

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Tuominen, P., Sahlsten, Jaana & Pajunen, Paula (2024) Polkupyörä, kartta ja kompassi mukaan aivoretkelle. Teoksessa Kolonen, M. & Toljamo, K. (toim.) Kestävä aivoterveys - aivohyvinvointia työkäisille. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja B., Raportteja 148, 117-120.

URL: <https://www.theseus.fi/handle/10024/852017>

# Polkupyörä, kartta ja kompassi mukaan aivoretkelle

Pipsa Tuominen, Jaana Sahlsten ja Paula Pajunen

Kestävä aivoterveys -hankkeessa on kannustettu kokonaisvaltaiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Aivoterveellisten elintapojen tukemiseksi järjestettiin pilottiryhmä ja ryhmän käyttöön luotiin sähköinen valmennusmateriaali. Yhdessä ryhmäläisten kanssa halusimme käsitellä hyvinvointia ja elintapoja kokonaisuutena, mutta tuoda mukaan konkretiaa jokaisen osallistujan omista lähtökohdista käsin. Mielikuvana käyimme aivoretkeä, jonne jokainen voi valita mukaan itselleen sopivan polkupyörän, kartan ja kompassin. Tervetuloa aivoretkelle!

Syksyn pimeimpään aikaan marraskuussa 2021 toteutettiin aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistämiseen suunniteltu pilottiryhmä, jonka tukena käytettiin Kestävä aivoterveys -hankkeessa tuotettua verkkomateriaalia. Viiden kerran etäryhmätapaamisissa hankkeen osallistujille tarjottiin virtaa syksyyn ja itsestä huolehtimiseen. Jaksamisen ja palautumisen ajateltiin olevan tärkeitä teemoja erityisesti aivotyötä tekevillä ammattiryhmillä koronarajoitusten keskellä.

Pienilläkin elintapamuutoksilla voi olla merkittäviä ennaltaehkäiseviä vaikutuksia aivoterveuteen. Hyvät elintavat tuovat vireyttä ja hyvinvointia jaksamiseen. Polkupyörällä halusimme kuvata jokaisen omaa lähtötasoa ja voimavaroja, kartalla puolestaan elintapojen ja arjen kokonaisuutta, josta osallistujilla oli mahdollisuus valita omasta mielestään tärkein ja sopivan kokoinen tavoite. Kompassi kuvasti sitä, että jokainen voi lähteä aivoretkelle omaan suuntaansa. Kompassia tarvittiin myös, jotta pysytään tavoitteeseen johtavalla polulla. Kaikki voivat priorisoida tärkeysjärjestyksen itselleen sopivaksi, eikä jokaisen tarvitse edetä valmennusmateriaalia samassa järjestyksessä tai samanlaisen aikataulun mukaan.

Aivoretken runko muodostui ryhmätapaamisista. Kokoontumisissa elintapoja tarkasteltiin tavoitteiden, opittujen tapojen, muutoksen ja omien voimavarojen kautta. Aivoretkellä lähdettiin liikkeelle elintavoista ja niiden käsittelyn tueksi osallistujille tarjottiin pääsy aiheita syventävälle verkkoalustalle.

Kokonaisuudesta saadun palautteen perusteella ryhmäläisille oli tärkeää muilta saatu vertaistuki. Osallistujilla oli suuri tarve ihmisenä olemisen ja jaksamisen teemojen käsittelyyn. Osallistujien omin sanoin:

*”kaikki painii samojen asioiden kanssa ja se on tosi lohdullista”.*

Ryhmän lempeä ja positiivinen ilmapiiri koettiin tärkeäksi, sillä kaikkia asioita ei voi aina jakaa työyhteisössä. Osallistujat asettivat henkilökohtaisia tavoitteita omien muutostarpeidensa pohjalta. Toiveet ja unelmat johtivat voimavarojen suurempaan huomioimiseen omassa arjessa. Osallistujat kertoivat oppineensa suhtautumaan itseensä myönteisemmin:

*“Olen vähän enemmän minä itte”.*



Kuvat Miina Kivelä

## Sähköinen valmennusmateriaali

Ryhmätoiminnan tukena käytettiin sähköistä valmennusmateriaalia, josta löytyi virikkeitä ja vinkkejä työhön, jaksamiseen ja elintapoihin. Valmennusmateriaali suunniteltiin ja toteutettiin Tampereen ammattikorkeakoulun ammattilaisten monialaisena yhteistyönä. Materiaalin tuottamiseen osallistuivat myös opiskelijat projekti- ja kehittämistehtävillä sekä opinnäytetöillä.

Sähköinen valmennusmateriaali koottiin Tampereen ammattikorkeakoulun Moodle-verkkoalustalle. Osallistujille haettiin erilliset verkkotunnukset, jotka mahdollistivat valmennusmateriaaliin pääsyn vuoden ajan. Valmennusmateriaali olisi voinut olla helpommin saavutettavissa, mikäli materiaali olisi ollut täysin avoimesti käytettävissä. Materiaalit haluttiin pilottivaiheessa kuitenkin tarjota vain ryhmiin osallistuville.

Valmennusmateriaalin tarkoituksena oli herättää osallistujia pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan kokonaisvaltaisesti. Ajatuksena oli, että osallistujat huomaavat, mihin he haluaisivat muutosta. Materiaali esiteltiin ryhmän tapaamisissa, mutta sitä ei aktiivisesti sidottu osaksi ryhmän toimintaa. Osallistujat olisivat tarvinneet ennen ryhmien alkua aikaa tutustua valmennusmateriaaliin ja sen sisältöön. Orientaatio- tehtävä ennen ryhmien alkamista olisi voinut hyödyttää osallistujia. Orientaatiotehtävä olisi tarjonnut heille mahdollisuuden pohtia omaa tilannettaan ja sitouttanut osallistujat valmennusmateriaalin käyttöön heti prosessin alussa ennen ryhmätapaamisia.

Mikäli sähköisellä alustalla olisi ollut mahdollisuus suurempaan interaktiivisuuteen tai mahdollisuus käyttää pelillisiä ominaisuuksia, se olisi varmasti houkuttellut osallistujia kiinnittymään tehtäviin ja tutustumaan materiaaleihin. Esimerkiksi oman etenemisen seuranta ”vihreä palkki, joka kasvaa” olisi saattanut kannustaa aktiivisempaan materiaalin käyttöön.

Lisäksi pilottiryhmälle kaikki materiaalit avautuivat samanaikaisesti, jolloin liiallinen tietotulva saatettiin kokea myös uuvuttavana. Materiaalien sisältöjä olisi kannattanut avata vähitellen, jolloin rajattuun tietoon olisi ollut helpompi tarttua ja eteneminen olisi ollut selkeämpää. Osallistujien omatoiminen valmennusmateriaalin hyödyntäminen ryhmätoiminnan aikana jäi kuitenkin vähäiseksi. Toisaalta palautteissa osallistujat kiittelivät siitä, että alustalle pääsi myös yhteisten kokoontumisten välillä ja jälkeen. Tämä mahdollisti teemoihin palaamisen ja kertaamisen itseksensä vuoden ajan. Jatkossa on tärkeää miettiä, mikä ja minkälainen alusta olisi tarkoituksenmukainen.

## Sähköisen valmennusmateriaalin teemat

Hyvinvointia työstä -osiossa tarkasteltiin työhyvinvointia ja työssä jaksamista aivoterveystieteen näkökulmasta. Osion tavoitteena oli löytää keinoja oman työhyvinvoinnin edistämiseksi, työstressin tunnistamiseksi ja työuupumuksen ehkäisemiseksi. Työn imu -testin avulla osallistujat pääsivät arvioimaan, kuinka paljon he kokevat myönteistä tunne- ja motivaatiomielentilaa työssään. Lisäksi osallistujia kannustettiin pohtimaan oheismateriaalin avulla omien ylikuormittumisen merkkien tunnistamista ja työstä palautumisen keinoja sekä työpäivän aikana että vapaa-ajalla.

