä liittyy aina subjektiivinen elementti ja se on vaikeasti konkretisoitavissa oleva käsite. Toisaalta juuri tästä johtuen palvelumuotoilun

keinot vastaavat erityisen osuvasti hyvinvointipalvelujen tuotteistamisen haasteisiin.

Käytännön palvelumuotoiluprosessin sisällöt vaihtelevat hieman näkökulman ja lähteen mukaan, mutta eri malleissa on silti paljon yhtäläisyyksiä. Stickdornin (2010) mallissa on neljä vaihetta: tutkimus, luominen, reflektointi ja toteutus. Tutkimusvaiheeseen sisältyy esimerkiksi palveluideaan liittyvä markkinatutkimus, asiakkaiden haastatteluita ja kerätyn tiedon analysointia. Luomisvaihe on idean kehittämistä palveluaihioksi, jota voidaan jo ensi kertaa testata asiakkailla. Reflektointi taas tarkoittaa sitä, että edellisessä vaiheessa saadut kokemukset pureksellaan ja palvelua muokataan valmiimmaksi lanseerausta silmällä pitäen. Toteutusvaiheessa tehdään viimeiset testaukset, haetaan tarvittavat hyväksynnät ja viedään palvelu markkinoille edelleen kehitettäväksi. Tuulaniemen (2011) kuvaama palvelumuotoiluprosessi on hyvin samankaltainen muodostuen viidestä vaiheesta, jotka ovat määrittely, tutkimus, suunnittelu, palvelutuotanto ja arviointi. Näitä osa-alueita on vielä paloiteltu pienemmiksi, mutta asiakasymmärryksen ympärille kietoutuva palvelumuotoilun punainen lanka on tässäkin mallissa selkeä.

Onnistuneen palvelumuotoiluprosessin keskiössä on aina arvon tuottaminen asiakkaalle. Edelläkävijätoimijat eivät pelkästään vastaa asiakkaan tämänhetkisiin tarpeisiin vaan he pyrkivät tunnistamaan, mitä asiakas ei ymmärrä tarvitsevansa tai ei osaa vielä haluta. Käytännön esimerkit hyvinvointi- ja matkailualalta osoittavat, että menestyneet palveluinnovaatiot pohjaavat toimialan tavoista poikkeaviin tai eri toimialoja yhdisteleviin ratkaisuihin, varhaiseen pilotointiin ja proaktiiviseen myyntiin. Kiinnostava ratkaisu ei yksin riitä, jos palvelu ei tavoita oikeaa asiakasryhmää.

HYVINVOINTIMATKAILU JA LUONTO- MATKAILU OSANA HYVINVOINTIALAA

Hyvinvointimatkailu on kansainvälisesti yksi voimakaimmin kasvavia matkailun muotoja.

Käytännössä hyvinvointimatkailu käsitteenä tarkoittaa matkailua, jonka tavoitteena on jollain tapaa oman hyvinvoinnin ylläpito tai edistäminen Käsitteen alle mahtuu erilaisia suuntauksia, joissa hyvinvoinnin edistäminen voi perustua esimerkiksi kuntoiluun, henkiseen kasvuun, kylpylähoitoihin, spirituaalisuuteen tai luonnossa liikkumiseen. Hyvinvointimatkailun voimakasta kasvua ajaa eteenpäin se, että siinä yhdistyy kaksi merkittävää kasvavaa globaalia trendiä – hyvinvoinnista huolehtiminen ja matkailu. Lähitulevaisuudessa hyvinvointimatkailusektorin odotetaan kasvavan puolet nopeammin verrattuna koko matkailusektoriin. Segmentin merkittävyyttä liiketoiminnan näkökulmasta lisää se, että hyvinvointimatkailija kuluttaa matkallaan rahaa yli kaksinkertaisesti verrattuna keskivertomatkailijaan. (Global Wellness Institute 2013.)

Hyvinvointimatkailu on luonteeltaan ennaltaehkäisevää, ja se pitää sisällään niin henkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen suunnattuja matkailupalvelukokonaisuuksia. Suomalainen hyvinvointimatkailu rakentuu vahvasti luonnosta saatavaan hyvinvoinnin ympärille. (Hyvinvointimatkailustrategia 2014–2018.)

Vaikka suomalainen hyvinvointimatkailu perustuu luontoon, se ei ole suoranaisesti luontomatkailua. Käsitteillä on toki yhtymäkohtia, mutta luontomatkailu muodostaa kuitenkin oman kokonaisuutensa. Luontomatkailu voidaan määritellä esimerkiksi aktiviteettien kautta siten, että luontoa hyödynnetään keskeisenä vetovoimatekijänä tuotteessa ja luonto tarjoaa elämyksiä ja toimintaympäristön tuotteelle. Asiakkaan motiivi on tärkeä määrittävä tekijä, sillä luontomatkailija haluaa ensisijaisesti tutustua luontoon ja aktiviteetit tarjoavat uuden tavan luonnon kokemiseen. (Kesän luontoaktiviteettien kehittämisstrategia 2015–2018; Petäjistö & Selby 2014.)

Luontomatkailijan motiivit ovatkin ehkä merkittävin erottava tekijä hyvinvointimatkailuun, jossa asiakkaan keskeisin tavoite on oman hyvinvoinnin edistäminen. Tietenkin se voi olla

myös luontomatkailijan tausta-ajatuksena, mutta hyvinvointimatkailija etsii juuri hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta paketoituja matkoja ja palveluja. Käytännössä kotimaisen luontomatkailutarjonnan ja hyvinvointimatkailutarjonnan välinen ero on monin paikoin veteen piirretty viiva. Tämä johtuu pitkälti siitä, että luontolähtöisten hyvinvointimatkailupalvelujen tarjonta on vielä ohutta. Harva yritys on määrätietoisesti perehtynyt oman kohderyhmänsä tarpeisiin ja profiloitunut palvelujaan hyvinvointimatkailijalle. Asiakasprofiilien erojen tunnistaminen eri matkailun alalajien välillä on kuitenkin olennaista palvelumuotoilun onnistumisen kannalta.

Mutta miksi ylipäättään olisi tarpeen havitella hyvinvointimatkailijoita? Luontomatkailulla on maassamme kiistämättömiä vahvuuksia, mutta liiketoiminnan näkökulmasta katsottuna myös monia haasteita. Haasteet liittyvät esimerkiksi asiakastuntemukseen, tuotteistamisen puutteisiin, palvelujen saavutettavuuteen ja markkinointiin ja kaiken tämän yhteisvaikutuksesta johtuvaan heikkoon kannattavuuteen. Luontomatkailuyrittäjyys perustuu Suomessa pääosin osa-aikaisuuteen ja niin sanottuun elämäntapayrittäjyyteen. Ongelmia muodostavat alan kausiluontoisuus, kotimaisten asiakkaiden haluttomuus maksaa ohjatuista palveluista ja talouden taantuma viime vuosina. (Kesän luontoaktiiviteettien kehittämisstrategia 2015–2018; Petäjäistö & Selby 2014; Susiluoma 2015.)

LUONTOMATKAILUPALVELUSTA HYVINVOINTIMATKAILUPALVELUKSI

Suomalainen luontoon perustuva matkailupalvelutarjonta on luonteeltaan pääosin luontomatkailua, ei niinkään hyvinvointimatkailua. Luontomatkailun palvelutarjonnalla on pidemmät perinteet kuin hyvinvointimatkailulla. Kysynnän kasvunäkymät ovat hyvinvointimatkailussa erityisen herkkäiset (Global Wellness Institute 2013). Myös luontomatkailussa on selkeää kasvupotentiaalia. Erilaisten palveluiden tarjoajia on kuitenkin

luontomatkailun alalla asiakasmääriin nähden runsaasti, sillä alalle tulon esteet ovat verrattain matalat. Tämä taas on johtanut kilpailun kiristymiseen, ja erottautumisen ollessa esimerkiksi ohjelmajärjestelyissä melko hankalaa, hinta kilpailukeinona nousee usein merkittävään rooliin.

