



TERVEYDEN EDISTÄMISEN KESKUS  
CENTRET FÖR HÄLSOFRÄMJANDE  
FINNISH CENTRE FOR HEALTH PROMOTION

Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL -  
Medborgar- och arbetarinstitutens förbund MAIF ry

## **Kansalaisopistojen terveyden edistämistyön laajuus, merkitys ja vaikutukset ja Kansalais- ja työväenopistojen liiton hankekokonaisuuden merkitys kansalaisopistojen terveyden edistämistyössä**

Arviointiraportti



Lukijalle

Tässä raportissa esitetään vuoden aikana tehty arviointityö niin kansalais- ja työväenopistojen terveyden edistämistyöstä kuin Kansalais- ja työväenopistojen liiton terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta. Kiitämme kaikkia kansalaisopistoja, rehtoreita, suunnittelijoita ja opettajia arvokkaan arviointitiedon saamisesta. Myös kursseille osallistuneiden panostus arviointityöhön on ollut merkittävää, kiitos heille. Yhteistyö arvioinnin tilaajan ja kaikkien osallisten kanssa on ollut jouhevaa ja joustavaa. Arviointi on ollut mielekäs kokemus myös sen toteuttajalle ja antanut paljon tietoa kansalais- ja työväenopistojen tekemästä terveyden edistämistyöstä. Toivottavasti tämä tieto hyödyttää myös terveystavoitteisten kurssien toteuttajia jatkossa.

Helsingissä toukokuussa 2009

Pirjo Koskinen-Ollonqvist

Kehittämispäällikkö, FM

Terveyden edistämisen keskus ry

Heidi Hakulinen

Suunnittelija, VTM

Terveyden edistämisen keskus ry

# SISÄLLYS

1 Johdanto	4
2 Kokonaisuus I: Nykytilan arviointi ja terveyden edistämisen toiminnan laajuus	5
2.1 Taustatiedot	6
2.2 Kansalaisopistojen terveystavoitteisten kurssien järjestämisen nykytila	8
2.2.1 Kurssien määrät	9
2.2.2 Kurssien kohderyhmät	11
2.2.3 Tiedottamiskäytännöt	12
2.2.4 Rahoituskäytännöt ja kokemukset niistä	13
2.3 Poikkihallinnollinen yhteistyö	15
2.3.1 Yhteistyötahot	15
2.3.2 Yhteistyön muodot ja kokemukset yhteistyöstä	16
2.4 Terveystavoitteisten kurssien järjestämisen haasteet ja onnistumisen paikat	18
2.4.1 Kurssien järjestämisen mielekkyys ja opistojen profiloituminen terveyden edistämisen toimijoina	19
3 Kokonaisuus II: Terveyden edistämisen toiminnan vaikutusten ja kokemusten arviointi	19
3.1 Osa-alue 1: Terveyden edistämisen kurssien arviointi	19
3.1.1 Kurssien onnistuminen	21
3.1.2 Kurssille sitoutuminen	24
3.1.3 Kurssien edut, mahdollisuudet ja hyödyt	25
3.1.4 Kurssien haasteet	26
3.2 Osa-alue 2: Osallistujien kokemukset kurssista ja sen vaikutuksista asenteisiin ja elämäntapamuutoksiin	27
3.2.1 Osallistujien syyt ja motiivit kurssille osallistumiseen	28
3.2.2 Kurssin jälkeen? Kurssien vaikutus terveyskäyttäytymisen muutoksiin	30
3.2.3 Kursseilta saatu tieto ja taito	32
3.2.4 Entä kurssin päättymisen jälkeen? Seurantakyselyn tulokset	34
3.2.5 Mitä valitut taustamuuttajat kertovat tapahtuneista muutoksista kurssilaisilla?	39
3.3 Osa-alue 3: Kokemukset terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta opistojen ja opettajien näkökulmasta	43
4 Yhteenveto arvioinnista ja kehittämissuhteet	47
LIITE 1: Nykytilan kartoitus -kyselylomake opistoille	50
LIITE 2: Nykytilan kartoituksessa ilmoitetut terveystavoitteisten kurssit	54
LIITE 3: Saate ja esimerkki ennen-kyselystä	61
LIITE 4: Saate ja esimerkki jälkeen-kyselystä	64
LIITE 5: Saate ja esimerkki seuranta-kyselystä	67
LIITE 6: Saate ja kysely opettajille	71

## 1 Johdanto

Kansalaisopistot ympäri Suomea tarjoavat kuntalaisille matalan kynnyksen kursseja, ns. terveystavoitteisia ryhmiä. Tällaisia kursseja ovat esimerkiksi aikuisille tarkoitettut aloittelijoiden liikuntaryhmät, painonhallintaryhmät, irti tupakasta -ryhmät ja kotitalouskurssit, joissa pääosassa ovat terveelliset ja laadukkaat ruokavalinnat. ([www.ktolhanke.net/terveys/](http://www.ktolhanke.net/terveys/).)

Kurssien tavoitteena on tukea terveellisiä elämäntapoja, auttaa elämäntapojen muutoksessa, tähdätä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja lisätä tietämystä arjen hyvistä valinnoista. Terveystavoitteiset kurssit pohjautuvat erilaisiin yhteiskunnallisiin suosituksiin kuten Käypä hoito-suosituksiin tai Terveysliikunnan opetussuunnitelmasuositukseen. Opetusministeriö asetti kansalaisopistojen vapaan sivistystyön suuntaviivat vuosille 2005–2008. Yksi suuntaviivoista oli terveyttä edistävät opinnot ja painopisteenä erityisesti aliedustetut ryhmät.

Kansalaisopistojen vahvuudeksi on määritelty laaja verkosto, saavutettavuus, matala kynnykset osallistua, kohtuulliset osallistumismaksut ja hyvä palvelukyky. Heikkouksiksi puolestaan on koettu kansalaisopistojen terveyden edistämistyön huono tunnettuus kunnissa, yleinen vähättelevä asenne kansalaisopistojen toimintaa kohtaan ja osaamiseen liittyvät uhkat, kuten virkojen väheneminen tai paikalleen pysähtyminen, mikäli kansalaisopistot eivät uudistu muun maailman mukana. ([www.ktolhanke.net/terveys/](http://www.ktolhanke.net/terveys/).)

Vuonna 2002 Kansalais- ja työväenopistojen liitto (KTOL) aloitti kansalaisopistojen terveyden edistämistyön tukemisen opettajien koulutuksen, materiaalien laatimisen, viestinnän ja konsultoinnin avulla. Vuonna 2008 liitossa nähtiin tarpeelliseksi arvioida kansalaisopistojen toteuttaman terveyden edistämistyön laajuutta, toimivuutta ja vaikutuksia. Arviointi ostettiin Terveyden edistämisen keskukselta, ja prosessi kesti toukokuusta 2008 toukokuun loppuun 2009.

Arvioinnin tavoitteeksi määriteltiin seuraavaa:

- kartoittaa terveyden edistämisen toiminnan nykytilan laajuus,
- tuoda esille terveyden edistämisen kurssien edut, mahdollisuudet, haasteet ja sudenkuopat,
- arvioida opistojen kokemuksia terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta,
- selvittää osallistujien kokemuksia kurssista ja sen vaikutuksista asenteisiin ja elämäntapamuutoksiin sekä
- ohjata kansalaisopistoja kehittämään terveyden edistämisen työtä edelleen ja
- saada kansalaisopistojen toiminta huomioiduksi myös laajemmin ja yhteiskunnallisesti merkittävänä toimijana.

Arviointituloksilla Kansalais- ja työväenopistojen liiton arveltiin saavan tietoa, jonka avulla se voi

- vahvistaa asemaansa yhtenä terveystoimijana ja perusterveydenhuollon kumppanina.
- kehittää valtakunnallisesti kansalaisopistojen terveyden edistämisen toimintaa yhä paremmaksi ja levittää hyviä käytäntöjä.

- edistää kansalaisten tietoisuutta kansalaisopistojen terveyden edistämistyöstä.
- lisätä alueellisesti ja paikallisesti yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa.
- osoittaa kansalaisopistojen terveyden edistämisen työn tarpeellisuuden ja kustannushyödyllisyyden.
- suunnitella ja tehdä päätöksiä terveyden edistämistyön tarpeellisuudesta ja sen jatkamisesta kansalaisopistoissa.

Arviointi jaettiin kahteen kokonaisuuteen siten, että ensimmäisessä kokonaisuudessa arvioitiin kansalaisopistojen terveyden edistämistyön nykytilaa. Toinen kokonaisuus muodostui terveyden edistämisen toiminnan vaikutusten ja kokemusten arvioinnista. Jälkimmäinen kokonaisuus jaettiin kolmeen osa-alueeseen: terveyden edistämisen kurssien arviointi; kokemukset terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta ja osallistujien kokemukset kurssista ja sen vaikutuksista elämäntapamuutoksiin ja asenteisiin.

## **2 Kokonaisuus I: Nykytilan arviointi ja terveyden edistämisen toiminnan laajuus**

Arviointityön tukeväksi pohjaksi haluttiin saada kattava käsitys siitä, kuinka paljon kansalaisopistoissa (tässä raportissa ”kansalaisopisto” tarkoittaa kansalais- ja työväenopistoja) toteutetaan terveystavoitteisia kursseja. Lisäksi poikkihallinnollisen yhteistyön nykytilaa, kurssien tiedottamis- ja rahoituskäytännöistä tuli saada tietoa. Tässä kokonaisuudessa haluttiin vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Missä määrin kansalaisopistoissa järjestetään terveyden edistämisen kursseja ja ryhmiä?
- Minkä nimisiä/sisältöisiä kurssit ovat?
- Kuinka paljon kursseilla on ollut osallistujia?
- Miten eri osallistuja- ja kohderyhmät on tavoitettu kursseille?
- Millä rahoituksella kurssit on toteutettu?
- Millaista yhteistyötä opistoilla on muiden toimijoiden kanssa?

Nykytilan kartoitus -kysely lähetettiin elokuussa 2008 sähköpostitse Webropol-kyselytyökalua käyttäen kaikkiin Suomen kansalaisopistoihin. Kysely tehtiin kahdella kielellä, suomeksi ja ruotsiksi. Vastauksia tuli kaikkiaan 101, joista 94 lähetettiin suomenkielisistä ja 7 ruotsinkielisistä opistoista. Kysely lähetettiin kansalaisopistojen rehtoreiden sähköpostiosoitteisiin, mutta tarkkaa tietoa ei ole siitä, kuka kyselyyn vastasi. Arvioinnin aikataulun vuoksi elokuussa 2008 toteutettu kysely ei välttämättä ollut opistojen näkökulmasta paras mahdollinen, joten vastausprosenttia voidaan tässä valossa pitää hyvänä. Nykyaikana toteutettavissa kyselyissä on tyypillistä, että alle puolet tai noin puolet kyselyn saaneista vastaa niihin. Tämän kartoituksen vastausprosentiksi muodostui 46 %. Tulokset ovat siis yleistettävissä, kun vastausprosentti suhteutetaan yleisiin vastausprosentteihin, joita esimerkiksi erilaisissa Terveyden edistämisen keskuksen kyselyissä on ollut.

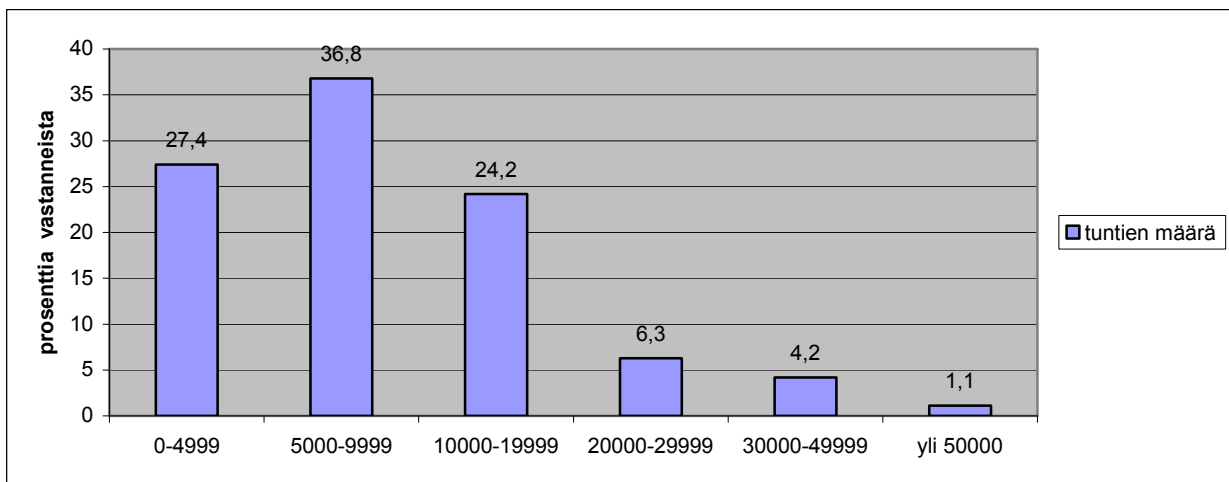
Nykytilan kartoituskysely koostui kolmesta osiosta (Liite 1). Ensimmäisessä osassa kysyttiin taustatietoja, kuten kansalaisopiston toiminta-alueen asukaslukua, opiskelijamäärää lukuvuonna 2007–2008, osa- ja kokoaikaisten opettajien ja valtionosuustuntien määrää lukuvuonna 2008–2009 ja terveystavoitteisten kurssien järjestämistä sekä aiemmin että tulevana lukuvuonna. Toisessa osiossa kartoitettiin opistojen terveystavoitteisten kurssien järjestämisen nykytilaa, niiden rahoituskäytäntöjä ja

poikkihallinnollista yhteistyötä kurssien järjestämisessä. Kyselyn viimeisessä osiossa kartoitettiin vastaajan näkemyksiä KTOL:n terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta. Viimeisen osion tulokset on esitelty luvussa 3.3.

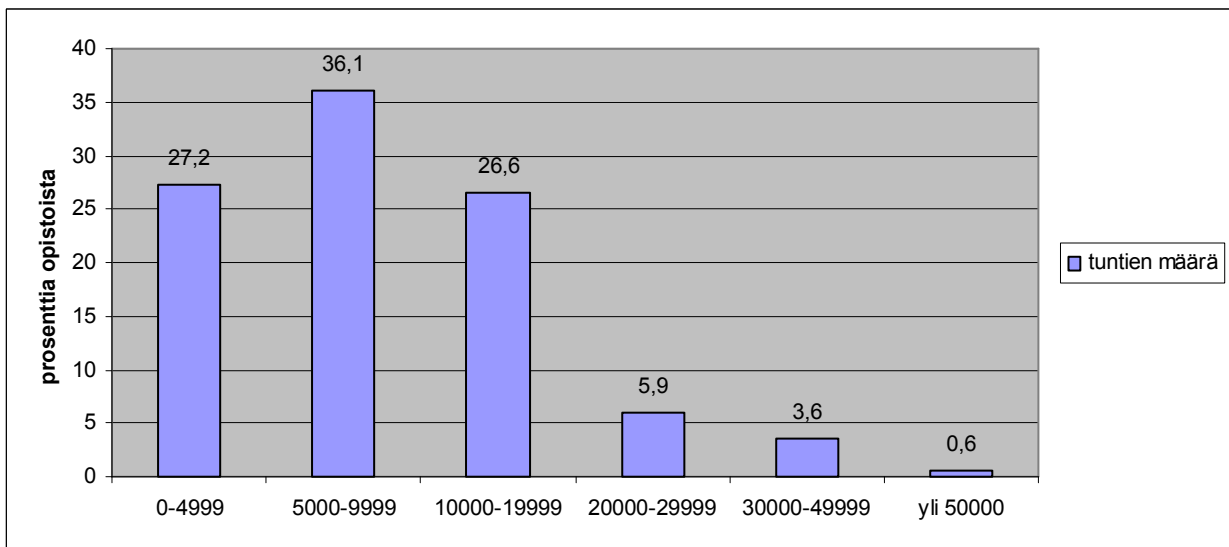
## 2.1 Taustatiedot

Lukuvuonna 2008–2009 oli kansalaisopistojen valtionosuustuntien määrä yleisimmin 5000–10 000 tunnin välillä, kuten Kuviosta 1. voidaan havaita. KTOL:lta saatiin lisäksi tieto liiton jäsenopistojen valtionosuustuntien määrästä (Kuvio 2.). Tämä kuvio on hyvin samansuuntainen kuin kyselyyn vastanneiden opistojen kyselyssä ilmoittama tieto Kuviossa 1., joten sitä voidaan pitää luotettavana.

Kuvio 1. Kansalaisopiston kyselyssä ilmoittama valtionosuustuntien määrä lukuvuonna 2008–2009 (N=95)



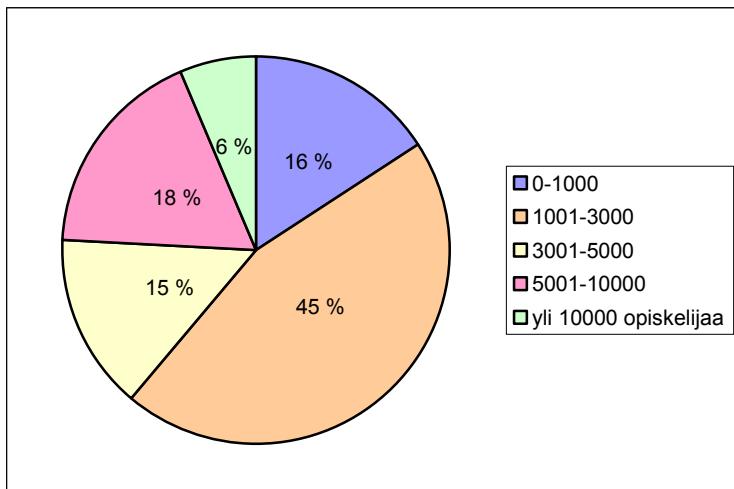
Kuvio 2. Kansalaisopistojen valtionosuustuntien määrä lukuvuonna 2008–2009 (N=169)



Kansalaisopistojen opiskelijamäärää tiedusteltiin lukuvuodelta 2007–2008, koska se oli vastaushetkellä viimeisin olemassa oleva tieto (Kuvio 3.). Opiskelijamäärää tarkasteltaessa on huomioitava, että kysymys ei tarkentanut sitä, tarkoitetaanko lukumäärällä netto- vai bruttomäärää. Vastaajista (N=95) kuitenkin 14 tarkensi vastaustaan ja heistä ainoastaan 1 tarkensi luvun bruttoluvuksi, muut kertoivat luvun olevan nettomääräinen. Tästä syystä voidaan olettaa, että myös valtaosa muissa

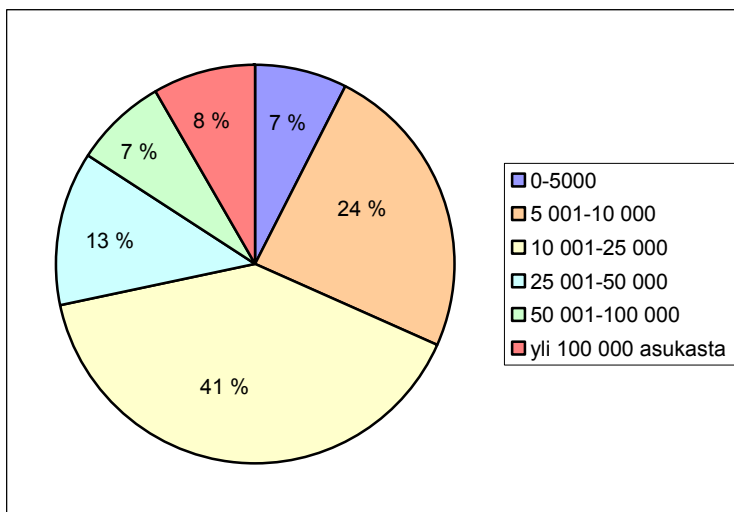
tarkentamattomissa vastauksissa tarkoitettiin nettomäärää. Joka tapauksessa kuvioon on syytä suhtautua pienellä varauksella.

Kuvio 3. Kansalaisopistojen opiskelijamäärä lukuvuonna 2007–2008, prosenttia vastanneista (N=95)



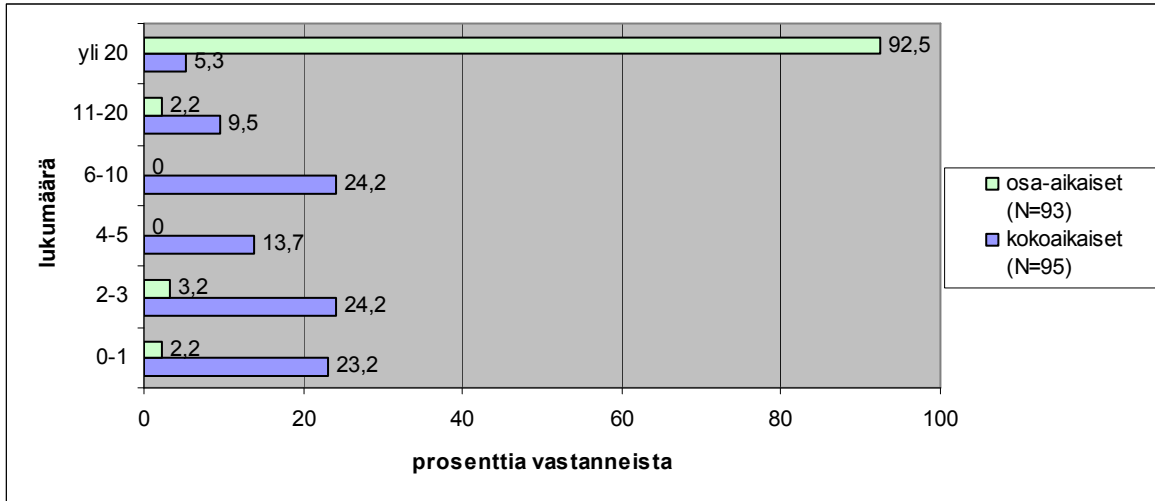
Kuviosta 4. käy ilmi, kuinka suuri oli kansalaisopiston toiminta-alueen asukasluku. Kuten voidaan havaita, enemmistö (noin 40 %) opistoista toimii alueella, jossa on 10 000–25 000 asukasta. Kuitenkin lähes kolmannes opistoista toimii enintään 10 000 asukkaan alueella.

Kuvio 4. Kansalaisopiston toiminta-alueen asukasluku (N=95)



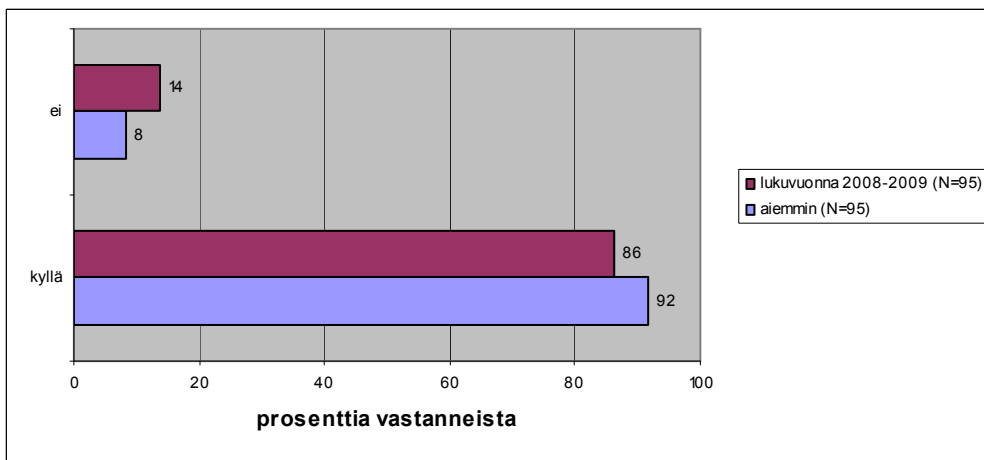
Vastaajilta kysyttiin koko- ja osa-aikaisten opettajien lukumäärää lukuvuoden 2008–2009 aikana. Ajankohdaksi valittiin alkava lukuvuosi, koska oli oletettavaa, että kauden käynnistyessä nämä tiedot olisivat melko varmoja. Opettajien määrästä voidaan päätellä, että osa-aikaisten tuntiopettajien käyttäminen on hyvin yleistä ja heitä on opistoissa paljon – jopa yli 90 % vastanneista kertoi heidän osuudekseen yli 20 henkilöä (Kuvio 5.). Sen sijaan koko-aikaisten opettajien määrä on huomattavasti vähäisempi. Heitä on melko tasaisesti kansalaisopistosta riippuen alle 10 opettajaa opistoa kohden.

Kuvio 5. Opiston työntekijät lukuvuoden 2008–2009 aikana



Taustatietojen loppuksi vastaajilta tiedusteltiin, olivatko he järjestäneet terveystavoitteisia kursseja aiemmin ja aikovatko järjestää niitä tulevana lukuvuonna (Kuvio 6.). Vastausten perusteella havaitaan, että terveystavoitteisten kurssien järjestäminen on hyvin yleistä, ja vaikka muutos näyttäisikin olevan vähenevä, on muutos hyvin pientä. Perustelut sille, ettei kursseja ole tulevana vuonna suunnitteilla olivat mm. opettajien puuttuminen ja muu resurssipula sekä kurssien jääminen toteutumatta aiemmin.

Kuvio 6. Terveystavoitteisten kurssien järjestäminen aiemmin ja tulevana lukuvuonna



## 2.2 Kansalaisopistojen terveystavoitteisten kurssien järjestämisen nykytila

Kyselyn osiossa II kansalaisopistoja pyydettiin kertomaan tulevana lukuvuonna järjestettävien terveystavoitteisten kurssien tarkemmat tiedot (opetustuntien ja -kertojen määrä sekä kurssien nimet). Nämä opistojen luettelemat kurssit on koottu liitteessä 2. Liite on koostettu sitä varten, että kansalaisopistot ja kursseja suunnittelevat opettajat voivat saada ideoita omiin suunnitelmiinsa. Luettelosta havaitaan, että osa ilmoitetuista kursseista saattaisi sopia paremmin johonkin toiseen aihealueeseen. Arvioitsija on kuitenkin pitäytynyt siirtämästä vastauksia mahdollisten tulkintavirheiden välttämiseksi, miksi ne on esitelty siten, kun vastaaja on ne luokitellut. Luetteloissa esiintyy jossain määrin kurssinimien toistoa, sillä mukana on kaikki vastaajien ilmoittamat kurssit lukuun

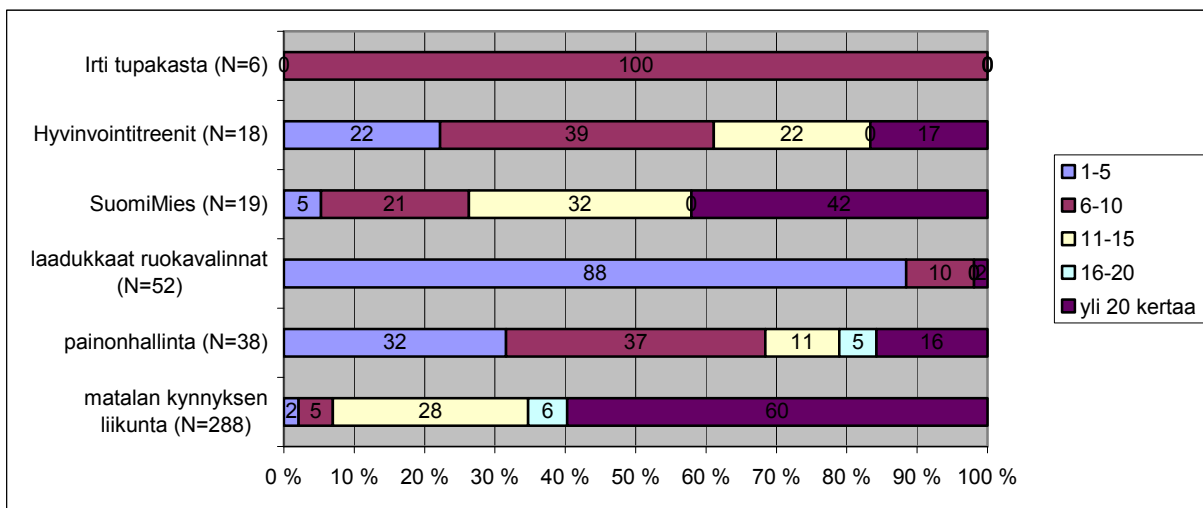
ottamatta kuitenkaan SuomiMies kuntoilee ja kokkaa -kurseja, jotka on järjestetty lähes aina ko. nimellä suomeksi tai ruotsiksi.