Ruokatauko-osiossa havainnoitiin omaa ruokakäyttäytymistä. Oma syömistä tehtiin näkyväksi valokuvin toteutetulla ruokapäiväkirjalla. Ruokapäiväkirjaa peilattiin siihen, miten omat arvot näkyvät ruokalautasella. Oma ruoan valintaa oli halutessaan mahdollista verrata myös ravitsemuskriteereihin. Osion tavoitteena oli, että osallistajat tunnistivat oman suhteensa ruokaan ja millainen oma ruokapersoona on.

Laadukas ja riittävän pitkä yöuni edistävät parhaiten työstä palautumista, yleistä hyvinvointia ja aivoterveystä. Tämän osion tavoitteena oli tunnistaa oma yksilöllinen unen tarve, tiedostaa omat nukkumistottumukset ja mahdolliset laadukasta unta häiritsevät tekijät sekä löytää keinoja saavuttaa hyvä yöuni. Unipäiväkirja esiteltiin yhtenä tapana arvioida oman unen laatua ja riittävyttä.

Liikunnasta hyvinvointia -osiossa osallistujia kannustettiin pohtimaan millaisesta liikunnasta he eniten pitävät, mikä tuottaa heille hyvää mieltä, ja onko heille tärkeämpää saavuttaa tietty tulos vai kokea hyviä fiiliksiä liikunnasta. Tämä osio auttoi osallistujia tunnistamaan oman liikuntatyylin ja liikkumisen motivaattorit.

Musiikkia on kaikkialla ja sitä tarkasteltiin osana päivittäistä elämäämme. Tämä osio antoi lisää tietoa siitä, miten musiikkia voi käyttää edistämään omaa aivoterveystä ja hyvinvointia. Osiossa tutustuttiin myös musiikin moninaisiin vaikutuksiin liikunnan yhteydessä ja pohdittiin omaa suhdetta musiikkiin.

## Loppupäätelmät

Pilottiryhmän ja sähköisen valmennusmateriaalin avulla osallistajat saivat mahdollisuuden pohtia omaa hyvinvointiaan ja tehdä pieniä, mutta merkityksellisiä muutoksia elintapoihinsa. Aivoretki-konsepti kuvastaa osuvasti sitä, kuinka jokainen voi valita oman polkunsu ja asettaa itselleen sopivat tavoitteet. Ryhmätoiminta tarjosi vertaistukea, kun osallistajat havaitsivat, että he kaikki kamppailevat samojen asioiden kanssa. Sähköinen valmennusmateriaali, vaikka se tarjottiin ryhmien tueksi, voisi olla vieläkin tehokkaampi väline osallistujien sitouttamiseen, jos se olisi interaktiivisempi ja tarjoaisi mahdollisuuden seurata edistymistä. Myös valmennusmateriaalin ajoitusta ja käyttöönottoprosessia voisi parantaa antamalla osallistujille enemmän aikaa tutustua materiaaliin ennen ryhmien alkua.

Hankkeessa käsitellyt teemat, kuten työhyvinvointi, ruokavalio, liikunta, musiikki ja uni, ovat olennaisia aivoterveysten kannalta. Osallistajat saivat mahdollisuuden syventyä näihin aiheisiin ja tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa. Kaiken kaikkiaan Kestävä aivoterveys -hanke on tarjonnut arvokasta tietoa ja työkaluja hyvinvoinnin parantamiseen, ja sen vaikutus osallistujien elämään ja aivoterveystietoisuuteen näyttää olevan myönteinen. Tulevaisuudessa voisi harkita sitä, miten vastaavanlaista ryhmätoimintaa voitaisiin laajentaa ja tarjota suuremmalle kohderyhmälle.