Luontomatkailualan yrityksillä on usein merkittävää sisältöosaamista esimerkiksi ohjelmajärjestelyjen tuottamisessa. Tästä osaamisesta olisi rakennettavissa jopa melko pienin muutoksin palvelumuotoilua hyödyntäen palveluja täysin toisenlaisille, hyvinvointimatkailun kohderyhmille. Luontomatkailun alalla on selkeä tarve löytää erottautumisen ja profiloitumisen keinoja. Vain uusien palvelukonseptien avulla on mahdollista erottautua kilpailijoista niin kotimaassa kuin ulkomailla ja saavuttaa sitä kautta parempia katteita. Asemoimalla matkailupalveluita enemmän hyvinvointivetoisille kohderyhmille voidaan päästä irti kireimmistä kilpailusta ja saavuttaa oma erilaistettu asema markkinoilla – eli niin sanottu sininen meri. Sinisen meren strategialla viitataan siihen, että uusilla innovaatioilla, kilpailijoista erottautumisella ja oman toiminnan kehittämisellä pyritään luomaan jopa aivan uusia markkinoita (Chan Kim & Mauborgne 2015). Tällöin vältytään kovimmalta kilpailulta ja pystytään toimimaan jopa erittäin kannattavasti. Palvelumuotoilu on yksi keino, jolla yritys voi asemoitua aivan uudelleen markkinoilla.

Suomalaisella matkailulla on nyt mahdollisuus tarttua luonnon hyvinvointivaikutuksiin kaupallistamisen näkökulmasta. Aiheen saama näkyvyys mediassa ja yhteiskunnallisissa keskusteluissa luo potentiaalista kysyntää, mutta palvelujen tuotteistaminen vaatii toimia käytännön tasolla. Esimerkiksi kansallispuistokävijät arvioivat käyntinsä hyvinvointivaikutukset yli 200 euron arvoiseksi (Vähäsarja 2014). Monet yleishyödylliset organisaatiot pyrkivät edistämään kansalaisten terveyttä luonnon avulla, ja aiheen pariin on jo syntynyt yritystoimintaa esimerkiksi hoiva-alalle sekä luonnontuotealalle. Merkittä-

vimpien kotimaisten matkailukeskusten ja luontomatkailukohteiden palvelutarjonnassa luonnon hyvinvointivaikutukset ovat vielä sivuosassa, mutta edelläkävijät ovat jo heränneet aiheen hyödyntämiseen (ks. Kuuluvainen 2015).

Yrityksen näkökulmasta palvelun muotoilu luontomatkailupalvelusta hyvinvointimatkailupalveluksi konkretisoituu asiakasymmärrykseen. Potentiaalinen hyvinvointimatkailija ja hänen tarpeensa on tunnettava, jotta on mahdollista tarjota tätä puhuttelevia palveluja. Toki se, pyrkiikö yritys tavoittelemaan luontomatkailijoita vai hyvinvointimatkailijoita, on jo strategisen tason kysymys. Ennen asiakasymmärryksen syvällisempää kartuttamista on siis tehtävä päätöksiä siitä, mille markkinalle yritys palvelujaan tarjoaa ja miten sen oma osaaminen palvelee tätä valintaa.

Kuvassa 25 on havainnollistettu palveluyrityksen bisneskonseptin laadintaa palvelumuotoilun näkökulmasta. Asiakas on muotoilun keskiössä ja häneen peilautuvat myös kokonaisuuden muut elementit, kuten sähköisten palveluympäristöjen valinnat ja palvelun eri moduulit. Pääviesti kuviossa on se, että yritys pystyy strategisilla valinnoilla, asiakkaan tuntemisella, palvelun kohdentamisella ja palvelukonseptiaan hiomalla vahvistamaan omaa kilpailuetuaan. Luontolähtöisen hyvinvointipalvelun kehittämisen tavoitteena voi olla esimerkiksi korkeamman lisäarvon ja paremman kannattavuuden palvelutuote, joka kuitenkin pystytään rakentamaan lähes samoille osaamiselementeille kuin luontomatkailun palvelut.



VINKIT MATKAILUTOIMIJOILLE:

Tunnista potentiaalisen hyvinvointimatkailijan tarpeet, toiveet ja käyttäytymismallit

Erotu muista toimijoista omalla osaamisellasi ja löydä oma erilaistettu positio hyvinvointimarkkinoilta

Panosta digitaaliseen palveluympäristöön ja hyödynnä digitaalisen myynnin ja markkinoinnin mahdollisuudet

Tee palvelusi ostaminen helpoksi asiakkaalle



KUVA 25.
Palvelukonseptin osa-alueet
(mukailien CreaMentors 2015)

Miten asiakkaan näkökulmasta katsottuna eroaa se, käyttääkö hän luontomatkailun vai hyvinvointimatkailun palveluita? Yksi merkittävä ero luontomatkailijan ja hyvinvointimatkailijan välillä piilee heidän matkailumotiiveissaan – toinen on hyvinvoinnin ja toinen luontokokemusten perässä. Ensimmäisen ja ehkä tärkeimmän kosketuksen palveluun asiakas saa markkinointiviestin ja palvelukuvauksen kautta. Hyvinvointimatkailijalle suunnatun palvelun viestinnässä on tietenkin tärkeää nostaa kärjeksi luonnosta saatavat monipuoliset hyvinvointivaikutukset, joiden tueksi on saatavilla paljon tutkimustietoa.

Tyypillinen hyvinvointimatkailija kaipaa turvallista vierailua luontoon ilman, että joutuu liian kauaksi tasokkaista palveluista. Hän haluaa miellyttävän luontokokemuksen ilman siihen usein liitettyjä vähemmän houkuttelevia puolia, kuten esimerkiksi palemista tai kastumista.

Hyvinvointipalvelun sisältö tulee myös rakentaa siten, että se havainnollistaa ja tuottaa asiakkaalle monipuolisia hyvinvointikokemuksia luonnossa.

Luontomatkailijan kiinnostuksen kohteena voivat sen sijaan olla esimerkiksi erilaiset luontoympäristöt, ja hän saattaa kaivata jo lähtökohtaisesti yön yli kestävästä retkestä. Hyvinvointimatkailija taas on todennäköisesti tottunut esimerkiksi kylpylöiden palvelutasoon, ja hän odottaa palvelultaan helppoa saavutettavuutta, tasokkaita oheispalveluita ja panostusta yksityiskohtiin. Edellä mainitut asiat asiakkaan tarpeista ovat oletuksia, mutta syvällisen asiakastuntemuksen varaan rakennetussa hyvinvointipalvelussa kokemus muodostuu tarkkaan mietittyjen osa-alueiden kautta. Tässä tulee ottaa huomioon sekä palvelun fyysinen että sähköinen toimintaympäristö (ks. kuva 25).

Tietenkin luontomatkailupalveluiden kohdentaminen hyvinvointimatkailijoille tuo useim-

missä tapauksissa mukanaan entistä kovemmat vaatimukset palvelun laadulle. Yrityksen olisi hyvä kiinnittää erityishuomiota palvelun laadun monipuoliseen kehittämiseen. Riskit siihen, että yritys ei täytä asiakkaan palvelulle asettamia vaatimuksia, kasvavat sitä mukaa, mitä korkeamman laatu profiilin ja hintatason palveluita se tarjoaa. Kokonaisvaltaisia palveluja tarjottaessa on lisäksi huolehdittava, että palvelun tuotantoon osallistuvat kumppaniyritykset täyttävät asetetut laatuvaatimukset.

