

Hanna Tuohimaa & Mirikka Pirilä (toim.)

# Repullinen hyvinvointia –

katalogi Laurean Pumppu-osahankkeen tuloksista  
Länsi-Uudellamaalla 2011-2014





Hanna Tuohimaa & Mirikka Pirilä (toim.)

# Repullinen hyvinvointia –

kataloogi Laurean Pumppu-osahankkeen  
tuloksista Länsi-Uudellamaalla 2011-2014

Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohjan yksikkö

Copyright © Tekijät ja Laurea-ammattikorkeakoulu

Taitto: Mirkka Pirilä

Kannen kuvat: Ahonen, Outi; Grönholm, Inka; Iso-Aho, Timo;  
Marstio, Tuija; Meristö, Tarja; Niemi, Tuomo; Perkiönmäki,  
Reijo; Pirilä, Mirkka; Silen, Merja; Tuohimaa, Hanna; Ylikoski,  
Teemu

ISBN 978-951-799-342-5 (painettu)

ISBN 978-951-799-343-2 (sähköinen)

Kopijyvä Oy, Kuopio 2014

# Sisällysluettelo

1	Hyvinvointia oman polkunsu kulkijoille .....	12
	<i>Hanna Tuohimaa</i>	
2	Tienviitat - reitin lähtökohdat .....	21
	<i>Hanna Tuohimaa, Tarja Meristö, Outi Ahonen &amp; Noora Montonen</i>	
	Kansalaislähtöisyys Pumppu-hankkeessa .....	22
	Ennakoiva ote .....	24
	Tavoitteena saumattomuus .....	26
	Terveuden edistäminen .....	28
	Voimaantuminen omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen .....	30
	Motivaatio .....	32
	Kansalaislähtöisen saumattoman hyvinvointipolun malli .....	34
	Olenko terve vai normaali oirehtiva? .....	36
	Learning by Developing -toimintatapa Pumppu-hankkeessa .....	38
	Monialaiset opiskelijatiimit projektityössä .....	40
	Harjoittelijana projektissa .....	42
3	Maaston kartoitus - Länsi-Uusimaa toimintaympäristönä .....	45
	<i>Liisa Ranta, Teemu Ylikoski, Tarja Meristö, Jukka Laitinen &amp; Antti Ahola</i>	
	Hyvinvointialan osaamisklusteri .....	46
	Hyvinvointitoimijoiden yhteistyö Länsi-Uudellamaalla .....	48
	Hyvinvointiyrittäjien verkostoituminen .....	50
	Hyvinvointiyrittäjien kokemuksia yhteistyöstä muiden toimijoiden kanssa .....	52
	Minusta tulee yrittäjä - mistä apua yrittäjäksi ryhtymiselle? .....	54
	Hoidon jatkuvuus ja yhteistyön kehittyminen organisaatioiden välillä vaatii yhteistyötä eri tasoilla .....	56
	Vapaaehtoistyötä Länsi-Uudellamaalla .....	58
	Palvelustrategiat .....	60
	Palvelusetelit .....	62
	Hyvinvointialan koulutustarveselvitys Länsi-Uudellamaalla .....	64
4	Strategian valinta - yhteistyöllä eteenpäin .....	67
	<i>Hanna Tuohimaa, Liisa Ranta, Anne Makkonen, Noora Montonen, Aila Peippo &amp; Tarja Meristö</i>	

	Seminaarit ja tapahtumat.....	68
	Hyvinvointiverkosto ja Hyvinvointifoorumit .....	70
	Hyvinvointiyrittäjien tietoisuus ja simulaatiot .....	72
	Hyvinvointiverkoston nettisivut .....	74
	Hyvinvointiyrittäjät mukaan Hyvinvointiverkoston nettisivuille .....	76
	Miten nettisivuilla huomioidaan erilaiset käyttäjät? .....	78
5	Oman reitin suunnittelua .....	81
	<i>Hanna Tuohimaa , Liisa Ranta, Susanna Kivelä, Noora Montonen &amp; Aila Peippo</i>	
	Ikäihmisten kokemuksia hyvinvointipalveluista .....	82
	Ikääntynyt asiakas palveluiden saajana.....	84
	Asiakaslähtöisyys liikunta- ja vapaa-ajan palveluissa - Mens sana in corpore sano .....	86
	Diabeetikon elämänlaatu .....	88
	Hoitopolkukuvauksia .....	90
	Kutsuliikenne – palvelut kaikkien ulottuville .....	92
	Asenteet sähköistä asiointia kohtaan .....	94
	Pärjäin - hyvinvointinavigaattori.....	96
	Sydänsairautta sairastavien ajatuksia Pärjäimen käytöstä .....	98
6	Erilaiset kulkijat kapeikoista valtateille.....	101
	<i>Tarja Meristö, Outi Ahonen &amp; Hanna Tuohimaa</i>	
	Perhe asiantuntijana .....	102
	Neurologian erityisryhmien hoitopolut ja järjestöjen rooli.....	104
	Häiriöt neurologisella hyvinvointipolulla.....	106
	Perheen haasteena toimijoiden moninaisuus - Kuka koordinoisi nuoren hoitoa? .....	108
	Neurologiset vammat ja tukitoimet.....	110
	NV - saumaton polku ja Pärjäimen mahdollisuudet .....	112
	Kyselylomakemalli neuropsykiatristen häiriöiden aikaiseen havaitsemiseen .....	114
	Mäkin haluan oman kodin.....	116
7	Tankkaus - tukea elämän kolhuihin.....	119
	<i>Elina Rajalahti, Ulla Lemström &amp; Anu Elorinne</i>	
	Pitkäaikaistyöttömän hyvinvointikuva .....	120
	Digitarina, mitä kerroimme kuvalla ja tarinalla? .....	122

	Työttömän palvelupolut .....	124
	Aamukahvit työttömien ja nuorten parissa työskentelevien verkoston toimintatapana .....	126
	PopUp-infopiste .....	128
	Kokemusasiantuntijakoulutus.....	130
	Päihteet ja hyvinvointi.....	132
	Mielenterveyden näkökulma mukana hankkeessa .....	134
	Mielentuki-projekti .....	136
	Tukikoiratoiminta.....	138
	Nuorten työttömien kokemuksia palveluista .....	140
8	Vitosen lenkki - Karkkila ja Vihti case-alueena.....	143
	<i>Hanna Tuohimaa, Liisa Ranta, Tuija Marstio, Anne Makkonen, Ulla Lemström, Aila Peippo, Outi Ahonen, Niina Åman &amp; Anne Nyholm</i>	
	Karkkilan ja Vihdin alueen ennakoivien hyvinvointipalveluiden kehittäminen .....	144
	Sydänsairautta sarastavien palvelukokemuksia Karkkilassa ja Vihdissä.....	146
	PTKY Karviaisen henkilöstön haastattelut .....	148
	Hyvinvointipolkuja elämänkaaren mittaiseen hyvinvointiin .....	150
	Sähköiset hyvinvointipolut apuna palvelunohjauksessa.....	152
	Saumatonta hoitopolkua kehittämässä - Sepelvaltimotautia sairastavan kotiutumisen erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon.....	154
	Hyvinvointia ja ystävyyttä palvelumuotoilun keinoin.....	156
	Kuusi ideaa perusterveydenhuollon kehittämiseen .....	158
	Itsehoitopiste itseni hoitoon - yhteistyössä hyvinvointipolun saumattomuuden kehittämiseksi .....	160
	Nuorten hyvinvointipisteen konsepti.....	162
	ITE - osatoteutus.....	164
	Konsepti perhevalmennuksen kehittämiseksi .....	166
	Elintavoista voimaa -tapahtuman konsepti.....	168
	X-Open - Matalan kynnyksen vapaa-ajan toimintaa lapsille ja nuorille .....	170
	Ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia – yhteistyöllä? .....	172
9	Siltoja ja pitkospuita .....	175
	<i>Liisa Ranta, Anne Makkonen, Eliisa Kukkola, Outi Ahonen, Tuija Marstio,</i>	

*Kaarina Murtola, Anu Elorinne, Aila Peippo & Hanna Tuohimaa*

	Hyvää lapsen tähden -pilotti päiväkodin lapsille ja heidän perheilleen .....	176
	Nuorten terveyden edistämisen projekti alakouluissa .....	178
	Kansansairauksien opettaminen yläkouluissa .....	180
	Peli nuorten terveyden edistämiseen .....	182
	Emmi ja Mauno -ravitsemuskonsepti .....	184
	Ikäihmisten sosiaaliset suhteet – Inkoo .....	186
	Sydän- ja verisuonisairauksia sairastavien kansalaisten kokemuksia arjesta ja ideoita tunnistettuihin haasteisiin.....	188
	Potilasohjauksen kehittäminen .....	190
10	Etapit ja erikoiskokeet .....	195
	<i>Anne Makkonen, Liisa Ranta, Ulla Lemström, Outi Ahonen, Anu Elorinne, Anne Karvinen, Aila Peippo &amp; Anita Rajala</i>	
	Hyvinvointitapahtumia elämän eri vaiheisiin Karkkilan ja Vihdin alueella .....	196
	Live & care -hyvinvointitapahtuma lohjalaisille nuorille .....	198
	Maailman diabetespäivä Lohjan Lempolassa.....	200
	Diabetes-illasta tietoa ja tukea raskausajan diabetekseen .....	202
	Kaarikeskuksen teemapäivät .....	204
	Toimintaa yhteistyössä Tunne pulssisi -hankkeen kanssa.....	206
	Eteisvärinän tunnistaminen teemapäivät .....	208
	Sisätautien osaamisen syventämistä tietoisuutta suunnittelemana..	210
	Hyvinvointia kauppakeskuksiin.....	212
	Hankeviestintää blogien muodossa.....	214
11	Marjasato talteen - hyvinvointireppuun .....	217
	<i>Hanna Tuohimaa, Liisa Ranta, Elina Rajalahti, Anu Elorinne &amp; Aila Peippo</i>	
	Hyvinvointireppuperhe.....	218
	Hyvää lapsen tähden -salkusta Hyvinvointirepuksi nettiin .....	220
	Elämä haltuun -hyvinvointireppu .....	222
	Repullinen tietoa diabeteksestä.....	224
	Itsehoito, pisteeltä reppuun .....	226
12	Tutkimattomat polut, uudet reitit .....	228
	<i>Hanna Tuohimaa</i>	



# Kirjoittajat

## **Laurea-ammattikorkeakoulu**

Ahola, Antti

Ahonen, Outi

Elorinne, Anu

Kivelä, Susanna

Kukkola, Eliisa

Laitinen, Jukka

Lemström, Ulla

Makkonen, Anne

Marstio, Tuija

Meristö, Tarja

Montonen, Noora

Murtola, Kaarina

Peippo, Aila

Rajalahti, Elina

Ranta, Liisa

Tuohimaa, Hanna

Ylikoski, Teemu

## **Laurean opiskelijat**

Nyholm, Anne

Åman, Niina

## **Muut kirjoittajat**

Karvinen, Anne (Nummelan Kaarikeskussäätiö)

Rajala, Anita (Aivoliitto ry)

# Kuvat

Ahonen, Mika s. 37

Ahonen, Outi s. 59, 197 (pieni kuva), 209

Elorinne, Anu s. 203

Grönholm, Inka s. 201

Iso-Aho, Timo s. 85, 187, 203

Keskinen, Samuli, QSi Graphics s. 151, 173, 185, 223

Lensu, Taina / Perkkiö Hanna-Maria s. 177

Marstio, Tuija s. 123, 153

Meristö, Tarja s. 211

Montonen, Noora s. 93, 161

Niemi, Tuomo s. 229

Nurmi, Joni s. 65

Perkiönmäki, Reijo s. 199 (pieni kuva)

Pirilä, Mirkka s. 29, 31, 43, 61, 63, 69, 71, 73, 77, 89, 105, 111, 113, 115, 129, 131, 133, 135, 149, 157, 165, 179, 191, 193, 203, 221, 225

Ranta, Liisa s. 147

Ratinen, Sari s. 199 (iso kuva)

Silen, Merja s. 197 (iso kuva)

Tuohimaa, Hanna s. 27, 33, 39, 41, 49, 57, 83, 87, 91, 107, 127, 137, 155, 159, 169, 171, 181, 207, 213

Ylikoski, Teemu s. 51, 79, 117, 139

# Esipuhe

Länsi-Uudellamaalla on tehty saumatonta monitoimijaista yhteistyötä kansalaisten hyvinvoinnin parantamiseksi ja terveyden edistämiseksi ennakoivalla otteella päättyvässä olevassa Pumppu-hankkeessa. Vaikka kyseessä on hanke, työ on nähtävä osana laajempaa kokonaisuutta, jossa hyvinvointiin, hyvinvointipalveluihin ja niiden toimintaedellytyksiin liittyvä tutkimus, kehittäminen, konseptointi, pilotointi ja käyttöönotto muodostavat jatkuvan prosessin. Toiminta on verkostopohjaista ja vetovastuu siirtyy joustavasti toimijalta toiselle. Alueen hyvinvointiverkosto ja Hyvinvointifoorumi ovat vakiinnuttamassa toimintaansa virtuaalisina ja fyysisinä kohtaamispaikkoina, joissa ihmiset verkottuvat, vaihtavat kokemuksia, kuulevat uusimpia tutkimustuloksia ja pääsevät osallistumaan kehittämistyöhön co-creation -periaatteella. Laurean LbD-käytännön mukaisesti myös Lohjan yksikön opiskelijat ovat aktiivisesti osallistuneet työhön ja mahdollistaneet varsinaista hankekokoakin suuremman aluevaikutuksen.

Yhteistyö koko Länsi-Uudenmaan alueella on toteutunut 4Y-periaatteella ja mukana ovat olleet toimijat yhdistyksistä, yrityksistä, yhteiskunnan eri sektoreilta kuin myös lukuisia yksittäisiä kansalaisia. Novago Yrityskehitys Oy on ollut yhteistyökumppani, joka on taloudellisella panoksella mahdollistanut alueen Hyvinvointifoorumitoimintaa ja hyvinvointiverkoston vahvistamista. PTKY Karviainen on tehnyt laajalla rintamalla työtä hankkeen tulosten pilotoimiseksi käytännön hyvinvointipalveluiksi elämänkaaren mittaiselle hyvinvointipolulle. Lohjan kaupunki on aktiivisesti osallistunut erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien ja työttömien osiassa tehtävään työhön. Alueen lukuisat yhdistykset ja yhdistysten verkostot ovat olleet työssä tiiviisti mukana, samoin alueen koulut, päiväkodit, hoivakodit, kauppakeskukset, terveyskeskukset, sairaala sekä myös kunnat ja kuntien eri sektorit. Iso kiitos ihan kaikille mukana olleille!

Koko Pumppu-hankkeen ohjausryhmälle kiitos tuesta osahankkeemme aikana. Erityiskiitos rahoittajan edustaja Petri Veijalaiselle, joka uskoi monisäikeisen osahankkeemme punaiseen lankaan koko ajan. Kiitos myös Pumppu-hankkeen osatoteuttajille, joiden kanssa on ollut mukava tehdä työtä kansalaislähtöisen hyvinvoinnin puolesta ja tutustua eri puolilla Etelä-Suomea oleviin käytäntöihin.

Lohjan yksikön Pumppu-tiimille erityiskiitos aktiivisesta ja innovatiivisesta osallistumisesta aikaa ja vaivannäköä säästämättä. Ilman teitä hanke ei olisi tuottanut näitä tuloksia, jotka ovat lisänneet koko Länsi-Uudenmaan hyvinvointia. Olette esimerkillisesti onnistuneet yhdistämään Laurean LbD-elementit ruohonjuuritasolta päättäjätasolle asti. Lopuksi, kaikkein kauneimmat kiitokset Hanna Tuohimaalle ja Mirkka Pirilälle uskomattoman tehokkaasta ja luovasta työpanoksesta hankkeessa ja hankekoordinaatiossa. Ilman teitä en olisi pystynyt vetämään tätä hanketta!

Tämä raportti on läpileikkaus tehdystä työstä. Toivon, että tulokset otetaan alueella laajasti käyttöön ja yhteinen matkamme jatkuu kohti uusia seikkailuja ja uusia hankkeita!

Turussa Vapunaattona 2014

Tarja Meristö



# 1 Hyvinvointia oman polkunsä kulkijoille

*Hanna Tuohimaa*

Väestön ikääntyessä ja globaalın talouden heilahdellessa paine kehittää hyvinvointipalveluita kustannustehokkaasti kasvaa. Pienemmällä rahamäärällä tulisi saada aikaan enemmän vaikutuksia. On havahduttu huomaamaan terveyden edistämisen hyödyt; Ennaltaehkäisten on mahdollista pienilläkin toimenpiteillä vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Toisaalta vaikutusten mittaaminen tuottaa edelleen ongelmia. Kun asiakkaat jonottavat pääsyä lääkärielle akuuttien ongelmien kanssa, on terveydenhuollon järjestäjien vaikea samaan aikaan panostaa entistä enemmän ennaltaehkäiseviin palveluihin, joiden hyödyt näkyvät vasta pitkällä tähtäimellä.

Samaan aikaan terveydenhuollon painopiste on siirtymässä yhä enenevässä määrin akuuteista vaivoista pitkäaikaissairauden hoitoon. Enää ei perinteinen terveydenhuolto, jossa lääkäri määrää ja potilas tottelee toimi, sillä pitkäaikaissairauden kanssa eläminen edellyttää jatkuvaa omahoitoa, oman tilan seurantaa ja arjen päätösten tekoa. Toisaalta yksilökeskeinen yhteiskuntamme, jossa asiantuntijavalta hajoaa moniäänisyyteen, vierastaa kaiken kaikkiaan ylhäältä alas tapahtuvaa johtamista. Me haluamme itse tehdä päätöksemme ja johtaa omaa elämäämme.

Yksilökeskeisyyden varjopuoliin kuuluu se, että päätöksenteko ja valinnanvapaus liitetään usein vastuuseen. Toisin sanoen, sen joka on itse valinnut esimerkiksi tupakoivansa, syövänsä roskaruokaa tai laiskottelevansa lenkkeilyn sijaan, halutaan julkisessa keskustelussa usein myös kantavan vastuun valintojensa seurauksista. Näissä kysymyksissä päädyimme hankaliin tulkinanvaraisuuksiin siitä, milloin kyse on valinnoista, ja missä näkyy esimerkiksi sosioekonomisen aseman tai asuinympäristön vaikutus. Toisaalta päädytään myös eettisiin kysymyksiin; millainen olisi yhteiskunta, joka jättäisi sairaan hoitamatta omaan vastuuseen vedoten?

Sekä terveyden edistämässä että pitkäaikaissairauksien hoidossa omilla arjen valinnoilla on keskeinen rooli oman hyvinvoinnin kannalta. Siksi vastuu käsitteenä nousee helposti keskusteluissa esiin. Vastuusta tulisi kuitenkin puhua erityisesti siinä merkityksessä, että vastuulla tarkoitetaan vastuuta toimeen ryhtymisenä, vastuuta aktiivisuuden merkityksessä (Waller 2005). Tällöin vastuu ei

merkitse niinkään vastuuta syällisyyden ja vastuuseen saattamisen näkökulmasta. Sen sijaan vastuu suuntautuu eteenpäin, tuleviin valintoihin ja siihen, mitä on tehtävissä tässä ja nyt, ei siihen, mitä olisi pitänyt tehdä eilen.

Tässä raportissa haluamme jättää vastuun käsitteenä sivurooliin ja keskittyä keinoihin, joilla aktiivisuuteen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen voidaan kannustaa positiivisen kautta. Tämä siksi, että aktiivisuus ja toimeen ryhtyminen kenties lisäävät hyvinvointia, mutta vastuusta puhuminen itsessään ei. Positiivinen lähestymistapa tekee terveyden edistämisestä ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta helppoa ja mukavaa puuhaa, joka ideaalitulanteessa käy kuin leikki.

Terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin tukeminen positiivisen kautta tarkoittaa porkkanoiden, ei keppien tarjoamista. Se tarkoittaa yksilön voimavarojen ja mahdollisuuksien tunnistamista riskitekijöihin keskittymisen rinnalla tai sijaan. Keskeiseksi nousee empowerment, voimaantumisen ja valtaistumisen käsitteenä. Toisaalta tarvitaan sisältä kumpuavaa voimaa toimia, toisaalta tarvitaan tilaa ja osallisuutta päätöksentekoon. Jokaisen polku parempaan hyvinvointiin on erilainen, vaikka kulkisimmekin yhdessä. Pienillä teoilla ja yhteen hiileen puhaltamalla, positiivisella asenteella voimme kaikki yhdessä osaltamme rakentaa parempaa, hyvinvoivaa yhteiskuntaa, kaikille meille. Myös niille, joiden omat voimavarat ovat vähäiset ja usko huomiseen heikentynyt.

## Hanketoiminnalla hyvinvointia tukemassa

Vaikka yksilöllisyys ja omaehtoisuus korostuvat nyky-yhteiskunnassa, kukaan meistä ei pärjää elämässään yksin. Tukiverkkoja tarvitaan. Hyvinvoinnin tukemisessa keskeisessä roolissa ovat perheen ja lähipiirin lisäksi palvelut, joita yksilöllä on käytettävissään ja toiminta, johon hän voi itse osallistua. Tämä raportti on Laurea-ammattikorkeakoulun Pumppu-osahankkeen loppuraportti, joka kuvaa sitä työtä, jota Laureassa on tehty hyvinvointia tukevien palveluiden ja toiminnan kehittämiseksi Länsi-Uudellamaalla.

Pumppu on Euroopan aluekehitysrahaston rahoittama hanke, jota toteutettiin vuosina 2011-2014 neljässä maakunnassa eteläisessä Suomessa: Etelä-Karjalassa, Hämeessä, Uudellamaalla sekä Varsinais-Suomessa. Hanketta toteuttivat yhteistyössä Hämeenlinnan kaupunki, Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Socom, Laurea-ammattikorkeakoulu, Turun ammattikorkeakoulu sekä Turun yliopisto. Koordinaattorina toimi Innopark Programmes Oy.

Pumppu-hankkeen tavoitteena oli kehittää kansalaislähtöisiä hyvinvointipal-

veluita, jotka perustuvat monituottajuuteen. Osahankkeiden yhteisenä toimintatapana olivat koordinaattorin järjestämät teemaryhmätapaamiset, joissa pureuduttiin kansalaislähtöisyyden ja saumattomuuden käsitteisiin sekä tutustuttiin benchmarking-vierailuilla eri toimijoiden toimintatapoihin ja käytäntöihin. Jokaisella osatoteuttajalla oli kuitenkin myös omat painotuksensa ja kehittämiskohteensa omilla alueillaan.<sup>1</sup>

Hämeenlinnan Virvelinranta YKS -osahankkeessa fokuksessa oli käyttäjälähtöisyys erityisesti vammaisten palvelu- ja toimintayksikkö Virvelinrannan toiminnassa. Osahankkeessa edistettiin yksilökeskeisen elämänsuunnittelun eli yks-menetelmän käyttöä. Yks-menetelmän tavoitteena on saada yksilön oma ääni kuuluviin eri toimijoiden kanssa asioidessa (Laurén ym. 2014). Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Socomin Seteli-osahankkeessa puolestaan painopiste oli monituottajuudessa ja erityisesti palvelusetelin käyttöönotossa ja käytön tuessa Etelä-Karjalassa.

Turun ammattikorkeakoulun Tehu-osahanke jakautui neljään osioon, joissa yhdistävänä teemana oli palvelurakenteiden kehittäminen kansalaislähtöisiksi ja uusien palvelukonseptien ja -tuotteiden kehittäminen. Osahankkeen kehittämisen kohteina olivat saattohoito ja kotihoito sekä taide- ja kulttuurilähtöiset palvelut muistiterveyden edistämiseen. Turun yliopiston osahanke panosti omassa Pärjäin-osahankkeessaan sydänsairautta sairastavien postoperatiivisen vaiheen tukemiseen teknologisin ratkaisuin. Osahanke pohjautui aiemmassa Tekes-rahoitteisessa OmaHyvinvointi-hankkeessa määriteltyyn hyvinvointinavigaattori Pärjäimen konseptiin, jota kehitettiin kohti toteutusta yhteistyössä Turun kaupungin kanssa.

Laurea-ammattikorkeakoulun osahankkeessa lähtökohtana olivat saumattomat, voimaannuttavat ja motivoivat hyvinvointipalvelut terveyden edistämiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Osahankkeessa tahdottiin edistää proaktiivista otetta hyvinvoinnin tukemisessa: tavoitteena oli, että yksilön voimavaroja tuetaan ja ongelmiin puututaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Laurean osahanke eteni kahdella rintamalla: toisaalta määrittelemällä palvelupolkuja ja toisaalta pilotoimalla uusia palveluita ja toimintaa polkuja tukemaan. Ajatuksena oli, että selkeät, eri toimijoiden osaamista parhaalla mahdollisella tavalla hyödyntävät palvelupolut tekevät omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta helppoa ja motivoivaa. Pienimuotoisilla pilotoinneilla haluttiin tuoda uusia palveluita ja uutta toimintaa niihin palvelupolun kohtiin, joissa havaittiin katvealueita tai tunnistettiin poten-

---

1 Pumppu-hankkeesta voi lukea lisää <http://pumppu-hanke.blogspot.fi/>



tiaalia uudenlaisen toiminnan myötä tukea hyvinvointia entistä paremmin. Lisäksi kerättiin taustatietoa Länsi-Uudestamaasta toimintaympäristönä erityisesti liittyen monitoimijaisuuteen ja teknologian hyödyntämiseen. Osahanke toimi 4Y-periaatteella: kaikessa toiminnassa pyrittiin huomioimaan niin yhteiskunnan, yritysten, yhteisöjen kuin yksilöidenkin näkökulma.

Varsinaisia kohderyhmiä Laurean Pumppu-osahankkeessa oli kolme: sydän- ja diabetespotilaat, syrjäytymisuhan alaiset työttömät ja nuoret sekä vammaisten lasten ja nuorten perheet. Kaikkien näiden osalta määriteltiin alueen palvelupolkuja ja polkujen ongelmakohtia, joihin myös pyrittiin löytämään ratkaisuja. Terveiden edistämisen teeman mukaisesti sydän- ja diabetespotilaiden osiota lähestyttiin elämänkaaren mittaisen hyvinvoinnin näkökulmasta, jolloin osion kohderyhmään kuuluivat kaikki alueen asukkaat.

## Tavoitteena terveyden edistäminen ja syrjäytymisen ehkäisy

Laurean Pumppu-osahanke rakentui aiemman hanketoiminnan tulosten pohjalle sekä alueella tunnistettuihin tutkimus- ja kehittämistarpeisiin. Ennakoiva hoito ja tulevaisuus -hankkeessa (2008-2010) oli tunnistettu tarve terveyden edistämisen ja kuntoutuksen nivomiseksi entistä tiiviimmin osaksi sydänsairautta ja/tai diabetesta sairastavan henkilön hoitopolkua (Tuohimaa ym. 2012). Haluttiin myös löytää uudenlaisia keinoja tukea omalla polulla kulkemista. OmaHyvinvointihankkeen Pärjäin-konseptin (Meristö ym. 2010) pohjalta syntyi kiinnostus tarkastella teknologisten apuvälineiden mahdollisuuksia tukea polulla etenemistä. Terveiden edistämisen rinnalle nostettiin alueella tunnistettujen tarpeiden pohjalta myös syrjäytymisen ehkäisy, jossa erityisesti fokukseen nostettiin työttömät ja nuoret sekä vammaisten lasten ja nuorten perheet. Näistä lähtökohdista alkoi Laurean Pumppu-osahankkeen kehitystyö kohti kansalaislähtöisten, saumattomien hyvinvointipolkujen määrittelyä sekä polulla etenemistä tukevien palveluiden ja toiminnan konseptointia ja pilotointia.

Palvelupolkujen määrittelyä ja uusien palveluiden konseptointia ja pilotointia on tehty tiiviissä yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa. Osahankkeen 4Y-periaatteen mukaisesti mukana on ollut yhteiskunnan, yritysten ja yhteisöjen edustajia mutta myös yksittäisiä kansalaisia. Laurea-ammattikorkeakoulun Learning by Developing -pedagogisen mallin mukaisesti opiskelijat ovat olleet mukana Pumppu-hankkeen toteutuksessa kartuttamassa osaamistaan ja antamassa sa-

malla oman panoksensa hankkeen tutkimus- ja kehittämistyölle. Opiskelijat ovat keränneet taustatietoa alueesta ja hankkeen kohderyhmistä, toteuttaneet erilaisia kehittämistehtäviä ja järjestäneet monenlaisia tempauksia ja tapahtumia alueen asukkaille. Hanke tavoitteinen on asettanut toiminnan reunaehdot, mutta tarkoituksellisesti on jätetty myös tilaa luovuudelle ja monenlaisille kokeiluille.

Samalla hanke on mahdollistanut ammattikorkeakoulun oman roolin tarkastelun yhtenä alueensa terveyden edistäjänä. Kyse ei ole vain panoksesta, joka opiskelijoilla on tutkimus- ja kehitystehtävien tekijöinä tai erilaisten hyvinvointia tukevien tempausten järjestäjinä. Kyse on myös ammattikorkeakoulun roolista oman alueensa toimijoiden verkostossa. Jo hankkeen alkaessa Laurea-ammattikorkeakoulu koordinoi osana Länsi-Uudenmaan Koheesio- ja kilpailukykyohjelmaa alueen hyvinvointiverkostoa. Tätä hyvinvointiverkoston toimintaa on kehitetty osana Laurean Pumppu-osahanketta ja toiminta jatkuu myös hankkeen jälkeen. Hyvinvointiverkoston toiminnan kulmakiven muodostavat kaksi kertaa vuodessa järjestettävät Hyvinvointifoorumit ja muut tapahtumat. Tämän lisäksi verkosto toimii myös netissä, omilla nettisivuillaan. Verkoston toiminnalla tavoitellaan myös uuden hanketoiminnan synnyttämistä alueelle. Tässä keskeisessä roolissa ovat Laurea-ammattikorkeakoulu sekä Novago Yrityskehitys Oy, mutta kriittistä toimivalle hanketyöskentelylle on saada mukaan myös alueen muut toimijat ja palveluntarjoajat eri sektoreilta.

Laurean Pumppu-osahanke on saanut laajasti julkisuutta alueen lehdistössä. Myös tapahtumien ja pilotointien palautteet kertovat tyytyväisyydestä hankkeen aikaansaannoksiin. Pedagogisestakin näkökulmasta hanke on ollut menestys; opiskelijat on integroitu osaksi alueen tutkimus- ja kehitystyötä heti opintojensa alkuvaiheesta lähtien, jolloin valmistuessaan opiskelijat ovat ehtineet kartuttaa osaamistaan ja kontaktiverkostojaan alueella monipuolisesti. Tiivis yhteistyö alueella opintojen aikana edistää osaltaan sitä, että koulutettu työvoima säilyy alueella valmistumisensa jälkeen. Myös monialainen yhteistyö, jota osahankkeessa on tehty hoitotyön ja liiketalouden kesken on omiaan vahvistamaan alueen kilpailukykyisyyttä ja osaamispääomaa tulevaisuuden haasteiden varalta.

Vaikka Laurean Pumppu-osahanke on ollut alueellisesti tarkasteltuna erittäin tuottelias ja saanut aikaan paljon hyviä tuloksia, tämä ei kuitenkaan riitä. Tarvitaan myös yleistettävyyttä ja siirrettävissä olevia vaikutuksia. Näin hankkeen hyödyt saadaan koko Suomen ja kaikkien terveyden edistämisestä ja syrjäytymisen ehkäisystä kiinnostuneiden käyttöön. Tähän hankkeessa syntyneenä konseptina vastauksen antaa hyvinvointireppujen perhe, joka kokoaa osahankkeen tuloksia eri toteutuksista nettiin ja opastaa vastaavien toteutusten järjestämiseen myös

muualla. Osahankkeen puitteissa hyvinvointireppuja on toteutettu neljä, joskin kaikki reput edelleen kasvavat. Tulosten jalkauttamistapana hyvinvointireppujen perhe on kuitenkin monikäyttöinen, ja tulee jatkamaan elämäänsä ja laajentumistaan myös hankkeen jälkeen.<sup>2</sup>

## Reppu selkään ja matkaan

Laurea-ammattikorkeakoulun LbD-toimintatapa on johtanut siihen, että osahankkeen toiminta on ollut erittäin vilkasta ja kerrottavaa on siis loppuraportissa paljon. Hankkeen ja sen eri osioiden toiminnan päälinjat on helppo kuvata osioiden omissa raporteissa, mutta halusimme kirjoihin ja kansiin myös ne pienemmät versot ja sivujuonteet kattavan kuvan antamiseksi siitä, mitä kaikkea osahankkeessa on tehty ja saatu aikaan.

Tämä raportti kertoo, mitä Laurea-ammattikorkeakoulun puitteissa on tehty Pumppu-hankkeen aikana. Raportti koostuu lyhyistä väläyksistä, pienistä maku-paloista. Raportti ei kerro koko totuutta, mutta se pyrkii kattamaan kaiken tai lähes kaiken, mitä Laurean osahankkeessa on tehty. Jokainen teksti tarjoaa pintaraapaisun, mutta suuresta osasta löytyy tarkempaa tietoa muualta, opinnäytetyöstä, toisesta raportista, artikkelista tai nettisivuilta. Niinpä varsinaisen tekstin jälkeen löytyy aina maininta siitä, mistä aiheesta saa lisätietoa.

Koska Laurean Pumppu-osahankkeen teemana ovat polut kohti hyvinvoivaa elämää, on tämä raporttikin kuin matka. Matka alkaa luonnollisesti maastoon tutustumisesta ja reitin suunnittelusta, kulkien erilaisten etappien kautta kohti päätepistettään. Lopuksi kenties tarkastetaan, tarttuiko matkalta mukaan mustikoita tai muuta saalista. Tekstit etenevät aihealueesta toiseen ja muodostavat sujuvan lukukokemuksen niille, jotka haluavat kulkea raportin matkan alusta loppuun. Toisaalta on mahdollista myös poimia luettavaksi vain tietyn aihepiirin tekstit, tehdä pieni matkan pyrähdys.

Jokaiseen tekstiin liittyy kuva - kuvahan kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Kuvat tekevät tekstin todeksi; näyttävät, että tässä on kyse oikeasta elämästä, oikeista ihmisistä. Kuvista huomaa myös, että emme aina ole olleet kovin ryppyot-saisesti liikkeellä. Tunnustettava kuitenkin on, että aina ei tekstin kuvittaminen käynyt kuin luonnostaan. Niinpä voitkin laskea, montako pumppua kuvista löydät.

---

2 Hyvinvointireppuperheeseen voi tutustua osoitteessa [www.laurea.fi/hyvinvointireppu](http://www.laurea.fi/hyvinvointireppu)

Raportin niin sanottu kataloogi-osa alkaa tienviitoilla tulevalle matkalle: käsitteiden määrittelyllä ja toimintatapojen esittelyllä. Kataloogin toisessa osassa tutustutaan maastoon eli Länsi-Uuteenmaahan toimintaympäristönä. Tämän jälkeen suunnitellaan strategia matkan varrelle – tässä tapauksessa strategia liittyy vahvasti yhteistyöhön ja verkostojen rakentamiseen. Sitten suunnitellaan reitti, perehtymällä alueeseen, sen väestöön ja sen ominaispiirteisiin. Varsinaisen reitin varrella halutaan pitää huoli, että kaikki halukkaat pääsevät matkalle mukaan; tämä raportin osio kertoo erityisesti vammaisten lasten ja nuorten parissa tehdystä työstä Laurean Pumppu-osahankkeessa. On tärkeää myös tankata hyvin matkan varrella, jotta elämän kolhut on helpompi ottaa vastaan. Seitsemäs luku kertoo toiminnasta nuorten ja työttömien parissa. Oman vitosen lenkkinsä raportissa muodostaa Karkkilan ja Vihdin alueella tehty työ erityisesti sydämen terveydeksi. Siltoja ja pitkospuita reittiä helpottamaan tarjoilevat hankkeen puitteissa tehdyt konseptit ja pilotoinnit; etappeja ja erikoiskokeita raporttimme tarjoaa erilaisten tapahtumien ja tempausten muodossa. Ja lopuksi, marjasatona retkeltämme esitlemme tarkemmin osahankkeen hyvinvointireput.

Raportin lopuksi haluamme vielä kertoa poluista, joita vielä emme ole tutkineet; tutkimattomista maastoista, jotka toivottavasti tulevaisuudessa otamme haltuun. Ihan viimeiseksi raportissa on listattu osahankkeen julkaisut ja kaikki opinnäytetyöt, myös ne, joita ei tämän raportin puitteissa ole ollut mahdollista esitellä. Osa opinnäytetöistä on vielä kesken, työ jatkuu vielä hankkeen jälkeen. Sama pätee myös muuhun kehitystyöhön: hanke päättyy mutta työ jatkuu. Sitä myöden, kun hyviä tuloksia yhteisestä tekemisestä saadaan, myös intoa uuteen ryhtymiseen löytyy entistä enemmän. Hyvää tekemisen draivia ei pidä hukata vaan jatkaa tärkeää työtä hyvinvoinnin edistämiseksi yhdessä, kohti yhteisiä päämääriä.





## 2 Tienviitat - reitin lähtökohdat

*Hanna Tuohimaa, Tarja Meristö, Outi Ahonen & Noora Montonen*

## Kansalaislähtöisyys Pumppu-hankkeessa

Kansalaislähtöisyys on ollut koko Pumppu-hanketta yhdistävä teema. Pumppu-hankkeen osahankkeiden yhteisenä työskentelytapana olivat teemaryhmätapaamiset, joita järjestettiin kansalaislähtöisyyden lisäksi myös saumattomuudesta. Teemaryhmätapaamisissa määriteltiin yhteisesti hankkeessa käytettyjä käsitteitä ja käytiin mm. vilkasta keskustelua käyttäjälähtöisyyden, asiakaslähtöisyyden ja kansalaislähtöisyyden käsitteiden eroista. Hankkeessa päädyttiin käyttämään kansalaisen käsitettä, koska sen koettiin olevan käsitteistä kattavin. Käsitteenä kansalainen tavoittaa sekä palveluiden käyttäjät että palveluiden potentiaaliset käyttäjät. Kansalaisena ihminen on yhtä aikaa sekä yksilö että osa ryhmää, eikä hän ole redusoitavissa pelkästään rooliinsa palveluiden käyttäjänä (ks. esim. McLaughlinin 2008). Toisaalta käsitteen huonona puolena todettiin sen viittaaminen kansallisvaltioon ja kansalaisuuteen; myös ne Suomessa asuvat ihmiset, jotka eivät ole Suomen kansalaisia, ovat yhtäläillä potentiaalisia palveluiden käyttäjiä.

Yhtenä teemaryhmätoiminnan tuotoksena määriteltiin kansalaislähtöisyyden 10 käskyä, jotka koottiin ikään kuin huoneentauluksi muistuttamaan kaikkia palveluiden kehittäjiä ja palveluiden tuottajia kansalaislähtöisyyden periaatteista. Monipolvisen keskustelun ja käskyjen muokkaamisen jälkeen kansalaislähtöisyyden keskeisimmäksi periaatteeksi eli ensimmäiseksi käskyksi nostettiin Kunnoita kansalaisen oikeutta määrätä omasta elämästään. Muita teemoja käskyissä olivat mm. tasavertaisuus, luotettavuus ja rohkeus.

Lisätietoa:

Hanna Tuohimaa, hanna.tuohimaa@laurea.fi



# Kansalaislähtöisyyden kymmenen käskyä

1. Kunnioita kansalaisen oikeutta määrätä omasta elämästään.
2. Kohtele tasavertaisena.
3. Ole luotettava ja luota toisiin.
4. Jalkaudu, kysele ja kuuntele.
5. Riko rajoja ja kokeile.
6. Perustele ja valtaista.
7. Ole avoin ja aktiivinen viestinnässä.
8. Älä välttele vaikeita asioita.
9. Ole rohkea.
10. Vaihda näkökulmaa.

## Ennakoiva ote

Laurean Länsi-Uudellamaalla v. 2008-2010 toteuttaman Ennakoiva hoito ja tulevaisuus -hankkeen yksi päätulos oli, että alueella on panostettava ennakoivaan hoitotyöhön sairauksien oireiden ja mahdollisten seurausten pahenemisen ehkäisemiseksi. Laurean Pumpu-osahankkeessa ennakoiva ote on otettu toiminnan kulmakiveksi.

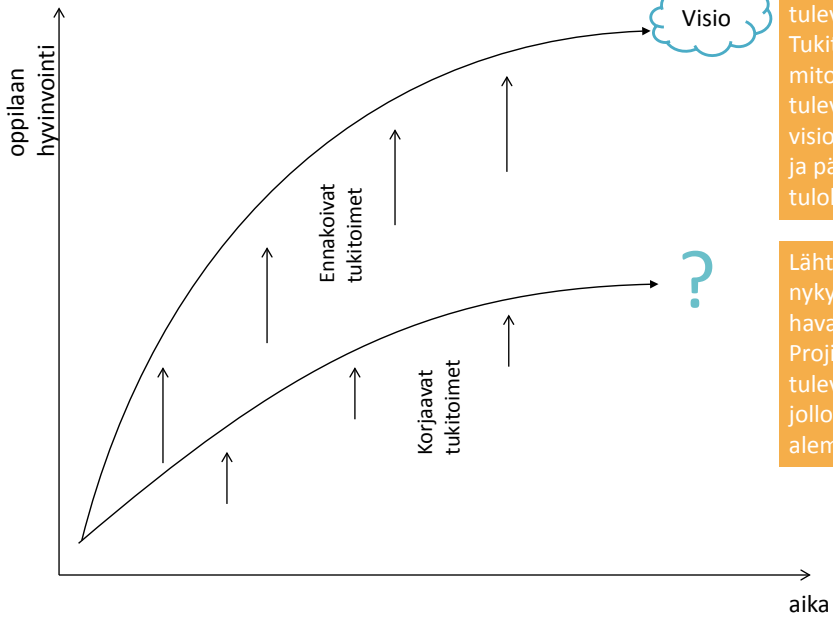
Terveydenhuollon kontekstissa ennakoiva ote tarkoittaa panostusta terveyden edistämiseen korjaavien toimenpiteiden sijaan. Mikäli terveys nähdään Antonovskyn (1996) tapaan terve-sairas -vastakkainasettelun sijaan jatkumona, sekä terveydentilan parantuminen että huonontuminen on aina mahdollista, tämän hetkisestä tilanteesta riippumatta. Näin terveyden edistämisen näkökulma kulkee terveydenhuollossa kautta linjan.

Samalla tavalla laajemmin hyvinvoinnista puhuttaessa voidaan nähdä, että hyvinvoinnin tasoa voidaan aina edistää, oli lähtötilanne mikä tahansa. Tulevaisuusorientoitunut ennakoiva ote ei kuitenkaan ole niinkään kiinnostunut lähtötilanteesta vaan tasosta, joka halutaan saavuttaa. Ennakoiva ote tarkoittaa tarvittavien tukitoimien mitoitusta ja kohdentamista tulevaisuuden halutun taho-tilan, vision mukaisesti sen sijaan, että vain katsotaan tämän hetken puutteet ja annetaan minimi-tuki jokapäiväisistä asioista selviytymiseksi.

Ennakoiva ote lähtee siis visiosta ja tarkastelee toimenpiteitä, joita tarvitaan vision saavuttamiseksi sen sijaan, että arvioitaisiin lähtötilanteen näkökulmasta, mikä on keskimäärin mahdollista. Hyvä motivaatio ja tiivis tukiverkosto voivat tehdä haastavatkin tavoitteet saavutettavissa oleviksi. Itse määriteltyjen tavoitteiden tavoittelu puolestaan jo itsessään lisää mielekkyyttä elämään ja arkeen.

Lisätietoa:

Tarja Meristö, tarja.meristo@laurea.fi



Lähtökohtana haluttu tulevaisuuden tila. Tukitoimet mitoitetaan tulevaisuuden vision mukaisesti, ja päästään hyvin tuloksiin.

Lähtökohtana nykytilanne ja siinä havaitut ongelmat. Projisointi tulevaisuuteen, jolloin jäädytään alemmalle tasolle

## Tavoitteena saumattomuus

Laurean Pumppu-osahankkeen tavoitteena on edistää saumattomuutta terveydenhuollossa. Saumattomuudella tarkoitetaan hoidon kitkattomuutta, toisin sanoen sitä, että hoito etenee sujuvasti ja terveyden kohentaminen on helppoa.

