

Essi Kiuru ja Hanna Tuominen

VAIHTEEN VUOKSI

Tanssillisen hyvinvointipalvelun kehittäminen

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Muotoilun ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Kulttuurihyvinvoinnin koulutus (ylempi amk)

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Muotoilija YAMK, Terveystenhoitaja YAMK
Tekijä/Tekijät	Hanna Tuominen, Essi Kiuru
Työn nimi	Vaihteen vuoksi – Tanssillisen hyvinvointipalvelun kehittäminen
Toimeksiantaja	HannaTuominenDance/JavPro oy
Vuosi	2022
Sivut	56 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja(t)	Miia Heikkinen

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä selvitetään hyvinvointipalvelun kehittämistä palvelumuotoilun keinoin. Työn tilaaja on HannaTuominenDance, joka tuottaa tanssinopetuspalveluja sekä hyvinvointivalmennusta. Kohderyhmäksi valikoituivat vaihdevuosi-ikäiset naiset, koska tällä asiakasryhmällä on sekä terveyshaasteita että hyvinvointihaasteita, joihin palvelulla pyrittiin saamaan parannusta.

Kehitystyössä kerättiin teoretietoa monenlaisista lähteistä ja selvitettiin, millainen tämä kohderyhmä on. Tilastoista sekä muista lähteistä ilmeni, että vaihdevuosi-ikäisillä naisilla on erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä haasteita, joista osa liittyy hormonitoiminnan hiipumiseen ja osassa on taustalla muita tekijöitä, muun muassa elämänkriisejä. Naiset usein hoitavat suomalaisessa yhteiskunnassa työnsä, perheensä ja iäkkäät vanhempansa mutta unohtavat usein huolehtia itsestään riittävästi.

Taustaselvityksessä kävi ilmi, että uuden tyyppiselle palvelulle on tilausta ja markkinoita. Tutkimusongelmaksi määriteltiin seuraava: Miten palvelumuotoilun keinoin voidaan kehittää uudenlaista hyvinvointipalvelua?

Tekijät hyödynsivät palvelumuotoilun menetelmiä ja kehittivät askel askeleelta tanssillisen hyvinvointipalvelun. Palvelu on neljän kerran kurssikokonaisuus, jota lähdettiin pilotoimaan. Kurssille ilmoittautuneiden odotuksia selvitettiin ennakkokyselyllä, jonka jälkeen kurssin sisältöjä kohdennettiin vielä paremmin toiveita vastaavaksi.

Ryhmä toteutettiin elokuussa 2021 ja palautetta sen toimivuudesta kerättiin havainnoimalla, keskustelemalla ja lopuksi palautekyselyn avulla. Näistä kaikista saatiin tietoa, jonka perusteella kurssia jatkokehitettiin. Jatkokehityksessä erityistä huomiota tulee kiinnittää kohderyhmään, hyötyjen esille tuomiseen sekä markkinoinnin oikeanlaiseen kohdentamiseen.

Tällaiselle hyvinvointipalvelulle on tarvetta. Kurssi antoi osallistujille tauon arjesta, omaa aikaa ja ajatuksia oman hyvinvoinnin lisäämiseen. On selvää, ettei isoja pulmia ratkaista muutaman kerran tapaamisella, mutta sillä voi tarjota suuntaa ja innostusta pohtia sekä ratkaista oman elämän pulmia.

Asiasanat: palvelumuotoilu, hyvinvointi, kulttuurihyvinvointi, luovat menetelmät, kehittäminen



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

Degree title	Master of Culture and Arts, Master of Public Health Care
Authors	Hanna Tuominen, Essi Kiuru
Thesis title	Development of a well-being dance course
Commissioned by	HannaTuominenDance
Time	2022
Pages	56 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Miia Heikkinen

ABSTRACT

In this thesis, the goal was to develop a well-being service by using service design. The client of this thesis was HannaTuominenDance. The company already offers dance teaching and well-being coaching but needed a new kind of model for women in their fifties or going through menopause. This customer group experiences both health and well-being challenges, and the health service sought to improve this.

The work started by gathering more information about the target group. Statistics and other sources show that women going through menopause have a variety of physical and mental challenges, some of which are related to their decreasing hormonal activity and underlying factors, including life crises. In Finnish society, women take care of their work, their families and their elderly parents but constantly forget to look after themselves. There was not a well-being service that would fulfil their needs.

In this thesis was used methods from service design and qualitative research and started to create a new kind of service. The research problem was defined as follows: how to develop a new kind of welfare service by using service design?

Through brainstorming and service design, a double-diamond method plan for a group was created. The new service was a course with four meetings. The expectations of customers for the course were studied with a survey, after which the contents of the course were targeted even better to meet the customers' wishes.

The group of women met four times in August of 2021 in Hämeenlinna, and feedback was collected through observation, discussion and finally through a feedback survey. In further development, special attention should be paid to the target group to highlighting the benefits and to better target the marketing.

Participating in group meetings gave the women time for themselves in their otherwise rather busy lives, and they started to think about what they could do to improve their physical and mental well-being. Those actions may take a long time, but this was an important nudge in the right direction.

Keywords: service design, well-being, cultural well-being, creative methods, development

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	6
2. OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA.....	6
3. KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINTI	8
3.1. Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet.....	10
3.2. Kulttuurihyvinvointi.....	11
3.3. Luovat taidelähtöiset menetelmät	12
3.4. Tanssin vaikutukset hyvinvointiin.....	13
4. HYVINVOINTIHAASTEET KESKI-ikäisellä naisella	17
4.1. Elämänkriisit ja niistä selviytyminen.....	17
4.2. Vaihdevuodet ja niihin liittyvä oireisto	19
5. PROSESSISSA KÄYTETYT MENETELMÄT	21
5.1. Työn tavoite ja tutkimuskysymykset.....	22
5.2. Tapaustutkimus ja aineisto	22
5.3. Muotoilu ja muotoiluajattelu	25
5.3.1. Palvelumuotoilu	25
5.3.2. Palvelumuotoiluprosessi	26
6. KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS.....	27
6.1. Ymmärrys	28
6.2. Määrittely.....	30
6.3. Ideointi	32
6.4. Prototyypointi eli toteutus	34
6.5. Palaute ja arviointi	36
6.6. Uudelleen ideointi	41
7. JOHTOPÄÄTÖKSET	42
7.1. Hyödyt yritykselle ja kehittämissuositukset	44
7.2. Tulosten luotettavuus sekä eettisyys	45

8. POHDINTA.....	46
LÄHTEET.....	49

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Esimerkki ideapajan tuotoksesta

Liite 2. Kuva nettisivun Vaihteen vuoksi -mainoksesta

Liite 3. Ennakkokyselyn runko

Liite 4. Palautekyselyn runko

1. JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan tanssillisen hyvinvointipalvelun luomista yli 45-vuotiaille naisille. Työn tavoitteena oli selvittää, miten palvelumuotoilun avulla voidaan kehittää naisten kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäävää hyvinvointipalvelua. Opinnäytetyön tilaaja JavPro oy/HannaTuominenDance tuottaa valmennus- ja tanssinopetuspalveluita, joten tämä on luonteva jatkumo jo olemassa oleville palveluille. HannaTuominenDance on vuodesta 2014 lähtien tuottanut paritanssivalmennusta sekä erilaisia hyvinvointivalmennuksia yrityksille ja yksityishenkilöille. Yrityksen toiminnassa johtajatuksena on ihmisläheisyys, tekemisen ilo sekä yksilöllisyys, jotta kuka tahansa voi osallistua kursseille ja valmennuksiin matalalla kynnyksellä.

Tekijöiden työkokemus ja koulutus antoivat hyvät lähtökohdat tällaisen työn onnistumiselle. Toinen opinnäytetyön tekijä on koulutukseltaan kättilö-terveydenhoitaja ja toinen tanssinopettaja sekä hyvinvointivalmentaja. Molemmilla oli lisäksi kiinnostus lisätä naisten hyvinvointia, erityisesti tanssin keinoin. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin sekä tanssin osaaminen voitiin tässä työparissa tuoda hyvin esille sekä kehittää ja laajentaa jo olemassa olevaa tietotaitoa.

Kehitysprosessissa hyödynnettiin laadullista tapaustutkimusta sekä palvelumuotoilua, ja siinä luotiin tanssillinen pilottikurssi. Pilottikurssin nimi 'Vaihteen vuoksi' muodostui ajatuksesta, että olisiko vaihdevuosi-ikäisten naisten vaihteen vuoksi pidettävä huolta itsestään? Opinnäytetyön toiminnallinen osuus ja kyselyt toteutettiin heinä- ja elokuussa 2021 järjestettävänä Vaihteen vuoksi -pilottiryhmänä. Pilottiryhmän tavoitteena oli testata tällaisen naisille suunnatun hyvinvointipalvelun suunnitteluprosessia, toteutusta, valittuja aiheita sekä saada palautetta asiakkaiden ja tilaajan odotusten toteutumisesta, jonka jälkeen pohdittiin palvelun jatkokehitystä.

2. OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

Mielenterveyden syyt nousivat tuki- ja liikuntaelinsairauksien ohi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen yleisimmäksi perusteeksi ensimmäistä kertaa vuonna 2019. Mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneistä naisia

oli kolme viidestä. Suurin yksittäinen mielenterveyteen liittyvä syy eläkkeelle siirtymiseen on ollut jo pitkään masennus. Viime vuosina alle 35-vuotiaiden ja 60 vuotta täyttäneiden naisten masennusperusteiset eläkkeet ovat lisääntyneet huomattavasti. Pitkään tämä oli yleisintä 45–59-vuotiailla naisilla. (Eläketurvakeskus 2019.)

Hyvinvointi on ihmisen subjektiivinen hyvinvoinnin tuntemus, joka muuttuu erilaisissa elämäntilanteissa. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu monesta eri osa-alueesta, ja vaikka kaikki fyysiset ja ulkoiset osa-alueet ovat kunnossa, ihmisen oma sisäinen kokemus omasta hyvinvoinnista on totuus – se mitä ihminen tuntee, kun kokee itse voivansa hyvin tai huonosti. (Heiskanen & Salonen 2006, 13; Huttunen & Mustajoki 2007, 11–13; Downie ym.1996, 12.)

Halusimme lähteä kehittämään hyvinvointipalvelua, jossa yhdistyy tanssi ja liikkuminen sekä hyvinvointivalmennuksen eri osa-alueet. Uskoimme, että tällaiselle palvelulle olisi kysyntää ja toisaalta halusimme luoda palvelua, jonka avulla yli 45- vuotiaat naiset voivat lisätä omaa hyvinvointiaan. Työssä tarkastelimme erityisesti vaihdevuosi-ikäisten naisten mahdollisia haasteita ja haimme niihin ratkaisuja kulttuurihyvinvoinnin keinojen avulla.

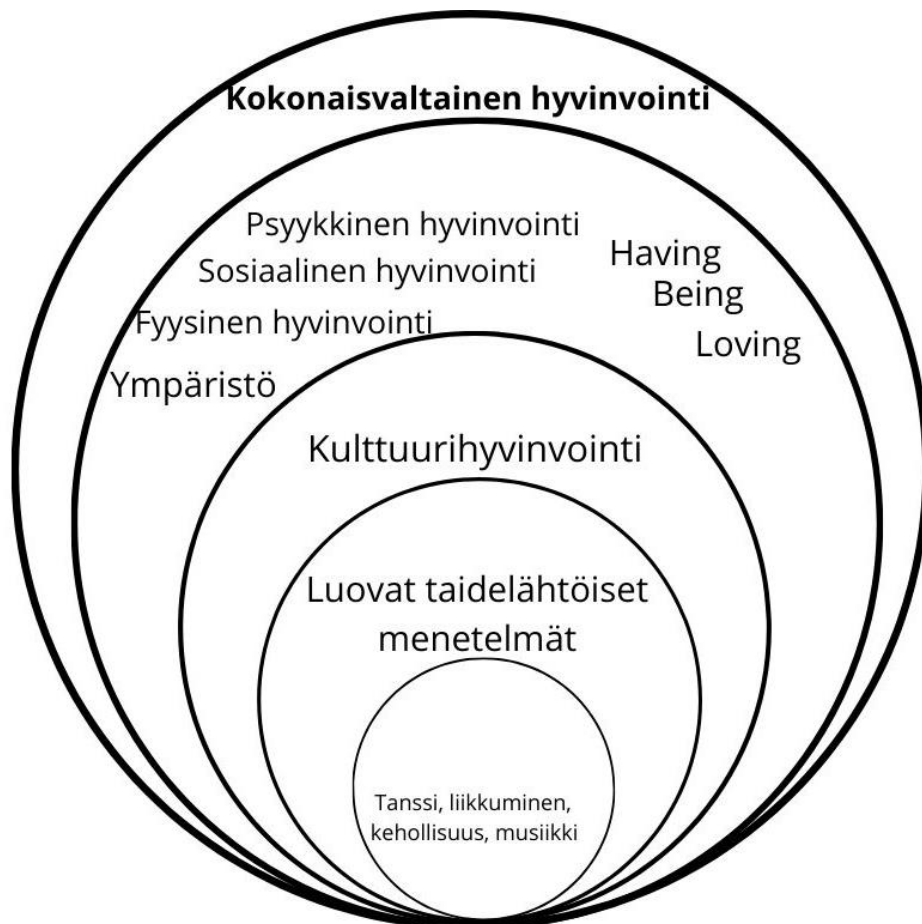
Tanssi on työn molempien tekijöiden elämässä tärkeä elementti. Omakohtainen kokemus tanssiin liittyvästä hyvästä olostaa innostaa jatkuvaan treenaamiseen ja lisää itseluottamusta. Tanssi sen eri muodoissa elämäntapana luo myös sosiaalisia kontakteja. Tämän vuoksi yhdeksi osa-alueeksi luontevasti valikoitui liikkeen ja musiikin yhdistäminen.

Kulttuurihyvinvointia tukevat menetelmät rakentavat yhteyttä omaan luovuuteensa itselle merkityksellisillä tavoilla. Tällaisia hyvinvointia lisäävät menetelmät voivat olla taiteisiin tai kulttuuriin liittyvää, mutta myös muuta merkityksellistä toimintaa, kuten puutarhanhoito, urheilu tai käsityöt. Osallisuus ja kuuluminen ympäröivään todellisuuteen ja yhteisöön. Huhtinen-Hilden ym. (2020). Tässä työssä hyödynsimme luovia menetelmiä, erityisesti tanssia ja liikkuamista vapaasti musiikin mukana.

3. KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Tässä kappaleessa avaamme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäksi kulttuurihyvinvoinnin sekä luovista menetelmistä erityisesti liikkumisen, tanssin ja kehollisuuden merkitystä ihmisen hyvinvoinnille.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (Hyvinvointi 2020) ja Maailman terveysjärjestön WHO:n (2021) mukaan terveys ja hyvinvointi perusmääritelmässään sisältää ihmisen kokonaisuutena ja tämä kokonaisuus sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin (kuva 1). Lisäksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittää yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden ja sosiaalisen pääoman. Hyvinvointi taas ilmenee tyytyväisyytenä elämään, onnellisuutena ja mahdollisuutena toteuttaa ja kehittää itseään. (THL 2020; WHO 2021.)



Kuva 1. Opinnäytetyön hyvinvoinnin viitekehys (Tuominen, 2021)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on saavutettu, kun yksilö tuntee saavuttaneensa itselleen sopivan tasapainon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Ihmisen näkemys omasta terveydestään perustuu hänen omiin kokemuksiinsa, arvomaailmaansa ja itse asettamiinsa tavoitteisiin. Hyvinvointi on ihmisen subjektiivinen hyvinvoinnin tuntemus, joka on riippuvainen ihmisten mielentilasta ja onnellisuudesta tietyllä hetkellä. (Huttunen & Mustajoki 2007, 11–13; Downie ym.1996, 12.) Terveys ja hyvinvointi koetaan siis hyvin eri tavoin. Jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan, ja tämä määritelmä on lopulta se tärkein.

Hyvää mielenterveyttä voidaan kuvata tilana, jossa ihminen selviytyy erilaisista elämään kuuluvista haasteista, kykenee näkemään omat kykynsä sekä työskentelemään ja ottamaan osaa oman yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013.) Kyse ei siis ole vain siitä, että mielenterveys on hyvä, vaan myös siitä, että vaikka elämässä kohtaa vastoinkäymisiä, niistä selviää ilman sairastumista mielenterveyden häiriöön (Arjen hyvinvointi s.a.). Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen (Hyvinvointi 2020) mukaan tarvitaan suojaavia ja vahvistavia tekijöitä sekä yksilön että yhteisön näkökulmasta. Yksilötasolla se voi muun muassa tarkoittaa itsetunnon vahvistamista ja yhteisön tasolla sosiaalisen tuen kasvatamista. Tässä opinnäytetyössä ovat läsnä molemmat: yksilö vahvistaa resilienssiään osallistumalla ryhmän toimintaan, ja ryhmän vetäjät luovat sosiaalista tukea tarjoavan tilanteen.

Jopa kolmasosa suomalaisista kokee terveytensä korkeintaan keskinkertaiseksi. Terveys ja hyvinvoinnin laitoksen (Koettu terveys, 2019) mukaan koettu terveys korreloi koulutuksen kanssa. Koulutetumpi väestö kokee terveytensä selvästi paremmaksi. Peruskouluikäisillä äidin korkeampi koulutus näyttää parantavan myös jälkikasvun koettua terveyttä.

Lahelma ym. (2017) tarkastelee ilmiötä useista eri näkökulmista, ja sosioekonominen asema näyttää korreloivan paremman terveyden kanssa. Koulutetumpi väestö toteuttaa terveellisempiä elämäntapoja, ja sitä kautta myös terveys on parempi. Kirjoittajat esittävät kuitenkin myös kritiikkiä tilastojen tulkitusta kohtaa mutta esittävät perustellusti, että terveyserot ja niiden kaventami-

nen liittyvät elinolojen ja elintapojen parantamiseen. Hyvinvointipalveluja tuottaessa onkin tärkeää muistaa saavutettavuuden näkökulma, sillä huono-osaisuus voi myös estää pääsemästä palvelujen piiriin.