Liiketoiminnan kehittämiseen liittyy aina riskejä. Eikä se, että luontomatkailun ammattilainen ryhtyy tarjoamaan myös hyvinvointimatkailijalle palveluita, tarkoita sitä, että hänen pitäisi luopua olemassa olevista kannattavista palveluistaan. Luontoon perustuvat hyvinvointimatkailupalvelut tulee nähdä ennen kaikkea mahdollisuutena asemoitua uudelleen sekä kehittää ja kasvattaa liiketoimintaa. Nämä uudenlaiset markkinat ovat tavoitettavissa suhteellisen pienillä panostuksilla hyödyntämällä palvelumuotoilun työkaluja.

LÄHTEET

Chan Kim, W. & Mauborgne, Renee 2015. Sinisen meren strategia: laajennettu painos. Helsinki: Talentum.

CreaMentors Oy 2015. LUOTUO-hankkeen työpajamateriaalit.

Global Wellness Institute 2013. The Global Wellness Tourism Economy 2013. http://www.esteswellness.com/assets/wellness_tourism_economy_exec_sum_final_10022013.pdf. Ei päivystystietoa. Luettu 10.9.2015.

Hyvinvointimatkailustrategia kansainvälisille markkinoille 2014 - 2018. Visit Finland. http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2015/01/HYVINVOINTIMATKAILUSTRATEGIA-2014-2018_final1.pdf?dl. Ei päivystystietoa. Luettu 10.9.2015.

Kesän luontoaktiviteettien kehittämisstrategia 2015 - 2018. Visit Finland. <http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2015/01/Kes%C3%A4n-luontoaktiviteettien-kehitt%C3%A4misstrategia2015-2018-copy.pdf?dl>. Ei päivystystietoa. Luettu 10.9.2015.

Kuuluvainen, Viljo 2015. Benchmarking: Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen matkailupalveluissa. <https://tkiblogi.files.wordpress.com/2015/11/benchmarking-matkailupalvelut-luotuo-hanke.pdf>. Ei päivystystietoja. Luettu 17.11.2015.

Petäjäistö, Leena & Selby, Ashley 2014 Luontomatkailu ja virkistyskäyttö yritystoimintana. Teoksessa Tyrväinen, Liisa, Kurttila, Mikko, Sievänen, Tuija & Tuulentie, Seija 2014. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Stickdorn, Marc & Schneider, Jacob 2010. This Is Service Design Thinking: Basics-tools-cases. Amsterdam: BIS Publishers.

Susiluoma, Heikki 2015. Luontomatkailun ohjelmapalveluyrittäjä osana maaseudun kehittämistä. <http://susiluoma.fi/wordpress/wp-content/uploads/2015/01/RAPORT-TIOhjelmapalvelutjamaaseutu.pdf>. Ei päivystystietoa. Luettu 16.9.2015.

Tilastokeskus 2015. Kansantalouden tilinpito 2005 - 2014. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuultelo/ykan_vtp-tau_2005-2014_2015_14389_net.pdf. Ei päivystystietoa. Luettu 15.10.2015.

Tuulaniemi, Juha 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Talentum.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015. Matkailun talous- ja työllisyysvaikutukset 2011-2013. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 21/2015. http://www.tem.fi/files/42533/TEMrap_21_2015_web.pdf. Ei päivystystietoa. Luettu 15.10.2015.

Vähäsarja, Väinö 2014. Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisu. Sarja A 210. Vantaa. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a210.pdf>. Ei päivystystietoja. Luettu 17.11.2015.

Kestävyys, hyvinvointi ja tulevaisuus

ANU HAAPALA

Kestävää hyvinvointia kehitettäessä ihminen ja hänen lähiympäristönsä huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Kehittämisen kohteina voivat olla ihminen ja hänen hyvinvointinsa keskeiset tekijät, mutta myös hyvinvoinnin rakentamiseen yhteydessä oleva ympäristö, elinkeinoelämä ja talous. Muutokset yhteisöissä, yhteiskunnassa ja elinympäristöissä muuttavat ihmistä ja hänen suhdettaan ympäristöönsä. Samalla ihmisen hyvinvointi, sen kokemus ja mittaaminen muuttuvat.

Kestävän hyvinvoinnin kehittämisen keskeisin tavoite on hyvän elämän edistäminen taloudelliset, ekologiset, eettiset sekä sosiaaliset ja kulttuuriset näkökulmat huomioiden. Näin hyvinvoinnin edellytykset voidaan taata myös seuraaville sukupolville. Kestävyys yhdistettiin ensimmäisiä kertoja laajasti poliittiseen ja yhteiskunnalliseen keskusteluun 1987 Yhdistyneiden kansakuntien julkaisemassa raportissa. Tämän jälkeen kestävyys on ollut yhteiskunnallisen keskustelun lisäksi myös tutkimuksen kohteena ja näkökulmana. Heikkurinen (2014, 10) korostaa kestävydestä puhuttaessa sen merkityssisältöä käyttäjien, käyttötapojen ja käyttötarkoitusten mukaan. Erilaisien merkitysten ymmärtäminen on tärkeää yhteisen keskustelun edistämiseksi.

Suomalaisittain kestävyys ja hyvinvointi on viime vuosina ollut keskeinen teema erityisesti Sitran edistämässä keskustelussa. Lähtökohtana on ymmärrys hyvän elämän tavoittelusta maapallon kantokyvyn mahdollistamissa rajoissa (Sitra 2014a). Hyvinvoinnin kestävyys on tärkeää erityisesti nyt, kun yhä moninaistuva yhteiskunta, arvostusten kyseenalaistamiset ja taloudellinen

paine pakottavat tarkastelemaan hyvinvoinnin tukemisen ja edistämisen tapoja uusilla tavoilla.

Hämäläinen (2013, 7 - 12) on listannut keskeisimpiä kestävä kehityksen ja kestävä hyvinvoinnin edistämisen haasteita sekä yksilöiden, yhteiskunnan että globalisaation näkökulmista. Materialistinen kulutuskuultuuri, asenteelliset ja osaamiseen liittyvät haasteet teknologian käyttöönotossa luovat haasteita yksittäisen kansalaisen kestävä hyvinvoinnin kehittämiselle. Yhteiskunnalliset haasteet taloudessa, tuottavuudessa ja julkisen velan määrässä, ikärakenteen muutos sekä hallinnon, instituutioiden ja demokratian kriisit muodostavat haasteellisen toimintakentän hyvinvointipalvelujen tarjontaan ja kehittämiseen. Globaalisti kestävä kehityksen haasteita ovat ilmastonmuutos ja riippuvuus uusista luonnonvaroista sekä globalisaatioon vaadittava rakenteellinen sopeutuminen.

HYVINVOINNISTA RAHAA, RAHALLA
HYVINVOINTIA

Resilienssi eli ”joustava reagointi ja palautuminen toimintakykyiseksi” on Sitran työpaperin

(2014a, 6 - 7) mukaan kestävä hyvinvoinnin yhteiskunnan periaatteita läpileikkaava tavoite. Yksi työpaperissa mainituista neljästä resilienssiä vahvistavasta teemasta on hyvinvoinnin ja talouden suhde. Toki ihmisten hyvinvoinnin ja taloudellisen kehityksen on nähty riippuvan toisistaan vuosisatojen ajan. 1800-luvulla kuolleisuus oli suurta ja keskityttiin sairauksiin sekä niiden hoitomuotojen kehittämiseen lääketieteellisesti ja teknologisesti. Tämä perustui näkemykseen siitä, että vain hyvinvoivat ihmiset olivat työkykyisiä ja siten tuottavia yhteiskunnalle.