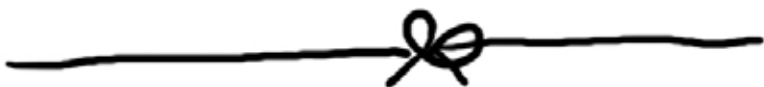
Saumattomuutta voidaan lähestyä kolmesta eri näkökulmasta. Usein saumattomuudesta puhutaan tietojärjestelmien yhteydessä. Tällöin tavoitteena on edistää tiedon kulkua eri yksiköiden ja palveluntarjoajien välillä. Tietojärjestelmien osalta Pumppu-hankkeessa on kehitetty edelleen Pärjäin-konseptia Turun yliopiston osahankkeessa, kansalaisen omaksi tietojärjestelmäksi, joka ideaalitulanteessa toimii navigaattorin lailla hoidon etenemisessä ohjaten.

Saumattomuus liittyy myös hoitoprosessien kuvaamiseen. Tällöin saumattomuutta tavoitellaan kuvaamalla hoidon eteneminen mahdollisimman tarkasti ja määrittelemällä kunkin toimijan rooli hoitopolulla. Tällöin kaikilla hoitoon osallistuvilla tahoilla on yhtenevä käsitys siitä, miten hoito etenee ja kuka milloinkin on hoidosta vastuussa. Saumatonta hoitopolkua on myös kansalaisen helppo seurata. Hoitopolkujen kuvaus on Laurean osahankkeen yksi keskeisimpiä tehtäviä.

Kolmas näkökulma saumattomuuteen liittyy yleisemmin toimijoiden välisen yhteistyön kehittämiseen. Mitä tiiviimmät ovat eri toimijoiden väliset kontaktipinnat, sitä helpompi yhteisiä asioita on hoitaa myös yllättävissä tilanteissa, jotka eivät ennalta määriteltyyn hoitopolkuun sovi. Yhteistyön myötä mahdollistuvat myös uudenlaiset palvelut, jotka mahdollisesti voivat paikata hoitopolkujen puutteita ja palveluiden katvealueita. Osana Laurean osahanketta on kehitetty ja toteutettu Länsi-Uudenmaan hyvinvointiverkoston toimintaa – tavoitteena nimenomaan alueen toimijoiden välisen yhteistyön tiivistäminen.

Lisätietoa:

Hanna Tuohimaa, hanna.tuohimaa@laurea.fi



## Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen tavoitteena on auttaa ihmisiä ottamaan haltuun oma terveytensä ja siihen vaikuttavat tekijät ja tätä kautta parantaa omaa terveyttään (WHO 1986). Terveyden edistämisessä on kaksi puolta. Toisaalta voidaan pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnan rakenteisiin ja hakea muutosta esimerkiksi köyhyyteen ja elinolosuhteisiin vaikuttamalla, rakentamalla ulkoiluun houkuttelevia asuinalueita tai vaikeuttamalla päihteiden saatavuutta. Toisaalta voidaan pyrkiä vaikuttamaan suoraan yksilöihin ja siihen, miten ihmiset arjessaan elävät ja millaisia valintoja päivittäin tekevät. Rakenteisiin ja toimintaan vaikuttamista tarvitaan molempia, ja usein näkökulmat myös yhdistyvät, vahvistaen toinen toistaan.

Laurean Pumppu-osahankkeessa lähtöajatuksena on ollut, että rakenteita muuttamalla pystytään vaikuttamaan myös yksilön motivaatioon pitää omasta terveydestään huolta. Selkeät hoitoprosessit ja saumattomat palvelut edistävät suunnitellulla hoitopolulla pysymistä ja tekevät omasta terveydestä huolehtimisesta helppoa. Kun hoito sujuu, kannustaa se myös arjessa tekemään oman pitkän tähtäimen hyvinvoinnin kannalta hyviä päätöksiä.

Toisaalta Laurean Pumppu-osahankkeessa tavoitellaan myös terveyden edistämisen tuomista laajemmin osaksi ihmisten elinympäristöjä, ei vain osaksi terveydenhuoltoa. Terveyttä edistävinä ympäristöinä voivat toimia päiväkodit, koulut, vanhainkodit ja muut paikat, joissa ihmiset viettävät aikaansa. Hankkeen pienimuotoiset pilotit antavat esimerkkejä siitä, miten terveys ja hyvinvointi voidaan tuoda lähelle ihmistä, osaksi arkea.

Lisätietoa:

Tuohimaa, Hanna 2013: Responsibility for Health and Wellbeing – Looking Forward. Id.net-conference Living Responsibly. Reflecting on the Ethical Issues of Everyday Life. Prague 18.-20.5.2013.



## Voimaantuminen omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen

Terveyden edistämisen käsite on hyvin läheinen voimaantumisen käsitteen kanssa. Molemmissa nähdään yksilön omien voimavarojen hyödyntäminen ja hallinnan tunteen vahvistaminen keskeisenä tavoitteena. Gibson (1991) määrittelee voimaantumisen prosessina, jossa tavoitteena on tunnistaa ja edistää yksilön kykyä vastata itse omiin tarpeisiinsa, ratkaista itse omat ongelmansa hyödyntäen olemassa olevia resursseja niin, että voi tuntea itse hallitsevansa omaa elämäänsä.

Voimaantumisessa keskeistä on mahdollisuus olla itse aktiivinen ja osallistua itseä koskevaan päätöksentekoon (Perkins 1995). Usein ajatellaankin, että voimaantuminen voi lähteä vain yksilöstä itsestään, eikä kukaan voi toista tämän puolesta voimauttaa. Voidaan kuitenkin luoda ympäristöjä, jotka tukevat voimaantumisosuutta. Toisaalta voimaantuminen ei ole vain yksilötason prosessi vaan voidaan puhua myös yhteisön voimaantumisesta. Tällöin pyritään usein vaikuttamaan päätöksentekoon omaa yhteisöä koskevissa asioissa (Laverack 2006).

Voimaantumisen tukemisen keinoja ovat esimerkiksi erilaiset tukiryhmät, koulutusmahdollisuuksien luominen ja hoitoprosessien kehittäminen. Suorien vaikutusten lisäksi voimaantumista voi tapahtua myös välillisesti, esimerkiksi hoitohenkilöstön oman voimaantumisen kautta. (Wallerstein 2006.)

Laurean Pumpu-osahankkeessa nähdään, että voimaantumisen tukeminen edellyttää hoitoprosessin tiettyjen elementtien vahvistamista. Näitä elementtejä on kuvattu hyvinvointipolun mallissa. Samalla tavoitellaan voimaantumisen kautta sisäisen motivaation vahvistamista oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Lisätietoa:

Hanna Tuohimaa, hanna.tuohimaa@laurea.fi





## Motivaatio

Kun tarkastellaan terveyden edistämistä yksilön toiminnan tasolla, on selvää, että keskeiseksi nousee yksilön oma aktiivisuus ja motivaatio pitää omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolta. Esimerkiksi painonhallinnassa yhteiskunta voi toki monenlaisin keinoin edistää terveellisten vaihtoehtojen saatavuutta ja houkuttelevuutta, mutta viime kädessä ruokaostoksilla päätökset tekee kukin meistä itse, usein vieläpä vireystilassa, jossa raskaan päivän päätteeksi houkutuksille antaa helposti periksi.

Motivoitunut toiminta edellyttää, että on jotain, mitä tavoitellaan. Motivaation vahvuus määrittelee sen, miten sinnikkäästi tavoitteeseen pyritään (Locke & Latham 2004). Yleisesti nähdään tavoiteltavampana löytää yksilön sisäinen kuin ulkoisiin palkkioihin tai sanktioihin perustuva motivaatio. Antonovsky (1996) kuvaa koherenssin tunteen käsitteellä yleistä orientaatiota, jossa maailma nähdään merkityksellisenä, ymmärrettävänä ja hallittavissa olevana kokonaisuutena. Tällöin terveyden tavoittelu helpottuu. Usko omiin kykyihin ja usko siihen, että voi vaikuttaa siihen, mitä itselle tapahtuu on keskeistä motivaation kannalta. Tämän ns. minäpystyvyyden on voitu osoittaa vaikuttavan myönteisesti motivaatioon pitää itsestä ja omasta terveydestä huolta (Strecher ym. 1986; Marks & Algrant 2005).

Yksilön motivaatio ei ole kiinni vain yksilön yleisestä motivaation tasosta vaan motivaatioon vaikuttavat myös konteksti- ja tilannetekijät. Vallerand (1997) korostaa, että näillä kaikilla tasoilla kyse ei ole vain yksilön omista kyvyistä tai mahdollisuuksista tehdä valintoja vaan mukana on aina myös yhteyden tunne itselle tärkeiden ihmisten kanssa.

Lisätietoa:

Hanna Tuohimaa, hanna.tuohimaa@laurea.fi



## Kansalaislähtöisen saumattoman hyvinvointipolun malli

Laurean Pumppu-osahankkeen peruslähtökohtana on ollut laatia malli siihen, miten hoito organisoidaan kansalaislähtöisesti, tavoitteena kansalaisen voimaantumisen ja motivoimisen oman terveyden hoitoon. Malli laajentaa hoitopolun käsitettä kattamaan koko elämänkaaren, sisältäen terveyden edistämisen ja kuntoutukseen liittyvän toiminnan. Näin terminä on käytetty hyvinvointipolkua.

Mallissa on tarkasteluun nostettu viisi teemaa, joilla voimaantumista ja motivaatiota voidaan tukea konkreettisten hoitotoimenpiteiden lisäksi.

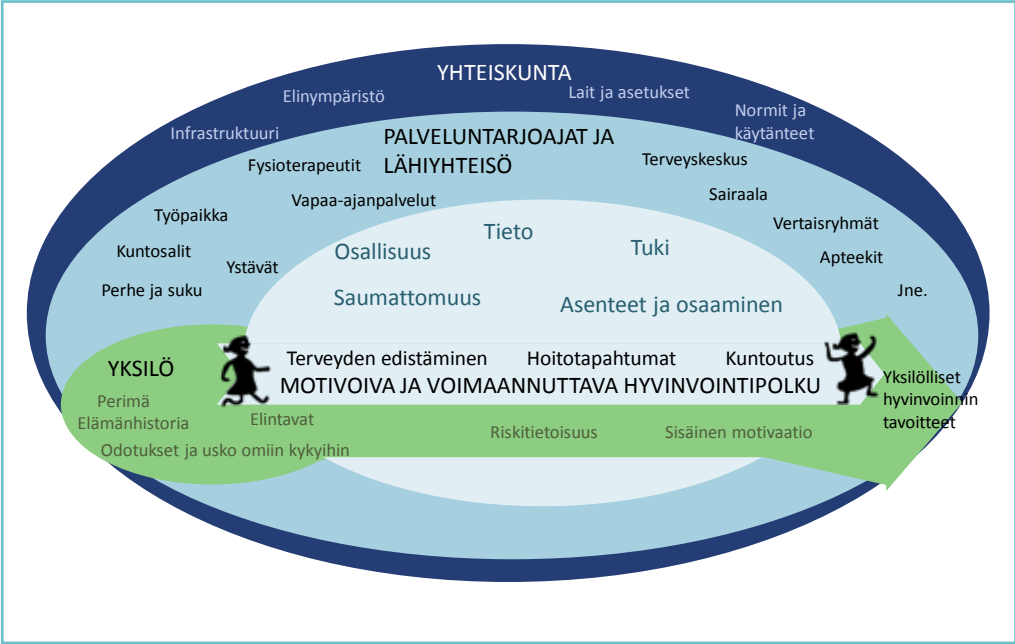
Mallin peruslähtökohta on yksilön omista lähtökohdista asetettu terveyteen tai hyvinvointiin liittyvä tavoite, jota kohti hyvinvointipolulla kuljetaan. Tällöin lähtökohdaksi tarvitaan yksilön osallisuus hoidon suunnittelussa. Yksilö tarvitsee tukea päästäkseen tavoitteeseensa, niin hoidon suunnittelussa kuin yleisesti arjessaan. Tuki voi olla niin konkreettista arjen apua arjen askareissa kuin henkistä tukea ja tsemppaamista pahan päivän kohdalle sattuessa. Myös tieto on tärkeää. Yksilö tarvitsee tietoa tavoitteidensa tueksi, jotta hän tietää, mihin hän on menossa, ja miten tavoitteiden saavuttaminen etenee.

Mallissa halutaan huomioida perinteisten palveluiden lisäksi myös muu toiminta ja kaikki henkilöt, jotka yksilön arjessa ovat tärkeitä, olivat nämä sitten perheenjäseniä, ystäviä, työtovereita tai muita läheisiä. Näin polulla on nostettu keskeiseksi hoidon järjestäminen saumattomasti riippumatta siitä, kenen palveluita tai tukea käytetään. Viimeisenä kohtana malli nostaa tarkasteluun osaamisen ja asenteet, sillä ilman asennemuutosta ei hyvinvoinnin voimavaroalähtöinen, ennakoiva ote ole mahdollista.

Mallia on osahankkeessa sovellettu eri kohderyhmiin ja eri tilanteisiin. Mallin avulla voidaan tunnistaa palvelutarjonnasta puuttuvat elementit ja sudenkuopat, jotta voimaantuminen ja aktiivinen ote omaa hyvinvointia kohtaan voidaan saavuttaa.

Lisätietoa:

Tuohimaa, Hanna; Rajalahti, Elina; Meristö, Tarja 2012: Hyvinvoinnin pitkospuut – lähtökohdat kansalaisen saumattoman hyvinvointipolun kehitystyölle. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa.



## Olenko terve vai normaali oirehtiva?

Koska olemme terveitä ja koska sairaita? Koska olemme normaaleja ja koska poikkeavia? Kaikissa hankkeemme kohderyhmissä, sydän- ja diabetespotilaissa, syrjäytymisuhan alaisissa nuorissa ja työttömissä sekä vammaisten lasten ja nuorten perheissä pohditaan samaa kysymystä. Milloin olen ympäristöni näkökulmasta normaali ja terve? Entä mitä itse siitä ajattelen?

Voimme olla tilastoissa pitkäaikaissairaita, syrjäytyneitä ja työttömiä, mutta silti koemme itse, että olemme tänään ja tässä hetkessä terveitä ja aktiivisia ihmisiä tekemässä juuri sitä, mikä on sillä hetkellä mielenkiintoista ja antoisaa. Kokemukseemme vaikuttaa paljon, miten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristömme suhtautuu meihin ja antaa arvoa tekemisellemme. Kun pohdimme terveys-sairaus -jatkumon ja normaalius-poikkeavuus -jatkumon akseleita, saamme nelikentän ajatteluun, jossa ympäristön toiminta ja asenne ovat yksilön kokemukseen vaikuttavana tekijänä.

Tavoitteenamme on ollut nivoa palvelut kansalaislähtöisesti saumattomaksi hyvinvointipoluksi ja luoda toimintamalli, jonka avulla voidaan parantaa kansalaisten tarvitsemia palveluita sekä kehittää myös uutta tarjontaa ja uusia käytäntöjä tuleviin tarpeisiin hyödyntäen sähköistä hyvinvointinavigaattoria.

Kun perheissä on jäseniä, jotka kaipaavat tukea, niin myös perheet kaipaavat tukea yhteiskunnalta. Yhteiskunta muodostuu meistä jäsenistä ja meidän arvoistamme ja asenteistamme. Luomme ympäristön itsellemme ja läheisillemme. Miten voimme luoda voimaannuttavan ympäristön, joka tukee jäseniään ja auttaa jokaista toimimaan sen hetkisen parhaan mahdollisen terveyden ja normaaliuden kokemuksen mukaan?

### Lisätietoa:

Tuohimaa, Hanna; Meristö, Tarja 2014: Ennakoiva ote tulevaisuuden hyvinvointipalveluiden kehittämiseen. Teoksessa Anttila, Mika; Willner, Hanna 2014: Ihminen kehittämisen keskiössä. Näkökulmia kansalaislähtöisyyteen, monituottajuuteen ja hyvinvointialan rakenteiden kehittämiseen. Innopark Programmes, Hämeenlinna.



## Learning by Developing -toimintatapa Pumppu-hankkeessa

Laureassa toteutetaan Learning by Developing (LbD) -pedagogista mallia, joka yhdistää opetuksen, aluekehityksen ja tutkimustyön. LbD:n peruseriaatteisiin kuuluu, että opiskelijat opiskelevat aidoissa työelämälähtöisissä projekteissa ja toimeksiannoissa. Näin teoreettinen ja käytännön tieto yhdistyvät ja antavat mahdollisuuden uuden oppimiseen opiskelijan lisäksi myös henkilöstölle ja työelämän kumppaneille. Yhteisöllinen oppiminen luo alueelle uusia toimintatapoja. Pumppu-hankkeessa myös kuntalaisen eli asiakkaan rooli on ollut aktiivinen ja heidän näkemyksensä on huomioitu uusissa toimintatavoissa.

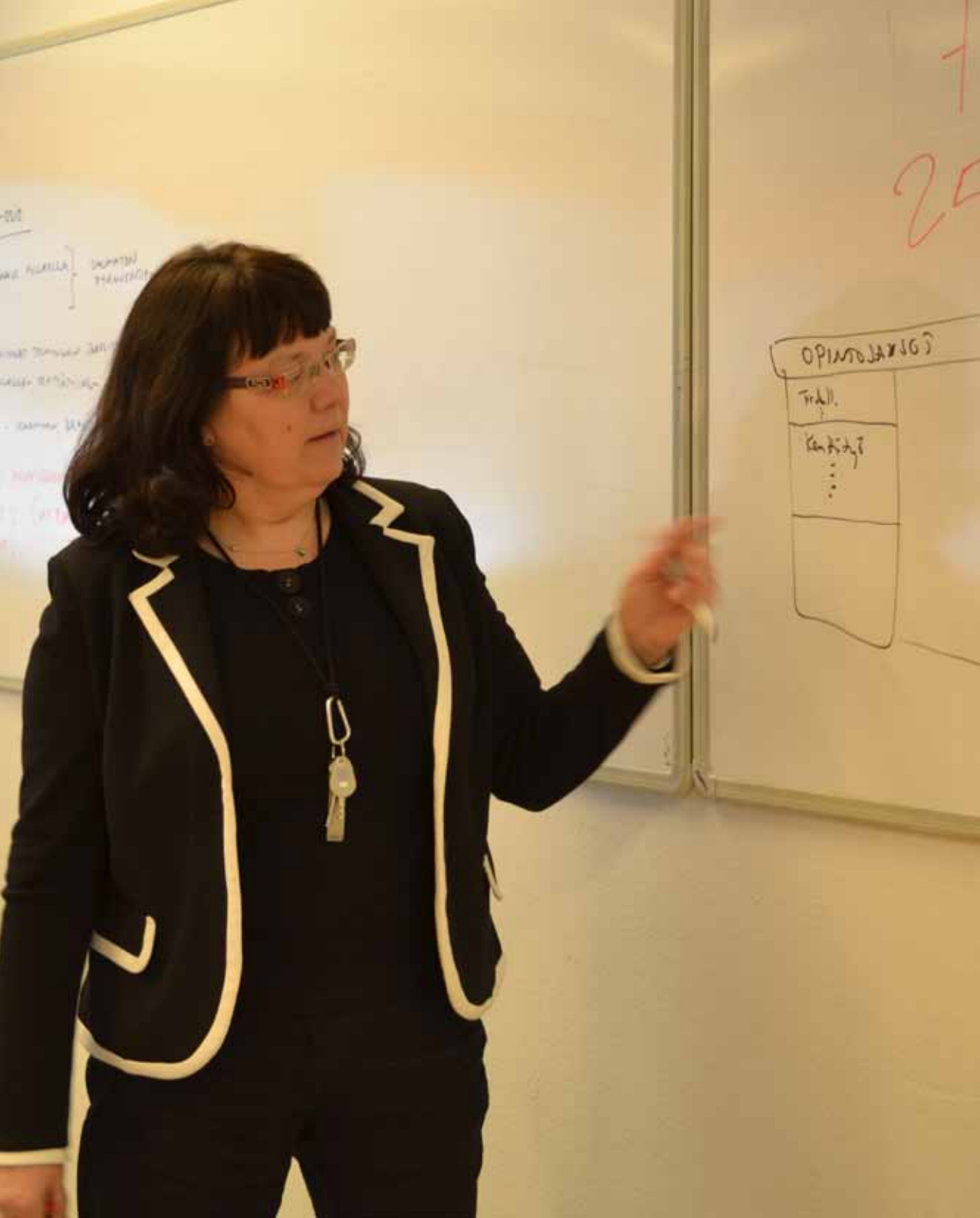
Laurean Pumppu-osahankkeessa on ollut mukana yhteistyökumppaneita noin neljästäkymmenestä eri organisaatiosta, niin julkiselta, yksityiseltä kuin kolmanneltakin sektorilta. Opiskelijoita hankkeessa on ollut mukana noin viideltäkymmeneltä eri opintojaksolta. Opinnäytetöitä on valmistunut nelisenkymmentä; osa opinnäytetöistä valmistuu vasta hankkeen päättymisen jälkeen. Pääosa opiskelijoista on ollut hoitotyön koulutusohjelmasta, mutta jonkin verran mukana on ollut myös liiketalouden opiskelijoita sekä ylempään ammattikorkeakoulututkinnon suorittajia.

Opiskelijoiden toimiminen hankkeessa tutkijoina ja aluekehittäjinä on mahdollistanut hankkeessa monipuolisen lähestymistavan aihepiiriin. Opiskelijoiden työskentelyn hankkeessa on mahdollistanut hankeosoiden palastelu pienempiin osiin ja uudelleen yhdistely johtopäätösten tekovaiheessa. Opintojaksoja on linkitetty toisiinsa horisontaalisesti niin, että yhdessä opiskelijaprojektissa on ollut mukana opiskelijoita useammalta opintojaksolta ja opintojen eri vaiheista. Opintojaksoja on linkitetty toisiinsa myös kronologisesti, jolloin uuden opintojakson toteutus perustuu edellisen opintojakson aikana saatuihin tuloksiin. Tämänkaltaisen kehittämispohjaiseen oppimiseen pohjautuva työskentely vaatii tutkimustyöryhmältä ja opettajilta tiivistä yhteistyötä suurempien kokonaisuuksien luomiseksi.

Lisätietoa:

Ahonen, Outi; Meristö, Tarja; Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna 2014: Project as a patchwork quilt - from study units to regional development. Teoksessa: Raij, Katarina 2014: Learning by Developing Action Model. Laurea ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.





OPINTOJÄRJESTYS

Tied.	
Kantat ⋮	

7  
25

KANTAT  
TIED.

## Monialaiset opiskelijatiimit projektityössä

Tulevaisuuden työtehtävät edellyttävät entistä monipuolisempaa osaamista. Yhden alan taidot eivät yksin riitä vaan tarvitaan joustavuutta ja nopeaa kykyä omaksua uutta tietoa myös itselle vierailta aloilta. Koska kaikki tarvittava tieto harvoin on yhdellä henkilöllä, tarvitaan tiimejä, joissa erilainen osaaminen yhdistyy.

Monialainen tiimityöskentely mahdollistaa käsiteltävän aihepiirin monipuolisen tarkastelun. Samalla myös tiimin jäsenet oppivat uutta. Siksi myös Laurean Pumppu-osahankkeessa haluttiin edistää oppiainerajat ylittävää yhteistyötä. Hanketta toteutettiin Laurean Lohjan kampuksella, jossa opiskelijat opiskelevat joko hoitotyön tai liiketalouden koulutusohjelmassa. Sopivana koulutusohjelmien solmukohtana nähtiin hyvinvointipalveluiden konseptointi, jossa hyödynnettiin palvelumuotoilun menetelmiä. Palvelumuotoilun osaaminen on hyödyksi niin tuleville sairaanhoitajille kuin tradenomillekin. Samalla se antaa palveluiden konseptoinnille käyttäjälähtöisen näkökulman.

Substanssista oppimisen lisäksi moniammatillisissa tiimissä työskentely avaa näkymiä myös toisenlaiseen tapaan ajatella ja toimia; jokaisella alalla on omat käsitteensä, teoriansa ja tapansa käsitellä asioita. Tulevaisuuden työelämässä tarvitaan taitoja luovia alalta toiselle, ja näitä taitoja on jo opiskelujen aikana hyvä harjoitella. Samalla opiskelijat huomaavat omat vahvuutensa ja oppivat työnjaon ja roolituksen merkityksen tiimityöskentelyssä. Myös opettajille yli alojen tapahtuva tiimityö tuo uutta osaamista ja monialainen yhteistyö synnyttää alueelle uusia innovatiivisia toimintatapoja.

Lisätietoa:

Liisa Ranta, [liisa.ranta@laurea.fi](mailto:liisa.ranta@laurea.fi)



## Harjoittelijana projektissa

Työharjoitteluni Pumppu-hankkeen tutkimusassistenttina Laurea Lohjan yksikössä käynnistyi marraskuussa 2013. Kiinnostuin harjoittelupaikasta sen tarjoaman monipuolisen toimenkuvan vuoksi ja pääsinkin alusta asti toteuttamaan monia erilaisia työtehtäviä. Liiketalouden opiskelijana kiinnostuin myös työn tarjoamasta mahdollisuudesta päästä kurkistamaan sosiaali- ja terveystalouden toimintatapoihin ja -ympäristöön.

Harjoittelu-aika on ollut täynnä mielenkiintoisia ja vaihtelevia työtehtäviä. Olen ollut mukana muun muassa hankkeeseen liittyvien tapahtumien järjestelyissä sekä kutsujen teossa, tuottanut visuaalisia esityksiä hankkeen tuloksista, kehittänyt Hyvinvointiverkoston nettisivuja hankkimalla sivustolle uusia jäseniä ja ollut mukana yläasteikäisille suunnatun terveystalouden ideoinnissa ja toteutuksessa. Työtehtävät ovat olleet mielenkiintoisten vaihtelevia ja vaikeustasoltaan sopivan haastavia.

Koen, että harjoittelu on kehittänyt osaamistani usealla eri osa-alueella: tietotekniset taitoni ovat kehittyneet paljon, hallitsen harjoittelun ansiosta uusia ohjelmia ja osaan hyödyntää niitä ihan eri tavalla kuin ennen. Rohkea loikka liiketalouden puolelta hoitotyön monipuoliseen maailmaan on tuonut paljon uusia näkökulmia ja kokemuksia hyvinvointialalta.

Kaiken kaikkiaan harjoittelu on ollut erittäin hyvä kokemus, olen oppinut paljon uusia asioita ja saanut tutustua ja verkostoitua uusien ihmisten kanssa sekä saanut heiltä paljon arvokkaita neuvoja ja näkökulmia oman osaamisen kehittämiseen sekä projektityöhön.

Lisätietoa:

Tekstin on kirjoittanut hankkeessa harjoittelijana toiminut Noora Montonen

...ssyden  
issa



### Länsi-Uusimaa toimintaympäristönä





# 3 Maaston kartoitus - Länsi-Uusimaa toimintaympäristönä

*Liisa Ranta, Teemu Ylikoski, Tarja Meristö, Jukka Laitinen  
& Antti Ahola*

## Hyvinvointialan osaamisklusteri

Hyvinvointialan osaamisklusteria on kartoitettu osana Kestävä liiketoiminta-hanketta, jota ovat toteuttaneet Novago Yrityskehitys Oy sekä FuturesLab CoFi Laureasta (opiskelijaraportti Airaksinen ym. 2013). Tavoitteena on ollut hahmottaa hyvinvointialan muutosta sekä keskeisiä toimijoita ja yhteistyöverkostoja.

Hyvinvointi- ja terveystoimiala muodostaa monimuotoisen kokonaisuuden. Se koostuu terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden kentistä sekä näitä tukevasta teknologiateollisuudesta. Palveluiden tarjoajina toimivat julkinen sektori, yritykset sekä kolmas sektori. (OSKE Hyvinvoinnin klusteriohjelma 2007-2013)

Globaalisti tarkasteltuna yli neljäsosa maailman nopeimmin kasvavista yrityksistä kuuluu hyvinvointitoimialaan. Markkinoiden kokonaisarvosta noin kolme neljäsosaa liittyy palveluiden tarjontaan. Hyvinvointiteollisuuden merkittävimmät markkinat koostuvat lääketieteellisestä teknologiasta sekä itsenäisen suoriutumisen ja liikuntateknologian tuotteista. (OSKE Hyvinvoinnin klusteriohjelma 2007-2013)

Suomessa terveyspalveluiden kokonaistuotanto oli 8,5 miljardia euroa vuonna 2004. Kuntien osuus tästä oli 75 %, yrityksiä 19 % ja järjestöjen 6 %. Yritysten määrä vuonna 2004 on lisääntynyt 43 % ja liikevaihto on kaksinkertaistunut verrattuna vuoteen 1996. (OSKE Hyvinvoinnin klusteriohjelma 2007-2013). Vuonna 2009 terveyspalveluiden kokonaistuotanto on 12,6 miljardia euroa, josta yksityisen palvelutuotannon osuus on 25 % (THL 2011).

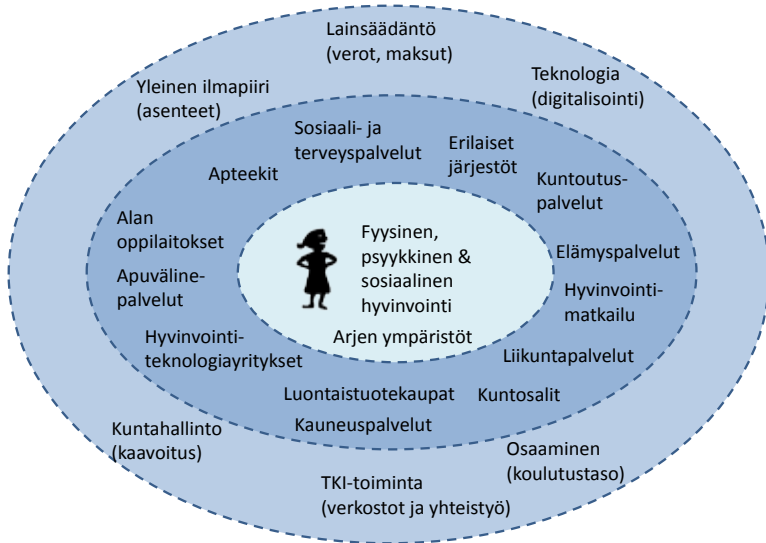
Sosiaalipalvelujen kokonaistuotanto oli puolestaan noin 6 miljardia euroa vuonna 2004. Kuntien osuus oli noin 73 %, yrityksiä 8,6 % ja järjestöjen 18,5 %. Yrityksien lukumäärä oli hieman yli 2000 ja ne työllistivät 10 600 henkilöä. Yksityisen tuotannon liikevaihto ja henkilöstön määrä viisinkertaistuivat ja yritysten määräkin kolminkertaistui välillä 1996-2003. (OSKE Hyvinvoinnin klusteriohjelma 2007-2013). Sosiaalipalveluiden kokonaistuotanto vuonna 2009 oli 8,1 miljardia euroa ja yksityisen palvelutuotannon osuus tästä oli jo 30 % (THL 2011).

Lisätietoa:

Tarja Meristö, tarja.meristo@laurea.fi



# Hyvinvointiklusteri



## Hyvinvointitoimijoiden yhteistyö Länsi-Uudellamaalla

Osahankkeessa kartoitettiin Länsi-Uudenmaan hyvinvointitoimijat yksityisellä sektorilla sekä selvitettiin yksityisen sektorin ja julkisen sektorin välistä yhteistyötä Inka Saarion opinnäytetyönä. Alueen yksityinen palvelutarjonta kartoitettiin eri internet-lähteistä alkuvuodesta 2012. Hyvinvointitoimijat määriteltiin kattamaan terveys- ja sosiaalipalvelujen lisäksi myös mm. liikunta-alan palvelut sekä kauneudenhoitopalvelut. Kaikkiaan yksityisen sektorin toimijoita löytyi kartoituksessa 490.

Yhteistyömuotojen selvittämiseksi lähetettiin sähköinen kyselylomake sekä yksityisille palveluntarjoajille että alueen kuntien hyvinvointialalla toiminnasta vastaaville henkilöille loppukesästä 2012. Kysely lähetettiin niille yksityisen sektorin toimijoille, joiden sähköpostiosoite oli tiedossa. Yhteensä kyselyä lähetettiin 425 vastaanottajalle, joista 78 vastasi kyselyyn.

Vastaajista suurin osa oli itse yrittäjiä, kaksi kolmesta vastaajasta. Pääosa edusti mikroyrityksiä. Kuntasektorin vastaajia oli noin kuudesosa kaikista vastaajista. Eniten vastaajissa oli terveys- ja sosiaalialan edustajia, paikkakunnista eniten vastauksia oli Lohjalta ja Vihdistä.

Yksityisen sektorin vastauksissa yhteistyötä tehtiin mm. palvelutalon asukkaiden tai muiden asiakkaiden päivittäisten asioiden hoitamisessa. Usein kyseessä oli myös asiakkaiden ohjautuminen julkiselta sektorilta yksityisten palveluiden piiriin, tai palveluiden tarjoaminen julkisen sektorin yhteistyökumppanille. Eniten yhteistyötä tehtiinkin julkisen sektorin kanssa.

Julkisen sektorin vastaajilla yhteistyön syyt ja muodot olivat moninaisemmat. Yhteisten asiakkaiden lisäksi tehtiin laajempaa yhteistyötä kumppanien kanssa esimerkiksi eri hankkeissa. Myös yhteistyökumppaneita oli laajemmalla rintamalla, yhteistyötä tehtiin enemmän mm. seurakunnan, työvoimatoimiston ja oppilaitosten kanssa. Myös yhdistysten kanssa yhteistyön tekeminen oli yleisempää; yhdistyksistä haettiin esimerkiksi kansalaisnäkökulmaa palveluiden kehittämiseen.

Lisätietoa:

Saario, Inka 2012: Länsi-Uudenmaan hyvinvointitoimijoiden yhteistyö. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Vierailijainvolyynin  
viestintävalmiuksia ja  
-avointta

Maiga-Liisa Vuori  
27

idea  
innovation!



## Hyvinvointiyrittäjien verkostoituminen

Verkostoitumisesta ja sen eduista puhutaan paljon. Tulevaisuuden saumattomat hyvinvointipolut vaativat saumatonta tiedonkulkua ja käsitystä siitä, mitä arvoa loppuasiakkaalle tuotetaan.

Länsi-Uudenmaan alueella tehty kartoitus julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistyökäytännöistä osoittaa, ettei verkostoituminen ole itsestään selvää, automaattista tai ongelmattonta. Parhaimmillaan verkosto tuo useita etuja samanaikaisesti. Parhaassa tapauksessa verkoston kautta saavutetaan tehokkuusetuja, joustavuutta ja toimintamallien uudistumista.

Osa alueen toimijoista ei ole kuitenkaan kokenut saavansa verkostoitumisesta hyötyä. Tämä voi selittyä toimintakulttuurieroilla sekä suhtautumisella kilpaileviin organisaatioihin. On myös mahdollista, että pienyritysvaltaisilla sektoreilla aika ei riitä uudenlaisten toimintamallien etsimiseen.

Mielenkiintoista on myös se, että monet hyvinvointialan toimijat eivät miellä toimintaansa verkostoitumiseksi, vaikka tosiasiaa jo tekevätkin monelaista yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Verkostoituminen on tulevaisuutta hyvinvointialalla. Ilman verkostotyötä hyvinvointipoluista on vaikea tehdä viestinnän ja luottamuksen suhteen aidosti läpinäkyviä, asiakkaan kannalta toimivia kokonaisuuksia.

Selvityksessä esitellään erilaisia tapoja edistää verkostoitumista. Nämä liittyvät mm. vastuiden kierrättämiseen, aloitteellisuuden edistämiseen ja yhteisiin foorumeihin. Luottamus on keskeisessä roolissa, kun toimivaa verkostoa rakennetaan tai ylläpidetään.

Lisätietoa:

Ylikoski, Teemu (toim.) 2013: Vastahakoista verkostointia ja tiivistä yhteistyötä - Länsi-Uudenmaan hyvinvointialan verkostoitumisen käytäntöjä, haasteita ja kehittämisideoita. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa.



## Hyvinvointiyrittäjien kokemuksia yhteistyöstä muiden toimijoiden kanssa

Sairaanhoitajaopiskelijat haastattelivat 23 hyvinvointiyrittäjää Uudellamaalla. Hyvinvointiyrittäjien haastatteluissa kartoitettiin heidän tekemänsä yhteistyötä muiden yrittäjien, julkisen sektorin sekä järjestöjen ja yhdistysten kanssa.

Haastateltavien yrittäjänä toimimisen aika vaihteli yli yhdestä vuodesta yli kymmeneen vuoteen. Haastateltavista 18 oli naisia ja viisi miestä. Kahdeksalla haastateltavista oli fysioterapeutin tai jokin liikunnallinen koulutus, sairaanhoitajan tai sosionomin tutkinto neljällä ja neljällä jalkojenhoitoon liittyvä tutkinto. Yhdeksällä vastaajista oli useampi tutkinto ja hankittua lisäkoulutusta kolmella. Yrittäjän ammattitutkinto oli yhdellä vastaajista.

Yrittäjät tuottivat liikunta- ja kuntoutuspalveluita (9), jalkojenhoitoon liittyviä palveluita (4), lasten päivähoitoon tai -suojeluun liittyviä palveluita (3) sekä muita sosiaali- ja terveyspalveluita, kuten vanhusten hoito-, asumis-, kotihoito- ja sairaanhoitajapalvelut (6).

Hyvinvointiyrittäjät kokivat yhteistyön muiden toimijoiden kanssa tärkeäksi hoidon saumattomuuden ja jatkuvuuden takaamiseksi. Yhteistyö julkisen sektorin kanssa koettiin hyväksi. Yhteisiä foorumeja yhteisten asioiden käsittelyyn toivottiin lisää.

Lähes puolet haastatelluista yrittäjistä ei tehnyt yhteistyötä tai yhteistyö oli vähäistä muiden yrittäjien kanssa. Esteiksi koettiin kilpailu ja haluttomuus yhteistyöhön. Ne yrittäjät, jotka tekivät yhteistyötä, kokivat sen merkityksen tärkeäksi hyvän palvelun takaamiseksi asiakkaalle sekä oman yrityksen kehittymisen kannalta. Lisää yhteistyötä toivottiin erilaisten koulutusten ja keskustelutilaisuuksien muodossa.

Yhteistyötä järjestöjen kanssa kuvattiin esimerkiksi yrittäjän pitämillä luennoilla järjestöjen tilaisuuksissa. Järjestöjen toiminta koettiin tukevan yrittäjän omaa toimintaa ja järjestöjen rooli nähtiin täydentämässä niitä palveluita, joita julkinen ja yksityinen sektori eivät tuottaneet. Kolmannes vastaajista ei tehnyt mitään yhteistyötä järjestöjen kanssa.

Lisätietoa:

Liisa Ranta, liisa.ranta@laurea.fi

## Länsi-Uudenmaan hyvinvointiyrittäjien kokemuksia yhteistyöstä eri tahojen kanssa

### Yhteistyö julkisen sektorin kanssa

- Ostopalvelua ja maksusitoumus asiakkaita
- Yhteisiä asiakkaita
- Konsultaatiota julkiselta sektorilta
- Järjestettyihin koulutuksiin osallistumista
- Asiantuntijaluentoja oppilaitoksille
- Oppilaitoksilta täydennyskoulutusta henkilökunnalle

### Yhteistyö järjestöjen kanssa

- Palveluiden tuottaminen yhteistyössä
- Asiantuntijaluentoja järjestöille
- Liikuntapalveluja, vastapalveluna jotain yritykselle
- Asiakkaille palveluita
- Yhteisiä tapahtumia
- Yhteistä viestintäkampanjaa
- Ei yhteistyötä järjestöjen kanssa

### Yhteistyö muiden yrittäjien kanssa

- Yhteistyötä asiakkaan palveluiden parantamiseksi
- Omia palveluja muille yrityksille
- Yhteisiä koulutuksia ja projekteja
- Yhteistä markkinointia ja mainontaa
- Tukea yrityksen perustamisen vaiheessa
- Henkilöstöresurssien hyödyntämistä
- Toisten yritysten palvelut oman yrityksen toiminnan tueksi
- Yhteiset toimitilat
- Yrittänyt saada yhteistyötä aikaan onnistumatta

## Minusta tulee yrittäjä - mistä apua yrittäjäksi ryhtymiselle?

Sairaanhoitajaopiskelijat Sanna Kuparinen ja Marika Suomi haastattelivat opinnäytetyössään yhtätoista länsiusmaalaista sairaanhoitajayrittäjää siitä, millaiset lähtökohdat hoivayrittäjällä on yritystä perustaessa ja miten heidän erityistarpeensa on huomioitu yrittäjien tukipalveluissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli uusien hoivayrittäjien tuen tarpeen selvittäminen yritystoiminnan alkuvaiheessa.

Opinnäytetyön tekijät hakivat teemahaastattelujen avulla hoivayrittäjien kokemuksia hoivayrittäjyyden lähtökohdista, tuen tarpeesta toiminnan alkuvaiheessa, tuen saannin mahdollisuuksista sekä siitä, miten tukimuodoissa on huomioitu hoivayrittäjyyden erityistarpeet. Lisäksi haluttiin tietoa siitä, miten tukimuotoja tulisi kehittää.

Haastatellut yrittäjät tuottivat palveluita eri-ikäisille sekä eri sosiaali- ja terveydenhuollon kohderyhmille. Kahdeksalla vastaajista oli yli kymmenen vuoden kokemus hoitotyöstä ennen yrityksen perustamista. Viisi vastaajista oli toiminut yrittäjänä alle viisi vuotta ja viisi vastaajaa yli kymmenen vuotta. Kolmasosa kokikin pitkäaikaisen työkokemuksen hyväksi lähtökohdaksi yrityksen perustamiselle.

Ennen yrityksen perustamista kaksi kolmesta vastaajista koki lisäkoulutuksen yrittäjyydestä ja johtamisesta olevan tarpeellinen. Lisäksi osa oli hankkinut koulutusta omasta erikoisalastaan. Yleisimmiksi tukimuodoiksi koettiin starttiraha ja lainarahoitukset. Yrityksen perustamisen aikoihin koettiin tärkeäksi myös muiden yrittäjien tuki ja verkostoituminen. Hieman yli puolet vastaajista toivoi yrityskonsulttia tai mentoria tueksi yrityksen perustamiselle. Suurin osa haastateltavista olisi toivonut tuen saantiin yhtä paikkaa, josta saisi kaiken juuri hoivayrittäjyyteen liittyvän tiedon ja tuen. Tämä nousikin yhdeksi kehittämiskohteeksi alueelle.

Lisätietoa:

Kuparinen, Sanna; Suomi, Marika 2012: Hyvinvointiyrittäjien tuen tarpeet toiminnan alkuvaiheissa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.



Mielestäni niitä tukimuotoja pitäis kehittää siten, että olis joku semmonen **automatik** niinku puhelinoperaattorit soittaa, et onko kaikki liittymät ajantasalla, jonku pitäis soittaa yrittäjille ja kysyä, että **oletko sinä ajantasalla.**

## Hoidon jatkuvuus ja yhteistyön kehittyminen organisaatioiden välillä vaatii yhteistyötä eri tasoilla

Sairaanhoitajaopiskelija Hannele Penttilä teki opinnäytetyön aiheesta Erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon yhteistyö: Hoitohenkilöstön näkemyksiä organisaatioiden välisestä yhteistyöstä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välisiä yhteistyömuotoja. Opinnäytetyön odotettiin antavan uutta tietoa potilaan roolista terveydenhuollon organisaatioiden välisessä yhteistyössä.

Opinnäytetyön kohdeorganisaatioina olivat erikoissairaanhoidon organisaatio ja perusterveydenhuollon organisaatio Länsi-Uudellamaalla. Yhteistyömuotoja selvitettiin teemahaastatteluin molemmilta organisaatioilta. Ryhmähaastatteluna toteutettuun aineiston keruuseen osallistui sairaanhoitajia ja lähihoitajia (N=8). Saatu aineisto analysoitiin sisällön analyysillä.

Organisaatioiden yhteistyössä koettiin olevan kehittämistarpeita. Yhteistyötä hankaloittavina tekijöinä koettiin muun muassa potilastietojärjestelmien kyvyttömyys toimia yli organisaatorajojen ja yhteisten toimintatapojen puute organisaatioiden välillä. Opinnäytetyön mukaan hoidon jatkuvuus vaatii yhteistyötä, johon tarvitaan yksilötasolla jokaisen hoitajan panosta vuorovaikutustaitoineen, riittäviä resursseja organisaatiotasolla ja lainsäädäntöä toiminnalle yhteiskuntatasolla.