Erityisesti matalan kynnyksen liikuntaa koskevaan kysymykseen saatiin melko kattava luettelo kurseista, sillä 68 opistoa vastasi kysymykseen. Toisaalta on mahdollista, että tässä kohdassa on lueteltu myös kansalaisopiston muita kuin terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville suunnattuja liikuntakurseja. Muiden kurssien nimeämisessä oli vastausaktiivisuus hieman vähäisempää, sillä vastauksia tuli 59 painonhallintaryhmiin, 55 laadukkaat ruokavalinnat -kotitalousryhmiin, 53 SuomiMies kuntoilee ja kokkaa -ryhmiin ja 46 Hyvinvointitreenit-ryhmiin. Sen sijaan irti tupakasta -ryhmistä kysyttäessä vastasi 47 henkilöä, joista kuitenkin vain 11 oli järjestämässä kyseisiä kurseja. Muissa vastauksissa kerrottiin, ettei kurseja järjestetä ja myös kerrottiin, että kurssien järjestäminen on aiemmin ollut vaikeaa. Tästä syystä pidetään ”välivuosi” ja kokeillaan kurssien järjestämistä uudelleen, kenties uusin ideoin, seuraavien vuosien aikana.

### 2.2.1 Kurssien määrät

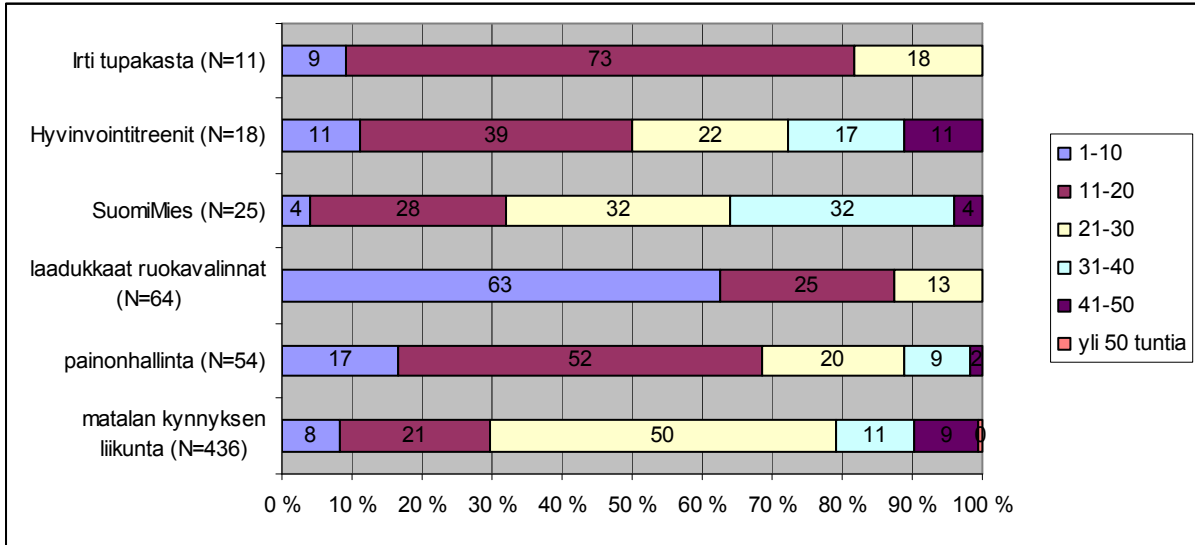
Opetustuntien ja -kertojen määrät näkyvät Kuvioissa 7. ja 8.. Laskelmissa ovat mukana myös opistojen ilmoittamat luennot, joissa siis opetuskertojen määrä on yksi ja pituus tunnista kolmeen tuntia. Matalan kynnyksen liikunnan opetuskerrat näyttäisivät olevan hyvin pitkäkestoista, sillä yli puolet kurseista kestää yli 20 kertaa (Kuvio 7.). Sen sijaan painonhallintakurssit ovat kestoltaan tätä lyhyempiä, sillä 69 % ilmoitetuista painonhallintakurseista oli pituudeltaan enintään 10 kertaa. Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuosituksen mukaisten kurssien järjestämisessä on huomattava, että valtaosa kurseista on kertamääriltään edellä esitettyjä vielä lyhytkestoisempia, sillä niissä kokoonnutaan pääsääntöisesti enintään viisi kertaa. Tämä voi selittyä sillä, että moni aiheeseen liittyvä kurssi koostuu vain muutamasta, esimerkiksi viikonloppuna tai arki-iltaisin tapahtuvasta kokoontumisesta.

Kuvio 7. Kurssien opetuskertojen määrä, N=kuinka monesta kurssista ilmoitettu opetuskerrat



Kurssien tuntimääriä tarkasteltaessa (Kuvio 8.) havaitaan sama ilmiö, sillä laadukkaat ruokavalinnat -kotitalouskurseista lähes 90 % on enintään 20 tuntia kestäviä. Vastaavasti matalan kynnyksen liikuntaryhmistä puolet on kestoltaan 21–30 tuntia ja tätä pienimuotoisempia liikuntakurseja on vain kolmannes (29 %).

Kuvio 8. Kurssien opetustuntien määrä, N= kuinka monesta kurssista ilmoitettu opetustunnit



Taulukkoa 1. lukiessa on huomioitava, että moni vastaajista jätti ilmoittamatta joko kertojen tai tuntien määrän tai molemmat. Lisäksi muutamassa vastauksessa ilmoitettiin kättämääränä kaikki kerrat, tuntimäärät ja kurssien määrä. Esimerkiksi Hyvinvointitreenitkurssien kohdalla kaksi opistoa ilmoitti olevansa mukana aiheeseen liittyvässä projektissa, joiden kertojen määrä on yli 300 ja tuntimäärä yli 7000. Nämä on jätetty koonnasta pois. Taulukko on silti jossain määrin suuntaa antava sen suhteen, minkä aihealueen kurseja järjestetään eniten ja vastaavasti mitä vähiten.

Taulukko 1. Kurssien lukumäärät ja tunnit

Kurssi	Kurssien lukumäärä	Tunnit yhteensä
Matalan kynnyksen liikunta	548	13253
Painonhallinta	61	1505
Laadukkaat ruokavalinnat	69	809
SuomiMies kuntoilee ja kokkaa	33	757
Hyvinvointitreenit*	21	420
Irti tupakasta	11	210

\* laskennassa ei ole mukana kahden opiston ilmoittaman aiheeseen kuuluvan projektin tuntimääriä yli 7000 ja kertoja yli 300 kpl

Yllä esitelty koonti perustuu siis vastaajien antamiin ilmoituksiin. Kyselylomakkeen pituus ja vastaamisen työläys ovat saattaneet vaikuttaa siihen, että toiset vastaajista ovat panostaneet vastaamiseen enemmän kuin toiset. Yleisiä linjauksia kurssimäärien painottumisesta voidaan silti tällaisella aineistolla tehdä. Kysymyspatteriston helpottamiseksi olisikin voinut olla kunkin eri aiheeseen liittyvän kysymyksen yhtenä vastausvaihtoehtona, että opisto ei järjestä ko. aiheeseen kuuluvia kurseja tulevana lukuvuotena. Toisaalta moni vastaaja (erityisesti irti tupakasta -kurseissa, mutta myös muissa) ilmoitti oma-aloitteisesti, ettei kyseisen aiheen kurseja järjestetä tulevana lukuvuonna. Nyt koko kysymyspatteriston alussa oli yleinen vastausohje jättää vastaamatta, mikäli kansalaisopisto ei järjestä terveystavoitteisia kurseja lukuvuonna 2008–2009.

Yhteenvetona näyttää siis edellä esitettyjen kuvioiden ja taulukon perusteella siltä, että terveystavoitteisista ryhmistä matalan kynnyksen liikuntaryhmien järjestäminen on opistojen keskuudessa yleisintä ja muita lueteltuja terveystavoitteisia kurseja ei järjestetä

samassa laajuudessa (Taulukko 1.). On kuitenkin muistettava, että saatteen ohjeistuksesta huolimatta eri ryhmien luettelointiin on voitu sisällyttää sellaisia kursseja, joita KTOL ei tässä yhteydessä katsonut kuuluvan kartoituksen piiriin kuuluviksi terveystavoitteisiksi ryhmiksi, vaikka niillä sinänsä onkin merkitystä. Tällaisina kursseina mainittiin ohjeistuksessa esimerkiksi vaihtoehtoisiin hoitomenetelmiin perustuvia kursseja tai luontaishoitokursseja. Niihin ei myöskään toivottu laskettavan kaikkea liikuntaopetusta (vain matalan kynnyksen liikuntaopetus) tai kotitalousopetusta (esimerkiksi ei kansainvälisiä keittiöitä).

## 2.2.2 Kurssien kohderyhmät

Terveystavoitteisten kurssien mahdollisia kohderyhmiä pyydettiin kertomaan avoimella kysymyksellä omin sanoin. Vastauksissa mainittujen (N=78) kohderyhmien lukumäärä laskettiin ja luokiteltiin oheiseen taulukkoon (Taulukko 2.). Vanhusväestö mainittiin vastauksissa useimmin, ja toiseksi yleisimpänä kohderyhmänä mainittiin vähän liikkuvat. Kolmanneksi tyypillisimmäksi kohderyhmäksi muodostui erilaiset riski- tai erityisryhmiin kuuluvat. Tällaisina mainittiin mm. sosiaali- tai terveysviraston asiakkaat, päiväjoutilaat, kuntoutusta tarvitsevat tai jo kuntoutuneet, syrjäytymisvaarassa tai motivaatiota vailla olevat. On mielenkiintoista havaita, että miehet mainittiin erikseen 16 kertaa, kun taas naiset nostettiin esille seitsemän kertaa (kahdeksan, jos yksi maininta maahanmuuttajanaisista lasketaan tähän mukaan). Lisäksi työikäiset ja aikuiset ovat taulukossa luokiteltu erikseen, koska ne myös mainittiin usein erikseen. Mikäli ne lasketaan yhteen, on tämän väestöosan mainintojen lukumäärä yhteensä 20. Lapset tai nuoret mainittiin yhteensä 11 kertaa. Melko moni (N=15) vastaaja kokee terveystavoitteisten ryhmien kohderyhmiksi kaikki ihmiset. Joka tapauksessa vastauksista voidaan päätellä, että terveystavoitteisten kurssien kohderyhmänä ovat sellaiset henkilöt, joille kurssille osallistumisella olisi selvää hyötyä omassa elämässään (vrt. terveydestään jo kiinnostuneet tai siitä huolehtivat, jotka mainittiin kohderyhmäksi vain 7 kertaa).

Taulukko 2. Terveystavoitteisten kurssien kohderyhmät (N=78)

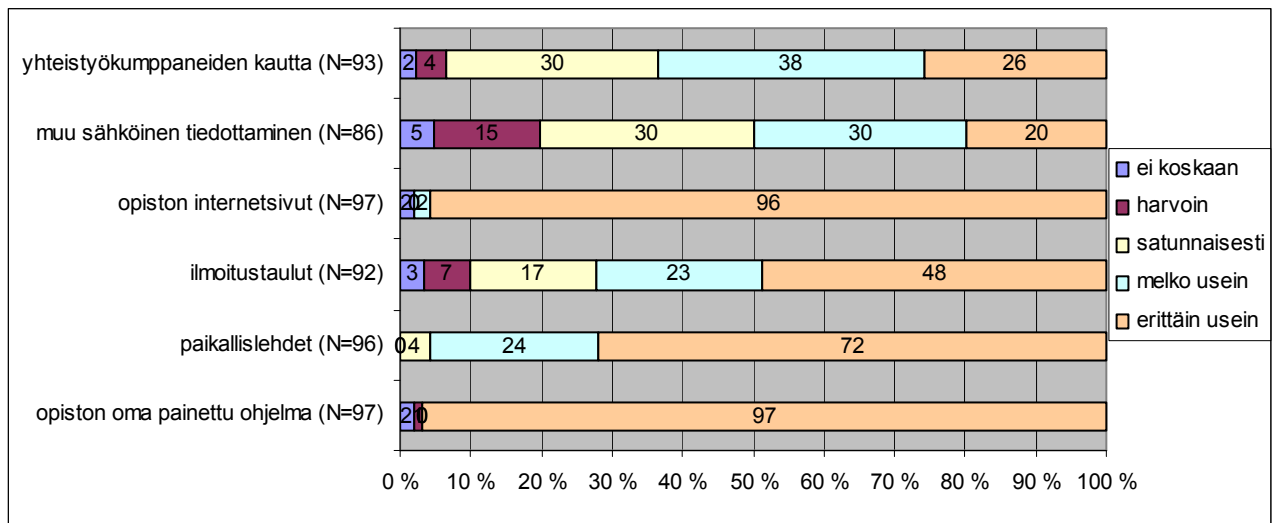
Kohderyhmä	Mainintojen lukumäärä
Ikääntyneet/eläkeläiset	31
Vähän liikkuvat	23
Ylipainoiset	21
Sosiaalisiin riski-/erityisryhmiin kuuluvat	20
Miehet	16
Kaikki	15
Liikunta-/sairausrajoitteiset	15
Työikäiset	10
Aikuiset/keski-ikäiset	10
Lapset	8
Kehitysvammaiset	8
Terveydestään kiinnostuneet/huolehtivat	7
Tupakoivat/tupakoinnin lopettamista haluavat	7
Naiset/äidit	7
Nuoret	3
Mielenterveyskuntoutujat	3
Perheet	2
Maanviljelijät	1
Veteraanit	1
Keskiluokka	1

Maahanmuuttajanaiset	1
Muistihäiriöiset	1
KTOL:n suositusten mukaiset	1

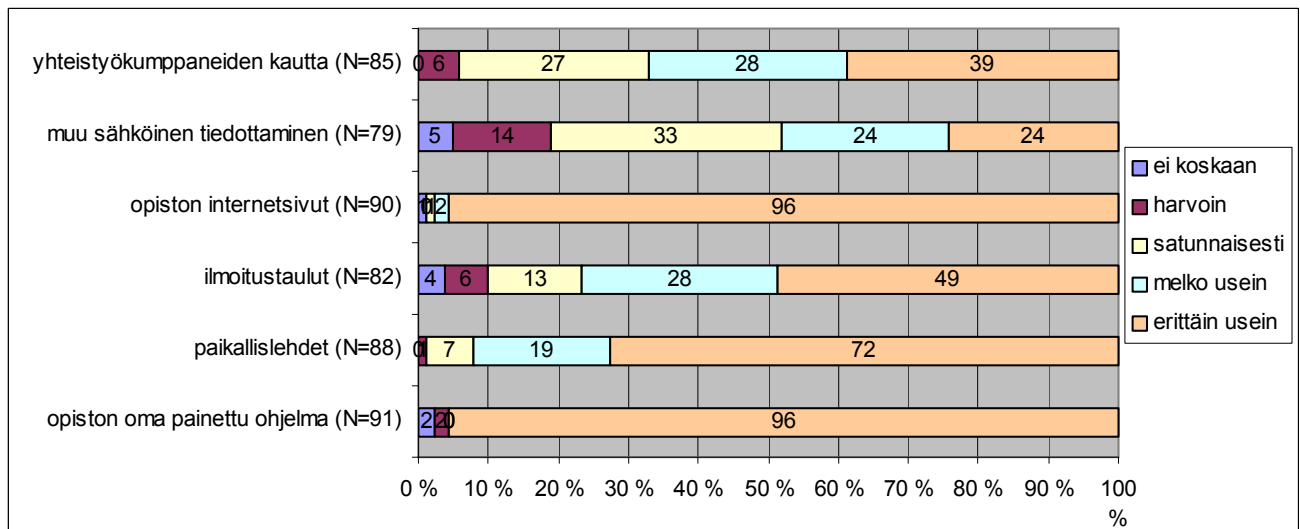
### 2.2.3 Tiedottamiskäytännöt

Kansalaisopistoilta tiedusteltiin tiedotuskäytäntöjä niin kaikista kursseista kuin terveystavoitteisistakin kursseista tiedottamisessa. Kuten oheisista kuvioista (Kuvio 9. ja Kuvio 10.) voidaan havaita, ei tiedottamiskäytännöissä ole eroa sen suhteen, onko kyseessä terveystavoitteinen vai jokin muu kurssi.

Kuvio 9. Kaikista opiston kursseista tiedottaminen



Kuvio 10. Terveystavoitteisista kursseista tiedottaminen



Ainoastaan yhteistyökumppanien kautta tapahtuvan tiedottamisen osalta vastaukset terveystavoitteisten kurssien järjestämisessä hajoavat, ja sen voidaan katsoa olevan terveystavoitteisten kurssien osalta hieman aktiivisempaa ("erittäin usein yhteistyökumppanien kautta" -vastanneita terveystavoitteisten kurssien tiedottamisessa 39 %, kaikkien opiston kurssien tiedottamisessa 26 %). Tämä voi selittyä sillä, että näitä

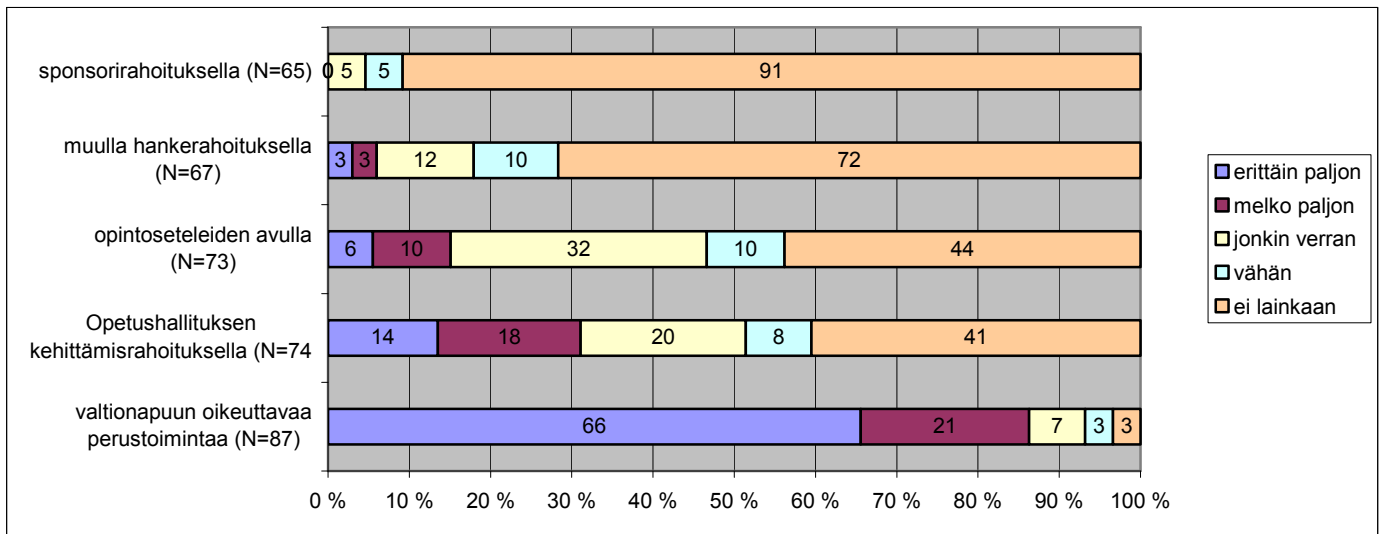
kurssija järjestettäessä myös tehdään eniten yhteistyötä muiden järjestäjä- ja yhteistyötahojen kanssa, jolloin myös tiedottaminen tätä kautta on luontevaa.

## 2.2.4 Rahoituskäytännöt ja kokemukset niistä

Terveystavoitteisten kurssien rahoituskäytäntöjen selvittämiseksi vastaajilta tiedusteltiin, miten terveystavoitteisten kurssien järjestämisestä aiheutuneita kustannuksia oli katettu antamalla valmiita vastausvaihtoehtoja sekä kysymällä avoimella kysymyksellä muista mahdollisista rahoituslähteistä. Lisäksi vastaajilta tiedusteltiin kokemuksia eri rahoituslähteiden käytöstä.

Kuten Kuvio 11. voidaan havaita, terveystavoitteiset kurssit toteutetaan pääasiassa osana valtionapuun oikeuttavaa kansalaisopiston perustoimintaa. Vastanneista 52 % ilmoitti käyttävänsä terveystavoitteisten kurssien toteuttamiseen Opetushallituksen kehittämisrahoitusta vähintään jonkin verran (jonkin verran, paljon tai erittäin paljon vastanneiden yhteismäärä). Lähes yhtä yleistä (yhteensä 48 % jonkin verran, paljon tai erittäin paljon vastanneita) oli opintosetelien käyttö. Sen sijaan 82 % kertoi käyttävänsä muuta hankerahoitusta joko vähän tai ei lainkaan. Sponsorien käyttäminen terveystavoitteisten kurssien järjestämisessä on vielä varsin harvinaista, ainoastaan 9,2 % kertoi tämän tavan olevan joko vähän tai jonkin verran käytössä. Kukaan vastanneista ei ollut tätä rahoitusmuotoa käyttänyt joko melko paljon tai erittäin paljon.

Kuvio 11. Terveystavoitteisten kurssien rahoituskäytännöt



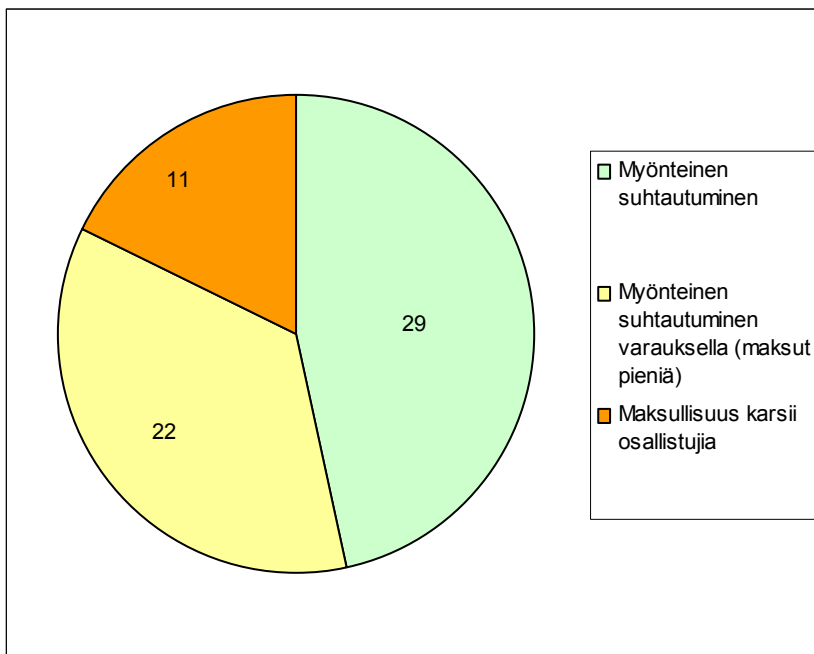
Muina mahdollisina rahoitusmuotoina esille nostettiin yksittäisinä esimerkkeinä kaupungin liikuntatoimen budjetti tai muu kaupungin avustus, osallistujamaksut, seurat ja yhdistykset, opintosetelit.

Kokemukset terveystavoitteisten kurssien rahoitukseen liittyvistä toimintamalleista ovat hyvin moninaisia. Niistä kertoi 53 vastaajaa, joista 14 ei määritellyt kokemuksiaan, vaan vastasi joko viivalla tai toteamalla ”ei kokemuksia”. Pääosin kommentoitiin keskenään kovin erilaisia asioita, ainoastaan Opetushallitukselta saatava rahoitus nousi muista selvästi useammin esille. Opetushallitukselta saatavalla rahoituksella on merkitystä, sillä 11 vastaajaa mainitsi sen olleen tärkeä kurssien järjestämisessä. Toisaalta näiden lisäksi 4 vastaajaa kertoi, että OPH:n rahoitus on muuttunut vaikeammaksi saada ja summiltaan

aiempaa pienemmäksi, mikä tekee tilanteesta haasteellisen. Myös muutama muu kommentti annettiin rahoituksen saamisen vaikeudesta ja työläästä hakemisesta, mutta niissä ei oltu eritelty rahoittajatahoa tarkemmin. Muut näkemykset olivat yksittäismainintoja, kuten kilpailutilanne, opintoseteleiden käyttämättä jättäminen, KKI-rahoituksen toimivuus ja kurssien rahoituspaineet tilanteissa, joissa ei haluta periä kurssimaksuja.

Kyselyssä tiedusteltiin vielä erikseen opistojen kokemuksia osallistujamaksujen käyttämisestä terveystavoitteisten kurssien yhteydessä. Opiskelijamaksun käyttöä voidaan perustella siten, että osallistujamaksu sitouttaa opiskelijaa käymään kurssin loppuun. Toisaalta osallistujamaksu, vaikkakin pieni, voi olla riittävä syy olla osallistumatta kurssille. Tästä syystä maksujen käyttäminen on lähtökohtaisesti hieman haasteellista ja kysymyksen avulla haluttiin kerätä kokemuksia asiasta mahdollisia suosituksia varten. Osallistujamaksuihin ottikin kantaa 71 vastaajaa, joista 8 vastaajaa kertoi, ettei kokemusta ole. Vastaukset on luokiteltu kolmeen osaan (Kuvio 12.).

Kuvio 12. Osallistujamaksujen käyttö terveystavoitteiden kurssien yhteydessä, mainintojen lukumäärä



Vastaajista 29 eli reilu kolmannes koki osallistujamaksut myönteisinä asioina. Osallistujamaksujen keräämisestä ei ole tullut valituksia, se on normaalikäytäntö ja terveystavoitteiset kurssit ovat samanhintaisia kuin muutkin kurssit tai kokemukset ovat olleet ylipäänsä myönteisiä. Heistä viisi vastaajaa nosti erikseen esille, että kurssimaksujen käyttäminen sitouttaa paremmin osallistumaan. Vastaajista 22 eli myös noin kolmannes suhtautui osallistujamaksujen käyttöön varauksella. Tähän ryhmään on laskettu mukaan ne, jotka toivat esille, että maksujen tulee olla pieniä. Sen sijaan 11 vastaajaa ilmaisi suoraan, että maksullisuus karsii opiskelijoita tai estää osallistumisen. Loput yksittäismaininnat liittyivät mm. siihen, että opintosetelien käyttöönotto on aktivoitunut osallistumaan tai että muun hankerahoituksen pienuuden vuoksi on pieni opiskelijamaksujen käyttö ollut välttämätöntä.

## 2.3 Poikkihallinnollinen yhteistyö

Poikkihallinnollista yhteistyötä selvitettiin tiedustelemalla millaista yhteistyötä ja työnjakoa kansalaisopistot olivat tehneet terveystavoitteisten kurssien järjestämiseksi ja millaisia olivat kokemukset paikallisesta yhteistyöstä. Tarkastelun alla olivat erikseen kunnan/kaupungin tahot, järjestöt/yhdistykset, valtion tahot, seurakunnat ja yksityinen sektori. Lisäksi vastaajat saivat tuoda esille kokemuksiaan myös muiden mahdollisten tahojen kanssa tehdystä yhteistyöstä. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä.