3.1. Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet

Allardt (1976) jaottelee pohjoismaisen yhteiskunnan kolme hyvinvoinnin rakentavaa ulottuvuutta, jotka ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Ihmisen perustarpeet ja käytössä olevat voimavarat yhdistyvät, kun katsotaan hyvinvoinnin osatekijöitä having, loving, being ja perustarpeiden tyydyttymiseen tarvittavia resursseja. (Allardt 1976, 21–38). Kyseisiä ulottuvuuksia käytetään edelleen hyvinvoinnin mittareina muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa (Hyvinvoinnin mittaaminen 2016). Allardtin kolmijako having, loving, being on monen hyvinvointitutkimuksen pohjana, ja sen avulla katsotaan ihmisen hyvinvointia laaja-alaisesti eri ulottuvuuksista sekä ihmisen subjektiivisena kokemuksena (Uusitalo & Simpura 2020).

Konu ja Rimpelä (2002, 79–85) hyödyntävät koulun hyvinvointimallissaan Allardtin kolmijakoa. He kertovat having- ulottuvuuden koskevan muun muassa kouluympäristöä, aikatauluja ja ryhmäkokoja. Loving- ulottuvuuteen kuuluvat muun muassa ilmapiiri, oppilas-opettaja-suhde, kaverisuhteet ja being- ulottuvuus käsittää mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämään, luovuuden käyttämiseen, itsetunnon kasvattamiseen ja ohjauksen ja rohkaisun saamiseen. Being- ulottuvuudessa nousee myös ihmisen subjektiiviset kokemukset ja tunteet esimerkiksi omasta henkilökohtaisesta kasvusta merkittäväksi. Rimpelän ja Konun mukaan tavoitteena on vahvistaa oppilaita ja lisätä heidän hyvinvointiaan, jolloin opetus ja uuden oppiminen vaikuttavat kaikissa hyvinvoinnin osa-alueissa.

Kurssimuotoisessa hyvinvointipalvelussa voidaan nähdä monia samankaltaisuuksia koulumaailmaan, kuten ryhmämuotoinen toiminta ja sen ohjaaminen. Tässä työssä keskityimme erityisesti being- ulottuvuuteen, koska siinä keskitytään henkilön omiin kokemuksiin ja tunteisiin, vaikkakin having ja loving ovat aina mukana.

3.2. Kulttuurihyvinvointi

Huhtinen-Hildenin ym. (2020) mukaan “kulttuurihyvinvointi on hyvinvointia, joka syntyy kulttuurisessa yhteydessä. Kulttuuri viittaa ihmisen toimintaan ja siitä jäävään jälkeen. Ihmisten jättämät jäljet, kuten kirjat, pelit, rakennukset, laulut ja taulut tai yhtä lailla sattumat tai kohtaamiset ihmisten ja koneiden kanssa voivat ohjata kohti uutta. Hyvinvointi on yhä enemmän omakohtaista ja kokemuksellista, se ilmenee elämän kokemuksellisena täyteytenä ja elämänlaadun parantumisena.” Kulttuurihyvinvointi viittaa kokemukseen siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät erilaisia hyvinvoinnin vaikutuksia tai ovat yhteydessä hyvinvointiin. Kun ihminen saa toteuttaa itseään kulttuurin ja taiteen avulla, syntyy itselle merkityksellisiä kokemuksia. (Taikusydän 2017.)

Taiteisiin ja kulttuuriin osallistuminen voidaan nähdä osana kulttuuristen perusoikeuksien ja hyvinvoinnin toteutumista, hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista. Taiteisiin osallistumisen yhdenvertainen saavutettavuus ja siitä syntyvät hyvinvointivaikutukset ovat tärkeitä inhimillisyyden kannalta, mutta toki niillä on myös taloudellista merkitystä. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 7–8, 16.) Luovuus, erilaiset ilmaisun mahdollisuudet ja taidekokemukset voivat puolestaan olla tärkeitä tekijöitä, joilla voidaan laajentaa tätä koettua hyvinvoinnin tilaa (Huhtinen-Hilden 2020, 58).

Myös Lehikoisen ja Vanhasen (2017, 15–18) sekä WHO:n (2021) mukaan ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua voidaan ajatella kykynä elää ja toimia niin, että elämä on itselle merkityksellistä. Merkityksellisyys muodostuu tarpeista ja niiden tyydyttymisestä sekä mahdollisuuksista elinympäristössä toimimiseen. Se voi eri yhteyksissä tarkoittaa erilaisia asioita, kuten tyytyväisyyttä, onnellisuutta, elämän mielekkyyttä, turvallisuutta tai hyvinvointia. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 15–18; WHO 2021.)

Ote omaan elämään ja sen merkityksiin vahvistuu, kun saamme prosessoitua kokemuksiamme luovan toiminnan ja ilmaisun kautta. Tällaisia ovat esimerkiksi taidekokemukset, rakentaminen, luonto, pelit ja puutarhanhoito, joiden

myötä elämämme tulee tuntuvammaksi: omat kokemukset, tunteet ja elämäntilanteet muovautuvat värikkäämmiksi, saavat ikään kuin soivia muotoja tai su-lautuvat luontokokemukseen. (Huhtinen-Hilden 2020, 56–57).

Kulttuurihyvinvointia voidaan myös tarkastella Lilja-Viherlammen ja Rosenlöfin (2019) mukaan seuraavista näkökulmista: arjen kulttuurin, taide- ja kulttuuri-harrastusten, taiteen ja kulttuurin kokemisen, taiteena osana ympäristöä sekä kulttuurihyvinvointipalvelujen näkökulmista. Ihmisen toimiessa taiteen, kulttuurin ja arjen kulttuurisuuden parissa, toiminta tukee muun muassa omaa hyvinvointia, elämänlaatua ja elinikäistä oppimista. Jokainen meistä on jollain tavalla kulttuurinen, itseään ilmaiseva, luova ja kommunikoiva olento. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019.)

Arjen kulttuuri voi olla musiikkia kuulokkeissa juoksulenkillä tai kaunis aurin-gonlasku. Tanssiharrastus tai kuorolaulu tuovat harrastajalleen hyvinvointia. Teatteriesitys tai taidenäyttely voidaan kokea yhdessä tai yksin, taidetta voi olla julkisissa tiloissa, tai mielenterveyskuntoutuja voi osallistua ohjattuun teat-terityöpajaan, jonka tavoitteena on tunteiden ilmaisun kehittäminen. Kulttuuri ja taide ovat niin olennainen osa arkeamme, ettei ulottuvuuksia aina osaa mieltää kulttuurihyvinvoinniksi. Kulttuurihyvinvointi on siis hyvin laaja käsite, joka tarkoittaa eri ihmisille ja eri konteksteissa hyvin erilaisia asioita.

WHO:n (2019) selvitys taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista on vastaansa-nomaton. Taide ja kulttuuri vahvistavat kokijan itseluottamusta sekä kykyä em-patiaan. Stressin ja yksinäisyyden kokemus vähenee. Laulu vahvistaa lapsen ja vanhemman sidettä. Tanssi lisää tasapainoa ja auttaa koordinaation säilyt-tämisessä. Sairastuneen kivut vähenevät ja sairaalassaoloajat lyhenevät. Tai-teen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset voivat näkyä kaikilla elämän aloilla ja antavat elämään sisältöä ja rikkautta.

3.3. Luovat taidelähtöiset menetelmät

Luovalle taidelähtöiselle toiminnalle ei ole löydettävissä suoraa määritelmää. Tässä kehittämistyössä yhdistimme taidelähtöisiä menetelmiä sekä luovaa toi-mintaa. Käytämme tässä yhdistettynä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen

määritelmiä. Taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien avulla rikastetaan arkista kanssakäymistä, pyritään saamaan aistit ja mieli liikkeeseen sekä houkuttellaan kokemuksia ja tunteita esiin. (Luovat taidelähtöiset menetelmät 2021.)

Luovan toiminnan tukena voidaan hyödyntää esimerkiksi erilaista kuunneltavaa musiikkia, lauluja, liikkumista, tanssia, luontoympäristöjä, käden taitoja, musisointia sekä tuntoaistiin perustuvia toiminnallisia harjoituksia. Esimerkiksi musiikki voi suorastaan herättää eloon tai saada levottoman ihmisen rauhoittumaan. Laulun sanat voivat olla viimeisiä sanoja, jotka muistisairaalla ihmisellä muiden taitojen kadottua vielä on. (Huhtinen-Hildén ym. 2017, 71–74.) Luovat menetelmät ovat edullisia ja tehokkaita keinoja hyvinvoinnin lisäämiseen. Luovassa toiminnassa ihminen saa etäisyyttä arkeensa, uudenlaisia näkökulmia elämäänsä sekä merkityksellisyyden kokemuksia ja hyvinvointia. Tällaisessa ympäristössä laajennetaan näköaloja, kasvatetaan voimavaroja ja muokataan omaa elämää vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin. Tavoitteena ei ole luova lopputulos vaan prosessi, joka etenee kokemusten ja niiden reflektoinnin kautta. Prosessi rikastaa yhteistä elämis- ja kokemismaailmaa. (Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta 2021.)

3.4. Tanssin vaikutukset hyvinvointiin

Liikkumisella on monia tutkittuja terveyshyötyjä. Se esimerkiksi vähentää sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ja syöpäkuolleisuuden riskiä sekä pienentää mahdollisuutta sairastua diabetekseen. Lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen terveyteen lieventämällä ahdistuneisuuden ja masennuksen oireita sekä vahvistamalla psykososiaalista stressinsietokykyä (Kauravaara 2018, 20). UKK-instituutti (2020) listaa liikkumisella olevan vaikutusta myös uneen ja stressin tunteen lievenemiseen. Liikkumisella voi vaikuttaa myös tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen, kasvattaa luun lujuutta sekä parantaa lihasvoimaa ja kestävyyttä.

Lairdin ja kumppaneiden (2021, 1–7) tutkimuksessa osallistujat olivat vapaan tanssin aikana kokeneet rentoutumista ja kohonnutta mielialaa. Vapaalla tans-

silla tarkoitetaan ei-koreografioitua tanssia vaan tietoista vapaata liikettä musiikkiin. Lisäksi tutkimuksen osallistujat kuvasivat huomanneensa tanssin vaikutuksena enemmän hetkessä ja kehossa olemista sekä parempaa omien tunteiden tunnistamista. Tutkimuksessa voitiin todeta, että pitkään (yli 5 vuotta) vapaata tanssia harrastaneiden kokeneen enemmän tyytyväisyyttä elämäänsä. Lisäksi osallistujat kertoivat psyykkisen hyvinvoinnin kasvaneen ja stressin sekä ahdistuksen tunteiden helpottaneen. Tässä kehittämistyössä liikumisen muodoksi valikoitui erityisesti tanssi ja luova liikkuminen. Tanssilla on monia hyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita, jotka tuottavat juuri sellaisia hyvinvointivaikutuksia joita kehittämistyössä halutaan.

Houni ym. (2020, 63–65) kertovat tanssista myös kokonaisvaltaisena fyysisenä toimintana, joka lievittää mielenterveyden oireita, kasvattaa itseluottamusta ja auttaa arvostamaan omaa kehoa. Tanssia voidaankin hyödyntää ennaltaehkäisevänä sekä hoitoa tukevana toimintana esimerkiksi terveydenhuollossa.

Tanssi ja luova liike vaikuttavat fyysiseen tasapainoon estäen näin esimerkiksi kaatumisia. Kohentunut tasapaino voidaan yhdistää myös kohentuneeseen emotionaaliseen tasapainoon, käsillä olevaan hetkeen keskittymiseen sekä luottamukseen omaa kehoa kohtaan. Luovaa liikettä ja tanssia voidaan käyttää aerobisena harjoitteluna, voimaharjoitteluna sekä rauhoittavana, meditoivana liikkeenä. (Poikonen 2021.)

Anttila ym. (2019, 3) kertovat kehoon liittyvistä vaikutuksista näin: ”Tanssi kehittää kehontuntemusta ja koordinaatiokykyä monipuolisesti. Tanssi on tehokas tapa pitää yllä ja kehittää liikkuvuutta ja muita fyysisiä ominaisuuksia. Kokemus omasta kehosta taitavana, vahvana, notkeana ja ketteränä tuottaa mielihyvää ja vahvistaa itsetuntoa. Tanssin kautta kokemus omasta kehosta, sen yksilöllisistä rajoista ja mahdollisuuksista, voi vahvistua ja avartua. Tanssi on fyysistä toimintaa, joka myös herättää tunteita ja tuottaa kokonaisvaltaisia kokemuksia.”

Onkin hyvä huomata, että tanssi ja liikkuminen ovat fyysisiä toimintoja joita ei voi erottaa toisistaan. Kuitenkin liikkumisen terveyshyödyistä keskusteltaessa

usein elää mielikuva, jossa liikkuminen tarkoittaa enemmän kävelyä, pyöräilyä tai vaikka kuntosaliharjoittelua. Halusimme tässä kehittämistyössä tuoda esiin vaihtoehdon perinteisen liikkumisajatuksen rinnalle. Kulttuurihyvinvointi voi olla kokonaisvaltaista, jolloin toiminnassa yhdistetään fyysinen ja psyykinen hyvinvointi hyvinvointihyötyjen saamiseksi.

Myös Poikonen (2021) kuvaa tanssin ja luovan liikkeen parantavan kognitiivisia prosesseja, kuten muistia, päätöksentekoa ja fokuusoitumista tehtävästä toiseen. Luova liike ja hengitys musiikkiin yhdistettynä saavat aikaan sen, että mieliala kohenee, murheet unohtuvat hetkeksi ja lihasjännitys rentoutuu. Tanssin ilo, liikkuminen, musiikki ja sosiaaliset kontaktit saavat aikaan positiivisia hyvinvointivaikutuksia.

Anttila ym. (2019, 3) tuovat esille tanssin luovan toiminnan ja sen vaikutukset ihmisen henkisen hyvinvoinnin sekä itsetunnon kokemuksiin seuraavasti: "Tanssiin liittyvä esiintymisen kokemus ja nähdyksi tulemisen kokemus, tukee ilmaisukykyä, esiintymisvalmiuksia ja itsevarmuutta. Tanssi on luovaa toimintaa, jossa jokainen voi tulla nähdyksi ja kohdatuksi omana itsenään. Tanssin avulla voi ilmaista sellaisiakin tunteita, joita on vaikea ilmaista sanoin. Tanssi tuottaa iloa ja mielihyvää." (Anttila ym. 2019.) Luova liike antaa meille epäsuoria vastauksia kehon tuntemusten avulla, kuten miltä minusta tuntuu juuri nyt (Poikonen 2021).

Taikusydän (2019) on koonnut WHO:n hyvinvointiraportin laajan kartoituksen keskeisimmät kohdat taidelähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutuksista ja nostaa tässä tanssin tärkeäksi menetelmäksi. Tanssin avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa monia terveyshaasteita. Liikunnallinen ulottuvuus hoitaa kehoa ja tasapainoa monipuolisesti, ja esimerkiksi Parkinson-potilaat hyötyvät tanssin harjoittelusta. Ryhmässä myös yksinäisyyden kokemukset lievittyvät. Myös Poikosen (2021) mukaan tutkimukset eri potilasryhmillä (dementia, aivo-verenvuoto) raportoivat viikoittaisen tanssiharjoittelun ja luovan liikkeen parantavan elämänlaatua.

Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksessa (Pylvänäinen ym. 2021) on lisäksi tutkittu, kuinka masennuspotilaat hyötyvät moniulotteisesti tanssillisista menetelmistä. Tanssi on enemmän kuin musiikki ja liike. Tanssi- ja liiketerapialla on saatu positiivisia tuloksia kohdehenkilöiden mielialan kohenemisessa sekä mittareilla mitattuna että oman arvion kautta. Osallistujien kehonkuva muuttui positiivisemmaksi ja kipukokemukset vähenivät.

Poikonen (2021) kuvaa, että ilo, liikkuminen, musiikki ja sosiaaliset kontaktit saavat aikaan sen, että mieliala kohenee ja murheet unohtuvat hetkeksi. Samankaltaisia huomioita voi tehdä tanssitunneilla, kun havainnoi ihmisiä, heidän ilmeitään ja olemustaan. Usein tunnille tultaessa saattavat ajatukset pyöriä työssä tai kotiasioissa ja keho on jännittynyt. Tanssitunnin edetessä voi huomata, kuinka keho ja hengitys vapautuvat, ja fokus on siirtynyt joko omaan tekemiseen tai parin kanssa yhteiseen liikkeeseen. Ajatukset ovat omassa kehossa, sen liikkeessä sekä käsillä olevassa hetkessä. Tanssijat kuvaavat usein tanssin irrottavan ajatukset kaikesta muusta, kun saa keskittyä vain itseensä ja mahdolliseen pariin.

Ronkainen (2015) tutki nuorten kehollisuutta tanssinopettajan maisteriohjelmassa. Mielenkiintoista tässä työssä ovat huomiot aikuisten ja nuorten kehollisuuden erilaisuudesta. Ronkainen toteaa omassa työssään, että nykyään suhde kehollisuuteen on hukassa ja kehoon suhtaudutaan enemmän muokattavana objektina kuin tuntevana ja aistivana inhimillisen olemisen perustana. Keho on kuitenkin se, josta kaikki kokemuksemme kumpuavat ja johon ne palaavat. (Ronkainen 2015.) Keho ja aivot ovatkin koko ajan yhteydessä toisiinsa, jolloin kokonaisvaltainen lähestymistapa on harjoittelussa tärkeää (Poikonen 2021).