Hoitajien kokemusten mukaan asiakaskeskeisyys hoidossa toteutuu ja potilailla on mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua omaan hoitoonsa. Henkilökunta pystyy osaltaan edistämään potilaan osallisuutta ja hoitoon sitoutumista. Opinnäytetyöntekijä ehdottaakin jatkotutkimuskohteeksi kartoittaa potilaiden kokemuksia ja näkemyksiä aiheesta.

### Lisätietoa:

Penttilä, Hannele 2012: Erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon yhteistyö: hoitohenkilöstön näkemyksiä organisaatioiden välisestä yhteistyöstä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.



## Vapaaehtoistyötä Länsi-Uudellamaalla

Kahdeksaa vapaaehtoistyöntekijää haastateltiin Länsi-Uudellamaalla Karkkilassa, Vihdissä, Lohjalla ja Inkoossa. Vapaaehtoistyö alueella ulottui koko elämänkaarelle. Yhdellä paikkakunnalla oli myös vapaaehtoistoiminnan koordinaattori.

Haastateltavat kuvasivat vapaaehtoistyön yhteishyödylliseksi toiminnaksi, työksi ilman palkkaa ja muuta hyötyä. Se on toimintaa, johon kaikki voivat osallistua. Toisen ihmisen auttaminen koettiin tärkeäksi. Vapaaehtoistyö voi antaa vertaistukea myös vapaaehtoistyöntekijälle ja mahdollisesti uusia ystäviä. Se on sosiaalista yhdessäoloa ja antaa mahdollisuuden vaikuttaa. Vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoista, työtä sydämestä.

Vapaaehtoistyön tekemisen kuvattiin vaativan elämäntilanteen, jolloin on mahdollisuus sitoutua. Pitää olla innokkuutta oppia uutta ja olla aktiivinen, mutta myös huomioida omat voimavarat. Vapaaehtoistoimintaan voi mennä ”tavallisena ihmisenä” ja saada sitten koulutusta ja ohjausta toimintaan, riippuen siitä, mitä toiminta on.

Vapaaehtoistyön rooli koettiin tärkeänä, sen koettiin edistävän tasa-arvoisuutta ja yhdistävän ihmisiä. Vapaaehtoistyön ongelmana kuvattiin nuorten saaminen mukaan toimintaan. Uusien vapaaehtoistoimijoiden tarve koettiin jatkuvaksi ja heidän saamiseksi olikin käytetty erilaisia tiedotus- ja viestintäkanavia, kuten osallistumisia erilaisiin tilaisuuksiin, esitteitä, lehti-ilmoituksia sekä ”viidakkopuhelinta” ja internet-sivuja. Myös radiomainontaa ja sosiaalista mediaa oli hyödynnetty.

Vapaaehtoistoimijoilla oli julkisen sektorin ja seurakunnan kanssa yhteistyötä, kuten tiedotusta julkisen sektorin tiloissa. Julkinen sektori on ollut myös mukana avustamassa erilaisissa tilaisuuksissa. Myös yhteisiä tiloja hyödynnettiin. Yhteistyö suurten ja pienten toimijoiden kanssa koettiin tärkeäksi, samoin verkostoituminen vapaaehtoistoimijoiden välillä. Vapaaehtoistoimijat toivoivat julkisen sektorin johtamaa koordinoitua ja asiantuntijapalveluita yhdistysten käyttöön.

Lisätietoa:

Liisa Ranta, liisa.ranta@laurea.fi



## Palvelustrategiat

Osana Laurean Pumppu-osahanketta toteutettu Marja Sivulan opinnäyte selvitti, millaisia hyvinvointipalveluita Lost sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistoiminta-alueen ja perusturvakuntayhtymä Karviaisen palvelustrategiat sisältävät. Selvityksen tavoitteena oli myös tuottaa kuvaus siitä, miten tutkittavien kohdealueiden palvelustrategioissa on huomioitu ympäristötekijöitä.

Sisällönanalyysin keinoin Sivula etsi yhtäläisyyksiä ja eroja eri alueiden palvelustrategioiden välillä. Selvityksessä pohdittiin myös, miten liiketalouden käyttöön rakennettu Henry Mintzbergin (2003) strategiatyökalu soveltuu julkisiin varoin tuotettavaan toimintaan.

Sivulan tulokset osoittavat, että Perusturvakuntayhtymä Karviainen käyttää elämänkaarimallia hyvinvointipalveluiden järjestämisessä, ja että palvelukokonaisuudet on jaettu palvelulinjoiksi tämän ajattelun mukaisesti.

Lost sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistoiminta-alueella oli käytössä Palveluverkko 2018 -selvitys sekä Terve ja hyvinvoiva Lost -hyvinvointisuunnitelma. Näitä käytettiin palvelustrategioiden löytämiseen.

Molemmat kohdealueet olivat huomioineet monipuolisesti ympäristötekijöitä, joskin eri näkökulmista. Selkeästi eniten aineistoa oli sosiaalisten ympäristötekijöiden osalta, kun taas kansainväliset ympäristötekijät jäivät vähälle huomiolle.

Johtopäätöksenä Sivula totesi, että liiketalouden strategiamallin käyttäminen palvelustrategiatyössä on mahdollista ja että se on myös todennäköisesti yleistymässä. Mintzbergin mallissa oli ympäristötekijöitä huomioitu laajasti ja siksi se sopi hyvin palvelustrategiatyöhön.

Lisätietoa:

Sivula, Marja 2012: Strategiasta palveluksi – näkökulmia palvelustrategioihin. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

iesel  
EN 590

98  
EN 228

95 E10

Mittari  
1

PESTE OIL

EXPLORER



## Palvelusetelit

Palveluseteli on kunnan tulonsiirto asiakkaalle, jolla asiakas voi itse maksaa tarvitsemansa hyvinvointipalvelun. Palvelusetelillä tuotettavat palvelut lisäävät vällinnanvapautta ja vaikuttamismahdollisuuksia omaan hoitoon liittyen. Kunnalle palvelusetelijärjestelmä antaa mahdollisuuden tuottaa palveluita uudella tavalla, joka vastaa paremmin muuttuviin tarpeisiin.

Laura Honkanen (2013) on selvittänyt Länsi-Uudenmaan alueen palvelusetelikäytäntöjä. Tulosten perusteella palveluseteli on löytänyt pysyvän aseman vain päivystyksellisen hammashoidon jatkohoidossa, lasten yksityisissä päivähoidon palveluissa sekä omaishoitajien vapaapäiviä mahdollistavissa palveluissa.

Käyttöönottoa on hidastanut Länsi-Uudenmaan kuntarakenteiden muuttaminen, joka on sitonut resursseja. Myös palvelusetelin käyttöönottoa kritisoidaan Honkasen aineistossa; palveluseteli koetaan arvokkaaksi mutta vaikeaksi väli-neeksi.

Länsi-Uudenmaan alueella nousee esille myös ongelma, joka korostuu pienemmillä paikkakunnilla. Palvelusetelin toimivuus edellyttää riittävää määrää palveluntuottajia, mikä ei aina toteudu kaikilla alueilla.

Haastatteluaineiston perusteella palveluseteli näyttäytyy ongelmallisena myös tilanteessa, jossa sosiaalisen eriarvoistumisen riski on olemassa. Palvelusetelin käyttö edellyttää käyttäjältä omatoimisuutta ja näin ollen sen käyttö on mahdotonta sellaisille asiakkaille, joiden toimintakyky on jollain tavalla oleellisesti heikentynyt. Tästä syystä koetaan, ettei palveluseteli sovi käytettäväksi selkeästi heikommissa asemassa olevien kuntalaisten käyttöön.

### Lisätietoa:

Honkanen, Laura 2013: Palvelusetelin käyttöönoton reunaehdot Länsi-Uudella- maalla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Ylikoski, Teemu 2014: Palvelusetelillä kustannussäästöjä? Teoksessa Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirikka (toim.) 2014: Askeleita hyvinvointipolulla. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.





## Hyvinvointialan koulutustarveselvitys Länsi-Uudellamaalla

Koulutusselvityksen tarkoituksena oli selvittää hyvinvointialan koulutustarjonta Länsi-Uudellamaalla sekä arvioida sen sisältöä suhteessa nykyiseen ja tulevaan koulutuskysyntään. Tämän hetkinen koulutustarjonta kartoitettiin käymällä läpi kaikki Länsi-Uudellamaalla toimivat oppilaitoksen. Hyvinvointialan kannalta relevanttia koulutusta tarjotaan tällä hetkellä ammattikorke- ja ammattikoulutasolla sekä yksittäisinä kursseina kansalaisopistoissa. Kartoituksessa huomioitiin myös liiketalouden koulutus, joka on oleellista hyvinvointiyrittäjien kannalta.

Alan koulutus on tällä hetkellä keskittynyt vahvasti Lohjalle, jossa opetusta tarjoavat sekä Laurea-ammattikorkeakoulu että ammattiopisto Luksia. Näiden oppilaitosten lisäksi myös Axxell Raaseporissa tarjoaa tutkintoon johtavaa ammatillista koulutusta. Edellä mainitut oppilaitokset tarjoavat myös valtaosan alueella tarjottavasti liiketaloudellisesta koulutuksesta. Yksittäisiä kursseja ja opintokokonaisuuksia on sen sijaan mahdollista opiskella kaikissa Länsi-Uudenmaan kunnissa.

Koulutustarjontaa pyrittiin arvioimaan myös suhteessa tämän hetkiseen kysyntään. Nykyisten koulutustarpeiden arviointi perustuu Pumppu-hankkeessa toteutettuihin haastatteluihin, jotka kohdistettiin kahteen erilliseen ryhmään; hyvinvointialan yrittäjiin sekä perusterveydenhuollon hoitohenkilökuntaan. Lisäksi koulutustarpeiden muutoksen arvioinnissa on käytetty apuna ForeMassi2025-hankkeen raportteja (Meristö ym. 2012 ja Santonen ym. 2014) sekä Opetushallituksen Vanhuspalveluiden osaamistarveraporttia (Taipale-Lehto, Bergman 2013).

Laajasta opintotarjonnasta huolimatta kysyntä ja tarjonta eivät kuitenkaan täysin kohtaa. Ongelmia aiheuttaa etenkin tietämättömyys tarjonnasta. Tulevaisuuden kannalta olisi myös järkevää pyrkiä vähentämään oppiaineiden välisiä raja-aitoja sekä huolehtia tarjonnasta niilläkin aloilla, joita potentiaaliset opiskelijat eivät vielä tunnista tässä vaiheessa, kuten ohjelmisto- ja tietotekniikkakoulutus.

Lisätietoa:

Tarja Meristö, tarja.meristo@laurea.fi

Ahola, Antti 2014: Hyvinvointialan koulutustarjonta Länsi-Uudellamaalla - Nykytilanteen kartoitus ja muutostarpeen ennakointi. Teoksessa Tuohimaa, Hanna; Piri, Mirka (toim.) 2014: Askeleita hyvinvointipolulla. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.





## 4 Strategian valinta - yhteistyöllä eteenpäin

*Hanna Tuohimaa , Liisa Ranta, Anne Makkonen, Noora Montonen, Aila Peippo & Tarja Meristö*

## Seminaarit ja tapahtumat

Laurean osahankkeen puitteissa järjestettiin vuosina 2011-2014 yhteensä reilut kolmenkymmentä erilaista seminaaria tai työpajaa sekä noin kaksikymmentä muuta tapahtumaa, tempausta tai teemapäivää. Lisäksi osahanke on ollut esillä useissa konferensseissa ja muissa tapahtumissa omalla esityksellä, ständillä, posterilla tai työpajalla.

Osahankkeen aluksi syksyllä 2010 järjestettiin Lohjalla starttiseminaari, jossa osallistujat pääsivät esittämään odotuksiaan osahankkeelle. Toiveina esitettiin mm. alueen toimijoiden yhteistyön edistäminen, tiedonjaon kehittäminen, syrjäytymisvaarassa olevien tavoittaminen ja kansalaislähtöisyyden vahvistaminen.

Keväisin ja syksyisin esiteltiin omissa seminaareissaan teeman mukaisesti jaoteltuja kauden aikana saavutettuja tuloksia. Tärkeimpiä tuloksia nostettiin aina huhtikuussa ja marraskuussa järjestettyjen Hyvinvointifoorumien ohjelmaan, foorumin teeman mukaisesti. Kattava kooste kaikesta vuoden aikana osahankkeessa tapahtuneesta puolestaan esiteltiin syyskuussa järjestetyissä osahankkeen vuosiseminaareissa. Näin yhteen tilaisuuteen osallistumalla oli mahdollista saada kuva eri osioiden tuloksista.

Vuosiseminaareja järjestettiin hankkeen aikana kaksi, ensimmäinen Lohjalla ja toinen Tammisaarella. Ensimmäisessä vuosiseminaarissa esiteltiin kerättyjä taustatietoja ja malleja terveyden edistämisen tueksi eri kohderyhmille. Toisessa vuosiseminaarissa puolestaan tarjolla oli tutkittua tietoa ja käytännön kokemuksia terveyden edistämisestä alueella jo toteutetuista pilotoinneista.

Huhtikuussa 2014 kaikki tehty työ koottiin yhteen Hyvinvointifoorumissa, joka toimi samalla osahankkeen loppuseminaarina. Tilaisuudessa esiteltiin eri kohderyhmien hyvinvointipolut sekä esimerkkejä pilotoinneista polulla kulkemisen tukemiseksi. Tilaisuus oli samalla osa Novago Yrityskehitys Oy:n koordinoimaa Länsi-Uudenmaan InnoHubin toimintaa.

Lisätietoa:

CoFiBlogissa kirjoituksia teemalla Pumppu-hanke: <http://cofiblogi.blogspot.fi>



Society  
Yhteiskunta

Technologian  
Teknologia

ihminen  
ihminen  
liik  
ja  
vapaa-  
aika  
viikistys

## Hyvinvointiverkosto ja Hyvinvointifoorumit

Laurea-ammattikorkeakoulu koordinoi Länsi-Uudenmaan hyvinvointiverkoston yhteistyössä Novago Yrityskehitys Oy:n kanssa, jatkeena aiemmalle verkostoitumistyölle, jota alueella on tehty. Koska hyvinvoinnin toimijoiden välisen yhteistyön edistäminen on Pumppu-hankkeen keskeinen teema, on Pumppu-hanke ottanut keskeisen roolin Länsi-Uudenmaan hyvinvointiverkoston kehittämisessä.

Hyvinvointiverkosto on kaikille avoin, epävirallinen yhteistyömuoto, joka konkretisoituu erilaisissa tilaisuuksissa ja tietoisukupäivissä sekä yhteisenä verkkosivustona. Verkosto toimii 4Y:n periaatteella, eli toiminnalla pyritään tavoittamaan niin yksityiset toimijat, yhteiskunnan toimijat, erilaiset yhteisöt kuin yksittäiset yksilötkin, alueen asukkaat. Hyvinvointi on toimialana tarkoituksella jätetty määritelmältään väljäksi, jolloin mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka kokevat hyvinvointiin liittyvät teemat tärkeiksi.

Hyvinvointiverkoston keskeisin toimintamuoto on Hyvinvointifoorumit. Hyvinvointifoorumeita järjestetään kaksi kertaa vuodessa, huhtikuussa ja marraskuussa. Foorumeilla on aina tietty teema, jonka ympärille päivän puheenvuorot liittyvät. Tavoitteena on 4Y:n periaatteen mukaisesti tarjota aina kattava valikoima eri näkökulmia samaan aiheeseen niin, että puhujat edustavat eri taustaorganisaatioita. Ulkopuolisten puhujien lisäksi foorumeissa esiintyvät usein Laurean opiskelijat kertoen omista tutkimus- ja opinnäytetyöprojekteistaan alueella. Lisäksi foorumeissa työsetään jotain päivän teemaan liittyvää ajankohtaista kysymystä erillisessä työpajaosiossa tai kahvitauon lomassa, ”aktiivisella kahvitauolla”.

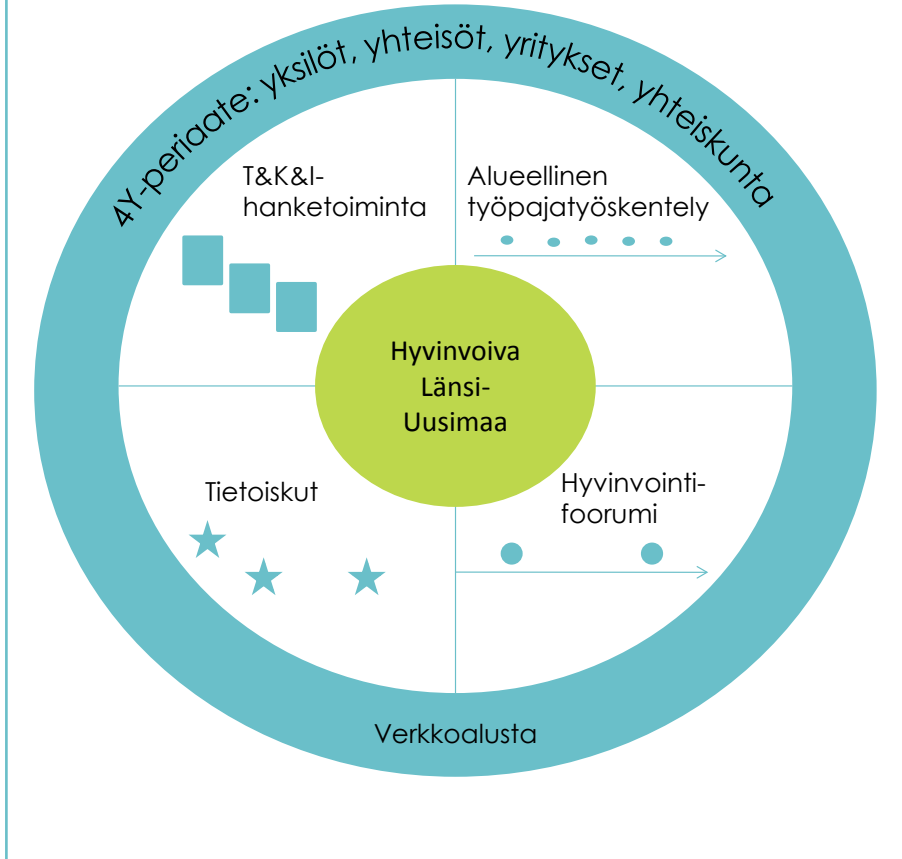
Lisätietoa:

Liisa Ranta, liisa.ranta@laurea.fi

Tarja Meristö, tarja.meristo@laurea.fi



# Hyvinvoiva Länsi-Uusimaa: toimintamalli



## Hyvinvointiyrittäjien tietoiskut ja simulaatiot

Toisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnot toteutettiin syksyllä 2013 moduulimaisesti. Tässä toteutuksessa kirurgisen ja sisätautipotilaan hoitotyö, lääkehoito, hyvinvointiyrittäjäyys ja etiikka yhdistettiin yhdeksi kokonaisuudeksi. Siihen kuului, että opiskelijat kävivät tapaamassa hyvinvointiyrittäjiä. Tapaamisen aikana opiskelijat selvittivät yrittäjältä, millaisista aiheista he toivovat tietoiskuja henkilökunnalleen ja samalla he haastattelivat yrittäjää yritykseen liittyen, mm. henkilöstörakenteeseen ja -määrään. Tarkoituksena oli, että opiskelijat havaitsevat, millainen merkitys on ennen tietoiskujen suunnittelua ja toteutusta selvittää koulutuksen tarve ja se, millaiset puitteet hoivayrityksessä on. Toteutukseen osallistui myös syventävän vaiheen opiskelija, joka suunnitteli ja toteutti edellä mainittuihin hoivapaikkoihin toivotut simulaatioharjoitukset.

Opiskelijat suunnittelivat tietoiskut hyvinvointiyrittäjille heidän ilmoittamiensa aiheiden mukaan. Aiheet käsittelivät mm aivoverenkiertohäiriön ennaltaehkäisyä ja ensihoitoa sekä sydämen vajaatoiminnan arvioimista hoivayrityksen todellisessa ympäristössä. Simulaatioharjoituksissa aiheet olivat mm. toiminta verensokerin ollessa liian matala sekä aivoinfarktin toteaminen ja ensihoito.

Kerätyn palautteen perusteella osallistujat kokivat aiheet keskeisiksi omien tietojensa päivytyksen kannalta. Vastajaat kokivat, että heidän tarpeensa huomioidiin, koska tietoiskujen ja simulaation sisältö oli kohdennettu juuri heidän yksikköönsä. Simulaatiopetoksen vieminen koulun ulkopuolelle onnistui hienosti ja palautteet sen merkityksestä tiimityön tärkeyden havaitsemiseksi koettiin keskeisenä.

Lisätietoa:

Anne Makkonen, [anne2.makkonen@laurea.fi](mailto:anne2.makkonen@laurea.fi)



## Hyvinvointiverkoston nettisivut

Länsi-Uudenmaan Hyvinvointiverkostolle laadittiin yhteiset nettisivut Google-ympäristöön Tietotaitotalkoot-hankeen avustuksella kevättalvella 2012. Ajatuksena oli toisaalta tukea hyvinvointitoimijoiden keskinäistä vuoropuhelua, toisaalta viestittää toiminnasta keskitetysti alueen asukkaille. Lähtökohdaksi otettiin toisessa hyvinvointifoorumissa pienryhmätöissä käyty pohdinta. Keskustelussa nousi esiin ajatus käyttäjien itse helposti päivitettävistä sivuista, joka toisi alueen toiminnan kirjon näkyviin ja mahdollistaisi tiedottamisen ja uudenlaiset kumpanuudet.

Sivustoa kehittämässä oli Tietotaitotalkoissa pääasiassa järjestöjen edustajia, jotka kokivat tärkeäksi koota tiedot yhteen paikkaan niin, että he kuitenkin pääsevät helposti itse päivittämään omia tietojaan. Sivustolle koottiin mukana olleiden järjestöjen tietoja sekä linkkejä jo olemassa oleviin ulkopuolisiin sivustoihin. Sivustolle luotiin myös yhteinen kalenteri sekä ilmoitustaulu, josta ajankohtaisia tapahtumia olisi helppo seurata.

Hyvinvointiyrittäjien kiinnostusta yhteisiin nettisivuihin kartoitettiin kyselyin ja haastatteluin. Myös käyttäjänäkökulmaa kartoitettiin. Nettisivustoon suhtauduttiin pääasiassa myönteisesti, niin ulkoasultaan kuin sisällöltään.

Toinen sivuston kehittämispaja järjestettiin loppuvuodesta 2012. Varsinaiseen sivuston markkinointiin ryhdyttiin alkuvuodesta 2014 uusien yrittäjien saamiseksi mukaan sivustolle. Yleisestä myönteisestä suhtautumisesta huolimatta toimijoiden into lisätä tietonsa sivustolle on ollut laimeaa.

Pumppu-hankkeen loppuessa sivusto on toistaiseksi Laurea-ammattikorkeakoulun hallinnoima.

Lisätietoa:

[www.hyvinvointiverkosto.fi](http://www.hyvinvointiverkosto.fi)



**Yhdessä saamme enemmän aikaa!**

**Yhdessä saamme enemmän aikaa!**

**Seurustelu**

- Alueen hyvinvointihankkeita
- Arjen hallinta
- Asuminen
- Eläkkeet
- Hairastukset
- Kauneus ja hyvinvointi
- Kriisintilanteet
- Kulttuur
- Käden taidot
- Liikunta ja urheilu
- Luento
- Opetusta
- Perhe
- Sairastuminen
- Talouden hallinta
- Terveys
- Toimintakyky
- Työllisyys
- Vaivaneuvos
- Vapaa-aika

Länsi-Uudenmaan Hyvinvointiverkoston tavoitteena on parantaa alueen hyvinvointitoimijoiden yhteistyötä ja toimintaedellytyksiä. Verkosto toteutettiin osana **ROKO Länsi-Uudenmaan** -ohjelman Hyvinvoiva Länsi-Uusimaa-käsitteenä ja yhteistyö jatkuu Novago Yrityskeskitys Oy:n kanssa.

**Kaikki Länsi-Uusimaalaiset toimijat ovat tervetulleita mukaan Hyvinvointiverkoston toimintaan.**

Hyvinvointiverkoston puutteissa järjestetään hyvinvointiin liittyviä tilaisuuksia ja työpajoja sekä ylläpidetään näitä nettisivustoja.

Länsi-Uudenmaan Hyvinvointiverkoston nettisivuilla yhdistykset, yritykset ja muut alueen toimijat voivat itse tiedottaa omasta toiminnastaan luomalla omia sivuja tai linkittämällä

**Uusimmat ilmoitukset**

**Hyvinvointifoorumi ja Pimpotit-hankkeen loppuseminaari 10.4.2014** Terveusfoorumiin kutsutaan, mitä **näyttelijä Eija Ahvo** kertoo luovudesta ja titeistä välikäteen eri väleillä! Tilaisuus on samalla myös Launean Pimpotit-osahankkeen loppuseminaari ja teemana on **hyvinvointipolut** sekä **niitä tukevat palvelusprosessit**...  
Lähetetty 23.4.2014 8:11 FutureLab-Cof

**Häiriö polulla? Kohti samentonta hyvinvointipolkaa Länsi-Uudellamaalla** Launean Pimpotit-osahankkeen osana on julkaisu raportti neurologisia vaurioita ja häiriöitä omaavien lasten ja nuorten perheiden kohdoryhmänsä parissa tehdystä työstä Uudellamaalla. Lue lisää Launean sivustolta <http://www.laune.fi/fi/lorja>...  
Lähetetty 3.1.2014 0:55 Hyvin L2

**Rsehoitopisteiden avajaiset Karkkilassa ja Nurmelassa**

## Hyvinvointiyrittäjät mukaan Hyvinvointiverkoston nettisivuille

Hyvinvointifoorumien lisäksi Länsi-Uudenmaan Hyvinvointiverkoston toiminnan tueksi on Pumppu-hankkeen aikana luotu omat nettisivut. Kaikki alueen hyvinvointitoimijat ovat tervetulleita mukaan ja voivat liittää tietonsa veloitusketta verkoston sivustolle. Verkoston 4Y:n (yksilö, yritykset, yhteisöt, yhteiskunta) periaatteen mukaisesti sivustolle voivat liittyä kaikki alueen hyvinvointialan toimijat ja linkittää organisaationsa sopiviksi katsomiinsa aihepiireihin.

Sivuston markkinoimiseksi ja verkoston kasvattamiseksi on talven 2014 aikana otettu yhteyttä Lohjan alueen hyvinvointiyrittäjiin. Yhteydenottojen tavoitteena on ollut sopia tapaamisaikoja yrittäjien kanssa nettisivuihin liittyen ja tehdä samanaikaisesti tarvekartoitusta yrittäjien näkemyksistä koskien alueen koulutus-tarjontaa.

Haastatelluilla yrittäjiltä on saatu näkemyksiä ja ehdotuksia nettisivujen kehittämiseen. Sivuston toiminta-ajatus nähdään hyvänä ja selkeät alavalikot toiminnallisesti onnistuneena ratkaisuna. Sivuston tapahtumakalenteri kerää myös kiitosta haastatelluilta yrittäjiltä, mutta vaatii heiltä aktiivisuutta oman kalenterin päivittämiseen. Haastattelussa kartoitettiin myös ajatuksia siitä, kuka voisi ottaa vetovastuun sivuston ylläpidosta tulevaisuudessa. Erilaiset organisaatiot, joissa vastuuta voitaisiin jakaa useamman henkilön kesken, saivat laajimmin kannatusta. Yksittäiselle yrittäjälle vastuu nähtiin liian suurena.

Yrittäjiltä kartoitettiin myös näkemyksiä alueen hyvinvointiin liittyvästä koulutuksesta, käsitystä nykytilasta ja kehittämistarpeista. Kaikenlainen oppilaitosyhteistyö nähdään kiinnostavana mahdollisuutena, aikataulurajoitteet huomioiden. Yritysten mukaan ottamisesta hanketoimintaan saataisiin synergiaetuja. Haastatellut yrittäjät ovat laajalti kiinnostuneita uusista mahdollisuuksista itsensä ja ammattitaitonsa kehittämiseen. Tarvetta nähdään sekä tutkintoon johtavalle että lyhyemmällekin koulutukselle. Toivottavasti verkoston avulla alueen hyvinvointitoimijoiden yhteistyö syvenee entisestään ja siitä saadaan täysi hyöty irti!

Lisätietoa:

Noora Montonen, noora.montonen@gmail.com



## Miten nettisivuilla huomioidaan erilaiset käyttäjät?

Osana Hyvinvointiverkoston nettisivuston kehittämistyötä haluttiin tarkastella, millaisia edellytyksiä erityisryhmät asettavat sivuston ulkoasulle ja käytettävyydelle. Tätä varten haastateltiin neurologisia häiriöitä tai poikkeavuuksia omaavia henkilöitä heidän kokemuksistaan ja toiveistaan netin käyttäjinä (Harinko ym. 2012).

Ulkoasullisesti haastatteluissa nousi esiin tarve sivujen selkeäkielisuudelle ja yksinkertaisuudelle. Tekstin tulisi erottua taustasta ja värityksen olla selkeä. Sivuston ulkoasun muunneltavuus käyttäjän tarpeiden mukaiseksi edesauttaisi erilaisen käyttäjien asiointia sivustolla. Nähtiin hyvänä, että tieto olisi keskitetysti saatavilla ja helposti löydettävissä. Toisaalta ei pidä unohtaa, että sivuston visuaalinen kauneus on tärkeää myös erityisryhmien käyttäjille.

Haastateltavilla oli erilaisia kokemuksia tiedon löytämisestä tähän asti; toiset löysivät paremmin ajantasaista ja ymmärrettävää tietoa internetistä kuin toiset. Sisältöjä, joita verkoston nettisivuille kaivattiin, olivat mm. yhteystiedot ja tiedot paikallisista harrastusmahdollisuuksista ja palveluista sekä tapahtumista, tietoa vertaistuesta ja kuntoutuksesta sekä linkkejä yhdistysten sivuille. Tärkeiden linkkivinkkien ja yhteystietojen lisäksi sivuille toivottiin muitakin toiminnallisuuksia, mm. pelejä ja harjoituksia, keskustelupalstaa ja henkilökertomuksia, joista selviäisi esimerkin kautta miten hoito voi edetä. Toivottiin myös, että sivusto huomioisi eri-ikäiset käyttäjät.

Lisätietoa:

Anne Makkonen, [anne2.makkonen@laurea.fi](mailto:anne2.makkonen@laurea.fi)







## 5 Oman reitin suunnittelu

*Hanna Tuohimaa , Liisa Ranta, Susanna Kivelä, Noora Montonen & Aila Peippo*

## Ikäihmisten kokemuksia hyvinvointipalveluista

Ikääntyneille järjestetyssä hyvinvointitapahtumassa Vihdissä kartoitettiin ikäihmisten kokemuksia alueen hyvinvointipalveluista. Vastajia kyselyyn oli 73 ja he olivat iältään 45–93-vuotiaita. Sukupuolen ilmoittaneista 56 oli naisia ja 15 miehiä.

Vastajista 30 % arvioi terveytensä olevan hyvällä tai erittäin hyvällä ja valtaosa eli 60 % kohtalaisella tasolla. Huonoksi terveytensä arvioivia oli vastaajista 10 %. Terveysongelmat olivat tyypillisimpiä syitä kokea tyytymättömyyttä tämänhetkiseen elämäntilanteeseen. Muita tyytymättömyyden syitä olivat mm. ihmisuhteet ja raha-asiat.

Tyypillisimmin terveyspalveluita käytettiin 1-5 kertaa vuodessa. Kolme neljäsosaa vastaajista koki tapaavansa terveydenhuoltohenkilöstöä riittävästi. Mitä huonommaksi nykyinen terveydentila oli arvioitu, sitä harvempi vastaajista arvioi näkevänsä terveydenhuoltohenkilöstöä riittävästi.

Muista hyvinvointipalveluista 44 % vastaajista käytti liikuntapalveluita ja puolet kävi kerhoissa viikoittain. Vastajat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä käyttämiinsä palveluihin. Tyytymättömyyttä toivat liikuntakyvyn heikkeneminen ja vaikeus päästä palveluiden piiriin sekä palveluihin liittyvien odotusten toteutumattomuus.

Alueelle toivottiin lisää liikuntapalveluita, lisää henkilökuntaa palveluihin, siivouspalvelua sekä kokoontumiskaikkoja. Vastajat toivoivat lisäksi enemmän palveluita kotiin ja tilapäistä apua arkeen. Alueelle ehdotettiin myös palveluautoa. Liikkumisen helpottamiseksi alueella toivottiin apuvälineellä kulkemisen helpottamista, penkkejä keskuksiin sekä valaistusta. Palveluntarjoajilta odotettiin myös tukea, ystävällisyyttä ja neuvontaa.

Lisätietoa:

Tuohimaa, Hanna; Ranta, Liisa 2014: Well-being services in collaboration for senior citizens. *Interdisciplinary Studies Journal* 3(4): 304-314.



## Ikääntynyt asiakas palveluiden saajana

Sairaanhoitajaopiskelijat tutustuivat hoivayrittäjyyteen haastattelemalla neljää hoivayrittäjää. Haastattelun aikana kartoitettiin yrittäjyyteen ja henkilöstöön liittyviä asioita, mutta myös asiakkaan osallistamiseen liittyviä asioita.

Asiakkaat tulivat hoivayrityksiin asukkaiksi joko ostamalla oman asunnon, maksusitoumuksella tai julkisen sektorin hankkimalla ostopalvelusopimuksella. Palvelusetelikäytänne oli käytössä kahdessa haastateltavista yrityksistä.

Ikääntyneiden asiakkaiden erityispiirteinä haastateltavat kuvasivat yksilöllisen toimintakyvyn heikkenemisen ja siihen liittyvän apuvälineiden tarpeen sekä muistin alentumisen tuomat muutokset. Lisäksi osa asukkaista on monisairaita. Palveluiden tuottaminen tulee olla kuntouttavaa sekä kokonaisvaltaista fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitämistä. Tärkeää on myös huomioida asukkaan elämänkaaren tuomat erityispiirteet yksilöllisesti, kuten hänen päivärytminsä. Asukkaan yksilöllisyys huomioidaan tekemällä hoito- ja palvelusuunnitelma yhdessä asukkaan ja omaisten kanssa.

Asukkailla on mahdollisuus antaa palautetta toiminnasta ja esittää toiveita. Heiltä kysytään muun muassa ruokailuun liittyviä toiveita, pidetään leipomis- ja askartelupäiviä, musiikkituokioita, tehdään retkiä ja vietetään juhlapäiviä. Lisäksi on yhteistyökumppaneiden tuottamia virkistyshetkiä, kuten seurakunnan hartausretket sekä kaverikoiravierailut. Muiden palveluntarjoajien tuottamat palvelut antavat mahdollisuuden oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen, muun muassa kampaajan, fysioterapeutin tai jalkojenhoitajan vieraillessa hoivayrityksessä. Yhdessä hoivayrityksessä asukkaat osallistuivat myös tapahtumien suunnitteluun, ja heillä oli mahdollisuus osallistua päivän askareisiin päivittäin.

Haastateltavat kuvasivat kehittämiskohteiksi muun muassa ikääntyneen itsemääräämisoikeuden huomioimisen lisäämisen ja vapaaehtoistoiminnan vahvistamisen. Lisäksi toivottiin kehitystä palveluiden sisältöön elämänlaadun parantamiseksi.

Lisätietoa:

Liisa Ranta, liisa.ranta@laurea.fi



## Asiakslähtöisyys liikunta- ja vapaa-ajan palveluissa - Mens sana in corpore sano

Asiakslähtöisyys palveluiden tuottamisessa edellyttää sitä, että palvelut suunnitellaan ja järjestetään asiakkaiden arvostusten, odotusten ja tarpeiden lähtökohdista. Asiakasarvo tarkoittaa palvelun tai tuotteen asiakkaalle tuottamaa lisäarvoa.

Keväällä 2012 tradenomiopiskelijat selvittivät, miten asiakkaiden erilaiset odotukset huomioidaan liikunta- ja vapaa-ajan palveluita tarjoavissa organisaatioissa ja mitkä asiat asiakkaat itse kokevat tärkeiksi ja merkityksellisiksi. Tavoitteena oli selvittää, miten hyvin liikunta- ja vapaa-ajan palveluita tarjoavat yritykset tuntevat omien asiakkaidensa ja kohderyhmän odotukset ja arvostukset.

Selvityksessä tarkasteltiin neljää yksityistä palveluntarjoajaa ja yhtä kunnallista palveluntarjoajaa Lohjan alueelta. Asiakkaiden kokemukset koottiin teema-haastatteluilta. Haastatteluita tehtiin 45 kappaletta. Selvitys osoitti, että liikunta- ja vapaa-ajan palveluiden odotetaan ensisijassa vahvistavan fyysistä kuntoa (Prusi, Pynnönen, Rytkönen 2012). Lähes yhtä keskeisesti liikunta- ja vapaa-ajan palveluiden odotetaan tuottavan myös hyvää mieltä ja uusia ystäviä. Liikunta- ja vapaa-ajan palveluiden odotetaan vahvistavan sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia.

Lisätietoa:

Susanna Kivelä, [susanna.kivela@laurea.fi](mailto:susanna.kivela@laurea.fi)





5.0KG

cowellness

## Diabeetikon elämänlaatu

Laurean Pumppu-osahankkeessa selvitettiin Lohjan seudun diabetesyhdistyksen jäsenten elämänlaatua kyselyllä, jossa hyödynnettiin ADDQoL 19 -elämänlaatu-mittaria. Kyselyn toteuttivat ja aineiston analysoivat opinnäytetyönään Juha Nikkanen ja Paula Toivola (2012). Aineiston analysointia jatkoi omassa opinnäytetyössään Maija van der Kooij (2013), joka kartoitti aineiston pohjalta erityisesti diabeetikoiden elämänlaatua heikentäviä riskitekijöitä suhteessa eri taustatekijöihin.

Kyselyyn vastasi 321 henkilöä (vastausprosentti 51), joista 74 prosentilla oli tyyppin 2 diabetes ja 24 prosentilla tyyppin 1 diabetes. 53% vastaajista oli naisia ja 47 % miehiä. 61 % vastaajista koki yleisesti ottaen elämänlaatunsa hyväksi, 29 % neutraaliksi ja 10 % huonoksi. 32 % arvioi, että heidän elämänlaatunsa olisi ilman diabetesta paljon tai erittäin paljon parempi, 42 %, että elämänlaatu olisi hieman parempi ja 25 % että se olisi samanlainen. Prosentti vastaajista koki, että elämänlaatu olisi huonompi ilman diabetesta.

ADDQoL-mittariin kuuluu 19 eri elämänaluetta, joiden osalta diabeteksen vaikutusta elämänlaatuun kartoitetaan. Nikkasen ja Toivolan aineistossa diabetes vaikutti eniten tulevaisuudenkuvaan, ystävyys-suhteisiin ja sosiaaliseen elämään sekä itseluottamukseen. Vähiten diabeteksen puolestaan koettiin vaikuttavan työelämään, lomamatkoihin sekä sukupuolielämään, läheisiin ihmissuhteisiin ja perhe-elämään.

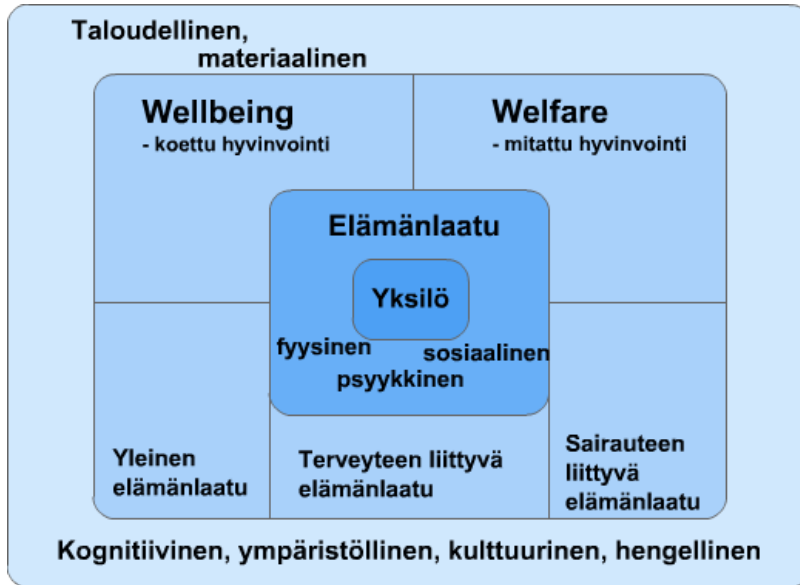
Van der Kooij:n tarkastelussa tyyppin 1 diabeetikot kokivat diabeteksen vaikuttavan elämänlaatuunsa enemmän kuin tyyppin 2 diabeetikot. Kaiken kaikkiaan kuitenkin tyyppin 1 diabeetikot kokivat yleisen elämänlaatunsa myönteisempänä kuin tyyppin 2 diabeetikot. Naisilla esille nousivat itseluottamus ja motivaatio, joihin diabetes vaikutti enemmän kuin miehillä. Joitain eroja diabeteksen vaikutuksessa elämänlaadun eri osatekijöihin löytyi myös eri ikäisten vastaajien välillä sekä mm. yksinasuvien ja perheellisten välillä.

Lisätietoa:

Toivola, Paula; Nikkanen, Juha 2012: Diabeetikoiden elämänlaadun arviointi. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

van der Kooij, Maija 2013: Diabetespotilaiden elämänlaatua heikentävät riskitekijät. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

# Elämänlaadun ulottuvuudet



## Hoitopolkukuvauksia

Opiskelijat perehtyivät harjoittelujaksoillaan potilaiden kokemuksiin hoitopolkujen eri vaiheiden toteutumisesta haastatteleamalla potilaita näiden ja organisaatioiden luvalla. Tarkoituksena oli hahmottaa hoitopolku teoriaan ja tutkittuun tietoon, potilaskertomukseen kirjattuun tietoon ja potilaan omaan kokemukseen sekä sairaanhoitajan asiantuntemukseen perustuen.

Potilaiden hoitopolut kuvattiin seuraavien vaiheiden mukaan: ennaltaehkäisy, seuranta ja oireilu, hoitoon hakeutuminen ja ensihoito, ensiapu ja -tutkimukset, tutkimukset ja hoito, kotiutuminen sekä kuntoutus ja jälkiseuranta. Hoitopolun vaiheet on kuvattu aiemmin Ennakoiva hoito ja tulevaisuus -hankkeessa (Gabrielsson, Andström, Jääskelä ja Karstila 2010, liitteenä teoksessa Tuohimaa et al. 2012).

Kuuntelemalla potilaita opiskelijat oppivat, että potilaalle on kerrottava selkokielellä, mitä tehdään ja miksi, miten hoito etenee ja miksi potilas on hoidossa. Opiskelijat havainnoivat myös potilaan kokonaisvaltaisen ja yksilöllisen hoidon merkityksen potilaalle ja sen, miten potilas kokee hoitopolkunsa eri vaiheet. Opiskelijat yllättyivät siitä, että potilailla oli sairauksistaan ja voinnistaan huolimatta erittäin positiivisia kokemuksia hoitajaksoista, tiedon saannista, kohtelusta ja hoidosta. He havaitsivat myös moniammatillisen yhteistyön, sosiaalisten tilanteiden, nopean kuntoutuksen aloittamisen ja kotiuttamisen tärkeyden potilaalle.

Potilailla oli erilaisia kokemuksia julkiselta ja yksityiseltä sektorilta saamastaan hoidosta. Jotkut kokivat myös ennakkoasenteita sairautensa tai taustansa vuoksi. Kolmannen sektorin palveluista potilaat mainitsivat internetin kautta saadun vertaistuen, erilaiset harrastuspiirit, tukiyhdistykset ja seurakunnan.

Lisätietoa:

Aila Peippo, [aila.peippo@laurea.fi](mailto:aila.peippo@laurea.fi)



## Kutsuliikenne – palvelut kaikkien ulottuville

Laurea Lohjan Yrityslabra sai yhteydenoton Lohjan kaupungin logistiikkayksiköltä loppuvuodesta 2013. Yhteydenotossa tiedusteltiin yhteistyömahdollisuuksia Lohjan kuntaliitoksen jälkeisen joukkoliikenteen kehittämiseksi. Projekti toteutettiin yhteistyönä Pumppu-hankkeen kanssa, koska projektin aihe liittyi kiinteästi hyvinvointipalvelujen kehittämisen teemaan. Yrityslabran opiskelijoista koostuvan projektiryhmän kanssa kartoitettiin toteutettavan asiakaskyselyn kohderyhmää ja tiedonkeruukanavia. Kartoitukseen saatiin apua hoitotyön opiskelijoilta ja Lohjan kaupungin perusturvan työntekijöiltä.