Sama ajatusmalli on nähtävissä edelleen: taloudellinen kasvu ja kilpailukyky ei ole kestävää, ellei ihmisten hyvinvoinnista samalla huolehdita. Tämä näkyy erityisesti viime vuosien satsauksissa ja keskustelussa työelämän kehittämisestä, työhyvinvoinnista ja työkykyisyydestä. Kuitenkin yhä enenevässä määrin keskusteluun on noussut se, ettei hyvinvoinnin rakentamiselle ole edellytyksiä ilman vakaata ja kestävästi kasvavaa taloutta. Erityisesti tämä näkökulma on hallinnut viime vuodet julkisten sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen liittyvää keskustelua.

Taloudellisen kestävyden ja hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien jäsentämiseksi SOSTE – Suomen sosiaali ja terveys ry. lanseerasi yhdistyksen perustamisvaiheessa vuonna 2012 käsitteen hyvinvointitalous. Käsitteellä haluttiin haastaa eri tahoja keskusteluun sosiaali- ja terveyspolitiikan ja hyvinvointivaltion tulevaisuudesta. Tätä keskustelua on sittemmin jatkettu muun muassa Sosten julkaisemassa kirjassa Hyvinvointitalous, jossa ihmisten hyvinvoinnin ja talouden keskinäistä riippuvuutta tarkastellaan eri tieteenalojen näkökulmista (Särkelä ym. 2014). Myös verkossa hyvinvointitalouteen liittyvää keskustelua on tietoisesti edistetty. Tämän tarkoituksena on ollut ennen kaikkea nostaa esille se, miten monisyinen on hyvinvoinnin ja talouden yhteys.

Hyvinvointi on siis nähty joko talouden edellytyksenä tai julkisen talouden rahareikänä. Hyvinvointipalvelujen koko ajan kasvava kysyntä on

kuitenkin tehnyt hyvinvoinnista vahvaa bisnestä. Rahalla halutaan ostaa hyvinvointia yhä enemmän. Yksityinen sosiaali- ja terveyspalveluala sekä hoiva-ala ovat nopeimmin kasvavia toimialoja Suomessa. Kasvu näkyy erityisesti erilaisissa sosiaalipalveluissa, kuten lastensuojelussa sekä ikääntyneille, vammaisille ja mielenterveysongelmallisille kohdennetuissa yksityisissä palvelutalo- ja asumispalveluissa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012c: 4; Sosiaalialan Työnantajat 2014, 34.) Toisaalta myös oman terveyden edistäminen ja hyvinvointi luovat tarpeen näiden palvelujen tarjoamiselle. Hyvinvointipalveluille sekä hyvinvointi- ja terveysteknologialle nähdään mahdollisuuksia myös vientiteollisuuden tuotteina.

Eteläsavolaisen hyvinvointialan yrittäjyyden tulevaisuutta selvitettiin vuoden 2013 lopussa kyselyllä (Hirvonen & Laitinen 2014). Kyselyyn vastasi 95 alueen yrittäjää lastensuojelun, ikääntyneiden ja vammaisten palveluita tarjoavista yrityksistä sekä fysioterapiayrityksistä. Tulosten perusteella alueen sosiaali- ja terveysalan yrittäjien tulevaisuus näyttää vakaalta ja kasvuun suuntautuvalta - liiketoiminnan kasvattamista suunnitteli noin 40 prosenttia yrittäjistä. Osa yrittäjistä on kuitenkin huolissaan ammattitaitoisien työvoiman saatavuudesta. Toiveita kohdistui myös yrittäjyyttä tukeviin neuvontapalveluihin, joihin toivottiin enemmän sosiaali- ja terveysalan asiantuntemusta. Tulokset vastaavat hyvin valtakunnallisten kartoitusten tuloksia (ks. esim. Haapa-aho 2014).

Sitran työpaperin (2014a, 7) mukaan hyvinvointiin liittyvä talous tulisi saada uudistavaksi ja yhteisölliseksi. Yksi uudenlainen toimintamalli tähän on vaikuttavuusinvestointi, jolla lisätään julkisen ja yksityisen sektorin sekä järjestöjen yhteistyötä. Yhteistyössä yksityistä pääomaa investoidaan hyvinvointia edistäviin projekteihin, joiden ensisijaisena tavoitteena on yhteiskunnallinen vaikuttavuus (social impact bond). Investoinnin vaikuttavuus arvioidaan ja sille maksetaan tuottoa vain, jos asetetut tavoit-



teet saavutetaan. Vaikuttavuusinvestointia on käytetty maailmalla esimerkiksi työttömyyden hoidossa, vankien kotiutumisen tukemisessa, lastensuojelussa sekä yksinhuoltajajäitien opiskelumahdollisuuksien edistämässä.

KESTÄVIÄ HYVINVOINTIPALVELUJA

Hyvinvoinnin kestävä kehittäminen tarkoittaa kestävyuden eri ulottuvuuksien varmistamisen lisäksi myös hyvinvointipalvelujen kehittämistä ja uusien toimintamallien löytämistä. Työ- ja elinkeinoministeriö julkaisi alkuvuodesta 2015 tutkimuksen, jossa oli kartoitettu hoito- ja hoivapalvelualan tilaa ja tulevaisuudennäkymiä (TEM 2015). Tutkimuksen johtopäätöksenä listattiin neljä merkityksellisintä toimenpidekokonaisuutta hoito- ja hoiva-alan kehittämiseksi ja tulevaisuuden haasteisiin vastaamiseksi. Yksi näistä liittyy yksityisen sektorin roolin hallittuun kasvattamiseen sosiaali- ja terveyspalvelujen tuotannossa. Vaikka julkinen sektori muodostaa hyvinvointipalvelujen perustan, toivottiin tutkimuksessa yksityistä sektoria tuomaan toimialalle lisää innovaatioita, uusia tapoja toimia sekä tehokkuutta.

Yksityisten palvelujen lisäksi jo pitkään on ollut esillä järjestöjen ja yhdistysten tuottamat hyvinvointipalvelut. Julkisten ja yksityisten palvelujen yhdistäminen eri kuitenkaan ole ollut ongelmatonta. Hokkasen, Pirisen ja Kuitusen (2014) tekemässä selvityksessä tarkasteltiin eteläsavolaisten vapaaehtoistoimijoiden näkemyksiä omasta roolistaan ja toimintansa edellytyksistä suhteessa eteläsavolaisten hyvinvointiin, osallisuuteen ja hyvinvointipalveluiden tuottamiseen nyt ja tulevaisuudessa. Tulosten mukaan yhteistyörakenteiden synnyttäminen toisaalta järjestöjen välille ja toisaalta kunta-järjestöyhteistyön kehittämiseksi on yksi merkittävä kehittämistä vaativa alue. Toimenpiteitä tarvitaan myös yhteisillä toimintakentillä toimivien ennakkoluulojen ja asenteiden muokkaamiseksi sekä vastuukäytänteiden ratkaisemiseksi. Joitakin hyviä kansal-

lisia ja kansainvälisiä käytänteitä käytössä olevista toimintamalleista on koottu Hokkasen, Pirisen ja Kuitusen (2014, 85 - 98) selvitykseen.