### 2.3.1 Yhteistyötahot

Eri tahojen kanssa tehtävään yhteistyöhön otettiin kantaa joko luettelemalla tahot tai kertomalla, ettei yhteistyötä ole. Lisäksi osa sivuutti kysymyksen viiva-merkinnällä, mikä voidaan tulkita jälkimmäiseksi. Tästä syystä taulukoissa esitettyjen mainintojen kokonaislukumäärä ei ole sama kuin kantaa ottaneiden kokonaislukumäärä.

Kunnan ja kaupungin tahojen kanssa tehtävään yhteistyöhön otti kantaa 85 vastaajaa. Vastauksista käy ilmi, että yleisimmät yhteistyötahot olivat liikunta- ja terveyssektori. Erikseen työterveyshuollon mainitsi 6 vastaajaa, vaikka joku toinen vastaaja saattoikin lukea työterveyshuollon osaksi terveystoimea yleisesti. Lisäksi 5 vastaajaa nosti erikseen esille fysioterapiahenkilöstön kanssa tehtävän yhteistyön, vaikka sekin on osa terveystoimea. Näiden jälkeen yleisimmät yhteistyötahot olivat vapaa-aikatoimi sekä koulu/opetustoimi.

Taulukko 3. Kunnan/kaupungin kanssa tehtävän yhteistyön tahot, mainintojen lukumäärä

Kunnan toimija	Lukumäärä
Liikuntatoimi	37
Terveystoimi/terveyskeskus	36
Sosiaalitoimi	10
Työterveyshuolto	6
Vapaa-aikatoimi	7
Fysioterapia	5
Opetus/koulutoimi	4
Vanhusten palvelukeskus	2
Kunnan johto	1
Perusturvatoimi	1
Kuntoutus	1
Nuorisotoimi	1
Hyvinvointipalvelut -osasto	1
Kaupungin terveystyöryhmä	1

Järjestöjen ja yhdistysten kanssa tehtävään yhteistyöhön otti kantaa 64 vastaajaa. Tahot olivat hyvin erilaisia, ja ne jakautuivat keskenään melko tasaisesti. Mukana oli niin liikunta- ja urheiluseuroja kuin kansanterveys- ja potilasyhdistyksiäkin.

Taulukko 4. Järjestöjen/yhdistysten kanssa tehtävän yhteistyön tahot, mainintojen lukumäärä

Järjestön toimija	Lukumäärä
Urheiluseura/liikuntajärjestö	9
Ikäihmisten neuvosto/eläkeläisjärjestöt	6
Mielenterveysseura/yhdistykset	5

Sydänyhdistys	5
Vammaisneuvosto/järjestö	3
Hengitysyhdistys	3
SPR	3
Martat	3
MLL	2
Kaupunginosaseura	2
Reumayhdistys	2
Terveysjärjestöt	2
Diabetesyhdistys	2
KKI-ryhmä	1
DEHKO-hanke	1
Työttömien yhdistys	1
LIKES	1

Seurakuntien kanssa tehtävästä yhteistyöstä mainitsi 43 vastaajaa. Heistä 23 kertoi, ettei yhteistyötä ollut tai osoitti asian viiva-merkinnällä. Yhteistyötä seurakunnan kanssa kertoi olevan yhteensä 20 vastaajaa, joista 3 kertoi sen olevan vähäistä.

Valtion eri toimijoiden kanssa tehtävässä yhteistyössä näyttää olevan haasteita. Kysymykseen vastasi 40 vastaajaa, ja heistä yli 30 vastasi joko ”ei mitään” tai kirjoitti viivan. Yliopiston mainitsi yhteistyökumppaniksi kurssien järjestämisessä neljä vastaajaa. Valtion omistama oppilaitos sai kaksi mainintaa, ja yksittäisiä mainintoja saivat Kela ja Työvoiman palvelukeskus. Yhteistyön muodot liittyivät tiedotukseen, koulutuksen järjestämiseen organisaation työntekijöille, ideointiin, tilojen käyttöön ja yhteishankkeeseen.

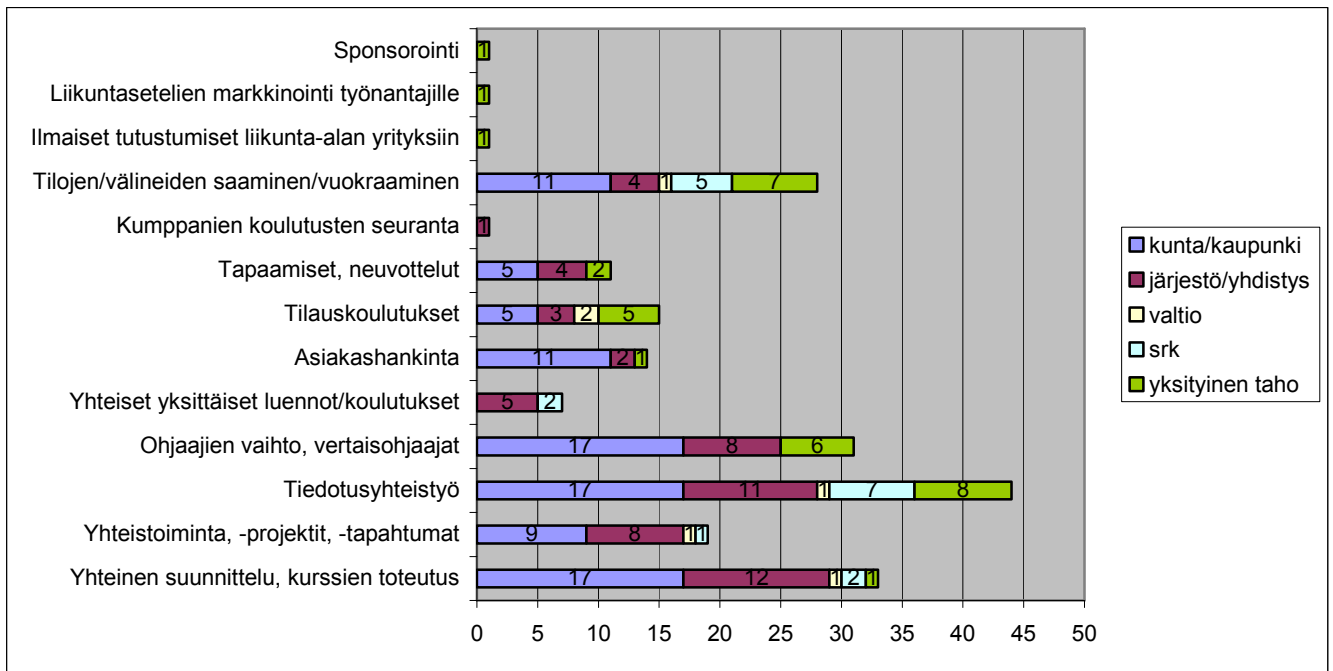
Yksityisten yritysten kanssa tapahtuvaan yhteistyöhön otti kantaa 48 vastaajaa, joista 14 kertoi, ettei yhteistyötä ole. Myös muilta osin yhteistyötahojen nimeäminen oli vähäistä ja vastaukset keskittyivät yhteistyön muotojen kuvailemiseen. Ainoastaan yksityinen terveydenhuolto ja liikunta/kuntosaliyrittäjä saivat useamman kuin yhden maininnan, mutta molemmat alle viisi mainintaa. Yksittäismainintoina nostettiin esiin suuri yksityinen työllistäjä, hoitokoti ja päivittäistavarakauppa.

Muita tahoja tiedusteltaessa yksittäismainintoja saivat alueen paikallis- ja potilasyhdistykset, paikallislehdistö, naapurikuntien kansalaisopistot, SPR ja KTOL. Lisäksi mainittiin samoja tahoja kuin jo aiemmin esitettiin (kuntien hallintokunnat tai seurakunnat).

### 2.3.2 Yhteistyön muodot ja kokemukset yhteistyöstä

Yhteistyöhön liittyvät vastaukset luokiteltiin myös sen mukaan, minkälaista yhteistyö on käytännössä ollut. Useassa vastauksessa mainittiin enemmän kuin yksi yhteistyön muoto ja kaikkiaan näitä mainintoja tuli yhteensä 206. Ne on koottu kuvioon 13 yhteistyökumppaneittain. Luokittelussa on eroteltu toisistaan tapaamiset ja ideointi sekä varsinainen suunnittelutyö kurssien toteuttamiseksi. Erottelu on tehty siitä syystä, että tapaamiset tai neuvottelut eivät välttämättä vielä johda yhteistyöhön käytännön tasolla, mitä puolestaan yhteissuunnittelu kurssien järjestämisessä on.

Kuvio 13. Yhteistyön muodot kootusti eri toimijoiden kesken, mainintojen lukumäärä



Luokittelun perusteella voidaan havaita, että yleisimmät yhteistyötavat kunnan tai kaupungin kanssa on käytännön suunnittelu kurssien toteuttamiseksi, kurssien ohjaamiseen liittyvästä työnjaosta sopiminen ja kurseista tiedottaminen (kukin sai 17 mainintaa). Seuraavaksi yleisimmät yhteistyömuodot ovat tilojen käyttöön sekä opiskelijoiden rekrytointiin liittyvä yhteistyö (11 mainintaa molemmille). Kunnan terveystoimi saattaa esimerkiksi ohjata omia asiakkaitaan kansalaisopiston kurssille. Erilaisten yhteistapahtumien ja tilaisuuksien järjestämisen yhteistyössä kunnan tai kaupungin kanssa mainitsi 9 vastaajaa. On myös mielenkiintoista havaita, että viiden opiston vastaaja kertoi järjestävänsä kunnalle/kaupungille pyynnöstä koulutuksia (taulukossa "tilauuskoulutus"), esimerkiksi TYKY-toimintaa kunnan työntekijöille.

Yhteistyö järjestöjen ja yhdistysten kanssa osoittautui hyvin samansisältöiseksi kuin kunnan/kaupungin kanssa toteutuva yhteistyö. Kurssien suunnittelu yhteistyössä ja tiedotusyhdistyö nousivat näistä esille useimmin, kummassakin tapauksessa mainintoja oli reilu 10. Näitä seuraavat yhteistapahtumat ja -tilaisuudet sekä kurssien ohjaamiseen liittyvä työnjako ja yhteistyö. Tilojen käyttö ja neuvottelut mainittiin myös muutamissa vastauksissa.

Yhteistyön muodot ovat seurakuntien kanssa edelleen samoja kuin muiden tahojen kanssa tehtävä yhteistyö, useimmin mainittiin tiedotusyhdistyö (7 mainintaa) tai tilojen hyödyntäminen (5 mainintaa). Muita mainintoja olivat yhteiset kurssit, niiden suunnittelu tai yhteistapahtumat. Myös yksityisten yritysten kanssa tehtävä tiedotus- ja tilojen käytön yhteistyö nousi esille, molemmat saivat lähes 10 mainintaa. Hieman vähempiä mainintoja saivat ohjaajien/asiiantuntijoiden käyttäminen opistolla, koulutusten toteuttaminen opiston toimesta pyyntöjen mukaisesti ja yhteistapaamiset ja suunnittelu.

Kokemukset yhteistyöstä ovat pääosalla vastaajista olleet myönteisiä tai hyviä. Tätä mieltä oli 58 vastaajaa, kun kysymykseen otti kantaa 70 vastaajaa (83 % vastanneista). Muutama vastaaja kertoi yhteistyön olevan vasta kehitymässä ja "lapsen kengissä". Lisäksi yksittäisiä mainintoja tuli kilpailutilanteesta, joka tekee yhteistyön haasteelliseksi tai yhteistyön tehottomuudesta ja tuloksettomuudesta. Muita pelkästään yhden maininnan

kokemuksia olivat haasteellisuus sitoutumattomuudesta, henkilökemioista, aikapulasta, työläydestä tai resurssipulasta johtuen sekä se, että kunta voi olla kumppanina haasteellinen.

## 2.4 Terveystavoitteisten kurssien järjestämisen haasteet ja onnistumisen paikat

Vastaajat saivat kertoa omin sanoin, millaisia haasteita ja onnistumisen paikkoja terveystavoitteisten kurssien järjestämisessä on heidän mielestään ollut. Kommentteja antoi kaikkiaan 71 vastaajaa ja ne on koottu taulukkoihin 5. ja 6.. Selvästi suurimpana haasteena on ihmisten motivoiminen ja saaminen kurssille. Osallistujien tavoittaminen ja tiedottaminen sekä ohjaajien puute nousi myös esille. Kolmanneksi yleisimmät haasteet liittyivät miesten saamiseen mukaan, rahoitukseen ja resursseihin sekä kurssijärjestelyjen työläyteen. On myös syytä huomioida, että neljä vastaajaa nosti erikseen esille haasteet irti tupakasta -kurssien käynnistämiseen.

Taulukko 5. Terveystavoitteisten kurssien järjestämiseen liittyvät haasteet, mainintojen lukumäärä

Haasteet	Lukumäärä
Ihmisten saaminen liikkeelle/motivoiminen	31
Ihmisten tavoittaminen/tiedottaminen	10
Ohjaajien puute	8
Miesten saaminen mukaan	6
Kurssimaksut, rahoitus, resurssit	5
Järjestämisen työläys	4
Irti tupakasta -kurssien käynnistäminen	4
Tilojen saaminen	2
Usean opettajan käyttäminen samalla kurssilla	2
Ei ole enää haasteita	1
Toive pidempien kurssien järjestämisestä	1
Ohjaajat toivovat lisäkoulutusta	1
Kielteisten asenteiden muuttaminen	1
Onnistumisen tunteen saaminen osallistujille	1
Jatkokurssien järjestäminen	1
Seuranta puutteellista	1
Vetovoimaisuuden lisääminen	1
Yhteistyön vähyyt	1
Kilpailu muiden järjestäjien kanssa	1
Korkea kynnyks ryhmään tulemiseksi	1
En osaa sanoa tai viiva	6

Myönteisiä asioita mainittiin myös, mutta näiden mainintojen lukumäärä jäi haasteita pienemmäksi (Taulukko 6.). Osallistujien innokkuus, mikä näkyy täysinä ryhminä, hyvänä palautteena ja innostumisena elämäntapojen muutokseen ovat tällaisia onnistumisen paikkoja. Myös ihmisten yleinen kiinnostuminen ja heidän kokemuksensa onnistumisesta tukevat opistojen terveystavoitteisten kurssien järjestämistä.

Taulukko 6. Terveystavoitteisten kurssien järjestämiseen liittyvät onnistumisen paikat, mainintojen lukumäärä

Onnistumisen paikat	Lukumäärä
Ryhmät olleet suosittuja (määrät)	10
Myönteinen palaute	6
Innostuminen elämäntapojen muuttamiseen	6
Ihmisten kiinnostuminen/onnistumisen kokemukset	4
Uusien ihmisten saaminen	3

Uusien yhteistyökumppanuuksien muodostuminen	3
Miehiä saatu jonkin verran	2
Kurssien onnistuminen	2
Hyvät opettajat	2
Eläkeläisten aktivoiminen	1
Opintosetelit	1
Valtakunnalliseen opetusohjelmaan perustuvana tuo arvovaltaa	1
Kurssien järjestäminen yhteistyössä	1
Ihmisten sitoutuminen	1
Pilates	1

### 2.4.1 Kurssien järjestämisen mielekkyys ja opistojen profiloituminen terveyden edistämisen toimijoina

Osion lopussa kysyttiin vielä avoimella kysymyksellä, onko terveystavoitteisten kurssien järjestäminen järkevä osa kansalaisopiston perustehtävää. Kysymykseen vastasi 80 henkilöä ja heistä 78 vastasi tähän myönteisesti ja hyvin yksiselitteisesti ”kyllä”. Vastausten perusteella ei siis ole syytä pohtia kurssien järjestämisen mielekkyyttä.

Opiston profiloitumista terveyden edistämisen toimijaksi kysyttiin avoimella kysymyksellä ja siihen otti kantaa 80 vastaajaa. Heistä ainoastaan kuusi vastaajaa ilmaisi, ettei ole profiloitunut alueellaan terveyden edistämisen toimijana. Yhdeksän vastaajaa määritteli profiloitumisen kohtuulliseksi. Lopuissa vastauksissa korostui hyvä tai vahva profiloituminen, joten voidaan todeta, että noin 75 % vastaajista kokee kansalaisopistonsa olevan profiloitunut terveyden edistämisen toimijaksi. Liikuntaryhmät mainitsi erikseen 15 vastaajaa, lisäksi lähes kymmenen vastaajaa toi esille kansalaisopiston paikkana, jonne ihmisten on helppo ottaa yhteyttä ja tulla. Muita osoituksia myönteisestä profiloitumisesta olivat mm. ihmisten henkisen hyvinvoinnin edistäminen, tasokas kurssitarjonta, yhteistyö muiden tahojen kanssa ja hanketoiminnan hyöty profiiliin nostamisessa. Muutamissa vastauksissa tuotiin myös yksiselitteisesti esille, että opisto on alueellaan joko ainoa, tärkein tai arvostetuin terveyden edistämisen toimija.

## 3 Kokonaisuus II: Terveyden edistämisen toiminnan vaikutusten ja kokemusten arviointi

Terveyden edistämiseen liittyviä kursseja järjestetään siis hyvin paljon. Toiminnan kehittämisen kannalta onkin tarpeellista arvioida toteutettuja kursseja ja terveyden edistämisen toimintaa yleisesti. Arvioinnin kokonaisuus II keskittyy tähän kolmen eri osa-alueen kautta. Ensimmäisessä osa-alueessa paneudutaan kurssien arviointiin, jossa tietoa on kerätty niin opettajilta kuin osallistujiltakin. Toinen osa-alue paneutuu osallistujien kokemuksiin kurssista ja sen vaikutuksista asenteisiin ja elämäntapoihin. Kolmas osa-alue kertoo opistojen kokemuksia KTOL:n terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta, jotta saadaan käsitys siitä, mikä merkitys hankekokonaisuudella on ollut opistojen terveydenedistämistyössä. Tietoa on saatu nykytilan kartoituslomakkeessa olleiden kysymysten avulla sekä opettajille suunnattujen kyselyjen ja haastattelujen kautta.

### 3.1 Osa-alue 1: Terveyden edistämisen kurssien arviointi

Kurssien arviointia toteutettiin opettajille tehdyillä kyselyillä sekä opiskelijoilta kerätyllä kurssipalautteella. Arviointikysymykset olivat seuraavat:

- Miten toteutetut terveyden edistämisen kurssit ovat onnistuneet?
- Miten kursseille sitouttamisessa on onnistuttu ja kuinka osallistujat ovat sitoutuneet kurssille?
- Mitkä ovat kurssien edut, mahdollisuudet ja hyödyt?
- Millaiset asiat ovat haasteellisia? Löytyykö heikkouksia ja sudenkuoppia?

Alkuperäinen tarkoitus oli saada kustakin osa-alueesta (Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuosituksen mukaiset ravitsemus- ja kotitalouskurssit, matalan kynnyksen liikuntakurssit sekä painonhallinta-, Hyvinvointitreenit- , SuomiMies kuntoilee ja kokkaa sekä irti tupakasta -kurssit) kaksi eri ryhmää arvioinnin kohteeksi. Tämä toteutui kaikissa osa-alueissa lukuunottamatta irti tupakasta -kurseja, joista saatiin arviointiin mukaan yksi ryhmä. Irti tupakasta -ryhmien käynnistämässä kansalaisopistoissa oli syksyn aikana haasteita vähäisten ilmoittautuneiden ja kurssien peruuntumisten vuoksi. Mukaan valikoitunut irti tupakasta -ryhmä osallistui ennen-kyselyjen toteuttamiseen, mutta ei enää jälkeen- tai seurantakyselyyn. Ryhmä oli myös varsin pieni, joten yhden ryhmän anonymiteetin suojaamiseksi ei heidän ennen-kyselyjen vastauksia esitellä tässä raportissa.

Käytännössä ennen- ja jälkeen-kyselyn lähettämisessä käytettiin samaa tapaa: kyselyt postitettiin ryhmän opettajalle, lomakkeet täytettiin kokoontumisen yhteydessä ja opettaja palautti kyselyt kootusti (Liite 3: Saate ja esimerkki ennen-kyselystä ja Liite 4: Saate ja esimerkki jälkeen-kyselystä). Hyväksyntä kyselylle oli pyydetty etukäteen kansalaisopistolta. Kyselyjen mukana olleessa saatteessa oli esitetty taustatietoja arvioinnista, jotta opettajat pystyivät informoimaan asiasta kurssilaisia. Tässä raportissa käytetään jatkossa Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuosituksen mukaisista ravitsemus- ja kotitalouskurseista termiä kotitalouskurssi, jolla ne ovat tulleet tutuiksi myös osallistujille. SuomiMies kuntoilee ja kokkaa -kurssista käytetään lyhennettä SuomiMies-kurssi ja Matalan kynnyksen liikunta -ryhmistä liikuntaryhmä.

Ryhmien valitsemisessa pyrittiin siihen, että ne edustavat erikokoisia kansalaisopistoja eri puolelta Suomea. Valintaan vaikutti myös se, että kurssi piti saada käynnistymään. Tästä syystä alkuperäiset suunnitelmat mukaan otettavista ryhmistä muuttuivat, jos suunniteltu kurssi ei toteutunutkaan. Maantieteellisesti esimerkiksi Lapin ja Länsi-Suomen alueet ovat tässä arvioinnissa vajaasti edustettuina. Arvioinnissa oli kuitenkin tarkoitus saada postitettua osallistujien ennen-kyselyt heti kurssin aluksi, joten aikataulullisten syiden vuoksi lopulliset ratkaisut kurseista ja opistoista oli tehtävä nopeasti. Voidaan kuitenkin todeta, että arvioinnissa mukaan tulleet opistot täyttävät kriteerit siitä, että ne edustavat keskenään erikokoisia ja erilaisia kansalaisopistoja (mukana myös seutuopistoja). Osallistujien ja opettajien anonymiteetin suojaamisen vuoksi tarkkoja kurseja ja niiden nimiä ei tässä arviointiraportissa esitellä. Arvioinnissa mukana olevat opistot voidaan kuitenkin nimetä ja ne ovat:

- Heinolan kansalaisopisto
- Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto
- Jyväskylän seudun kansalaisopisto
- Kaukametsän opisto
- Laukaan kansalaisopisto
- Mikkelin kansalaisopisto
- Mäntyharjun kansalaisopisto

- Pieksämäen seutuopisto
- Sisä-Savon kansalaisopisto
- Tuusulan kansalaisopisto
- Vantaan aikuisopisto

Opettajien kokemuksia kartoitettiin myös kyselylomakkeella (Liite 6.), joka lähetettiin niiden kurssien opettajille, jotka olivat valikoituneet toteutettuun osallistujien ennen-jälkeen -seurantaan. Jokainen opettaja (N=11) vastasi kyselyyn, joten tämän kyselyn vastausprosentiksi muodostui täydet 100 %. Vaikka vastaajien lukumäärä ei ole kovin suuri, antavat vastaukset silti tietynlaisen kuvan opettajien näkemyksistä. On kuitenkin hyvä muistaa, että pienen vastaajamäärän vuoksi sattumien ja yksittäistapausten merkitys voi korostua ja tästä syystä opettajien tuloksiin on syytä suhtautua pienellä varauksella niin kurssiarvioinneissa kuin KTOL:n hankekokonaisuutta arvioitaessakin (luvut 3.2 ja 3.3).

Opettajien kyselyn taustatietoina selvitettiin, kuinka kauan vastaaja on ohjannut terveystavoitteisia kursseja ja onko vastaaja aiemmin ohjannut kyseessä ollutta kurssia. Ohjaamiskokemusta juuri terveystavoitteisista kursseista oli vastaajien keskuudessa alle puolesta vuodesta yli 20 vuoteen. Vastaajista 36 % ei ollut opettanut samanlaista kurssia aiemmin. Joukossa oli mm. Hyvinvointitreenien opettajat, mikä selittyi sillä, että opintokokonaisuus oli uusi koko kansalaisopistokentässä. Enemmistö, 64 %, oli siis ohjannut samanlaista kurssia aiemminkin, muutaman kurssin ajan tai aina 80-luvulta alkaen.

### 3.1.1 Kurssien onnistuminen

Kyselyn seuraavassa osiossa vastaajat arvioivat kurssin onnistumista erilaisin määritelmien arviointiasteikolla 1–5, jossa 1 tarkoitti negatiivisinta ja 5 myönteisintä vaihtoehtoa (Taulukko 7.). Lisäksi 9 vastaajaa täydensi oma-aloitteisesti vastaustaan omin sanoin.

Taulukko 7. Opettajien arvio kurssin onnistumisesta, prosenttia vastanneista

	1	2	3	4	5	
epäonnistunut	0	0	27	46	27	onnistunut
varautunut ilmapiiri	0	0	0	36	64	vapautunut ilmapiiri
osallistujat passiivisia	0	0	18	36	46	osallistujat aktiivisia
osallistujat sitoutumattomia	0	0	27	27	46	osallistujat sitoutuneita
ennakkovalmisteluiltaan työläs	9	27	55	9	0	ennakkovalmisteluiltaan kevyt

Valtaosa opettajista koki kurssin onnistuneen, sillä 73 % antoi epäonnistunut–onnistunut arviolle joko arvosanan 4–5. Kursseilla vallitsi myös varsin vapautunut ilmapiiri, sillä 64 % vastanneista arvioi tätä arvosanalla 5, ja kaikki loputkin vastanneet arvioivat sen tasolle 4. Osallistujat olivat myös opettajien mielestä varsin aktiivisia, sillä huonoin arvio tässä kohtaa oli 3 ja tätä tasoa käytti 18 % vastaajista. Myös osallistujien sitoutuminen nähtiin korkeaksi, sillä yli 70 % arvioi tätäkin joko tasolle 4 tai 5. Kurssien ennakkovalmistelujen työläyttä/keveyttä arvioitaessa näkökulmat vaihtelivat eniten, yli puolet arvioi sen tasolle 3 ja reilu kolmannes arvioi kurssivalmistelujen olleen jossain määrin työlästä.

Avoimissa vastauksissa yllä olevien arviointien perusteluiksi kerrottiin, että uuden kurssin järjestämiseen liittyy luonnollisesti paljon ponnisteluja. Kursseilla käy myös entuudestaan samoja ihmisiä kuin aiemminkin kursseilla, mikä edellyttää opettajalta jatkuvaa uutta ideointia eikä samaa kurssia voi vetää ”vanhaan malliin”. Lisäksi ryhmäläisten heterogeenisyys ja sen vaikutus opetuskertojen suunnitteluun sekä aikatauluihin liittyvät

haasteet (valmisteluihin käytetty aika, kurssin toteutusaikataulu) nostettiin esille. Lisäksi monessa vastauksessa mainittiin erilaisin esimerkein osallistujien sitoutumisesta ja innostumisesta kurssille.

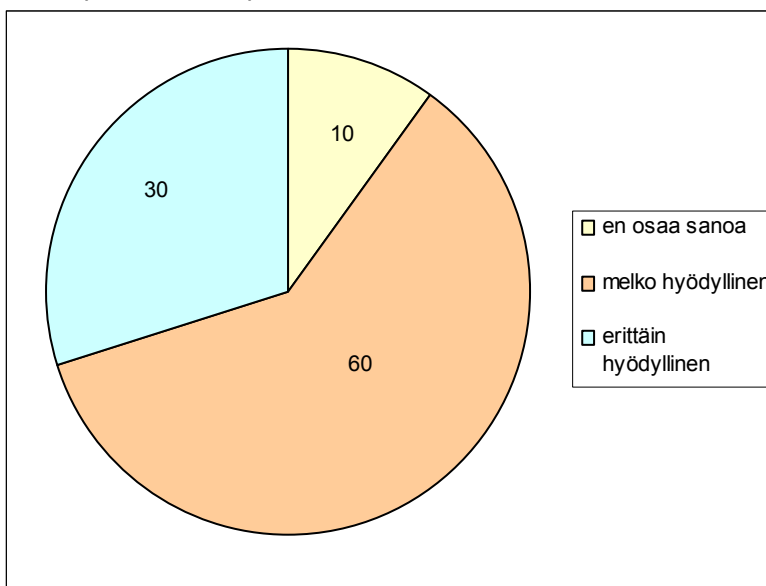
*”Kaikki osallistuivat joka kerralle tai ilmoittivat esteestä. Ryhmytyminen tapahtui nopeasti, mikä vaikutti ilmapiirin vapautumiseen.”*

*”Kurssin aikataulutus oli sekä syksyn 2007 että 2008 kursseilla opiston tilaratkaisujen takia erittäin huono. Syksyllä 2007 tapaamiset olivat joka toinen viikko, jolloin osallistujien sitoutuminen ja ryhmytyminen kärsivät. Syksyn 2008 kurssilla jouduimme pitämään lokakuussa kesken kurssia kuukauden tauon tapaamisissa, jolloin useita ryhmäläisiä putosi pois kurssilta.”*

*”Totta kai uuden kurssin ideointi ja toteuttaminen vaatii enemmän ponnisteluja. Osallistujat olivat meillä onneksi tavattoman sitoutuneita ja kiinnostuneita kurssin sisällöistä.”*

Opettajat arvioivat asteikolla 1–5 myös kurssin hyödyllisyyttä osallistujien elämäntapoihin liittyvässä muutosprosessissa (Kuvio 14.).