Kysely toteutettiin Sammatin ja Karjalohjan terveysasemilla sekä Nummi-Pusulan päivätoiminnassa haastatteleamalla alueiden asukkaita ja kartoittamalla heidän näkemyksiään palveluliikennetarpeista. Asiakaskyselyn tuloksista kävi ilmi, että kutsuliikennepalvelu on erittäin tervetullut uudistus, jolle löytyy varmasti käyttäjiä. Haastatteluissa saatiin lisäksi paljon alueen asukkaiden arvokkaita näkemyksiä hyvinvointipalveluista ja niihin vaikuttavista tekijöistä, esimerkkinä alueiden asukkaiden toive kauppakassipalvelusta kutsuliikenteen yhteydessä.

Kyselyn tulokset analysoitiin ja esiteltiin logistiikkayksikölle, joka otti tiedot huomioon liikennöitsijöiden kilpailutuksessa. Kyselyn tulokset huomioitiin myös toteutuksessa, erityisesti ajopäivistä ja asiointin kestosta päätettäessä. Liikennöitsijän ratkettua projektiryhmä toteutti myös kutsuliikenteen markkinointimateriaalit ja kutsuliikenteestä järjestettiin laaja tiedotustilaisuus viikkoa ennen liikennöinnin käynnistymistä.

Projektin tilaaja kiitteli tilaisuudessa opiskelijoita hyvin sujuneesta projektista ja kyvystä tunnistaa projektin kohderyhmän palvelutarpeet. Yhteistyön avulla saatiin nopeassa ajassa tärkeitä tuloksia ja opiskelijoiden aktiivisuutta ja joustavuutta kiiteltiin.

Lisätietoa:

Noora Montonen, noora.montonen@gmail.com



## Asenteet sähköistä asiointia kohtaan

Koska yhtenä osahankkeen tavoitteena oli edistää teknologian hyödyntämistä hyvinvoinnin tukemisessa, selvitettiin kyselyllä alueen asukkaiden näkemyksiä ja kokemuksia sähköisestä asioinnista yleisesti. Vaikka alueen kuntien sähköisten palveluiden valikoima on vielä rajallinen, on suuntaus kuitenkin koko ajan kohti sähköisiä palveluita. Kyselyn toteutti opinnäytetyönään Markus Hauhia.

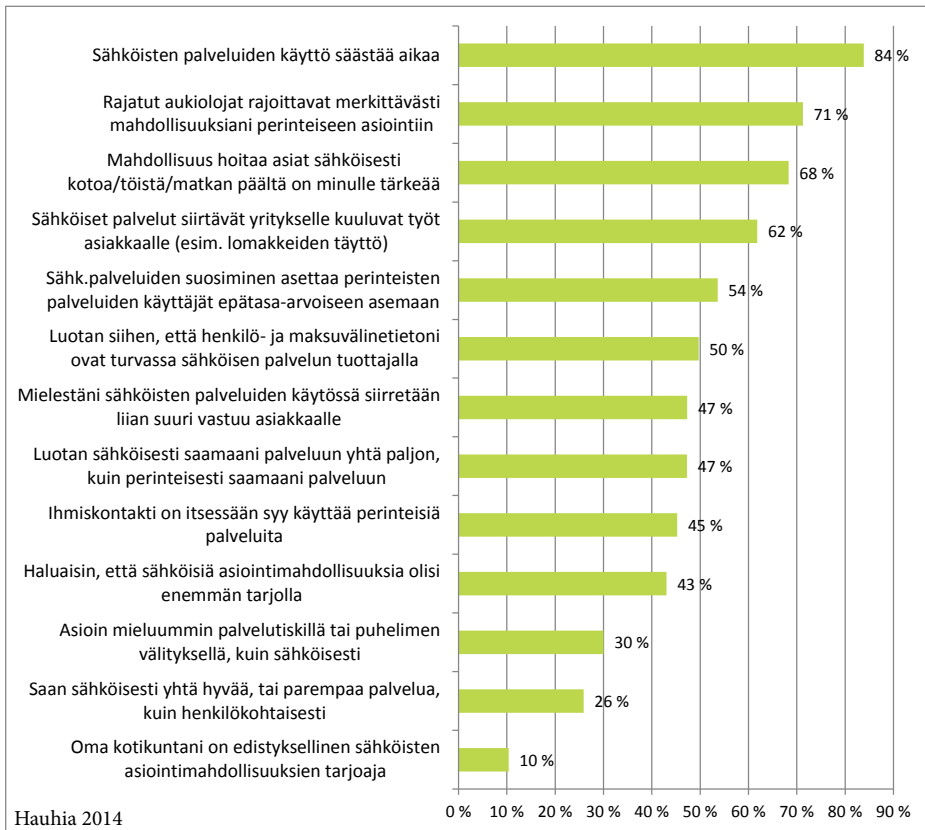
Kyselyyn vastasi 184 Länsi-Uudenmaan asukasta alueen eri kunnista. Vastaajista 85 % käytti sähköisiä asiointipalveluita, yli 71-vuotiaista noin puolet. Eniten käytettiin sähköisesti pankki- ja sijoituspalveluita, joita käytti neljä viidestä vastaajasta. Myös suomalaisia verkkokauppoja sekä verottajan palveluita käytettiin yleisesti. Terveyskeskuksen sähköisiä palveluita käytti kyselyvastaajista ani harva. Toisaalta terveyskeskuksen palveluita ei myöskään vielä ole juuri saatavilla sähköisesti. Lähes puolet vastaajista olisi kiinnostunut tutkimustulosten sähköisestä tiedustelusta, noin kolmannes saamaan henkilökohtaista apua tai neuvontaa sähköisesti.

Sähköisten palveluiden käytön syinä mainittiin useimmin asiointin helppous ja nopeus sekä mahdollisuus hoitaa asioita ajasta ja paikasta riippumatta. Sähköisten palveluiden käytön esteinä puolestaan nousivat esiin luotettavuuteen ja tietoturvaan liittyvät kysymykset sekä oma osaaminen. Myös tasa-arvoisuuden toteutumisesta kannettiin huolta, mikäli siirrytään yhä enenevässä määrin sähköisiin palveluihin. Avovastauksissa sähköinen asiointi nousi esiin helppona vaihtoehtona yksinkertaisten asioiden hoitamiseen, kun taas ihmiskontakti koettiin tärkeäksi silloin, kun käsiteltävä asia on monimutkainen. Myös palvelutilanteen sosiaalinen aspekti nousi vastauksissa esiin.

Lisätietoa:

Hauhia, Markus 2014: Asenteet sähköistä asiointia kohtaan ja sähköisten hyvinvointipalveluiden käyttö Länsi-Uudellamaalla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Lohja.





## Pärjäin - hyvinvointinavigaattori

Pärjäin on kansalaisen omassa hallinnassa oleva tietojärjestelmä kaikenlaisten arkipäivän asioiden hoitoon (Meristö et al. 2010). Pärjäimen konsepti on kehitetty Tekes-rahoitteisessa OmaHyvinvointi-hankkeessa v. 2008-2010. Pärjäimen perusominaisuus on omien tietojen hallinta ja yhdistely. Omia tietoja ovat esimerkiksi terveyteen liittyvät asiakirjat ja mittaustulokset, kansaneläkelaitoksen päätökset, verotustiedot, laskut ja sopimukset. Pärjäimen tavoitteena on mahdollistaa monipuolinen tietojen jäsentäminen käyttäjälle mielekkäiksi kokonaisuuksiksi kulloisenkin elämäntilanteen ja tapahtumaketjun mukaan, jolloin oman tilan seuranta ja palveluketjun portaalta toiselle siirtyminen helpottuvat. Pärjäin onkin myös yhteydenpitoväline. Ajanvarauksen lisäksi yhteydenpito voi tarkoittaa esimerkiksi tietojen välitystä toimijalta toiselle, asiainhoidon tilanneseurainta, mutta myös epävirallisempaa viestintää läheisten ja vertaisryhmien välillä. Pärjäin mahdollistaa tiedonkulun monenlaisten toimijoiden välillä käyttäjän asettamien rajoitusten puitteissa.

Omien tietojen ja yhteydenpidon lisäksi Pärjäimeen nivoutuu pääsy senhetkisen tarpeen mukaan räätälöidyn yleisen tiedon lähteille, esimerkiksi raskauden etenemisvaiheen, työtilanteen, asumismuodon tai asuinpaikan, sairauden etenemisvaiheen tai harrastusten mukaan. Pärjäimen perusominaisuuksien päälle voidaan rakentaa myös monenlaisia lisäosia. Pärjäimen perusluonnehdinta on kokonaisvaltainen, helposti muunneltava ja eri toimintoja yhteen nivova työkalu, jonka toiminta perustuu modulaarisuuteen ja standardointiin.

Pärjäintä on pilotoitu sydänpotilaiden hoidon avuksi Pumppu-hankkeessa Turun yliopiston Pärjäin-osahankkeessa. Myös Laurea-ammattikorkeakoulun osahankkeessa on tarkasteltu Pärjäimen tyyppisten apuvälineiden soveltumista eri kohderyhmille hoitopolulla etenemisen tueksi. Visioina on tilanne, jossa Pärjäin ohjaa navigaattorin lailla ihmistä eteenpäin omalla hoitopolullaan.

Lisätietoa:  
[omahyvinvointi.utu.fi](http://omahyvinvointi.utu.fi)



## Sydänsairautta sairastavien ajatuksia Pärjäimen käytöstä

Pärjään on konsepti kansalaisen omasta tietojärjestelmästä oman elämän hallinnan apuvälineenä. Alkuperäinen konsepti on kokonaiskonsepti, mutta Pumppuhankkeessa haluttiin tarkastella, millainen tietojärjestelmä olisi sydänsairautta sairastavien mielestä avuksi arjessa ja elämässä.

Opiskelijat Jääskelä ja Karstila järjestivät neljän sydänsairautta sairastavan henkilön ryhmähaastattelun asian tiimoilta. Haastateltavat olivat noin 70-vuotiaita. Haastateltavat kaipasivat jatkuvaa dialogia hoitohenkilökunnan kanssa pärjätäkseen arjessaan. Kaivattiin tietoa mm. sairauden oireista, lääkkeitä ja turvallisesta liikunnasta. Näin Pärjäimen tyyppinen kanava ajantasaisen tiedon saamiseksi voisi olla hoidossa avuksi.

Haastateltavat kokivat hoitopolut hajanaisiksi ja epäselviksi. Pärjäimen tyyppinen apuväline edistäisi eri toimijoiden tarjonnan yhdistämistä vastaamaan kansalaisen tämänhetkistä elämäntilannetta ja palvelutarvetta. Toimiessaan navigaattorintyyppisesti ohjaten eteenpäin hoidossa, voisi Pärjään tarjota kansalaiselle selkeämmän kuvan siitä, mihin hoito on menossa.

Toisaalta haastattelussa tuli myös esille sydänsairautta sairastavien huoli heidän omista taidoistaan hyödyntää teknologisia apuvälineitä. Uuden teknologian käyttöönotto edellyttääkin, että varmistetaan tuki teknologian käytölle ja pyritään mahdollisimman helppokäyttöisiin ratkaisuihin. Toisaalta teknologinen vaihtoehto ei saa olla ainoa tapa hoitaa asioita, vaan tulee olla myös mahdollisuus kasvokkaiseen asiointiin.

### Lisätietoa:

Karstila, Kaisu; Jääskelä, Salme 2012: Sydänpotilaan saumaton hoitopolku: Pärjään tiennäyttäjänä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Tuohimaa, Hanna; Ahonen, Outi; Rajalahti, Elina; Meristö, Tarja 2014: E-health solutions as an opportunity for empowering responsibility. *Interdisciplinary Studies Journal* 3(4): 315-319.

## Hoitopolun saumattomuus

### Hoidon pirstaleisuus

Potilaskokemuksena

### Tiedonsaanti

Puutteita tiedonsaannissa

### Tuen tarve

Ihmiskontaktin tärkeys

### Kehittämisehdotukset

- Tietoa ennaltaehkäisystä
- Ajantasaiset potilas-tiedot selkokielellä
- Kysymys/vastaus-palvelu
- Kotiutusvalmistelut
- Säännöllinen seuranta

## Päriin-navigaattori ja hoitopolku

### Käyttömahdollisuudet

- Päriin tietopankkina: ennaltaehkäisy, sairaus-tieto, ...
- Päriin ajantasaisen potilastiedon lähteenä
- Päriin kanavana ihmis-kontaktiin ja tukeen
- Päriin kotiutusvalmistelujen työkaluna
- Päriin seurannan varmistajana

## Päriin-navigaattori

### Halukkuus & Valmiudet:

Nettiosaajat

### Esteet:

Nettitaidottomuus  
Opettelun vaikeus

### Käyttökokemus:

Toiminnallisuus, käytön helppous ja käyttö-ympäristöt keskeisiä

### Kehittämisehdotukset

- Yleinen tietopankki
- Potilastietolähde
- Hoitohistoria ja suunnitelmat (esim. kotiutumisessa)
- Tapahtumahallinta (ajanvaraus, ...)
- Linkit hälytys, hoitava-taho, palveluntarjoajat ...



# 6 Erilaiset kulkijat kapeikoista valtateille

*Tarja Meristö, Outi Ahonen & Hanna Tuohimaa*

## Perhe asiantuntijana

Neurologisia poikkeavuuksia omaavan lapsen ja perheen elämään liittyvät kiinteästi erilaiset asiantuntijatapaamiset ja palvelujen suunnittelu. Tavoitteena on tukea perheen pärjäämistä arjessa sekä lapsen kasvua ja kehitystä. Perheen oma näkemys tuen ja palveluiden tarpeesta on kaiken perusta.

Arjen sujuminen vammaisen lapsen perheessä edellyttää palvelusuunnitelmaa. Niitä tehdään useita. Terveystieteiden, päivähoito, yksittäiset terapeutit ja koulu laativat kukin omansa. Jos lapsi on kehitysvammainen, hänellä on lisäksi oma erityishuolto-ohjelma. Lukuisien suunnitelmien tehtävänä on viedä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeät asiat käytännön toiminnaksi kaikissa niissä ympäristöissä, joissa lapsi toimii, ml. harrastustoiminta.

Palvelusuunnitelma – kirjattu dokumentti itsessään – ei ratkaise käytännön asioita. Tärkeämpää on perheen ja ammatti-ihmisten tasavertainen vuoropuhelu. Vanhemmat ovat lapsen arjen parhaita asiantuntijoita eikä heidän kokemustietoaan saisi sivuuttaa tai vähätellä asiantuntijatiedon voimalla. Valtapelin asemesta lapsen ja perheen kanssa työskentelevien ammatti-ihmisten pitää panostaa luottamuksen rakentamiseen ja kumppanuuteen.

Palvelusuunnittelu lapselle ja perheelle on kumppanuussuhde, joka kantaa yli koko sen ajan, jonka lapsi ja perhe ovat kunkin palvelun tai palvelukokonaisuuden piirissä. NV-lapsi kasvaa nv-nuoreksi ja aikuiseksi, ja hänen koko elämänsämittainen pärjääminen voi olla kiinni näistä varhaisen tuen onnistumisista ja tunteesta, että häntä itseään ja perhettä on kohdeltu yksilöllisesti, ilman vertailua muihin. Olennaista on huomata, että järjestämällä toimintaympäristöä perhettä tukeväksi, voidaan edistää myös sosiaalista integraatiota ja estää syrjäytymistä ennakolta.

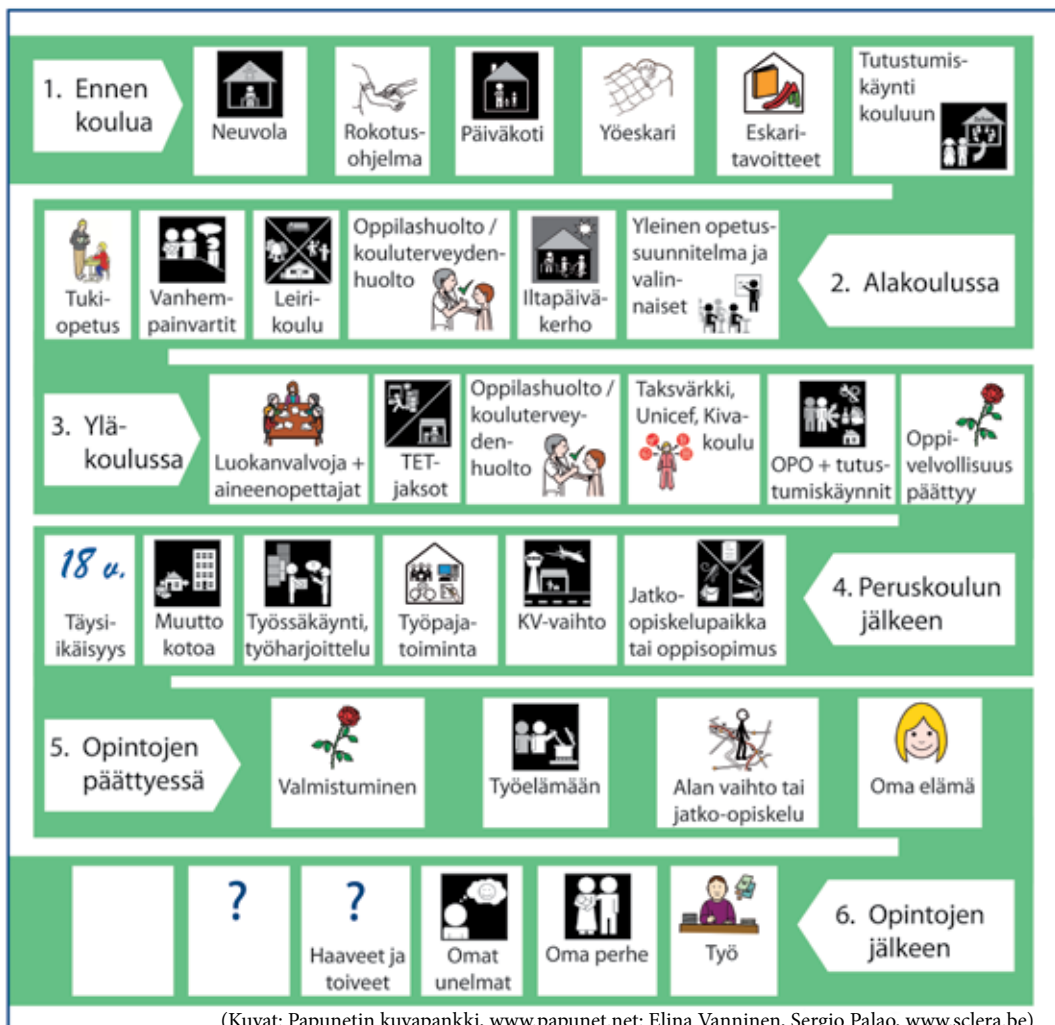
Lisätietoa:

Tarja Meristö, tarja.meristo@laurea.fi



# Neurologisia vammoja omaavien lasten ja nuorten hyvinvointipolku saumattomaksi!

Vahvuudet lähtökohdaksi  Perheiden ääni kuuluviin  Ennakoiva ote käyttöön



(Kuvat: Papunetin kuvapankki, [www.papunet.net](http://www.papunet.net): Elina Vanninen, Sergio Palao, [www.sclera.be](http://www.sclera.be))

## Neurologian erityisryhmien hoitopolut ja järjestöjen rooli

Neurologisia poikkeavuuksia omaavien lasten ja nuorten perheiden sekä aikuisten kokemuksia hoitopolulla kartoitettiin kahdella opinnäytetyöllä, joissa myös kuvattiin tämänhetkiset hoitopolut ja annettiin parannusehdotuksia hoitopolkujen kehittämiseksi. Lisäksi tarkasteltiin neurologisten paikallisyhdistysten ja liittojen roolia hoitopolulla. Kaikki opinnäytetyöt toteutettiin kyselyinä.

Kyselyvastauksissa neurologisia poikkeavuuksia omaavien lasten ja nuorten vanhemmat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä omaan asemaansa hoitopolun toimijana ja yhteistyöhön ammattilaisten kanssa. Ongelmia oli hoitoon pääsyssä sekä tiedon saannissa mm. hoidon etenemisestä. Parannusehdotuksena lasten ja nuorten polulle opiskelijat Berg ja Lahdelma esittävät vastuuhenkilön nimeämistä toimimaan hoitopolun solmukohtana perheiden ja muiden toimijoiden välillä.

Aikuisten neurologisten asiakkaiden hoitopolulla ongelmalliseksi nousi erityisesti henkisen tuen vähyys sekä tiedon saanti. Huomiota kiinnitettiin myös aikuistumisen ja eläköitymisen katkoskohtien ongelmiin. Opiskelijat Hallenberg ja Kuivakangas näkevät tärkeimpinä kehittämissuunnitelmina tiedonsaannin varmistamisen, tiedon riittävä kertaamisen sekä tuen tarjoamisen sairauden kaikissa vaiheissa.

Opiskelijat Rautio ja Siltala asemoivat järjestöt neurologisia poikkeavuuksia omaavien hoitopolulla erikoissairaanhoidon ja kuntoutuksen välimaastoon, roolina mm. tiedottaminen, vertaistuki, kuntoutus ja edunvalvonta. Kyselyvastauksissa järjestöjen ongelmaksi nousi aktiivien ja resurssien vähäisyys ja ikääntyminen. Opiskelijat toteavat, että yhdistysten ja liittojen asiantuntemusta tulisi hyödyntää entistä paremmin mm. tiedon levittämisessä ja vertaistuen tarjoamisessa.

### Lisätietoa:

Lahdelma, Sari; Berg, Henna 2011: Neurologisia poikkeavuuksia omaavien lasten hoitopolku Länsi-Uudellamaalla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Hallenberg, Annika; Kuivakangas, Else 2011: Aikuisten neurologisten asiakkaiden saumaton hoitoketju Länsi-Uudenmaan alueella. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Rautio, Anu; Siltala, Maarit 2011: Resurssit, yhteistyöverkostot ja osaaminen neurologian erityisryhmien yhdistyksissä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.



## Häiriöt neurologisella hyvinvointipolulla

Kokonaiskuva lapsen ja nuoren neurologisesta hyvinvointipolusta voidaan jakaa elämän erilaisten käännekohtien mukaan. Syntymä, päivähoito, esikoulu, ala- ja yläkoulu, jatkokoulutus, täysi-ikäisyys, muutto omaan kotiin ja työelämä ovat kaikki nivelvaiheita, joissa voi tulla vastaan häiriötä, jos tieto ei kulje eikä yhteistyö suju.

Lapsi perheineen voi kohdata ensimmäiset häiriöt jo polulle pääsemiseksi, jos neuvolassa ja terveydenhuollossa ei löydy asiantuntemusta oireiden varhaiseen tunnistamiseen. Jatkotutkimuksiin pääsy vaikeutuu, diagnoosin saanti ja mahdolliset kuntouttamistoimet viivästyvät, ja lapsi ja koko perhe voivat uupua.

Diagnoosin saamisen jälkeen alkaa useimmiten paperisota, jotta kuntoutus- ja tukitoimet saadaan. Toinen häiriötekijä voi liittyä palvelujen tai jopa tietämyksen puutteisiin asioiden hoitamiseksi. Lapsi voi saada henkilökohtaisen avustajan, jota päiväkodin johto käyttääkin yleisenä lisäresurssina. Sama häiriö voi toistua myös koulussa.

Häiriöitä voivat aiheuttaa myös eri toimijoiden yhteistyön puute. Terapeutit eivät pidä yhteyttä toisiinsa eivätkä osallistu lapsen tiimien kokouksiin. Esimerkiksi puheterapeutin hyvät oivallukset eivät välity toimintaterapeutille, päiväkotiin tai kouluun, ja muuten hyväksi havaittuun kuntoutukseen tulee häiriö, kun muut tahot eivät jatkakaan hyviä käytänteitä lapsen arjessa.

Lapsen kasvaminen tuo haasteita, joista häiriökohtia hyvinvointipolulla ovat esimerkiksi 16 vuoden ja 18 vuoden ikä, jotka asettavat perheen uuteen tilanteeseen. On osattava ottaa kantaa erilaisiin Kelan tukimuotoihin ja varmistettava edunvalvonta.

Kukaan ei kulje elämänpolkuaan täysin yksin. Erityisiä tarpeita omaava nvlapsi tai nuori perheineen saa ympärilleen ison joukon erilaisia toimijoita. Häiriötilanteita syntyy, kun ihmiset tai instituutiot vaihtuvat. Apua ja tukea kaivataan moniammatillisessa ja monitoimijaisessa ympäristössä suunnistamiseen.

### Lisätietoa:

Tuohimaa, Hanna; Meristö, Tarja; Pirilä, Mirkka (toim.) 2013: Häiriö polulla — NV-perheiden hyvinvointipolun nykytilanne ja haasteet Länsi-Uudellamaalla. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa.

**Ei  
talvihoitoa**



## Perheen haasteena toimijoiden moninaisuus - Kuka koordinoisi nuoren hoitoa?

Kun perheessä on neuropsykiatrista oireyhtymää kantavia lapsia tai nuoria, on heidän arkipäivässään ja terveydenhuollon palvelujen yhteydessä monia toimijoita. Berg ja Lahdelma (2011) kartoittivat lasten ja nuorten hoitopolkujen nykytilaa lasten huoltajien kokemusten pohjalta. Kehittämiskohteena Länsi-Uudenmaan alueelle nousi hoidon vastuun koordinoiminen kokonaisuudessaan.

Kirpu ja Reijonen (2013) haastattelivat vanhempia neurologisiin erityisryhmiin kuuluvien lasten tapeista terveydenhuollon palvelutilanteissa. Tuloksien mukaan lapsen hoitoa koordinoivat useat eri henkilöt, minkä vuoksi vanhemmat kokevat yhteyshenkilöitä olevan jopa liikaa. Vanhempien kokemuksen mukaan lapset reagoivat hoitohenkilökunnan käytökseen ja asenteisiin. Vanhemmat kokivat hyväksi sen, että hoitohenkilökunta on valmistautunut lapsen tuloon ja on perehtynyt lapsen tilanteeseen. He toivovat hoitohenkilökunnan ymmärtävän lapsen kokonaistilanteen. Omahoitajan nimeäminen välittäisi lapselle turvallisempaa oloa hoitotilanteisiin liittyen

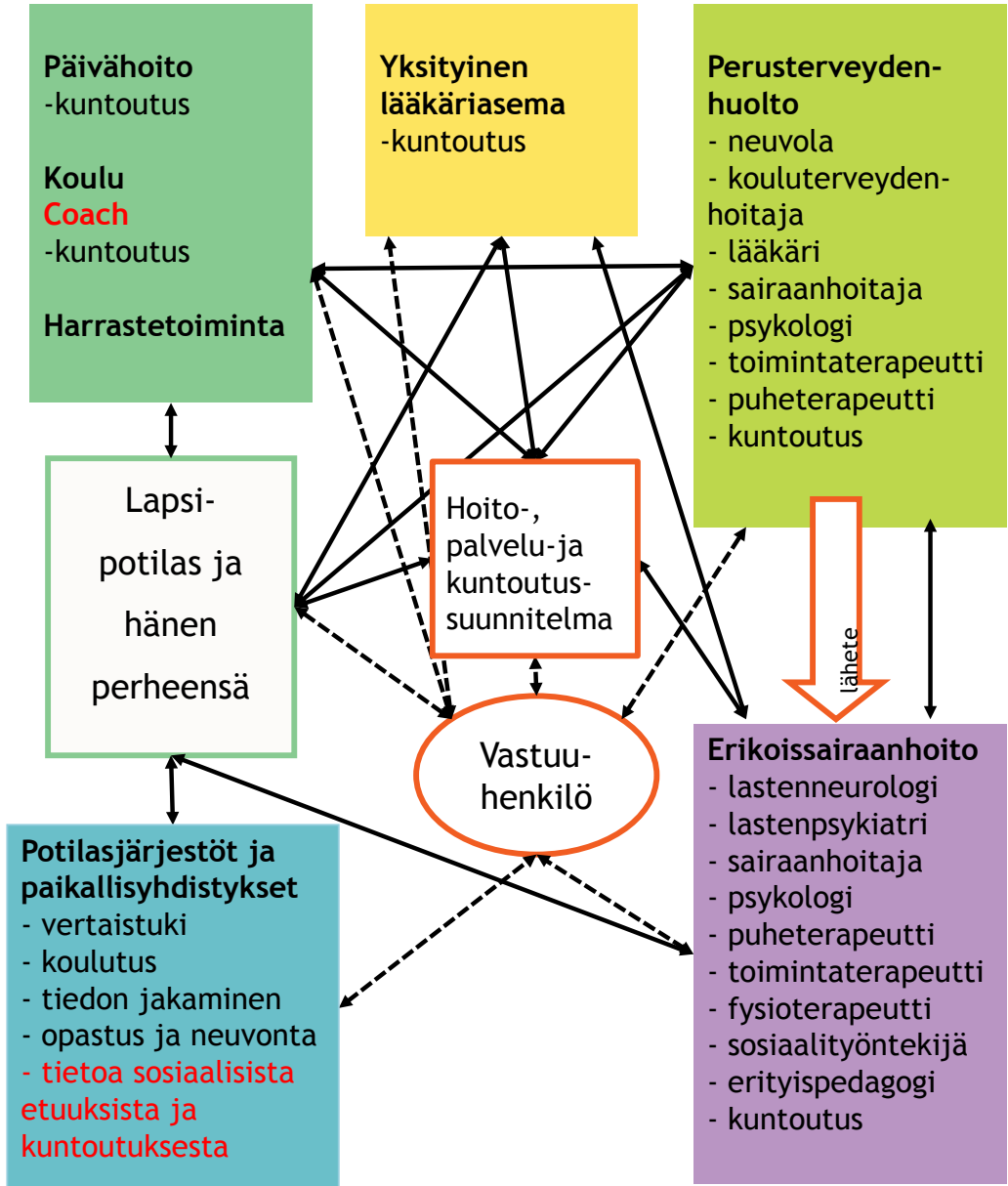
Huoltajat ja vanhemmat kaipaavat enemmän tukea lapsen hoitoon (Berg & Lahdelma 2011) ja toisaalta he toivovat, että heidän näkemyksiään lapsen vaikeuksista huomioidaan enemmän (Kirpu & Reijonen 2013). Tulevaisuudessa olisi hyvä tutkia, mitä lasten huoltajat odottavat vastuuhenkilöltä. Näin olisi helpompaa määritellä vastuuhenkilön roolia ja pohtia, voiko joku jo hoitoon tällä hetkellä osallistuvista ammattilaisista täyttää huoltajien odotukset (Berg & Lahdelma 2011). Voisiko asiakasvastaava toiminta (Muurinen & Mäntyranta 2011) tuoda ratkaisua Länsi-Uudenmaan alueelle nuorten perheille kokonaisuuden hallintaan? Toisaalta mikä rooli voisi olla esimerkiksi koulutaksin kuljettajalla nuoren päivässä viestin viejänä ja avun antajana? Tarvitsemme toimijoita, jotka kokoavat monitoimijaista verkostoa nuoren ympärillä, mutta ehkä myös aivan uusia rooleja nykyisille toimijoille.

Lisätietoa:

Lahdelma, Sari; Berg, Henna 2011: Neurologisia poikkeavuuksia omaavien lasten hoitopolku Länsi-Uudellamaalla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Kirpu, Anna; Reijonen, Annina 2013: Neurologian erityisryhmien lasten tarpeet terveydenhuollon palvelutilanteissa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

# Uusi toimintatapa tarpeen!



## Neurologiset vammat ja tukitoimet

Neurologiset vammat lapsella tai nuorella asettavat haasteita perheille. On käytävä läpi surutyö lapsen sairaudesta, joka voi sulkea pois unelmia. On nähtävä lapsi lapsena, ei vain diagnoosien läpi. Ensietiedon saanti on tärkeä: mitä sanotaan, mutta varsinkin miten sanotaan. Paras tuki nv-perheelle on viestintä, jossa kerrotaan lapsen vahvuudet ja vahvistetaan perheen voimavaroja samalla, kun kerrotaan ne epäilyt ja puutteet, joista on oireita.

Varhainen oireiden tunnistaminen ja ennakoivat tukitoimet toimivan vuorovaikutuksen varmistamiseksi ovat kuntoutuksen avain. Jos puheen kehitys on viivästynyt, tarvitaan vaihtoehtoisia kommunikaatiotapoja. Kuvakkeiden käyttö ja tukiviittomat turvaavat vuorovaikutuksen lapsen ja läheisten välillä, mikä estää mm. turhautumista ja kiukunpuuskia. Tukiviittomakurssit, erilaiset kuvakommunikaatiokansiot ja kuvakkeiden käyttö sekä fyysisessä että digitaalisessa ympäristössä tekevät elämästä mahdollisimman tasapainoista ja monipuolista. Puheterapia on avainasemassa kommunikaation kehittämiseksi.

Motoristen ongelmien, mutta myös sosiaalisten suhteiden kehittämiseksi on tarjolla toiminta-, musiikki- ja ratsastusterapiaa. Karkea- ja hienomotoriset harjoitukset opettavat lasta tunnistamaan oman kehonsa rajat, ja lapsi oppii samalla myös paremmin arvioimaan erilaisia vaaratilanteita esim. liikenteessä tai vaikka metsässä liikuttaessa. Musiikki- ja ratsastusterapia valmentavat vuorovaikutustaitoja rytmin ja kosketuksen avulla. Rytmin tuominen mukaan vahvistaa myös puheilmaisua ja auttaa sanomaan lauseita ja sanoja loppuun asti. Ryhmäterapiat tarjoavat vuorovaikutuksen ja mallioppimisen mahdollisuuksia. Erilaiset apuvälineet ovat tärkeä osa tukitoimia, tukipohjallisista pyörätuoliin.

Kelan rooli tukitoimien mahdollistajana on iso. Sopeutumisvalmennus, terapiatuet, vammais- ja koulutuset sekä tulkkipalvelut luovat toimintaympäristössä siltoja tavalliseen elämään. Kunnat avustaja- ja kuljetuspalvelujen muodossa sekä koulujen ja päiväkotien erityisryhmien tuella ovat osaltaan varmistamassa lapsen ja nuoren sekä hänen perheensä hyvää elämää, tai tukien puuttuessa tästä päivästä, siirtämässä ongelmia tulevaisuuteen. Ennakoiva ote on paras tukitoimi nv-lapselle perheineen.

Lisätietoa:

Tarja Meristö tarja.meristo@laurea.fi





## NV - saumaton polku ja Pärjäimen mahdollisuudet

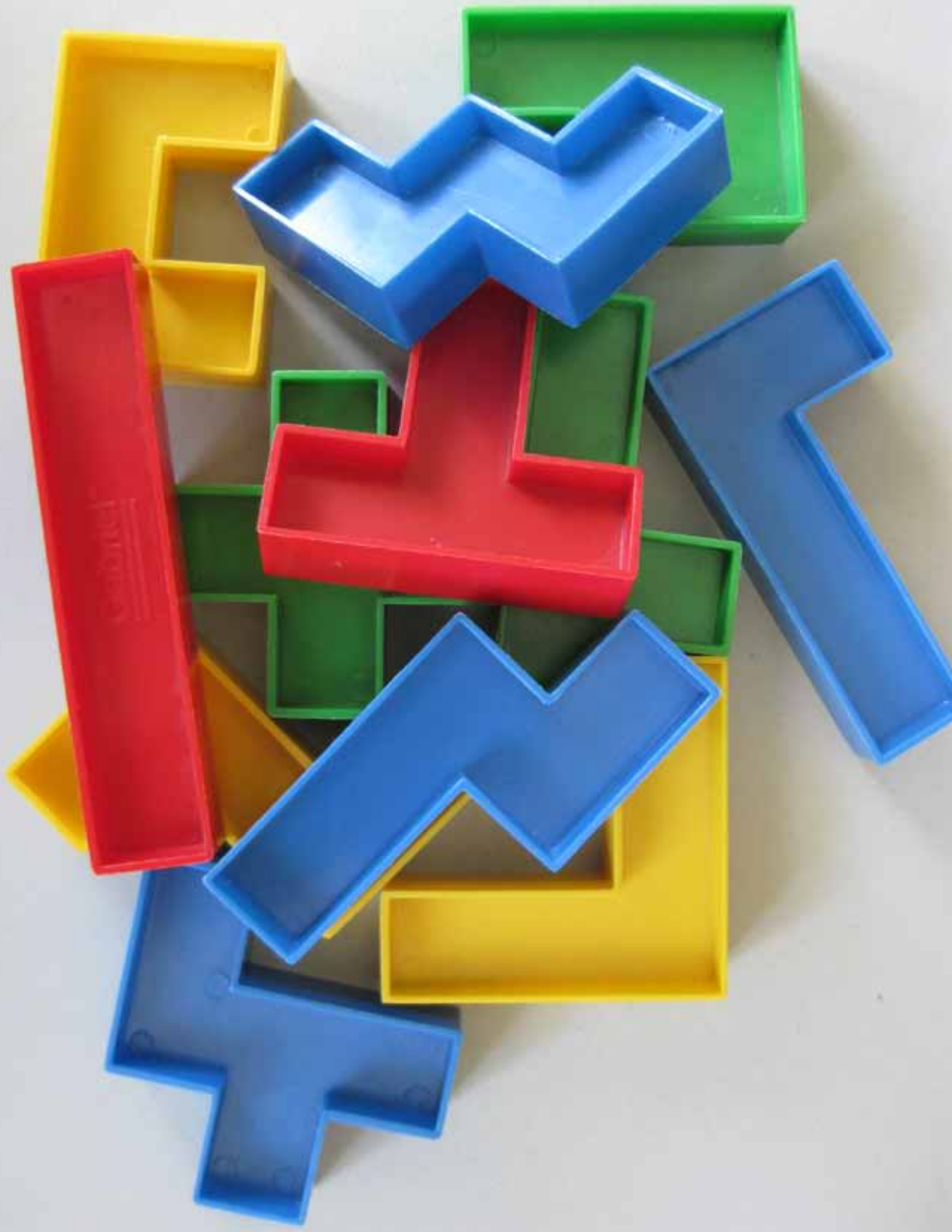
Neurologisia vammoja omaavien lasten ja nuorten perheet joutuvat suunnistamaan monitoimijaisella hyvinvointipolulla itsenäisesti, usein ilman karttaa ja kompassia. Ensietedon saanti lapsen diagnooseista oireiden taustalla voi järkyttää niin, että tieto ei siirry käyttöön. Matkan varrella tulee uutta tietoa, monen eri asiantuntijan lausuntoja ja eri tahojen kuntoutussuunnitelmia ja palvelujen saantiin liittyviä tukipäätöksiä, joiden yhteensovittaminen ja ajallinen tahdistaminen voi olla ylivoimainen haaste. Vastaanotolle mentäessä on otettava mukaan muutama mappi, jos haluaa, että kaikki tarpeellinen on käytettävissä. Lapsella itsellään voi olla kommunikaatioon liittyviä ongelmia, jolloin omista asioista kertomiseen tarvitaan tukea. Lapsi voi olla myös neurologisilta oireiltaan karkailevaa tyyppiä, mikä edellyttää valppautta seurata lapsen liikkeitä lähes tauotta.

Palvelujen digitalisoinnin myötä älypuhelimet ja tabletit ovat yleistyneet nv-lasten ja nuorten perheiden käytössä. Henkilökohtainen hyvinvointinavigaattori, ns. Pärjään-konsepti yhdistää viralliset ja epäviralliset tiedot lapsen hoitohistoriasta ja perhe voi antaa oman luukun periaatteella toimivalle sivustolleen käyttäjätunnukset esim. lapsen luottoneurologille. Sivustolle vanhemmat voivat kirjata myös lapsen erityispiirteitä ja mieltymyksiä, mikä auttaa hoitohenkilöiden, hoitopaikan tai koulun vaihtuessa.

Pärjään on myös oiva kommunikaatioväline lapselle ja nuorelle. Puutteet puheilmaisussa tai kirjoitustaidon puute voidaan täydentää kuvakkeilla, joiden avulla on mahdollista lähettää tekstiviestejä niin, että käyttäjä klikkaa kuvakkeita ja vastaanottaja saa viestin tekstimuodossa. Näin nuori voi pitää yhteyttä vanhempiin, isovanhempiin ja kavereihin ilmaisutaidon puutteista huolimatta. Pärjään esim. älypuhelimien muodossa antaa mahdollisuuden myös paikallistaa ja seurata lapsen tai nuoren liikkeitä. Tämä antaa turvallisemman mahdollisuuden nuoren itsenäiseen liikkumiseen ja on myös korvaamaton apu esim. karkailevan lapsen löytämiseksi. Lapsella ja nuorella sekä hänen perheellään on turvallisempi olo, kun käytettävissä on tällainen viestintä- ja seurantamahdollisuus.

Lisätietoa:

Tarja Meristö, tarja.meristo@laurea.fi



## Kyselylomakemalli neuropsykiatristen häiriöiden aikaiseen havaitsemiseen

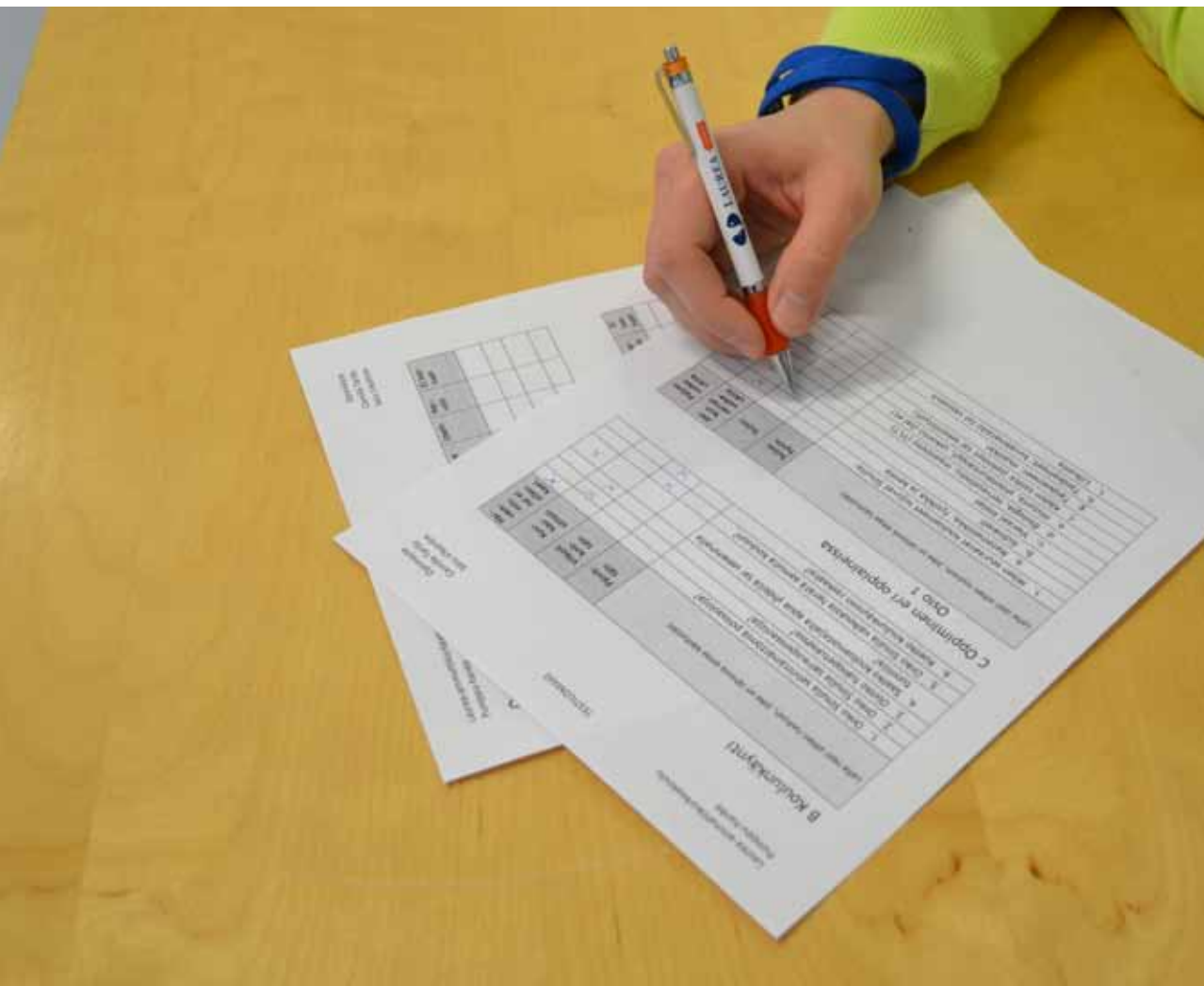
Tavoitteena oli kehittää kyselylomakemalli, jonka avulla nuorten neuropsykiatrisiin häiriöihin viittaavia tekijöitä havaitaan ja tunnistetaan ajoissa. Näin nuorta voidaan ohjata oikean tutkimus- ja tukimuodon piiriin, jotta riskit syrjäytymiseen ja oireilun pahenemiseen pienenisivät. Työn tarkoituksena oli kartoittaa syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osalta neuropsykiatristen häiriöiden ilmenemistä nuorten ongelmien taustalta ja laatia konkreettisia ja selkeästi ymmärrettäviä kysymyksiä sisältävä kyselylomake, johon nuoren on helppo vastata. Lomakkeen tarkoituksena on olla apuväline esimerkiksi oppilashuollossa ja nuorisotoimissa työskenteleville ja toimia keskustelun pohjana nuorten neuropsykiatristen erityisvaikeuksien kartoittamisessa ja tunnistamisessa.