Mehling ym. (2012) määrittelevät kehotietoisuuden muun muassa tietoisuutena kehontuntemuksista, kehon ja mielen viestien yhdistämisenä sekä keholisten tuntemusten herättämien tunnereaktioiden tiedostamisena. Kehotietoisuudella voidaankin tarkoittaa kokonaisvaltaista kykyä ymmärtää, hahmottaa, käsittää ja hallita itseään. Kehotietoisuuden parantamisella voidaan lisätä ihmisen voimavaroja ja hyvinvointia. Mielenliikkeet, ajatukset ja tunteet tuntuvat

kehossa. Kehotietoisuusharjoituksilla voidaan oppia luonnollista liikettä, vähentää kehon jännityksiä, lisätä itsetuntemusta ja -luottamusta sekä oppia kuuntelemaan omia kehon viestejä ja auttaa huolehtimaan itsestä. (Herrala ym. 2011, 32, 37; Sundberg ym. 2015, 10.; Mehling ym. 2012, 3.)

Tämän vuoksi tässä tutkimuksessa oli perusteltua ottaa huomioon kehollisuuden liittyvät mahdollisuudet liikkeen, liikunnan tai vaikka tanssin kautta ja miettiä, kuinka tuota kehollisuutta voitaisiin lisätä ja hyödyntää tässä kehitystyössä. Keskeisimmäksi käsitteeksi valikoitui ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi, jota lähdettiin edistämään luovilla menetelmillä, erityisesti liikkeen, tanssin ja musiikin yhdistämisen keinoin.

4. HYVINVOINTIHAASTEET KESKI-ikäISELLÄ NAISELLA

Käytämme tässä opinnäytetyössä keski-ikäinen- termiä kohderyhmästämme, joka oli 45–55- vuotiaat naiset. Kyseessä on sama ajanjakso, jona vaihdevuodet yleisimmin ovat. Problematiikka ei kuitenkaan ole pelkästään hormonitoimintaan liittyvää, jolloin laajempi käsite on tarpeen, vaikka aina ei olekaan selvää, mistä jokin oire johtuu. Osalla keski-ikäisistä naisista on paljon hyvinvointihaasteita, jotka voivat heikentää elämänlaatua merkittävästi ja tehdä loppuelämästä raskasta. Siihenastinen elämä ja taidot selvitä muutoksista sekä tuki tai tuen puute lähipiirissä vaikuttavat myös tässä elämänvaiheessa. Fyysisen terveyteen on viimeistään nyt kiinnitettävä huomiota: liikunta ja terveelliset elämäntavat auttavat pitämään kehon toimintakyvyn parempana ja tukevat myös mielenterveyttä. Jos elämässä on kertynyt huolia ja aika on mennyt lapsista ja puolisoista huolehtimiseen, ei omasta itsestä huolehtimiseen ole välttämättä jäänyt energiaa. Vaihdevuodet ovat tietynlainen käännekohta naisen elämässä, joka määrittelee loppuelämän terveyttä.

4.1. Elämänkriisit ja niistä selviytyminen

Kriisit ja muutokset kuuluvat elämään. Mielenterveystalon (Elämänkriisi s.a.) mukaan kriisi voi olla elämänvaihekriisi, kuten muutto tai työpaikan vaihto tai se voi olla seurausta järkyttävästä tai kuormittavasta tapahtumasta, esimer-

kiksi liikenneonnettomuus tai läheisen äkillinen kuolema. Myös siirtymävaiheet, kuten lasten muuttaminen kotoa, vaativat resilienssiä. Aina omat keinot eivät riitä ja kriisi sairastuttaa ihmisen. Niin sanottu keski-iän kriisi on käsitteenä häilyvä. Siitä puhutaan, mutta varsinaista tutkimustietoa on niukasti. Kriisit kuuluvat elämään ja niiden taustalla voi olla monenlaisia syitä. Kohde-ryhmämme on kuitenkin keski-ikäistä ja vaihdevuosi-ikäistä, joten asian selvittäminen kiinnosti. Saarinen selvitti Pro Gradu työssään vaihdevuosisoireiden yhteyttä koettuun keski-iän kriisiin 2018. Aineiston perusteella selvisi, että naisen keski-iän kriisin ilmaantuvuutta lisää, jos nainen kokee useita vaihdevuosisoireita tai jos hänellä on ollut aiemmin elämän pohdintaa sisältänyt kriisivaihe.

Pahimmillaan työkyky heikkenee keski-iässä niin, että hakeudutaan pois työelämästä. Työkyvyttömyyseläkkeelle jääetään keskimäärin 52-vuotiaana. Yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen syy on mielenterveyden ongelmat (47 %). Naiset eläköityvät etenkin masennuksen vuoksi ja heitä on kaksi kolmasosaa kaikista masennuksen vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavista. Toiseksi suurin syy (27 %) ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet. (Eläketurvakeskus 2019.) Elämänlaatu siis voi heikentyä niin paljon, että työkäinen ei enää pysty käymään töissä eikä pysty sinne palaamaan. Asia on henkilökohtainen tragedia, mutta myös huolestuttava seikka koko yhteiskunnan näkökulmasta, kun huollettavia on paljon enemmän kuin työssä käyviä.

Tilastokeskuksen (2021) mukaan naiset kokevat avioeron keskimäärin 41-vuotiaana. Vaihdevuosissa ollaan usein yksinasuvia tai ainakaan samassa taloudessa ei asu toista aikuista. Suomalainen nainen synnyttää 1–3 lasta ja esikoisen syntyessä ollaan lähes 30-vuotiaita. Lasten itsenäistyminen tapahtuu parikymmentä vuotta myöhemmin, jolloin nainen on usein vaihdevuosissa. Suomessa on noin 1,6 miljoonaa äitiä. Lapsettomiakin on siis paljon. Kodin tyhjentyminen on aina kriisi ja riippuu elämänhallinnan keinoista, miten siitä pääsee läpi. Jos jää kahdestaan puolison kanssa, on myös parisuhdetta tarkasteltava uudesta näkökulmasta.

4.2. Vaihdevuodet ja niihin liittyvä oireisto

Vaihdevuodet jaetaan kolmeen osaan: premenopaussi, menopaussi ja postmenopaussi. Oireilua voi olla koko vaihdevuosien ajan, eniten muutamaa vuotta ennen ja jälkeen menopaussin. Osa naisista ei juuri huomaa vaihdevuosiaan ja osalla ajanjakso voi olla monella tavalla invalidisoiva. (Eskola & Hytönen 2009, 359–360.) Tilastokeskuksen (Findikaattori 2021) mukaan 45–55-vuotiaita naisia oli 31.3.2021 Suomessa 335215 henkeä, joten noin 265 000 naisella on vaihdevuosioireita ainakin jonkin verran. On siis tärkeää löytää keinoja, joilla elämänlaatua voi parantaa.

Menopaussi

Menopaussi tarkoittaa naisen viimeisiä spontaaneja kuukautisia. Kun kuukautiset ovat olleet poissa vuoden, katsotaan kierto päättyneeksi. Suomalaisella naisella menopaussi on keskimäärin 51-vuotiaana, vaihteluväli on kuitenkin 40–60-vuotta. Kierto voi epäsäännöllistyä jo vuosia aikaisemmin, osalla se voi ilmetä vuotohäiriöinä. Esimerkiksi runsaat vuodot saattavat laskea hemoglobiinia ja vaatia hoitoa. Tupakointi aikaistaa vaihdevuosiä 1–2-vuotta, mekanismeja ei tiedetä. Jos naiselta joudutaan poistamaan munasarjat, vaihdevuosioireilu alkaa heti. (Tiitinen 2021a.)

Mielialaoireet vaihdevuosissa ja keski- iän kriisi

Estrogeenin vähenemisen vaikutus mielialan laskuun vaihdevuosissa on epäselvää. Todennäköisesti mielialan laskuun vaikuttaa enemmän muita elämäntilanteeseen liittyviä seikkoja. Alakuloisuus, hajamielisyys ja ahdistuneisuus kuitenkin ovat tavallisia vaihdevuosi-ikäisillä naisilla. Osalla oireet helpottavat vaihdevuosien mentyä ohi. Unettomuus pahentaa mielialaoireita, väsyneenä myös ärtyy herkemmin. Tärkeää onkin pitää elämän eri osat alueet tasapainossa ja pitää itsestään hyvää huolta. Terveellinen ravinto, liikunta ja hyvät ihmissuhteet sekä mielekäs tekeminen ovat ensiarvoisen tärkeitä hyvinvoinnille. (Tiitinen 2021a.)

Vaihdevuodet eli klimakterium on ajanjakso, jonka aikana munasarjojen toiminta hiipuu ja lopulta päättyy. Estrogeenin hyvät vaikutukset katoavat ja kehossa tapahtuu muutoksia. Myös mieliala voi vaihdella, mutta ei ole selvää,

millä mekanismilla hormonimuutokset saavat sen aikaan. Iso osa naisista kokee vaihdevuosissa erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä haasteita. Kaikki eivät kuitenkaan koe hankalia oireita, pieni osa ei lainkaan. (Nelson 2008). Toisille asia on edelleen tabu, eikä apua osata tai kehdata hakea. Asiasta myös vaietaan, esimerkiksi työpaikalla voi olla vaikea ottaa asiaa puheeksi, vaikka oireilu haittaisi työntekoa. (Hankonen toim. 2021.)

Kuumat aallot ja univaikeudet

Kuumat aallot ovat yleisin vaihdevuosioire: hikoiluoiretta esiintyy jopa 70–80 % naisista, hankalia ne ovat 20 %. Hikoilua voi olla mihin vuorokauden aikaan tahansa. Kuumien aaltojen kesto vaihtelee yksilöstä toiseen hyvin paljon. Kohtaus alkaa äkisti ja sen jälkeen voi palella. Hikoilu voi olla niin voimakasta, että täytyy käydä suihkussa ja vaihtaa petivaatteet. Vaihdevuosiin liittyy usein myös univaikeuksia: Ei saa unta tai on vaikea pysyä unessa. Hankala yöhikoilu selittää osan univaikeuksista, mutta ei kaikkea. Univaikeudet voivat alkaa jo premenopausissa ja haitata elämänlaatua huomattavasti. (Polo 2015; Tiitinen 2021a.) Unettomuus esiintyy myös riskitekijänä mielenterveysongelmissa, niiden vuoksi eläköitymisessä sekä sydän- ja verisuonitautien taustalla, etenkin verenpainetaudin ja korkean kolesterolin suhteen (Haaramo 2014, 71).

Seksuaalinen haluttomuus ja limakalvojen kuivuminen

Seksuaalinen haluttomuus on jollain mekanismilla myös estrogeenin väheneemiseen liittyvää, mutta ainakin limakalvojen kuivuus tekee hoitamattomana seksistä kivuliasta. Elimistön oma voitelujärjestelmä ei enää toimi. Onneksi paikallisestrogeeni yleensä riittää hoidoksi. Myös hormonittomia kostutustuotteita on markkinoilla runsaasti. (Tiitinen 2021b.) Kumppanin ymmärtäväisyys ja hyvä parisuhde tukevat miellyttävän seksielämän jatkumista. Haluttomuusongelmat ovat yleisiä parisuhteissa, usein niihin liittyy muita elämää kuormittavia syitä tai kyse on parisuhteen haasteista (Huttunen 2018).

Osteoporoosi ja lihasmassan väheneminen

Menopausin jälkeen luumassan kato kiihtyy, osalle kehittyy primaari osteoporoosi tyyppi I. Luukatoa voi hoitaa jonkin verran liikunnalla, oikeanlainen lii-

kunta myös ennaltaehkäisee osteoporoottisia murtumia. Usein myös lääkahoito on tarpeen. D-vitamiini ja kalkin saanti on turvattava. (Eskola & Hytönen 2009, 374–375; Käypä hoito- suositus 2020, Osteoporoosi)

Myös lihasmassa alkaa kadota vaihdevuosissa, säännöllinen liikunta pitäisi olla elämäntapana viimeistään siinä elämänvaiheessa (UKK- instituutti 2020). Sydän- ja verisuonitautien riski kasvaa postmenopausaalisesti, koska estrogeenin suojaava vaikutus lakkaa. Tupakointi, kohonnut verenpaine, runsas alkoholin käyttö ja ylipaino vielä lisäävät riskiä, myös unettomuus on riskitekijä. Hormonikorvaushoito vähentää riskiä, sitä ei kuitenkaan kannata aloittaa oireettomalle. (Katainen 2019.)

Hormonikorvaushoito

Hormonikorvaushoidolla voidaan vähentää koettuja vaihdevuosioireita selvästi. Korvaushoidolla on elämänlaatuun suotuisa vaikutus ja se onkin tärkein terveyshyöty hoidosta. Etenkin kuumat aallot ja yöhikoilu vähenevät merkittävästi. Hoidolla on myös luustoa suojeleva vaikutus. Suoria mielialavaikutuksia on vain vähän, joten koettu elämänlaatu voi vaatia myös muita toimenpiteitä kohentuakseen. Kaikki masennus- tai ahdistuneisuusoireilu ei selity vaihdevuosioireilla. (Tiitinen 2021c.) Jos potilaan kohtu on tallella, korvaushoito sisältää estrogeeni ja progestiini- komponentit kohdun limakalvon ohuena pitämiseksi. Hoitoa harkittaessa käydään läpi myös mahdolliset vasta-aiheet, koska esimerkiksi sairastettu syvä laskimotukos estää hoidon aloituksen. Usein hoidon kestoksi riittää 2–5 vuotta, hoidon teho ja turvallisuus on syytä tarkistaa säännöllisesti lääkärin vastaanotolla. (Tiitinen 2021d.)

5. PROSESSISSA KÄYTETYT MENETELMÄT

Tutkimuksen lähestymistapa on fenomenologiassa, jossa tutkijat pyrkivät ymmärtämään tutkimukseen osallistujien kokemusmaailmaa ja asian merkityksiä ja jossa hyväksytään tulosten ainutlaatuisuus ja merkitysten moniulotteisuus. (Virtanen 2006, 152–154; Reunanen 2021.) Prosessin tutkimustrategiaksi eli tutkimukselliseksi lähestymistavaksi ja valittujen menetelmien kokonaisuudeksi on valittu tapaustutkimus. Tapaustutkimuksessa tyypillisesti valitaan yksi tapahtuma tai joukko tapahtumia tutkimuksen kohteeksi, johon kerätään tietoa useita metodeja käyttäen, jotta ilmiön kuvaaminen olisi mahdollisimman monipuolista. (Hirsjärvi ym. 2007, 131).

Lisäksi työssä hyödynnetään vahvasti palvelumuotoiluajattelua sekä -prosesseja, vaikka menetelmä ei olekaan tieteellinen. Palvelumuotoiluprosessi on sopeutuvaa tällaiseen nopeaan yrityksen toiminnan kehittämiseen. Kehitysprosessin keskiössä on erityisesti asiakkaan subjektiivisen kokemuksen huomioiminen sekä yrityksen toiminnan kehittäminen vastaamaan näitä kokemuksia, taloudellisuus huomioiden. Työn tavoitteena on selvittää, miten palvelumuotoilun avulla voidaan kehittää naisten kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäävää hyvinvointipalvelua luovia menetelmiä käyttäen.

5.1. Työn tavoite ja tutkimuskysymykset

Kehittämistyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa Hanna Tuominen Dancelle naisille suunnattu pilottiryhmä ja analysoida heidän kokemuksiaan jatkokehitystä varten. Lisäksi pyrittiin kokeilemaan alalle uudenlaista lähestymistapaa, jossa yhdistetään liikkumista, kulttuurihyvinvointia sekä valmennuksellista otetta.

Tutkimuskysymykseksi muodostui:

Miten palvelumuotoilulla voidaan kehittää +45-vuotiaiden naisten kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäävää palvelua?

Työn tavoite pyritään saavuttamaan vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia odotuksia ja toiveita asiakkaalla on yrityksen hyvinvointipalvelulle?
2. Miten palvelu on täyttänyt asiakkaan odotukset ja vaikuttanut hyvinvoinnin kokemukseen?

5.2. Tapaustutkimus ja aineisto

Tapaustutkimukselle löytyy useita määritelmiä. Yhteistä määritelmille on, että tapauksia tarkastellaan niiden asiayhteydessä ja tapauksista kerätään joustavasti runsaasti aineistoa. Tapaustutkimus on tyypillisesti esimerkiksi rajattu tapahtuma, tapahtumasarja tai prosessi. (Piekkari & Welch 2020, 181–185.)

Tapaustutkimuksen kohteena oli Vaihteen vuoksi -kurssin luominen ja prototyypointi. Tässä kehittämistyössä neljä kurssikertaa on määritelty yhdeksi tapaukseksi, jota työssä tarkastellaan. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2009) kuvaavat tapaustutkimusta seuraavasti: "Tapaustutkimuksessa käytetään usein erilaisia tiedonkeruu ja analyysitapoja, joten se ei rajoita menetelmävalintoja, eikä sitä voida pitää ainoastaan aineistonkeruun tekniikkana." Tämän vuoksi tapaustutkimus soveltuu hyvin tähän kehitystyöhön, koska se tutkii hetkeen liittyviä ilmiöitä todellisessa kontekstissa ja asiakaskokemuksen ymmärtämistä syvennetään käyttämällä kvalitatiivisia menetelmiä. Tapaustutkimus vastaa kysymyksiin, miten? ja miksi? (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 44.)

Tässä työssä fenomenologisen lähestymistavan kohteena oli ihmisen subjektiivinen todellisuus. Tapaustutkimuksella pyrimme selvittämään osallistujien kokemuksia sekä niiden merkityksiä ja pyrimme ymmärtämään näitä siinä kokonaisuudessa missä ne ovat muodostuneet ja missä niitä tarkastellaan. (Vilka 2011.) Tutkimme miten palvelu vastaa asiakkaiden sekä työn tilaajan sille asetettuihin odotuksiin.