Kuvio 14. Kuinka hyödyllinen tämä kurssi oli mielestäsi osallistujille heidän elämäntapoihin liittyvässä muutosprosessissa? prosenttia vastanneista

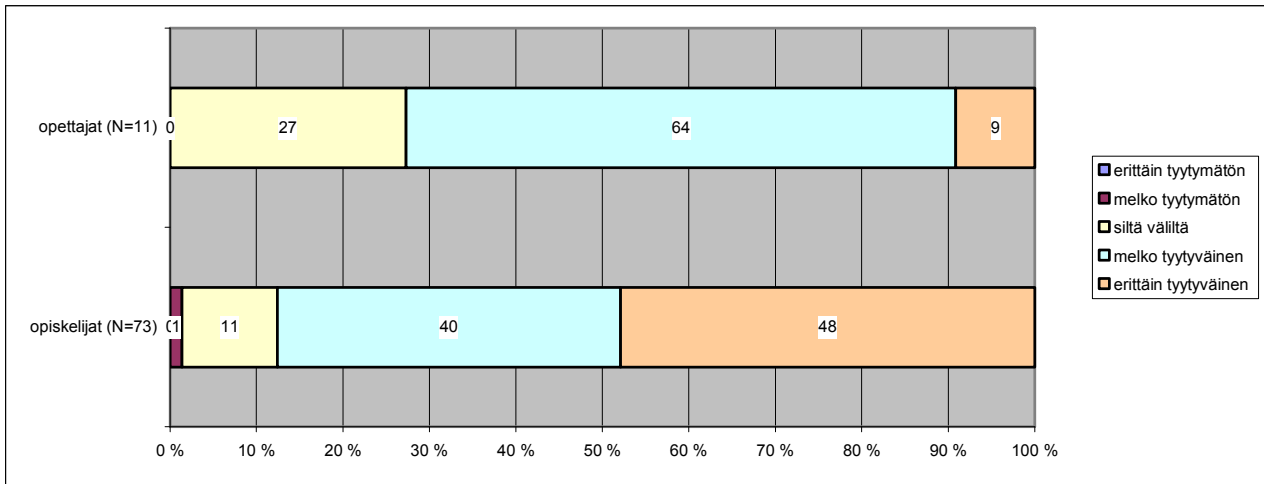


Ainoastaan yksi vastaaja piti kurssia erittäin hyödyttömänä ja tässäkin vastauksessa on voinut tapahtua inhimillinen vastausvirhe, sillä kysymystä seuranneessa avoimessa kysymyksessä, jossa näkökantaansa sai perustella, kerrottiin kuitenkin myönteisiä tekijöitä. Tämä viittaisi siihen, että vastaajan mielestä kurssi oli sittenkin hyödyllinen. Tästä syystä oheisessa kuviossa on tuloksista jätetty edellä mainittu vastaus pois. Loppujen vastaajien (N=10) joukosta kenenkään mielestä kurssi ei ollut melko tai erittäin hyödytön.

Yhteisenä teemana niin opettajille kuin osallistujillekin oli kurssiin tyytyväisyyden arviointi. Kuten alla olevasta kuviosta (Kuvio 15.) havaitaan, olivat opettajat ja opiskelijat varsin tyytyväisiä kurssiin. Lähes puolet opiskelijoista oli jopa erittäin tyytyväisiä, mitä voidaan pitää osoituksena kurssin onnistumisesta. Myös opettajat olivat kurssiin tyytyväisiä, mutta

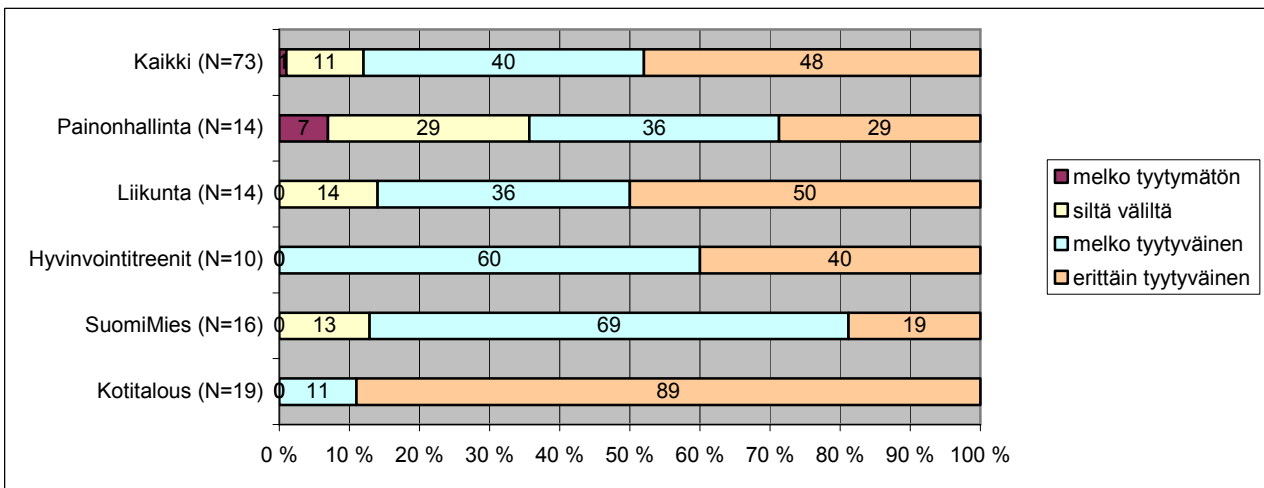
kenties aiemmin esitellyt seikat kurssin onnistumiseen liittyen vaikuttivat osan suhtautumiseen hieman kriittisesti.

Kuvio 15. Kuinka tyytyväinen olet kurssiin kokonaisuutena? prosenttia vastanneista



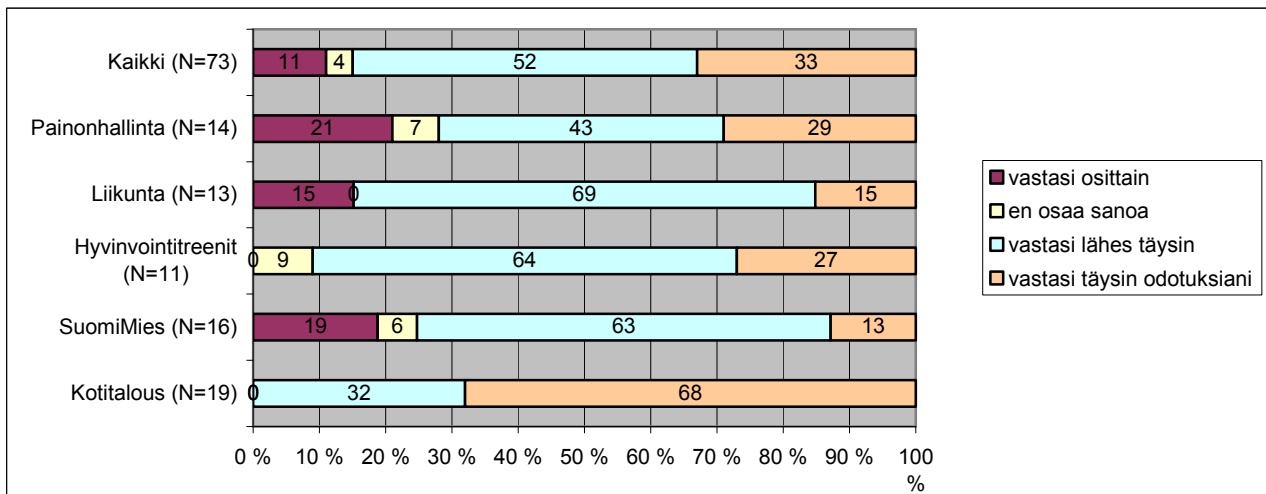
Osallistujat ovat siis olleet hyvin tyytyväisiä kursseihin. Mielenkiintoista on myös havaita seuraavasta kuviosta (Kuvio 16.) tyytyväisyyden yhteyttä kurssin teemaan. Erityisesti kotitalouskurssien osallistujat olivat hyvin tyytyväisiä. Tämä selittyyneen kurssiin liittyvällä konkreettisella toiminnalla. Ruoan valmistaminen omin käsin ja sen toteaminen onnistuneeksi palkitsee ja saa aikaan tyytyväisyyden tunnetta.

Kuvio 16. Kuinka tyytyväinen olet kurssiin kokonaisuutena? prosenttia vastanneista



Tyytyväisyyden arvioinnin lisäksi myös kurssin vastaamista omiin odotuksiin selvitettiin. Vastaukset myötäilevät melko pitkälle tyytyväisyyttä kurssiin. Kuten kuviosta 17 nähdään, yli 80 % vastanneista kurssi vastasi omia odotuksiaan lähes täysin tai täysin. Painonhallintaryhmässä muita korkeammalla olevien ”vastasi osittain” vastanneiden määrä selittyyneen toisen kurssin aikataulullisista haasteista. Tähän palataan kurssien haasteita ja kehittämisehdotuksia käsittelevässä luvussa 3.1.4..

Kuvio 17. Kuinka kurssi vastasi odotuksiasi? prosenttia vastanneista

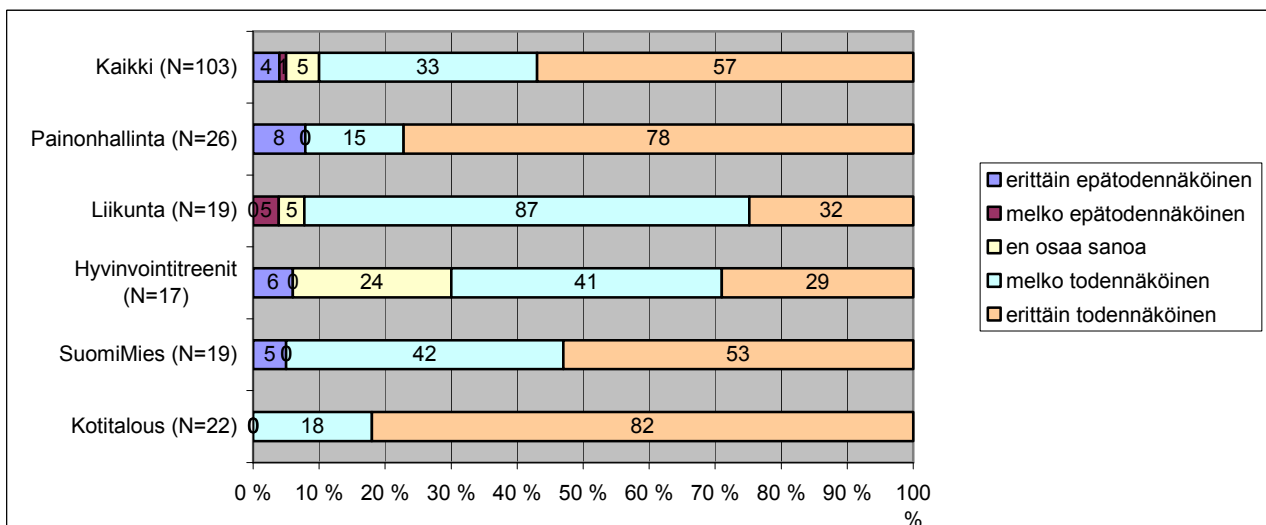


### 3.1.2 Kurseille sitoutuminen

Ennen-kyselyyn vastasi 105 ja jälkeen-kyselyyn 74 kurssilaista. Jälkeen-kyselyihin vastanneista viisi ei ollut läsnä ennen-kyselyä täytettäessä. Näin ollen 105:sta ennen-kyselyyn vastanneista 69 (65 %) vastasi myös jälkeen-kyselyyn. Arvioitsijalle ei välitetty tietoja siitä, että mukana olisi ollut paljon kyselyyn vastaamisesta kieltäytyneitä osallistujaa. Tästä syystä voidaan päätellä, että valtaosa tapaamiskerralla läsnä olleista myös vastasi kyselyyn ja vastaajamääristä voidaan päätellä kurssin osallistujamääriä. Keskimäärin siis noin 70 % (74 vastaajaa 105:sta) kurssin aloittaneista oli mukana loppuun saakka, jolloin selvä enemmistö kurseille osallistuneista sitoutui olemaan mukana loppuun asti.

Osallistujien sitoutumisen kriteeriksi luotiin myös kurssilaisten oma arviointi siitä, aikooko käydä kurssin loppuun saakka. Tätä kysyttiin kurssin alkaessa ennen-kyselyssä (Kuvio 18.).

Kuvio 18. Kuinka todennäköisesti käyt kurssin loppuun? prosenttia vastanneista



Kaikista kurssilaisista yli puolet arvioi erittäin todennäköiseksi sen, että on mukana koko kurssin ajan, painonhallinta- ja kotitalouskursseille osallistuneista jopa 80 %. Tämä kertonee suuresta sitoutumisesta juuri painonhallintaan tai laadukkaiden ruokavalintojen osalta. Matalan kynnyksen liikuntaryhmien ja Hyvinvointitreeneihin osallistujien keskuudessa oli vähiten niitä, jotka arvioivat käyvän kurssin loppuun erittäin todennäköisesti.

Vastaajat saivat myös arvioida, mitkä tekijät voivat hankaloittaa tai vaikeuttaa kurssille osallistumista. Selittävinä tekijöinä mainittiin useimmin liikunnan ryhmissä muun muassa se, että liikunnan harrastamisesta on kulunut aikaa, joten voi tulla fyysisiä rajoitteita osallistumiselle. Hyvinvointitreeneiden osallistujat puolestaan olivat muita ryhmäläisiä haasteellisimmissa elämäntilanteissa (esim. työttömyys, erilaiset sairaudet tai terveysongelmat), joten heidän oli ehkä muita vaikeampi arvioida omaa jaksamistaan. Kaikkien kurssilaisten kesken tyypillisimpinä hankaloittavina tekijöinä mainittiin työkiireet ja -esteet sekä mahdolliset sairastumiset.

Jälkeen-kyselyssä toistettiin ennen-kyselyssä ollut kysymys siitä, mitkä tekijät hankaloittivat tai vaikeuttivat kurssille osallistumista. Tässä kohtaa nousi esille juuri niitä tekijöitä, joita ennen-kyselyn aikana aavisteltiin mahdollisiksi haasteiksi. Lisäksi näiden ulkoisten ja itsestä vähemmän riippuvien tekijöiden lisäksi nostettiin esille myös jonkin verran omaan itseen ja omaan toimintaan liittyviä asioita.

### 3.1.3 Kurssien edut, mahdollisuudet ja hyödyt

Opettajat saivat avoimilla vastauksilla kertoa, mikä kurssilla oli onnistuneinta ja mikä haasteellisinta. Jokainen vastaaja otti kysymyksiin kantaa. Yleisimmät onnistumiskokemukset liittyivät kurssin ilmapiiriin ja kurssilaisten innostumiseen, jonka mainitsi 6 vastaajaa. Lisäksi muutamassa vastauksessa nostettiin kurssin sisältö ja monipuolisuus onnistumisen merkiksi. Eräässä vastauksessa kurssilaisten onnistuminen terveellisen elämäntavan opettelussa nähtiin kurssilla onnistuneimmaksi asiaksi.

Kurssilaisilta puolestaan kysyttiin jälkeen-lomakkeessa, mikä oli kurssilla parasta. Useassa vastauksessa tuotiin esille monia eri asioita, ja kaikki vastaukset on luokiteltu oheiseen taulukkoon (Taulukko 8.). Sisältöön liittyvät kommentit liittyivät usein kurssin monipuolisuuteen. Ryhmän merkitystä korostettiin kertomalla hyvästä porukkahengestä tai ilmapiiristä kurssin aikana. Kuten vastauksista havaitaan, kurssin varsinaisen sisällön lisäksi myös toisilla kurssilaisilla ja ryhmällä, opettajalla ja tiedon saannilla on suuri merkitys osallistujille. Taulukon ulkopuolelle jätettyjä yksittäismainintoja olivat ”saada olla sellainen kuin on”, ”saada tehdä itse” ja ”maksuttomuus”.

Taulukko 8. Mikä oli kurssissa parasta? Kysymykseen vastasi 11 Hyvinvointitreeneit -kurssille osallistunutta, 13 Liikuntaryhmäläistä, 12 Painonhallinta-, 16 kotitalous- ja 13 SuomiMies-ryhmäläistä.

Asia	Lukumäärä
Sisältö	28
Ryhmä	27
Opettaja	13
Hyvät neuvot ja tieto	10
Kaikki	5
Sai itse vaikuttaa sisältöön	2

Osallistujilta kysyttiin myös odotuksia muita kurssilaisia ja opettajaa kohtaan. Vastauksissa ilmenee selvä ero näiden välillä. Muilta kurssilaisilta odotettiin kannustamista, vertaistukea,

hyvää keskustelua ja hyvää ilmapiiriä (Taulukko 9.). Myös muita ihmisten ominaisuuksiin liittyviä mainintoja tuli runsaasti. Yksittäisiä taulukosta jätettyjä mainintoja olivat muun muassa virkistymistä sekä toisaalta ihmisten samankaltaisuutta ja toisaalta taas erilaisuutta.

Taulukko 9. Millaista tukea toivot saavasi muilta osallistujilta? mainintojen lukumäärä

Odotettu ominaisuus	Lukumäärä
kannustaminen	19
neuvoja, tukea, kysymysten ja epäonnistumisten sallimista, oppimista toisilta	13
hyvää tunnelmaa, ilmapiiriä, yhteishenkeä	10
hyvää henkistä tukea, turvallisuutta, vertaistukea	7
keskustelua, vuorovaikutusta	4
sitoutumista kurssiin	3
Hauskaa yhdessä tekemistä, osallistumista	3
reilua	3
ymmärrystä	3
llo	3
rohkaisua	2
hyväksyntää, voi olla oma itsensä	2
"samassa liemessä"	2
ihminen ihmiselle, myötäeläminen	2
motivointia	2
huumoria	2
ystävällisyyttä, ystävyyttä	2

Opettajalta puolestaan toivottiin ennen kaikkea asiantuntemusta ja tiedon jakamista. Myös kysymyksiin vastaamista ja neuvontaa pidettiin tärkeänä. Näiden tiedollisten asioiden lisäksi tsemppaamisen ja ymmärtämisen toiveita ilmeni, mikä kertoo osaltaan siitä, että opettajan toivotaan olevan inhimillinen ja helposti lähestyttävä. Yksittäisiä mainintoja olivatkin erimerkiksi rento asenne, iloinen asenne ja toisaalta paikan päälle tulemisesta muistuttaminen (Taulukko 10.).

Taulukko 10. Millaista tukea toivot saavasi kurssin ohjaajalta? mainintojen lukumäärä

Odotettu ominaisuus	Lukumäärä
Asiantunteva, tietoa, ohjeita	20
Kannustusta	12
Vinkkejä, niksejä, neuvoja	10
Tukea, kuuntelemista	6
Opastusta	4
Kärsivällisyyttä, pitkämielisyyttä	3
Henkilökohtaista ohjausta	3
Ihminen ihmiselle, ystävyyttä	2
Ymmärtämistä	2
Eväitä muutokseen	2
Rohkaisua	2
Keskustelua	2

### 3.1.4 Kurssien haasteet

Haasteellisia seikkoja kurssilla olivat opettajien mielestä yleisimmin kurssilaisten lähtö- tai taitotason laaja heterogeenisyys ja sen vaikutukset kurssin kulkuun. Näitä haasteita kuvasi

yhteensä 9 vastaajaa. Loput maininnat liittyivät kirjallisten tehtävien toteuttamiseen tai siihen, ettei haasteita ollut.

Osallistujien arvioita kurssin haasteista saatiin esiin jälkeen-kyselyssä, jossa kysyttiin, mitä kurssilla olisi voitu tehdä toisin sekä miksi ja mitkä ovat parannusehdotukset. Merkille pantavaa oli, että kurssilaiset kertoivat hyvin monisanaisesti niistä tekijöistä, jotka olivat kurssilla parasta, mutta sen sijaan parannettavia tekijöitä nimettiin huomattavasti vähemmän.

Kotitalouskurssilaisista ainoastaan kuusi otti kantaa parannusehdotuksiin, ja heistäkin neljän kommentti liittyi siihen, ettei parannettavaa ollut. Yksittäiset parannusehdotukset liittyivät tiedon saantiin hieman enemmän yleisen ruoanvalmistuksen teoriasta ja tapaamiskerran pituuden ja kokoontumisten määrän kasvattamiseen.

Hyvinvointitreeneihin osallistuvista niin ikään kuusi otti tähän kantaa siihen, mitä olisi voinut tehdä toisin. Kaksi kommentoi, ettei parannettavaa ollut. Kaksi kommentoi kurssilla ollutta kiireen tuntua ja kaksi kommentoi liikunta-aiheita; toinen ei nähnyt niitä tarpeellisina ja toinen toivoi, että erinäisiä liikuntamuotoja olisi esitelty.

Matalan kynnyksen liikuntaryhmiin osallistuneista neljä vastasi em. kysymykseen. Heistä yhdellä ei ollut parannusehdotuksia, yksi ei osannut sanoa, yksi toivoi enemmän painonhallintaa ja neljäs kommentti liittyi toiveeseen tiedottaa kurssista paremmin, jotta mukaan saataisiin enemmän osallistujia.

Painonhallintaryhmäläisistä kuusi vastasi parannusehdotuskysymykseen. Heistä kaksi ei osannut sanoa parannusehdotusta, yksi toivoi ”maanläheisempää” kurssia, toinen kurssin pitempää kestoja, ja kaksi kommenttia liittyi kurssin aikana olleeseen taukoon, joka koettiin liian pitkäksi. Myös kahdeksan SuomiMies-ryhmäläistä otti kantaa kysymykseen. Heistä viiden kommentti liittyi kurssin pituuteen, joko toiveeseen pitkäkestoisemmasta kurssista tai tiheimmistä tapaamiskerroista (esim. kahdesti viikossa). Lisäksi tuli yksi toive pitää kurssin tapaamispaikka koko ajan samana. Myös eritasoisten ryhmäläisten tasapuolisempaa huomioimista toivottiin.

### **3.2 Osa-alue 2: Osallistujien kokemukset kurssista ja sen vaikutuksista asenteisiin ja elämäntapamuutoksiin**

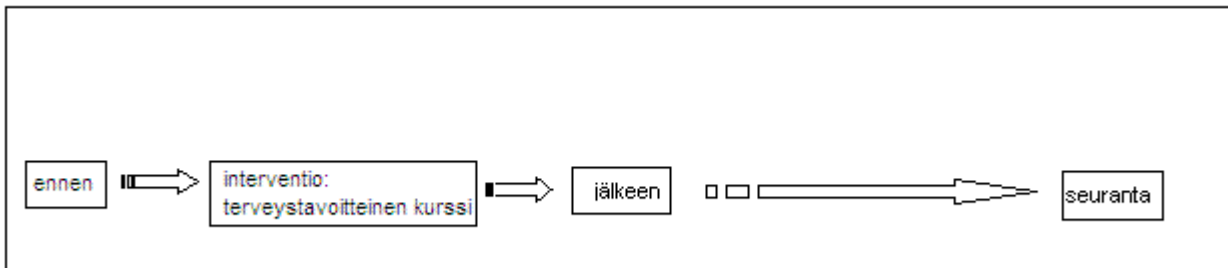
Terveystavoitteisten ryhmien oletetaan ja toivotaan olevan vaikuttavia ja pitkällä tähtäimellä myös yhteiskunnallisesti merkittäviä. Tämän arvioinnin osa-alueen tavoitteena oli saada konkreettista näyttöä näille oletuksille. Seuraaviin arviointikysymyksiin haluttiin saada vastaukset:

- Mitkä ovat olleet osallistujien syyt ja motiivit kursseille osallistumiseen?
- Miten terveystavoitteiset ryhmät/kurssit vaikuttavat osallistujien terveyskäyttäytymiseen?
- Millaisia taitoja ja tietoja ryhmät/kurssit antavat osallistujille?
- Miten vaikuttavia kurssit ovat yhteiskunnallisen merkittävyyden näkökulmasta?

Tämän osa-alueen arviointi toteutettiin ennen-jälkeen-kyselyillä luvussa 3.1 kerrotun prosessin mukaisesti. Lisäksi toteutettiin seurantakysely noin viiden kuukauden päästä

kurssin päättymisestä huhtikuussa 2009. Sen tulokset esitetään luvussa 3.2.4. Koko kyselyprosessi on havainnollistettu seuraavaan kuvioon (Kuvio 19.)

Kuvio 19. Kyselyprosessi kurssille osallistuneille



Kunkin tema-alueen (Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuosituksen mukaiset ravitsemus- ja kotitalouskurssit, matalan kynnyksen liikuntakurssit sekä painonhallinta-, Hyvinvointitreeneit-, SuomiMies kuntoilee ja kokkaa sekä irti tupakasta –kurssit) kyselyyn kuului niin kaikille teemoille yhteisiä kuin omiakin taustatietokysymyksiä. Taustatietojen avulla pyrittiin seuraamaan mahdollisia muutoksia ja kurssin vaikutuksia terveystavotteeseen siten, että ennen-kyselyn vastauksia verrattiin jälkeen-kyselyn vastauksiin. Tähän liittyvät kysymykset aihealueittain olivat seuraavanlaiset: Liikuntaryhmään osallistuneiden taustatiedoissa kysyttiin liikkumisen määrää sekä ennen- että jälkeen-lomakkeissa, jolloin voitiin päätellä, onko edistymistä tapahtunut. Kotitalouskurssille osallistuneilta kysyttiin, kuinka usein laittaa kotona ruokaa.

Painonhallintaryhmään osallistuneiden kohdalla taustamuuttujana käytettiin painoindeksiä (osallistujilta pyydettiin pituus- ja painotiedot, joista arvioitsija laski painoindeksin). Tätä taustamuuttujaa ja siinä tapahtuneita muutoksia ei kuitenkaan voida verrata, koska jälkeen-lomakkeiden vastaajien vähäisen määrän vuoksi sattuma korostuu liikaa, eikä näin ollen kerro koko totuutta painoindeksissä tapahtuneista muutoksista.

Hyvinvointitreeneihin osallistuvien kohdalla ei edellä mainitun kaltaista taustamuuttujaa luotu muita terveystavoitteisten kurssien osallistujien oletettua suuremman heterogeenisyyden vuoksi. Kyselyyn vastaamisesta ei myöskään haluttu tehdä liian hankalaa. SuomiMies-ryhmien osalta pyydettiin kuvailemaan avoimella kysymyksellä omaa suhdettaan liikkumiseen ja liikuntaan sekä syömiseen. Vastaava avoin kysymyspari oli myös painonhallinnan kyselyissä. Taustatietojen vertailu ennen ja jälkeen kurssin on käsitelty luvussa 3.2.5, jossa pohditaan kurssin vaikutuksia osallistujien elämäntapoihin.