Kyselylomakkeen teoreettinen viitekehys koostuu neuropsykiatristen häiriöiden kuvaamisesta sekä niiden ilmenemisestä nuorten arjessa. Taustalle kerättiin eri asiantuntijoilta teemahaastattelulla tietoa siitä, kuinka neurologiset oireet näyttäytyvät nuoren arjessa. Kyselylomake kehitettiin teorian tiedon sekä asiantuntijoilta saadun tiedon pohjalta. Se jakautuu kymmeneen osa-alueeseen: terveys, koulunkäynti, oppiminen eri oppiaineissa, tarkkaavaisuus ja keskittyminen; toiminnanohjaus, sosiaaliset suhteet, sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot, kommunikatio, motoriset taidot, poikkeavat aistitoiminnot sekä pakkotoiminnot.

Testaukseen osallistui nuoria yhdessä ohjaajan kanssa. Tulokset osoittivat, että tämänkaltaiselle lomakkeelle on tarvetta nuorten parissa työskentelevillä. Lomakkeen pituus nousi testaajien huolenaiheeksi. Todettiin, etteivät nuoret kykene keskittymään kymmensivuisen kyselylomakkeeseen. Tärkeimmät lomakkeen jatkokehittämistarpeet olivat mm. ohjeistuksen selkeyttäminen sekä asiantuntijoiden osallistuminen tulosten tulkintaan. Lomakkeen kehittämisprosessin kuvaus ja itse lomake löytyvät Tarilon & Vikströmin (2013) opinnäytetyöstä.

Lisätietoa:

Tarilo, Camilla; Vikström, Satu 2013: Nuorten neuropsykiatristen häiriöiden kartoittamisen kyselylomakemalli. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.



## Mäkin haluun oman kodin

Aikuistuminen ja itsenäistyminen ovat kaikille nuorille haastava elämänvaihe, mutta erityisesti ne ovat haastavia vammaisille nuorille. Osana Pumppu-hanketta kartoitettiin kehitysvammaisten asumistoiveita Anne Lindholmin ja Miia Ikolan opinnäytetyönä.

Opinnäytetyö toteutettiin kyselynä sekä kehitysvammaisille nuorille että näiden vanhemmille. Nuorten vastauksia oli 19 (vastausprosentti 37) ja vanhempien vastauksia 21 (vastausprosentti 47).

Nuorista puolet halusi asua asuntolassa, jossa on ympärivuorokautisesti henkilökuntaa ja joka viides omassa asunnossa. Vanhemmista asuntola-asumista kannatti kaksi kolmesta. Omaan kotiin haluavat toivoivat omaa keittiötä, omaa huonetta, peseytymistiloja ja wc:tä. Asuntolaan haluavien toiveena puolestaa oli tilava oma huone, mukavat asuinkaverit, esteettömyys, rauhallisuus ja turvallisuus sekä asuntolan yhteinen sauna. Asuntolan parhaana vaihtoehtona näkevillä vanhemmilla toiveissa oli mm. oma huone, hyvä ja riittävä henkilökunta, kodinomaisuus sekä turvallisuus ja viihtyisyys.

Palveluista lähimpänä kotia sijaitseviksi toivottiin kauppaa ja pankkia tai pankkiautomaattia sekä työ- tai opiskelupaikkaa. Omaisten vastauksissa tärkeäksi nousi myös terveystalveluiden läheisyys.

Itsenäisen elämän haasteina nuorilla kehitysvammaisilla nousivat koti-ikävä, ruuanlaitto sekä raha-asioiden hoitoon liittyvät asiat. Myös yksinäisyys ja pelko siitä, että ei tule ymmärretyksi aiheuttivat huolta. Vanhemmilla huolta aiheutti henkilökunnan riittävyys ja koulutustaso, asuinympäristön turvallisuus, kodin sopeutus ja sopeutuminen sekä ymmärretyksi tuleminen.

Lisätietoa:

Ikola, Miia; Lindholm, Anne 2013: "Mäkin haluun oman kodin" Kehitysvammaisten asumistarpeiden kartoitus Lohjan alueella. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

A heart-shaped wooden sign with a weathered, greyish-blue finish. The word "HOME" is painted in a bold, black, sans-serif font across the center. The sign is attached to a dark brown wooden background with a light-colored, fibrous string tied around the top. The wood grain is clearly visible, and the overall appearance is rustic and handmade.

HOME





# 7 Tankkaus - tukea elämän kolhuihin

*Elina Rajalahti, Ulla Lemström & Anu Elorinne*

## Pitkäaikaistyöttömän hyvinvointikuva

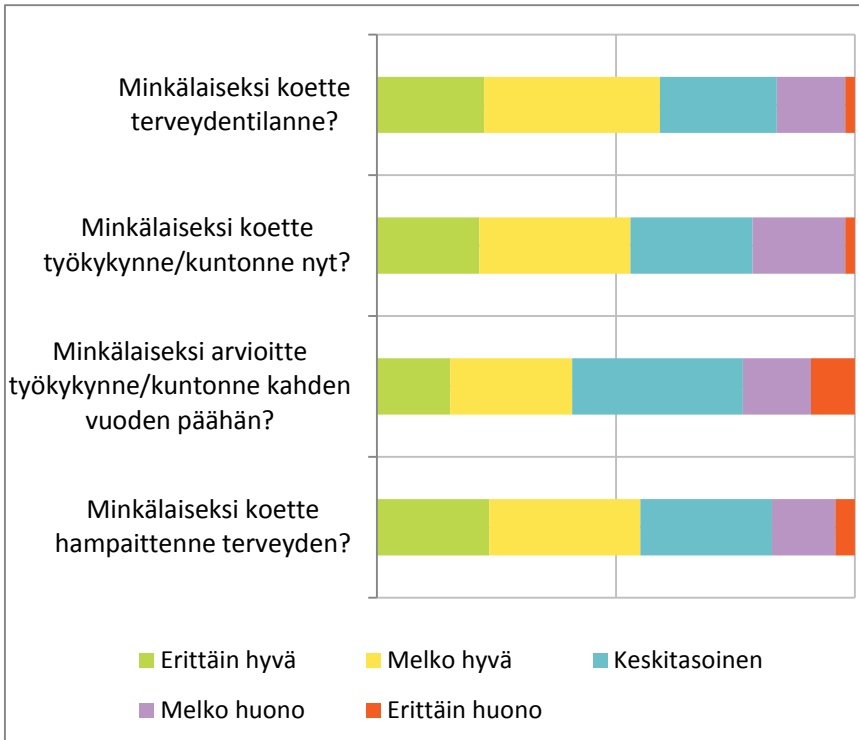
Työttömien työnhakijoiden määrä nousee ja palkkatuilla työ- ja koulutuskokeiluissa työllistettyjen määrä on ollut nousussa jo useamman vuoden. Pitkittänyt, rakenteellinen työttömyys on ollut yksi suomalaisten työmarkkinoiden suurista ongelmista viime vuosikymmeninä. Pitkään työstä poissa olleet ovat lisäksi selkeästi myös sosiaali-, terveys- sekä kuntoutuspoliittisia kysymyksiä. Peppi Saikun (2011) tutkimuksen mukaan pitkään työttömänä olleet ovat keskimäärin sairaampia kuin työssäkäyvät, ja työttömyyden pitkittyessään se vaikuttaa haitallisesti yksilön työkykyyn sekä terveyteen ja hyvinvointiin. Työttömiä on tutkittu paljon, mutta alueellista tietoa aiheesta löytyy vähän. Lohjan kaupungin perusturva ja Laurea-ammattikorkeakoulu päättivät Pumppu-hankkeessa paneutua pitkäaikaistyöttömän hyvinvoinnin, terveyden ja palveluiden käytön alueelliseen tarkasteluun. Saatavaa tietoa pyritään hyödyntämään suuntaamalla voimavaroja tämän rajatun ryhmän elämän arjen hyvinvoinnin parantamiseen, ennaltaehkäisyyn ja korjaaviin rakenteisiin ja toimiin alueellisesti.

Tutkimuksen tiedonkeruu tehtiin mittarilla, jossa käytettiin aikaisempia mittareita ja niiden osia. Mittari suunniteltiin yhteistyössä Lohjan kaupungin perusturvan asiantuntijoiden kanssa. Kysely toteutettiin syksyn 2012 lopussa yhteistyössä Uudenmaan Lohjan TE-toimiston kanssa, joka lähetti kyselyn 400:lle 800:sta pitkäaikaistyöttömästä länsiuusmaalaisesta. Kyselyyn oli mahdollisuus vastata myös www-osoitteen kautta. Tulokset on raportoitu Outi Norjan ja Merja Silénin opinnäytetyössä.

Alustavien tulosten mukaan pitkäaikaistyötön on tyypillisesti yli 50-vuotias ja hän jaksaa melko hyvin, käyttää palveluja, mutta voisi käyttää enemmän palveluita liittyen virikkeisiin ja harrastuksiin.

Lisätietoa:

Norja, Outi; Silen, Merja; 2014. Länsiuusimaalaisen pitkäaikaistyöttömän hyvinvointikuva. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.



## Digitarina, mitä kerroimme kuvalla ja tarinalla?

Digitaalista tarinankerrontaa voidaan käyttää jonkin tärkeän aihealueen pohdintaan digitaalisia työvälineitä hyväksikäyttäen. Digitaalinen tarinankerronta tuo uuden ulottuvuuden kerrontaan. Laurean Pumppu-osahankkeessa haluttiin opettaa opiskelijoita sekä nuorten parissa työskenteleviä uuden työkalun käyttöön.

Opiskelijoiden tavoitteena keväällä 2012 oli tehdä kuvauksia työttömästä käyttämällä tarinankerrontaa menetelmänä kuvata syrjäytymistä ja työttömyyttä. Sairaanhoidajaopiskelijoiden vastaanottotoiminnan opintojaksolla paneuduttiin työttömän elämän haasteisiin tarkastelemalla syrjäytymistä ja elämän haasteita ensin teoreettisesti ja sitten tekemällä aito tarina työttömästä digitarinan avulla. Tarinoiden aiheina Pumppu-hankkeessa olivat osallisuus, syrjäytymisen kokemus, arjen vaikea haaste työttömyyden keskellä tai positiiviseksi mieleen jäänyt hetki. Opiskelijat laativat opintojaksolla haastattelulomakkeen, joka perustui voimaannuttavaan haastattelutekniikkaan, näin haastattelu oli työttömälle kokemuksena positiivinen. Lomakkeeseen he kuvasivat lisäksi tilanteeseen liittyviä havaintoja ja tunnelmia. Mukaan haastatteluun otettiin valokuvia tai pyydettiin haastateltavaa ottamaan mukaan kuvia, joita hyödynnettiin osana tarinan synnyttämistä.

Dokumenttitarinalla pyrittiin kuvaamaan oleellinen kokemus ja siihen liittyviä pieniä hetkiä, yksityiskohtia ja välähdyksiä elämästä. Tulevaisuuden tarinassa kuviteltiin työtön vuoden, viiden tai kymmenen kuluttua. Tekijät asettuivat ikään kuin laboratorioon, jossa luotiin ensin käsikirjoitus yhteisessä intensiivisessä kahden päivän työpajassa. Käsikirjoituksen ja valittujen kuvien kanssa työskennellen luotiin tietokoneella ja elokuvatyökalulla (Windows Live Movie Maker -ohjelmalla) kuvallinen, musiikillinen tarina työttömästä. Digitarinat esitettiin yleisölle ja työttömille omassa julkaisutilaisuudessaan.

Keväällä 2013 digitarina-menetelmän käyttöä opetettiin myös nuorten parissa työskenteleville.

Lisätietoa:

Elina Rajalahti, elina.rajalahti@laurea.fi

Digitarinat: [http://www.youtube.com/watch?v=a9ty\\_JaOIDE](http://www.youtube.com/watch?v=a9ty_JaOIDE)

Lahti, Maarit 2013: Digitarina: Mitä työttömän syrjäytymisvaarassa olevan kuva ja tarina kertoo? Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.



## Työttömän palvelupolut

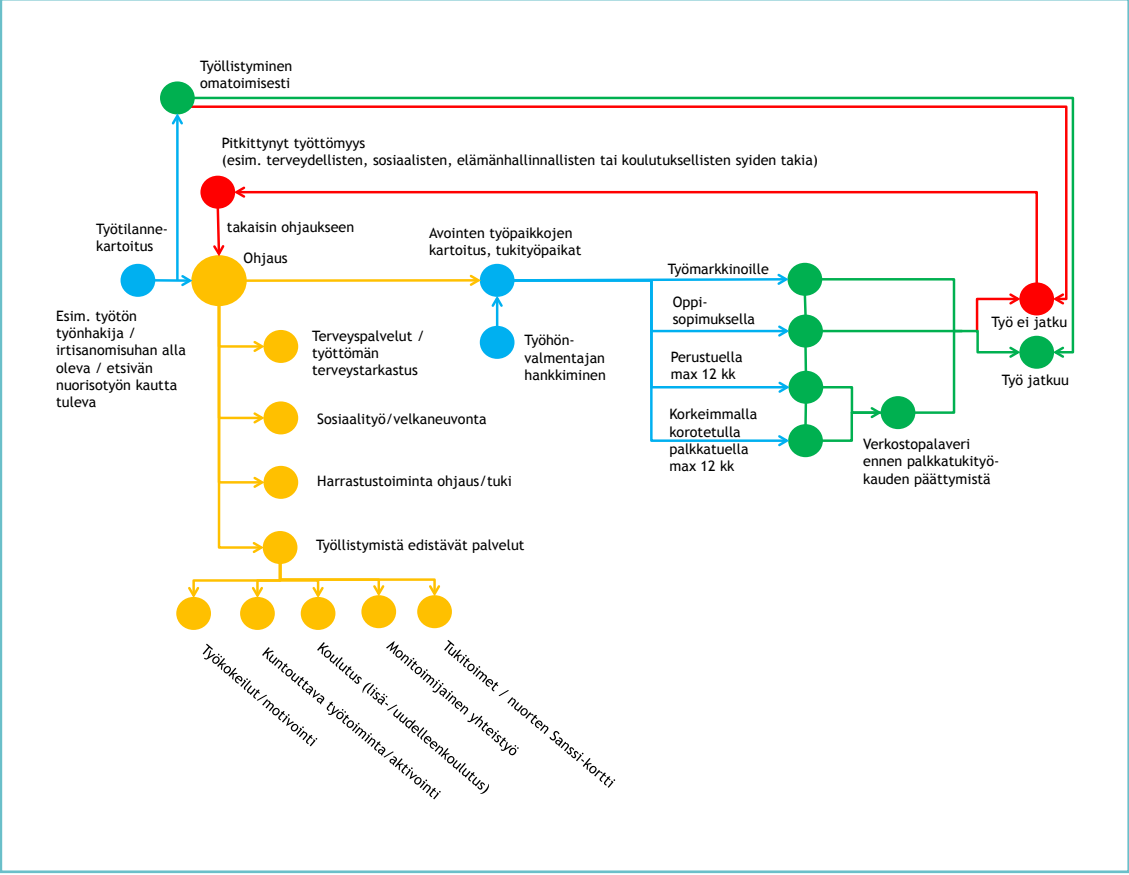
Opiskelijat selvittivät työttömien parissa toimivien organisaatioiden lakisääteisiä velvoitteita tarkastellen tukien ja ohjauksen tarvetta työttömyyden alkaessa ja aikana. Palvelupolut kuvattiin syksyllä 2012 sairaanhoitajan itsenäinen vastaanotto -opintojaksolla. Tarkastelun kohteina olivat työsuhdeturva, työttömyysturva, organisaation perustehtävä ja viranomaisen perustehtävä työttömän asiakkaan tai työttömyysuudessa olevan asiakkaan hoidossa ja ohjauksessa. Opiskelijat haastattelivat työttömien parissa toimivia viranomaisia ja vapaaehtoistyöntekijöitä. Mitä palveluja he tarjoavat työttömille, miten näitä palveluja tarjotaan (ohjaus). Minikälaisia edellytyksiä tarvitaan toiminnan parantamiseksi, missä ovat pullonkaulat. Oppimistehtävissä kuvattiin perustehtävän tausta, lainsäädännöllinen kuvaus perustehtävästä ja toimintakentistä ja yhteistyötahoista.

Haastattelutapaamiseen valmentauduttiin suunnitelmallisesti, opintojaksolla opittujen asiakaskohtaamisen periaatteiden mukaan. Haastattelujen tuotoksena on prosessikuvaus työttömän asiakkaan polusta ko. viranomaisen näkökulmasta: mistä asiakas tulee heille, mitä toimintoja asiakkaan kanssa tehdään ja minne hän siirtyy. Tuotoksista tehtiin kirjalliset esitykset, jotka esiteltiin yleisölle hanketilaisuudessa joulun alla vuonna 2012.

Polkujen tarkastelua jatkettiin aamukahvitilaisuudessa syksyllä 2013, johon oli kutsuttu työttömien parissa toimivia alueellisia asiantuntijoita. He tarkastelivat opiskelijoiden tuotoksia ja tuottivat osin uusia näkökulmia polkukuvauksiin. Polut arvioitiin uudestaan vielä keväällä 2014 aamukahvitilaisuudessa. Kokonaisuudessa luotiin polut työttömän terveystarkastukseen, nuorten tukipalveluihin, pitkittyneeseen työttömyyteen sekä irtisanotulle työttömälle.

Lisätietoa:

Elina Rajalahti, elina.rajalahti@laurea.fi



## Aamukahvit työttömien ja nuorten parissa työskentelevien verkoston toimintatapana

Aamukahvit käynnistettiin Laurean Pumppu-osahankkeessa työttömien osion verkostotapaamisten toimintatavaksi. Tarve yhteisille verkostomaisille tapaamisille ja aiheen parissa toimivien yhteistoiminnan kehittämiseksi oli ilmeinen. Tilaisuudet sijoituivat tarkoituksella päivän alkajaisiksi pieniksi ajatuksen herättäjätuokioiksi. Mukaan tapaamisiin kutsuttiin keskeisiä työttömien ja nuorten syrjäytymisvaarassa olevien parissa työskenteleviä kumppaneita keskustelemaan työttömän arkeen ja palveluihin liittyvistä ajankohtaisista aiheista.

Aamukahvilla ovat olleet kutsuttuina kansanedustaja Matti Saarinen, jonka vierailulla tarkasteltiin kansallista näkökulmaa länsi-uusmaalaisen työttömän arkeen ja kaupunginjohtaja Simo Juva, jolloin keskusteltiin alueellisesta näkökulmasta “Työttömän hyvinvointikuva” opinnäytetyön pohjalta.

Aamukahveilla on pohdittu ja tarkasteltu opiskelijoiden työn pohjalta työttömän palvelupolkuja sekä esitelty hankkeessa tehtyä kehittämistyötä. Keskustelun aihepiiriin valintaan on pyritty tuomaan aktuelleja aihepiiriin asioita.

Yhteistoiminnan ideana on pyrkiä avoimeen dialogiin ja vapaaehtoisuuteen perustuvaan yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa. Yhteistyötapaamisissa on tarkoitus keskustella jostakin keskeisestä temasta ja tuoda keynote-keskustelija forumille. Tavoite on puuttua välittömästi ajassa tapahtuviin muutoksiin ja sosiaalisen verkoston voimavaroja käyttäen panostaa hyvään yhteistyöhön.

Aamukahvit ovat parhaimmillaan joustava toimintamalli, jossa eri asiantuntijat jakavat osaamistaan ja toiminnan jatkuvuudella luovat pitkäjänteisyyttä alueelliseen yhteistyöhön. Uudet käytännöt syntyvät aina erityisissä olosuhteissa, kun erilaiset ja eri lähtökohdista lähtevät ihmiset tapaavat toisiaan. Toiminta jatkuu myös Pumppu-hankkeen jälkeen.

Lisätietoa:

Elina Rajalahti, elina.rajalahti@laurea.fi





## PopUp-infopiste

Työttömien ja muuten tuen tarpeessa olevien ihmisten tavoittaminen ei ole aina helppoa. He eivät välttämättä hakeudu palveluiden piiriin, vaan heidät pitäisi pystyä tavoittamaan helposti, mieluiten siellä, missä he muutenkin liikkuvat.

PopUp-infopiste on ”mihin vain pystytettävä infotiski”, joka tarjoaa työttömän palvelupolulla opastusta, neuvoa ja ohjantaa arjessa selviytymiseen. PopUp-pisteen voi pystyttää kauppakeskukseen, torille tai koululle, ja se pakataan siistiksi käyttökuntoiseksi Infotiskiksi. Kokonaisuuteen kuuluu tiski ja roll up -juliste sekä iPad. PopUp-pisteellä neuvoja toimii pääasiassa virtuaalisen materiaalin turvin ja iPad on keskeinen työväline asiakkaan ohjaustilanteessa.

Hankkeessa osana hyvinvointireppuperhettä tuotettu Elämä haltuun -sivusto toimii PopUp-pisteen tietosisältönä. Sivustolle on koottu tietoa liittyen sekä työnhakuun ja työttömyysturvaan että yleisemmin hyvinvointiin ja arkeen.

PopUp-piste toimii matalan kynnyksen palveluna, joka ohjaa tarpeen mukaan oikeiden palveluiden piiriin. PopUp-pistettä pilotoitiin keväällä 2014. Portaalia ja ympäristöä arvioitiin yhdessä TE-toimiston kanssa ja siihen tehtiin tarvittavat korjaukset. Pilotoinnissa kerätään tutkimustietoa ympäristön ja tiskin toimivuudesta ja pyritään markkinoimaan mallia uudenaikaisena lähestymistapana syrjäin jääville ja tukea tarvitseville työnhakijoille.

Lisätietoa

Elina Rajalahti, [elina.rajalahti@laurea.fi](mailto:elina.rajalahti@laurea.fi)



Regiina  
Hyvinvointia



ELÄMÄ HALTUUNI!  
TEE ITSELLLESI SOPIVAT VALINNAT  
JA USKALLA OLLA ROHKEA!

[www.laurea.fi/hyvinvointireppu](http://www.laurea.fi/hyvinvointireppu)

- Laurean Hyvinvointireppu -puolesta on laadittu eri elämäntilanteisiin sovellettavia hyvinvointia.
- Elämäntilanteesi -reppuista saat vinkkejä hyvinvointiin.
- Löydät myös vinkkejä arjen hallintaan ja aktiiviseen elämään.
- Tule mukaan itseäsi hyvinvointipöytä.

## Kokemusasiantuntijakoulutus

Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelmista ja joka haluaa tuoda omat kokemuksensa avuksi palveluiden kehittämisessä tai yleisesti lisätä tietoisuutta vastaavien ongelmien kanssa kamppailevien ihmisten arjesta.

Kokemusasiantuntijakoulutuksen tarkoituksena on, että koulutukseen osallistuja saa tietoa ja taitoa sekä valmiuksia toimia tulevaisuuden kokemusasiantuntijatehtävissään. Koulutus on tarkoitettu henkilöille, joilla on joko omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista tai hän on omainen. Jatkossa voidaan koulutuksen käyneen kokemusasiantuntijan ja ammattilaisen tieto- ja kokemusosaaminen yhdistää ja yhdessä kehittämällä saada aikaan toimivampia työ- ja toimintatapoja sosiaali- ja terveydenhuoltoon.

Länsi-Uudenmaan alueella kokemusasiantuntijakoulutusta ovat yhteistyössä suunnitelleet Koho-hanke, Lohjan seudun mielenterveysseura ja Laurea-ammattikorkeakoulun Lohjan toimipiste osana Pumppu-hankkeen toimintaa. Taustatukea haettiin Mielen avain -hankkeen työntekijöiltä, joilla oli kokemusta kokemusasiantuntijakoulutuksen käynnistämisestä.

Koulutuksen sisältö koostui omasta tarinasta, teoreettisesta ja kokemuksellisesta tiedosta. Oman tarinan esittäminen oli tärkeä osa koulutusta. Siinä jokainen vuorollaan kertoi oman tarinansa omalle koulutusryhmälle. Logoterapian teoriatietoa hyödynnettiin oman tarinan muokkaamiseen. Opeteltiin myös, miten omaa tarinaa tulee jakaa niin, ettei siitä muodostu itselle vahingollista tarinaa. Lisäksi jokainen esitti oman tarinansa myös vieraille ihmisille erikseen sovitussa tilanteessa. Sisällöllisesti koulutusohjelmaan liitettiin avoimen ammattikorkeakoulun opintoja, jolloin opiskelijat osallistuivat samoille teoriatunneille sairaanhoitajakoulutuksessa olevien opiskelijoiden kanssa, ja näin kokemuksellista tietoa yhdistettiin teoriatietoon. Tämän lisäksi teoriaopintoja oli Lohjan mielenterveysseuran koko väestölle tarkoitettut koulutukset. Lohjan teatterilla opiskelijat saivat harjaannusta esiintymistaitoihin.

Ensimmäinen koulutus alkoi marraskuun 2013. Koulutus on seitsemän koulukauden mittainen ja mukana on 11 koulutettavaa.

Lisätietoa:

Ulla Lemström, [ulla.lemstrom@laurea.fi](mailto:ulla.lemstrom@laurea.fi)



## Päihteet ja hyvinvointi

Kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa painotetaan asiakkaan asemaa ja palvelujärjestelmän kehittämistä sekä pyritään ehkäisemään päihdehaittoja ja vahvistetaan ohjauskeinoja (THL 2013).

Uudenmaan alueella hoitotyön opiskelijat selvittivät opinnäytetöissään päihdehoitotyötä. Aiheet liittyivät päihderiippuvaisen vanhemman tukemiseen, päihdehoidon keskusteluhoidon toimintamallin kehittämiseen, kotihoidon henkilökunnan osaamistarpeisiin ja päihdehoidon palvelujärjestelmän toimivuuteen. Aiheita tarkasteltiin henkilökunnan näkökulmasta. Päihderiippuvaisen vanhemman tukeminen on moniammatillista ja moniulotteista sekä monitahoista vanhemmuutta ja lasten asemaa vahvistavaa työskentelyä. Keskusteluhoidon kehittäminen tuotti toimintamallin, jonka avulla voidaan taata strukturoidumpaa ja tasalaausempaa hoitoa kaikille asiakkaille. Kotihoidon henkilökunta koki tarvitsevansa lisäkoulutusta päihdeasiakkaiden hoitotyöhön. Päihdepalveluja tuotetaan monilla tasoilla ja hoitoon pääsyyn vaikuttaa henkilökunnan ohjausvalmiudet, asiakkaan hoitomotivaatio ja kuntien taloudellinen tilanne.

Lisätietoa:

Bäckman, Tiina; Lensu, Taina 2013: Asiakaslähtöisyyden toteutuminen mielenterveys- ja päihdepalveluissa, kotihoidon henkilökunnan näkökulmasta. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Keskinen, Rea 2013: Päihderiippuvuudesta kärsivän vanhemman vanhemmuuden tukeminen osana päihdehuollon moniammatillista yhteistyötä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Lokkila, Päivi; Memarisara, Shawbo 2013: Päihdetyöntekijöiden käsityksiä päihdeidenkäyttäjien syrjäytymisestä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Ratinen, Sari; Talvitie Marjut 2013: Mielenterveys- ja päihdehoitotyön haasteet kotihoidon arjessa ja niiden kehittäminen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Toivonen, Tiina-Maija; Nikkilä, Sini 2013: Hoitopäihdekllinikalla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Nokio, Hanna; Rantakaulio, Mari 2014: Mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden hoidotetjut. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.



## Mielenterveyden näkökulma mukana hankkeessa

Laurean Pumppu-osahankkeessa on toteutettu vuosina 2011-2013 useita opinnäytetöitä, joissa keskiössä on mielenterveystyö. Opinnäytetöissä on selvitetty mm. Lohjan sairaanhoitoalueen avohoidon kuntoutuspoliklinikoiden toimintaa, jossa on arvioitu nykytilannetta ja kehittämistarpeita. Psykiatrian kuntoutuspoliklinikoilla järjestettävän depressiokoulun vaikutuksia potilaiden arjessa selviytymiseen ja kuntoutumiseen on selvitetty. Yksi opinnäytetyö on tehty kotihoidon henkilökunnan näkökulmasta asiakaslähtöisyyden toteutumisesta mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Kotihoidon näkökulmasta toteutetussa työssä on selvitetty hoitajien ajatuksia mielenterveys- ja päihdehoitotyöstä. Lisäksi yksi opinnäytetyö on selvittänyt yhteistyötä yli organisaatorajojen lasten psykiatrian ja lastensuojelun välillä.

Valmistuneiden opinnäytetöiden tulosten perusteella voidaan todeta, että ryhmätoiminnalla ja yhteisöllisyydellä on suuri merkitys, kun tuetaan kuntoutusvaiheessa olevan potilaan elämänhallintaa ja arjessa selviytymistä. Omahoitaja on tärkeä tukija. Depressiokoulua käyneille potilaille sosiaaliset suhteet on merkittävä tekijä arjessa selviytymiseen. Henkilökunta kokee tarvitsevansa lisäkoulutusta mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden kohtaamiseen. Erityisesti kaivattiin lisätietoa psyykkisistä sairauksista ja lääkehoitoon liittyvistä asioista. Työnohjausta kaivattiin myös työyhteisöihin. Tulevaisuudessa nähtiin tärkeänä palvelujen kehittäminen yli organisaatorajojen niin, että niistä tulisi yhtenäisiä ja toimivia kokonaisuuksia, jossa moniammatillisuus on keskeisin työtapa, mikä tukee saumatonta hyvinvointipolkua.

Lisätietoa:

Ahlberg, Lotta; Rajala Heidi 2011: Lohjan sairaanhoitoalueen avohoidon kuntoutuspoliklinikoiden toiminta, nykytilanteen arviointi ja kehittämistarpeet. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Koskinen, Emma; Luoma, Laura 2013: Psykiatrian kuntoutuspoliklinikoilla järjestettävän depressiokoulun vaikutuksia potilaiden arjessa selviytymiseen ja kuntoutumiseen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Luokkanen, Saara 2014: Asiakaslähtöiset mielenterveys- ja päihdepalvelut kotihoidon tukena. Hoitopolun rakentaminen kotihoidon ja muiden palvelujen välille. (Tulossa oleva opinnäytetyö). Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Talvitie, Marjut; Ratinen, Sari 2013: Hoitajien ajatuksia mielenterveys- ja päihdehoitotyöstä kotihoidossa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.





## Mielentuki-projekti

Mielentuki-projekti oli Pumppu-hankkeen ja Lohjan kaupungin opetustoimen yhteinen projekti syksystä 2012 jouluuun 2013. Tavoitteena oli luoda ja pilotoida terveyteen ja hyvinvointiin painottuvan varhaisen tuen malli sekä kehittää mielen-terveystyöhön painottuvaa matalan kynnyksen palvelua kouluyhteisöön. Pilotin kohderyhmänä olivat yläkoulun 7- ja 8-luokkalaiset nuoret. Koulun näkökulmasta yhteistyölle asetettiin sisällöllisiä tavoitteita, joita olivat opettajien asiantuntijuuden lisääminen oirehtivan ja syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten varhaisessa tunnistamisessa, hoitoon ohjaus, lapsen ja nuoren kasvun tukeminen sekä yhteisöllisyyden ja vastuunjaon kehittäminen hyvässä ilmapiirissä.

Laurean näkökulmasta tavoitteina oli sairaanhoitajan uuden työskentelymallin lisäksi mielenterveystyöosaaminen. Painotuksena olivat syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten varhaisen tunnistamisen kehittäminen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja uusien lähestymistapojen oppiminen.

Projekti perustui Laurean LbD-mallin (Learning by developing) kehittämis-pohjaiseen työskentelytapaan. Aihepiiriin syvennyttiin tarkastelemalla syrjäytymistä estäviä tai edistäviä tekijöitä elämähallinnan, terveyden, hyvinvoinnin, palvelujen sekä kulttuuristen tekijöiden näkökulmasta. Projektiin osallistuivat koulun henkilöstö, Laurean lehtorit ja opiskelijat harjoittelussa sekä opinnäytetöissä.

Psykiatrisen sairaanhoitajan toiminta koettiin kuraattoripalveluiden ohella tarpeelliseksi osaksi oppilashuollon palvelupolkua ja luodulla varhaisella tuen mallilla voidaan puuttua jo alkaviin ongelmiin ja ehkäistä niiden kasvamista.

Lisätietoja:

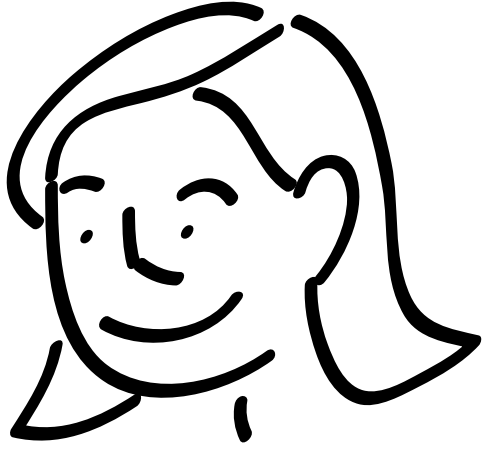
Elina Rajalahti, elina.rajalahti@laurea.fi

Eskuri, Tiina 2012: Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy — kouluterveydenhuollon merkitys. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Grönholm, Inga; Ripattila, Mia 2013: Nuorten kokemuksia elämähallinnasta. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Määttä, Mirva-Mari; Alén, Helena; Rajasilta, Anna 2012: Kaksikielisten nuorten terveystietoisuus ja terveydelliset riskitekijät. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Mattila, Paula 2014: Sairaanhoitajan ennakoiva toiminta yläkoulussa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.



## Tukikoiratoiminta

Koiran käyttö on lisääntymässä eri-ikäisten ihmisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäjänä sekä syrjäytymisen ehkäisijänä. Koiran avulla saadaan yhteys toiseen ihmiseen ja koira auttaa tunnelman luomisessa. Tuki syntyy ja perustuu koiran vuorovaikutukselliseen läsnäoloon. Tukikoira ja tämän koulutuksen käynyt omistaja muodostavat tukikoirakon. (Lohjan seudun mielenterveysseura ry).

Lohjan Laurean hoitotyön opiskelijat selvittivät opinnäytetöissään koirakahvilatoimintaa ja liiketalouden opiskelija edellytyksiä tukikoiratoiminnan vakiinnuttamiseksi. Koirakahvila kokoontui kerran viikossa ja toiminnassa mukana olleet henkilöt kokivat koirakahvilatoiminnan vaikuttaneen myönteisesti heidän hyvinvointiinsa. Myönteisiä vaikutuksia kuvattiin mielihyvän kokemuksen lisääntymisenä, välittöminä terveyshyötyinä sekä vuorovaikutuksen lisääntymisenä muiden kävijöiden kanssa.

Opiskelijat olivat mukana myös mm. Koirakävely-toiminnassa, ja suunnittelivat ja toteuttivat Tyttökerhoa ala-asteikäisille. Ryhmä kokoontui kerran viikossa.

Tukikoiratoiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi ja vakiinnuttamiseksi tarvitaan lisää tunnettavuutta, viestintää ja markkinointia sekä tietoa positiivisista tukitoiminnan vaikutuksista ihmisen terveyteen. Haasteeksi koettiin tuolloin kohderyhmien tavoittamattomuus ja kouluttajapula. Tukikoirahankkeen päätöseminaarissa opiskelijat esittivät opinnäytteidensä tuloksia.

### Lisätietoa

Lisätietoa Tukikoiratoiminnasta Lohjan seudun mielenterveysseuralta  
<http://www.lsmts.fi/>

Parisaari, Sanni & Silvennoinen, Jenni 2011. Tukikoirasta hyvinvointia. Opin-  
näytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Heikkinen, Marika 2012. Voittoa tavoittelemattoman organisaation toiminta-  
mallin kehittäminen Case: Tukikoiratoiminta. Opinnäytetyö. Laurea-ammattik-  
orkeakoulu, Lohja.



## Nuorten työttömien kokemuksia palveluista

Osana työttömän palvelupolkujen kuvausta tarkasteltiin myös työttömien nuorten kokemuksia kahdessa opinnäytetyössä. Opiskelijoiden Saara Silfver, Elina Intovuori ja Tiina Turunen opinnäytetyössä haastateltiin kuutta 19-23 -vuotiasta Lohjan kaupungin työpajatoimintaan osallistuvaa nuorta heidän palvelukokemuksistaan sekä näkemyksistään palveluiden saumattomuudesta. Opiskelijoiden Beronja Zuhra ja Mervi Reso opinnäytetyössä puolestaan haastateltiin kuutta 18-21 -vuotiasta työpajatoimintaan osallistuvaa nuorta liittyen työllistymiseen ja palveluiden käyttöön.

Silfverin, Intovuoren ja Turusen aineistossa nuoret näkivät perheen ja ystävien merkityksen tärkeänä oman hyvinvointinsa tukemisessa. Näiden lisäksi osa oli saanut myös ulkopuolista tukea mm. opettajilta ja psykologilta. Työttömyyden aikana apua oli saatu työvoimatoimistosta, josta nuoret myös oli ohjattu mukaan työpajatoimintaan. Sekä työvoimatoimiston että nuorisopalveluiden palveluihin ja tukeen oltiin tyytyväisiä. Pääsääntöisesti nuoret kokivat, että olivat saaneet riittävästi palveluita ja apua silloin, kun sitä kokivat tarvitsevansa.

Zuhran ja Reson haastattelemat nuoret olivat aktiivisia työnhakijoita, jotka arvostivat nuorisotyöpajasta saatavaa kokemusta ja sosiaalisia kontakteja. Pajan toimintaan oli hakeuduttu mukaan joko itse pajaan yhteyttä ottamalla tai TE-toimiston tai nuorisopalveluiden kautta. Pajan toimintaan osallistuminen edellytti kuitenkin aina TE-toimiston kanssa asioimista. Nuoret kokivat, että yhteistyö TE-toimiston ja nuorisopajan välillä toimi hyvin.

Vaikka nuoret olivat tyytyväisiä saamiinsa palveluihin, he toivoivat parannuksena nuoren työttömän asemaan enemmän oppisopimuskoulutusmahdollisuuksia sekä työvalmennuskursseja. TE-toimiston osalta toivottiin, että nuoret voisivat asioida aina saman henkilön kanssa, mikä sujuvoittaisi asioiden hoitamista.

### Lisätietoa:

Beronja, Zuhra; Reso, Mervi 2013: Nuoren työttömän hyvinvointipolku; palvelut ja palvelujen toteutuminen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Silfver, Saara; Intovuori, Elina; Turunen-Valve, Tiina 2012: Syrjäytymisvaarassa olevan nuoren työttömän hyvinvointipolku. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Nuorisotyöpajassa on kivat ihmiset ja täällä viihtyy.

Tosi hienoa, että ne työkkäristä ohjas mut tänne työpajaan. On tekemistä. Vihaan istua kotona.

Saisi olla pidempään kuin puoli vuotta. Mieluummin täällä, kuin kotona nukumassa.

Oli vaikea mennä psykiatrian polille. Vaikee mennä siitä ovesta. Mietin miten hitossa olen tänne päätynyt.





## 8 Vitosen lenkki - Karkkila ja Vihti case-alueena

*Hanna Tuohimaa, Liisa Ranta, Tuija Marstio, Anne Makkonen, Ulla Lemström, Aila Peippo, Outi Ahonen, Niina Åman & Anne Nyholm*

## Karkkilan ja Vihdin alueen ennakoivien hyvinvointipalveluiden kehittäminen

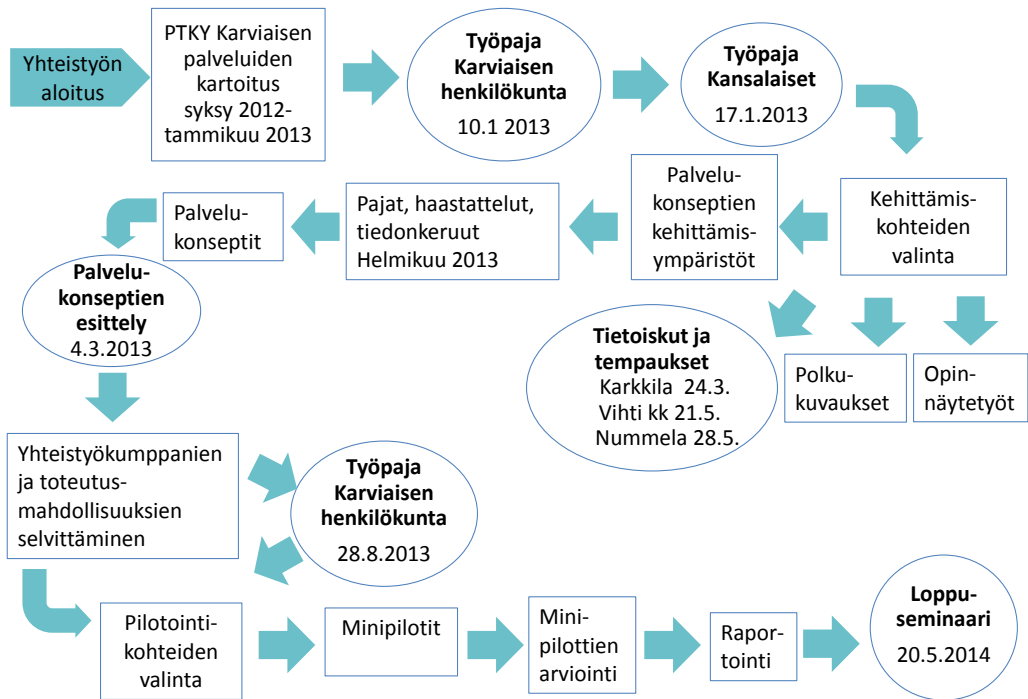
Laurean Pumppu-osahanke teki tiivistä yhteistyötä Perusturvakuntayhtymä Karviaisen kanssa Vihdissä ja Karkkilassa. Yhteistyön tavoitteena oli nivoa terveyden edistäminen entistä tiiviimmin osaksi PTKY Karviaisen palvelutarjontaa. Pumppu-hankkeen tavoitteiden mukaisesti pyrittiin kehittämään palveluita ja toimintaa, jotka hyödyntäisivät eri toimijoiden osaamista ja samalla toisivat terveyden edistämisen ulos terveyskeskuksista, sinne missä ihmiset elävät ja ovat.

Palveluiden kehittämisen prosessi eteni siten, että aluksi järjestettiin työpaja PTKY Karviaisen henkilöstölle ja keskustelutilaisuus alueen asukkaille ja toimijoille kehittämistyön teemojen määrittämiseksi tammikuussa 2013. Tämän jälkeen hoitotyön ja liiketalouden opiskelijat lähtivät ryhmissä ideoimaan teemoihin uusia hyvinvointipalvelukonsepteja yhdessä toimijoiden ja alueen asukkaiden kanssa hyödyntäen palvelumuotoilun menetelmiä. Syntyneet kuusi palvelukonseptia esiteltiin alueella maaliskuussa 2013. Osaa konsepteista lähdettiin pilotoimaan uusin opiskelijaryhmien kanssa syksyllä 2013, ja pilotoinnit jatkuivat keväälle 2014. Lopuksi piloteista kerättiin palautetta ja tältä pohjalta suunniteltiin toiminnan jatkoa yhdessä pilotointeihin osallistuneiden kumppanien kanssa hankkeen jälkeen.