Prosessin eri vaiheissa käytettiin erilaisia tutkimusmenetelmiä, joiden avulla kerättiin aineistoja lisäämään kehittämisprosessin vakuuttavuutta. Tällaisia olivat kurssin aikana pidetyt ohjaajien havainnointipäiväkirjat, sähköiset kyselyt sekä ideointipäivien dokumentointi ja näiden sisältöanalyysit. Tapaustutkimuksessa tutkija voi vertailla keräämäänsä aineistoa teoriaan sekä tutkimushenkilöiden kokemuksia ja odotuksia omiin aloitushetken odotuksiinsa. (Piekkari & Welch 2020, 188.) Analyysi ja päätelmien teko toteutettiin laadullisina, sillä ne vaikuttivat tarjoavan parhaiten vastauksen tutkimusongelmaan. Laadullinen tutkimus vastaa kysymyksiin *miksi* ja *miten*, mutta myös *miten voisimme tehdä paremmin?*

Viitekehyksen ja taustatutkimuksen perusteella luotiin kysely, jossa kysyttiin asiakkaiden odotuksia ja toiveita kurssille sekä kurssin jälkeen pyydettiin palautetta, miten kurssi kokonaisuus koettiin. Asiakkaiden odotuksia kartoitettiin ennen pilottikurssia tehtävällä sähköisellä kyselyllä noin viikkoa ennen kurssin aloitusta. Lisäksi pilottikurssin jälkeen palaute kerättiin sähköisen kyselyn

avulla. Kyselyt toteutettiin Surveymonkey -ohjelmalla, osaksi suljettuina ja osaksi avoimina kysymyksinä. Kyselyrunko testattiin ennen kyselyn lähettämistä koehenkilöillä. Vastaaminen toteutettiin nimettömänä ja vastaaminen oli vapaaehtoista, jolloin kysymyksiä ei voi kohdistaa suoraan vastaajaan.

Kerättyyn aineistoon perehdyttiin, jotta saatiin kokonais käsitys tutkittavasta tapauksesta. Sisällönanalyysillä pyrittiin sanallistamaan kerätty aineisto, analyysit aloitettiin tiivistämällä ja ryhmittelemällä saadut vastaukset. Kyselyjen vastaukset analysoitiin teemoittelun avulla, eli vastaukset pilkottiin ja ryhmiteltiin ne esiin nousevien aihepiirien mukaan. Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja sitä voidaan pitää yhtenä sisällönanalyysin muotona (Tuomi & Sarajärvi 2018). Teemoittelun avulla aineistosta kyettiin luomaan yhtenäinen kokonaisuus, josta keskeiset tulokset löytää selkeästi. Analysointi oli teoriaohjaavaa, jolloin aiemman tiedon olemassaolo tunnustetaan, mutta analysointia ohjaa silti aineisto. Tutkimusraportissa esitetään yleensä teemojen käsittelyn yhteydessä katkelmia aineistosta eli sitaatteja. Niiden tarkoituksena on havainnollistaa analyysia ja samalla tarjota lukijalle jälkiä siitä mihin tutkija teemoittelunsa pohjaa. Teemat syntyvät analyysin tuloksena – eivät niin että tutkijalla on ennakolta mielessään teemat, joihin hän sitten sijoittaa aineistonsa palasia (Juhila 2021).

Piekkari & Welch (2020, 186–188) tuovat esille yksittäistapaustutkimukseen kohdistuvan kritiikin. Ovatko tulokset yleistettävissä tai riittävän luotettavia, jos tutkitaan vain yhtä tapausta? Tapaustutkimuksessa on perusteltua tehdä yksittäistapausten tutkimusta silloin, kun esimerkiksi testataan vakiintunutta teoriaa, tarkastellaan aiheen tyypillistä tapausta tai ei olla päästy vielä tutkimaan kyseistä tapausta. Tässä kehitystyössä kyseistä tapausta ei ollut vielä tutkittu, jonka vuoksi yksittäistapaustutkimus osoittautui hyväksi vaihtoehdoksi pohjatiedon keräämisessä. Työn tuloksia ei ollut tarkoitus yleistää, mutta ne ovat siirrettävissä eli niitä käytetään suunniteltaessa ja toteuttaessa yrityksen tulevaa hyvinvointipalvelua. (Virtanen 2006).

Aineiston keruu ja analyysin vaiheet selostetaan kehittämisprosessin kuvauksessa luvussa kuusi, jossa prosessin sisällä vaiheet avataan tarkemmin. Tällä

esitystavalla pyrimme saamaan läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta analyysiin ja tulosten esittämiseen sekä näyttämään vastausten todenmukaisuuden.

5.3. Muotoilu ja muotoiluajattelu

Muotoiluna on perinteisesti pidetty teollista- ja tuotesuunnittelua. Kansallinen muotoiluohjelma Muotoile Suomi ei halua kuitenkaan määritellä muotoilua tarkasti, koska se on laajentunut nykyisellään moniin palveluihin ja muihin aineetomiin toimintatapoihin sekä järjestelmiin. Muotoilu halutaankin ymmärtää luovana kokonaisvaltaisena prosessina, joka lähtee käyttäjän tarpeista ja arvoista ottaen huomioon käyttöympäristön ja kestävyuden suunnittelussa sekä toteutuksessa. Luovalla ongelmanratkaisulla ja asiakkaiden tarpeita ymmärtämällä voidaan muotoilun avulla kehittää nopeammin uusia tuotteita ja palveluita.

(Muotoile Suomi 2013, 9; Muova s.a.)

Muotoiluajattelulla tarkoitetaan jatkuvaa ajattelu- ja toimintatapaa, jossa erilaiset ongelmien lähteet pyritään selvittämään ja niihin löytämään erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Vaihtoehdot muutetaan testimalleiksi, joita kokeillaan ja arvioidaan ketterästi osana toiminnan kehitysprosessia. (Kreapal 2022, 6.)

5.3.1. Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilun määritelmä on erittäin laaja, joka jatkuvasti elää, kun palvelumuotoilua hyödynnetään uusissa ympäristöissä. Kreapal määrittelee palvelumuotoilun seuraavasti:

Palvelumuotoilu on muotoiluajattelua hyödyntävä, asiakaslähtöinen ja tulevaisuuteen suuntaava, osallistava työtapo, jolla voidaan yhdistää asiakkaan ja liiketoiminnan tarpeet. Palvelumuotoilun avulla luodaan ratkaisuja palveluiden tuottamiseen ja käyttämiseen. Vahva asiakasnäkökulma takaa, että kehitettävät palvelut vastaavat asiakkaiden tarpeita ja toiveita, parantaen näin asiakassuhdetta. (Kreapal 2022, 6, 21.)

Palvelumuotoilun avulla pyritään kasvattamaan asiakasymmärrystä. Muotoilun avulla asiakkaalle luodaan tämän tarpeiden ja toiveiden pohjalta palvelukoke-

mus. (Laaksonen & Ollila 2017, 51–52.) Nopeissa toimintaympäristön muutoksissa palvelumuotoilu tuo yrityksen toimintaan lisää ketteryyttä. Siksi on tärkeää suunnitella ratkaisuja nykytilan sijasta tulevaisuuden asiakastarpeisiin. Yritys voi palvelumuotoilun avulla kehittää palvelua asiakaskeskeisemmäksi ja saada näin uudenlaista kilpailuetua. (Ojasalo ym. 2014, 72–73; Kreapal 2022, 6.)

5.3.2. Palvelumuotoiluprosessi

Palvelumuotoilun prosessi on erikoistunut asiakas- sekä palveluliiketoiminnan asiakaslähtöiseen kehittämiseen, jonka lopputuloksena syntyy palvelu. Palvelumuotoiluprosessi ei etene suoraviivaisesti, vaan perustuu oppimiseen kokeilujen kautta, jolloin lopputulosta ei aina tiedetä. Prosessi pidetäänkin avoimena ja muokataan sitä jatkuvasti tiedon karttuessa. Palvelumuotoilussa muotoillaan aina sekä palvelukokemusta että palvelukokemuksen tuottamisen prosessia, mutta painotetaan kokemusta. Lähtökohtana on liiketoiminnan ja asiakkaan tiedostettujen sekä tiedostamattomien tarpeiden ja haasteiden huomiointi osana muotoiluprosessia, taloudellisesti kannattavasti. Palvelumuotoiluprosessi on luovan ongelmanratkaisun monipuolinen, kokonaisvaltainen ja jatkuvasti kehittyvä menetelmä. Prosessin tarkoituksena on luoda asiakkaille merkityksellinen asiakaskokemus ja helppokäyttöinen yhtenäinen palvelupolku. (Kreapal 2022, 6, 12, 18, 21; Tuulaniemi 2016, 64, 110–111; Työkalu-pakki palvelumuotoiluun s.a.)

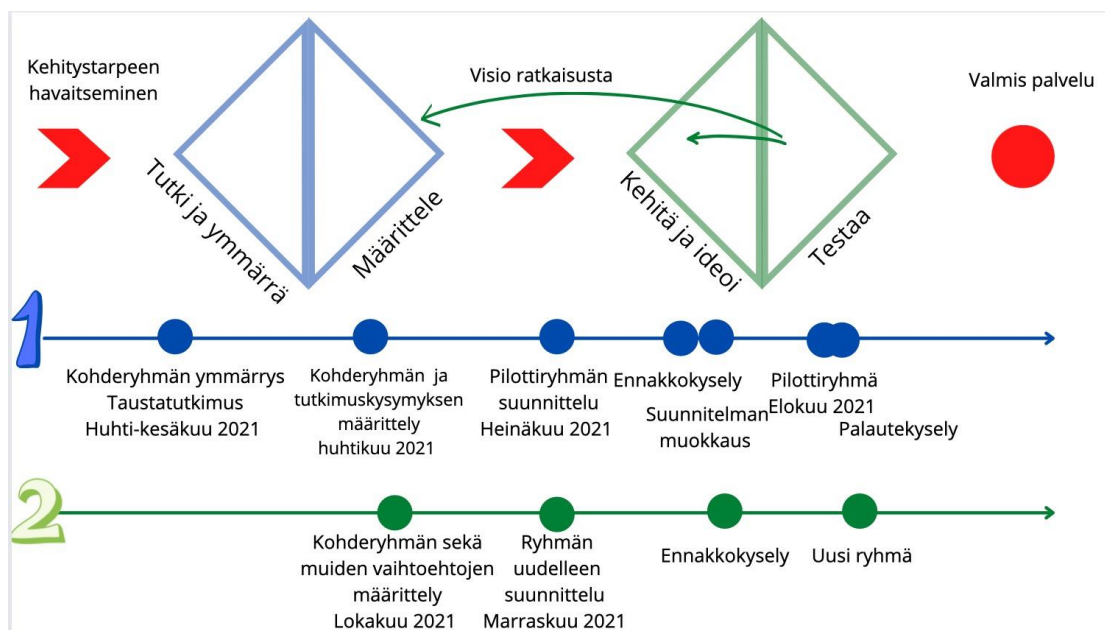
Palvelumuotoilua käsittelevissä julkaisuissa on esitelty lukuisia erilaisia prosessimalleja palveluiden muotoilulle. Tunnetuin (palvelu)muotoilun prosessimalli on ns. **tuplatimantti** (the double diamond), jonka on esitellyt British Design Council (2019). Tuplatimantin idea on kehitystyön aikana hioutuvassa kahdessa timantissa (Palvelumuotoilu Palo 2018.) Kahden timantin palvelumuotoiluprosessi voidaan jakaa neljään vaiheeseen. **Ensimmäinen timantti** muodostuu ratkaistavan ongelman ymmärtämisestä eli vaiheet **1. Määrittele** ja **2. Tutki ja kiteytä**. Tämä vaihe sisältää asiakasymmärryksen keräämisen ja sen kiteyttämisen. **Toinen timantti** sisältää ratkaisun kehittämisen, eli vaiheet **3. Ideoi ja kokeile** sekä **4. Testaa ja toteuta**. (Palvelumuotoilu Palo 2018; British Design Council 2019.)

Palvelumuotoiluprosessissa on tärkeää huomioida erilaiset muuttujat, joiden vuoksi lopputulosta ei voi aina ennakoida. Tällaisia ovat muun muassa asiakkaiden yksilöllisyys sekä kehittävä työtapa vuorovaikutuksessa asiakkaiden ja yrityksen kanssa. (Kreapal 2022, 21.) Sokran palvelumuotoilun oppaan mukaan asiakas ja hänen tarpeensa tulee olla koko prosessin ajan keskiössä ja ratkaisuja lähdetään ideoimaan ja kehittämään tästä näkökulmasta. Palvelu tai toimintamalli kiteytetään ja lopulta esitetään palvelumallina, jota voi jatkokehittää. (Hiltunen 2017, 6–7.) Palvelukokemuksen ymmärtäminen auttaa organisaatioita luomaan entistä parempia vuorovaikutussuhteita asiakkaiden kanssa. Palvelun käyttäjän ja käyttäjäkokemuksen ymmärtäminen ovat asiakaslähtöisten palvelujen suunnittelemisen perusta. (Miettinen 2011, 30.) Tuulaniemen (2016) mukaan asiakkailta saa parhaiten tietoa heidän tarpeistaan, toiveistaan ja odotuksistaan keskustelemalla, havainnoimalla ja osallistumalla itse palveluun, koska ihmiset osaavat harvoin kertoa tai kuvitella sellaista, jota ei ole vielä olemassa. (Tuulaniemi 2016, 71–78.)

Hyvän idean kehittyminen loistavaksi palveluksi edellyttää jatkuvaa testaamista ja avointa asennetta kehittämisideoille. Palvelun testaaminen oikeilla asiakkailla läpi palvelukehityksen takaa sen, että palvelun käyttöönottovaiheessa tuote on kiinnostava, asiakaslähtöinen ja sille löytyy käyttäjiä. Palvelutuote on siis suositeltavaa viedä jo ideointivaiheesta lähtien asiakkaiden arvioitavaksi. Ketterästi korjaamalla suuntaa jatkokehittämistyössä, yritys säästää aikaa ja rahaa. (Hiltunen 2017, 20; Kreapal 2022, 6.)

6. KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS

Tässä kappaleessa avaamme Vaihteen vuoksi -hyvinvointipalvelun kehittämisprosessia palvelumuotoilun keinoin. Kehittämisprosessissa hyödynsimme hiukan mukailtuna palvelumuotoilun tuplatimanttia eli kehitimme palvelua kahdessa osassa, jonka toistimme kaksi kertaa, vaihe 1 (sininen linja) ja vaihe 2 (vihreä linja). (kuva 2)



Kuva 2. Hyvinvointipalvelu kehittämisprosessi (Tuominen, 2022)

Ensimmäisessä osassa oli **sininen timantti** eli vaiheet *tutki ja ymmärrä* sekä *ongelman määrittely*. Toisessa osassa oli **vihreä timantti** eli vaiheet *kehitä ja ideoi* sekä *testaa*. Näiden vaiheiden jälkeen saadun palautteen ja omien huomioiden sekä kokemustemme avulla palasimme uudelleen vaiheisiin määrittele sekä kehitä ja ideoi. Tämän kehittämisprosessin avulla pystyimme luomaan tilaajalle hyvinvointipalvelua, joka vastaa asiakkaan sekä tilaajan odotuksiin.

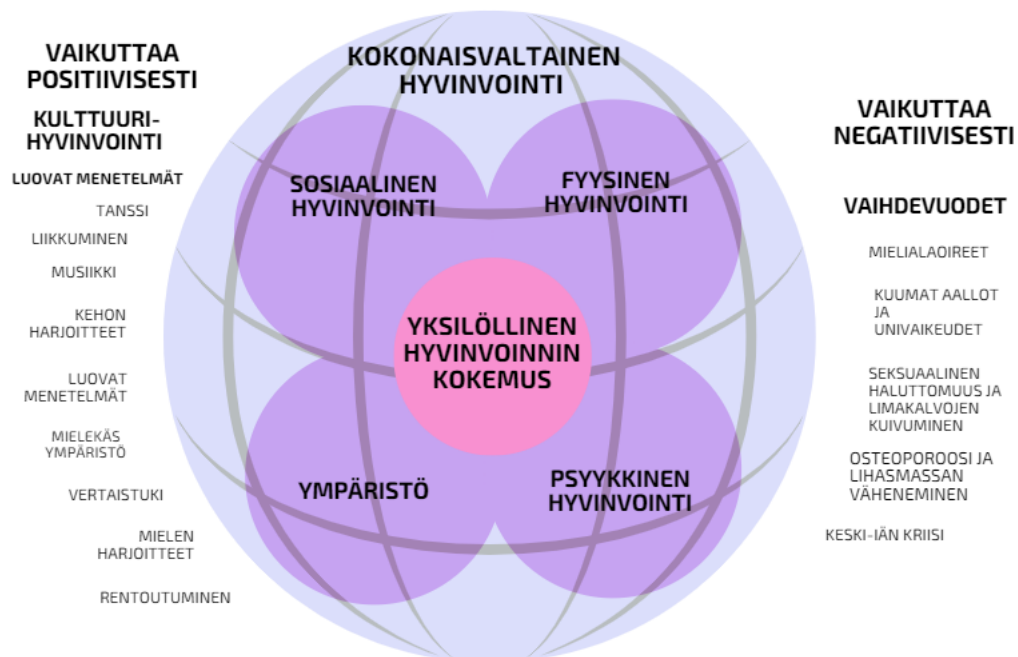
Sinisellä merkitty linja 1, kuvaa koko palvelumuotoilun avulla tehtyä kehittämisprosessia taustatutkimuksesta pilottiryhmään. Vihreällä merkitty linja 2, kuvaa palvelun jatkekehittämistä jossa seuraavan ennakkokyselyn ja uuden ryhmän pitäminen jää toimeksiantajalle.

6.1. Ymmärrys

Hyvinvointipalvelun kehitysprosessi aloitettiin keräämällä tietoa ja laajentamalla asiakasryhmästä olevaa tietoa ja sen haasteita. Kyseessä oli palvelumuotoilun ensimmäinen vaihe eli *tutki ja ymmärrä*. Tässä vaiheessa sivusimme hieman jo myös määrittele- vaihetta, asiakkaiden haasteiden kohdalla. Kehitysprosessissa oli tärkeää ymmärtää kohderyhmää ja sen mahdollisia haasteita laajasti, jotta suunniteltu hyvinvointipalvelu osattaisiin kohdistaa asiakkaille oikein (Saarelainen 2019, 73, 79). Tätä taustaselvitystä on käsitelty tämän opinnäytetyön luvuissa kolme ja neljä.