Kalland (2014, 82 - 88) korostaa, että jo nyt järjestöillä on ollut iso rooli hyvinvoinnin tuottamisessa. Tällä viitataan siihen, että järjestöt toisaalta tuottavat toiminnallaan hyvinvointia muille mutta toisaalta vapaaehtoistyöhön osallistuvat saavat toiminnastaan sellaista sosiaalista pääomaa, joka on merkityksellistä vapaaehtoistoimijoiden omalle hyvinvoinnille. Vapaaehtoistyöllä on näin merkittäviä kansantaloudellisia vaikutuksia. On kuitenkin huomattava, että kolmannen sektorin vaikuttavuuden mittaaminen on haasteellista. Hokkanen, Pirinen ja Kuitunen (2014) suosittavatkin, että vaikuttavuuden mittaamiseksi ja todentamiseksi olisi otettava käyttöön uudenlaisia menetelmiä ja kehitettävä siihen soveltuvia työkaluja. Vaikuttavuuden osoittaminen loisi entistä parempia perusteita rahoituksista päätettäessä ja järjestöjen tekemän työn laadun hallinnan kehittämisessä.

Yksityisten palvelujen kehittämisen lisäksi työ- ja elinkeinoministeriön tutkimuksessa nostettiin esille tarve toimenpiteille, joilla määritellään uudelleen hoito- ja hoiva-aloilla toimivien ammattiryhmien toimenkuvia ja pätevyysvaatimuksia työvoimapulan ennaltaehkäisemiseksi. Tutkimuksen mukaan kokonaistyötä voitaisiin tehostaa ja muuttaa merkittävästi järkevämmäksi, jos tehtävät voitaisiin jakaa osaamis- ja kyvykkyysperusteella sen sijaan, että ne jaetaan tutkintotodistusten mukaan (TEM 2015, 35). Lisäksi tutkimuksessa esitetään, että kustannusjohtamiseen tulisi panostaa paljon entistä vahvemmin. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi palvelujen priorisointia (TEM 2015, 36).

Priorisointia voidaan kuitenkin lähestyä monella eri tavoin. Sitran (2014a, 11) vastaus priorisointiin on tarpeiden täyttämisen tasavertaisuus ja siihen perustuvat yhdenvertaiset ja tasa-arvoiset palvelut. Taloudellinen kestävyys tulee sitä kautta, että ihmisillä on oikeus saada tarpeitaan

vastaavia palveluita sen mukaan, mitä verovaroin on päätetty kattaa. Keskeistä on asiakas- ja tarvelähtöisyys, joiden perusteella eri asiakasryhmille on räätälöity erilaisia palveluja. Tavoitteena on myös löytää paljon ja laajasti palveluita käyttävät asiakkaat, niin kutsutut suurkuluttajat. Uhkakuvana on, että yhä yksilöllisemmät ja räätälöidymät hoitomuodot voivat johtaa myös terveyden eriarvoisuuden kasvuun. On siis huolehdittava myös siitä, että terveydestään vähemmän kiinnostuneet saataisiin tarttumaan näihin entistä parempiin mahdollisuuksiin itsestään huolehtimiselle. Joka tapauksessa erilaisten asiakas- ja riskiryhmien tunnistamisen tärkeys lisääntyy entisestään. (Sitra 2014b, 8 - 12.)

TEM (2015, 36) puolestaan korostaa tarvetta asiakkaan valinnanvapauden kasvattamiselle. Perinteisesti julkisella sektorilla on asiakkaan puolesta päätetty valtaosin siitä, missä asiakasta hoidetaan ja kuka tätä hoitaa. Tulevaisuudessa asiakkaan valinnanvapaus tulee lisääntymään. Kestävän hyvinvoinnin kehittämisessä tämä luotarupeen entistä vahvemmille asiakaslähtöiselle palvelujen muotoilulle, kansalaislähtöiselle toiminnan kehittämiselle ja tiedolla johtamiselle. Sitrassa (2014b, 12) tietojohdamisen mallin nähdään koostuvan asiakasanalyysin mallista ja hyvinvointi-indikaattoreista. Asiakasanalyysin mallin avulla voidaan tarkastella asiakasryhmiä sosiaali- ja terveyspalveluiden palveluiden käyttöä ja kustannuksia sekä muodostaa uusia seurattavia ja ennustettavia asiakasryhmiä. Hyvinvointi-indikaattoreiden avulla puolestaan voidaan seurata ja ennakoita palvelujen tuottajien toimintaa ja toiminnan vaikuttavuutta.

KESTÄVÄSTI HYVINVOIVA IHMINEN TULEVAISUUDESSA

Ihmisen elinympäristössä on tapahtunut ja tapahtuu koko ajan muutoksia. Pitkän linjan tulevaisuudentutkija Linda Groff on analysoinut globaalisti elinympäristön ja yhteiskunnan muutoksia ja määritellyt yksityiskohtaisesti, mitkä

tekijät luovat tätä evoluutioperustaa. Analyysin perusteella hän on mallintanut 12 erilaista teknologiseen, biologiseen, ekologiseen, kulttuuriseen ja tietoisuuden evoluutioon perustuvaa mahdollista tulevaisuutta ihmiselle ja ihmisyydelle. (Groff 2015.) Hyvinvointi määrittyy näissä tulevaisuuskuviissa eri tavoin. Jotta yksilön hyvinvoinnin tulevaisuus olisi yhtä sukupolvea kestävämpää, on tarkasteltava ihmistä ja hänen elinympäristöään myös tällaisesta laajemmasta näkökulmasta. Groff (2015) esittää myös, miten tekijöihin olisi mahdollista halutessaan vaikuttaa evoluution suunnan muuttamiseksi. Tähän vaaditaan yhteistä tiedostamista kehityskulusta sekä arvovalintoja.

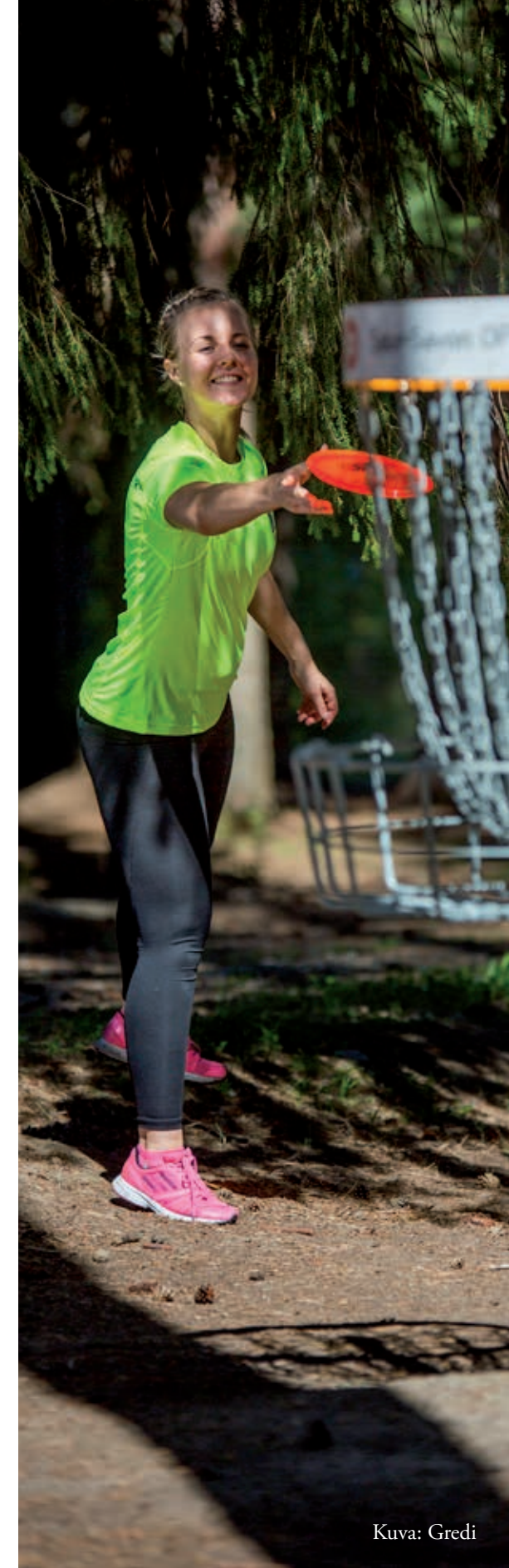
Tiedostettu vaikuttaminen hyvinvoinnin tulevaisuuteen ja yksilön hyvinvoinnista keskusteleminen arvovalintojen tekemiseksi vaatii jäsenyteen määrittelyn sille, mitä hyvinvointi ylipäättään on, miten sitä voidaan määritellä ja mitata. Vaikka hyvinvointitutkimusta tehdään paljon ja uusia hyvinvoinnin mittaamisen indikaattoreita rakennetaan jatkuvasti, ei juurikaan ole teoreettisesti mallinnettuja hyvinvointikehyksiä, joissa ihminen ja hänen hyvinvointinsa huomioitaisiin kokonaisuutena. Keskusteluun on noussut kokemuksellinen hyvinvointi, mutta ratkaisuesityksiä sen kokonaisvaltaiseen mallintamiseen on vasta muutamia.

Yksi tällainen jäsenyys kestävän hyvinvoinnin kokonaisvaltaisesta mittaamisesta on Hämäläisen (2014, 23 - 26) malli, jossa hyvinvointiitekehelyssä yhdistetään hyvinvoinnin perinteiset materiaaliset ja objektiiviset tekijät sen henkiseen ja subjektiivisempiin ulottuvuuksiin. Mallinnuksen lähtökohtina ovat käytettävissä olevat resurssit ja valmiudet, elinympäristöjen laatu, arkipäivän toiminnot ja kokemukset sekä yksilöiden psykologiset, materiaaliset ja sosiaaliset perustarpeet. Mitattava terveys nähdään mallissa resurssina ja kapasiteettina, jota suhteutetaan hyvinvoinnin kokemukseen.

Palveluja kehitettäessä ja yksilön hyvinvoin-

tia tuettaessa uudenlaiset kokemuksellisuuteen perustuvat tiedon jäsentämisen tavat tulevat olemaan välttämättömiä. Yhteiskunnan nähdään muuttuvan yhä enemmän perustarpeiden tyydyttämisestä elämys- ja kokemushyhteiskunnaksi, jossa tietoa on käytössä kaikille, jotka sitä haluavat hyödyntää. Wevolve-toimisto (Tikka & Gävert 2014) on mallintanut yksilöiden henkilökohtaisia terveysjärjestelmiä ja toimintamalleja tulevaisuudessa. Mallinnuksen lähtökohtana on käytetty terveyden määritelmien ja merkitysten jakautumista sekä yhdistäviä tekijöitä toiminnallisista ryhmistä (esimerkiksi hyötyliikkuajat tai geenitiedon hyödyntäjät) perinteisten demografisten ja ulkoisten piirteiden sijaan (esimerkiksi miehet, naiset, eri ikäryhmät). Näitä jäsennettiin kahden ulottuvuuden avulla toimijatyypeiksi. Tyyppiä määritteli se, ymmärtääkö yksilö oman terveytensä ja hyvinvointinsa atomistisesti selittämällä omaa terveyttä ensisijassa osien kautta vai holistisesti niin, että omaa terveyttä selitetään ensisijassa kokonaisuuksien kautta. Toisaalta tyyppiä määritteli henkilökohtaisen terveyden ja hyvinvoinnin kokemisen tavoite joko balanssin saavuttamisena vai kaaoksen hallintana.

Mallintamisen lopputuloksena saatiin neljä erilaista toimijatyyppejä, jotka hahmottavat erilaisia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä käyttäytymismalleja. Ensimmäinen toimijatyyppejä on elämän optimoija, joka pyrkii itsensä asiantuntijaksi mittaamalla ja seuraamalla terveytensä ja hyvinvointinsa kehitystä jatkuvan dataseurannan avulla. Tavoitteena on yleensä suunnitelmallinen elämäntapamuutos, jonka avulla toimivat tehostettu itseanalyysi, yhteisön apu ja ennenaikemättömän tarkka ymmärrys oman kehon ja mielen toiminnasta. (Tikka & Gävert 2014.) Hyvinvointipalvelujen kehittämisen näkökulmasta omaehtoisesti kerätyn terveys-tiedon hyödyntämisen väylät ja mahdollisuudet tulee käyttää liiketoiminnan kehittämiseen ja palvelujen kohdentamiseen yksilön omaehtoisesti kerättyä tietoa hyödyntäen. Tietokantojen



kehittäminen toisiaan tukeviksi ja omaehtoista dataa hyödyntäväksi palvelee myös tehokkuutta.

Toinen toimijatyyppi on harmonian etsijä, joka lisää hyvinvointiaan kaikilla elämän alueilla. Hänen terveydessään ja hyvinvoinnissaan korostuu kokonaisvaltainen tasapaino. Terveys ja hyvinvointi on matka, ei päämäärä, johon yksilö on valmis satsaamaan paljon aikaansa ja rahojaan. Harmonian etsimisessä voidaan jouhevasti yhdistellä erilaisia perinteitä ja ymmärretään ihmisen olevan osa laajempaa luonnon ekosysteemiä. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin etsimisessä sovelletaan sekä liikunnan, ravitsemuksen ja henkisten harjoitusten parhaiten soveltuvia osia. (Tikka & Gävert 2014.) Tämä toimijatyyppi on valmis satsaamaan erityisesti ennaltaehkäiseviin palveluihin ja terveyden omaehtoiseen edistämiseen sekä arkena että lomillaan. Tämä toimijatyyppi on valmis satsaamaan myös erilaisiin digitaalisiin sovelluksiin, mikä luo markkinoita erityisesti hyvinvointi- ja terveysteknologialle.

Joustava selviytyjä pyrkii kasvattamaan terveyden ja hyvinvoinnin resilienssiään vahvemmaksi ja mitä erilaisempia ja ennakoimattomia uhkia sietäväksi. Voimavarat ovat sekä henkisiä että fyysisiä, mutta myös toisten kanssa jaettuja resursseja. Joustava selviytyjä pyrkii myös ennakkoinnin ja elämäntapamuutosten avulla siihen, että elämän haasteet ja ongelmat eivät edes kehity terveyden kriiseiksi. Joustavia selviytyjiä yhdistää ymmärrys siitä, että yhteiskunta ei pysty enää välttämättä tarjoamaan kaikkea heidän tarvitsemansa apua, vaan hoitaakseen hyvinvointiaan heidän täytyy tukeutua uudensuuntaisiin terveyden tukiverkostoisiin ja resursseihin. Ammattilaisten apu on tärkeää, mutta joustava selviytyjä hakee jatkuvasti tukea niin läheisiltään kuin digitaalisten palveluiden kautta kokoontuvilta vertais-yhteisöiltä. (Tikka & Gävert 2014.) Järjestöt ja vapaaehtoistyö ovat merkityksellisiä hyvinvoin-

nin ja terveyden edistämisen muotoja, koska osallistuminen yhteisöjen toimintaan ja muiden auttaminen lisäävät vastaavasti hyvinolon ja onnistumisen tunnetta.