Myös erilaisia tapahtumia ja tietoisuuksia järjestettiin alueella niin alueen asukkaille eri ikäryhmissä kuin alueen toimijoillekin. Lisäksi toteutettiin useita opinnäytetöitä tuottamaan tietoa tärkeiksi koetuista aihealueista, kuten motivoivasta ohjauksesta, ryhmänohjauksesta ja tupakoinnin lopettamisesta.

Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu



Perusturvakuntayhtymä Karviaisen ja Pumppu-hankkeen yhteistyö - päälinjat

## Sydänsairautta sarastavien palvelukokemuksia Karkkilassa ja Vihdissä

Taustatiedoksi Karkkilan ja Vihdin alueen hyvinvointipalveluiden kehittämiseksi selvitettiin alueen sydänsairautta sairastavien palvelukokemuksia opinnäytetyönä, jonka toteuttivat Ramona Hantunen ja Minna Silta-aho. Opinnäytetyössä haastateltiin kolmeatoista henkilöä, joilla oli jokin sydänsairaus. Näistä noin puolet arvioi, että sairaus ei vaikuta heidän elämäänsä millään tavalla. Näin erityisten sydänsairautta sarastaville suunnattujen palveluiden tarvekaan ei heillä ollut ilmeinen.

Haastatteluissa haluttiin kartoittaa sekä julkisia, yksityisiä että kolmannen sektorin tarjoamia palveluita. Haastateltaville keskeisimmät palvelut olivat julkisen sektorin tuottamia. Erityisesti terveyskeskuksen palvelut olivat haastateltavien käyttämiä. Myös sydänyhdistys koettiin tärkeäksi, vaikka sydänyhdistyksen tarjoamaa toimintaa ei välttämättä miellettykään palveluksi. Sydänyhdistys koettiin tärkeäksi vertaistuen tuojaksi. Myös yhdistyksen liikuntapalveluita arvostettiin.

Osa vastaajista käytti yksityisiä terveyspalveluita. Osa koki terveyskeskuksen palvelut riittämättömiksi, mutta vastusti yksityisten palveluiden käyttöä: kun veroja on maksettu, verorahoille haluttaisiin myös vastinetta. Haastateltavilla oli lukuisia toiveita julkisen sektorin palveluiden kehittämiseksi. Parannuksina toivottiin mm. omalääkärijärjestelmän palauttamista, sillä lääkäreiden suuri vaihtuvuus koettiin ongelmalliseksi. Lisäksi toivottiin erikoisalojen osaajia ja sydänhoitajaa terveyskeskukseen sekä panostusta jälkihoitoon sairauden toteamisen jälkeen. Erityisesti heti sairastumisen jälkeen kaivattiin lisää tietoa. Tällä hetkellä tietoa saatiin usein sydänyhdistyksen kautta, kirjoista ja internetistä. Myös liikuntapalveluita toivottiin lisää. Kunnan ja yhdistysten yhteistyön kehittäminen nähtiin tärkeäksi.

Lisätietoa:

Hantunen, Ramona; Silta-aho, Minna 2013. Sydänsairautta sairastavien kokemuksia Vihdin ja Karkkilan alueen palveluista. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.



## PTKY Karviaisen henkilöstön haastattelut

Perusturvakuntayhtymä Karviaisen kanssa tehtävää yhteistyötä pohjustettiin haastatteleamalla PTKY Karviaisen henkilöstöä terveyttä edistävien palveluiden sen hetkisestä tilanteesta. Haastateltavat olivat sairaanhoitajia ja muuta hoitohenkilökuntaa PTKY Karviaisen eri yksiköistä, yhteensä 19 henkilöä.

Haastatteluiden aluksi selvitettiin tämän hetkistä hoidon etenemistä PTKY Karviaisessa. Tätä tietoa käytettiin hyväksi laadittaessa PTKY Karviaisen hoitopolkuja. Haastatteluissa kartoitettiin hoitoa hyvinvointipolun mallissa tunnistettujen elementtien näkökulmasta, ts. haastattelun teemoina olivat asiakkaiden osallisuus, asiakkaan saama tieto ja ohjaaminen sekä muu tuki, yhteistyö niin talon sisällä kuin muiden toimijoiden kanssa sekä osaaminen. Lisäksi haastateltavilta kysyttiin näiden näkemyksiä hoidon kehittämisestä yleisesti.

Haastatteluiden perusteella asiakkailla ja heidän omaisillaan on tärkeä rooli hoidon suunnittelussa ja päätöksenteossa. Vastauksissa korostui asiakkaan oma valinta – ketään ei voida väkisin pakottaa huolehtimaan omasta terveydestään. Keinoja motivaation tukemiseksi kaivattiin lisää. Pieniinkin onnistumisiin tarttuminen nähtiin tärkeänä. Ikäihmisten osalta terveyden edistämisen hyötyjä ja merkitystä oli vaikeampi nähdä, nähtiin että terveyden edistäminen tulisi aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Yhteistyöverkostot perusterveydenhuollossa ovat hyvät ja hoidon eteneminen usein selkeästi määritelty. Ulkoisessa yhteistyössä nähtiin enemmän kehittämisen varaa. Yhteistyön koordinointi useiden eri toimijoiden kanssa on kuitenkin haasteellista ja aikaavievää.

Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.



## Hyvinvointipolkuja elämänkaaren mittaiseen hyvinvointiin

Perusturvakuntayhtymä Karviaisen henkilöstölle järjestettiin kaksi työpajaa, joissa työstiin eteenpäin haastattelujen pohjalta luonnosteltuja terveyden edistämisen polkuja. Polkuja laadittiin kolme. Ensimmäinen poluista kattaa koko ihmisen elämänkaareen aina raskausajasta ikääntymiseen. Se kuvaa perusterveen ihmisen terveyden ylläpidon polkua ja niitä kontaktipisteitä, joita yksilöllä on terveydenhuollon kanssa elämänsä eri vaiheissa. Tärkeässä roolissa ovat myös muut hyvinvointia tukevat palvelut, esimerkiksi harrastukset ja liikuntapalvelut. Ohjauksessa korostuu elämäntapaohjaus, voimaannuttaminen ja aktiivisuuteen kannustaminen.

Toinen polku kuvaa tilannetta, jossa tiettyjä riskitekijöitä jo on tunnistettu, kuten vyötärölihavuus, kohonnut verenpaine tai kohonnut kolesteroli. Tällä metabolisen oireyhtymän polulla tavoitteena on elämäntapamuutosten avulla saada riskit hallintaan ja ennaltaehkäistä pahempien oireiden syntyminen. Riskien seuranta on tärkeää, samoin elämäntapamuutoksiin kannustaminen ja eri palveluiden piiriin ohjaaminen.

Kolmas polku kuvaa varsinaista sepelvaltimotaudin sairastamista ja keinoja, joilla sairaus pyritään pitämään kurissa ja parantamaan elämänlaatua. Kontrollikäynnit, erilaiset ryhmät ja kolmannen sektorin tarjoama vertaistuki ovat tärkeitä polun osia.

Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.





## Sähköiset hyvinvointipolut apuna palvelunohjauksessa

”Sähköinen hyvinvointipolku tulee tarjoamaan visuaalisen ja selkeästi havaittavan kokonaisuuden kyseisen alueen palvelutarjonnasta ylitse toimijarajojen”  
Timo Iso-Aho

Ajatus sähköisen hyvinvointipolun ideoimiseen ja toteutukseen muodostui tarpeesta ohjata ja neuvoa asiakasta löytämään juuri hänelle sopivimmat hyvinvointipalvelut. Tarkastelun kohteena oli asiakkaan mahdollisuus löytää alueellaan olevat palvelut kaikilta palvelusektoreilta: julkiselta, yksityiseltä ja kolmannelta sektorilta.

Sairaanhoitajaopiskelija Timo Iso-Aho ryhtyi ideoimaan ja toteuttamaan sähköistä hyvinvointipolkua. Pohjana työskentelylle oli alueen julkiselle sektorille tehdyt henkilökuntahaastattelut sekä niiden pohjalta tehdyt ja henkilökunnan täydentämät hyvinvointipolut. Hyvinvointipolkujen teemoina olivat terveyden edistäminen, metabolinen oireyhtymä ja sepelvaltimotautia sairastavan hyvinvointipolut.

Sähköisen hyvinvointipolun tavoitteena on olla apuvälineenä hoitajan vastaanotolla valittaessa asiakkaalle hänen yksilöllisiä tarpeitaan vastaavia ja itsehoitoaan tukevia palveluita.

Polku ei kuitenkaan synny vain suunnittelemalla. Sen työstämiseen vaaditaan kartoitusta jo olemassa olevista toteutuksista kansallisesti ja kansainvälisesti sekä alueellisesti alueen toimijoiden kartoittamista. Lisäksi tarvitaan yhteydenottoja ja tiedusteluja halukkaiden palveluntuottajien osallistumisesta sähköiselle hyvinvointipolulle palveluiden tarjoajiksi. Vaaditaan siis polun markkinointia, yhteistyötä alueen hyvinvointitoimijoiden kanssa, tietoteknillistä osaamista sekä hyvinvoinnin ja hoitotyön osaamista.

Julkinen sektori tulee pilotoimaan sähköistä hyvinvointipolkua Länsi-Uudenmaan alueella.

Lisätietoa:

Liisa Ranta, liisa.ranta@laurea.fi



## Saumatonta hoitopolkua kehittämässä - Sepelvaltimotautia sairastavan kotiutuminen erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon

Sairaanhoitajaopiskelijat Niina Åman ja Anne Nyholm tekivät opinnäytetyön aiheesta Sepelvaltimotautia sairastavan kansalaisen saumaton hoitopolku –kotiutumisvaihe erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuollon piiriin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata sepelvaltimotautia sairastavan tämän hetkisen hoitopolku, kun potilas kotiutuu erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon. Työn tavoitteena oli hoidon jatkuvuuden kehittäminen siten, että sepelvaltimotautia sairastava potilas kotiutuessaan pääsee saumattomasti jatkohoitoon eikä jää palveluiden ulkopuolelle.

Opinnäytetyön kohdeorganisaatiot olivat yksi erikoissairaanhoidon organisaatio sekä Perusturvakuntayhtymä Karviainen Länsi-Uudellamaalla. Kehittämistyötä toteutettiin juurruttamisen menetelmällä, jossa työyhteisöt olivat aktiivisesti mukana.

Nykytilanteen kartoitus tapahtui kohdeorganisaatioiden moniammatillisissa focus group -haastatteluissa. Organisaatiot saivat vielä haastattelun analyysin jälkeen täydentää haastatteluiden pohjalta kuvattua hoitopolkukuvausta ja ehdottaa uusia toimintatapoja polulle.

Organisaatioiden yhteinen työpaja järjestettiin kehittämisehdotusten jatko-työstämiseksi. Tilaisuudessa opinnäytetyöntekijät esittelivät erilaisia ratkaisumalleja ehdotettuihin kehittämiskohteisiin tutkittuun tietoon perustuen. Työpajassa tehtiin myös alustavia jatkosuunnitelmia.

Kehittämistyön arviointipalautteissa tuli esiin, että opinnäytetyönä tehty arvokas työ oli jatkunut yhteisellä keskustelulla omien organisaatioiden sisällä sekä organisaatioiden yhteisessä tilaisuudessa. Myös pieniä käytännön muutoksia toimintaan tapahtui jo pitkin matkaa.

### Lisätietoa:

Åman, Niina; Nyholm, Anne 2014: Sepelvaltimotautia sairastavan kansalaisen saumaton hoitopolku – kotiutumisvaihe erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuollon piiriin. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

sio-  
apent

Os.  
siht.

Pot  
Kotona

nhoito

Yellow sticky note

Yellow sticky note

Yellow sticky note

Yellow sticky note

Yellow sticky note

Yellow sticky note

1kk soitto  
Kotiin (ft)

Yellow sticky note

LISTAMI-  
EN

oittaa  
minta-  
miten?

hoitaa ajanva-  
raukset ja  
jatko hoito jär-  
jestelyt mitkä?  
miten?

vastuu  
hoidosta

Ky  
kehenn

omavastuu  
oma seuranta

mitä  
neuvonta)  
→ 1kk

puhelinneuvonta  
miksi?

Yellow sticky note

Pudo

## Hyvinvointia ja ystävyyttä palvelumuotoilun keinoin

Palvelumuotoilun englanninkielinen service design -termi tarkoittaa palveluiden suunnittelua. Suomenkielisessä versiossa painotetaan muotoilua. Mikä sitten on palveluiden suunnittelun ja palvelumuotoilun välinen ero?

Suunnittelussa kehitetään palveluprosessi, joka mahdollistaa mahdollisimman hyvän tai jopa unohtumattoman palvelukokemuksen huomioiden sekä lopputulosulottavuus (mitä?) että toiminnallinen ulottuvuus (miten?). Palvelumuotoilussa palvelun käyttäjä on keskipisteenä. Sen tavoitteena on saada parempi ymmärrys asiakkaiden tarpeista ja kokemuksista. Palvelumuotoilun avulla pyritään ymmärtämään asiakkaiden tarpeiden, odotusten ja kokemusten taustalla olevia vaikuttimia. Asiakkaan kokemusta ei voida täysin ennalta määrätä, mutta sitä voidaan ohjata muotoilun avulla.

Palvelumuotoilu tarkoittaa sitä, että huomioidaan palvelun käyttäjän näkökulmasta kaikki palvelukokemukseen vaikuttavat tekijät – ympäristö, kontaktipisteet, toisiaan seuraavat vuorovaikutteiset palvelutuokiot, palvelun aika-akseli jne. Kun esimerkiksi terveyskeskukseen tulee asiakas, hän kokee saamansa palvelun palvelupolkuna, joka koostuu erilaisista palvelutuokioista. Asiakas näkee, kokee ja aistii saamansa palvelun kontaktipisteiden kautta, joita voivat olla esimerkiksi

- odotus- ja hoitotilat ja niiden värimaailma sekä valaistus
- ilmoittautumismenettely, hoitoprosessi tai näytteenotto prosessi
- asiakasta hoitavat ihmiset (vaatetus, tapa tervehtiä ja toimia ym.) sekä
- laitteet ja esineet (esim. verenpainemittari tai vesiautomaatti).

Palvelumuotoilun menetelmävalinnoissa ja ideoinnissa kannustetaan luovuuteen hyödyntäen erilaisia Living Lab -toimintatapoja: esimerkiksi tarinankerontaa, haastatteluja, miellekarttoja, asiakkaan ja palveluntarjoajan havainnointia.

Laurean liiketalouden ja sairaanhoidon opiskelijat yhdistivät osaamisensa ja tuottivat palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntäen terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluideoita Vihdin, Karkkilan ja Inkoon alueilla. Kahden eri koulutusalan opiskelijoiden tuominen yhteen mahdollisti sen, että palvelukonsepteja kehiteltiin sekä liiketalouden että terveydenhoidon ja hyvinvoinnin näkökulmista.

Lisätietoa:

Tuija Marstio, tuija.marstio@laurea.fi



## Kuusi ideaa perusterveydenhuollon kehittämiseen

Laurean opiskelijat hyödynsivät palvelumuotoilun menetelmiä keväällä 2013 ideoidessaan uudenlaisia ennaltaehkäiseviä palveluja perusterveydenhuollolle. Tavoitteena oli kehittää olemassa olevia palveluja ja edistää uudenlaisten palvelujen syntymistä kohtaauttamalla palveluntarjoajia ja palveluiden käyttäjiä.

Palveluja mietittiin ensin kansalaislähtöisesti erilaisissa työpajoissa Karkkilan ja Vihdin alueella, ja tuotoksena syntyi runsaasti idea-aihioita. Niistä valittiin toteutettavaksi kuusi aihepiiriä ja kohderyhmää, joita liiketalouden ja hoitotyön opiskelijat lähtivät yhdessä työstämään palvelumuotoilun menetelmiä käyttäen. He keräsivät haastattelujen ja erilaisten työpajojen avulla olemassa olevien palvelujen käyttökokemuksia ja analysoivat palveluprosessia sekä toimijoiden että asiakkaiden kannalta.

Kenttätyön tuloksena opiskelijat tuottivat kuusi palvelukonseptia, jotka kattoivat eri ikäryhmiä vauvasta vaariin; mm. siirrettävän itsehoitopisteen, lapsiperheiden Terveysseikkailu-tapahtuman, perhevalmennuksen yhteisen kehittämisen ja markkinoinnin eri toimijoiden välillä sekä koko perheen liikkumiseen innostavan tapahtumakonseptin. Kaikki ideat eivät olleet uusia, vaan joukossa oli myös olemassa olevia konsepteja, joita oli kehitetty eteenpäin yhdessä kohderyhmän sekä alueen asiantuntijoiden kanssa.

Uudet palveluideat esiteltiin Vihdin ja Karkkilan alueen toimijoille Pumppuosahankkeen esittelytilaisuudessa, jossa Laurean opiskelijaryhmät kertoivat kuuden kehittämiskohteen keskeiset tekijät: mihin kansalaisten toiveisiin uusi palvelu perustuu, mitä menetelmiä palvelumuotoilussa on käytetty, mistä kehitetty konsepti koostuu, millä prosessilla ja resursseilla se voidaan toteuttaa ja markkinoida, sekä mitkä ovat ratkaisun haasteet ja mahdollisuudet.

Osa hankkeessa laadituista palvelukonsepteista on kehitelty eteenpäin pienimuotoisina pilotteina, joiden kautta on ollut mahdollista tarkastella palveluideoiden toimivuutta käytännössä.

Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.





Osa  
hanketiimistä ideoiden  
esittelytilaisuuden jälkeen  
3.4.2013

## Itsehoitopiste itseni hoitoon - yhteistyössä hyvinvointipolun saumattomuuden kehittämiseksi

Itsehoitopisteiden kehittäminen koettiin tärkeäksi Perusturvakuntayhtymä Karviaisen terveyskeskuksissa. Kehittäminen lähti liikkeelle sekä PTKY Karviaisen omien että muualla Suomessa olevien itsehoitopisteiden käytänteiden kartoituksella. Kartoitus tehtiin Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Opinnäytetyöprosessin aikana henkilökunta osallistui itsehoitopisteiden kehittämiskohteiden valintaan ja kehittämiskohteiksi nousivat itsehoitopisteiden sijainnin uudelleen suunnittelu, pisteiden materiaalien, kuten oppaiden ja tiedotteiden suunnittelu, pisteiden ylläpidon toteutuksen suunnittelu sekä itsehoitopisteen roolin selvittäminen asiakkaan hyvinvointipolulla.

Opinnäytetyön pohjalta Laurea-ammattikorkeakoulu Lohjan sairaanhoitaja-opiskelijoista ja liiketalouden opiskelijoista koostuva ryhmä lähti jatkoideoimaan ja konseptoimaan itsehoitopisteitä (Norja ym. 2013). Konseptointivaiheen aikana pidettiin työpaja, johon osallistui terveysaseman henkilökuntaa, paikallisen yhdistyksen edustaja sekä opiskelijaryhmä ja opinnäytetöiden tekijät. Konseptoinnin tuotoksena oli ehdotus tarvittavista muutoksista.

Tarvittiin myös toteuttajat uusille ideoille. Seuraava sairaanhoitajaopiskelijaryhmä lähti toteuttamaan ideoita käytäntöön. He rakensivat itsehoitopisteet yhdessä henkilökunnan kanssa, tekivät erilaisia infopostereita pisteisiin, vuodenaikapostereita kansallisista teemapäivistä ja niihin liittyvistä sairauksista, kartoittivat alueen yhteistyökumppaneita ja hankkivat oheismateriaalia pisteisiin.

Asiakkaan osallistaminen itepisteiden kehittämiseen toteutettiin palautteiden keruulla käyttökokemuksista ja kehittämis ehdotuksista. Saatujen palautteiden perusteella itsehoitopisteet koettiin tarpeelliseksi osaksi itsehoitoa ja niiden kehittämiseen saatiin tärkeitä käyttäjien kokemuksiin perustuvia kehitysehdotuksia.

### Lisätietoa:

Nikali, Sanna; Lindström, Mia 2013: Terveysasemien itsehoitopalvelupisteiden nykytilan selvitys ja kehittämis ehdotus. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.

# ITE-piste

Täällä saa voittomittaa  
ja punnitsee ihan itte itses,  
kyllä sähä osaat!



## Nuorten hyvinvointipisteen konsepti

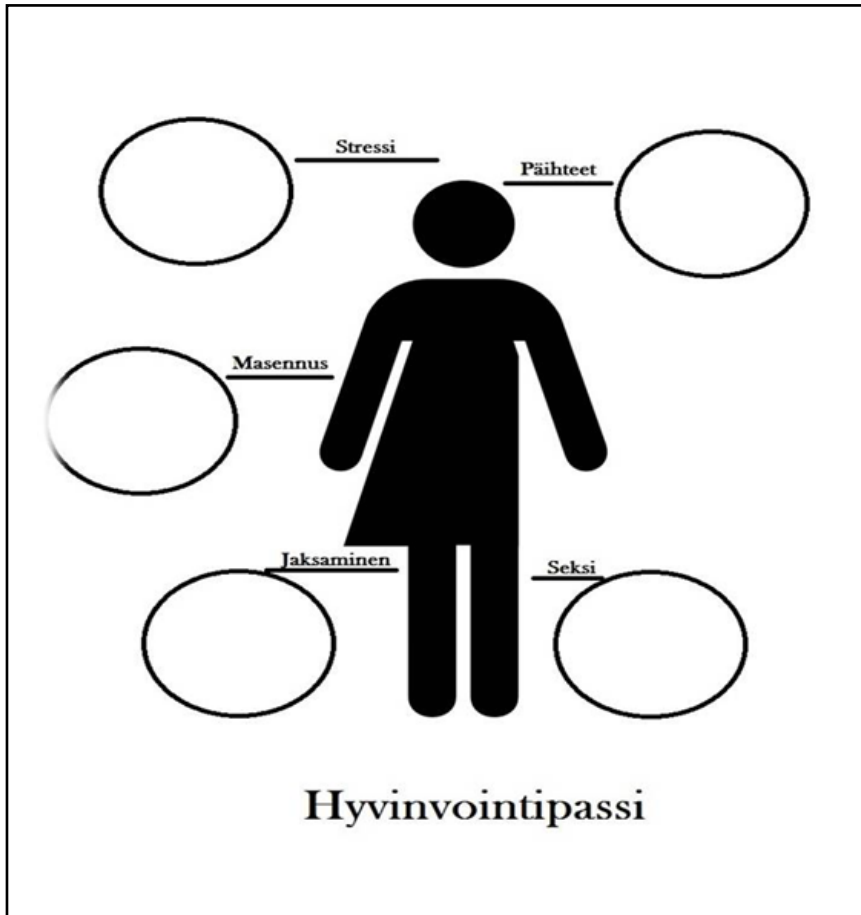
Aikuisille on terveyskeskuksissa tarjolla itsehoitopiste tukemaan omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Koska Karkkilan ja Vihdin alueella oli selkeä huoli nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista, mietittiin millainen olisi nuorten oma itsehoitopiste. Se ei välttämättä sisältäisi samalla tavalla verenpainemittareita ja vastaavia laitteita kuin aikuisten piste vaan voisi enemmän keskittyä tarjoamaan tietoa hyvinvoinnin tueksi. Ideoitiin, että piste voisi olla siirrettävä ja toimia kouluympäristössä.

Tältä pohjalta opiskelijaryhmä lähti ideoimaan toteutusta yhdessä alueen koulussa (Bäckman ym. 2013). Lukiolaisille annettiin tehtäväksi kirjoittaa kuvitteellinen tarina terveyden edistämisestä. Tarinoista nousi esille väsymys, jaksaminen, stressi, masennus sekä päihteet ja seksuaalisuus. Keskusteluapua kaivattiin erilaisiin mieltä askarruttaviin asioihin.

Opiskelijat määrittelivät konseptin tavoitteeksi vaikuttaa yläaste- ja lukioikäisten terveyteen motivoimalla heitä terveytensä edistämiseen ja ennaltaehkäisevään ajattelumalliin. Opiskelijat näkivät tärkeäksi, että nuoret pääsevät itse tekemällä osallistumaan hyvinvointipisteen tekoon, eivätkä olisi siis vain terveysvalistuksen kohteita. Nuoret voisivat toteuttaa ryhmätöinä esityksiä terveyteen liittyvistä aiheista eri oppitunneilla, aiheesta riippuen. Esitykset voisivat olla postereita, maalauksia tai vaikkapa videoesityksiä. Näistä laadittaisiin koulun yhteisiin tiloihin näyttely, johon kaikki koulun oppilaat voivat omaehtoisesti tutustua ja täyttää omaa hyvinvointipassia.

Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitausta hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.



Bäckman, Forsén, Halmetoja, Helenius, Hopia; Kannus 2013. Siirrettävä itsehoitopiste nuorille. Konseptikuvaus. Opiskelijaraportti.

## ITE - osatoteutus

Yhdellä alueen yläkoululla järjestetään keväällä 2014 nuorten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä ITE-kokonaisuus 7-luokkalaisille oppilaille. Keskusteluja käytiin toimijatahon kanssa ja aiheiksi selkeytyivät mielenterveyteen ja seksuaalisuuteen liittyvät aiheet. Mielenterveysosiossa oppilaat katsovat yhdessä terveystiedon opettajan kanssa elokuvan Kalteva torni, joka kertoo miehestä ja hänen sivupersoonastaan. Elokuvan katsomisen jälkeen oppilaat tekevät kirjallisia kysymyksiä elokuvasta heränneistä tunteista ja toimittavat kysymykset nimettöminä palautuslaatikkoon. Terveystiedon opettaja koostaa saadut kysymykset ja lähettää ne sairaanhoitajaopiskelijoille.

Sairaanhoitajaopiskelijat osallistuvat koulun terveystiedon oppitunneille, jossa vastataan 7-luokkalaisten kysymyslaatikkoon jättämiin kysymyksiin. Tarvittaessa sairaanhoitajaopiskelijat voivat tehdä lisäkysymyksiä oppilaille.

Koulun terveystiedon tunnilla sairaanhoitajaopiskelijat pitävät oppitunnin mielenterveyteen liittyvistä aiheista. Palautelaatikko toimii myös idealaatikkona, jonne voi jättää toiveita, kysymyksiä, mitä asioita toivotaan otettava esille. Palaute-laatikon on tarkoitus toimia nuorilähtöisenä ”toiveboxina” terveystiedon tuntien ja muun toiminnan sisältöjen muodostamiselle. Seksuaalisuusosiossa käsiteltäviä aiheita voivat olla yleensä seksuaalisuus, kehomuutokset, seksuaali-identiteetti, murrosiän muutokset, erilaisuus seksuaalisuudessa ja sukupuolineutraalisuus. Tähän kokonaisuuteen sisältyy myös 7-luokkalaisille suunnattu tapahtumapäivä, jossa on useita eri aiheisiin perustuvia pajoja. Aiheet on saatu ”toiveboxista”. Oppilaat kiertävät kaikki nämä pajat päivän aikana. Tämä kokonaisuus voidaan siirtää eri kouluihin ja sitä voidaan jatkossa täydentää eri osioilla.

### Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitausta hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.



## Konsepti perhevalmennuksen kehittämiseksi

Hyvinvointipalveluiden kehittämisen yhtenä lähtösäyksenä oli sen pohtiminen, miten jo olemassa olevaa toimintaa pitäisi kehittää, jotta se houkuttelisi osallistujia ja palvelisi näiden tarpeita entistä paremmin. Yhtenä kohteena ryhmätoiminnan kehittämisessä oli perhevalmennuksen kehittäminen. Sisältöjen lisäksi haluttiin tarjota entistä paremmin osallistujille vertaistukea ja verkostoja, joista olisi mahdollisesti iloa myös synnytyksen jälkeen, pienen lapsen kanssa arkeen totutellussa.

Kehittämistyössä olivat opiskelijoiden lisäksi mukana seurakunnan perhekerhon äidit sekä kahden neuvolan terveydenhoitajat (Takalo ym. 2013). Tuoreille äideille järjestettiin keskustelutilaisuus perhekerhon kokoontumisen ohessa, mikä jälkeen äitien ajatuksia ja kokemuksia esiteltiin neuvolan terveydenhoitajille, ja samalla kartoitettiin myös heidän näkemyksiään aiheista.

Nykyisessä mallissa odottavat perheet saavat valmennusta noin viisi kertaa raskauden aikana. Valmennus koostuu eri ammattilaisten pitämistä luennon-omaisista tapaamiskerroista. Äitien antaman palautteen perusteella perhevalmennuksen sisällöt koettiin pääasiallisesti hyviksi ja tarpeellisiksi. Toiminnallisuutta ja tiiviimpiä ryhmiä kaivattiin lisää. Mm. synnytyspelosta kaivattiin enemmän tietoa, doulan eli synnytystukihenkilön toiminnasta oltiin myös kiinnostuneita. Lisäksi toivottiin ilmoittautumisjärjestelmää valmennukseen osallistuville.

Opiskelijat ideoivat olemassa olevan palveluprosessin lisäksi kolme uutta tapaamiskertaa. Näistä yksi käsittelisi doulan käyttöä synnytyksessä, toinen synnytyspelkoa ja masennusta ja kolmannella kerralla tutustuttaisiin seurakunnan perheryhmien toimintaan. Seurakunnan toimintaan tutustuminen jo raskausaikana madaltaisi kynnystä osallistua toimintaan myöhemmin. Näin palvelut toimisivat saumattomasti ja verkostojen rakentaminen muihin äiteihin alueella helpottuisi.

### Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.





Takalo, Sari; Kaipainen, Saana; Wallin, Clarissa; Siltala, Maarit; Telamo, Vaula; Peura, Tanja; Reso Mervi; Harrinkoski, Heidi 2013: Perhe-/synnytysvalmennuksen kehittäminen Karviaisen alueella. Konseptikuvaus. Opiskelijaraportti.

## Elintavoista voimaa -tapahtuman konsepti

PTKY Karviainen järjestää elämäntapailtoja, joissa sokerirasituskokeen yhteydessä luennoidaan diabetekseen liittyvistä teemoista kuten ravinnon ja liikunnan merkityksestä. Tilaisuuksiin haluttaisiin lisää osallistujia, ja yhdelle opiskelijaryhmälle annettiin tehtäväksi ideoida uudenlainen toteutus elämäntapailloille.

Opiskelijat (Halt-Kupiainen ym. 2013) osallistuivat ensin yhteen Hyvät Elintavat -iltaan, jossa kerättiin palautetta osallistujilta. Tilaisuudesta ja palautteista nousseiden ideoiden pohjalta järjestettiin ideointipaja, johon osallistui opiskelijoiden lisäksi kolme henkilöä terveystieteiden keskukselta.

Toiveena oli saada mukaan laajemmin eri-ikäisiä osallistujia, siksi opiskelijoiden kohderyhmäksi otettiin lapsiperheet. Perheille suunnattu toiminta ei luonnollisesti voi olla luentomaista vaan tarvitaan erilainen lähestymistapa aiheeseen. Toiminta pitäisi kuitenkin olla toteutettavissa pienellä budjetilla. Fokuksessa olisivat metabolisen oireyhtymän, sydän- ja verisuonisairauksien sekä diabeteksen ennaltaehkäisy ja ylipainoon vaikuttaminen.

Opiskelijoiden ideomat lapsiperheille suunnatut Elintavoista voimaa -tapahtumat järjestettäisiin viisi kertaa vuodessa. Tapahtumapaikkoina toimisivat terveystieteiden tilat, koulut ja ulkotilat. Tapahtumien teemoja olisivat: Peleistä iloa perheille, Juhlakausi kevyemmin, Koko perhe kokkaa, Hyvää oloa mielelle ja keholle sekä Liikkumalla ilo irti. Tietoa terveydestä ja hyvästä olostuotaisiin tapahtumissa toiminnan kautta, esimerkiksi yhteisen kokkaamisen ja liikunnan kautta.

Perusterveydenhuolto toimisi tilaisuuksien koordinoijana ja opiskelijat käytännön järjestelijöinä, lisäksi tehtäisiin yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa teeman mukaisesti.

### Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitausta hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.



## X-Open - Matalan kynnyksen vapaa-ajan toimintaa lapsille ja nuorille

Kunnassa ja alueella järjestetyssä keskustelutilaisuudessa oltiin huolissaan lapsista ja nuorista, joilla ei ole harrastusta ja jotka eivät osallistu koulun harrastuskerhoihin eivätkä liiku tarpeeksi. Tarkoituksena on saada vähän liikkuvia lapsia ja nuoria osallistumaan alueella järjestettäviin liikunta- ja harrastetoimintoihin ja suunnitella matalan kynnyksen vapaa-ajan toimintaa yhteistyössä kunnan eri toimijoiden kanssa.

Yhteistyökumppanina toimivan koulun 5. luokkalaisille tehtiin keväällä 2013 ryhmähaastattelu, jonka tulokset purettiin asiantuntijapalaverissa (Jalava ym. 2013). Yhteistyökumppaneina toiminnan kartoittamisessa ja suunnittelussa olivat koulun rehtori ja vararehtori, Vihdin liikuntapalvelut, 4H-yhdistys sekä Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Alueen kyläyhdistys ja urheiluseura tekevät yhteistyötä keskenään. Koulussa on aktiivinen vanhempainyhdistys ja oppilaskunta, jotka järjestävät vuosittain kevättapahtuman vappuna ja Halloween-juhlan syksyllä.

Osa lapsista on aktiivisia ja he haluaisivat osallistua kaikkiin tarjolla oleviin kerhoihin, osa taas ei halua osallistua mihinkään. 4H-yhdistykselle tulee toiveita yhteisen leiritoiminnan järjestämisestä vanhemmille ja lapsille. Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on toimintaa alle kouluikäisille ja heidän perheilleen. Alueella on paljon toimintaa, mutta toimijoiden yhteistyötä tulisi lisätä.

Toukokuussa 2014 järjestettiin koululla liikuntapainotteinen perhetapahtuma. Tarkoituksena on saattaa toimijoita yhteen ja innostaa perheitä liikkumaan ja toimimaan yhdessä. Tapahtuman järjestämiseen osallistuivat Vihdin kunnan liikuntatoimi, Vihdin 4H, Ojakkalan Visa, Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoidon opiskelijat, Nummelan vpk, Polkupyörähuolto Vihdin Fillari, Movepoint ja Vihdin Moguli Oy.

Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitausta hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.



## Ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia – yhteistyöllä?

Ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden ja toiminnallisten tuokioiden väheneminen oli opiskelijaryhmän (Silta-aho ym. 2013) aiheena lähdetessä muotoilemaan uudenlaista palvelua ikääntyneille, erityisesti haja-asutusalueelle keväällä 2013. Opiskelijaryhmään kuului liiketalouden opiskelijoita sekä sairaanhoitajaopiskelijoita.

Ideoinnin aikana opiskelijat keskustelivat paikallisessa palvelutalossa henkilökunnan ja ikääntyneiden edustajan kanssa paikallisista palveluista ikääntyneille sekä mitä palveluita tarvittaisiin lisää.

Opiskelijat olivat yhteydessä myös alueen kotihoitoon ja toiseen alueen kouluun palvelun suunnitteluvaiheessa. Opiskelijat ideoivat uudenlaiseksi palveluksi ystävänpalvelun eri organisaatioiden välisenä yhteistyönä. Lähihoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijat kävisivät sovitusti ja säännöllisesti ikääntyneiden kotona terveyttä ja hyvinvointia edistäen yhteistyössä julkisen sektorin kanssa (alueen kotihoito). Tällä palvelulla toivottiin olevan vaikutusta ikääntyneiden elämänlaatuun sekä sosiaalisten suhteiden ja toimintakyvyn ylläpitoon.

Syksyllä 2013 tätä ideaa lähti jatkokehittämään uusi opiskelijaryhmä, johon kuului kolme sairaanhoitajaopiskelijaa. He lisäsivät asiakkaan näkökulmaa haastatteleamalla neljää haja-asutusalueella asuvaa. Haastateltavat olivat 67–85-vuotiaita.

Ikääntyneet kokivat, ettei heillä ole riittävästi tietoa alueen palveluista. Palveluita, joita he toivoisivat lisää, olivat hieronta- ja siivouspalvelut ja muut asumiseen liittyvät palvelut sekä liikunnalliset palvelut. Myös seurakunnalta toivottiin lisäpalveluita, kuten esimerkiksi papin käyntiä. Palveluiden lisäksi toivottiin kuljetuksia palveluiden piiriin. Palveluiden ajankohdaksi toivottiin aamupäivää tai päivää. Haastatteluissa tuli esille myös se, että palveluista olisi hyvä tiedottaa kotiin tulevalla tiedotteella.

Keskustelutilaisuus sekä haastattelut osoittivat, että uudelle ystävänpalvelulle olisi tarvetta. Se vaatisi usean organisaation yhteistyötä ja toimijoita.

Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitausta hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.







## 9 Siltoja ja pitkospuita

*Liisa Ranta, Anne Makkonen, Eliisa Kukkola, Outi Ahonen, Tuija Marstio, Kaarina Murtola, Anu Elorinne, Aila Peippo & Hanna Tuohimaa*

## Hyvää lapsen tähden -pilotti päiväkodin lapsille ja heidän perheilleen

Hyvää lapsen tähden -konseptin ajatuksena oli päiväkotikäisten lasten ja heidän perheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Pilotin konseptointiin lähti mukaan Vihdin Nummelassa sijaitseva päiväkoti Sateenkaarimukset Oy.

Kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa suoritti ammattitaitoa edistävän harjoittelun päiväkodissa tutustuen päiväkodin arkeen ja lapsiin sekä ideoiden terveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimintatuokioita lapsille yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa ja harjoittelun ohjaajien ohjauksessa. Konsepti pilotoitiin myös samassa päiväkodissa.

Pilottiin kuului erilaisia toiminnallisia tuokioita sovellettuina eri-ikäisille lapsiryhmille. Tuokioiden teemoina olivat uni ja terveellinen ravinto. Teemaksi otettiin myös päiväkodin toiveesta kiusaamisen ennaltaehkäisystä. Tuokioiden aiheina olivat mm. maalaukset unista, lorut terveellisestä ruoasta, kehuuoli, uni-kaverin suunnittelu ja ompelu yhdessä lapsen kanssa, uusien makujen maistelu ja kumman ruoan valitset -tehtävä.

Koko perheelle tarkoitettuja osioita olivat uni- ja ravintopolku sekä toimintaitapäivä. Lisäksi järjestettiin vanhempainilta, jossa käsiteltiin vuorovaikutteisesti tietoa unesta ja terveellisestä ravinnosta. Pilotin aikana kerättiin myös tietoa lasten nukkumisesta ja ruokailusta.

Pilotin toivottiin lisäävän lapsen tietoutta teemoina olevista asioista ja tietouden etenemistä myös koko perheelle. Vanhempien antamien palautteiden perusteella osa lapsista oli vienyt käsiteltyjä asioita kotiin ruokapöytäkeskusteluihin. Päiväkodissa aihe koettiin tärkeäksi ja toivomme, että pilotista heille jäänyt materiaalisalkku jää päiväkodin arjen työvälineeksi.

Pilotointia on toteutettu myös toisessa päiväkodissa ja Hyvää lapsen tähden -pilotti on kasvattanut materiaaliaan tunteisiin ja niiden ilmaistamiseen liittyvällä osiolla. Salkun materiaali on saatavilla Hyvinvointireppu-sivuilta [www.laurea.fi/hyvinvointireppu](http://www.laurea.fi/hyvinvointireppu).

Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirikka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitausta hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.



## Nuorten terveyden edistämisen projekti alakouluissa

Nuorten terveyden edistämisen projektia on toteutettu lohjalaisilla alakouluilla n. 10 vuoden ajan. Vuodet 2012-2014 projektia on toteutettu osana Laurean Pumpu-osaohjelmaa. Projekti on sidottu sairaanhoitajaopiskelijoiden opintojaksoihin 1. vuoden keväällä. Projektin tavoitteena on nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Yhteistyökumppaneina vuonna 2014 ovat toimineet Lohjan kaupungin alakoulujen 5. ja 6. -luokat, Kisakallion opisto, Kanneljärven opisto ja Lohjan nuorisotoimi. Projektiin kuuluu projektin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Opiskelijoiden oppimistavoitteena on oppia tutkimus- kehittämis- ja projektitoiminnan perusteita sekä oppia käyttämään erilaisia menetelmiä terveyden edistämiseksi.

Projekti toteutetaan opiskelijoiden harjoittelussa alakouluilla. Opiskelijat perehtyvät nuoren terveyteen vaikuttaviin tekijöihin ja terveyden edistämisen menetelmiin, keskeiseen tutkimustietoon sekä kansallisiin ja kansainvälisiin terveysohjelmiin. Terveyden edistämisen menetelminä käytetään opettamista ja ohjaamista sekä ryhmätoimintaa. Sairaanhoitajaopiskelijat opettavat ihmisen biologiaa, järjestävät välituntitoimintaa ja keskusteluryhmiä. Lisäksi järjestetään yhteistyötahojen kanssa 6. luokkalaisten toimintapäivä, kuutosshappening. Projekti arvioidaan lopuksi 5. ja 6. luokkalaisten tehtävillä kyselyillä.

Tämän vuoden arviointitulokset eivät vielä ole käytössä. Aiemmissä tuloksissa näkyy nuorten terveyden edistyminen erityisesti tupakan, päihteiden ja huumeiden käytön suhteen, alakoululaisista 80-100% kanta on kielteinen. Ymmärrys liikunnan, ruokatottumusten ja unen tärkeydestä on lisääntynyt noin puolella ja kolmasosa on tehnyt muutoksia tottumuksiinsa.

### Lisätietoa:

Jäkälä, Annemari; Helenius, Arja; Perkkiö, Hanna-Maria 2013: 5. luokkalaisten kouluterveyskyselystä toimintaan - toimintamalli alakouluille. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Kinnunen, Noora; Koistinen, Riikka 2013: Varhaisnuorten terveys ja hyvinvointi - terveyskysely lohjalaisille 6. -luokkalaisten. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Suominen, Annika 2014: Vanhempien näkökulma 6. luokkalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja



## Kansansairauksien opettaminen yläkouluissa

Hoitotyön koulutusohjelman sairaanhoitajaopiskelijat toteuttivat kansansairauksien toiminnallisen opettamisen neljässä yläasteen koulussa 9-luokkalaisille. Opiskelijat kirjoittivat aluksi yhteisen dokumentin käsiteltävistä kansansairauksista ja erilaisista opettamis- ja oppimismenetelmistä tietoperustaksi omien toiminnallisten oppituntien suunnittelulle. Rajallinen aika, suuret luokkakoot ja käsiteltävien asioiden runsas määrä asettivat opiskelijoille haasteita. Opiskelijoille annettiin vapaat kädet toteutuksien suunnitteluun ja heitä kannustettiin ideoimaan erityyppisiä toiminnallisia toteutuksia.

Tavoitteena tässä toteutuksessa oli tuottaa erilainen lähestymistapa kansansairauksien opettamiseen yläasteikäisille sekä tietoisuuden lisääminen terveydestä. Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat neljä erilaista kaksiosaista opetuskokonaisuutta. Ensimmäisessä osiossa he käsitelivät kansansairauksia ja niiden ennaltaehkäisyä. Toisessa osiossa aiheena oli toiminta ensiaputilanteessa kansansairauksista johtuvissa sairaskohtauksissa. Toteutukset olivat erilaisia ja idearikkaita.

Opetustuokioiden päätyttyä kerättiin palaute annetuista opetuksista (n = 72). Tulosten mukaan 83 % oppilaista koki saaneensa lisää tietoa kansansairauksien ennaltaehkäisystä ja 33 % aikoi muuttaa elintapojaan terveellisemmiksi. Oppilaisista 92 % koki osaavansa auttaa sairaskohtauksen saanutta henkilöä opetuksen perusteella. Hoitotyönopiskelijat kokivat, että heidän osaamisensa kansansairauksissa syveni ja mikä merkitys on varhaisella elintapojen ohjauksella kansansairauksien ennaltaehkäistäessä.

### Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.



## Peli nuorten terveyden edistämiseen

Yhtenä Laurean Pumppu-osahankkeen tavoitteena on ollut löytää uudenlaisia keinoja tuoda terveyden edistäminen osaksi erilaisia ympäristöjä ja lähelle ihmisten arkea. Toisaalta on haluttu myös tarkastella teknologian mahdollisuuksia terveyden edistämässä. Kun palveluita on ideoitu eri kohderyhmille, syntyi luontevasti ajatus opettaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita nuorille pelin muodossa. Aiemman kokemuksen perusteella yläkouluikäiset pitävät toiminnallisista tavoista oppia uutta, itse tehden ja kokeillen. Pelien maailma on nuorille tuttu, ja pelaamalla oppimisesta on myös mahdollista tehdä hausempaa.