Taustatutkimus (luku 4) vahvisti käsitystämme siitä, että vaihdevuosisoireet voivat olla todella moninaiset ja vaikka jotain apua on saatavilla, ennaltaehkäisevät palvelut puuttuvat. Saatoimme siis päätellä, että tällaiselle palvelulle on tarvetta. Taustatutkimuksen perusteella (luku 3) vahvistui kulttuurihyvinvoinnin erilaisten menetelmien hyödyntämisen erilaiset mahdollisuudet sekä niiden käyttökelpoisuus tällaisessa palvelussa. Kuvaan 3 on kerätty kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemukseen positiivisesti sekä negatiivisesti vaikuttavia elementtejä havainnollistamaan hyvinvoinnin moniuloitteisuutta.

KOKONAISSVALTAISEEN HYVINVOINNIN KOKEMUKSEEN VAIKUTTAMINEN



Kuva 3. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttaminen (Tuominen, 2021)

Käyttäjätiedon hankkimiseen käytettiin erilaisia menetelmiä, kuten kirjallisuuden ja tutkimustuloksiin tutustuminen, oma ammatillinen näkemys sekä havainnointi sosiaalisen median keskusteluryhmässä (Facebook vaihdevuodet -ryhmä). Kyseisen ryhmän keskustelut ovat luottamuksellisia, joten niitä ei voi käyttää lähteinä, mutta niihin osallistuminen lisäsi tekijöiden ymmärrystä kohderyhmästä.

6.2. Määrittely

Seuraavassa vaiheessa tarkasteltiin ongelman tarkempaa hahmottamista. Kyseessä oli palvelumuotoilun toinen vaihe eli *määrittele*.

Tutkimuksessa ja havainnoinnissa esiin tulleita haasteita naisilla olivat muun muassa mielialanvaihtelut, jaksamisen haasteet, kuumat aallot sekä muut fyysiset oireet. Koska kyseessä ei ole terveydenhuollon palvelu, tuli meidän kehittämisprosessissamme keskittyä sellaisiin asioihin, joihin voi vaikuttaa terveydenhuollon ulkopuolella.

Määrittele- vaiheessa oli tärkeää saada selville tulevien asiakkaiden odotuksia palvelulle, jotta nähtiin, olivatko määritelty ongelma ja sen ratkaisut oikean suuntaisia. Asiakkaiden odotuksia kartoitettiin ennen pilottikurssia tehtävällä sähköisellä kyselyllä (liite 3) viikkoa ennen kurssin aloitusta. Kysely lähetettiin 25.7.2021 sähköpostilla kaikille ilmoittautuneille. Vastauksia saimme seitsemältä (7) osallistujalta kymmenestä. Saadut vastaukset kerättiin sähköisesti suojattuun SurveyMonkey -ohjelmaan, jossa alkuperäisiä vastauksia säilytetään kirjautumistietojen takana.

Kerätty palaute tiivistettiin poimimalla alkuperäisistä ilmauksista toistuvia aiheita, eli teemoja sekä jättämällä pois epäolennaiset asiasisällöt. ”Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä” (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110.)

Kyselyn vastaukset pilkottiin ja koottiin yhteen tiedostoon, tämä tehtiin hyödyntämällä tekstinkäsittelyohjelmaa. Tuloksena oli yksinkertaistetut ja tiivistetyt vastaukset odotuksista. Yksinkertaistetut vastaukset lajiteltiin esiinnoisseisiin teemoihin ja tätä tulosta analysoitiin eli verrattiin kerättyyn teoria tietoon.

Esimerkki prosessista:

Vastaus: *”Rentoutumista ja motivointia liikkumiseen, ei liikuntaan niinkään. Herättäkää minut koomasta, jotta huomaisin omatkin tarpeet ja toiveet”*

Pilkkominen:

- Rentoutumista
- Motivointia liikkumiseen, ei liikuntaa niinkään

- Herättäkää minut koomasta
- Jotta huomaisin omatkin tarpeet ja toiveet

Yksinkertaistaminen:

- Rentoutumista
- Motivoitumista liikuntaan
- Aktivointia
- Omien tarpeiden ja toiveiden huomaaminen

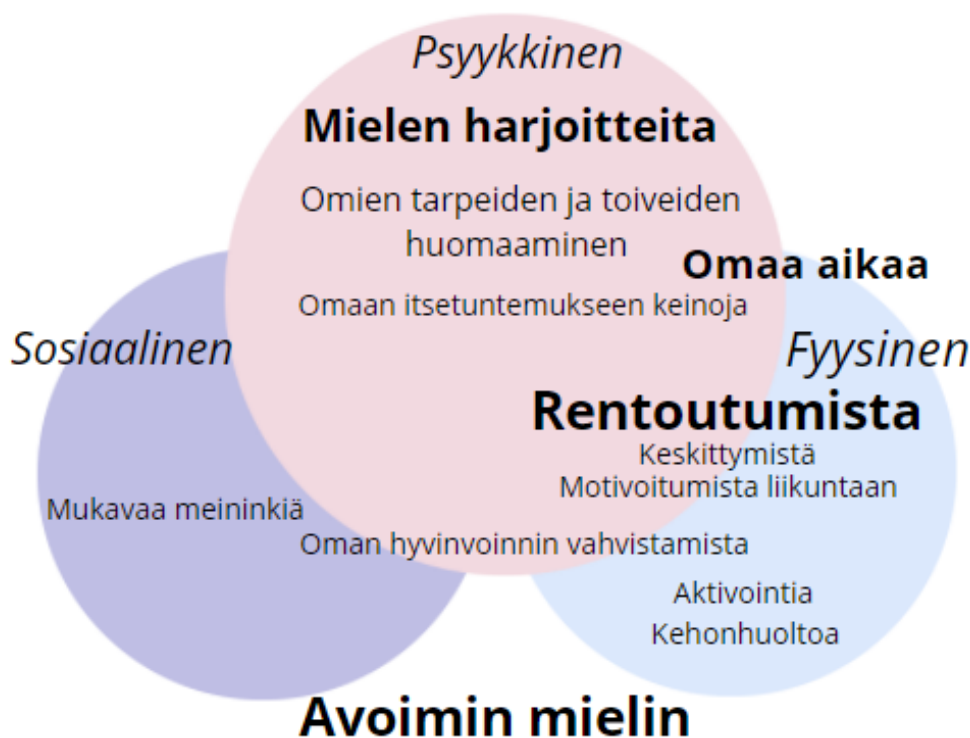
Teemoittelu:

- Psyykinen hyvinvointi: Omien tarpeiden ja toiveiden huomaaminen
- Fyysinen hyvinvointi: Aktivointia
- Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin rajapinnalla: Rentoutumista ja Motivoitumista liikuntaan

Vastaukset pystyttiin asettamaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kolmeen osa-alueeseen, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi (kuva 4). Analysoinnissa huomasimme monen vastauksen sijoittuvan eri osa-alueiden rajapinnalle, mikä tuki aiempaa olettamusta, että hyvinvoinnin osa-alueet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, eikä niiden erottaminen ole helppoa tai toisaalta edes tarpeellista.

Kuvassa isommalla ja tummemmalla kirjoitetut sanat, kuten omaa aikaa ja mielen harjoitteita olivat vastauksia, jotka toistuivat vähintään kolme kertaa. Lisäksi rentoutuminen ja avoimin mielin olivat vastauksia, jotka toistuivat vähintään viisi kertaa. Muut vastaukset toistuivat yhdestä kahteen kertaan.

Yhteenvedosta saattoi havaita, että osa saaduista vastauksista on hyvin subjektiivisia, ehkä jopa hieman vaikeasti tulkittavia, yksinkertaistamisesta huolimatta. Tällainen on esimerkiksi vastaus "Mukavaa meininkiä", joka saattaa tarkoittaa mukavaa yhdessä tekemistä, mukavaa ilmapiiriä tai vastaajalle mielekästä tekemistä. Pyrimme kuitenkin ottamaan erilaiset vaihtoehdot huomioon kurssin seuraavassa vaiheessa, kun tarkistimme ideoimaamme kurssikokonaisuutta.



Kuva 4. Ennakko-odotusten yhteenveto yhdistettynä hyvinvoinnin osa-alueisiin (Tuominen, 2022)

Facebook ryhmää koskevasta havainnointipäiväkirjasta nousi esille esimerkiksi seuraavia asioita, joita naiset kokivat auttavan vaihdevuosisoireisiin: liikuminen, rentoutuminen, vauhdin tietoinen hidastaminen, jooga ja mielen harjoitteet. Myös nämä huomiot otimme mukaan seuraavaan vaiheeseen eli ratkaisun ideointiin. Kurssin nimi 'Vaihteen vuoksi' muodostui ajatuksesta, että olisiko vaihdevuosi-ikäisten naisten vaihteen vuoksi pidettävä huolta itsestään?

Lisäksi asiakkaiden odotuksia pyrittiin tarkentamaan ja ymmärtämään pilottiryhmässä havainnoimalla ja keskustelemalla osallistujien kanssa. Näitä huomioita ja odotuksia hyödynnettiin kehitysprosessin toisella kerralla, kun palvelua uudelleen kehitettiin.

6.3. Ideointi

Kesäkuussa 2021 teimme yhdessä ideointia pilottikurssia varten. Tämä ideointi toteutettiin hyödyntämällä asiakasymmärryksen hankintavaiheessa saatua tietoa. Menetelmänä oli brainstorming eli ideariihi, jossa pyrittiin keksimään suuri määrä ideoita aiheista, harjoituksista ja teemoista tulevalle kursille. Ideointi vaiheessa ensin kerättiin ideoita arvioimatta niitä mitenkään. Ideat kerättiin Jambord -taululle (kuva 5). Tämän jälkeen syntyneitä ideoita

ryhmiteltiin eri aihealueisiin, lopuksi tästä jaottelusta muodostui; *rentoutuminen, liikkuminen, itsetunto ja elämäntoiminta*. Nämä neljä aihetta muodostivat kurssin perustan, joka toistui joka viikko pilottikurssin aikana (kuva 5).



Kuva 5. Ideariihen aiheita kootusti

Pilottikurssin pituudeksi valittiin neljä kokoontumiskertaa, jolloin pilottikurssille oli helppo sitoutua ja kehittämisprojekti pysyy riittävän ketteränä tarvittavien muutosten tekemiseen. Neljässä tapaamisessa ehdittiin myös saada riittävästi tietoa uudelleen kehitysvaiheeseen. Joka kerralle päätettiin valita eri aihe eli teema. Näiden neljän kerran teemoiksi ideariihen perusteella muodostui: 1. *rentoutuminen ja liike*, 2. *tunteet*, 3. *ajankäyttö ja jaksaminen* sekä 4. *minäkuva ja itsetuntemus* (kuva 6).



Kuva 6. Pilottikurssin rakenne ja teemat (Tuominen, 2022)

Kurssirakenteen selkiytyttyä seuraava vaihe oli uusi brainstorming, jossa mietittiin erityisesti erilaisia harjoituksia pääteemoihin liittyen. Tässä vaiheessa tuloksena oli raakaversio pilottikurssin aiheista ja harjoituksista (liite 1).

Pilottikurssin sekä palvelun tarkempi sisältö on yrityksen liikesalaisuuden piirissä, joten emme täydellistä kurssisisältöä ole sisällyttäneet opinnäytetyön raporttiin.

Pilottikurssin raakaversio luonnin jälkeen verrattiin ennakkokyselyn kautta saatuja asiakkaiden odotuksia (kuva 3) suunniteltuun kurssin raakaversioon ja siihen tehtiin tarvittavat muutokset. Ennakkokyselyssä naiset kertoivat odottavansa muun muassa omaa aikaa, rentoutumista, mielen harjoitteita ja oman hyvinvoinnin vahvistamista. Kyselyssä nousi myös esille, että naiset toivoivat esimerkiksi saavansa apua itsetuntemuksen lisäämiseen, pysähtymistä kii-reen keskellä sekä yleistä aktivoimista.

“Rentoutumista ja motivointia liikkumiseen, ei liikuntaan niinkään. Herättäkää minut koomasta, jotta huomaisin omatkin tarpeet ja toiveet”

“Avoimin mielin, ei kovin tarkkoja odotuksia, mutta omaan jaksamiseen ja itsensä kuulemiseen toivon vinkkejä”

Kysymykseen millaisia asioita naiset halusivat harjoitella kurssilla; saimme vastauksia, joiden perusteella selkeiksi harjoituksen aiheiksi nousi rentoutuminen, kevyt liikkuminen sekä omien tarpeiden huomioiminen. Saatujen vastausten perusteella osaa suunnitelluista harjoituksista muutettiin, esimerkiksi liikkumista kevennettiin sekä rentoutumiseen ja itsetuntemukseen kiinnitettiin enemmän huomiota.

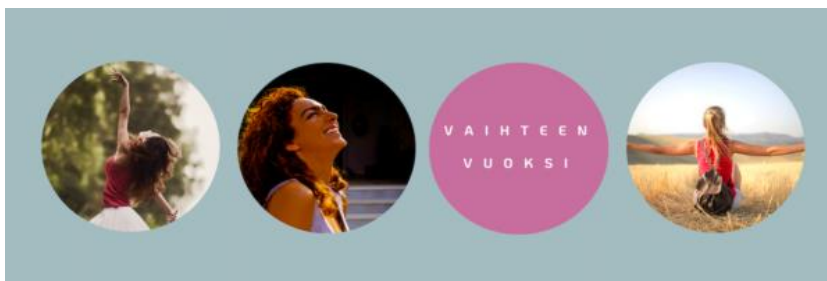
6.4. Prototyyppi eli toteutus

Tanssillisen hyvinvointipalvelun prototyyppi päätettiin tehdä kurssimuotoisena, jolloin sillä oli selkeä alku ja loppu, jolloin sitä oli helpompi arvioida jatkokehityksen kannalta. Kurssi toteutettiin elokuussa 2021 neljänä arki-iltana. Ideointivaiheessa saatujen teemojen avulla päädyimme neljän kerran kurssiin,

jossa jokaisella 90 minuutin kerralla oli oma teema, vaikka kurssin aikana rakenne ja osa aiheista toistuivatkin. Kurssille rakennettiin alustava aikataulu sekä sovittiin vastuualueet tekijöiden kesken.

Kurssipaikaksi valittiin Hämeenlinnan Palokunnan talo, koska HannaTuominenDance järjestää siellä muutakin toimintaa. Pilottiryhmää markkinoitiin HannaTuominenDance nettisivuilla (liite 2), tekijöiden omissa sosiaalisen median kanavissa Facebookissa (kuva 7) ja Instagramissa sekä Hämeenlinnan Facebook -ryhmässä.

Ilmoittautumiset kurssille tulivat HannaTuominenDance MailChimp -tilin kautta, jolloin yhteystiedot jäivät yrityksen sähköpostilistalle.



Kuva 7. Vaihteen vuoksi -kurssin mainoskuva (Tuominen, 2021)

Viikkoa ennen kurssin alkua (25.7.2021) osallistujille lähetettiin sähköinen osallistumiskirje, josta löytyivät ennako-ohjeet, kurssipaikka, ennakkokysely sekä ohjeet kurssimaksun maksamiseen. Kurssimaksu suoritettiin HannaTuominenDance verkkokaupan kautta.

Kurssille ilmoittautui 11 naista, joista 1 peruutti osallistumisensa ennen kurssin alkua. Kurssi aikana osallistujien lukumäärä vaihteli eri kerroilla 8 ja 5 hengen välillä. Covid19- pandemian vuoksi poissaoloja tuli sairastumisten ja altistumisten vuoksi. Lisäksi osalla osallistujista oli työesteitä ja 1 jäi pois ilmoittamatta syytä. Osallistujien ikäjakauma oli laajempi kuin aluksi ajateltiin, mutta se ei tuottanut ongelmia vaan enemmän näkökulmia.

Kurssi toteutettiin yhdessä, vetovastuun vaihdellessa eri aiheissa ja harjoituksissa. Eri kurssikertoihin sisältyi ennen ja jälkeen kurssia tehtäviä töitä, kuten viesteihin vastaaminen, materiaalien hankkiminen, ovien avaaminen ja sulkeminen sekä musiikin soittamiseen liittyvät järjestelyt.

6.5. Palaute ja arviointi

Palvelun kehittämisessä ja suunnittelussa keskiössä on ihminen, hänen tarpeensa ja toiveensa, joka palvelua käyttää tai toivotaan käyttävän. (Tuulaniemi 2016, 66–67.) Palautekyselyssä arvioitiin kurssin jälkeen palvelun asiakaskokemusta ja vaikutusta asiakkaan kokemaan hyvinvointiin. Asiakkailta saatuja kyselytutkimusten vastauksia rikastutettiin ohjaajien kurssin aikana tekemillä havainnoilla ja huomioilla. Tämä osuus vastasi palvelumuotoilussa prototypointia, testausosuutta, jonka perusteella voidaan tehdä palvelun jatkokehitystä. (Hiltunen 2017.)

Palautekyselyyn vastasi viisi osallistujaa. Kurssin sisältöön ja aiheisiin oltiin pääosin tyytyväisiä. Palautekyselyssä vastaajista neljä arvioivat kurssin sisällön ja aiheet arvosanalla 4 tai 5 (asteikolla 1=heikoin ja 5=paras). Myös pilottikurssin toteutukseen oltiin tyytyväisiä. Kolme vastaajaa antoivat arvion 5 ja yksi vastaajista arvion 4. Kyselyn vastaukset olivat linjassa suullisesti saamamme palautteen kanssa. Vaikka osallistujia oli melko vähän, palautetta tuli riittävästi tämän tyyppisen palvelun kehittämiseen, jolloin muutoksia voi myös tehdä nopealla aikataululla.

Ryhmien aikana tehdyt huomiot

Pyrimme keskustelemaan työtapaan ryhmässä. Osallistujat olivat aktiivisia ja toivat esille myös spontaanisti ajatuksiaan. Helppojen pari- tai ryhmäharjoitteiden avulla pyrimme tutustuttamaan osallistujia toisiinsa ja luomaan turvallista ja avointa ilmapiiriä, jossa on lupa tuoda esille omia ajatuksiaan. Sovimme aluksi ryhmäläisten kanssa, että kaikki mitä kokoontumiskerroilla tulee esille, jää ryhmän sisälle. Tämä sopi kaikille osallistujille. Ryhmään osallistujat tiesivät, että teemme opinnäytteeseen liittyvää toiminnallista osuutta ja tämä oli tiedossa jo ilmoittautuessa. He siis tiesivät, että teemme ryhmän kokoontuessa havainnointia. Havaintopäiväkirjat ovat tekijöiden itsensä hallussa.

Jokaisella kerralla myös kysyimme osallistujilta tunnelmia ja ajatuksia sen ker-
taisesta osiosta. Näitä emme erikseen kirjanneet, havainnoimme yleistä ilma-
piiriä, joka oli joka kerralla positiivinen. Pidimme itse jokaisen kerran jälkeen

lyhyen kokoavan palaverin, jossa teimme muistiinpanoja sen kertaisesta sessiosta, huomioistamme ja saamastamme palautteesta. Havainnointi oli vapaa- muotoista ja subjektiivista, mutta mielestämme silti informatiivista ja tarpeellista. Osallistuva havainnointi on yksi tiedonkeruumenetelmä ja sovelsimme sitä tässä. (Metsämuuronen 2006, 117). Nämä muistiinpanot toimivat osaltaan pohjana tuplatimantin käytössä uudelleen kehittäely vaiheessa. Kurssikerran päätteeksi jäimme vielä juttelemaan vapaamuotoisesti ryhmäläisten kanssa ja näin saatoimme heidät kotimatalle hyvällä mielellä. Kävimme myös jokaisen kerran jälkeen heti läpi omat tuntemuksemme, miten kurssikerta meni, miltä tuntui ja mitä otamme huomioon seuraavalla kerralla. Oleelliset huomiot ja kommentit kirjasimme havaintopäiväkirjaan.

Esimerkki havainnointipäiväkirjasta ja tekijöiden välisestä kurssin jälkeen käydystä keskustelusta: *"Harmitti, kun tää korona vie osallistujia ja maskin takaa ei nää ilmeitä"* ja *"Nyt on kyllä takki tyhjä!"*

Koimme, että ilmapiiri oli vapaa ja mahdollisesti jokaiselle turvallisen hetken kokea ja tuoda esille juuri sillä hetkellä tarvitsemiaan asioita. Ryhmässä saattoi havaita erilaisia suhtautumistapoja ja tunnetiloja suhteessa tehtyihin harjoitteisiin, kuten jännitystä, innostuneisuutta, iloa tai toisaalta kärsimättömyyttä. Suoraa kritiikkiä tuli vain vähän, yksi osallistujista toi ryhmässä esille, että unen merkityksestä puhutaan liikaa ja hän ei kokenut sen koskevan itseään. Musiikin avulla luoduista tanssillisista osuuksista tuli myönteistä palautetta jokaisella kerralla. Tämä palaute toistui myös sähköisessä palautteessa.

Esimerkki havainnointipäiväkirjasta ja tekijöiden välisestä kurssin jälkeen käydystä keskustelusta: *"..porukka lähti hienosti mukaan Olen puu- harjoitukseen, itseä vähän jännitti, miten menee.."*

Ryhmän ison ikäjakauman, erilaisten elämäntilanteiden sekä yksilöllisten ja sen hetken mielentilojen vaihtelevuus tekivät ryhmästä heterogeenisen, keskusteleavan, mutta myös toisaalta ohjaajille haastavamman. Ryhmän aikana mietimme, miten huomioida erilaiset elämäntilanteet toiminnassa. Onko se mahdollista tai tarpeellista? Todennäköisesti riittää, että muistutetaan aktiivisesti, että jokainen osallistuja osallistuu oman tuntemuksensa mukaan ja tuo

tilanteeseen vain sen, minkä sillä hetkellä kokee tarpeelliseksi. Näin yksilö voi itse arvioida, miten lähtee harjoituksia tekemään. Kehitysprosessin seuraavassa vaiheessa tulee tämä ottaa huomioon, jotta mahdolliset haasteet myös tulevaisuudessa voidaan välttää.

Arviointi

Palautetta pyydettiin sekä suullisesti ryhmän kokoontumisissa sekä anonyymisti kyselyssä ryhmän kokoontumisten päätyttyä. Kysely lähetettiin 29.8.2021 sähköpostilla kaikille osallistujille. Vastauksia saimme viideltä osallistujalta kymmenestä. Kyselyissä käytettiin SurveyMonkey- alustaa ja mielestämme se toimi hyvin. (liitteet 3 ja 4) Saadut vastaukset kerättiin sähköisesti suojattuun SurveyMonkey -ohjelmaan, jossa alkuperäisiä vastauksia säilytetään kirjautumistietojen takana. Kaikki osallistujat eivät olleet paikalla kaikkina kertoina, se vaikutti selvästi vastauksiin.

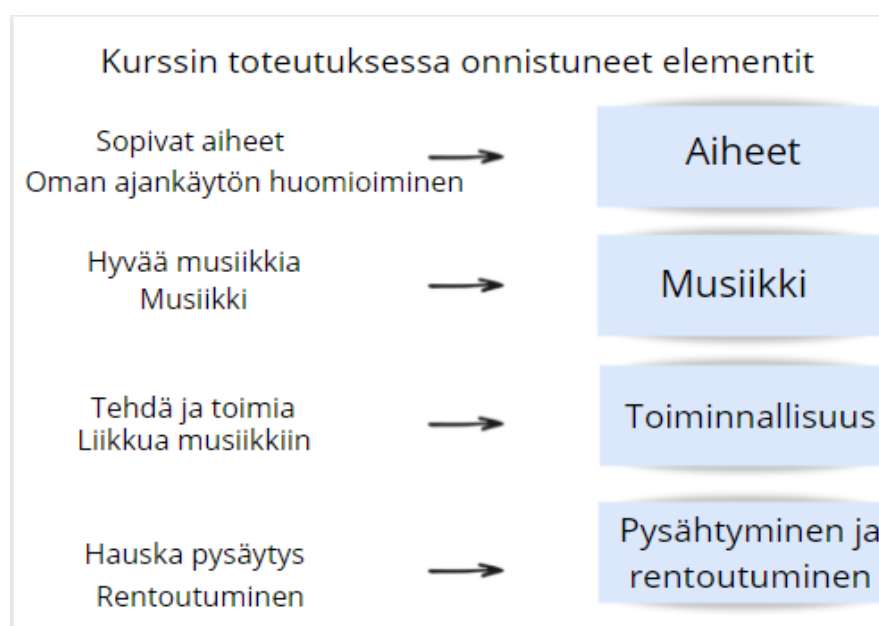
Ryhmän vetäjät eivät olleet aiemmin työskennelleet työparina ja tämä saattoi vaikuttaa esiintymisen luontevuuteen, ilmapiiriä pidettiin kuitenkin empaattisena ja ystävällisenä. Osa teemoista oli sellaisia, että osallistujilta saattoi tulla voimakkaitakin reaktioita (esimerkiksi tunteissa: rakkaus), mutta koska ryhmä ei ollut terapia- ryhmä, näitä tilanteita ei analysoitu, vaan annettiin reaktiolle lämmin hyväksyntä, reaktiosta juteltiin hetken joko ryhmässä tai kahdestaan ja sitten palattiin ohjelmaan, aina varmistaen, että se kaikille sopii. Sanoimme myös ääneen, että jos tuntuu, että jokin tehtävä on liian raskas tai siihen ei muutoin halua osallistua, voi aina jättäytyä sivuun. Ihminen tuo tämän tyyppiiseen tilanteeseen oman elämänsä ja sieltä voi nousta yllättäen raskaitakin tunteita. Pääosin osallistujat olivat tyytyväisiä siihen, että saivat pysähtyä joskus hektisenkin elämän keskellä itsensä ja omien tuntemustensa äärelle.

“Oli hyvä pysähtyä itsensä kanssa hetkiseksi. Tämän jälkeen voi antaa itselleen luvan olla hieman “itsekäs” ja aiheen viipyä itsensä kanssa”

Kurssin jälkeen saadun palautteen avointen kysymysten vastaukset pilkottiin ja teemoiteltiin. Teemoiksi muodostui kolme pääteemaa: *Kurssin toteutuksessa onnistuneet elementit, kurssin toteutuksessa korjattavat elementit* sekä

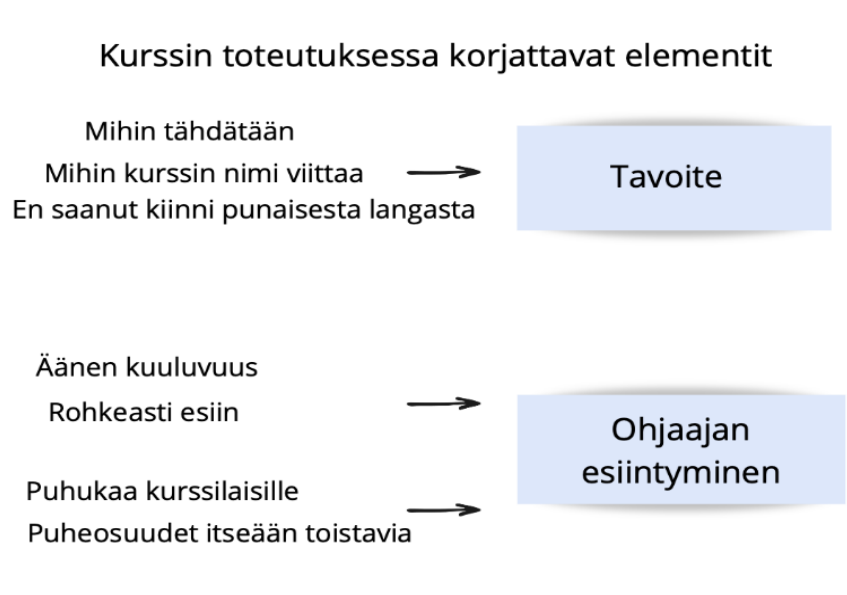
koetut hyvinvointivaikutukset. Teemoittelua jatkettiin yksinkertaistamalla vastauksia *onnistuneet elementit* pääteeman sisällä, jonka jälkeen esille nousi neljä selkeää elementtiä (kuva 8). Niiden avulla voitiin tehdä päätelmä, että kurssille osallistuneet olivat tyytyväisiä aiheiden valintaan, rentoutumiseen, toiminnallisuuteen sekä musiikin käyttöön. Myös kurssille valitut menetelmät olivat omien havainnointien sekä saadun palautteen perusteella sopivat. Kurssille osallistuja kuvaa asiaa vastauksessaan seuraavasti.

“Musiikin käyttö harjoituksissa oli hyvä juttu. Se antoi liikkeelle rytmin ja vapautti liikkumaan”



Kuva 8. Palautteen teemoittelu, onnistuneet elementit (Tuominen, 2022)

Tämän jälkeen teemoittelua jatkettiin yksinkertaistamalla vastauksia *korjattavat elementit* pääteeman sisällä, jonka jälkeen esille nousi kaksi selkeää korjattavaa elementtiä (kuva 9). Näitä olivat tavoite ja ohjaajien (ohjaajan) esiintyminen.



Kuva 9. Palautteen teemoittelu, korjattavat elementit (Tuominen, 2022)

Palautteista saattoi havainnoida pieniä ristiriitaisuuksia, osa oli erittäin tyytyväisiä ja jollekin kurssi ei ollut täysin sopiva. Yksi osallistuja oli palautteessa kriittinen ja esitti hyviä kommentteja jatkokehittelyä ajatellen. Kolme osallistujaa koki kuitenkin odotusten toteutuneen kurssilla hyvin tai erittäin hyvin. Lisäksi kaksi vastaajista koki odotusten toteutuneen osittain tai vähän.

Jatkossa on syytä selkeyttää kurssin tavoitetta ja teemoja enemmän. Yhteen tapaamiskertaan ei ole tarkoituksenmukaista sisällyttää liikaa asiaa, toisaalta liikaa toisto voi aiheuttaa turhautumista osallistujissa. Yrityksen näkökulmana esiin tuli, että asiakassegmentointia tulee vielä tarkistaa selkeämmäksi, jolloin markkinointi voidaan kohdistaa selkeämmin oikealle kohderyhmälle. Näin kurssille osallistujat myös tietävät selkeämmin mitä on odotettavissa.

Ennakkokyselyssä useampi osallistuja oli vastannut kysymyksiin “avoimin mielin”. Tämän voidaankin nyt palvelun jälkeen saadun palautteen perusteella päätellä ehkä kuvastavan Tuulaniemen esiintuomaa asiaa, eli asiakkaan on vaikea sanoittaa omia tarpeitaan ja toiveitaan, eli kuvitella sellaista, jota ei ole vielä olemassa. Tietoa saadaan vasta, kun ihminen pääsee osallistumaan palveluun. (Tuulaniemi 2016, 71–78.)

Seuraavalla kurssilla tulee ottaa myös huomioon, että koska kyseessä ei ole terveydenhuollon palvelu, on hyvä välttää käyttämästä ammattisanastoa ja tuoda asiat arkisemmalla ja käytännöllisemmällä tavalla esille. Jos ohjaajia on

jatkossakin kaksi, molemmille on syytä sopia selkeämmät roolit ja tehtävät jokaiselle kurssikerralle selkeän ja johdonmukaisen etenemisen toiminnallisuuden varmistamiseksi. Tästä kertoo myös vastausesimerkki kysymykseen: Mitä haluaisit meidän ottavan huomioon seuraavaa kurssia suunnitellessamme? *“Että puhetta ei ole liikaa, vaan toimintaa”*

Kurssikerroilla ehdimme käsitellä vaihdevuosiin liittyviä asioita vähemmän kuin olimme ajatelleet. Suunnitteluvaiheessa aiheeseen oli mietitty sopivia harjoitteita, mutta huomasimme toteuttaneemme niitä suunniteltua vähemmän, ilmeisesti ryhmän heterogeenisyys ja ikäjakauma vaikutti asiaan. Kaikkia näitä ajatuksia lähdimme uudella ideointikierroksella työstämään.

6.6. Uudelleen ideointi

Pilottiryhmän toteutuksen sekä palautteiden keräämisen ja analysoinnin jälkeen lähdettiin hyvinvointipalvelua ideoimaan uudelleen kerrytettyä tietoa hyödyntäen. Kuvassa 2 (vihreä linja 2) oleva uudelleen ideointiprosessi aloitettiin määrittelystä eli tarkennettiin kohderyhmää. Ehdimme kurssikerroilla käsitellä vaihdevuosiin liittyviä asioita vähemmän kuin suunnittelimme, joten seuraavalla kurssilla saattaisi olla tarpeen korostaa tätä vielä enemmän. Kohderyhmänä voisi silloin olla *Vaihdevuosioireista kärsivät*. Toisena linjana voisi olla tarkemmin rajattu aihe, kuten palautuminen, jolloin voitaisiin selkeästi keskittyä valittuun aiheeseen ja kohderyhmä voisi olla esimerkiksi *Lisää palautumista haluavat*. Selkeämpi kohderyhmän määrittely tukisi näin myös osallistujien pohdintaa: “Onko tämä kurssi minulle tarkoitettu?” Pilottikurssilla yritimme muokata kurssin soveltumaan kaikille osallistujille, joka aiheutti sen, ettemme pystyneet kohdentamaan harjoitteita aivan suunnitellusti. Tulevaisuudessa tarjottavaa tanssillista hyvinvointipalvelua voisi selkeämmin ja tarkemmin kuvata markkinoinnissa esimerkiksi: *”Kiireisen arjen keskelle rauhoittumista ja tanssillista liikettä, yhdistettynä oman mielen hyvinvointia tukeviin harjoituksiin.”*

Ryhmän uudelleen suunnittelussa tarkasteltiin toiminnallisuuden, musiikin, keuhollisuuden ja tanssin lisäämistä sekä puheen ja esiintymiseen vaikuttavien asioiden kehittämistä. Seuraavalla kurssilla olisi hyvä olla valmiina selkeät helppokäyttöiset materiaalit hyvinvointivalmennusosuudessa, mikä nopeuttaa

ja helpottaa aiheiden ohjausta ja käsittelyä. Osallistujien yhteisillä keskustelu-osuuksilla oli ennakkokäsitykseen verrattuna vähäisempi merkitys. Seuraavalla kurssilla saattaakin olla järkevää antaa osallistujien vielä enemmän keskittyä itseensä ja omiin tuntemuksiinsa.

Kurssin pituus ja kesto (90 min/4krt) vaikuttivat olevan toimivat tällaisessa hyvinvointipalvelussa. Lisäksi ryhmäkoko noin kymmenen henkeä oli sopiva, koska liian suuri tai pieni ryhmäkoko vaikeuttaa kurssin läpiviemistä eikä isossa ryhmässä pysty ehkä huomioimaan kaikkia riittävästi.

7. JOHTOPÄÄTÖKSET

Osa naisista kohtaa keskivaiheilla elämäänsä runsaasti haasteita. Ylipaino, sydän- ja verisuonitaudit, II tyypin diabetes ja tules- vaivat ovat melko yleisiä. Oman terveyden ylläpitämiseen ei aina riitä aikaa tarpeeksi. (Aalto 2011, 15–16). Eläketurvakeskuksen (2020) mukaan mielenterveysongelmat ja -sairaudet vievät ennenaikaiselle eläkkeelle naisia useammin kuin miehiä ja vaihdevuosioireilu voi laskea elämänlaatua voimakkaasti. Toisaalta tässä vaiheessa moni lähtee hakemaan muutosta elämäntapoihinsa. (Luoto 2017, 26.)

Palvelumuotoilu osoittautui toimivaksi menetelmäksi suunnittelu-, arviointi- ja uudelleen ideointivaiheissa. Palvelumuotoilun yhdistäminen kulttuurihyvinvoinnin menetelmiin onnistui hyvin. Ketterä asiakaskeskeinen toimintatapa tulevaisuuden asiakastarpeisiin luo yritykselle kilpailuetua. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 72–73, Kreapal 2022, 6.) Näin ollen palvelumuotoilun onnistunut yhdistäminen kulttuurihyvinvoinnin ja laadullisen tutkimuksen menetelmiin vastaa tutkimuskysymykseen: Miten palvelumuotoilulla voidaan kehittää yli 45-vuotiaiden naisten kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäävää palvelua?

Taustatutkimuksen ja kehittämistyön tuloksena voidaan todeta, että tällaiselle hyvinvointipalvelulle on sekä tarvetta että kysyntää. Tanssillisen hyvinvointipalvelun avulla voidaan vaikuttaa hyvinvoinnin kokemukseen, ja kulttuurihyvinvointi menetelmät vaikuttavat olevan erittäin sopivia tällaiseen palveluun niin tekijöiden havainnointien kuin osallistujien palautteiden mukaan. Taustatutkimuksen perusteella Allardtin (1976) hyvinvointiteorian being- ulottuvuus tukee

palvelumuotoiluajatusta tässä työssä. Being- ulottuvuus näkyy kehittämissä työssä asiakkaan mahdollisuutena vaikuttaa omaan elämäänsä ja käyttää luovuuttaan, myös harjoitukset tukivat tätä ajatusta. Palautteissa kuitenkin nousivat esiin myös having- ja loving- ulottuvuudet kuten kurssilla käytetty äänentoisto ja miellyttävä ympäristö (having) tai ohjaaja-asiakas- suhde (loving). Tästä voidaankin tehdä päätelmä, että hyvinvoinnin eri ulottuvuudet vaikuttavat jatkuvasti asiakastyössämme, joten se tulee huomioida aina hyvinvointipalvelua suunniteltaessa.

Kulttuurihyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus ja luovat menetelmät osoittautuivat erittäin toimiviksi menetelmiksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksen lisäämisessä. Osallistujat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä kurssille osallistumiseen ja myös suosittelisivat sitä ystävilleen. Rentoutuminen, musiikki ja liike olivat osallistujien mielestä mieluisinta ja hyödyllisintä antia. Kulttuurihyvinvoinnin teho tuli hyvin näkyviin, koettu mieliala nousi ja stressitaso laski. (Laitinen 2017, 29–30.) On selvää, ettei isoja pulmia ratkaista muutaman kerran tapaamisilla, mutta osallistuminen voi antaa suuntaa ja innostusta pohtia sekä ratkaista oman elämän haasteita.

Asiakkaiden odotuksia ja toiveita yrityksen hyvinvointipalvelulle saatiin selville muun muassa ennakkokyselyn avulla. Kurssin jälkeen arvioitiin tehdyt huomiot sekä saatu palaute siitä, miten palvelu on täyttänyt asiakkaan odotukset ja vaikuttanut hyvinvoinnin kokemukseen. Kehitysprosessia voi pitää näin ollen onnistuneena, tiedon keruu ja havainnointi olivat riittävät kehittämistyön kannalta. Koska kyseessä on jatkuva prosessi, kaikki vastaukset ovat yhtä tärkeitä. Etenkin kehittämissuhteet ja havaitut kehittämiskohteet prosessin aikana vievät työtä eteenpäin.

Kehittämisprojektia tarkastellessa voidaan huomata, että tällaiselle hyvinvointia, kulttuurihyvinvointia sekä luovia menetelmiä yhdistäville palveluille sekä toiminnalle on tarvetta. Erilaiset ikäryhmät ja monenlaisia haasteita kohtaavat ihmiset hyötyisivät tällaisesta palvelusta. Kohderyhminä vastaavanlaisessa palvelussa voisivat olla muun muassa työttömät, opiskelijat tai mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat.

Taustaselvityksessä lehtien uutisoinnissa ja keskusteluissa esille nousi liikunnan ja kulttuurin vastakkainasettelu, mahdollisesti valtiolta tai kunnilta tulevien rahoitusten vuoksi. (Alakoski, 2021; Lilja, 2021). Kuitenkin liikkumisen, kulttuurihyvinvoinnin ja hyvinvointiosaamisen yhdistäminen tulisikin olla monissa palveluissa itsestäänselvyys, koska ihminen on kokonaisvaltainen olento, jonka mieli ja keho ovat saumattomassa yhteydessä toisiinsa.

7.1. Hyödyt yritykselle ja kehittämisehdotukset

Työn tilaaja sai uuden mallin tuottaa ja toteuttaa hyvinvointipalveluja, ja palvelumuotoilun keinot jäävät käyttöön yrityksen palvelujen kehittämistyössä. Jatkuva kehittyminen on yritykselle tärkeä arvo ja asiakaslähtöisyys saadaan nyt paremmin mukaan tähän työhön. Asiakkaiden palaute oli siis ensiarvoisen tärkeää ja yrittäjä sai myös opinnäytteen myötä palvelumuotoilusta ammatillista osaamista jatkokehittelyyn myös muiden tarjoamiensa palveluiden suhteen. Tanssi, kulttuurihyvinvointi sekä valmennuksellinen ote ovat hyvin yhdistettävissä.

Palvelun jatkokehittämisessä kannattaa vielä enemmän fokusoida tiettyä kohderyhmää ja kohdentaa teemat selkeästi heille. Toisella ideointikierröksellä tarkastellut kohderyhmät voivat olla esimerkkivaihtoehtoina. Toimeksiantajalle on toimitettu vaihtoehtoisten asiakasryhmien uudelleen suunnitellut kurssiehdotelmat, paremmin kohdennetuilla teema-aiheilla. Nämä kurssiehdotelmat sekä tarkemmat korjausehdotukset kuuluvat yrityksen liikesalaisuuden piirissä, joten emme ole niitä sisällyttäneet opinnäytetyön raporttiin.

Ennen seuraavan kurssin toteutumista suosituksena olisi toteuttaa osallistujille ennakkokysely vielä uudelleen asiakkaiden odotusten selvittämiseksi ja varmistamiseksi ja tehdä niiden perusteella tarvittavat muutokset kurssiehdotelmaan.

Koska kyseessä on kaupallinen palvelu, joka oli tarkoitus saada toimivaksi osaksi hyvinvointiyrityksen valikoimaa, palvelun tuli siis olla houkutteleva ja toimiva, jotta se kerää osallistujia jatkossakin. Lisäksi palvelun oli oltava taloudellisesti kannattava. Nämä kaikki osa-alueet toteutuivat kehittämistyössä ja yritys pystyy kehittämään toimintaansa palvelumuotoiluprosessin ansiosta en-

tistä paremmin. Yritys ei ehkä olisi lähtenyt tekemään tällaista ideointia tai yhdistämään kulttuurihyvinvointia uudella tavalla ilman tätä kehittämistyötä. Hyödyt yritykselle ovat olleet merkittävät ja prosessin ansiosta uudenlaiset tavat tehdä kehittämistyötä sekä ennakkoluuloton kokeileminen on tullut yritykselle tutuksi. Lisäksi prosessi on avannut uudenlaisia mahdollisuuksia tulevaisuuden palvelujen kehittämiseen yrityksessä. Työskentelyn aikana havaittiin, että palvelu voisi olla myytävissä myös konseptina muille toimijoille, jolloin mallin kehittäjät voivat kouluttaa uusia palveluntarjoajia ja tätä varten jatkossa on tarkoitus kehittää oma erillinen konsepti.

7.2. Tulosten luotettavuus sekä eettisyys

Prosessi on läpinäkyvästi kuvattu tässä raportissa, lisäksi aihe on riittävän rajattu, jolloin sitä pystyttiin tarkasti käsittelemään yhtenä tapauksena. Käytetyt menetelmät ja tutkimusote olivat soveltuvat tutkittavaan ilmiöön. Työ toteutettiin yhteistyössä terveydenhuollon ammattihenkilön ja hyvinvointialan yrittäjän toimesta, mukaan saatiin näin laajaa osaamista ja kokemusta. Prosessissa noudatettiin tapaustutkimuksen sekä palvelumuotoilun periaatteita.

Työn suunnittelussa ja toteutuksessa otettiin huomioon terveydenhuollon eettiset periaatteet (ETENE 2011), joita sovellettiin yritysmaailmaan. Osallistujien vapaaehtoisuus toiminnassa ja anonyymiteetti kyselyihin vastatessa säilyi ja salassapitovelvollisuus toteutui jokaisessa vaiheessa. Muistiinpanoissa ei käytetty asiakkaiden nimiä tai muita tunnistetietoja. Osallistujien henkilötietoja säilytettiin sen verran, kuin se on yrittäjän rekisterinpidon vuoksi välttämätöntä. Yrityksen nettisivuilta www.hannatuominendance.com löytyy tietosuojaseloste, jossa kerrotaan tarkemmin henkilötietojen säilyttämisestä, osallistujat ovat tämän tiedotteen hyväksyneet maksaessaan Vaihteen vuoksi -kurssin.

Tapaustutkimuksessa on perusteltua tehdä yksittäistapauksen tutkimusta silloin, kun ei olla päästy vielä tutkimaan kyseistä ilmiötä, tapausta. Tästä syystä yksittäistapaustutkimus osoittautui hyväksi vaihtoehdoksi tähän työhön pohjatiedon keräämisessä. Tapaustutkimuksessa haasteena on yleistettävyyden, eli ei voida olettaa, että saataisiin samanlaisia tuloksia toisella samanlaisella ryhmällä eli tapauksella. (Metsämuuronen 2006, 90–92.) Työn luotettavuuden ja

yleistettävyyden varmistamiseksi tutkimuksen kohderyhmän tulisi olla tarpeeksi laaja. Tässä kehittämistyössä kohderyhmä oli pieni, mutta kuitenkin riittävä kurssin kehittämiseen. Tässä työssä tuloksia ei ollut kuitenkaan tarkoitus yleistää, vaan ne auttoivat suunnittelemaan ja toteuttamaan yrityksen tulevaa hyvinvointipalvelua paremmin asiakkaiden odotuksia vastaaviksi. Jatkokehityksessä on hyvä huomioida, että syvällisempää tutkimuksellista tietoa saadaan tekemällä monitapaustutkimusta, esimerkiksi useampaa kurssikokonaisuutta tarkastelemalla. (Piekkari & Welch 2020, 180–181.)

Aineistonäytteet havainnollistavat saatuja tuloksia ja lisäävät työn luotettavuutta, koska lukija voi itse vakuuttua onko esitellyt teemat ja tulokset eri luokien välillä vakuuttavia. (Reunanen 2021.) Tässä työssä olemme havainnollistaneet saatuja tuloksia kuvioilla ja sitaateilla. Kyselyjen vastauksista aineistolähtöisesti muodostetut teemat ovat läpinäkyviä. Aineistonäytteet kaikista teemoista lisäävät luotettavuutta ja havainnollistavat tuloksia, jotta lukija itse pystyy arvioimaan kehittämistyön luotettavuutta sekä vakuuttavuutta. Kyselyt toteutettiin SurveyMonkey -ohjelmalla, osaksi suljettuina ja osaksi avoimina kysymyksinä. Kyselyrunko testattiin ennen kyselyn lähettämistä koehenkilöillä. Vastaaminen kyselyihin toteutettiin nimettömänä ja vastaaminen oli vapaaehtoista, jolloin kysymyksiä ei voida kohdistaa suoraan vastaajaan.

Tuomi & Sarajärvi (2018, 133) toteavat, että luotettavuutta arvioidessa olisi hyvä ottaa huomioon myös puolueettomuusnäkökulma. Erityisesti tässä työssä se on syytä ottaa huomioon, koska toinen tekijöistä edustaa toimeksiantajaa. Kehittämistyössä tehty tutkimus on pyritty tekemään rehellisesti ja avoimesti sekä mahdollisimman puolueettomasti, joka on myös yrityksen etu.

8. POHDINTA

Prosessi uuden hyvinvointipalvelun luomiseksi alkoi keväällä 2021 ja ryhmä toteutui elokuussa 2021. Tavoitteena oli testata palvelumuotoilua työvälineenä ja yhdistää sitä laadulliseen tapaan analysoida tuloksia. Kehitysprosessin alussa haasteita aiheutti, kun yritimme löytää sopivia palvelumuotoilua ja laadullista tutkimusta yhdistäviä menetelmiä. Työn edetessä palvelumuotoilu

osoittautui kuitenkin erittäin toimivaksi menetelmäksi tällaiseen kehitysprosessiin.

Tekijöiden oma kiinnostus tanssiin ja toisaalta halu auttaa naisia voimaan paremmin loivat pohjan kehittämistyön ideointiin. Hyvinvoinnin lisäämistä lähdettiin tekemään kulttuurihyvinvoinnin keinoin, tanssillisen liikkumisen ja musiikin kautta, yhdistäen edellisiin hyvinvointivalmennuksen tietoa. Tässä tavoitteessa onnistuttiin. Jatkokehittely hioo palvelua vielä lähemmäs asiakkaan tarpeita ja lisää joustavuutta. Taustakartoitus auttoi näkemään minkälaisia teemoja mahdollisesti olisi hyvä ottaa mukaan ja menetelmiin tutustuminen antoi siihen työkalut. Teoriatieto ja kokemus yhdistyivät suunnittelutyössä ja jalostuivat raportoinnin aikana.

Yritys sai tilaamansa tuotteen ja jatkoehdotuksen. Menetelmiä voisi jatkossa olla varattuna enemmänkin kuin tässä prosessissa, jolloin niistä käytettäisiin vain kulloinkin tarvittavia. Palvelumuotoilemalla tuotetta edelleen sekä yksilöllisyys että asiakaskokemus paranevat. Tuote elää ja kehittyy ajan kuluessa. Palvelumuotoilussa tulee myös ottaa huomioon palvelun tarjoajan hyvinvointi, jotta tuotettava palvelu on suhteessa käytössä oleviin resursseihin. Tämä näkökulma jää jatkokehittelyn aiheeksi.

Prosessi tuotiin esiin raportissa asiallisesti ja totuudenmukaisesti. Aikataulullisista ja pandemiaan liittyvistä syistä prosessi venyi hiukan alkuperäisestä, mutta tämä ei haitannut liikaa työskentelyä. Työn ja monimuoto-opiskelun yhdistäminen opinnäytetyöprosessiin toisella paikkakunnalla asuvan opiskelijan kanssa, oli ajoittain hiukan haastavaa.

Osallistujamäärä oli tällaiseen kokeilevaan kehittämistyöhön sopiva. Ajan kohta osui pandemian kannalta hiukan helpompaan kohtaan, silti karanteenit, altistumiset, suusuojukset ja turvavälit hankaloittivat työtä. Kun ryhmä on pieni, on vaarana, että vastauksia saadaan vain vähän ja niiden pohjalta ei pääsekään eteenpäin. Sairastumiset ja työesteet verottivat kurssin osallistujamäärää, mutta paikalla olleet antoivat aktiivisesti palautetta ja myös kyselyihin saatiin kohtuullisen hyvin vastauksia. Isompi ryhmäkoko ei kuitenkaan olisi tämän tyyppisessä hyödyllinen, ryhmäytyminen ja luottamuksellinen ilmapiiri kärsisivät.

Kokonaisuutena olemme tyytyväisiä kehitysprosessiin. Oppimamme asiat ovat kehittäneet ammatillista osaamistamme ja auttavat meitä varmasti tulevaisuudessaakin kehittämään toimivia tulevaisuuden hyvinvointipalveluita. Valitsemlamme kohderyhmällä on tutkimusten valossa terveys- ja hyvinvointihaasteita, osalla runsaastikin, ja sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen on iso haaste ja mahdollisuus. Uudenlaisille yritysten tuottamille hyvinvointia lisääville palveluille julkisten ja kolmannen sektorin palvelujen lisäksi on tarvetta.

LÄHTEET

Aalto, A-M. 2011. Sairastavuus. Teoksessa Luoto, R., Moilanen, J., Alha, P., Aalto, A-M., Koponen, P. & Hemminki, E. (toim.) Naisen terveys keski-ässä Terveys 2000 -tutkimus. Tuloksia vuoden 2008 seurantatutkimuksesta. THL:n raportti 67/2011. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80103/6351d0b1-c0c1-465f-a683-c8b314d3e129.pdf?sequence=1> [viitattu 9.3.2022].

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.

Alakoski, R. 2021. Lukijan mielipide. WWW- artikkeli. <https://www.keskipohjanmaa.fi/uutinen/624882> [viitattu 15.1.2022].

Anttila, E. Jaakonaho, L., Kantomaa, M., Siljamäki, M. & Turpeinen, I. 2019. Artsequal. Tanssi liikuttaa. Toimenpidesuositus. Saatavissa: https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/PB_Tanssi+liikuttaa+1_2019/d27f1e7d-31b8-4727-9aff-18499dd90539 [viitattu 13.12.2021].

Arjen hyvinvointi. s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx [viitattu 18.3.2022].

British Design Council. 2019. What is the framework for innovation. Design Council's evolved Double Diamond. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/what-framework-innovation-design-councils-evolved-double-diamond> [viitattu 18.11.2021].

Downie, R. S., Tannahill, C. & Tannahill, A. 1996. Health promotion models and values. New York: Oxford University Press Inc.

Eskola, K. & Hytönen, E. 2009. Nainen hoitotyön asiakkaana. Helsinki: WSOY.

Eläketurvakeskus. 2019. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirytään yhä useammin masennuksen vuoksi. WWW- dokumentti. Päivitetty 4.4.2019. Saatavissa: <https://www.etk.fi/ajankohtaista/tyokyvyttomyyselakkeelle-siirrytaan-yha-useammin-masennuksen-vuoksi/> [viitattu 5.4.2021].

Elämänkriisi. s.a. Mielenterveystalo. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/sosiaalipalvelut/Pages/elamankriisi.aspx> [viitattu 12.3.2022].

ETENE. 2011. ETENE- Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. ETENE- julkaisuja 32. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70260/URN_ISBN_978-952-00-3195-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 17.3.2022].

Findikaattori. 2021. Tilastokeskus. Väestön ikärakenne. Taulukko. Tilanne 31.3.2021. Saatavissa: <https://findikaattori.fi/fi/tale/14> [viitattu 6.4.2021].

Haaramo, P. 2014. Insomnia, ill health and work disability. A longitudinal study among employees. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Publications of Public health M 223:2014. Helsingin yliopiston julkaisuja.

Hankonen, R. (toim.) 2021. Vaihdevuosi voi olla vaikea ottaa puheeksi työpaikalla. Tehy-lehti 2.2.2021. Saatavissa: <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/vaihdevuosi-voi-olla-vaikea-ottaa-puheeksi-tyopaikalla> [Viitattu 31.3.2022]

HannaTuominenDance. 2022. Tietosuojaseloste. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hannatuominendance.com/> [viitattu 2.3.2022].

Heiskanen, T. & Salonen, K. 2006. Miten hoidan mielenterveyttäni. Suomen mielenterveysseura. Jyväskylä: Gummerus.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2011. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hiltunen, P. 2017. Palvelusta tuotteeksi - Käsikirja palvelutuotteiden muotoiluun. Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133352/Muut_978-952-493-300-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 19.2.2021].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Houni P., Turpeinen I. & Vuolasto J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taike.

Huhtinen-Hilden, L., Isola, A-M., Berden, I., Hiltunen, M. & Salonen A. 2020. Mitä on kulttuurihyvinvointi? Yhteiskuntapolitiikka-lehti. Blogi. Saatavissa: <https://blogi.yplehti.fi/mita-on-kulttuurihyvinvointi/> [viitattu 18.6.2021].

Huhtinen-Hildén, L. 2020. Luova mieli matkaseurana, luovuudesta hyvinvointia muutoksissa. Teoksessa Elomaa-Krapu, M., Vuorijärvi, A. & Wallin, R. (toim.). PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/354188> [viitattu 10.9.2021].

Huhtinen-Hildén, L., Puustelli-Pitkänen, A., Strandman, P. & Ala-Nikkola, E. 2017. Elävää toiminnallisuutta, luovuutta ja ilmaisua vanhustyössä. Teoksessa Huhtinen-Hildén, L., Puustelli-Pitkänen, A., Strandman, P. & Ala-Nikkola, E. (toim.). Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. Tutkimusraportti. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://metropolia.fi/sites/default/files/publication/2020-02/kohti_luovaa_arkea_tutkimusraportti_02032017.pdf [viitattu 6.11.2021]

Huttunen, J. & Mustajoki, P. (toim.) 2007. Elämä pelissä. Helsinki: Duodecim.

Huttunen, M. 2018. Seksuaalinen haluttomuus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00493/seksuaalinen-haluttomuus> [viitattu 8.4.2021].

Hyvinvointi. 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty: 4.9.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 15.6.2021].

Hyvinvoinnin mittaaminen. 2016. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.2.2016. THL. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen> [viitattu 22.2.2022].

Juhila, K. s.a. Laadullinen tutkimus ja teoria. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/> [viitattu 26.2.2022].

Katainen, R. 2019. Vaihdevuodet ja sydänsairaudet. WWW-artikkeli. Saatavissa: <https://riinakatainen.fi/vaihdevuodet/vaihdevuodet-ja-sydansairaudet/> [viitattu 15.5.2021].

Kauravaara, K. 2018. Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf> [viitattu 20.2.2022].

Koettu terveys. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW- dokumentti. Päivitetty 1.11.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys> [Viitattu 2.5.2021]

Konu, A. & Rimpelä, M. 2002. Well-being in schools: a conceptual model. Health Promotion International, Volume 17, Issue 1. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11847141/> [viitattu 10.3.2022].

Kreapal. 2022. Opas palvelumuotoiluun. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kreapal.fi/palvelut/palvelumuotoilu/> [viitattu 11.1.2022].

Laaksonen, H. & Ollilla, S. 2017. Lähijohtamisen perusteet. Helsinki: Edita.

Lahelma, E., Pentala, O., Heldán, A., Helakorpi, S. & Rahkonen, O. 2017. Koetun terveyden koulutusryhmittäiset erot ovat pysyneet tasaisen suurina. WWW- dokumentti. Lääkärilehti. Julkaistu 11.8.2017. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/koetun-terveyden-koulutusryhmittäiset-erot-ovat-pysyneet-tasaisen-suurina/> [viitattu 18.9.2021].

Laitinen, L. Vaikuttavaa? 2017. Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. PDF- dokumentti. Tampere: Juvenes Print. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf> [Viitattu 9.3.2022].

Laird, K. Vergeer, I. Hennesly, S. & Siddarth, P. 2021. Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34260998/> [viitattu 10.3.2022].

Lehikoinen K, Vanhanen E. 2017. Taide ja hyvinvointi: Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Arts Equal 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4 [viitattu 15.2.2021].

Lilja, P. 2021. Hämeenlinnasta on moneksi. Blogi. Saatavissa: <https://www.paivililja.fi/hameenlinnasta-on-moneksi/> [viitattu 15.1.2022].

Lilja-Viherlampi, L-M. & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa I. Tanskanen. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167170.pdf> [viitattu 4.4.2021].

Luoto, R. 2017. Elintavat. Teoksessa Luoto, R., Moilanen, J., Alha, P., Aalto, A-M., Koponen, P. & Hemminki, E. Naisen terveys keski-ikässä Terveys 2000 - tutkimus. Tuloksia vuoden 2008 seurantatutkimuksesta. THL:n raportti 67/2011. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80103/6351d0b1-c0c1-465f-a683-c8b314d3e129.pdf?sequence=1> [viitattu 9.3.2022].

Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. 2021. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. WWW- dokumentti. Päivitetty 18.11.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta> [viitattu 5.3.2022].

Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E. & Stewart, A. 2012. The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). PLoS ONE 7 (11). Saatavissa: [10.1371/journal.pone.0048230](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230) [viitattu 12.3.2022].

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu. Tampere: Tammerprint Oy.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Muotoile Suomi. 2013. Kansallinen muotoiluohjelma. Saatavissa: <https://tem.fi/documents/1410877/2901871/Kansallinen%20muotoiluohjelma/57768a95-f3a9-4397-88a4-6cd8e8f20e01> [viitattu 11.12.2021].

Muova s.a. Muotoilun moninaisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.muova.fi/fi/muotoilu/> [viitattu 10.2.2022]

Nelson, H. 2008. Menopause. The Lancet. Volume 371. PDF- dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.3.2022].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. 3.painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Osteoporoosi. 2020. Käypä hoito- suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen

ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. WWW- dokumentti. Julkaistu 8.12.2020. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065#s17> [viitattu 6.3.2021].

Palvelumuotoilu Palo. 2018. Palvelumuotoilun prosessin vaiheet. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelumuotoilun-prosessin-vaiheet/> [viitattu 11.12.2022].

Poikonen, H. 2021. Luento: Wisemotion: Johdanto neurotieteeseen ja luovaan liikkeeseen, 24.9.2021.

Polo, P. 2015. Koetut vaihdevuosioireet lisäävät univaikeuksia. WWW-dokumentti. Käypä hoito. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02258> [viitattu 1.3.2022].

Piekkari, R. & Welch, C. 2020. Teoksessa: Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Saatavissa: <https://www.nextory.fi> Helsinki: Gaudemus oy.

Pylvänäinen, P., Hyvönen, K., Muotka, J., Forsblom, A., Lappalainen, R., Levaniemi, A. & Maaskola, N. 2021. Ryhmämuotoinen tanssi- liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 157. Helsinki: Kela.

Reunanen, M. 2021. Luento: Laadullinen tutkimus osana työelämän kehittämisprosessia - perusteita. XAMK.

Ronkainen, A. 2015. Olemisen muodot. Teatterikorkeakoulu. Tanssinopettajan maisteriohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6229/Ronkainen_Annu_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 7.10.2021].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://docplayer.fi/93964-Anita-saaranen-kauppinen-anna-puusniekka-menetelmäopetuksen-tietovaranto-kvalimotv-kvalitatiivisten-menetelmien-verkko-oppikirja.html> [viitattu 13.12.2022].

Saarelainen, A. 2019. Muotoilua meillemkin! Muotoilu- ja brändiopas yrittäjille. Painettu EU:ssa. Painopalvelut Yliveto.

Saarinen, M. 2018. Vaihdevuosioireiden yhteys keski- iän kriisiin. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteen laitos. Pro Gradu- työ. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58211/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201805292886.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 2.2.2021].

Sundberg N., Putkisaari H., Salmela J. 2015. Kehoni on pesäni- Matka keho- tietoisuuteen. Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. Folger Art. 2. painos.

Taikusydän. 2019. Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://taikusydan.turkuamk.fi/yleinen/maailman-terveysjarjesto-whon-raportti-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksista/> [viitattu 10.9.2021].

Taikusydän. 2017. Käsitteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/> [viitattu 15.2.2021].

Tiitinen, A. 2021a. Vaihdevuodet. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-artikkeli. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00179> [viitattu 28.2.2022].

Tiitinen, A. 2021b. Limakalvojen kuivuminen. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-artikkeli. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00118/emattimen-limakalvojen-kuivuminen> [viitattu 1.3.2022].

Tiitinen, A. 2021c. Vaihdevuodet, mielialaoireet ja haluttomuus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-artikkeli. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01156/vaihdevuodet-mielialaoireet-ja-haluttomuus> [viitattu 2.3.2022].

Tiitinen, A. 2021d. Vaihdevuosien hormonihoito. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-artikkeli. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00178/vaihdevuosien-hormonihoito> [viitattu 2.3.2022].

Tilastokeskus. 2021. Solmittujen avioliittojen lasku vaimeni. Saatavissa: https://www.stat.fi/til/ssaaty/2020/ssaaty_2020_2021-06-18_tie_001.fi.html [Viitattu 6.4.2021].

Tuulaniemi, J. 2016. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Työkalupakki palvelumuotoiluun. Espoon sivistystoimi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/3974767-Tyokalupakki-palvelumuotoiluun.html> [viitattu 11.12.2021].

UKK- instituutti. Liikunta edistää vaihdevuosi-ikäisen naisen terveyttä ja hyvinvointia. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.11.2020. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-vaihdevuodet/> [viitattu 6.2.2021].

Uusitalo, K. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Yhteiskuntapolitiikka. PDF-artikkeli. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6_Uusitalo%26Simpura.pdf?sequence=1&isAllowed=y [31.3.2022]

Vilka, H. 2011. Fenomenologinen menetelmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2011/12/Fenomenologinen-menetelm%C3%A4.pdf> [viitattu 20.1.2022].

Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Gummerus: Jyväskylä.

WHO. 2021. Constitution. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution> [viitattu 15.6.2021].

KUVALUETTELO

Kuva 1: Opinnäytetyön hyvinvoinnin viitekehys (Tuominen, 2021)

Kuva 2: Hyvinvointipalvelu kehittämisprosessi (Tuominen, 2022)

Kuva 3: Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttaminen (Tuominen, 2021)

Kuva 4: Ennako-odotusten yhteenveto yhdistettynä hyvinvoinnin osa-alueisiin (Tuominen, 2022)

Kuva 5: Ideariihen aiheita kootusti (näyttökuvana) 6/2021 Ideariihestä

Kuva 6: Pilottikurssin rakenne ja teemat (Tuominen, 2022)

Kuva 7: Vaihteen vuoksi -kurssin mainoskuva (Tuominen, 2021)

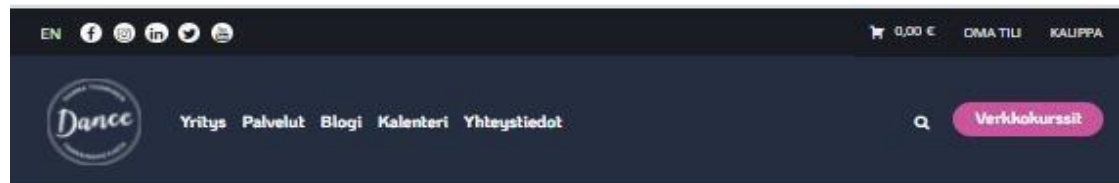
Kuva 8: Palautteen teemoittelu, onnistuneet elementit (Tuominen, 2022)

Kuva 9: Palautteen teemoittelu, korjattavat elementit (Tuominen, 2022)

Esimerkki ideapajan tuotoksesta (kurssin raakaversio)



Kuva nettisivun Vaihteen vuoksi -mainoksesta
Sivulta: <https://hannatuominendance.com/vaihteen-vuoksi/>



Etusivu > Vaihteen Vuoksi -Kurssi

Vaihteen vuoksi -kurssi

Vaihteen vuoksi on tarkoitettu noin +45-55 -vuotiaalle naisille, jotka haluavat parantaa omaa hyvinvointiaan elämän muutoksissa. Lähde mukaan elokuussa 2021!



Olisiko aika vaihteen vuoksi pysähtyä ja ottaa omaa aikaa, nauttia hyvästä seurasta ja lisätä omaa hyvinvointiasi?

Ilmoittaudu mukaan!

Vaihteen vuoksi – kurssilla yhdistetään erilaisia hyvinvointia lisääviä elementtejä, kuten tanssia, musiikkia, rentoutumista ja mielen harjoitteita. Et tarvitse mitään ennakkotietoja tai -taitoja osallistuaksesi.

Milloin: Elokuussa 2021, 4 krt, torstaisin klo 18-19:30 (5.8, 12.8, 19.8 ja 26.8)

Missä: Palokunnankatu 18, Hämeenlinna

Hinta: 30€ / 4 kerran kokonaisuus

Mikä on vaihteen vuoksi?

Vaihteen vuoksi on kahden, naisten hyvinvoinnista ja sen lisäämisestä kiinnostuneen naisen idea. Kurssi on 4 kerran kokonaisuus, jossa otetaan omaa aikaa arjen keskellä ja pysähdytään kysymään itseltään "Kuinka sinä voit juuri tänään ja miten voisit kasvattaa omaa hyvinvointiasi pienillä asioilla?"

Meillä kaikilla on elämässämme erilaisia muutoksia. Me haluamme tarjota sinulle aikaa ja keinoja omaan muutoksesi tai siitä selviytymiseen, oli kyse sitten töistä, elämän eri tilanteista, kehon tai mielen muutoksesta. Sinä päätät millaisia asioita haluat käsitellä.

Kurssin aikana saat:

- keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseen
- vinkkejä rentoutumiseen ja pysähtymiseen
- ajatuksia millaiset asiat vaikuttavat hyvinvointiisi, mihin voin vaikuttaa ja mihin en
- hyvää seuraa ja vertaistukea
- vinkkejä omien vahvuuksien ja voimavarojen löytämiseen
- aikaa pohtia omaa muutostasi, halutessasi yhdessä muiden kanssa
- rohkeutta kokeilla erilaisia tapoja liikkua, kehoa kuunnellen
- päästä irti turhista (kehon tai mielen) rajoituksista ja jännityksistä



Kurssi EI OLE ryppyösaista hikipuurtamista, vaikka hiki joskus voi tulla, vaan kehon ja mielen kuuntelua liikkeen, tanssin ja musiikin avulla.

Huomaathan, että kurssi EI OLE terapiaa.

Kurssille otetaan n.10 hengen ryhmä (ajankohdan Korona -rajoitukset huomioiden).

Ilmoittaudu mukaan!

Huomioitavaa!

Pilottikurssi on osa meidän (Hanna ja Essi) XAMK Kulttuurihyvinvoinnin (YAMK) opinnäytetyötä ja uuden hyvinvointipalvelun kehitystyötä.

Kurssiin liittyen osallistujilta kerätään kaksi (2) kyselyä anonymisti, johon osallistujien toivotaan vastaavan. Vastaamisesta on meille suuri apu, jotta saamme kehitettyä juuri asiakkaille parhaiten soveltuvan kurssikokonaisuuden.



Ennakkokysely

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää Vaihteen vuoksi -kurssille osallistujien toiveita ja tarpeita. Kiitos, että osallistut kyselyyn ja autat kehittämään kurssin sisältöä.
-Hanna & Essi-

1. Millaisia odotuksia sinulla on Vaihteen vuoksi- kurssille?
2. Millaisia muutoksia olet kokenut tai tulet ehkä kokemaan lähiaikoina (n.1 vuoden aikana)? (valitse raskittamalla)

Työelämän muutos
Perhesuhteiden muutos (esim. lasten muutto kotoa)
Hyvinvoinnin muutokset (Esim. oma jaksaminen)
Mielialan muutokset
Fyysiset muutokset (esim. vaihdevuodet)
Suhtautuminen itseesi
Muutto
Jokin muu, mikä?

3. Millaista apua kaipaisit muutoksiin?
4. Millaisia asioita haluaisit harjoitella kurssilla?
5. Mitä muuta haluaisit meidän ottavan huomioon kurssia suunnitellessamme?

Kiitos avustasi!
-Hanna & Essi-

<https://hannatuominendance.com/blogi/vaihteen-vuoksi-kurssi/>

Huom! Lähettämiäsi vastauksia hyödynnetään nimettömänä opinnäytetyössämme sekä tulevaisuuden kurssien markkinoinnissa.

Palautekysely

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää Vaihteen vuoksi -kurssille osallistujien kokemuksia kurssista. Kiitos, että osallistut kyselyyn ja autat kehittämään kurssin sisältöä.
-Hanna & Essi-

1. Miten odotuksesi Vaihteen vuoksi- kurssille toteutuivat?

Ei ollenkaan
Vähän
Osittain
Hyvin
Erittäin hyvin

2. Miten arvioisit kurssin kokonaisuuden (asteikolla 1= heikoin - 5 =paras)?

1
2
3
4
5
Vapaa sana

3. Miten arvioisit kurssin sisällön ja aiheet (asteikolla 1= heikoin - 5 =paras)?

1
2
3
4
5
Vapaa sana

4. Miten arvioisit kurssin toteutuksen (asteikolla 1= heikoin - 5 =paras)?

1
2
3
4
5
Vapaa sana

5. Mihin olisit toivonut muutosta?

6. Millaisia asioita huomasit kurssin aikana tai jälkeen omassa hyvinvoinnissasi?

7. Mitä sanoisit naiselle, joka miettii Vaihteen vuoksi -kurssille osallistumista?

8. Mitä haluaisit meidän ottavan huomioon seuraavaa kurssia suunnitellessamme?

Kiitos palautteestasi ja avustasi!
-Hanna & Essi-

Huom! Lähettämiäsi vastauksia hyödynnetään nimettömänä opinnäytetyössämme sekä tulevaisuuden kurs-
sien markkinoinnissa.