Neljäs toimijatyyppi on itsensä rakentaja, joka kyseenalaistaa normaalin terveyden rajat ja tekee itselleen tarkkoja terveysterventioita. Pyrkimyksenä on yleisesti muokata ja parantaa sekä kehoa että mieltä digitaalisten teknologioiden, lääkkeiden ja bioteknologioiden avulla. Tavoitteena on esimerkiksi paremmat aistit, toimivammat elimet, vikkelämpi mieli, tehokkaampi keho tai vaikka hauskeampi ulkonäkö. He etsivät jatkuvasti mahdollisuuksia kehon ja mielen muokkaamiseen ja ovat valmiita kokeilemaan uusia tapoja ja palveluita paremman terveyden ja tehokkaamman hyvinvoinnin kehittämiseen. (Tikka & Gävert 2014.) Ammattilaisten erityisosaamiselle on kysyntää, mutta asiantuntijuutta halutaan hyödyntää erityisesti kohdentaen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen juuri yksilölle itselle sopivaksi. Palveluja tulee siis tarjota yksilölähtöisesti, uusinta teknologiaa soveltaen. Jatkossa uudet bioteknologian sovellukset sekä avoimen lähdekoodin terveysteknologiat tuovat nämä tällä hetkellä utopistiset muokkausmahdollisuudet arkiseksi osaksi yhä useamman ihmisen elämää.

Ihmisen hyvinvointi tulevaisuudessa tulee määrittämään hyvin paljon sen mukaan, miten yksilö kokee oman hyvinvointinsa suhteessa elinympäristöönsä. Hurjaltakin kuulostavien teknokraattisten ihmiskuvien visiointi tulevaisuudessa antaa perspektiiviä tarkastella sitä, millaisia mahdollisia käyttäjiä tulevaisuuden hyvinvointipalveluilla on. Tämä suuntaa osaltaan myös kestävästi hyvinvoinnin kehittämistä, jonka keskiössä tulee aina olla kokonaisvaltaisesti tarkasteltava ihminen ja hänen yksilölliset tarpeensa.

LÄHTEET

Groff, Linda 2015. Anticipating Future Human Evolution and Views of Future Human. Presentation in First International Conference on Anticipation 5.11.2015. Trento, Italia.

Haapa-aho, Marja 2014. Hyvinvointialan yrittäjyys. Näkemyksiä hyvinvointialan yrittäjyyden tulevaisuudesta. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Kulttuuri ja hyvinvointi.

Hokkanen, Laura, Pirinen, Johanna & Kuitunen, Hanna 2014. Vapaaehtoistyö, kansalaisjärjestöt ja hyvinvointipalvelujen kehittäminen Etelä-Savossa -esiselvitys. Mikkelin ammattikorkeakoulu A 85.

Heikkurinen, Pasi 2014. Kestävyyden käsitteen ulottuvuudet. Tieteessä tapahtuu 4, 10 - 16.

Hirvonen, Johanna & Laitinen, Marja-Liisa 2014. Hyvinvointiyrittäjyyden näköaloja Etelä-Savossa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Pdf-dokumentti. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-417-6>. Luettu 30.11.2015.

Hämäläinen, Timo 2014. In Search of Coherence: Sketching A Theory of Sustainable Well-Being. Teoksessa Timo J. Hämäläinen & Juliet Michaelson (toim.) Well-being and Beyond Broadening the Public and Policy Discourse.

Edward Elgar. Cheltenham, UK, Northampton, MA, USA, 17 - 67.

Sitra 2014a. Visio Suomelle - kohti kestävästi hyvinvointia. Sitran työpöytä 31.10.2014. Pdf-dokumentti. https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Visio_Suomelle.pdf Luettu 30.11.2015.

Sitra 2014b. Huomisen sote. Millaiseen sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmään meidän tulisi pyrkiä ja miten se tehdään. Sitran selvityksiä 92.

TEM 2015. Hoito- ja hoivapalvelualan tila ja tulevaisuudennäkymät. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu TEM raportteja 3.

Tikka, Ville & Gävert, Nuppu 2014. Huomisen terveys ja hyvinvointi – Neljä tulevaisuuden käyttäytymisprofiilia. Sitran huomisen asiakas – työpöytä 5.6.2014. Www-dokumentti. <http://www.slideshare.net/SitraHyvinvointi/huomisen-terveys-hyvinvointi> Luettu 30.11.2015

Kirjoittajat



TUULEVI ASCHAN

KK, Työhyvinvointiakatemia -hankkeen Mamkin osaprojektin projektipäällikkö

Hän on työskennellyt työyhteisöjen kehitystehtävissä, henkilöstövalmentajana sekä työnohjaajana. Erityisosaamiseen kuuluvat yksilön ja yhteisön voimautumista tukevat työyhteisömenetelmät.



OSSI AURA

FT, strategisen hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin tutkija, konsultti ja kirjoittaja mm. konsulttiyritys Excenta Oy:ssä ja Terveystalon työterveyspalveluissa

Aura teki pitkän uran Suomen Kuntoliikuntaliitossa työpaikkaliikunnan kehittäjänä ennen väittelemistään työpaikkaliikunnasta osaamispääoman viitekehyksessä. Aura toimii ohjausryhmän puheenjohtajana Etelä-Savon Työhyvinvointiakatemia -hankkeessa, jonka osatoteuttaja Mamk on.



SUSAN ERIKSSON

YTT, tutkimuspäällikkö Kestävän hyvinvoinnin strateginen kehittäminen -hankkeessa, aihealueena syrjäseutujen nuorten elinolojen ja hyvinvoinnin edistäminen suhteuttamalla tietoa ja osaamista kansainvälisesti

Hänen asiantuntijuusalueitaan ovat nuorisotutkimus, hyvinvointipalvelujen muutos ja yhteiskuntatieteellinen vammaistutkimus.



ANU HAAPALA

KT, tutkimusjohtaja Kestävän hyvinvoinnin painoalalla

Hänen asiantuntijuusalueitaan ovat tulevaisuus-orientaatio elämänkulun eri vaiheissa, elämänhallinta ja nuoruus elämänvaiheena, tulevaisuudentutkimuksen metodologia, ennakointitiedon soveltaminen sekä pedagoginen hyvinvointi.



TAINA HARMOINEN

MMM, tuntiopettaja matkailu- ja ravitsemisalan laitoksella sekä projektipäällikkö Viesti luomusta oikein -hankkeessa

Hän on työssään perehtynyt ruokaviestintään ja ruokamatkailuun.



JOHANNA HIRVONEN

FT, YTM, yliopettaja sosiaalialalla

Hänen asiantuntijuusalueitaan ovat sosiaalipalvelujen arviointi, luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen tutkimus ja kehittäminen, sosiaalitalous sekä kuntouttava aikuissosiaalityö.



LAURA HOKKANEN

FT, tutkija, lehtori yhteisöpedagogikoulutuksessa

Hän toimii tällä hetkellä tutkijana nuorisotalon tutkimus- ja kehittämiskeskus Juveniassa ja tarkastelee digitaalista kansanhuumoria 2000-luvun alkupuolella arkistoitujen yli 30 000 sähköposti- tai tekstiviestitiedoston pohjalta.



MARKO KANANEN

YTT, tutkija nuorisotalon tutkimus- ja kehittämiskeskus Juveniassa

Tällä hetkellä hän on tutkijana Somalialaisena Suomessa ja Minnesotassa ja Kansalaisuuden konstellatit -tutkimushankkeissa.



MAARIT KARHULA

TtM, TKI-asiantuntija terveysalalla

Hänen osaamisalueinaan on toimintaterapia sekä toiminnallisuuden ja osallistumisen mahdollistaminen arjen toimintaympäristöissä, kuntoutuksen prosessien ja toimintakyvyn arviointimenetelmien sekä mittareiden tutkimuksellinen kehittäminen ja arviointi.



MARJUT KASPER

HuK, restonomi (AMK), tuntiopettaja matkailu- ja ravitsemisalan laitoksella

Hän on matkailualan opetuksessa tehnyt yritysysteistyötä sekä kartoittanut datamatkailuprojektissa matkailuyritysten ja asiakkaiden tarpeita käytännön tasolla. Osaamisalueita ovat matkailun tuotteistaminen sekä tuotepaketointi.



MAIJA KORHONEN

TkL, tutkimuspäällikkö Sähköinen arkistointi ja digipalvelut – strateginen kehittäminen hankkeessa

Asiantuntijuusalueita ovat sähköinen liiketoiminta, digitaaliset palvelut, avoimen datan ja linkitetyn datan hyödyntäminen liiketoiminnassa sekä digitaalisuus ja johtaminen.



VILJO KUULUVAINEN

KTM, LitM, projektipäällikkö Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten tuotteistaminen (LUOTUO)-hankkeessa

Asiantuntijuusalueita ovat luonnosta hyvinvointia, palveluliiketoiminta, hyvinvointi- ja liikunta-alan kehittäminen.



VILJA LAAKSONEN

FT, YTM, restonomi, kehitysjohtaja CreaMentors Oy:ssä

Hänen asiantuntijuusalueitaan ovat asiakaslähtöisten palvelukonseptien kehittäminen, brändin rakentaminen ja markkinointi. Laaksonen on ollut palvelumuotoilun asiantuntijana Mamkin toteuttamassa Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten tuotteistaminen (LUOTUO)-hankkeessa.



SARI LAANTERÄ

TtT, yliopettaja terveysalalla

Hänen asiantuntijuusalueitaan ovat terveyden edistäminen sekä lasten ja nuorten hoitotyö.



MARJA-LIISA LAITINEN

THM, fysioterapeutti, TKI-asiantuntija terveysalalla

Hänen asiantuntijuusalueitaan ovat työelämän ja hyvinvoinnin kehittäminen, työsuojelu, kuntoutus ja projektiosaaminen.



VELI LIIKANEN

FM, projektitutkija nuorisovalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juveniassa

Hän on tehnyt tutkimus- ja kehittämistyötä nuorten osallisuuden ja vaikuttamisen, väkivaltakokemusten sekä liikunnan parissa.



SONJA MIETTINEN

YTM, projektipäällikkö nuorisolan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juveniassa

Tällä hetkellä vastaa Ohjaamojen tuki -hankkeesta. Hän on perehtynyt nuorten palveluiden kehittämiseen, yrittäjyyden kehittämiseen ja yrittäjyyskasvatukseen sekä kansainvälisiin asioihin.



PAULA MÄKELÄINEN

TtT, yliopettaja terveysalalla

Projektiasiantuntijana Äijätiimillä duunarimiesten työaikainen syöminen paremmaksi -hankkeessa. Keskeinen asiantuntijuus liittyy terveyden edistämiseen.



MARKKU NENONEN

FT, yliopettaja sähköisen asiointin ja arkistoinnin koulutuksessa

Hänen asiantuntijuuttaan ovat erityisesti digitaalisuuden ymmärtäminen ja digitaalisten vaikutusten arviointi.



SEIJA NISSINEN

YTM, lehtori sosiaalialalla

Hänen keskeisimpiä asiantuntijuusalueitaan ovat luontolähtöinen kuntoutus ja luontolähtöiset menetelmät, ohjaus asiakastyössä sekä ennaltaehkäisevä lastensuojelu.



OUTI PYÖRIÄ

TtT, lehtori ja TKI-asiantuntija terveysalalla

Hänen asiantuntijuusalueensa on erityisesti neurologinen fysioterapia.



TEIJA RAUTIAINEN

restonomi YAMK, tutkimuspäällikkö Kestävän hyvinvoinnin strateginen kehittäminen -hankkeessa

Hän on työssään perehtynyt ruokapalvelujen toiminnan kehittämiseen, ravitsemukselliseen turvallisuuteen ja elintarviketurvallisuuteen, erityisesti toimitusketjun jäljitettävyyteen.



MERJA REUNANEN

TtL, THM, fysioterapeutti, yliopettaja terveysalan laitoksella

Hänen erityisosaamisalueitaan ovat kuntoutus, fysioterapia ja erityisesti toimijuus kuntoutuksessa.



FULVIO RIZZO

YTT, TKI-asiantuntija sähköinen arkistointi ja digipalvelut -painoalalla

Rizzo työskentelee Open House ja TKI-osaajavalmennus -hankkeissa. Hän on taustaltaan maantieteilijä, aluekehittäjä ja maaseutututkija.



JUSSI RONKAINEN

YTT, nuorisolan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenian johtaja

Hänen asiantuntijuusalueitaan ovat kansalaisuuden tutkimus, nuorisotutkimus, maahanmuutto ja monikulttuurisuus.



ANNA-LIISA SALMINEN

Ph.D., Kuntoutuksen ja toimintaterapian dosentti Lapin yliopistossa, johtava tutkija Kelan tutkimusosastolla

Salminen on tehnyt pitkään yhteistyötä Maarit Karhulan kanssa erilaisissa kuntoutuksen hankkeissa. Hänen osaamisalueinaan ovat kuntoutus, toimintaterapia, apuvälineteknologia sekä arviointi- ja vaikuttavuustutkimus.



ANU SALPAKOSKI

TtT, LitM, Hyvinvointitekniikan insinööri, tutkimuspäällikkö Kestävän hyvinvoinnin strateginen kehittäminen –hankkeessa

Hänen asiantuntijuusalueensa ovat kuntoutus, hyvinvointitekniikka, ikääntyminen, lonkkamurtumat, työhyvinvointi sekä liikumis- ja toimintakyky.



HELKA SARÉN

THM, fysioterapeutti, lehtori terveysalalla

Työssään fysioterapeuttikoulutuksessa hän on perehtynyt monipuolisesti ihmisen toimintaan ja siihen vaikuttaviin tekijöihin sekä mm. terveyskunnan mittaamiseen ja terveystilunkuntaan.



NOORA TALSI

YTT, tutkimusjohtaja Sähköinen arkistointi ja digipalvelut -painoalalla

Hänen asiantuntijuusalueitaan ovat yhteiskunnallinen teknologiantutkimus, käyttäjälähtöiset teknologiat, digitaalinen yhteiskunta, avoin tieto, kansalaisten osallisuus sekä tiede-, teknologia- ja innovaatiopolitiikka.



RIITTA TUIKKANEN

ETL, yliopettaja matkailu- ja ravitsemisalan laitoksella ja projektipäällikkö Äijätiimillä duunarimiesten työaikainen syöminen paremmaksi -hankkeessa

Keskeinen asiantuntijuusalue on ihmisen ravitsemus.



PEKKA TURKKI

ETT, yMBA, TKI-asiantuntija matkailu- ja ravitsemisalan laitoksella ja Asiakaslähtöiset kotiruokapalvelut (ASKO) -hankkeen projektipäällikkö

Asiantuntijuusalueita ovat elintarviketekniikka sekä laadun- ja tuotannonohjausjärjestelmät.



LEENA UOSUKAINEN

KT, THM, psykiatrinen sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja, yliopettaja terveysalalla

Hän toimii tutkijana Hoivafarmi-hankkeessa ja oli myös samassa roolissa Luontohoiva-hankkeessa.





MAMK

University of Applied Sciences

Julkaisija: Mikkelin Ammattikorkeakoulu
Julkaisusarja: Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications D65