Jotta pelillä tavoitettaisiin nuorten arki ja kokemukset, kerättiin yhdessä yläkoulussa yhdeksäsluokkalaisilta kirjoitelma-aineisto. Kirjoitelmien aiheina olivat harrastukset ja vapaa-aika, tulevaisuus, ystävät, päihteet sekä millainen haluaisin olla. Kirjoitelmista välittyi kuva sosiaalisia suhteita tärkeinä pitävistä nuorista, joilla tulevaisuuden haaveet ovat pääasiassa maanläheisiä. Yhdeksäsluokkalaisia mietityttävät tulevaisuuden ammatti ja perhe. Myös terveys koetaan tärkeänä. Päihteiden käytön haitat ovat nuorilla hyvin tiedossa.

Terveyttä edistävän, nuorille suunnatun tietokonepelin kehittäminen kävi läpi monia vaiheita ja monenlaisia ideoita pyöriteltiin. Välillä tuntui, että hankkeen puitteissa ei peliä ehditä toteuttaa. Lopulta pienimuotoinen pelipilotti saatiin kuitenkin toteutettua alihankintana hankkeen asettamassa aikaraamissa.

Pelin ideana on maapalolle vaihto-oppilaaksi saapuva avaruusolento, jota pelaaja opastaa erilaisten valintojen tekemisessä. Samalla avaruusolento oppii mm. miksi pitää syödä aamupalaa, miksi koulua käydään ja millainen on hyvä ystävä. Peliä testataan hankkeessa mukana olleiden oppilaitosten kanssa. Peli on myös avoimesti kaikkien saataville netissä.

Linkki peliin löytyy Laurean Pumppu-sivuilta [www.laurea.fi/pumppu](http://www.laurea.fi/pumppu).

Lisätietoa:

Anne Makkonen, [anne2.makkonen@laurea.fi](mailto:anne2.makkonen@laurea.fi)





Aloita peli



Dituhik: 100 000 000 000 haki josta teidän planeettanne hyväksyi  
ainoastaan minut intergalaktiseen vaihto-oppi-ohjelmaan!

## Emmi ja Mauno -ravitsemuskonsepti

Laurean Pumppu-osahankkeessa pyrittiin kehittämään monenlaisia uusia palveluita terveyden edistämisen näkökulmasta. Tässä toteutuksessa fokuksessa olivat ikäihmisten palvelut Lohjalla. Keskusteluun ja ideointiin iäkkäiden palvelujen tarpeesta syksyllä 2013 osallistuivat Lohjan omaishoidontukivastaava, päivätoiminnan palvelualuepäällikkö, kotihoidon hoivapalvelupäällikkö, ylihoitaja sekä Hiiden seudun omaishoitajat ja läheiset ry:n projektityöntekijä. Tilannekartoituksen jälkeen sairaanhoitajaopiskelijat päätyivät tekemään ravitsemuskonseptin kotona asuville lohjalaisille ikääntyneille omaishoitajille. Kohderyhmänä ovat erityisesti puolisoaan hoitavat miehet. Opiskelijoiden ideoiman palvelun tavoitteena on terveyden edistämisen ja kotona selviytymisen näkökulmasta viedä omaishoitajille tietoa monipuolisen ravitsemuksen merkityksestä ja vaikutuksesta sekä hoitajan että hoidettavan hyvinvointiin.

Omaishoidon tuesta vastaavat etsivät vapaaehtoiset omaishoitajat mukaan ravitsemuskonseptin pilotointiin. Opiskelijat ottivat perheisiin yhteyttä ja tekivät haastattelut ja mahdolliset ravitsemustilan mittaukset asiakkaiden kotona. Perheitä ohjattiin heidän tarpeidensa mukaisesti ravitsemusasioissa ja ohjauskäyntien jälkeen arvioitiin saavutettuja tuloksia haastattelemalla, kyselemällä ja käyttämällä ravitsemusmittareita.

Tarkoituksena on myös koota ikääntyneen ravitsemukseen liittyvistä asioista ajantasainen materiaalisalkku, joka palvelisi osaltaan kaikkia alueen ikääntyneitä omaishoitajaperheitä. Yhteistyössä kolmannen sektorin kanssa voidaan järjestää kokkauskurssi miehille ja erilaista ravitsemuskoulutusta. Ryhmä sairaanhoitajaopiskelijoita pilotoi tämän ravitsemuskonseptin kevään 2014 aikana. Mukaan ilmoittautui kaksi perhettä, joissa ikääntynyt mies hoitaa vaimoaan. Pilotoinnin jälkeen arvioidaan, miten konseptista saataisiin pysyvä toimintamalli alueelle.

Lisätietoa:

Aila Peippo, aila.peippo@laurea.fi



## Ikäihmisten sosiaaliset suhteet – Inkoo

Karkkilan ja Vihdin palveluiden kehittämisen teemoja haluttiin viedä myös muihin Länsi-Uudenmaan kuntiin. Teemoista valittiin edelleen kehitykseen ikäihmisten sosiaaliset suhteet. Alussa kehitystyöstä oli kiinnostunut kaksi kuntaa alueella, mutta varsinaiseen yhteistyöhön päästiin Inkoon kunnan kanssa.

Hankeharjoittelun tavoitteena oli kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia heidän sosiaalisista suhteistaan ja niiden toteutumista edistävistä ja ehkäisevistä tekijöistä. Toteutukseen osallistui opiskelijoita sekä hoitotyön että liiketalouden koulutusohjelmasta.

Hoitotyön koulutusohjelman opiskelijat laativat haastatteluteemat ja haastattelivat kolme ikääntynyttä palvelukeskuksen asiakasta. Haastateltavat olivat tyytyväisiä kuntalaisia. Sosiaalisia suhteita vahvistavaan toimintaan osallistumisen esteiksi koettiin mm. raha, matkat ja sairauden tuomat esteet. Toiminnan järjestäminen lähellä kotia tai ainakin kulkemisen helppous koettiin osallistumista edistäviksi tekijöiksi.

Osin saadun aineiston pohjalta ja osin opiskelijoista koostuvan työryhmän ideoinnin kautta päädyttiin kolmeen tuotteeseen ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden parantamiseksi. Nämä olivat esite alueen palveluntuottajista, alueen palvelun tarjoajien kanssa järjestettävä senioritapahtuma tai viikoittain toistuva vastaava, mutta pienimuotoisempi tapahtuma. Liiketalouden opiskelijat rakensivat tuotoksesta digitarinan, joka esitettiin yhteistyökumppaneille erillisessä seminaarissa.

Ehdotuksen perusteella seuraava opiskelijaryhmä toteutti tapahtumia ikääntyneille Inkoossa kevään 2014 aikana. Useita toimijoita lähti hankkeeseen mukaan. Toiminnan päävastuu oli kahdella syventävän vaiheen opiskelijalla, joista toisen äidinkieli on ruotsi.

Lisätietoa:

Anne Makkonen, [anne2.makkonen@laurea.fi](mailto:anne2.makkonen@laurea.fi)



## Sydän- ja verisuonisairauksia sairastavien kansalaisten kokemuksia arjesta ja ideoita tunnistettuihin haasteisiin

Tämän kokonaisuuden tarkoituksena oli kartoittaa Lohjan alueella sydän- ja verisuonisairauksiin sairastuneiden kansalaisten kokemuksia arjesta ja arjen mahdollisista haasteista sekä ideoida uusia palveluita arjen tueksi. Tähän sairaanhoitajaopiskelijoiden opintokokonaisuuteen liitettiin kaksi opintojaksoa, hankeharjoittelu ja kuntouttava hoitotyö.

Selvitystyö alkoi Pumppu-hankkeen keskeisten käsitteiden (motivaatio, valtaistaminen ja saumaton hyvinvointipolku) avaamisella yhteisessä opiskelijoiden seminaarissa. Näiden käsitteiden kautta opiskelijat tarkastelivat omia aiheitaan. Arjessa selviytymistä kartoitettiin haastattelemalla sydän- ja verisuonisairauksia sairastavia kansalaisia viidestä eri näkökulmasta. Sydän- ja verisuonisairauden lisäksi haastateltavat oli jaettu kansalaisiin, joilla oli lisäksi joko kroonista kipua, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, muistisairautta, heikentyneitä aisteja tai metabolinen oireyhtymä.

Tuloksissa korostui eri ryhmien kohdalla mm. oikea-aikainen ja kansankie-  
linen potilasohjaus. Haastattelujen tulokset vietiin suljetulle keskustelualustalle (massidea.org). Alustalla opiskelijat keskustelivat tuloksista ja ideoivat yhdessä ryhmittäin uusia keinoja arjen helpottamiseksi. Tästä keskustelusta lähti kaksi keksintöaihiota eteenpäin kehitellystä verensokerimittarista ja taulusta muistisairaille.

Kokonaisuuteen kuului myös seminaari aiheesta kiinnostuneille alueen toimijoille. Seminaarissa esiteltiin tulokset ja ideoitiin innovatiivisesti alustalla luotuja ideoita eteenpäin arjen helpottamiseksi sairastuneilla.

Lisätietoa:

Anne Makkonen, [anne2.makkonen@laurea.fi](mailto:anne2.makkonen@laurea.fi)

Added: 24.04.2012 19:06



[Flag as inappropriate](#)

**Linked challenges:**  
No linked challenges.

[Add new](#) | [existing](#)

**Linked visions:**  
No linked visions.

[Add new](#) | [existing](#)

0% 0% (0 Ratings)

Viewed 291 times

This content has been translated from Finnish. [\[Show original\]](#)

## Metabolista oireyhtymää sairastavan tuen tarve

*Metabolista oireyhtymää sairastavien henkilöiden kokema tuen tarve onnistuneen oman hoitonsa perustaksi*

Tags: [metabolinen oireyhtymä](#), [tukeminen](#)

- henkilöt motivoituneita hoitamaan itseään
- vertaistukea kaivattiin
- enemmän tietoa sairaudesta kaivattiin -> tietävät terveellisen elämäntavan vaikutuksen sairauteen, mutta ohjausta olisi voinut olla enemmän -> ihmistä, joka motivoisi eteenpäin, eikä vain annettu ohjeita kotiin
- tietoa sairaudesta haettu itse, mutta toivoivat saavansa sitä palvelua myös terveydenhuollon piiristä enemmän. Ei vain kerran vuodessa olevaa kontrollia. Tietoa olisi voinut vastaanottaa enemmänkin, jos olisi ollut polku tai tapa, joka olisi heitä ohjannut tiedon äärelle.
- ymmärtävät, että kaikki toiminta terveyden eteen lähtee omasta itsestä.
- tarve tuelle, joka motivoi ja valtaistaa oman mielen hoitamaan itseään.
- tärkeää läheisten olemassaolo sekä ystävät.

Research question: Millaista tukea metabolista oireyhtymää sairastavat kokevat tarvitsevansa oman hoitonsa tueksi?

Can you solve this challenge?

or

Write your comment

Corresponding author



AMakkon

Joined: 27 Feb 2012

[Aistien heikkenemisen vaikutus sydänsairautta ja/tai diabetesta sairastavan arjessa](#)

Views: 237

[Muistihäiriöt sydänsairautta ja/tai diabetesta sairastavan arjessa](#)

Views: 210

[Tuki- ja liikuntaelinsairaudet sydänsairautta ja/tai diabetesta sairastavan arjessa](#)

Views: 300

[Krooninen kipu sydän sairautta ja/tai diabetesta sairastavan arjessa](#)

Views: 178

No related content available

Not linked to campaigns

## Potilasohjauksen kehittäminen

Potilasohjausprojektia on toteutettu viiden vuoden ajan sidottuna eri opintojaksoihin. Keväällä 2014 projekti liitettiin osaksi Laurean Pumppu-osahanketta ja terveyden edistämisyhteistyöprojektiä. Mukana ovat ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat, joilla on lähihoitajatausta. Osaprojektin tavoitteena on asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen yhteistyössä lähihoitajien oman työpaikan kanssa. Yhteistyökumppaneina vuonna 2014 toimii Nummen kotihoito, Lakkaamaan asumispalveluyksikkö ja Lohjan terveyskeskuksen osasto 1. Projektiin kuuluu projektin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Opiskelijoiden oppimistavoitteena on oppia tutkimus- kehittämis- ja projektitoiminnan perusteita sekä oppia käyttämään erilaisia menetelmiä terveyden edistämiseksi sekä arvioida omaa toimintaansa projektissa.

Potilasohjausprojektissa opiskelijaryhmä on valinnut kehittämiskohteeksi yhden omista työpaikoistaan. Kehittämiskohteeksi oli mahdollista valita potilasohjaus tai henkilökunnan ohjaus jonkin potilasryhmän näkökulmasta. Aihepiireiksi valikoituivat iäkkään virtsatieinfektioiden ehkäisy, muistisairaana kehitysvammaisen hoitotyö ja aggressiivisen potilaan kohtaaminen. Potilasohjausprojektissa opiskelijat perehtyvät kyseisten potilaiden tilanteeseen ja ohjauksen aihepiiriin. Projekti toteutetaan henkilökunnan ohjaustilanteilla ja tuottamalla kirjallista materiaalia. Projekti arvioidaan henkilökunnalle suunnatulla kyselyllä.

Tämän vuoden tuloksia ei ole vielä käytössä. Vastaavanlaisessa aiemmassa projektissa on arviointia tehty opiskelijan kokemusten näkökulmasta. Opiskelijat olivat ymmärtäneet potilasohjauksen merkityksen hoitotyössä. Opiskelijat kokivat oppineensa projektissa työskentelyä ja siihen liittyvää raportointia sekä esiintymistaitoja. Työyhteisön hyötyjä olivat ohjaustaitojen ja potilasohjeiden parantuminen.

Lisätietoa:

Eliisa Kukkola, eliisa.kukkola@laurea.fi





## Visioiva konseptointi

Visioivassa konseptoinnissa suunnitellaan uusia tuotteita tai palveluita tulevaisuuden tarpeisiin käyttäen avuksi tulevaisuuden vaihtoehtoisia skenaarioita (Kokkonen et al. 2005). Näin saadaan näkyväksi se, miten maailma, johon tuotteita tai palveluita ideoidaan vaikuttaa siihen, millaiseksi tuote tai palvelu muotoutuu. Pumppu-hankkeessa toteutettiin visioivaa konseptointia erilaisissa tilaisuuksia hyödyntäen ForeMassi2025-hankkeessa laadittuja skenaarioita (Meristö et al. 2012). Visioiva konseptointia toteutettiin mm. alueen Hyvinvointifoorumeissa, Pumppu-hankkeen seminaarissa, Care Innovations Areenoilla Hämeenlinnassa ja Hyvinkäällä sekä vuoden 2014 Sairaanhoitajapäivillä.

Visioivaa konseptointia toteutettiin erilaisin menetelmin, muun muassa onnenpyörän, hattuleikin ja arpajaisten muodossa. Lähtökohtana toteutuksissa oli aina irrottaa ajatukset tästä päivästä ja tilanteesta rekvisiitan ja apuvälineiden avulla sekä kirjata syntyneet ideat tilaisuutta varten muokatulle lomakkeelle. Taustalla vaikuttavien skenaarioiden lisäksi tehtävälle määriteltiin teema ja palvelun kohderyhmä. Ideointia helpottamaan tarjolla oli myös erilaisia kuvakortteja inspiraation lähteeksi.

Tuotoksina syntyi uudenlaisia palveluita, joissa mm. nuoret ja ikäihmiset kohtasivat. Myös kulttuuria haluttiin tuoda lähemmäs ihmisten arkea, kotiin asti iloksi niille, joille liikkuminen on hankalaa. Palveluiden lisäksi ideoinnin tuotoksena syntyi myös tuoteideoita mm. kynnysmattovaaka moottoroitu ostoskärry ja edelleen kehitetty robotti-imuri.

### Lisätietoa:

Tuohimaa, Hanna; Meristö, Tarja 2014: Ennakoiva ote tulevaisuuden hyvinvointipalveluiden kehittämiseen. Teoksessa Anttila, Mika; Willner, Hanna 2014: Ihminen kehittämisen keskiössä. Näkökulmia kansalaislähtöisyyteen, monituotajuuteen ja hyvinvointialan rakenteiden kehittämiseen. Innopark Programmes, Hämeenlinna.





## 10 Etapit ja erikoiskokeet

*Anne Makkonen, Liisa Ranta, Ulla Lemström, Outi Ahonen, Anu Elorinne, Anne Karvinen, Aila Peippo & Anita Rajala*

## Hyvinvointitapahtumia elämän eri vaiheisiin Karkkilan ja Vihdin alueella

Ikää karttuu, elämä maistuu! -hyvinvointitapahtuma Nummelassa ikäihmisille ja Karkkilassa työikäisille sekä Mitä me halutaan? -tapahtuma nuorille Vihdin kirkkylässä keväällä 2013 olivat sairaanhoitajaopiskelijoiden järjestämiä. Tavoitteena oli antaa kansalaisille ikäryhmiin kohdennetulla tavalla tietoa hyvinvoinnista ja kannustaa toimijoita verkostoitumaan keskenään. Tapahtumiin osallistuivat alueen yritykset, kolmannen sektorin sekä kunnallisen puolen toimijat.

Toimijat löysivät uusia yhteistyökumppaneita ja pitivät tärkeänä eri ikäryhmille järjestettäviä matalan kynnyksen tapahtumia. Tietoa haluttiin kohdentaa eri ikäryhmille sopivalla tavalla. Nuorten tapahtuma järjestettiin koulun tiloissa, jonka ajateltiin olevan nuorille helposti lähestyttävä paikka. Nuorten tapahtumassa oli tarkoituksena nuorten toiveiden kartoittaminen alueen tekemisen mahdollisuuksista rennon letkeällä tavalla dj:n juontamana. Työikäisten tapahtuma oli Karkkilassa ilta-aikaan, jolloin oli huomioitu perheet. Ohjelmaa oli vanhemmille sekä lapsille kauppojen tiloissa, joten terveyttä edistävää tietoa ja toimintaa sai kaupassa käynnin lomassa. Myös Nummelan tapahtuma oli liikekeskuksen tiloissa. Aamupäivällä pidetyn tapahtuman kohderyhmänä olivat eläkeläiset. Aurinkoisessa säässä oli mahdollisuus vetristää kehoa jumpalla ja mieltä runoja kuuntelemalla. Alueen terveydenhuollon palvelut olivat myös esillä sekä kolmannen sektorin toimijat.

Yhtenä vetonaulana oli pulssikäsi, josta kansalaiset opettelivat pulssin tunnustelua. Tavoitteena oli oppia tunnustelemaan oman pulssin muutokset ja enakoivalla toiminnalla ehkäistä aivoverenkiertohäiriöitä. Tapahtumien matalan kynnyksen ideaa pidettiin hyvänä, mutta mainonta laajemmin olisi tärkeää kaikissa tapahtumissa. Kansalaisten itsehoitovalmiuksien kehittäminen ja oman terveyden huomioiminen arjen päätöksissä on tärkeä osa Suomen tulevaisuuden terveydenhuollon toimintaa.

Lisätietoa:

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.

Blogi hyvinvointipalveluiden kehittämisestä Karkkilan ja Vihdin alueella:

<http://casekarviainen.blogspot.fi/>



## Live & care -hyvinvointitapahtuma lohjalaisille nuorille

Sairaanhoitajaopiskelijat järjestivät syksyllä 2013 hyvinvointitapahtuman lohjalaisille nuorille toimintakeskus Harjulassa. Tavoitteena oli antaa nuorille hyvinvointiin liittyvää tietoa ja saada toimijat verkostoitumaan keskenään. Tapahtumaan osallistuivat Kulttuuripaja / Sosped säätio, Lohjan HanMooDoo-seura, Lohjan kaupungin opiskelijaterveydenhuolto, Lohjan nuorisopalvelut ja nuorisotyöpaja Tuuma, Mielenterveystalo/HUS, päihdetyöntekijä ja Tanssiteatteri ToeStar. Tapahtumassa näytettiin myös Maailman ihanin tyttö –diaesitys.

Toimijat saivat yhteistyökumppaneita ja pitivät tärkeänä nuorille järjestettäviä tapahtumia. Tietoa haluttiin antaa harrastusmahdollisuuksista ja tehdä omaa asiaa ja toimintaa tunnetuksi nuorten keskuudessa. Tapahtuman ideaa pidettiin hyvänä. Nuoria olisi toivottu olevan enemmänkin paikalla ja mainontaan ja vetovoimaiseen ohjelmaan toivottiin kiinnitettävän jatkossa lisää huomiota, jotta nuoret saataisiin liikkeelle. Osa piti paikkaa hyvänä ja osan mielestä paras ajankohta tällaiselle tapahtumalle olisi päivällä ja paikkana koulut. Vastaajat kiittivät puitteita ja mahdollisuutta osallistua tapahtumaan ja pitivät hyvänä sitä, että nuorista selkeästi välitetään: ”Kiitos kaikesta, tulemme aina vaikka ei pyydetäisikään. Haluamme olla kertomassa toiminnastamme mahdollisimman monessa paikassa.”

Osallistujista suurin osa oli kuudesluokkalaisia tai yläkouluikaisia. Tilaisuuden sisältöä ja tunnelmaa piti suurin osa hyvänä ja kaikki vähintään kohtalaisena. Järjestäjien toimintaan, tiloihin ja tilaisuuden onnistumiseen oltiin pääsääntöisesti tyytyväisiä. Jaettu oheismateriaali ja makeiset olivat osallistujien mieleen ja niitä olisi toivottu lisääkin.

Lisätietoja:

Aila Peippo, aila.peippo@laurea.fi

<http://tapahtumia-ja-pilotointeja.blogspot.fi/2013/12/live-and-care-tempaus-lohjalaisille.html>





## Maailman diabetespäivä Lohjan Lempolassa

Maailman diabetespäivänä Lohjan Lempolan kauppakeskuksessa järjestettiin yhteistyössä Lohjanharjun apteekin, diabetesyhdistyksen ja Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa diabetestapahtuma. Tapahtuman tavoitteena oli saada ihmiset kiinnostumaan omasta terveydestään sekä herättää ajatuksia diabetekseen vaikuttavista riskitekijöistä.

Kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa ohjasi kävijöitä terveellisiin elämäntapoihin ja tekivät diabeteksen riskitestejä. Kävijöillä oli myös mahdollisuus kokeilla, millainen on säännöllinen ja epäsäännöllinen pulssi Tunnetko pulssisi -teemalla. Tavoitteena oli saada kävijät tietoisiksi epäsäännöllisen pulssin aiheuttamista terveysriskeistä. Lisäksi päivän aikana jaettiin aiheeseen liittyvää materiaalia. Diabetesyhdistyksen nettisivuihin oli myös mahdollisuus tutustua.

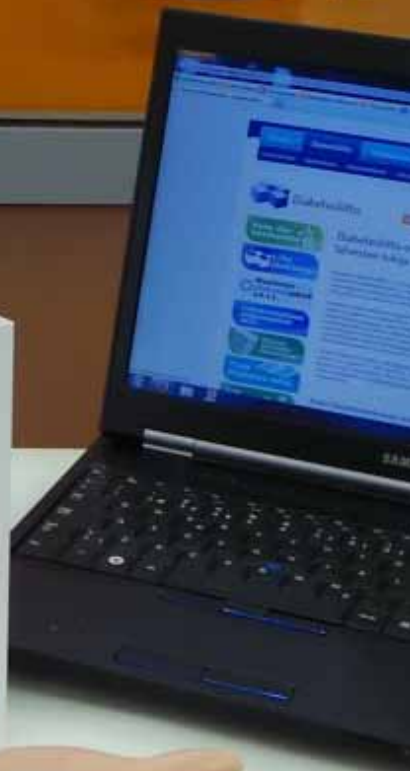
Apteekin erillisessä tilassa terveydenhuollon ammattihenkilö teki verensokerin ja verenpaineen mittauksia. Kokonaisuudessaan tapahtuma koettiin tarpeelliseksi ja sen toivottiin jatkuvan aina teemapäivänä.

Lisätietoa:

Ulla Lemström, ulla.lemstrom@laurea.fi

<http://tapahtumia-ja-pilotointeja.blogspot.fi/2013/12/maailman-diabetespaiva-apteekki.html>

K K



ASIAANTUNTIJA

## Diabetes-illasta tietoa ja tukea raskausajan diabetekseen

Syksyllä 2013 perheen terveyden edistämisen opintojakson yhteydessä viisi Lohjan Laurean opiskelijaa suunnitteli ja toteutti Laurea-ammattikorkeakoulun tiloissa Lohjalla diabetes-illan, joka oli suunnattu raskausajan diabetekseen sairastuneille äideille ja heidän perheilleen. Yhteistyökumppaneina tilaisuudessa oli Lohjan Diabetesyhdistys ja Lohjan Martat.

Suunnittelun tueksi opiskelijat kävivät tapaamassa ja haastattelemassa erästä Lohjan kaupungin neuvolassa työskentelevää terveydenhoitajaa, jolla on erityisosaamista äitien raskausajan diabeteksen hoitamisesta. Tapaamisen tarkoitus oli saada tilaisuudelle hieman pohjaa ja näkökulmaa siihen, mitä asioita olisi hyvä ottaa esille. Motivoiva näkökulma muodostui illan pääteemaksi ja tietoa tarjottiin raskausajan diabeteksestä, terveellisestä ruokavaliosta sekä reseptejä ruuan valmistamiseen ja tietoutta liikunnasta ja hyvinvoinnista. Tarjolla oli pientä naposteltavaa Lohjan Marttojen ja Diabetesliiton reseptejä hyödyntäen.

Tilaisuuden avasi Lohjan Diabetesliiton edustaja, jonka puheenvuoro liittyi informaatioon raskausajan diabeteksestä. Opiskelijat olivat tuottaneet myös kirjallisen tiivistelmän *Raskausajan diabetes pähkinänkuoressa* ja tämä materiaali osallistujien oli mahdollisuus ottaa mukaansa. Seuraavan puheenvuoron käytti Lohjan Martat antaen tietoa terveellisestä ja monipuolisesta ruuasta ja sen valmistuksesta. Tässä puheenvuorossa ideana oli erityisesti se, että terveellisen ja monipuolisen ruuan valmistus ei automaattisesti tarkoita sitä, että se on vaikeaa. Viimeisen puheenvuoron käytti Lohjan Laurean sairaanhoitajaopiskelijat, jotka kertoivat liikunnan merkityksestä raskausaikana. Opiskelijat olivat keränneet konkreettisia neuvoja liikuntaan ja sen toteuttamiseen. Näistä vinkeistä oli painettu pieni lehtinen, jonka osallistujat saivat ottaa mukaansa. Loppuun oli varattu vielä aikaa yhteiselle keskustelulle ja kysymyksille.

Lisätietoa:

Anu Elorinne, [anu.h.elorinne@laurea.fi](mailto:anu.h.elorinne@laurea.fi)



## Kaarikeskuksen teemapäivät

Kaarikeskussäätiö ja Laurea-ammattikorkeakoulu Lohja toteuttivat yhteistyössä ikääntyneille vihtiläisille suunnatut teemapäivät. Nummelan Kaarikeskus on yleishyödyllinen säätiö, jonka tarkoitus on edistää Vihdin kunnan alueella asuvien ikääntyneiden asumisolojen parantamista, vireyden ja omatoimisuuden säilymistä sekä tukea ikääntyvän väestön mahdollisuuksia asua omassa kodissaan turvallisesti korkeasta iästä huolimatta. Teemapäivien toteutus liittyi kuntouttavan hoitotyön opintojaksoon hoitotyön koulutusohjelmassa opiskelevilla aikuisopiskelijoilla.

Teemapäivien sisältöä ja rakennetta ideoitiin yhdessä. Teemapäivien kokonaistoteutuksesta vastasivat nimetyt opiskelijat. Muut opiskelijat jakautuivat eri päville ja suunnittelivat sekä toteuttivat tietoiskuja ja toiminnallisia tuokioita. Keskeisiksi teemoiksi valittiin ikääntyneen näkökulmasta hyvinvointi, liikunta, turvallisuus ja sosiaalisuus. Teemapäivät toteutettiin tällä rakenteella keväällä ja syksyllä 2013. Kevään 2014 päivissä sosiaalisuuden merkitystä korostetaan.

Teemapäivien tavoitteena oli lisätä ikääntyneiden kansalaisten tietoisuutta terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista sekä motivoida ja valtaistaa heitä omahoitoon. Aiheita oli mm. ikääntyneen ravitsemus, lihaskunnan- ja tasapainon vahvistaminen, ensiaputaidot ja bingo. Osallistujat saivat tietoa oman alueen liikunta- ja järjestöpalveluista. Yhteistyökumppaneina oli Vihdin seurakunta, Nummelan apteekki, Vihdin kunta, Hiidenseudun omaishoitajat ry ja Tunne pulsisi -hanke.

Kerätyn palautteen perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä toteutukseen ja sisältöön. Vastaavia tapahtumia toivottiin lisää ja myös toiveita tietoiskujen aiheista esitettiin.

### Lisätietoa:

Karvinen, Anne; Makkonen, Anne 2014: Kaarikeskuksen teemapäivät. Teoksessa: Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mittaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.



## Toimintaa yhteistyössä Tunne pulssisi -hankkeen kanssa

Laurean Pumppu-osahankkeen tavoitteet sydän- ja diabetes-osiossa kohdistuvat mm. ennaltaehkäisyyn. Aivoliiton ja Sydänliiton Tunne Pulssisi -yhteishankkeen päätavoitteena puolestaan on tehdä pulssin tunnustelusta kansalaistaito. Näin voidaan tavoittaa eteisvärinä ja ehkäistä kaksi kolmasosaa sen aiheuttamista aivoinfarkteista. Toisena tavoitteena on pulssin tunnustelun ja sen opettamisen palauttaminen osaksi hoitorutiineja perus- ja työterveydenhuollossa sekä vanhustyössä. Yhteistyö näiden tavoitteiltaan samansuuntaisten hankkeiden välillä aloitettiin syksyllä 2012.

Tunne pulssisi -hankkeeseen liittyvää yhteistyötä on tehty eri opintojaksoilla kevästä 2013 lähtien. Opiskelijat pitivät tietoisuuksia aivoverenkiertohäiriöiden ennaltaehkäisystä ja pulssin tunnustelun tärkeydestä sekä ohjasivat pulssin tunnustelua pulssikäden avulla. Kohderyhmänä olivat sekä kansalaiset että hoitohenkilökunta. Taitoja opetettiin kansalaisille esim. nuorisokahvilassa, ikääntyneiden teemapäivillä, työterveyshuollon terveyden edistämisen viikolla, apteekkeissa, kauppakeskuksissa ja tapahtumissa. Länsi-Uudenmaan yksityisissä hoivakodeissa pidettiin myös hoitohenkilökunnalle tietoisuuksia ja epäsäännöllisen pulssin havaitsemista harjoiteltiin. Opiskelijoita osallistuu myös pulssintunnustelutaitoa edistävään agentti 002 -koulutukseen. He ohjaavat kansalaisia neljässä koulutus-tilaisuudessa kevään 2014 aikana. Aiheeseen liittyy myös yksi opinnäytetyö, joka valmistuu syksyllä 2014.

Tunne pulssisi -hankkeen tavoite on tärkeä osa sairaanhoitajien toimintaa. Aivoverenkiertohäiriöiden ennaltaehkäisy ja pulssintunnustelutaitojen ohjaaminen vahvistavat sairaanhoitajaopiskelijoiden osaamista ja muokkaavat heidän asennoitumistaan aktiiviseen pulssin tunnusteluun osana hoitotyötä.

Lisätietoa:

Anne Makkonen, anne2.makkonen@laurea.fi





## Eteisvärinän tunnistaminen teemapäivät

Pumppu-hankkeen Laurean osahankkeen tavoitteet sydän- ja diabetesosiossa kohdistuvat mm. ennaltaehkäisyyn. Tunne Pulssisi on Aivoliiton ja Sydänliiton yhteinen kampanja. Sen tavoitteena on mm. pulssin tunnustelun palauttaminen osaksi hoitorutiineja perusterveydenhuollossa, työterveyshuollossa sekä vanhustyössä ja siten eteisvärinästä aiheutuvien aivoinfarktien ennaltaehkäisy. Sairaanhoidajaopiskelijoiden sisätautien opintojaksossa yksi osio suunniteltiin teemapäiväksi, jonka aiheet liitettiin eteisvärinään ja aivoinfarktin ennaltaehkäisyyn. Päivän toteutukseen osallistui myös Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän valmistuvia lähihoitajia. Yhteisöllisen tapahtuman tarkoituksena oli vahvistaa opiskelijoiden tiimityötä ja jakaa osaamista molemmin puolin.

Teemapäivässä opiskelijat jaettiin ryhmiin. Jokaisessa ryhmässä oli sairaanhoidaja- ja lähihoitajaopiskelijoita. Päivään sisällytettiin kahdeksan tietoiskupistettä ja yksi simulaatioharjoitus. Kukin ryhmä kulki tietyssä järjestyksessä yksittäiset sairaanhoidajaopiskelijoiden suunnittelemat pisteet läpi. Tietoiskujen aiheita olivat sydämen normaalin ja eteisvärinän sykkeiden mekanismi, miten ne näkyvät sydänfilmissä ja miltä ne tuntuvat tunnusteltaessa. Lisäksi havainnollistettiin emboluksen syntymekanismi eteisvärinässä, harjoiteltiin Glasgow´n kooma-asteikon käyttöä ja tulkintaa sekä kolmiportaista neurostatusta. Simulaation aiheena oli aivoverenkiertohäiriöpotilaan ensihoito.

Kerätyn palautteen perusteella päivä oli hyödyllinen. Erityisesti simulaation koettiin lisänneen teorian tiedon konkretisoitumista. Syksyllä 2014 tapahtuvien teemapäivien suunnittelu onkin jo aloitettu yhdessä Luksian opettajan kanssa.

Lisätietoa:

Anne Makkonen, anne2.makkonen@laurea.fi



KIRJAINIEN

1. KIRJAINIEN  
2. KIRJAINIEN  
3. KIRJAINIEN  
4. KIRJAINIEN  
5. KIRJAINIEN  
6. KIRJAINIEN  
7. KIRJAINIEN  
8. KIRJAINIEN  
9. KIRJAINIEN  
10. KIRJAINIEN

## Sisätautien osaamisen syventämistä tietoisuutta suunnittelemana

Sairaanhoitajaopiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat sisätauteihin liittyviä tietoisuutta erilaisin toteutuksin. Aiheina heillä oli muun muassa keuhkosairaudet, munuaisvauriot, sydäninfarkti ja sydämen vajaatoiminta.

Tietoisuuden työstäminen vaati tutustumista sairauteen liittyvään näyttöön perustuvaan tietoon, ohjauksen menetelmiin sekä tuotoksesta riippuen tietoteknillisiin asioihin.

Toteutukset olivat luovia, ja osa opiskelijoista toteuttikin tietoisuuden aivan uudella entuudestaan tuntemattomalla menetelmällä. Tuotoksena syntyi muun muassa videoklippejä aivoinfarktin sairastaneen siirtoihin, aktivoivia luentomateriaaleja ääninauhoittein ja tehtävin metabolisesta oireyhtymästä, kohonneesta verenpaineesta, sepelvaltimotaudista ja diabeteksestä sekä nauhoitettu tietopaketti maiseen kuvan eteisvärinästä suomeksi ja ruotsiksi.

Tuotokset ovat sähköisessä muodossa, joten niitä on mahdollisuus hyödyntää jatkossa esimerkiksi opiskelijoiden itsenäiseen opiskeluun Terveystori-oppimisympäristön sivuilta, verkko-opetuksen materiaaliin muun muassa sisätautipotilaan hoitotyössä sekä tietoisuudessa alueen toimijoille. Ohjeluokit mahdollistavat tiedon saannin lukemalla ja kuuntelemalla sekä toiminnalla, kuten harjoittelemalla annetuilla tehtävillä.

Lisätietoa:

Liisa Ranta, liisa.ranta@laurea.fi



## Hyvinvointia kauppakeskuksiin

Lohjalla Lempolan kauppakeskuksessa järjestetään toukokuussa 2014 hyvinvointitapahtuma, jonne Lohjan Laurean sairaanhoitajaopiskelijat tuottavat yhteistyössä Lohjanharjun Apteekin, K-Supermarketin ja Hesburgerin kanssa hyvinvointia tukevaa ja lisäävää tietoutta. Tapahtuman tarkoituksena on herättää huomiota väestön kokonaishyvinvointiin sekä osoittaa, miten arkisilla asioilla voidaan kohentaa päivittäistä hyvinvointia.

Opiskelijat aloittivat suunnittelun helmikuussa 2014. Tapahtumaan liittyvä ensimmäinen suunnittelutapaaminen kauppakeskuksen toimijoiden kanssa pidettiin myös helmikuussa 2014. Toimijoiden taholta toivottiin, että sairaanhoitajaopiskelijat voisivat toteuttaa diabeteksen riskikartoitustestejä. Apteekin henkilökunta huolehtii verenpaineen mittauspisteestä. K-Supermarketissa sairaanhoitajaopiskelijat antavat ohjausta terveellisiin ruokavalintoihin, ja lisäksi kauppias pyrkii järjestämään teemaan liittyviä tuote-esittelyjä. Hesburgerilla on tarjolla salaattiannoksia tarjoushintaan.

Vetonauloina tähän tapahtumaan voivat olla musiikkiesitykset sekä lapsille suunnatut esiintyjät. Erilaiset toiminnot, kuten liikuntatuokiot (Aplico, Kisakallion urheiluopisto) ja kahvila (Pink Lemon) sekä mm. kynsien huolto ja lakkaus houkuttelevat osallistujia mukaan tapahtumaan. Muina yhteistyökumppaneina voivat olla esim. kunnan nuorisotoimi ja liikuntatoimi, alueen yhdistykset tai vaikkapa HUS:in Mielenterveystalo. Laurean sairaanhoitajaopiskelijat jakavat opiskeluinformaatiota Laureasta.

Tämäntyyppinen tapahtuma voitaisiin toteuttaa säännöllisesti eri kauppakeskuksissa palvellen näin eri alueiden väestöä.

Lisätietoa:

Ulla Lemström, [ulla.lemstrom@laurea.fi](mailto:ulla.lemstrom@laurea.fi)



## Hankeviestintää blogien muodossa

Hanketta koordinoivalla CoFi-tiimillä oli tapana tehdä blogitekstejä erilaisista tapahtumista omassa CoFiBlogissaan. Myös Pumpun tapahtumista viestittiin tämän blogin kautta.

Kun hankkeessa alkoi case Karkkilan ja Vihdin alueen ennaltaehkäisevien hyvinvointipalveluiden kehittämiseksi, päätettiin osioon perustaa tiedottamista varten oma blogi <http://casekarviainen.blogspot.fi/>. Blogissa tiedotettiin osion etenemisestä, tilaisuuksista sekä kerrottiin tuloksista. Tärkeän osan blogin sisällöstä tuottivat osiossa mukana olevat opiskelijat. He kertoivat hyvinvointipalveluiden konseptointien etenemisestä sekä pilotoinneista ja tapahtumista. Kirjoitusten opiskelijanäkökulma piristi perinteistä hankeviestintää toimien samalla Laurean Learning by Developing -periaatteen malliesimerkkeinä; kuvaten sitä, mitä kaikkea opiskelijoiden voimin voidaan saada aikaan! Valokuvien kautta hankkeen toiminta ja tulokset tulivat entistä konkreettisemmin näkyviksi.

Blogiviestintä todettiin niin toimivaksi, että myös muista pilotoinneista alettiin tuottaa blogitekstejä. Näitä varten perustettiin toinen blogi <http://tapahtumia-ja-pilotointeja.blogspot.fi/>.

Lisätietoa:

CoFiBlogi

<http://cofiblogi.blogspot.fi/>

Blogi hyvinvointipalveluiden kehittämisestä Karkkilan ja Vihdin alueella:

<http://casekarviainen.blogspot.fi/>

Blogi tapahtumista ja tempauksista muilla alueilla:

<http://tapahtumia-ja-pilotointeja.blogspot.fi/>







# 11 Marjasato talteen - hyvinvointireppuun

*Hanna Tuohimaa, Liisa Ranta, Elina Rajalahti, Anu  
Elorinne & Aila Peippo*

## Hyvinvointireppuperhe

Hankkeen aikana tehtiin erilaisia toteutuksia ja kerättiin monenlaisia materiaaleja. Jotta materiaalit olisivat laajasti käytettävissä, päätettiin ne laittaa nettiin. Syntyi ajatus virtuaalisten hyvinvointireppujen perheestä. Reput sisältäisivät ohjemateriaaleja erilaisiin terveyttä edistäviin toteutuksiin monenlaisissa toimintaympäristöissä.

Ensimmäiset nettiin laitetut materiaalit olivat päiväkotiympäristöön toteutettujen toiminnallisten tuokioiden ohjeita, joiden teemoina olivat ravinto ja uni. Opiskelijoiden laatimat materiaalit oli ensin koottu konkreettiseen salkkuun, mutta virtuaalirepussa ne olisivat kenen tahansa saatavissa ja toteutettavissa ympäri Suomen.

Seuraava hyvinvointireppu toteutettiin suoraan nettiin, työttömille suunnattuna nettisivustona. Sivustolle kerättyjä tietoja suunniteltiin hyödynnettäväksi työttömien kohtaamiseen erilaisissa PopUp-tapahtumissa.

Muita reppuja hankkeen aikana olivat diabetekseen liittyvää tietoa kokoava reppu sekä itsehoitoon suunnattu reppu. Hyvinvointireppu-sivustoa on tarkoitus kehittää edelleen myös hankkeen jälkeen. Se on yksi keino taata toiminnan jatkuvuus ja laajentaa hankkeen vaikutusalueita.

Lisätietoa:

[www.laurea.fi/hyvinvointireppu](http://www.laurea.fi/hyvinvointireppu)



## HYVINVOINTIREPPUSI NETISSÄ!

- ✦ Materiaaleja hyvinvoinnin edistämiseen eri kohderyhmille
- ✦ Ohjeita erilaisiin toteutuksiin
- ✦ Nappaa ohjeet talteen ja tuo hyvinvointi osaksi arkea!
- ✦ Uusia reppuja tulossa!

### PÄIVÄKOITIN



#### Hyvää lämpöä elämään

Ohjeita lämpöä, turvallisuutta ja rauhallista elämää tukeviin toimintoihin ja ohjeisiin.

### TYÖTÖMILLE



#### Elämä kulkuaan

Ohjeita työttömien elämään.

### ITSENHOITOREPPU



Ohjeita elämään - Itsehoitoreppu on ohjeita elämään ja hyvinvointiin.

### DIABETES-REPPU



Ohjeita elämään - Diabetes-reppu on ohjeita elämään.



## Hyvää lapsen tähden -salkusta Hyvinvointirepuksi nettiin

Hyvää lapsen tähden -konseptin ja sen pilotin konkreettisena tuotoksena oli Hyvää lapsen tähden -salkku, joka sisältää uudenlaisen lasten terveyden ja hyvinvoinnin palvelukonseptin toteuttamiseen liittyvää materiaalia.

Salkku sisältää konseptiin liittyvien toiminnallisten tuokioiden suunnitteluun ja toteuttamiseen liittyviä materiaali- ja toteutusehdotuksia. Tämä salkku on pääsyt matkalle aina seuraaviin päiväkoteihin, jossa pilotointia on jatkettu ja tuotettu lisää uusia osakonsepteja muun muassa tunteisiin ja niiden ilmaisemiseen sekä liikuntaan liittyvistä teemoista.

Ensimmäisen päiväkodin henkilökunnalta saatu palaute konseptista oli positiivinen. He kokivat palvelukonseptin hyödylliseksi. Tämä pilotointi toi uusia tapoja terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien asioiden esille tuomiseen, ja jotkut konseptin osista jäivätkin päiväkodin arkeen. Vanhemmilta saadussa palautteissa kokemus konseptista oli hyvä. Terveellinen ravinto ja unen merkitys oli tullut joidenkin lasten puheissa kotiin. Oli mukava huomata, että nämä asiat olivat olleet perheessä yhteisiä keskustelun aiheita.

Palautteen perusteella Hyvää lapsen tähden -salkkukonsepti voisi olla yksi mahdollisuus lasten ja heidän perheiden terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen. Halusimme jakaa ja jatkokehittää salkun kaikkien päiväkotien saataville. Konkreettinen salkku muuntui hyvinvointirepuksi nettiin.

Hyvinvointireppu-sivustolla on sähköisessä muodossa osa ohjeista ja materiaaleista. Tämän sivuston tarkoituksena on antaa ehdotuksia ja jatkokehitettäviä pieniä toimintatuokioita päiväkodin arkeen tavoitteena lapsen ja heidän perheidensä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Pilotointien edetessä myös hyvinvointirepun sisältö kasvaa.

Lisätietoa:

[www.laurea.fi/hyvinvointireppu](http://www.laurea.fi/hyvinvointireppu)

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mitausta hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.



OHJE PERHEEN HUOLATUTTUNUKSILUJEN TAVITTAMISEEN

1. TÄYTTÄÄ YHDEN KOLMION

- ALUSSA NOILLA HUOKAORTTEILLA, JOSTA SUOITTE
- AKYTTÄÄN
- SEIKKILÄ NOILLA HUOKAORTTEILLA, JOSTA SUOITTE
- 2-3 KERTAA / VIEROKSIA
- KASSIA NOILLA HUOKAORTTEILLA, JOSTA SUOITTE
- 1 KERTAA / VIEROKSIA TAI HAVEMMIA

2. VERRATAKIN OMAA KILKOTTA HUOKAORTTEJEN

MILKÄ KOLMEI NAUTTAA!

-OLETTAKO PYYTTÄÄSÄ EMLIVUODON!

YENÄ PÖSSÖ!



## Elämä haltuun -hyvinvointireppu

Sairaanhoitajaopiskelijat toteuttivat opintojaksolla työttömän arjen ja elämän haltuunottoon ohjauskokonaisuuden. Tavoitteena oli kerätä yhteen tietoa, jota työtön tarvitsee sekä arjessaan yleisesti että erityisesti työttömälle kohdennettujen palveluiden parissa navigoidessaan.

Tuotoksena syntyi työttömyyteen liittyvä www-sivusto, jossa oli sisältönä ohjeita mm. työnhakuun ja työttömyysturvaan liittyen. Hyvinvointi oli keskeinen osa kokonaisuutta, johon liittyi terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen yksilön, perheen ja yhteisön taholla. Halvat hovit ja vinkit arjen terveellisen ja huokeaan ruokailuun olivat myös osa sivuston sisältöä.

Opiskelijat työskentelivät projektimaisesti ja tapasivat useita kertoja projektin merkeissä eri oppimisympäristöissä. Työskentelyalustoina käytettiin Google Drivea, Skypeä sekä Adoben AC-yhteyttä. Opiskelijat täydensivät monipuolisesti omia osaamistaitojaan terveydestä ja arjen hyvinvoinnista sekä syrjäytymisvaarassa olevan terveyden ja sosiaalisen vahvistamisen keinoista sekä täydensivät osaamistaan eri tieto- ja viestintätekniikkataidoilla.

Itsenäiseksi kokonaisuudeksi toteutettu Elämä haltuun -sivusto linkitettiin osaksi hankkeessa tuotettua Hyvinvointireppu-sivustoa. Sivuston sisältöjä hyödynnettiin PopUp-infopisteen toteutuksessa, jolloin kaikki työttömien ohjaukseen tarvittava materiaali on kätevästi mobiilisti käytettävissä esim. taulutietokoneen avulla missä vain.

Lisätietoa:

[www.laurea.fi/hyvinvointireppu](http://www.laurea.fi/hyvinvointireppu)





## Repullinen tietoa diabeteksestä

Idea diabetesreppun kokoamisesta nettiin tuli syksyllä Lohjan Laureassa sairaanhoitajaopiskelijoiden toteuttaman diabetes-illan jälkeen. Alueella koettiin tarvetta raskausajan diabetekseen sairastuneiden äitien informoimiseen ja ennen kaikkea motivoivaan näkökulmaan hoidon suhteen sekä tietouteen, mitä sairastuminen tarkoittaa tulevaisuudessa. Järjestetyn diabetes-tilaisuuden osallistujamäärä ei ollut kovinkaan suuri. Vaikka tilaisuuksia toivotaan, ihmiset eivät kuitenkaan motiivoidu lähtemään tilaisuuksiin. Joten viedään tietoa nettiin!

Netin Diabetesreppuun on koottu kaikki sama tieto, mitä syksyllä järjestetyssä tilaisuudessa oli, ja siihen olisi mahdollisuus laittaa tietoutta vielä laajemminkin. Tarkoitus on muodostaa kattava paketti, johon jokainen äiti voisi perheensä kanssa tutustua kaikessa rauhassa silloin, kun siihen on sopiva hetki.

Kun reppua kehitetään edelleen, siihen on mahdollista liittää myös ideoita ja toteutusehdotuksia erilaisten diabetekseen liittyvien tapahtumien järjestämiseen. Näin repusta saisi sekä tietosisältöä että toteutusohjeita, ja sivusto palvelisi sekä raskausajan diabetekseen sairastuneita äitejä että heidän parissaan toimivia, esimerkiksi neuvolan henkilökuntaa.

Lisätietoa:

[www.laurea.fi/hyvinvointireppu](http://www.laurea.fi/hyvinvointireppu)



## Itsehoito, pisteeltä reppuun

Laurean Pumppu-osahankkeen ensimmäisten itsehoitopisteiden kehittämisen jälkeen yhteistyöstä sovittiin myös Hangon kaupungin kanssa. Terveyskeskuksessa haluttiin saada talossa oleva itsehoitopiste toimivaksi ja vetovoimaiseksi. Itsehoitopisteelle on hyvä paikka ja vastaisuudessa sovitaan myös siitä, kuka terveyskeskuksessa huolehtii itsehoitopisteestä ja päivittää materiaalit. Terveyskeskuksessa on tarkoitus yhtenäistää odotustiloja maalaamalla ja poistamalla vanhentuneet julisteet. Tiloista on tarkoitus tehdä toimivat ja viihtyisät. Itsehoitopiste on erotettu muusta tilasta tukevilla lattiaan pultatuilla sermiseinillä. Opiskelijat sisustavat sisätilat ja ulkoseinät maisemoidaan muuhun sisustukseen sopivaksi.

Mietittäessä ylihoitajan kanssa itsehoitopisteen sisältöä keskusteltiin aluettaikin koskevista yleisistä kansanterveydellisistä ongelmista: sydän- ja verisuonitaudit, metabolinen oireyhtymä, diabetes, päihdeongelmat, tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja masennus. Kyseessä on savuton kaupunki, joten tupakointiin liittyvää terveystietoa haluttiin myös. Keskusteltiin myös alueen kaksikielisyydestä, teiniraskauksien määrästä ja alkoholisuosituksista suhteessa ikään. Painonhallintaan kannustamista pidettiin tärkeänä ja pisteelle haluttiinkin vaaka ja BMI-taulukko.

Pisteelle on mahdollista saada tietokone, jota apuna käyttäen pisteellä kävijät voivat tutustua heitä varten koottuun terveystietoon ja tehdä erilaisia testejä. Nämä kootaan helpokäyttöiseen virtuaaliseen itsehoitoreppuun. Pisteelle tulee myös ajankohtaisia ja ajantasaisia esitteitä, joita jokainen voi ottaa mukaansa. Reppu räätälöidään alueen asukkaiden tarpeeseen ja sinne pakataan myös hyväksikoettuja aikaisemmin tuotettuja sisältöjä oman terveyden seurantaan ja hyvinvoinnin ylläpitoon. Repun toteutus on keväällä 2014 alkuvaiheessa.

Lisätietoa:

[www.laurea.fi/hyvinvointireppu](http://www.laurea.fi/hyvinvointireppu)

REPUT



# Hyvinvointireppu

Hyvinvoinnin edistäminen on nyt helppoa!  
Nappaa reppuusi vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseksi  
erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa.

RAVINTO



## Hyvää lapsen tähden

Ravintoon ja uneen liittyvää tietoa päiväkotikäyttöön lapsille.

TYÖTÖMILLE



## Elämä halluun!

Mainio tietopaketti työnhakijasta sekä vinkkejä arjen hallintaan ja aktiiviseen elämään.

ITSEHOITOREPPU



## Terveyteni salaisuus - Itsehoitoreppu

materiaaleja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen

DIABETES-REPPU



## Diabetes-reppu

tietoa diabeteksestä

## 12 Tutkimattomat polut, uudet reitit

*Hanna Tuohimaa*

Pumppu-hankkeen myötä on vahvistunut ajatus siitä, että hyvinvointi ei ole vain terveydenhuollon asia vaan koskee koko yhteiskuntaa ja meitä jokaista. Kun hyvinvointi on läsnä kaikkialla ja osa arkeamme, sujuu terveellinen elämä helposti, ehkä jopa kuin itsestään. Siinä missä kestävän kehityksen korostuminen on pikku hiljaa alkanut näkyä tietoisuuden lisääntymisenä ja muuttuvina kulutustottumuksina liittyen ympäristömyötäisyyteen, on samaa kehitystä nähtävissä myös suhteessa terveellisiin arjen valintoihin. Hyvinvointihan on osa kestävyuden sosiaalista ulottuvuutta. Mitä kiinteämpi osa yhteiskuntaa ja elinympäristöä kestävyys eri muodoissaan on, sitä helpompi on myös arjen pienissä päätöksissä elää pitkän tähtäimen pyrkimysten mukaisesti – oli kyse sitten ekologisesta kestävyudesta maapallon mittakaavassa tai omasta hyvinvoivasta ja terveestä elämästä esimerkiksi kymmenen vuoden aikaperspektiivillä.

On kuitenkin pidettävä mielessä hyvinvoinnin moniulotteisuus. Se, mikä fyysisestä näkökulmasta on terveellistä, ei välttämättä yksilön hyvinvoinnin kannalta ole aina paras vaihtoehto. Liiallinen terveyden tavoittelu voi kääntyä itseään vastaan, jos itselleen ei osaa olla myös armollinen. Sateisena marraskuun iltana voi olla ihan hyvä vaihtoehto majoittua suklaarasian kanssa sohvanurkkaan; aina ei lenkille tarvitse jaksaa lähteä. Varsinkin silloin, kun voimavarat ovat vähissä ja arjen kiire painaa niskaan, on hyvä muistaa, että joskus voi olla tärkeämpää panostaa lyhyen tähtäimen hyvinvointiin kuin kaukaisiin tavoitteisiin.

Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyvinvoinnin ulottuvuudet voivat olla keskenään ristiriitaisia: se, mikä sosiaaliselle hyvinvoinnille on hyväksi ei välttämättä ole sitä fyysiselle hyvinvoinnille. Luonnollisesti on mahdollista pyrkiä etsimään sellaista toimintaa, joka tukee kaikkia kolmea hyvinvoinnin ulottuvuutta. Tärkeintä kuitenkin on, että pitkällä tähtäimellä jonkinlainen tasapaino eri ulottuvuuksien välille syntyy.

Parhaaseen lopputulokseen voidaan päästä silloin, kun lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteet ovat sopusoinnussa keskenään ja terveellisten valintojen hyöty näkyy tässä ja nyt, heti (Rath & Hartner 2010). Tätä periaatetta voidaan myös terveyden edistämisen työssä hyödyntää. Esimerkiksi sosiaalisen markkinoinnin peruseriaatteisiin kuuluu ajatus vaihtokaupasta: kun jostain luopuu,



saa jotain muuta tilalle (Tukia ym. 2012). Sosiaalisessa markkinoinnissa pyritään minimoimaan muutoksen hinta ja maksimoimaan muutoksen hyöty, oli kyse siten tupakoinnin lopettamisesta, turvallisemmasta ajotavasta tai vaikkapa vedenkulutuksesta.

Laurean Pumppu-osahankkeessa on kokeillen lähestytty erilaisia ja eri-ikäisten alueen asukkaiden elinympäristöjä. Fokuksessa on ollut vuoroin niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin hyvinvointi. Rungas ja vaihteleva yhteistyökumppanien joukko on mahdollistanut monipuoliset lähestymistavat hyvinvoinnin edistämiseen eri näkökulmista. Vaikka terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on tuotu osaksi arkisia elinympäristöjä, on mukana ollut myös terveydenhuolto, joka kuitenkin muodostaa terveyden edistämisen ytimen määräraikaistarkastuksineen ja palvelupaletteineen eri ongelmatilanteissa.

Monitoimijaisuus, eri toimijoiden osaamisen hyödyntäminen ja palveluiden päällekkäisyyksien minimointi edellyttää tiivistä yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Kun resurssit ovat rajalliset, on yhteistyöllä saavutettavissa parempia tuloksia kuin mihin yhden toimijan resurssit riittävät. Yhteistyön käynnistäminen edellyttää kuitenkin sekin resursseja. Jos ei käynnistämistä varten ole aikaa, on tilanne sama kuin jos juoksisi koko ajan pyörää taluttaen – on niin kiire että ei ehdi pysähtyä hypätäksään pyörän selkään.

Laurean Pumppu-osahanke on osoittanut kohtia palvelupoluilla, joilla tarve pysähtyä ja hypätä pyörän selkään on suurin. Näihin kohtiin on myös tartuttu ja yhteisen kehittämisen pöydän ääreen istuttu. Esimerkiksi osahankkeessa on kehitetty sydänsairautta sairastava kotiutumsvaiheen polkua ja syrjäytymisvaarassa olevan varhaisen tunnistamisen ja tavoittamisen keinoja. Pienillä askelilla on lähdetty kohti suuria muutoksia, mutta kehittämisen varaa edelleen jää hankkeen päättyessä. Yhteistyöverkostot on rakennettu ja yhteisen, tuloksellisen työn makuun päästy. Hankkeessa kerätyistä aineistoista ja syntyneistä kokemuksista jää kuitenkin vielä monia kehittämiskohteita, joihin kukin toimija voi omassa toiminnassaan itse tarttua, mutta joita voidaan myös tulevaisuudessa hankkeissa yhteisesti ratkoa.

Hankkeessa kehitetty kansalaislähtöisen, saumattoman hyvinvointipolun malli on sovellettavissa monenlaisiin palvelupolkuihin ja eri asiayhteyksiin. Ajatus siitä, että yhteistyössä toimien voidaan parhaiten huomioida yksilö kokonaisuutena, omassa elämänvaiheessaan ja oman lähiyhteisönsä jäsenenä, kiinnittää huomion yksilöllisen mutta suunnitelmallisen hoidon ja palveluiden kehittämisen tarpeeseen. Joustavat palvelupolut antavat hoidon ja hyvinvoinnin tavoittelun suuntaviivat mutta jättävät tilaa myös yksilöllisille ratkaisuille. Tätä



näkökulmaa haluamme myös tulevaisuudessa viedä eteenpäin Länsi-Uudenmaan alueella, sen eri kunnissa, eri palveluntarjoajien toiminnassa, huomioiden niin julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorin toimijat ja ennen kaikkea alueen asukkaat, ei vain palveluiden käyttäjinä vaan myös aktiivisina toimijoina omassa arjessaan ja yhteistyössä palveluntarjoajien kanssa. Meillä jokaisella on roolimme yhteisen hyvinvoinnin tavoittelussa.

Keinot tukea yksilöllisen hyvinvointipolun kulkemista sisältävät tulevaisuudessa todennäköisesti entistä enemmän myös teknologisia ratkaisuja. Ajatus hyvinvointinavigaattorista, joka ohjaa ja opastaa, mutta on kuitenkin yksilön itsensä hallinnassa, toteutuu pikku hiljaa erilaisina pienempinä toteutuksina ja sovelluksina, jotka kulkevat kännykässä mobiilisti mukana. Lisätyn todellisuuden myötä teknologia ei tue hyvinvointia vain esimerkiksi seurantatietojen tallentamisen muodossa vaan teknologia mahdollistaa myös monenlaiset liikunnalliset pelit entistä paremmin.

Sauvakävely oli alkuvuosinaan vitsikästä hiihtämistä ilman suksia ja muutama vuosi sitten hands free -laitteeseen puhuva kanssakulkija herätti kummastusta. Samalla lailla katukuvaan ehkä pian saapuvat liikuntapelien pelaajat. Entä, jos lenkkipolun varrelta poimittaisiin kuvitteellisia timantteja, osallistuttaisiin virtuaali-maratoniin tai suoritettaisiin tehtävärasteja?

Rohkeimmat käyttävät jo nyt puistoja ja katutilaa omina urheilu- ja leikkikenttinaan esimerkiksi parkourin tai rullalautailun muodossa. Moni vähemmän huomiota herättävä työmatkakulkijakin kuluttaa aikaansa asemalaiturilla tai bus-sipysäkillä odotellessaan vaivihkaa jumpaten. Suomen Kulttuurirahasto on käynnistänyt juhlavuotensa kunniaksi kolmivuotisen hankkeen Koko Suomi leikkii. Ehkä leikkimisen kulttuurin myötä myös terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin ylläpito alkaa sujua meiltä kaikilta kuin leikiten. Laurean Pumpu-osa-hankkeen hyvinvointirepuissa on jo nyt vinkkejä siihen, miten terveyttä edistetään leikin varjolla päiväkotikäisten lasten kanssa. Ehkä seuraavaksi kokoamme leikkirepun myös meille aikuisille.

## Lähteet, julkaisut ja muuta lisätietoa

Linkit hankkeen julkaisuihin, opinnäytetöihin ja muihin materiaaleihin löytyvät Laurean Pumppu-osahankkeen nettisivujen materiaalipankista [www.laurea.fi/pumppu](http://www.laurea.fi/pumppu)

### Hankkeen julkaisut

Ahonen, Outi; Meristö, Tarja; Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna 2014: Project as a patchwork quilt - from study units to regional development. Teoksessa: Raji, Katariina 2014: Learning by Developing Action Model. Laurea ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.

Rajalahti, Elina; Tuohimaa, Hanna; Meristö, Tarja 2013: Pärjään –tiennäyttävä kansalaisen hyvinvointipolulla. 2013. Finnish Journal of eHealth and eWelfare 5(2-3): 128-136.

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Elämänkaaren mittaista hyvinvointia Vihdin ja Karkkilan alueella. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.

Tuohimaa, Hanna 2013: Responsibility for Health and Wellbeing – Looking Forward. Id.net-conference Living Responsibly. Reflecting on the Ethical Issues of Everyday Life. Prague 18.-20.5.2013.

Tuohimaa, Hanna; Ahonen, Outi; Rajalahti, Elina; Meristö, Tarja 2014: E-health solutions as an opportunity for empowering responsibility. Interdisciplinary Studies Journal 3(4): 315-319.

Tuohimaa, Hanna; Meristö, Tarja 2014: Ennakoiva ote tulevaisuuden hyvinvointipalveluiden kehittämiseen. Teoksessa Anttila, Mika; Willner, Hanna 2014: Ihminen kehittämisen keskiössä. Näkökulmia kansalaislähtöisyyteen, monituottajuuteen ja hyvinvointialan rakenteiden kehittämiseen. Innopark Programmes, Hämeenlinna.

Tuohimaa Hanna; Meristö Tarja; Pirilä Mirkka (toim.) 2013: Häiriö polulla — NV-perheiden hyvinvointipolun nykytilanne ja haasteet Länsi-Uudellamaalla.

Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa.

Tuohimaa, Hanna; Pirilä, Mirkka (toim.) 2014: Askeleita hyvinvointipolulla. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Tuleva julkaisu.

Tuohimaa, Hanna; Rajalahti, Elina; Meristö, Tarja 2012: Hyvinvoinnin pitkospuut – lähtökohdat kansalaisen saumattoman hyvinvointipolun kehitystyölle. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa.

Tuohimaa, Hanna; Ranta, Liisa 2014: Well-being services in collaboration for senior citizens. *Interdisciplinary Studies Journal* 3(4): 104-114.

Ylikoski, Teemu (toim.) 2013: Vastahakoista verkostointia ja tiivistä yhteistyötä - Länsi-Uudenmaan hyvinvointialan verkostoitumisen käytäntöjä, haasteita ja kehittämissideoita. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa.

## Konferenssiesitykset ja posterit

Hakanurmi, Satu; Rajalahti, Elina. How empty chair –story was produced without the storyteller? - Stories of unemployed told by the students. Esitys konferenssissa: 5th International Digital Storytelling Conference. Ankara 8.-10.5.2013

Makkonen, Anne; Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna. Learning of national diseases and their prevention among teenagers. Esitys konferenssissa: The 22nd International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services. Barcelona 23-25.4.2014.

Meristö, Tarja; Laitinen, Jukka; Kivelä, Susanna. Future awareness as a driver for collaborative learning. Esitys konferenssissa: NERA 42nd Congress. Education for Sustainable Development. Lillehammer 5.-7.3.2014.

Meristö, Tarja; Rajalahti, Elina; Tuohimaa, Hanna; Ranta, Liisa. Future trends and wild cards - a threat or an opportunity for the future of education and health care? case PUMPPU project. Esitys konferenssissa: 41st Nera Conference. Disruptions and eruptions as opportunities for transforming education. Reykjavik 7.-9.3.2013.

Meristö, Tarja; Tuohimaa, Hanna; Rajalahti, Elina. Pumppu-hanke 5/2011-2/2014. Kansalaislähtöisiä hyvinvointipalveluita monituottajamallilla. Posterit konferenssissa: TERVE-SOS 2012. Tampere 8.-9.5.2012.

Meristö, Tarja; Tuohimaa, Hanna; Ranta, Liisa. Tulevaisuus ohjaamassa tämän päivän hyvinvointipalvelujen kehitystä monitoimijaisessa verkostossa. Workshop konferenssissa: Sairaanhoidtajapäivät. Helsinki 27.-28.3.2013.

Rajalahti, Elina; Tuohimaa, Hanna; Lemström, Ulla; Mattila, Paula. Early support for mental health as part of the service path of a pupil in the secondary school. Esitys konferenssissa: The 22nd International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services. Barcelona 23.-25.4.2014.

Rajalahti, Elina; Tuohimaa, Hanna; Meristö, Tarja: Pärjäin –tiennäyttäjä kansalaisen hyvinvointipolulla. Esitys konferenssissa: Sosiaali- ja terveydenhuollon tietojenkäsittelyn tutkimuspäivät. Turku 27.-28.5.2013.

Ranta, Liisa; Makkonen, Anne; Tuohimaa, Hanna. Hankkeet oppimisympäristönä – case ”Hyvää lapsen tähden”. Esitys konferenssissa: Kasvatustieteen päivät. Jyväskylä 21.-22.11.2013.

Ranta, Liisa; Tuohimaa, Hanna; Makkonen, Anne. The lifelong wellbeing pathway for a healthy heart. Poster konferenssissa: The 22nd International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services. Barcelona 23.-25.4.2014.

Tuohimaa, Hanna. Responsibility for Health and Wellbeing – Looking Forward. Esitys konferenssissa: Id.net-conference Living Responsibly. Reflecting on the Ethical Issues of Everyday Life. Prague 18.-20.5.2013.

Tuohimaa, Hanna. Yksilön vastuu ja hyvinvointi. Esitys konferenssissa: Sosiologiapäivät. Turku 21.-22.3.2013.

Tuohimaa, Hanna; Ahonen, Outi; Rajalahti, Elina; Meristö, Tarja: E-health solutions as an opportunity for empowering responsibility. Esitys konferenssissa: 9th European Conference of Acendio. E-Health and Nursing - Innovating for the Future. Dublin 22-23 March 2013.

## Muut lähteet

Antonovsky, Aaron 1996: The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International* 11, 1, 11-18.

Gibson, Cheryl 1991: A concept analysis of empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 354-361.

Kokkonen, Ville; Kuuva Markku; Leppimäki Sami; Lähteinen Ville; Meristö, Tarja; Piira, Sampsa; Sääskilähti, Mikko 2005: Visioiva tuotekonseptointi - Työkalu tutkimus- ja kehitystoiminnan ohjaamiseen. Teknoliateollisuus ry:n julkaisuja 4/2005.

Laurén, Merja; Rajamäki, Mervi; Åby, Hanne 2014: Yks – yksilökeskeinen elämänsuunnittelu. Hämeenlinnan kaupunki, Hämeenlinna.

Laverack, Glenn 2006: Improving health outcomes through community empowerment: a review of the literature. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 24,1, 113-120.

Locke, Edwin; Latham, Gary 2004: What should we do about motivation theory? Six recommendations for the twenty-first century. *Academy of Management Review*, 29, 3, 388-403.

Marks, Ray; Allegrante John 2005: A review and synthesis of research evidence for self-efficacy-enhancing interventions for reducing chronic disability: implications for health education practice (part II). *Health Promotion Practice* 6, 2, 148-156.

McLaughlin, Hugh 2009: “What’s in a name: “client”, “patient”, “customer”, “consumer”, “expert by experience”, “service user” – what’s next?” *British Journal of Social Work*, 39, 6, 1101-1117.

Meristö Tarja; Muukkonen Pekka; Nurminen Markku; Tuohimaa Hanna 2010: Pärjäin. OmaHyvinvointi-hankkeen loppuraportti. Turku.

Meristö, Tarja; Tuohimaa, Hanna; Laitinen, Jukka; Pirilä, Mirkka 2012: Hyvinvointi- ja turvallisuusalan osaamisen tulevaisuus itsenäisen kotona-asumisen näkökulmasta. ForeMassi2025-skenaarioraportti. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa.

Mintzberg, Henry (toim.) 2003: The strategy process: concepts, contexts, cases. Pearson Education.

Moring, Juha; Bergman, Viveca; Nordling, Esa; Markkula, Jaana; Partanen, Airi; & Soikkeli, Markku. 2013: Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Monipuolista ja rakenteellista kehittämistä. THL.

Muurinen, Seija; Mäntyranta, Taina 2011: Asiakasvastaava-toiminta pikäaikais-sairaiden terveyshyötymallissa. STM. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=41254&name=DLFE-15516.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=41254&name=DLFE-15516.pdf)

OSKE Hyvinvoinnin klusteriohjelma 2007-2013. <https://hyvinvointiklusteri.fi/fi/esittely>

Perkins, Douglas 1995: Speaking truth to power: empowerment ideology as social intervention and policy. *American Journal of Community Psychology* 23, 5, 765-794.

Saikku, Peppi 2011: Pitkääikaistyöttömien terveystalvet ja kuntoutus – tarkastelua siirtymätyömarkkinoiden kehikossa. *Yhteiskuntapolitiikka* 1/2011, 55-64.

Santonen, Teemu; Zechner, Minna; Myllymaa, Tapio; Fagerlund, Pirja 2014: Ikäihmisten kotona asumista tukeva osaaminen - Ideoita koulutuksen kehittämiseen. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa.

Strecher, Victor; DeVellis, Brenda; Becker, Marshall; Rosenstock, Irwin 1986: The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Education Quarterly* 13,1, 73-91.

Taipale-Lehto, Ulla; Bergman, Timo 2013: Vanhuspalveluiden osaamistarveraportti. Raportit ja selvitykset 2013:14. Opetushallitus.

THL 2011: Yksityinen palvelutuotanto sosiaali- ja terveystalvetuissa 2009. [http://www.thl.fi/tilastoliite/tilastoraportit/2011/Tr33\\_11.pdf](http://www.thl.fi/tilastoliite/tilastoraportit/2011/Tr33_11.pdf)

Vallerand, Robert 1997: Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology* 29, 271-360.

Waller, Bruce 2005: Responsibility and health. *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics* 14, 2, 177-188.

Wallerstein, Nina 2006: What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health? WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report), Copenhagen.

WHO (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, Geneva.

## Pumppu-hankkeessa toteutuneet opinnäytetyöt

Ahlberg, Lotta; Rajala Heidi 2011: Lohjan sairaanhoitoalueen avohoidon kuntoutuspoliklinikoiden toiminta, nykytilanteen arviointi ja kehittämistarpeet.

Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Alen, Helena; Määttä, Mirva-Mari; Rajasilta, Anna 2012: Kaksikielisten nuorten terveystietoisuus ja terveydelliset riskitekijät. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Berg, Henna; Lahdelma, Sari 2011: Neurologisia poikkeavuuksia omaavien lasten hoitopolku Länsi-Uudellamaalla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja. <https://publications.theseus.fi/handle/10024/35900>

Beronja, Zuhra; Reso, Mervi 2013: Nuoren työttömän hyvinvointipolku; palvelut ja palvelujen toteutuminen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Bäckman, Tiina; Lensu, Taina 2013: Asiakslähtöisyyden toteutuminen mielen-terveys- ja päihdepalveluissa, kotihoidon henkilökunnan näkökulmasta. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Eskuri, Tiina 2012: Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy -kouluterveydenhuollon merkitys. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Grönholm, Inga; Ripattila, Mia 2013: Nuorten kokemuksia elämänhallinnasta. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Hagelin, Päivi; Harjunpää, Jaana 2014: Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Hallenberg, Annika; Kuivakangas, Else 2011: Aikuisten neurologisten asiakkaiden saumaton hoitoketju Länsi-Uudenmaan alueella. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Halt-Kupiainen, Anne; Schütt, Marjo 2013: Ryhmäohjaus hoitotyön menetelmänä kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Hantunen, Ramona; Silta-aho, Minna 2013: Sydänsairautta sairastavien kokemuksia Vihdin ja Karkkilan alueen palveluista. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Hauhia, Markus 2014: Asenteet sähköistä asiointia kohtaan ja sähköisten hyvinvointipalveluiden käyttö Länsi-Uudellamaalla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Heikkinen, Marika 2012: Voittoa tavoittelemattoman organisaation toiminta-

mallin kehittäminen Case: Tukikoiratoiminta. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Heinonen Tiina; Taivassalo, Heidi 2014: Ensihoitajien kommunikaation merkitys potilasturvallisuuteen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Hollo, Elina; Hyvönen, Sanni 2011: Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Lost-alueella. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Honkanen, Laura 2013: Palvelusetelin käyttöönoton reunaehdot Länsi-Uudellamaalla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Hopia, Maikki 2013. Potilasturvallisuus psykiatrisessa hoitotyössä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Huhta, Emilia; Litmanen, Henna 2014: Ylipainoisen lapsen ja nuoren hoitopolku. Kyselytutkimus perusturvakuntayhtymä Karviaisen koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Ikola, Miia; Lindholm, Anne 2013: "Mäkin haluan oman kodin" Kehitysvammaisten asumistarpeiden kartoitus Lohjan alueella. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Impola, Markka 2012: IT-avusteiset interventiot diabeteksen ja sydän ja verisuonisairauksien hoitotyössä "A State-Of-The-Art" -kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Jäkälä, Annemari; Helenius, Arja; Perkkiö, Hanna-Maria 2013: 5.-luokkalaisten kouluterveyskyselystä toimintaan – toimintamalli alakouluille. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Kansikas, Pia 2012: Lastensuojelun ohjaustoiminnan kehittäminen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Kapanen, Matti 2013: Kolmas sektori sosiaali- ja terveystalouden tuottajana. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Karstila, Kaisu; Jääskelä, Salme 2012: Sydänpotilaan saumaton hoitopolku: Pärjään tiennäyttäjänä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Keskinen, Rea 2013: Päihderiippuvuudesta kärsivän vanhemman vanhemmuuden tukeminen osana päihdehuollon moniammatillista yhteistyötä. Opin-



näytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Kiiskinen, Virpi 2014: Työntekijöiden valmiudet mielenterveyspotilaiden metabolisen oireyhtymän ehkäisemiseksi moniammatillisessa työyhteisössä. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Kirpu, Anna; Reijonen Annina 2013: Neurologian erityisryhmien lasten tarpeet terveydenhuollon palvelutilanteissa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Koistinen, Riikka; Kinnunen, Noora 2013: Varhaisnuorten terveys ja hyvinvointi - terveyskysely lohjalaisille 6. -luokkalaisille. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Komppa, Minna; Villival'd, Elena 2013: Selkeäkielisen potilasohjeen kehittäminen varfariinihoitoa saavalle potilaalle. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

van der Kooij, Maija 2013: Diabetespotilaiden elämänlaatua heikentävät riskitekijät. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Koskinen, Emma; Luoma, Laura 2013: Psykiatrian kuntoutuspoliklinikoilla järjestettävän depressiokoulun vaikutuksia potilaiden arjessa selviytymiseen ja kuntoutumiseen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Kuokkanen, Saara 2014: Asiakaslähtöiset mielenterveys- ja päihdepalvelut kotihoidon tukena. Hoitopolun rakentaminen kotihoidon ja muiden palvelujen välille. Laurea-ammattikorkeakoulu-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Kuparinen, Sanna; Suomi, Marika 2012: Hyvinvointiyrittäjien tuen tarpeet toiminnan alkuvaiheessa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Laakso, Kiira; Rinkelo, Tiina 2013: Kirjallisuuskatsaus sairaanhoitajan vastaan-ototoiminnasta ja sen kehittamisestä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Lahti, Maarit 2014: Digitarina : Mitä työttömän syrjäytymisvaarassa olevan kuva ja tarina kertoo? Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Lehtiö, Bea; Suovesi, Salla- Mari 2014: Päihde- ja mielenterveyskuntoutujan hoitopolku. Laurea-ammattikorkeakoulu-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Lipponen, Laura; Kuokkanen, Elina 2012: Elämäntapaohjaus tyyppin 2 diabetek-

sen hoidossa ja ehkäisyssä – opas vastaanoton sairaanhoitajille . Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Lind, Susanna; Talvitie, Terhi 2012: Diabeetikon voimaantumisprosessiin vaikuttavat tekijät. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Lokkila, Päivi; Memarisara, Shawbo 2013: Päihdetyöntekijöiden käsityksiä päihdeidenkäyttäjien syrjäytymisestä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Mattila, Paula 2014: Sairaanhoitajan ennakoiva toiminta yläkoulussa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Mikkola, Kaisa; Kari, Tanja 2012: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus pitkäaikaistyöttömien terveyteen ja terveystalouteen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Määttä, Mirva-Mari; Alén, Helena; Rajasilta, Anna 2012: Kaksikielisten nuorten terveystietoisuus ja terveydelliset riskitekijät. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Nikali, Sanna; Lindström, Mia 2013: Terveysasemien itsehoitopalvelupisteiden nykytilan selvitys ja kehittämisehdotus. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu Lohja.

Nokio, Hanna; Rantakaulio, Mari 2014: Mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden hoitotekijät. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Norja, Outi; Silen, Merja; 2014: Länsi-uima-alaisen pitkäaikaistyöttömän hyvinvointikuva. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Parisaari, Sanni; Silvennoinen, Jenni 2013: Tukikoirasta hyvinvointia. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Pehkonen, Pirita; Heino Hanna 2014: Mitä verenpainevalmennus on? Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Penttilä, Hannele 2012: Erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon yhteistyö: hoitohenkilöstön näkemyksiä organisaatioiden välisestä yhteistyöstä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Peura, Tanja; Telamo, Vaula 2013: Selkeäkieliset potilasohjeet tyyppin 2 diabeetikolle. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Puheloinen, Minna 2013: Integroitu kirjallisuuskatsaus - terveystieteiden mallit ja toteutukset. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Rask, Susanna; Salonen, Maiju 2014: Pitkäaikaistyöttömien arki. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Ratinen, Sari; Talvitie Marjut 2013: Mielenterveys- ja päihdehoitotyön haasteet kotihoidon arjessa ja niiden kehittäminen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Rautio, Anu; Siltala, Maarit 2012: Resurssit, yhteistyöverkostot ja osaaminen neurologian erityisryhmien yhdistyksissä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Saario, Inka 2012: Länsi-Uudenmaan hyvinvointitoimijoiden yhteistyö . Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Silfver, Saara; Intovuori, Elina; Turunen-Valve, Tiina 2012: Syrjäytymisvaarassa olevan nuoren työttömän hyvinvointipolku. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Sivula, Marja 2012: Strategiasta palveluksi: näkökulmia palvelustrategioihin. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Suominen, Annika 2014: Vanhempien näkökulma 6. luokkalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Tarilo, Camilla; Vikström, Satu 2013: Nuorten neuropsykiatristen häiriöiden kartoittamisen kyselylomakemalli. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Toivola, Paula; Nikkanen, Juha 2012: Diabeetikoiden elämänlaadun arviointi. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Toivonen, Tiina-Maija; Nikkilä, Sini 2013: Hoito päihdekllinikalla. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

Åman, Niina; Nyholm, Anne 2014: Sepelvaltimotautia sairastavan kansalaisen saumaton hoitopolku – kotiutumisvaihe erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuollon piiriin. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Lohja.

## Menossa olevat opinnäytetyöt keväällä 2014

Bollström, Hanna: Työttömän terveystarkastuksen kuvaus eräissä uusmaalaisissa kaupungissa.

Bollström, Rebecca; Harinko, Anne: Eteisvärinän varhainen tunnistaminen.

Grönholm-Jung, Tina; Hantula-Teuronen, Tuija: Motivoiva ohjaus, kirjallisuuskatsaus.

Holm, Paula; Lukkarila, Josefiina: Kokemusasiantuntijakoulutuksesta.

Iiskola, Atte: ADHD-lääkityksen vaikutus nuorten koettuun elämänlaatuun.

Iso-Aho, Timo: Sähköisen hyvinvointipolun pilotointi.

Jarju, Maria 2014: Yhteiskunnallinen yrittäjyys

Junttila, Juho; Sandholm, Joni: Vanhuspsykiatrian poliklinikan prosessikuvaus.

Järvenpää, Ulla: Järjestöjen hyvinvointi – Järvenpää ja Lohja.

Kiiskinen, Virpi. Psykoosipotilaan MBO.

Koivisto Mikko; Moilanen, Janne: Ryhmätoiminta työttömän tukena. Kirjallisuuskatsaus.

Kolehmainen, Jonna; Rauhamaa; Jenni: Nuorten mielenterveystalo, koulunäkökulma.

Kupari, Niina; Alasvuori, Katja: Sepelvaltimotautia sairastavan ikääntyneen hyvinvointipolku.

Kärkkäinen, Jezina: Sydän- ja diabetesyhdistykset hyvinvointipalveluiden tuottajina.

Laatikainen Silja; Saarimaa Noora: Nuorten mielenterveystalon hyödyntäminen nuorisopsykiatrisessa hoitotyössä.

Lausmaa, Päivi: Marevan-hoitajan työnkuvaan perehtyminen.

Leimumäki, Irkka; Lindstedt, Petra: Kipumittarin käyttö psykiatrian poliklinikalla.

Luhtanen- Lindroth, Niina: Interpersoonallinen terapia, Lohja ja Karviainen.

Mäenpää, Milla; Pekkala Tiia: Tupakoinnin lopettaminen.

Mikkola Marjo; Nokelainen Noora; Nurmi Essi. Nuoren työttömän työllistymisen - nuorisotakuu.

Nordström, Paula: Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttömahdollisuuksia mielenterveystyössä.

Parviainen, Tari: Järstöjen hyvinvointi – Karkkila ja Vihti.

Pihlajaniemi, Eija; Salomäki, Päivi: Organisaatorajat ylittävä yhteistyö lastenpsykiatrisen poliklinikan ja lastensuojelun välillä.

Reiman, Hanna: Yks-menetelmän juurruttaminen Lohjan vammaispalveluihin.

Silvennoinen Tiina; Viitanen, Taina; Vanhala, Heli: Kohti voimaannuttavaa painonhallintaa.

Stähle, Anja: Vammaiset lapset ja nuoret. Hyvien käytänteiden kartoittamista asiakasvastaavuudesta.

Söderlund, Pia: Integroitu kirjallisuuskatsaus neurologisesti vammaisen tai kehitysvammaisen nuoren mahdollisuudesta palkata vapaa-ajan avustaja

Tuominen, Piia: Nuorten mielenterveystalo, terveydenhoitajien näkökulma.

## Hankkeeseen liittyvät nettisivut

Laurean osahankkeen nettisivut:

[www.laurea.fi/pumppu](http://www.laurea.fi/pumppu)

Hyvinvointireppu-sivusto:

[www.laurea.fi/hyvinvointireppu](http://www.laurea.fi/hyvinvointireppu)

Blogi hyvinvointipalveluiden kehittämisestä Karkkilan ja Vihdin alueella:

<http://casekarviainen.blogspot.fi/>

Blogi tapahtumista ja tempauksista muilla alueilla:

<http://tapahtumia-ja-pilotointeja.blogspot.fi/>

Länsi-Uudenmaan hyvinvointiverkoston nettisivusto:

[www.hyvinvointiverkosto.fi](http://www.hyvinvointiverkosto.fi)

Digitarinat:

[http://www.youtube.com/watch?v=a9ty\\_JaOlDE](http://www.youtube.com/watch?v=a9ty_JaOlDE)

## Hankkeen julkaisemattomat opiskelijaraportit

Airaksinen, Marjo; Heinonen, Jenni; Irjala, Vilma; Kuusela, Sari; Leinonen, Marika; Lindén, Rea; Matilainen, Sanna; Sintonen, Tiina; Soininen, Seija; Raita, Suvi 2013: Kestävän liiketoiminnan uudet mahdollisuudet Länsi-Uudellamaalla - Hyvinvointi. Opiskelijaraportti.

Bäckman, Forsén, Halmetoja, Helenius, Hopia; Kannus 2013. Siirrettävä itsehoitopiste nuorille. Konseptikuvaus. Opiskelijaraportti.

Halt-Kupiainen, Anne; Rinkelo, Tiina; van der Kooij, Maija; Schütt, Marjo; Haaparanta, Tiina; Siltala, Laura; Rättö, Jonna 2013: Hyvät Elintavat -ilta. Konseptikuvaus. Opiskelijaraportti.

Harinko, Anne; Bollström, Rebecca; Ratinen, Sari; Talvitie, Marjut; Lankinen, Johanna 2012. Pumppu-hanke. Hankeharjoittelun raportti. Opiskelijaraportti.

Jalava, Hanna; Jarju, Maria; Kapanen, Matti; Kotilainen, Ville; Mattila, Paula; Mäenpää, Mika; Parviainen, Tari 2013: Matalan kynnyksen vapaa-ajan toiminnan järjestäminen X-koulun lapsille ja nuorille sekä heidän perheilleen. Konseptikuvaus. Opiskelijaraportti.

Norja, Outi; Silen, Merja; Villival'd, Elena; Komppa, Minna; Manssila, Marko; Virta, Tiina; Mubarak, Rumu 2013: Itsehoitopisteen kehittäminen Karkkilan ja Nummelan terveysasemille. Konseptikuvaus. Opiskelijaraportti.

Prusi, Niko; Pynnönen, Henna; Rytkönen, Olli 2012: Lohjalaisten liikuntapalveluiden käyttäjätutkimus. Opiskelijaraportti.

Silta-aho, Minna; Hantunen, Ramona; Lausmaa, Päivi; Lipsanen, Henna; Toivonen, Emma; Pihlaja, Janne; Tenlenius, Heidi 2013: Ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen ystäväpalvelukonseptin kehittäminen. Konseptikuvaus. Opiskelijaraportti.

Takalo, Sari; Kaipanen, Saana; Wallin, Clarissa; Siltala, Maarit; Telamo, Vaula; Peura, Tanja; Reso Mervi; Harrinkoski, Heidi 2013: Perhe-/synnytysvalmennuksen kehittäminen Karviaisen alueella. Konseptikuvaus. Opiskelijaraportti.











Tämä raportti kertoo Pumppu-hankkeen Laurea-ammattikorkeakoulun osahankkeen toiminnasta ja tuloksista. Raportti koostuu lyhyistä väläyksistä, jotka kertovat taustakartoituksista, kehittämistyöstä, palvelupoluista, hyvinvointipalveluiden konsepteista ja piloteista sekä erilaisista tempauksista ja tapahtumista – kaikesta siitä, mitä Laurean osahankkeessa on tehty.

Fokuksessa olivat saumattomat, voimaannuttavat ja motivoivat hyvinvointipalvelut sekä palvelupolut terveyden edistämiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn Länsi-Uudellamaalla. Varsinaisia kohderyhmiä oli kolme: sydän- ja diabetespotilaat, syrjäytymisuhan alaiset työttömät ja nuoret sekä vammaisten lasten ja nuorten perheet. Terveyden edistämisen ja syrjäytymisen ehkäisyyn teemojen mukaisesti osahankkeen kohderyhmään kuuluivat kuitenkin laajemmin kaikki alueen asukkaat. Lisäksi tarkasteltiin Länsi-Uuttamaata toimintaympäristönä.

Nappaa raportista parhaat ideat omaan reppuusi ja lue lisää tuloksista osahankkeen nettisivujen materiaalipankista: [www.laurea.fi/pumppu](http://www.laurea.fi/pumppu)

Pumppu-hanke (5/2011-5/2014) on ylimaakunnallinen EAKR-rahoitteinen teemahanke, jonka rahoittajana toimii Päijät-Hämeen liitto, Etelä-Suomen maakuntien EU-yksikkö. Hanketta toteutetaan Etelä-Suomen EAKR-alueella vuosina 2011-2014. Hankkeen osatoteuttajat ovat Hämeenlinnan kaupunki, Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socom, Laurea-ammattikorkeakoulu, Turun ammattikorkeakoulu sekä Turun yliopisto ja koordinaattorina Innopark Programmes Oy.

ISBN 978-951-799-342-5 (painettu)

ISBN 978-951-799-343-2 (sähköinen)

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007–2013



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto