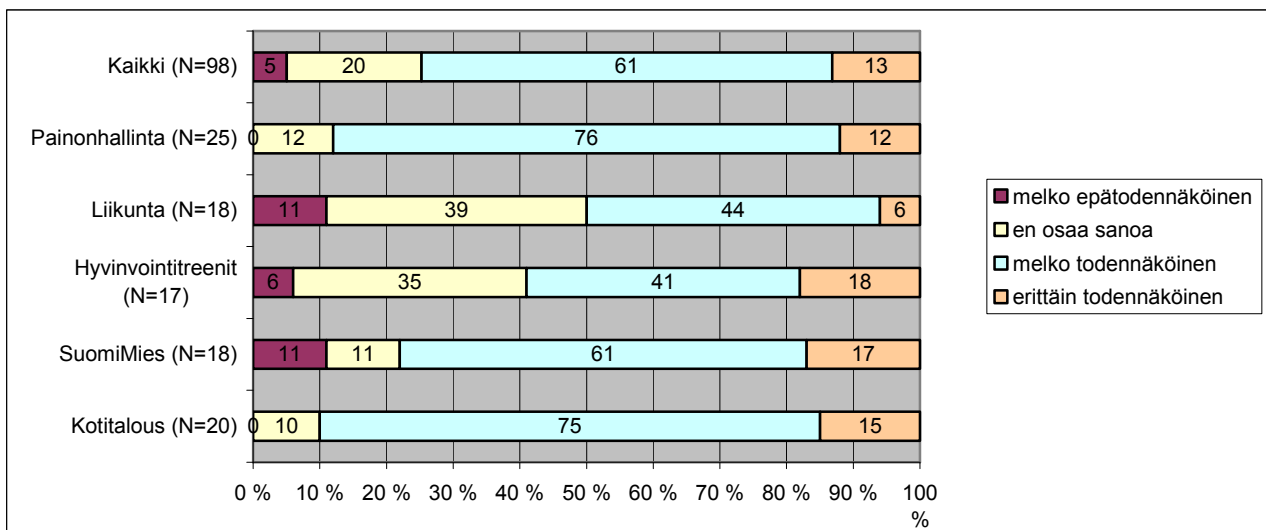
### 3.2.1 Osallistujien syyt ja motiivit kurssille osallistumiseen

Syitä ja motiiveja kurssille osallistumiseen selvitettiin kysymällä ennen-lomakkeessa ensisijaisinta syytä, miksi vastaaja osallistui kyseiselle kurssille. Lisäksi pyydettiin nimeämään myös muita syitä. Haluttiin selvittää myös, mikä tekijä tai mitkä tekijät antoivat lopullisen sysäyksen kurssille osallistumiseen. Valtaosa kurssilaisista oli tullut mukaan juuri kurssin teeman mukaisin tavoittein: liikuntaryhmään tultiin edistämään omaa liikuntaa, painonhallintaryhmään hallitsemaan painoa yleisimmin laihduttamalla, kotitalouskurseille opettelemaan ruoanlaittoa ja niin edelleen. Näiden lisäksi lueteltiin lukuisia yksittäisiä syitä, kuten puolison tai terveydenhoitajan suositus osallistumiseen, virkistäytyminen ja paremman olotilan saavuttaminen. Lisäksi joukossa oli ihmisiä, jotka olivat olleet saman

ohjaajan vetämällä samalla kurssilla jo aiemmin ja halusivat jatkaa ryhmässä olemista edelleen.

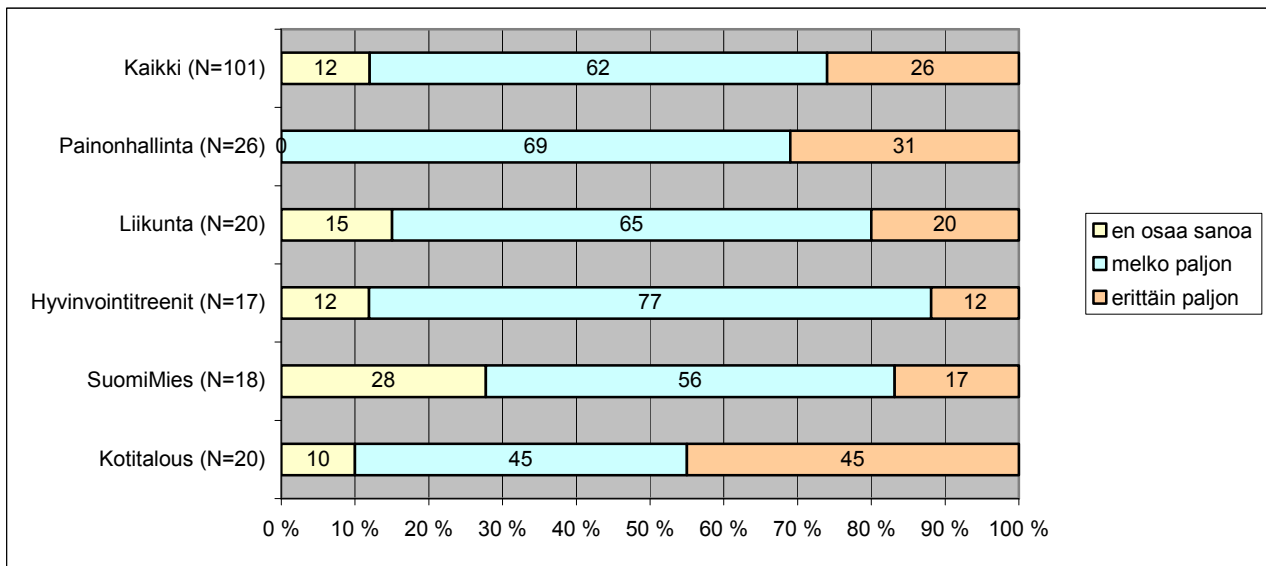
Sen lisäksi, että osallistujia pyydettiin arvioimaan kurssille osallistumiseen liittyviä asioita (luku 3.1), heidän toivottiin myös pohtivan omaa panostustaan tavoitteiden toteutumisessa ja panostamiseen mahdollisesti liittyviä haasteita. Kuvio 20. voidaan nähdä, että valtaosa piti omia tavoitteitaan realistisina toteutua. Ainoastaan Hyvinvointitreeneihin osallistuneilla ja liikuntaryhmäläisillä oli muita enemmän epäluuloa tavoitteiden saavuttamisen suhteen. Tätä perusteltiin esimerkiksi liikuntaryhmäläisten keskuudessa jollakin sairaudella tai lievällä fyysisellä vaivalla. Hyvinvointitreeneihin osallistuneilla ei välttämättä ollut konkreettisia tavoitteita yhtä selkeästi, joten niiden toteutumistakin oli haasteellista arvioida.

Kuvio 20. Kuinka todennäköisenä pidät tavoitteidesi toteutumista? prosenttia vastanneista



Arvioinnissa haluttiin tiedustella, kuinka paljon osallistujia on itse valmis panostamaan elämäntapamuutokseen (Kuvio 21.). On mielenkiintoista havaita, että Hyvinvointitreeneihin osallistuneet, joita voidaan pitää elämäntilanteeltaan ja elämänhallinnaltaan haasteellisena kohderyhmänä, ovat olleet hyvin valmiita panostamaan kurssiin. Myös kaikilla muilla kurssilaisilla näyttää motivaatio olleen korkealla.

Kuvio 21. Kuinka paljon olet itse valmis panostamaan elämäntapamuutokseen? prosenttia vastanneista

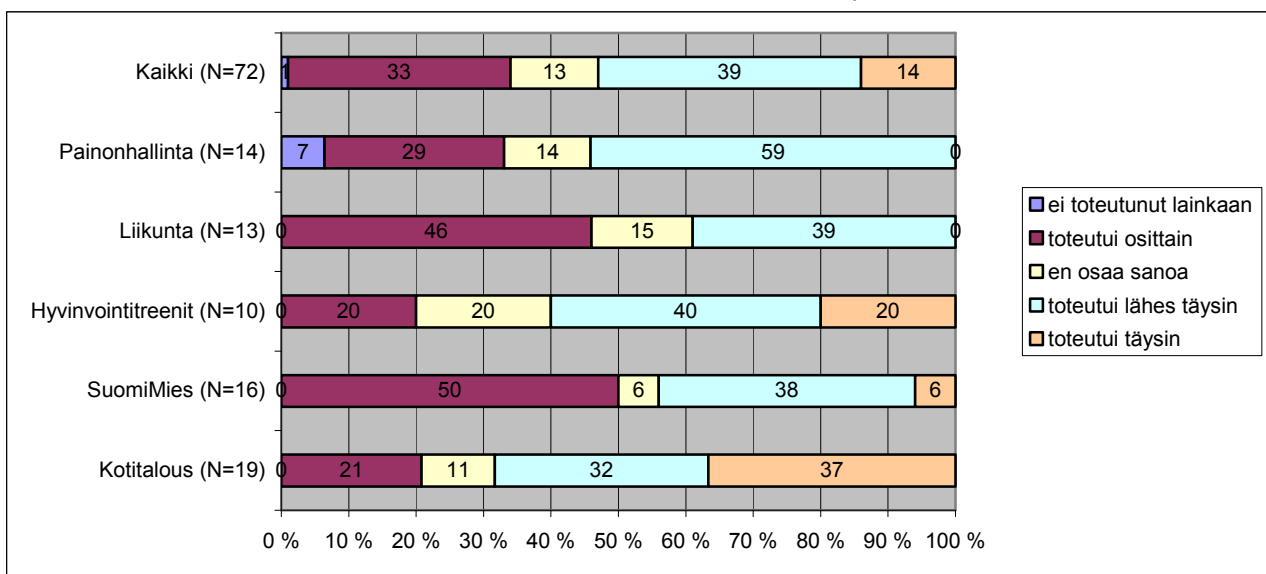


### 3.2.2 Kurssin jälkeen? Kurssien vaikutus osallistujien terveystyttymisen muutoksiin

Kysymällä kurssin aikana tapahtuneita muutoksia elämäntavoissa ja arjen valinnoissa sekä sitä, miten nämä muutokset käytännössä näkyvät, saatiin selville kurssin vaikutuksia terveystyttymiseen. Myös tavoitteisiin ja niissä onnistumiseen palattiin jälkeen-kyselyn yhteydessä, kun vastaajat arvioivat omien tavoitteiden toteutumista ja onnistumista edistäneitä ja estäneitä tekijöitä.

Kuvio 22. paljastaa, että tavoitteiden toteutumisessa onnistuttiin vähintään kohtuullisesti, sillä 53 % vastanneista arvioi onnistuneensa joko lähes täysin tai täysin. Liikunta- ja SuomiMies-ryhmäläisten tavoitteet olivat muita useammin onnistuneet osittain.

Kuvio 22. Kuinka arvioit omien konkreettisten tavoitteidesi toteutumista? prosenttia vastanneista



Osittain tai ei lainkaan toteutuneita tavoitteitakin oli, mutta näitä tarkennettiin kertomalla, että kurssin aikana oivallettiin omien tavoitteiden olleen ehkä sittenkin jo alun perin melko korkealla. Joka tapauksessa lähes kaikki olivat onnistuneet tavoitteissaan vähintään osittain.

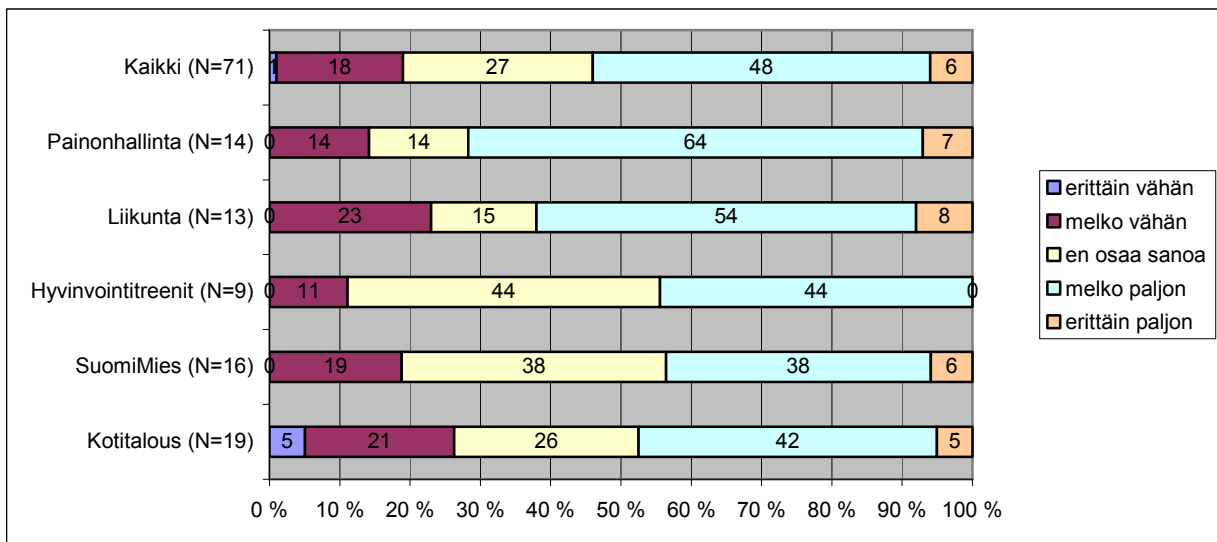
*”Ajattelen enemmän miten liikun ja syön”.* (SuomiMies -kurssille osallistuneen jälkeen-kyselyn vastaus)

*”Itsekuri on kasvanut, elämä on joskus helpompaa kuin ennen kurssia.”* (Hyvinvointitreeneit -kurssille osallistuneen jälkeen-kyselyn vastaus)

*” Aika näyttää, koska pysyvyys on tärkeää samoin jatkuvuus. On elämänpitäinen projekti.”* (Painonhallinta-kurssille osallistuneen jälkeen-kyselyn vastaus)

Myös omaa panostamista ja tyytyväisyyttä omaan panostukseen pyydettiin arvioimaan ja tulokset on koottu kuvioon 23.

Kuvio 23. Kuinka paljon itse panostatit elämäntapamuutokseen? prosenttia vastanneista



Selvä enemmistö on mielestään panostanut elämäntapamuutokseen vähintäänkin melko paljon lukuun ottamatta Hyvinvointitreeneihin osallistuneita, joiden keskuudessa ”en osaa sanoa” vastanneiden osuus on muita suurempi. Tämä selittyy edelleen sillä, että välttämättä heillä ei ole edes ollut tavoitteena suuria panostuksia vaativia asioita vaan tarkoituksena oli edetä pienin askelin. Toisaalta heidän joukossaan oli muita kurssilaisia vähemmän niitä, jotka arvioivat panostaneen melko tai erittäin vähän.

*”No yleensä et tää kurssi on olemassa toi viikkoon tekemistä.”* (Hyvinvointitreeneit-kurssille osallistuneen jälkeen-kyselyn vastaus)

On hienoa havaita myös, että erityisesti painonhallinta- ja liikuntaryhmäläiset ovat panostaneet elämäntapamuutokseen, sillä tällaisten asioiden kanssa juuri yksilön omalla panostuksella on suuri merkitys.

Osallistujia pyydettiin kertomaan omin sanoin, mitkä tekijät estivät tai tekivät haasteelliseksi tavoitteissa onnistumisen. Mainintoja tuli yhteensä 36 ja niitä antoi yhteensä 32 vastaajaa (Taulukko 13.). Vastauksista havaitaan, että yleisimmät haasteet liittyvät erilaisiin sairauksiin sekä aikapulaan. Aikapulaa tarkennettiin jokaisessa kohdassa erityisesti työhön liittyväksi kiireeksi. Erikseen muut menot, kuten juhlat ja matkustelut mainittiin muutamissa vastauksissa. Tällaisten ulkoisten haasteiden lisäksi on merkittävää, että useampi vastaaja nosti haasteekseen omassa päätöksessään pysymisen vaikeuden esimerkiksi syömisen tai liikunnan suhteen. Oli myös muutamia vastaajia, joiden mielestä mitään haasteita tai estäviä tekijöitä ei ole ollut lainkaan.

Taulukko 13. Mitkä tekijät ovat estäneet tai tehneet haasteelliseksi tavoitteissasi onnistumisen? Kysymykseen vastasi 7 Hyvinvointitreenit -kurssille osallistunutta, 5 Liikuntaryhmäläistä, 8 Painonhallinta-, 7 kotitalous- ja 5 SuomiMies-ryhmäläistä

Tekijä	Lukumäärä
Sairaudet	8
Päätöksessä pysyminen	7
Aikapula	6
Oma arkuus	4
Muut menot	4
Ei mitkään tekijät	3
Väsymys	2

*”Liian pitkät työpäivät verottavat.”* (Kotitalouskurssille osallistuneen jälkeenkyselyn vastaus)

*”Syön liikaa ja iltaisin.”* (SuomiMies-kurssille osallistuneen jälkeenkyselyn vastaus)

Osallistujia pyydettiin myös arvioimaan tavoitteissa onnistumista edistäneitä ja helpottaneita tekijöitä (Taulukko 14.). Mainintoja tuli yhteensä lähes 60 (N=57) ja niitä antoi 49 vastaajaa. Kuten voidaan havaita, oman innostumisen ja motivaation merkitys tavoitteissa onnistumisessa on oivallettu. Lisäksi ryhmän merkitys korostuu entisestään tässä kysymyksessä, mutta sisällöllisten tai tiedollisten tekijöiden merkitys ei nouse samalla tapaa esille kuin kysyttäessä kurssissa parasta olleita tekijöitä (luku 3.1.3).

Taulukko 14. Mitkä tekijät ovat edistäneet tai helpottaneet tavoitteissasi onnistumista? Kysymykseen vastasi 7 Hyvinvointitreenit -kurssille osallistunutta, 8 Liikuntaryhmäläistä, 10 Painonhallinta-, 16 kotitalous- ja 8 SuomiMies-ryhmäläistä mainintojen lukumäärä

Tekijä	Lukumäärä
Yhteishenki	18
Oman innostuksen/motivaation lisääntyminen	14
Opettaja	9
Hyvät neuvot ja tieto	5
Sisältö	3
Sai olla sellainen kuin on	3
Läheiset	2
Ei tavoitteita	2

### 3.2.3 Kursseilta saatu tieto ja taito

Kurssin jälkeen toteutetussa kyselyssä osallistujia pyydettiin kertomaan, mitä kurssilta oppi ja mitkä opituista asioista olivat omasta mielestä tärkeimpiä. Vastaukset vaihtelivat hyvin

paljon kurssin teeman mukaan. Valtaosa opituista asioista sai yksittäismainintoja, eikä niitä tästä syystä ole luokiteltu taulukkoon. Osaltaan tämä kertoo siitä, että osallistujat ovat saaneet kursseilta hyvin paljon ja monipuolista tietoa. 19 kotitalouskurssille osallistunutta vastasi kysymykseen, ja he nimesivät hyvin laajan kirjon erilaisia sisällöllisiä tekijöitä, kuten eri ruoka-aineiden käytön ja kattamisen. Ruoan keventämisen oppiminen erikseen mainittiin myös useassa vastauksessa. Toisaalta näitä tiedollisia asioita useimmin mainittiin rohkeuden ja itseluottamuksen saaminen.

*"Osaan enemmän kuin luulin."* (Kotitalouskurssille osallistuneen vastaus)

Hyvinvointitreeneihin osallistuneista 8 vastasi kysymykseen. Useissa vastauksissa kerrottiin oppimiskokemukseksi, että "täytyy vain lähteä". Myös tutustuminen ihmisiin ja ryhmässä oleminen mainittiin useammin kuin kerran tärkeimpinä oppimiskokemuksina. Loput yksittäismaininnat olivat mm. tutustuminen paikkoihin ja itseen sekä pitkäjänteisyyden, kuuntelemisen, sitoutumisen ja jännityksen lievenemisen oppiminen.

*"Tutustuin uusiin ihmisiin, lähdin ulos" kurssille vaikka välillä vaikeaa!"*  
(Hyvinvointitreeneit-kurssille osallistuneen vastaus)

Painonhallintaryhmäläisistä 13 vastasi tähän kysymykseen. Heistä useimmat nimesivät tärkeimmiksi oppimiskokemuksiksi liikunnan merkityksen oivaltamisen ja oman syömisen seuraamisen. Myös armollisuus itselle ja toisaalta itsekuri nousivat useassa vastauksessa tärkeimmäksi opituksi asiaksi.

*"Pienistä repsahduksista ei lannistu."* (Painonhallinta-kurssille osallistuneen vastaus)

*"Oikotietä ei ole."* (Painonhallinta-kurssille osallistuneen vastaus)

Reilu kymmenen (N=11) liikuntaryhmiin osallistunutta nimesi myös tärkeimpiä oppimiskokemuksiaan. Valtaosa niistä liittyi liikunnan harjoittamisen oppimiskokemuksiin, kuten monipuolinen, pitkäkestoinen tai säännöllinen liikunta. Myös muuhun kuin liikuntaan liittyviä asioita mainittiin, esimerkkinä oikea ruokavalio. Lisäksi useita mainintoja oli omaan itseen liittyvät oppimiskokemukset, kuten parhaansa yrittäminen ja itsensä hyväksyminen.

*"Koskaan ei ole liian myöhäistä."* (Liikuntakurssille osallistuneen vastaus)

*"Pystyn jumppaamaan terveiden kanssa."* (Liikuntakurssille osallistuneen vastaus)

SuomiMiesten oppimiskokemuksia kertoi 9 vastaajaa. Viidesti esille nostettiin oppiminen liikkumaan oikealla tavalla, myös toistoista ja määristä oli opittu. Ruokavalioon liittyvistä asioista mainittiin säännöllisyys ja monipuolinen ruokavalio.

*"Liikunta ja ravinto oltava balanssissa."* (SuomiMies-kurssille osallistuneen vastaus)

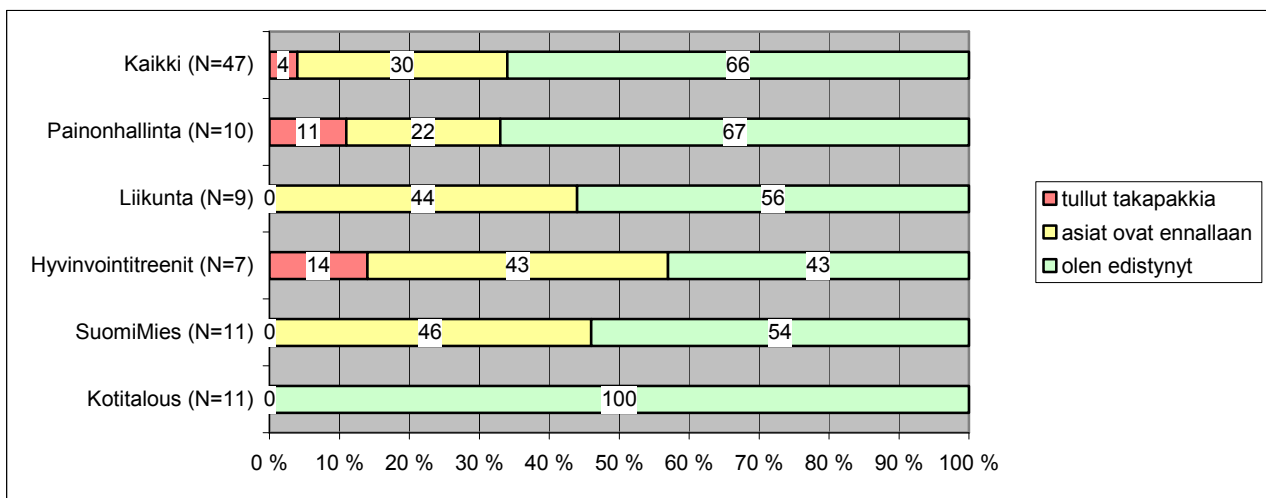
### 3.2.4 Entä kurssin päättymisen jälkeen? Seurantakyselyn tulokset

Seurantakysely lähetettiin vastaajien jälkeen-lomakkeessa ilmoittamaan postiosoitteeseen huhtikuun lopussa. Kysely lähetettiin uudestaan toukokuun alussa niille, jotka eivät olleet vastanneet määräaikaan mennessä. Jotta voitiin varmistua, että vastaaja tietää käynnissä olevasta arvioinnista, oli saatteeseen liitetty sama taustatietoteksti kuin ennen- ja jälkeenkyselyjen saatteessa (Liite 5: Saate ja esimerkki seuranta-kyselystä). Seurantakyselyn vastaamisen innostamiseksi KTOL arpoi vastanneiden ja kotiosoitteensa ilmoittaneiden kesken 25 euron lahjakortin kirjakauppaan. Vastausprosentiksi muodostui lopulta 66 %, mitä voidaan pitää erittäin hyvänä.

Seurantakyselyn alussa tiedusteltiin tämänhetkistä tilannetta elämäntapoihin liittyen kolmiportaisella kysymyksellä. Kuten seuraavasta kuviosta (Kuvio 24.) voidaan havaita, on enemmistö edennyt kurssin päättymisen jälkeen ja ainoastaan Hyvinvointitreeneihin osallistuneiden ja painonhallintaryhmäläisten keskuudessa on havaittavissa vähäisissä määrin päinvastaista kehitystä, mutta myös näissä ryhmissä olleista enemmistö on edennyt hyvin.

*”Parempi kunto, alhaisempi paino, verenpaine ja kolesteroli ovat alentuneet.”*  
(Painonhallinta-ryhmässä osallistuneen seuranta-kyselyn vastaus)

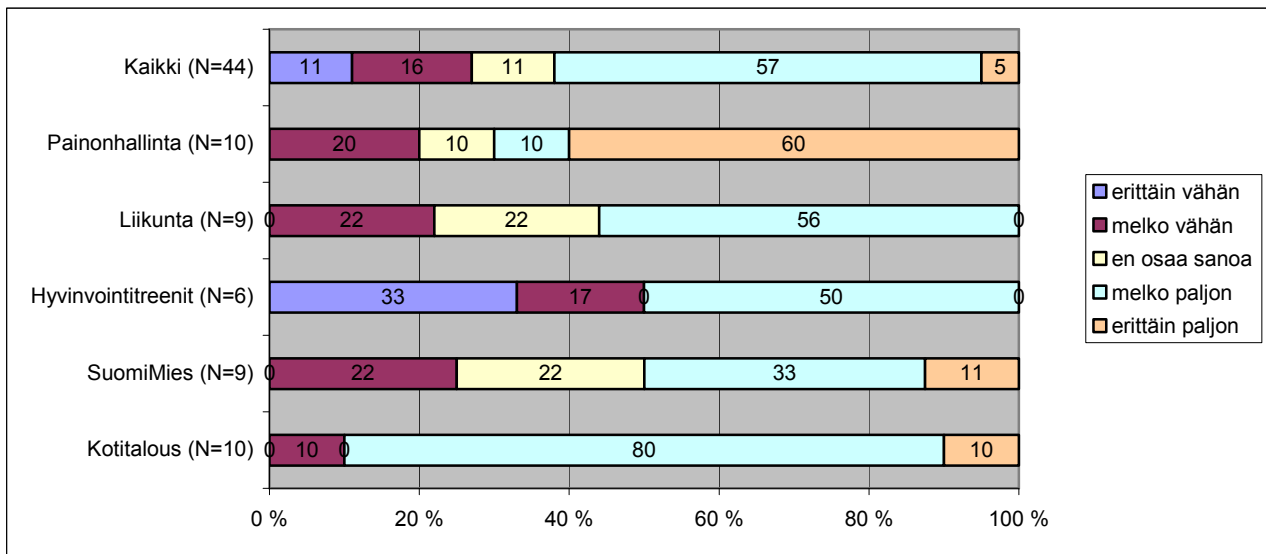
Kuvio 24. Mitä elämäntavoissasi on tapahtunut kurssin jälkeen? prosenttia vastanneista



Tavoitteita ja niiden toteutumista selvitettiin kysymällä, oliko vastaajalla jonkinlaisia tavoitteita kurssin päättymisen jälkeen elämäntapoihin liittyen. Vastanneista 90 % oli asettanut itselleen tavoitteita ja ne, joilla tavoitteita ei ollut, olivat yhtä lukuun ottamatta SuomiMies-ryhmistä.

Mikäli tavoitteita oli ollut, vastaajaa pyydettiin arvioimaan niiden toteutumista. Kuten havaitaan (Kuvio 25.), enemmistö on edennyt tavoitteissaan joko melko tai erittäin paljon. Erityisesti kotitalouskursseille osallistuneet arvioivat edenneensä hyvin.

Kuvio 25. Oletko mielestäsi saavuttanut tai edennyt tavoitteissasi toiveidesi mukaan? prosenttia vastanneista



*”Teen itse enemmän ruokaa ja muutenkin ”puuhailen” keittiötöiden parissa.”*  
(Kotitalouskurssille osallistuneen seuranta-kyselyn vastaus)

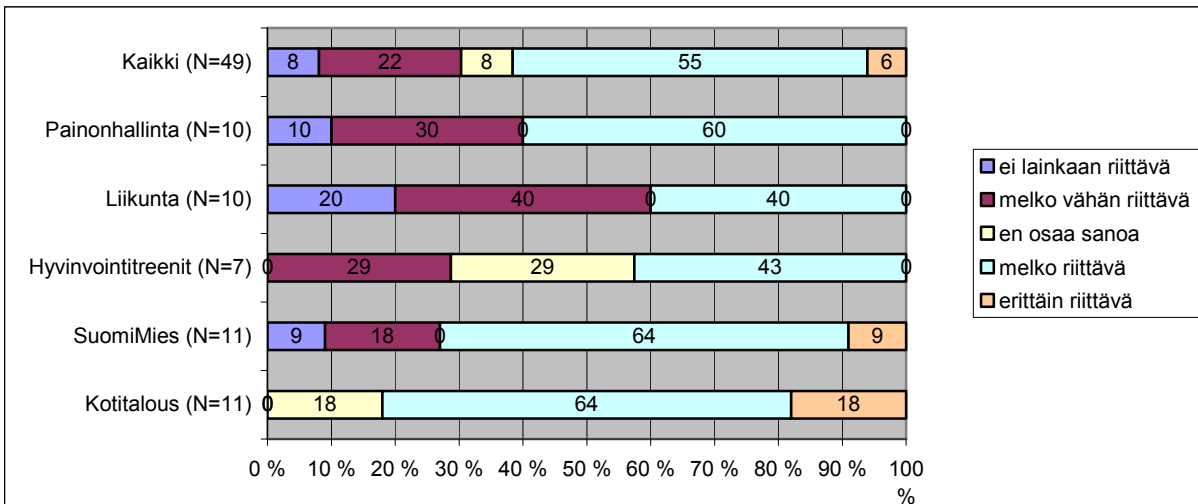
Lisäksi tiedusteltiin, mikä muuttuneiden elämäntapojen jatkamisessa oli ollut helpointa ja vaikeinta. Vastaukset olivat hyvin samanlaisia eri kurssilaisten kesken ja ne noudattelivat samaa jakaumaa kuin jälkeen-kyselyssä kysytyt tavoitteissa onnistumista estäviä ja edistäviä tekijät. Helpoimpina asioina mainittiin useimmin kurssilta saadun tiedon hyödyntäminen edelleen (esim. reseptit tai liikuntatieto). Sen sijaan vaikeudet nousivat usein itsestä ja itsekurista sekä sairauksista.

*”Kipujen takia en pysty liikkumaan niin paljon kuin haluaisin.”*  
(Hyvinvointitreenit-kurssille osallistuneen seuranta-kyselyn vastaus)

Seurantakyselyssä haluttiin kerätä vielä palautetta liittyen tapaamiskertojen määrään, kurssin pituuteen ja sisältöön. Vastaajia pyydettiin myös arvioimaan, olisiko kurssin aikana tai sen jälkeen ollut tarvetta jonkinlaiselle lisätuelle. Tällä tavoin saatiin tietoa, jonka avulla opistot voivat edelleen kehittää ja suunnitella omaa kurssitarjontaansa.

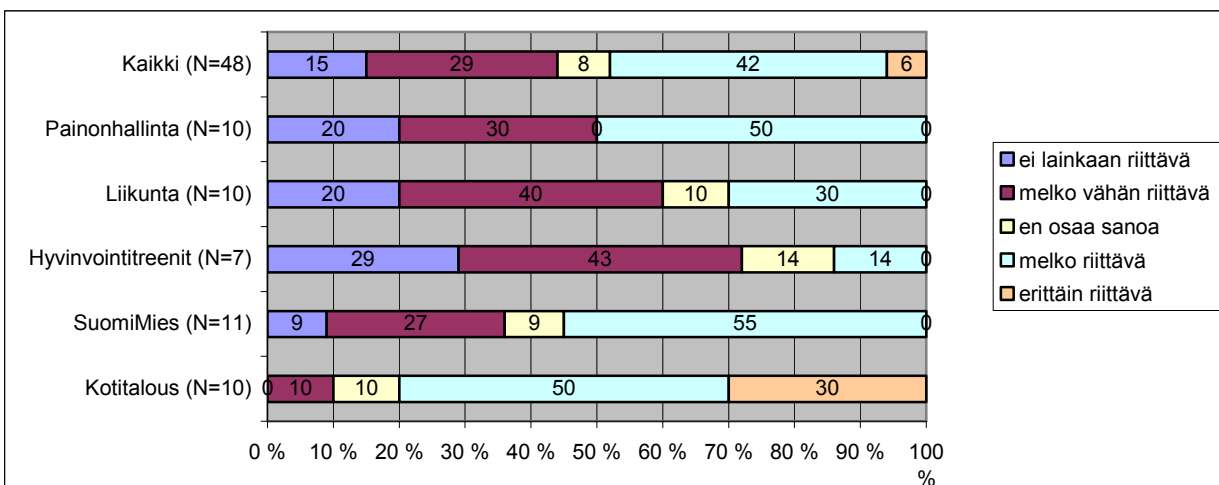
Tapaamiskertojen määrää arvioitaessa liikuntaryhmissä mukana olleet kokevat muita selvemmin tarvetta määrän muuttamiselle (Kuvio 26.). Muutamissa avovastauksissa tarkennettiin, että kertoja tulisi lisätä, ei vähentää. Pääsääntöisesti vastaajat kuitenkin arvioivat tapaamiskertoja olleen sopivasti. Hyvinvointitreenit-kurssille osallistuneista muutama kommentoi kurssin olleen liian lyhyt tai toivoi useampia tapaamisia eli tapaamiskertojen määrä oli liian vähäinen.

Kuvio 26. Kuinka riittävänä pidit tapaamiskertojen määrää elämäntapamuutoksen opettelemisessa? prosenttia vastanneista



Kurssin pituus jakaa selvästi mielipiteitä, mikä havaitaan alla olevasta kuviosta (Kuvio 27.).

Kuvio 27. Kuinka riittävänä pidit kurssin pituutta elämäntapamuutoksen opettelemisessa? prosenttia vastanneista



SuomiMies-ryhmän osallistujat ja erityisesti kotitalouskurssilaiset pitivät kurssin pituutta riittävänä, sillä he vastasivat muita harvemmin ”ei lainkaan riittävä” tai ”melko vähän riittävä”. Toisaalta esimerkiksi painonhallintaryhmäläisten vastaukset jakautuivat tasan puoliksi. Tässä kohdin ilmeni muutamia perusteluja kesken kurssin olleesta tauosta. Toisaalla oltiin sitä mieltä, että kurssilla tulisi olla jatkoa. Hyvinvointitreenit-kurssille ja liikuntakurssille osallistuneet pitivät tapaamiskertojen pituutta enemmän riittämättöminä kuin riittävinä. Liikuntaryhmäläisten vastauksista ei kuitenkaan ilmennyt tähän tarkentavia selityksiä kuin yhdeltä vastaajalta:

*”Meillä syntyi tosi hyvä ryhmähenki, joten olisi ollut kiva pidempään olla kurssilla (koulujen lomat ja opiston ajat).”* (Matalan kynnyksen liikuntaryhmiin osallistuneen seurantakyselyn vastaus)

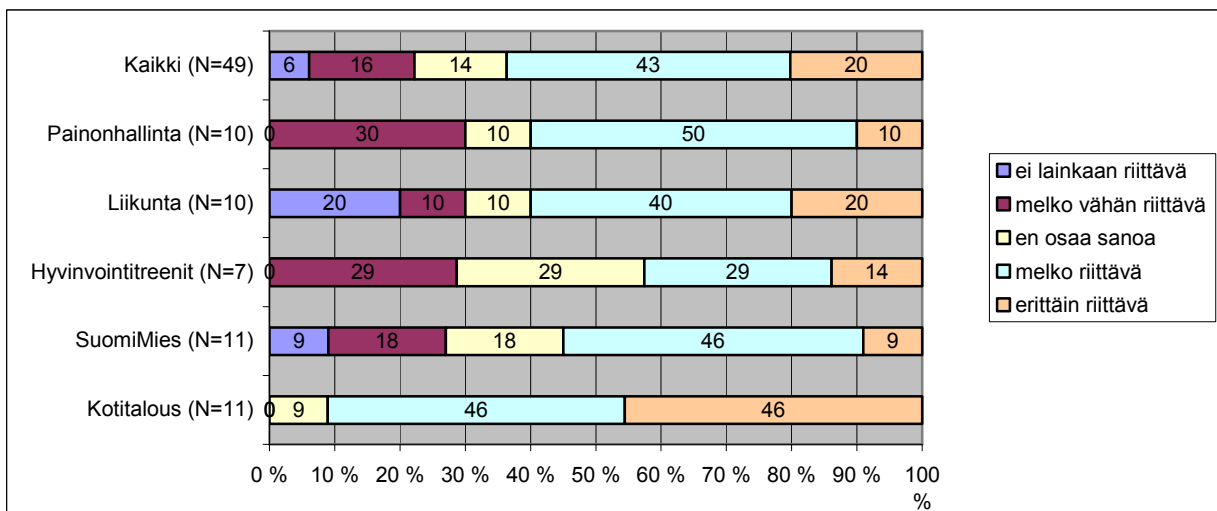
*"Kurssilla tulisi olla jatkoa ensi syksynä → painonhallinta päättymättömänä projektina."* (Painonhallintakurssille osallistuneen seurantakyselyn vastaus)

*"Liikunta käynnistyi, jatkui kurssin jälkeen mainiosti."* (SuomiMies-kurssille osallistuneen seurantakyselyn vastaus)

*"Koko syksyn kestävä/kerran viikossa – taidot ei unohdu."* (Kotitalouskurssille osallistuneen seurantakyselyn vastaus)

Kurssin sisällön suhteen vastaukset ovat melko yhteneväisiä eri kurssien osallistujien kesken, sillä sisältöä arvioitiin pääosin riittäviksi (Kuvio 28.). Tässä kohtaa tosin Hyvinvointitreeneihin osallistuneiden vastaukset hajaavat selvästi. Toisaalta kotitalouskurseille osallistuneet olivat muita yksimielisempiä kurssin sisällön riittävydestä.

Kuvio 28. Kuinka riittävänä pidät kurssin sisältöä elämäntapamuutoksen opettelemisessa? prosenttia vastanneista

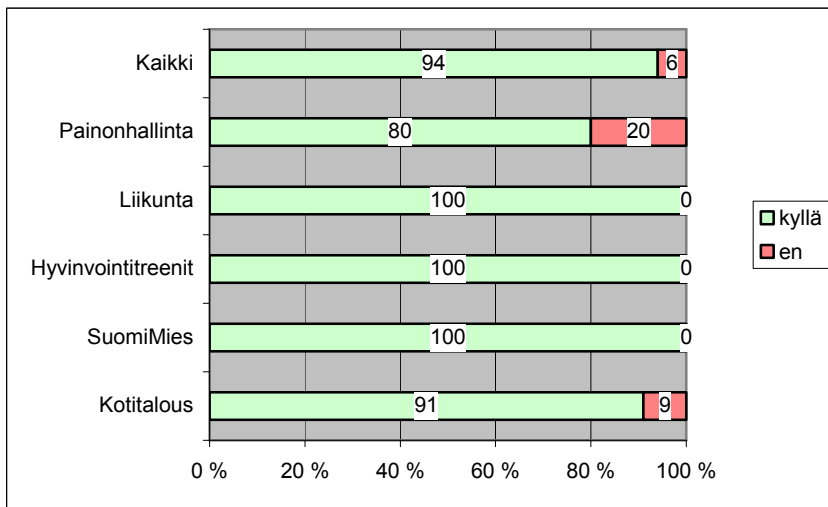


*"Teorian lisäksi valmistettiin ruokaa, opeteltiin käytännössä rasvojen ja kasvien käyttöä ruuan valmistuksessa. Opeteltiin mitä pitäisi huomioida terveellisen päiväannoksen laatimisessa."* (Kotitalouskurssille osallistuneen seurantakyselyn vastaus)

*"Olisin toivonut neuvontaa enemmän tulevaisuuden suhteen."* (Hyvinvointitreeneihin osallistuneen seuranta-kyselyn vastaus)

Yhtenä arviointikriteerinä kurssin onnistumisessa pidettiin sitä, suositteliko vastaaja käymäänsä kurssia muillekin. Kuten seuraavasta kuviosta (Kuvio 29.) havaitaan, tässä ollaan varsin yksimielisiä. Ainoastaan painonhallintaryhmissä olleilla oli eniten kriittisyyttä. Tätä tarkennettiin kertomalla ryhmäläisten olleen keskenään liian erilaisia ja liian eri tilanteissa painonhallinnan suhteen. Kotitalouskurssilaisten vastauksissa ei löytynyt perusteluja sille, miksi ei suosittelisi kurssia muille.

Kuvio 29. Suosittelisitko käymääsi kurssia muillekin? prosenttia vastanneista



Kyselyssä oli erikseen myös kysymykset lisätuen tarpeelle sekä kurssin aikana että kurssin jälkeen. Vastaajat saivat valita esillä olleista vaihtoehdoista kaikki ne tukimuodot, joista olisi ollut hyötyä (Taulukot 15. ja 16.). Kurssin aikana tukea ei olisi tarvinnut 20 vastaajaa. Yleisimmät tukimuodot olivat jokin rinnakkaiskurssi tai henkilökohtaisen ohjauksen saaminen (reilu 10 mainintaa kumpikin). Loput ehdotukset olivat lähinnä yksittäismainintoja. Jokin muu -kohtaan ehdotettiin mm. viikkopunnitusta ja tsemppaajapersoonaa.

Taulukko 15. Tarve lisätuelle kurssin aikana, mainintojen lukumäärä

Lisätuki kurssin aikana	Lukumäärä
Ei tarvetta	20
Kyllä, jokin rinnakkaiskurssi	13
Kyllä, henkilökohtainen ohjaus	13
Kyllä, kotitehtäviä	4
Kyllä, oheismateriaalia	3
Kyllä, jokin muu	3
Kyllä, puhelinneuvonta	1
Vieraileva luennoitsija	0
Ryhmätehtäviä	0
<b>Yhteensä</b>	<b>57</b>

Kurssin jälkeen ei lisätuen tarvetta ollut 18 vastaajalla. Sen sijaan jo aiemmin ilmennyt jatkuvuuden toive todentuu myös tämän kysymyksen kohdalla, sillä jatkokurssi sai 25 mainintaa tarpeellisena tukimuotona, ja vastaavalle kurssillekin oli tarvetta 8 maininnan verran. Myös perinteisiä kursseja kevytrakenteisempi seurantatapaaminen nostettiin esille 14 kertaa ja henkilökohtaista ohjaustakin toivottiin kurssin päättymisen jälkeen.

Taulukko 16. Tarve lisätuelle kurssin jälkeen, mainintojen lukumäärä

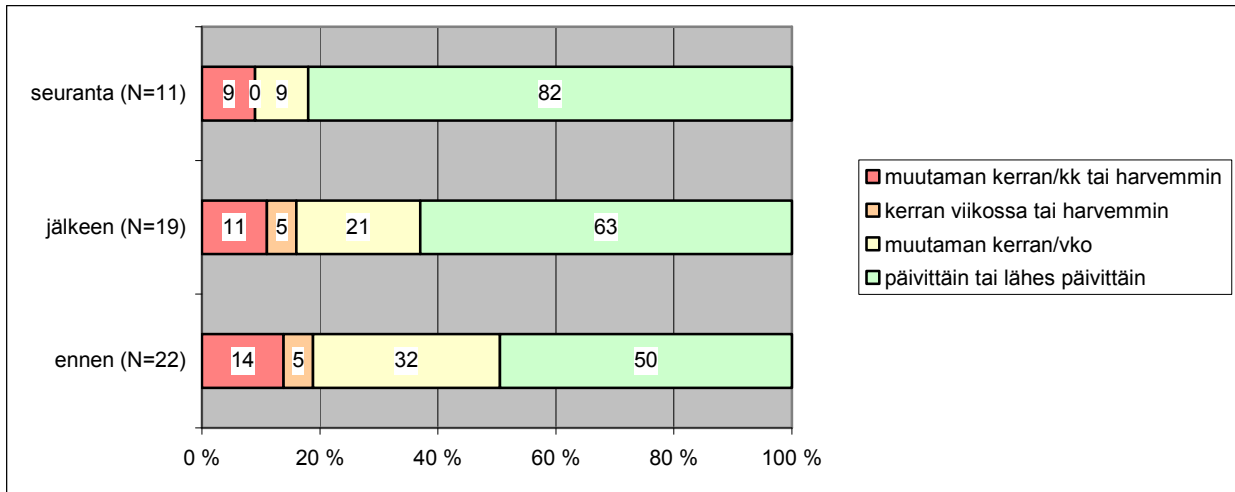
Lisätuki kurssin jälkeen	Lukumäärä
Ei tarvetta	18
Kyllä, jatkokurssi	25
Kyllä, seurantatapaaminen	14
Kyllä, vastaava kurssi	8
Kyllä, henkilökohtainen ohjaus	7

Kyllä, puhelinneuvonta	1
Kyllä, jotain muuta	1
Yhteensä	74

### 3.2.5 Mitä valitut taustamuuttajat kertovat tapahtuneista muutoksista kurssilaisilla?

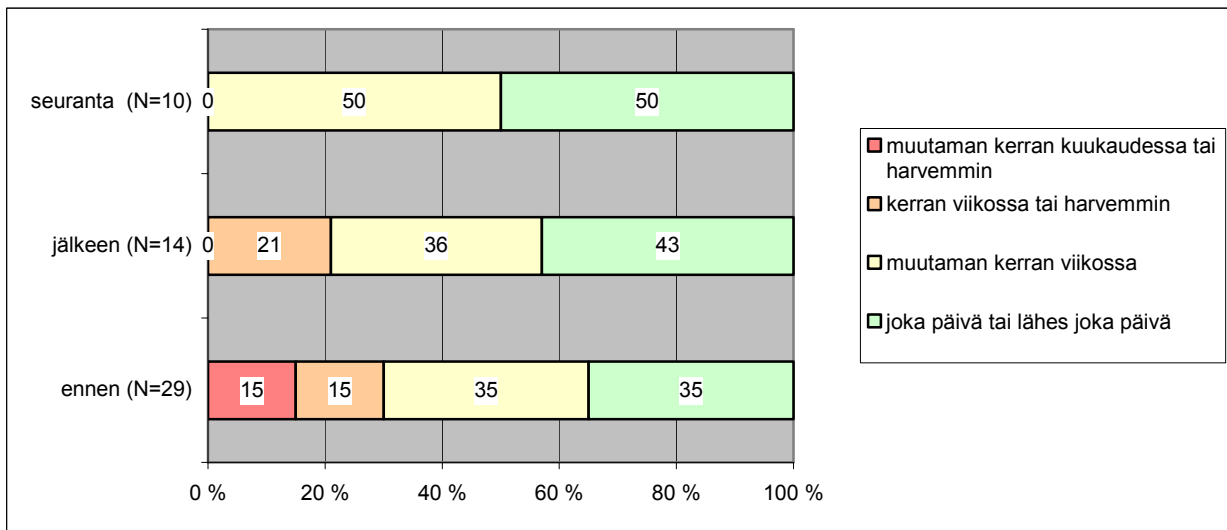
Kuten luvun 3.2 alussa kerrottiin, selvitettiin myös erilaisten taustamuuttajien avulla elämäntavoissa tapahtuneita muutoksia liikuntakurssin, kotitalouskurssin, painonhallintakurssin ja SuomiMies-kurssin aikana. Kuvioon 30. on koottu liikuntaryhmiin osallistuneiden taustamuuttajana kysytyä päivittäisen liikunnan määrää. Vaikka vastaajamäärät pienenevät kyselyjen edetessä ja näin johtaa sattuman ja yksittäisvastausten vaikutusten kasvamisen riskiin, saa niistä silti viitteitä tapahtuneista muutoksista. Ennen kurssin alkua ainoastaan puolet liikuntaryhmäläisistä liikkui päivittäin tai lähes päivittäin. Sen sijaan seurantakyselyjen vastaushetkellä näiden paljon liikkuvien osuus oli jo yli 80 prosenttia.

Kuvio 30. Kuinka usein liikut päivittäin yhteensä vähintään puoli tuntia? prosenttia vastanneista



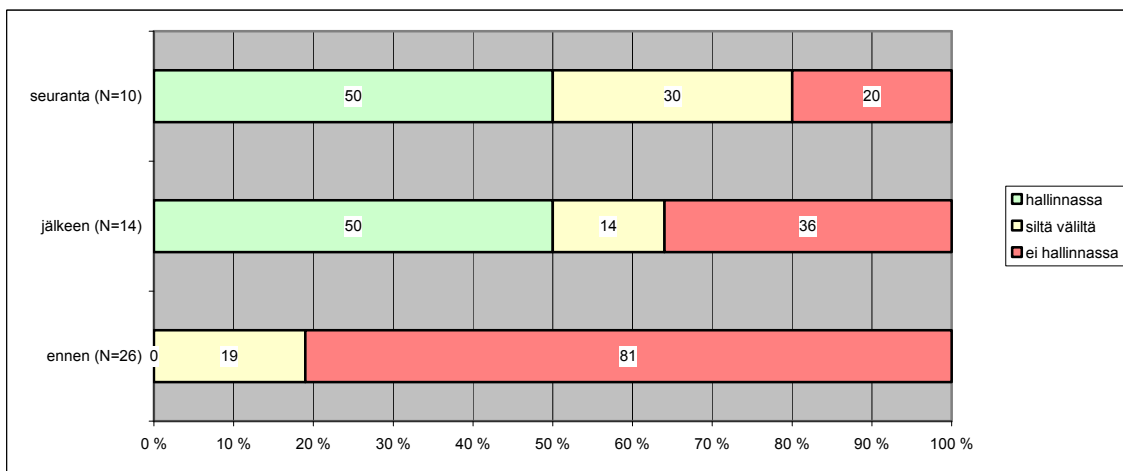
Kotitalouskursseille osallistuneiden ruoanlaittoaktiivisuus on myös lisääntynyt (Kuvio 31.). Erityisesti voidaan havaita, että ruoan laittaminen harvoin on yhä harvinaisempaa, sillä kerran viikossa tai harvemmin ja muutaman kerran kuukaudessa tai sitä harvemmin vastanneita ei seurantavaiheessa ole enää ollenkaan.

Kuvio 31. Kuinka usein valmistat ruokaa? prosenttia vastanneista



Painonhallintaryhmiin osallistuneilta kysyttiin avokysymyksellä suhdetta syömiseen ja liikuntaan, ja vastaukset on luokiteltu Kuvioihin 32. ja 33. sen mukaan, oliko tilanne kielteinen, myönteinen tai näiden välimaastosta.

Kuvio 32. Tilanne syömissuhteen, prosenttia vastanneista



Syöminen on painonhallinnan ryhmäläisillä selvästikin alue, jossa on alkutilanteessa ollut suuria haasteita. Yksikään vastaus ei kurssin alkaessa osoittanut, että syöminen olisi hallinnassa. Muutos jälkeen-tilanteeseen on siis merkittävä, jolloin jo yli puolet koki syöminen olevan hallinnassa tai vähintään yritystä siihen suuntaan oli havaittavissa. Lisäksi suunta parempaan on selvä seurantavaiheeseen tultaessa, sillä tuolloin enää viidennes koki tilanteen olevan huono ja kolmanneksella oli tilanne joka tapauksessa etenemässä kohti hallittavaa syömistä. Samaan aikaan jo joka toinen koki suhteensa syömiseen hyvänä.

*”Hallitsee liikaa; en syö säännöllisesti ja joskus tulee ajateltua sitä ihan liikaa.”*  
(Ennen-kyselyn vastaus)

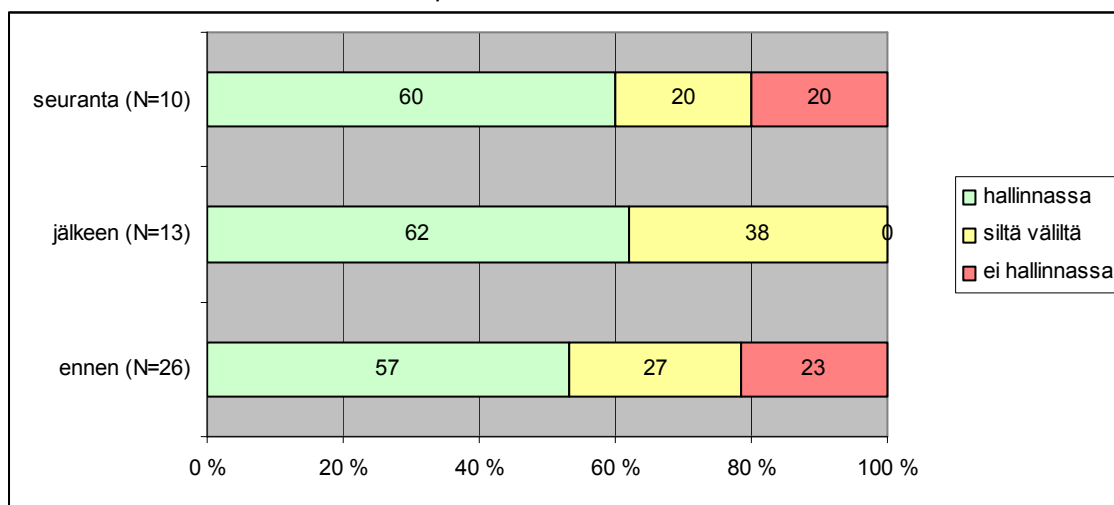
*"Yritän päästä napostelusta ja pitää ruokailuajoista kiinni."* (Jälkeen-kyselyn vastaus)

*"Yhä syön liikaa, mutta koetan syödä terveellisesti."* (Seurantakyselyn vastaus)

*"Syöminen on kontrollissa."* (Seurantakyselyn vastaus)

Liikuntaan liittyvissä asioissa sen sijaan painonhallintaryhmäläisillä ei alusta alkaenkaan ollut samanlaisia haasteita kuin syömisessä. Valtaosa oli koko ajan liikkunut hyvin, joko omasta mielestään, mutta myös esimerkkien valossa.

Kuvio 33. Tilanne liikunnan suhteen, prosenttia vastanneista



*"Liikun päivittäin 3 varttia lenkillä."* (Ennen-kyselyn vastaus)

*"Kävely, uinti, ym. noin 5 kertaa viikossa 1-2 tuntia kerralla."* (Jälkeen-kyselyn vastaus)

*"Liikun vointini mukaan noin 5 km päivässä kävellen."* (Seurantakyselyn vastaus)

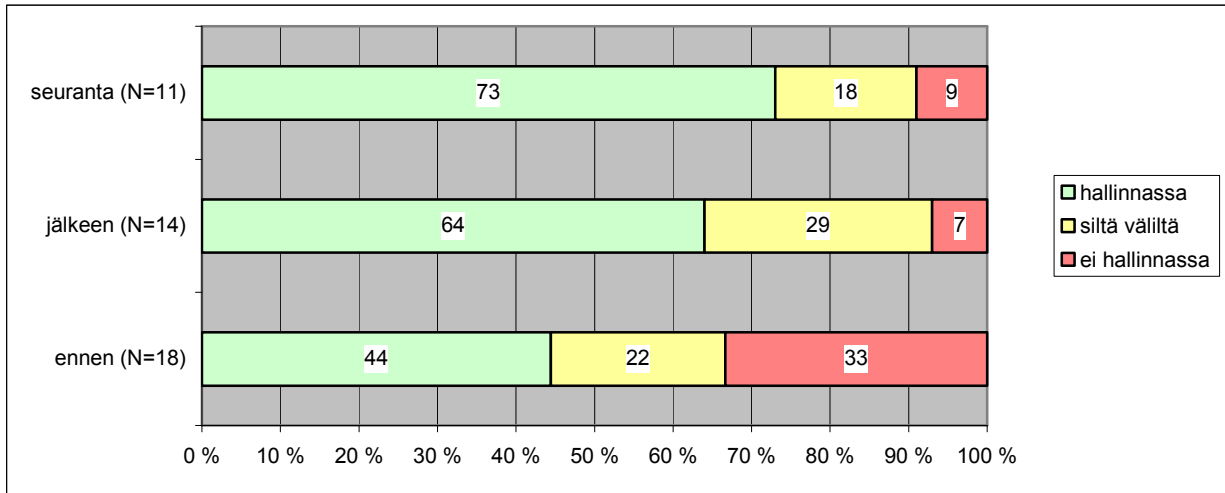
SuomiMiesten kohdalla on yhtäläisyyksiä painonhallintaryhmäläisten avovastauksien kanssa. Liikunta on paremmalla mallilla alusta alkaen syömiseen verrattuna. Liikunnan suhteen on myös tapahtunut myönteistä kehitystä (Kuvio 34.). Liikunnan määrä on selvästi lisääntynyt ja liikunnasta koetaan iloa.

*"Liian vähäistä, pitäisi lisätä."* (Ennen-kyselyn vastaus)

*"Kohtuullinen, mutta lisäämisen varaa olisi."* (Jälkeen-kyselyn vastaus)

*"Tykkään liikkua."* (Seuranta-kyselyn vastaus)

Kuvio 34. Tilanne liikunnan suhteen, prosenttia vastanneista



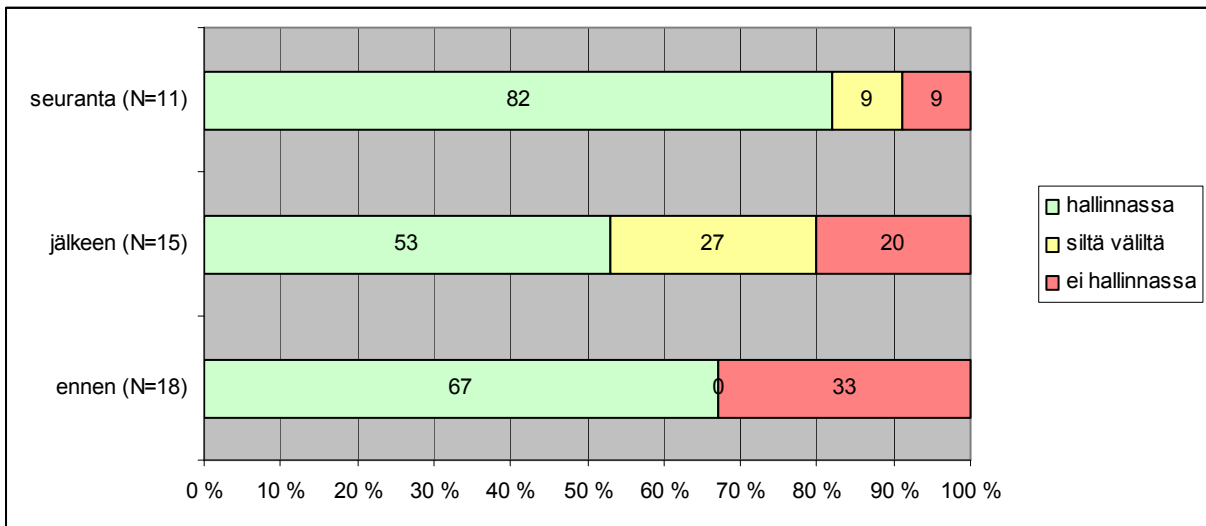
Syömisen suhteen on kolmanneksella SuomiMiehistä ollut haasteita alkuvaiheessa kurssia, mutta tilanne kehittyi seurantakyselyyn mentäessä myönteisesti (Kuvio 35.). On kuitenkin huomattava, että jo alusta alkaen enemmistöllä ei ole ollut ongelmia syömisen suhteen.

*”Jos verensokeri on alhaalla, nuppi ei hehku.”* (Ennen-kyselyn vastaus)

*”Liikaa iltasyömistä, vähentämisen varaa olisi ja ruokavaliomuutoksia.”* (Jälkeen-kyselyn vastaus)

*”Syön normaalisti, kun liikunta vähäistä yritän välttää syömistä liikaa.”* (Seurantakyselyn vastaus)

Kuvio 35. Tilanne syömisen suhteen, prosenttia vastanneista



### 3.3 Osa-alue 3: Kokemukset terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta opistojen ja opettajien näkökulmasta

Terveyden edistämisen hankekokonaisuuden avulla KTOL on tukenut terveystavoitteisten kurssien koulutus suunnittelua ja toteuttamista kansalaisopistoissa kannustaen näin opistoja järjestämään ko. opintoja. Hankekokonaisuuden toimintoja ovat olleet muun muassa opettajille suunnatut koulutukset, opetussuunnitelmien ja opettajien materiaalien laatiminen, markkinointimateriaalien laatiminen, tiedottaminen, verkostojen luominen, virtuaalisen opettajainhuoneen ylläpito ja hankekokonaisuuden suunnittelijalta saatu muu konsultointi- ja koordinoitituki.

Tietoa opistojen kokemuksista terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta kerättiin kolmella eri tapaa. Nykytilan kartoitus -kyselyssä (luku 2) oli osio tälle aihealueelle ja myös opettajille tehdyssä kurssiarviointikyselyssä oli tähän teemaan liittyviä kysymyksiä. Lisäksi opettajille tehtiin ryhmähaastatteluja. Arviointikysymykset olivat seuraavat:

- Millaista tukea kansalaisopistot tarvitsevat liitolta terveyden edistämisen toimintojen toteuttamiseksi?
- Miten terveyden edistämisen hankekokonaisuuteen liittyvät eri toiminnot tukevat opistoja terveyden edistämisen kurssien ja toiminnan järjestämisessä ja kehittämisessä?

Ryhmähaastattelut toteutettiin syksyn 2008 aikana kolmena ryhmähaastatteluna, joihin osallistui yhteensä 9 terveystavoitteisen kurssin opettajaa. Ryhmähaastattelusta kaksi toteutettiin lokakuussa 2008 KTOL:n järjestämän koulustilaisuuden yhteydessä ja kolmas toteutettiin puhelimitse marraskuussa 2008. Opettajat järjestivät, suunnittelivat ja/tai vetivät haastatteluhetkellä liikuntaryhmiä, irti tupakasta -ryhmiä tai kotitalouskursseja ja osalla heistä oli kokemusta myös muista terveyden edistämisen alaan kuuluvien opintokokonaisuuksien järjestämisestä ja toteuttamisesta.

Kansalaisopistoilta ja opettajilta tiedusteltiin yleistä mielikuvaa ja kokemusta KTOL:n hankekokonaisuudesta erilaisin määritelmien arviointiasteikolla 1–5, jossa 1 tarkoitti negatiivisinta ja 5 myönteisintä vaihtoehtoa. Kolmea ensimmäistä mielikuvaparia arvioi opistojen kyselyssä 94 vastaajaa, muiden mielikuvaparien osalta vastaajia oli 93. Kuten alla olevasta taulukosta (Taulukko 11.) voidaan havaita, hankekokonaisuus on mielletty hyvin myönteiseksi. Ainoastaan mielikuvat etäisyydestä ja läheisyydestä hajoavat. Tämä selittyy osaltaan sillä, että vastaajat ovat olleet eri määrin tekemisissä hankekokonaisuuden eri toimintojen kanssa.

Taulukko 11. Opistojen kokemukset KTOL:n hankekokonaisuudesta, prosenttia vastanneista

	1	2	3	4	5	
tarpeeton	0	2	19	37	42	tarpeellinen
hyödytön	0	1	15	48	36	hyödyllinen
merkityksetön	0	2	18	45	35	merkityksellinen
jäykkä, byrokraattinen	0	4	34	38	24	joustava, käytännönläheinen
etäinen	0	11	35	37	17	läheinen
passiivinen	1	3	30	36	30	aktiivinen
lannistava	0	0	20	50	30	kannustava

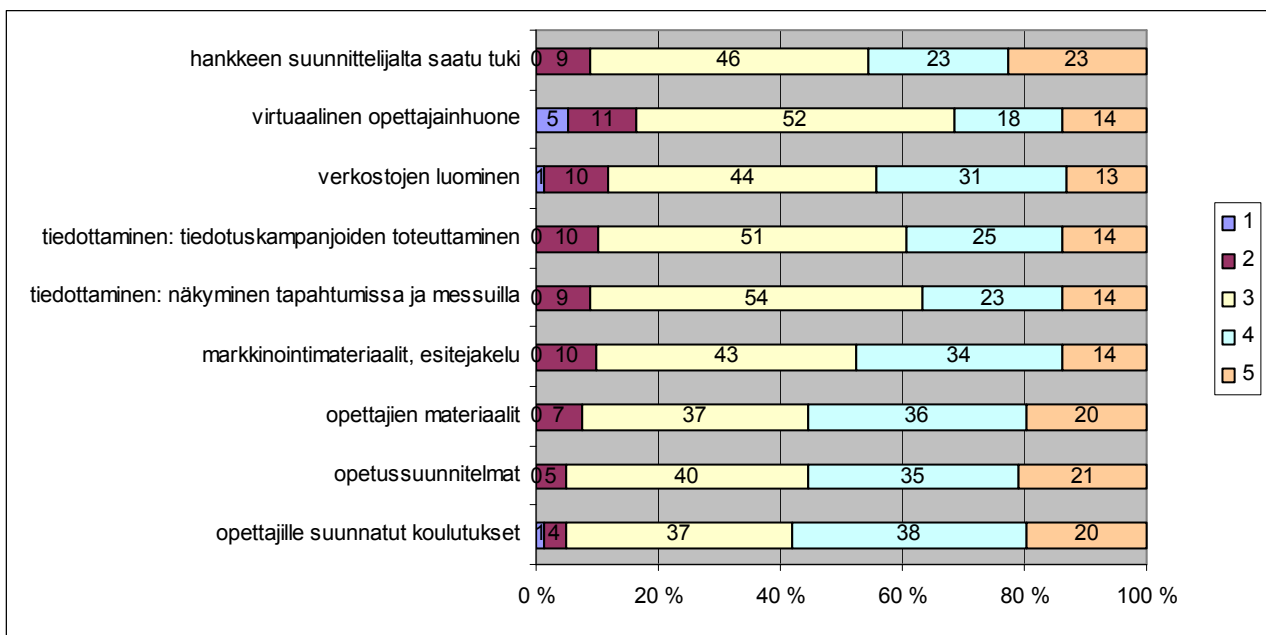
Opettajien vastauksista havaitaan sama ilmiö, pääosin kokemukset ovat erittäin myönteisiä. Tämä taulukko (Taulukko 12.) saa myös tukea tehdyistä haastatteluista, joissa kaikissa korostettiin hankekokonaisuuden olleen hyödyllinen ja tarpeellinen omassa työssä.

Taulukko 12. Opettajien kokemukset KTOL:n hankekokonaisuudesta (N=10), prosenttia vastanneista

	1	2	3	4	5	
tarpeeton	0	0	10	40	50	tarpeellinen
hyödytön	0	0	10	40	50	hyödyllinen
merkityksetön	0	0	30	20	50	merkityksellinen
jäykkä, byrokraattinen	0	0	20	20	60	joustava, käytännönläheinen
etäinen	0	10	20	30	40	läheinen
passiivinen	0	0	30	40	30	aktiivinen
lannistava	0	0	0	60	40	kannustava

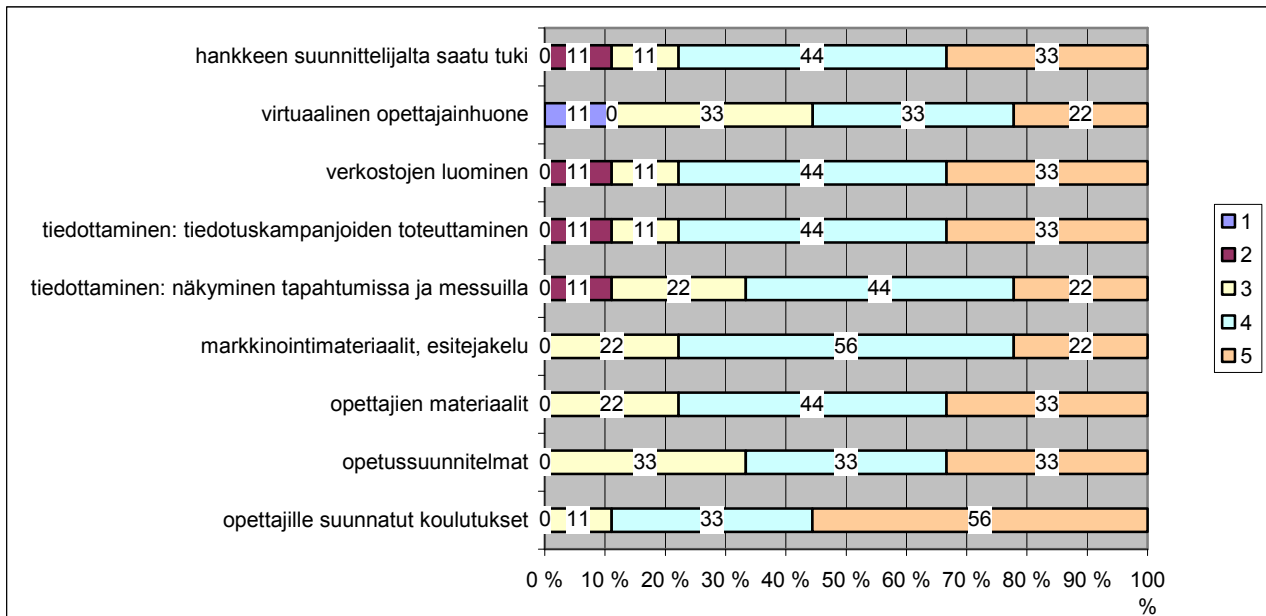
Hankekokonaisuuden erilaisten toimintojen riittävyyttä haluttiin myös tiedustella. Kansalaisopistojen rehtoreiden vastauksista voidaan päätellä, että monilla vastaajilla oli haasteena arvioida ja ottaa kantaa, sillä arvoasteikon keskivälissä oleva 3 saa yhtä toimintoa lukuun ottamatta (opettajille suunnatut koulutukset) eniten vastaajia (Kuvio 36.). Joka tapauksessa tulokset osoittavat, etteivät toiminnot ole ainakaan riittämättömiä.

Kuvio 36. Hankekokonaisuuden toimintojen riittävyys opistojen näkökulmasta, 1=erittäin riittämätön, 5=erittäin riittävä, prosenttia vastanneista



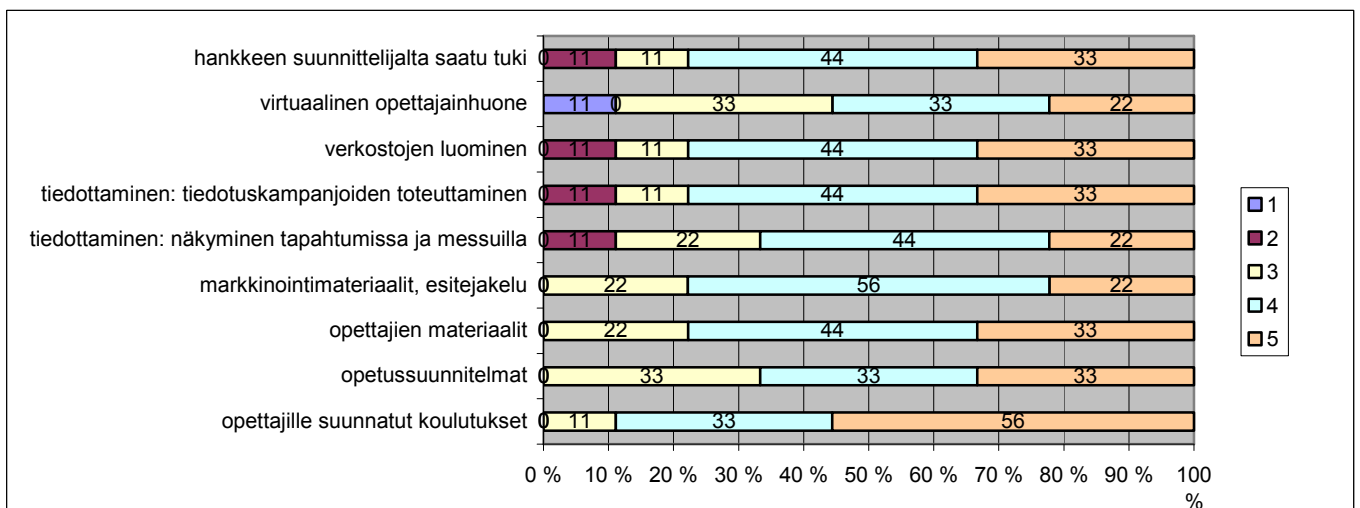
Sen sijaan opettajien oli rehtoreita huomattavasti helpompi arvioida toimintojen riittävyyttä. Tämä selittynee sillä, että heillä on niistä myös käytännön kokemusta ja tietämystä (Kuvio 37.). Erityisesti opettajille suunnatut koulutukset nousevat tässä esille erittäin riittävänä toimintona.

Kuvio 37. Hankekokonaisuuden toimintojen riittävyys opettajien näkökulmasta, 1=erittäin riittämätön, 5=erittäin riittävä, prosenttia vastanneista



Myös em. toimintojen tarpeellisuutta tiedusteltiin niin rehtoreilta kuin opettajiltakin. Webropol-kyselyn teknisen virheen vuoksi rehtoreiden vastauksia ei tässä voida esitellä. Voidaan kuitenkin olettaa, että samalla tapaa kuin riittävyysarvioinnissa, vastaukset olisivat painottuneet enemmän keskitasolle tai myönteisille arvioille kuin kriittisille mielipiteille. Opettajien näkemykset toimintojen tarpeellisuudesta ovat hyvin yksimielisiä, ja kuten aiemmin, myös tässä kohtaa opettajille suunnatut koulutukset nähtiin erittäin tarpeellisina niin kyselyissä kuin haastatteluissakin (Kuvio 38.). Koulutusten jatkumista toivottiin sekä haastatteluissa että kyselyssä.

Kuvio 38. Hankekokonaisuuden toimintojen tarpeellisuus opettajien näkökulmasta, 1=erittäin tarpeeton, 5=erittäin tarpeellinen, prosenttia vastanneista



Koulutusten hyödyllisyyttä perusteltiin haastatteluissa paikkana tavata kollegoja ja kuulla heidän kokemuksiaan, koska työ on toisinaan yksinäistä. Opettajat ideoivat haastatteluissa myös muuta aktivoitumista ja verkostoitumista keskenään.

*”Semmosta tietofaktaa voi vaikka lukeekin, mutta tällöinen on enemmän kehittävä... Tää on ainakin yks paikka, missä niitä kokemuksia voi sitten purkaa.”* (Haastatteluun osallistunut opettaja)

Erilaiset tiedottamiskäytännöt nähtiin myös tärkeinä. Yhdessä haastattelussa toivottiin myös, että kaikki erilaiset tuotetut materiaalit, ei siis pelkästään KTOL:n tuottamat aineistot, olisi kerättyinä ja saatavilla yhdestä ja samasta paikasta.

*”Näkyminen messuilla on toki tarpeellista, mutta mietin joskus, käykö siellä se väki joka ei vielä tiedä tarjonnasta vai se väki, joka jo tietää”.* (Kyselyyn vastannut opettaja)

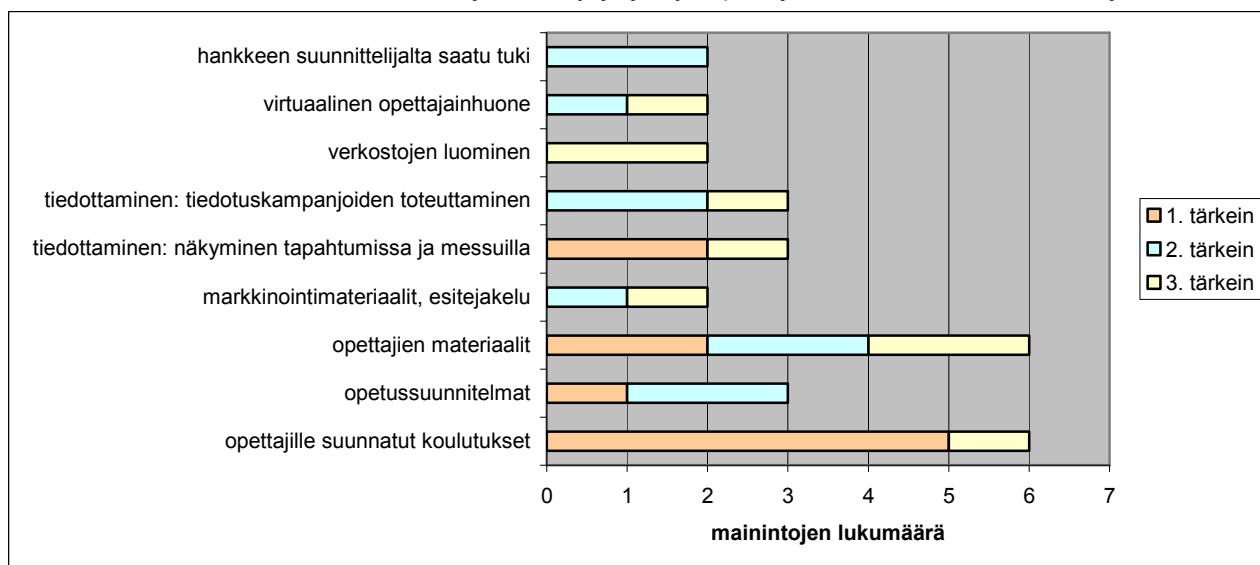
*”Materiaalia on tosi hyvin saatavilla”.* (Haastatteluun osallistunut opettaja)

Virtuaalinen opettajainhuone on toiminnoista ainoa, jossa tarpeellisuuden (ja myös riittävyyden) arviot poikkesivat muista toiminnoista. Haastatteluista saatiin tälle myös perusteluja ja täsmennyksiä, sillä niistä kävi ilmi, että usea opettaja ei ole tutustunut opettajainhuoneeseen kunnolla. Osa myös koki, että opettajainhuoneesta hyötyisi nykyistä enemmän, mikäli se olisi vastavuoroisempi. Sinne toivottiin esimerkiksi keskustelupalstaa, jonka avulla opettajat voisivat vaihtaa kokemuksiaan, kysyä ja saada neuvoja. Tällöin esimerkiksi koulutuksissa usein korostuvaa tiedonvaihtoa ja keskustelua kollegojen kanssa voisi käydä myös internetympäristössä.

*”Virtuaalista opettajanhuonetta voisi käyttää myös siihen, että opettajat saisivat vaihtaa kuulumisia kursseista sekä antaa vinkkejä toisille. Toisten opettajien kokemuksista saattaa saada itselle arvokasta tietoa kursseihin.”* (Kyselyyn vastannut opettaja)

Opettajia pyydettiin laittamaan hankekokonaisuuden toiminnoista kolme tärkeintä tärkeysjärjestykseen (Kuvio 39.).

Kuvio 39. Hankekokonaisuuden toimintojen tärkeysjärjestys opettajien näkökulmasta, mainintojen lukumäärä



Puolella vastanneista opettajille suunnatut koulutukset olivat kaikista tärkeimpiä, mutta yksikään toiminto ei jää kokonaan vaille mainintoja kolmen tärkeimmän joukossa. Hankekokonaisuuden toiminnoilla on siis selvästi ollut tilausta ja tarvetta.

*Koulutukset ovat olleet erinomaisia ja todella hyödyllisiä!* (Kyselyyn vastannut opettaja)

#### **4 Yhteenvedo arvioinnista ja kehittämisehdotukset**

Kansalais- ja työväenopistojen terveyden edistämistoiminnan nykytilasta voidaan todeta, että opistot tekevät varsin monipuolista työtä erilaisten terveyttä edistävien opintojen järjestämisessä ja suunnittelussa. Erityisesti matalan kynnyksen liikuntaryhmät ovat terveyden edistämisen opinnoissa hyvin yleisiä ja monesti opistot tulevat tutuiksi juuri tätä kautta.

Terveyttä edistävien opintojen järjestämisessä on haasteita, sillä ne, jotka kursseista eniten hyötyisivät, ovat opistojen mukaan hankalasti tavoitettavia. Myös kurssien teema, kuten tupakasta vieroittaminen, voi jo sinällään olla haasteellinen toteuttavaksi, mikä on ilmennyt irti tupakasta -kurssien peruuntumisena tai tarjonnan vähentämisenä. Ei siis ole ihme, että juuri tiedotus ja erilaiset yhteistapahtumat nousevat poikkihallinnollisena yhteistyömuotona esille monessa kohtaa. On hyvä huomata, että yhteistyötä toteutetaan käytännössä myös hyödyntäen eri alojen asiantuntijoita kursseja suunnitellessa ja toteutettaessa.

Nykytilan kartoituksesta ilmeni, että terveystavoitteisia kursseja järjestetään paljon, joten suuren määrän perusteella niitä voidaan arvioida suosituiksi opinnoiksi. Lisäksi niistä saatu palaute kertoo myös laadukkuudesta ja tyytyväisyydestä niitä kohtaan. Kurssien rakentamisessa on hyvä muistaa seurantakyselyssä ilmennyt jatkokurssien ja erityisten seurantatapaamisten tarve. Yksittäisten seurantatapaamisten järjestämis- ja resurssikysymykset lienevät jatkokurssia helpommin ratkaistavissa, joten tätä vaihtoehtoa kannattaa pohtia tulevia kursseja suunnitellessa.

Kurssien osallistujien kesken on suuriakin eroja, esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntaryhmäläiset kokivat, että ryhmissä oli keskenään melko erilaisissa tilanteissa olevia osallistujia. Painonhallintakurssiin liittyen voisi myös olla tarpeen pohtia erilaisia tasoryhmiä esimerkiksi painoindeksin mukaan kohdennettuna. Toisaalta mikäli tähän painonhallintakurssia ei ole mahdollista järjestää yhtä enempää tai mikäli osallistujia ei saada riittävästi kaikkiin ryhmiin, on haasteeseen vaikea vastata. Esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntaryhmiä arvioitaessa on jo saatu kokemusta siitä, että vaikka tarjolla oli erilaisia tasoryhmiä, olivat lopulta kuitenkin kaikki samassa ryhmässä juuri osallistujamäärän vähyydestä johtuen.

Yleisesti voidaan todeta, että kurssilaiset mainitsivat tavoitteissa onnistumista edistäviä tekijöitä runsaslukuisemmin kuin estäviä tekijöitä. Tästä voidaan päätellä, että niitä kenties on myös estäviä tekijöitä enemmän. Vaikka siis tavoitteissa onnistumista olisi jonkin vastaajan kohdalla voinut tapahtua vieläkin enemmän, on mahdollisuuksien (edistävien tekijöiden) olemassa olo oivallettu, mikä helpottanee jatkossa tavoitteissa onnistumista. Yleisimmät edistävät tekijät liittyivät omaan innostukseen ja motivaatioon, mutta myös toisiin kurssilaisiin ja ryhmässä olleeseen ilmapiiriin. Tämä osaltaan kertoo siitä, että kursseille osallistumisella on ollut ihmisille merkitystä ja ne ovat auttaneet. Näin ollen

kansalaisopistossa tapahtuva opiskelu ryhmässä on suuri vahvuus, verrattuna esimerkiksi terveyskeskuksissa saatavaan yksilöohjaukseen.

Kyselyissä käytettyjen taustamuuttujien perusteella näyttää siltä, että kurssin aikana on tapahtunut muutoksia elämäntapoihin liittyneissä valinnoissa ja kurssilla on siten ollut vaikutuksia. Terveystavoitteisten kurssien yhtenä tavoitteena on juuri hitaasti eteneminen ja pitkäjänteinen eteneminen kohti päämäärää, ja näiden tulosten valossa kursseille osallistuneet todella toimivat tai pyrkivät toimimaan tällä tavoin.

Kansalaisopistojen välillä on suuria eroja monella eri mittarilla mitattuna, joten on selvää, että käytettävissä olevat resurssit vaikuttavat monella tapaa terveyden edistämisen opintojen suunnitteluun. Tämä tulee korostumaan myös tulevana vuosina taantuman ja laman seurauksista johtuen. Opisto mielletään paikaksi, jonne ihmisten ja opiskelijoiden on helppo tulla. Opistojen kursseille osallistuminen ei leimaa osallistujaa samalla tapaa kuin jos järjestäjätahona olisi vaikkapa kunnan sosiaali- tai terveystoimi. Kuntalaiset eivät kuitenkaan välttämättä tiedä, kuinka monipuolista opistojen terveyden edistämisen aihealueeseen liittyvä kurssitarjonta on. Ihmiset tulisivatkin saada tietoiseksi ja vielä osallistumaan opistojen matalan kynnyksen toimintaan, joka ei myöskään kustannuksiltaan ole opiskelijalle suurta.

Kansalaisopistojen omalla tiedottamisella ja kurssiohjelmalla on tähän asti ollut suuri painoarvo, mikä ilmeni myös kysyttäessä kursseille osallistuneilta, mistä he olivat saaneet tietää kyseisestä kurssista. Kuitenkaan ne ihmiset, joille matalan kynnyksen toiminnasta olisi eniten hyötyä, eivät välttämättä tutustu opinto-ohjelmaan. Opistojen suurimpia haasteita onkin niin sanottujen aliedustettujen kohderyhmien tavoittaminen.

Kansalaisopistojen toteuttamassa terveyden edistämistyössä on eri toimijoiden välinen yhteistyö ja tietous toisten toiminnoista tärkeää. Esimerkiksi kuntien sosiaali- ja terveystoimen ja kansalaisopistojen välinen vuoropuhelu asiakkaiden ja opiskelijoiden ohjaamiseksi opistojen terveystavoitteisiin ryhmiin hyödyttäisi ja palvelisi molempia osapuolia, kunnan eri toimijoita ja opistoa. Kansalaisopistojen yhdistyminen seutuopistoiksi ja muut muutokset kuntien yhdistymisen myötä on myös tärkeä nähdä myönteisenä mahdollisuutena hyödyntää opistoissa ja organisaatioissa hyväksi havaittuja erilaisia toimintatapoja ja -malleja. Tämän lisäksi myös muunlaista yhteistyötä, ei pelkästään poikkihallinnollisesti vaan myös eri kansalaisopistojen välillä, olisi syytä tukea ja vahvistaa.

Kansalaisopistoissa tehtävä terveyden edistämistyö on tämän arviointityön perusteella yhteiskunnallisesti vaikuttavaa toimintaa. Kansalaisopistoja on lukumääräisesti paljon, noin 200, ja niissä opiskelee noin 650 000 opiskelijaa joka vuosi ([www.ktol.fi](http://www.ktol.fi)). Laaja yhteistyö eri toimijoiden kanssa ilmenee laadukkaina terveystavoitteisina kursseina, joissa esimerkiksi paikallinen järjestö tuo sisällöllistä osaamistaan ja kansalaisopisto tarjoaa puitteet ja rakenteita saaden samalla tasokasta opetusta ohjelmiinsa. Toisaalta myös kurssilaisten taustamuuttujia katsellessa havaitaan, että esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntakursseille osallistuneiden keskuudessa liikkumisen määrä lisääntyi merkittävästi ja vastaavasti painonhallintakursseilla olleiden tilanne syömisen suhteen parani selvästi. Kursseilla käymisellä on siis ollut vaikutuksia yksilö- ja tätä kautta myös yhteiskunnallisella tasolla. Kurssilaisten selvä enemmistö myös suosittelisi käymäänsä kurssia muillekin, mikä myös kertoo siitä, että osallistuja on kokenut kurssille osallistumisen merkitykselliseksi ja siten vaikuttavaksi. Kansalaisopistojen kannattaa siis entisestään jatkaa aloittamaansa terveyden edistämistyötä. Samalla myös niissä kansalaisopistoissa, joissa tähän asti

terveyden edistäminen ei välttämättä ole saanut suurta jalansijaa, kannattaa vakavasti harkita terveystavoitteisten kurssien mukaan ottamista opetusohjelmiinsa.

KTOL:n terveyden edistämisen hankekokonaisuus päättyy nykymuotoisenaan kesäkuussa 2009. Tätä arviointia tehtäessä on useista eri lähteistä tullut palautetta siitä, että opistojen terveyden edistämisen opintojen suunnitteluun ja kehittämiseen tarvitaan myös jatkossa valtakunnallista koordinoitua. Niin ikään kevään 2009 aikana asian pohtimista varten perustetussa työryhmässä todettiin, että koordinoinnille on tarvetta jatkossakin. Erityisesti on tärkeää, että opettajille järjestetään edelleen tilaisuuksia ja koulutuksia kokemusten ja tiedon vaihdon turvaamiseksi. KTOL:n kannattaakin edelleen ylläpitää rooliaan laadukkaana terveyden edistämisen kouluttajana kansalaisopistokentällä. Virtuaalisen opettajainhuoneen kehittäminen lisäämällä sinne keskustelumahdollisuus voisi olla yksi lisä opettajien tukemisessa. Se voisi toimia kohtaamispaikkana myös siinä tilanteessa, jos koulutustarjontaan tulee katkos. Tuotetulle materiaalille on myös selvästi tarvetta, joten myös sen jatkoa tulee pohtia.

## LIITE 1: Nykytilan kartoitus -kyselylomake opistoille

VASTAUSOHJEET: TÄSSÄ KYSELYSSÄ ON KOLME OSIOTA.

Osio 1 käsittelee taustatietoja.

Osiossa 2 kartoitetaan kansalaisopistojen terveystavoitteisten kurssien nykytilaa, niiden rahoituskäytäntöjä ja poikkihallinnollista yhteistyötä kurssien järjestämisessä.

Osiossa 3 kartoitetaan vastaajan näkemyksiä KTOL:n terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta.

Osio 1: TAUSTATIEDOT:

1) Opiston opiskelijamäärä lukuvuonna 2007–2008, arvio:

2) Opiston toiminta-alueen asukasluku, arvio:

3) Opiston valtionosuustuntien määrä lukuvuonna 2008–2009:

–4999 opetustuntia

5 000–9 999

10 000–19 999

20 000–29 999

30 000–49 999

50 000–

4) Opiston kokoaikaisten työntekijöiden lukumäärä lukuvuoden 2008–2009 aikana:

0–1

2–3

4–5

6–10

11–20

yli 20

5) Opiston osa-aikaisten työntekijöiden ja/tai tuntiopettajien lukumäärä lukuvuonna 2008–2009:

0–1

2–3

4–5

6–10

11–20

yli 20

6) Onko opistonne järjestänyt terveystavoitteisia kursseja aiemmin?

Kyllä

Ei

7) Aikooko opistonne järjestää terveystavoitteisia kursseja tulevana lukuvuotena 2008–2009?

Kyllä

Ei

8) Minkä vuoksi ette ole järjestäneet aiemmin tai ette aio järjestää tulevana lukuvuotena terveystavoitteisia kursseja?

Osio 2: NYKYTILAN KARTOITUS, POIKKIHALLINNOLLINEN YHTEISTYÖ JA KURSSIEN RAHOITUSKÄYTÄNNÖT:

Mikäli ette järjestä terveystavoitteisia kursseja lukuvuonna 2008–2009, vastatkaa vain kysymyksiin 18 ja 19, jonka jälkeen voitte siirtyä osioon 3.

Osio 2: NYKYTILAN KARTOITUS: Terveystavoitteisten kurssien järjestäminen lukuvuonna 2008–2009

9) Minkä nimisiä ja minkä laajuisia Terveysliikunnan opetussuunnitelman mukaisia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä järjestätte lukuvuonna 2008–2009? Luetelkaa kurssien nimet ja laajuus

(opetustuntien ja -kertojen määrät):

10) Minkä nimisiä ja minkä laajuisia painonhallintaryhmiä järjestätte lukuvuonna 2008–2009? Luetelkaa kurssien nimet ja laajuus (opetustuntien ja -kertojen määrät):

11) Minkä nimisiä ja minkä laajuisia Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelman mukaisia kotitalouskursseja järjestätte lukuvuonna 2008–2009? Luetelkaa kurssien nimet ja laajuus (opetustuntien ja -kertojen määrät):

12) Minkä nimisiä ja minkä laajuisia Irti tupakasta -ryhmiä järjestätte lukuvuonna 2008–2009? Luetelkaa kurssien nimet ja laajuus (opetustuntien ja -kertojen määrät):

13) Minkä nimisiä ja minkä laajuisia Hyvinvointitreenit -ryhmiä järjestätte lukuvuonna 2008–2009? Luetelkaa kurssien nimet ja laajuus (opetustuntien ja -kertojen määrät):

14) Minkä nimisiä ja minkä laajuisia SuomiMies kuntoilee ja kokkaa -kursseja järjestätte lukuvuonna 2008–2009? Luetelkaa kurssien nimet ja laajuus (opetustuntien ja -kertojen määrät):

15) Minkä nimisiä ja minkä laajuisia muita terveystavoitteisia ryhmiä (esimerkiksi edellisten yhdistelmiä) järjestätte lukuvuonna 2008–2009? Luetelkaa kurssien nimet ja laajuus (opetustuntien ja -kertojen määrät):

16) Millaisia kysymyksissä 9–15 lueteltuja kursseja olette järjestäneet aiempina lukuvuosina?

17) Mitkä ovat olleet kysymyksissä 9–15 lueteltujen kurssien kohderyhminä opistossanne?

Osio 2: NYKYTILAN KARTOITUS: Kurssien tiedottamiskäytännöt

18) Mitä keinoja aiotte käyttää/ollette käyttäneet kaikista opistonne kursseista tiedottamiseen ja kuinka laajasti?

Vastausvaihtoehdot: ei koskaan harvoin satunnaisesti melko usein säännöllisesti  
opiston oma painettu ohjelma  
paikallislehdet  
ilmoitustaulut  
opiston internetsivut  
muu sähköinen tiedottaminen  
yhteistyökumppaneiden kautta

19) Mikäli tiedotatte myös muuta kautta, tarkentakaa alla:

20) Mitä keinoja aiotte käyttää/ollette käyttäneet terveystavoitteisista kursseista tiedottamiseen ja kuinka laajasti?

Vastausvaihtoehdot: ei koskaan harvoin satunnaisesti melko usein säännöllisesti  
opiston oma painettu ohjelma  
paikallislehdet  
ilmoitustaulut  
opiston internetsivut  
muu sähköinen tiedottaminen  
yhteistyökumppaneiden kautta

21) Muista terveystavoitteisten kurssien tiedottamiskäytännöistä voitte tarkentaa alla:

Osio 2: POIKKIHALLINNOLLINEN YHTEISTYÖ:

Millaista yhteistyötä olette tehneet ja millaista työnjakoa on tehty terveystavoitteisten kurssien järjestämiseksi...

22) alueenne kunnan/kaupungin tahojen kanssa?

23) alueenne järjestöjen/yhdistysten kanssa?

24) alueellanne toimivien valtion tahojen kanssa?

25) alueenne seurakuntien kanssa?

26) alueenne yksityisen sektorin kanssa?

27) Oletteko tehneet yhteistyötä terveystavoitteisten kurssien järjestämiseksi muiden tahojen kanssa? Minkä tahojen ja millaista yhteistyö on ollut?

28) Millaisia ovat kokemuksenne paikallisesta yhteistyöstä (myönteiset ja kielteiset)?

Osio 2: TERVEYSTAVOITTEISTEN KURSSIEN RAHOITUSKÄYTÄNNÖT:

29) Miten olette kattaneet terveystavoitteisten kurssien järjestämisestä aiheutuneita kustannuksia ja kuinka laajasti?

Vastausvaihtoehdot: ei lainkaan, vähän jonkin verran, melko paljon, erittäin paljon  
kurssit ovat osa valtionapuun oikeuttavaa perustoimintaa

Opetushallituksen kehittämisrahoituksella  
muulla hankerahoituksella (esim. EU- tai KKI-rahoitus)  
sponsorirahoituksella  
opintoseteleiden avulla

30) Mikäli olette käyttäneet jotain muuta rahoitusta, tarkentakaa alla:

31) Millaisia kokemuksia opistollanne on terveystavoitteisten kurssien rahoitukseen liittyvistä toimintamalleista?

32) Millaisia kokemuksia opistollanne on osallistujamaksujen käyttämisestä terveystavoitteisten kurssien yhteydessä?

Osio 2: MUITA KOKEMUKSIA TERVEYSTAVOITTEISTEN KURSSIEN JÄRJESTÄMISESSÄ:

33) Millaisia haasteita ja onnistumisen paikkoja terveystavoitteisten kurssien järjestämisessä on mielestänne ollut?

34) Onko terveystavoitteisten kurssien järjestäminen mielestänne järkevä osa koko opiston perustoimintaa? Perustelkaa näkemyksiänne:

35) Miten opistonne on profiloitunut terveyden edistämisen toimijaksi alueellanne?

Osio 3: KOKEMUKSET KTOL:n TERVEYDEN EDISTÄMISEN HANKEKOKONAISUUDESTA  
KTOL kannustaa opistoja järjestämään opetussuunnitelmasuosituksen mukaisia opintoja ja tukee terveyttä edistävien ryhmien järjestämistä terveyden edistämisen hankekokonaisuudellaan.

Hankekokonaisuuteen liittyviä toimintoja ovat esimerkiksi opettajille suunnatut koulutukset, opetussuunnitelmat, opettajien materiaalit ja markkinointimateriaalit, tiedottaminen, verkostojen luominen ja virtuaalinen opettajainhuone.

36) Miten arvioisitte yleisesti ottaen KTOL:n terveyden edistämisen hanketta ja sen merkitystä opistollenne seuraavien määritelmien avulla?

tarpeeton	1 2 3 4 5	tarpeellinen
hyödytön	1 2 3 4 5	hyödyllinen
merkityksetön	1 2 3 4 5	merkityksellinen
jäykkä, byrokraattinen	1 2 3 4 5	joustava, käytännönläheinen
etäinen	1 2 3 4 5	läheinen
passiivinen	1 2 3 4 5	aktiivinen
lannistava	1 2 3 4 5	kannustavat

37) Perusteluja näkemyksillenne voitte tarkentaa alla:

38) Kuinka tarpeellisia liiton seuraavat toiminnot ovat opistollenne terveystavoitteisten kurssien järjestämiseen (1=hyvin tarpeeton, 5=hyvin tarpeellinen)?  
opettajille suunnatut koulutukset

opetussuunnitelmat  
opettajien materiaalit  
markkinointimateriaalit, esitejakelu  
tiedottaminen: näkyminen tapahtumissa ja messuilla  
tiedottaminen: tiedotuskampanjoiden toteuttaminen  
verkostojen luominen  
virtuaalinen opettajainhuone  
hankkeen suunnittelijalta saatu tuki

39) Perusteluja näkemyksillenne voitte tarkentaa alla:

40) Kuinka riittäviä liiton seuraavat toiminnot ovat opistollenne terveystavoitteisten kurssien järjestämiseen (1=erittäin riittämätön, 5=erittäin riittävä)?

opettajille suunnatut koulutukset  
opetussuunnitelmat  
opettajien materiaalit  
markkinointimateriaalit, esitejakelu  
tiedottaminen: näkyminen tapahtumissa ja messuilla  
tiedottaminen: tiedotuskampanjoiden toteuttaminen  
verkostojen luominen  
virtuaalinen opettajainhuone  
hankkeen suunnittelijalta saatu tuki

41) Perusteluja näkemyksillenne voitte tarkentaa alla:

42) Lopuksi voitte vapaasti kommentoida tai antaa palautetta KTOL:n terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta.

## LIITE 2: Nykytilan kartoituksessa ilmoitetut terveystavoitteiset kurssit

### ***Matalan kynnyksen liikuntakurssit***

Venyttelyn vetreyttä  
Kevennetty liikunta  
Senioriliikunta  
Tuolijumppa  
Tasapainokoulu  
Liikutaan -terveysliikuntaryhmät  
Tanssien kuntoon  
Kuntotrimmi  
Terveysteemaillat  
Terveysliikuntaluento  
Hyvän olon päivä  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Lentäjäsydänpiiri  
Lihaskuntojumppa  
Kuntoliikunta  
Kuntoliikunta  
Kuntoliikunta  
Kuntoliikunta  
Kuntoliikunta  
Löysät pois, liikuntaa selkeästi ylipainoisille  
Kävelyklubi - kävellen kilot karisee  
Pullukkajumppa  
Miesten kuntoliikunta  
Liikuntaa keskivartalolla  
Ikinuorten jumppa  
Naisten kuntojumppa  
Miesten kuntojumppa  
Vyön lyhentäjien kurssi  
Matalan kynnyksen liikuntaryhmä  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Jooga  
Rasvanpolttajajumppa  
Venyttely- ja rentoutusjumppa  
Naisten kuntotyrkkeily  
Naisten kuntotyrkkeily  
Kiinalainen aamuvoimistelu  
Miesten liikuntaa reippaasti

Terapeuttinen tanssi  
Senioritanssi  
Senioritanssi  
Kuntotanssi  
Kuntotanssi  
Kuntotanssi  
Kuntotanssi  
Kuntotanssi  
Liikettä kiloille  
Kävelyklubi  
Reipas kuntojumppa  
Reipas kuntojumppa  
Kevyt liikunta  
Kevyt liikunta  
Naisten liikunta  
Naisten liikunta  
Miesten liikunta  
Miesten liikunta  
Vanhempien miesten liikunta  
Vanhempien miesten liikunta  
Vesivoimistelu  
Vesivoimistelu  
Tutustu vesijuoksuun  
Kuntopiiri  
Kuntopiiri  
Kuntopiiri  
Joogan peruskurssi  
Rentoutusliikunta  
Rentoutusliikunta  
Ikääntyvien kuntosalipiiri  
Ikääntyvien kuntosalipiiri  
Naisten kuntosalipiiri  
Naisten kuntosalipiiri  
Naisten kuntosalipiiri B  
Naisten kuntosalipiiri B  
Vauvainti A+B  
Rentoutusliikunta  
Rentoutusliikunta  
Rentoutusliikunta  
Rentoutusliikunta  
Lihaskuntojumppa  
Seniorimpiesten jumppa  
Miesten liikunta  
Miesten liikunta  
Hathajooga  
Lihaskuntojumppa  
Body-muokkaus  
Miesten liikunta  
Miesten liikunta  
Vanhempien miesten liikunta

Vanhempien miesten liikunta  
Kunnon kurssi naisille ja miehille  
Senioriliikunta  
Matalan kynnyksen liikuntaryhmä  
Kuntojumppa  
Kuntosaliharjoittelu  
Rasvanpolttotunti  
Tuolijumppa  
Ikänaisten kuntosali  
Ikämiesten kuntosali  
Terveysvoimistelu  
Terveysliikunta  
Terveysjumppa  
Venytysoimistelu  
Step-tunti  
Pumppi-tunti  
Yli 90 kg -jumppa 1  
Yli 90 kg -jumppa 2  
Kunnossa kohti joulua  
Kunnossa kohti kesää  
Kevyt sydänjumppa  
Ikääntyvien tasapainojumppa  
Niska-selkäjumppa  
Jumppastartti  
Tasapaino ja koordinaatio  
Selkäjumppa 24  
SuomiMies kuntoilee ja kokkaa  
SuomiMies kuntoilee ja kokkaa  
Liiku luustosi lujaksi  
Kevennetty kuntoliikuntakurssi  
Kevennetty kuntoliikuntakurssi  
Kevennetty kuntoliikuntakurssi  
Kevennetty kuntoliikuntakurssi  
Kevennetty kuntoliikuntakurssi  
Kevennetty kuntoliikuntakurssi  
Kevennetty kuntoliikuntakurssi  
LIIKU! Voimaa kuntosalilta 1  
LIIKU! Voimaa kuntosalilta 2  
LIIKU! Virkisty vedestä 1  
LIIKU! Virkisty vedestä 2  
LIIKU! Elinvoimaa jumpasta 1  
LIIKU! Elinvoimaa jumpasta 2  
Mieleniloa liikunnasta 1  
Mieleniloa liikunnasta 2  
Maanviljelijöiden kuntoliikunta  
Vanhusten talon tuolijumppa  
Ikäihmisten kuntosaliryhmä  
Kynsilän tuolijumppa  
Asahi terveystoiminta 1  
Asahi terveystoiminta 2  
Äijäjooga  
Asahi terveystoiminta 1  
Asahi terveystoiminta 2  
Äijäjooga

Tuolijumppa  
Liikuntarajoitteisten uima-allasjumppa  
Liikuntarajoitteisten uima-allasjumppa  
Liikuntarajoitteisten uima-allasjumppa  
Liikuntarajoitteisten uima-allasjumppa  
Liikuntarajoitteisten uima-allasjumppa  
Liikuntarajoitteisten uima-allasjumppa  
Liikuntarajoitteisten uima-allasjumppa  
Liikuntarajoitteisten uima-allasjumppa  
Liikuntarajoitteisten uima-allasjumppa  
Itämainen vatsatanssi 1  
Itämainen vatsatanssi 2  
Vanhemman väen liikunta ja erityisliikunta  
Naisten liikunta  
Naisten liikunta  
Kansantanssiryhmä lapsille  
Kansantanssit aikuisille  
Lasten tanssi ala-asteikäisille, alkeisryhmä  
Lasten tanssi ala-asteikäisille, jatkoryhmä  
Hathajoogan alkeisryhmä  
Päiväjoutilaiden vesijumppa/vesicircuit  
Aamuvesijumppa  
Ikääntyvien vesivoimistelu  
Reumaoireisten ja liikuntarajoitteisten jumppa  
Kuntotanssi 1  
Kuntotanssi 2  
Varttuneiden kuntoliikunta  
Varttuneiden kuntoliikunta 2  
Fyysisen voimaantumisen rentoutusryhmä  
Fyysisen voimaantumisen rentoutusryhmä  
Liikettä kohti terveyttä - Matalan kynnyksen liikuntaryhmä  
Matalan kynnyksen liikuntaryhmä  
Liikkujan starttikurssi  
Reumajumppa  
Seniorijumppa  
Selkävoimistelu  
Selkävoimistelu  
Kehitysvammaisten kuntoliikunta  
Vesivoimistelu naisille ja miehille  
Vesivoimistelu naisille ja miehille  
Vesivoimistelu naisille ja miehille  
Vesivoimistelu naisille ja miehille  
Vesivoimistelu naisille ja miehille  
Vesivoimistelu naisille ja miehille  
Vesivoimistelu naisille ja miehille  
Parkinsonryhmä  
Sydänliikunta  
Reumaliikunta  
Veteraaniliikunta  
Varttuneiden liikunta  
Varttuneiden liikunta  
Varttuneiden liikunta  
Yleinen liikunta  
Yleinen liikunta  
Yleinen liikunta

Yleinen liikunta	Ikivihreiden liikunta
Yleinen liikunta	Reuma-allasjumppa
60+ jumppa	Mahtavat Miehet 1
Kuntoliikunta	Mahtavat Miehet 2
Kuntoliikunta	Kuntopiiri
Kuntoliikunta	Miesliikunta Koskue
Kuntoliikunta	Allasjumppa
Kuntoliikunta	Allasjumppa 2
Kuntoliikunta	Allasjumppa 3
Kuntoliikunta	Miesliikunta Keskikylä
Kuntoliikunta	Kuntosalijumppa naiset 1
Kuntoliikunta	Kuntosalijumppa miehet 1
Kuntoliikunta	Kuntosalijumppa naiset 2
Kuntoliikunta	Kuntosalijumppa miehet 2
Kuntoliikunta	Kuntosalijumppa naiset 3
Rentoutusliikunta senioreille	Naisliikunta Luopajärvi
Reumaliikunta	Naisliikunta Hirvijärvi
Tuolijumppa	Vesijumppa miehet
Tasapainoryhmä ikäihmisille	Vesijuoksu 1
Asahi	Vesijuoksu 2
Asahi	Ilvesjoen jumppa 1 naiset
Ukkojumppa	Ilvesjoen jumppa 2 miehet
Terveysliikunta	Ukkojumppa
Vesijumppa	Vesijumppa-juoksu miehet
Kuntosali	Vesijumppa naiset
Sydänliikunta	Vesijumppa/hydrobick naiset 2
Allasjumppa sydänpotilaille	Vesijumppa 3
Allasjumppa reuma	Liikuntaryhmä kaikille
Allasjumppa reuma	Naisliikunta kuntoportti
Kimppajumppa	Naisliikunta eläkeläiset
Kimppajumppa	Miesliikunta
Kimppajumppa	Naisliikunta
Niska-selkäjumppa	Kuntojumppa selälle ja hartianseudulle
Venyttely, naiset (vähän liikkuneille, vasta-alkajille)	SuomiMies kokkaa ja kuntoilee
Venyttely, miehet	Suominainen liikkuu
Fibro-reumaryhmä	Suominainen liikkuu
Kehitysvammaisten liikunta	Perheliikuntapeuhut
Tuolijumppaa vanhuksille	Perheliikuntapeuhut
Tuolijumppaa vanhuksille	Kuntovoimistelun aloituskurssi
Tuolijumppaa vanhuksille	Matalan kynnyksen starttiryhmä
Tuolijumppaa vanhuksille	Matalan kynnyksen starttiryhmä
Joogaa aloittelijoille	Kuntojumppaa ja tasapainoa
Terveysliikuntaa eläkeläisille	Aikuisten naisten allasjumppa
Terveysliikuntaa eläkeläisille	Allasjumppa miehille
Lasten satubaletti	Naisten liikunta
Lasten satubaletti	Kuntojumppa naisille ja miehille
Lasten/nuorten tanssiryhmä	Kuntojumppa naisille ja miehille
Lasten/nuorten tanssiryhmä	Kuntojumppa
Lasten/nuorten tanssiryhmä	Terveysliikunta
Lasten/nuorten tanssiryhmä	Naisten kuntojumppa
Kuntojumppaa (aloittelijat)	Hyväkuntoinen äiti jaksaa paremmin
Senioriliikunta	Miesten liikunta
Lasten satubaletti	Miesten liikunta
Lasten satubaletti	Varttuneen väen liikunta

Sydänliikunta  
Keppijumppa  
Kehonhuolto  
SuomiMies kuntoilee  
SuomiMies kuntoilee  
Kevyt päiväjumppa  
Äijäjooga  
Tasapaino ja koordinaatioharjoittelu  
Kuntosaliharjoittelu 55+  
Tuolivoimistelu  
Pehmeä selkäliikunta  
Pehmeä selkäliikunta  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Kevennetty terveyskuntojumppa  
Kevennetty terveyskuntojumppa  
Kevennetty terveyskuntojumppa  
Kevennetty terveyskuntojumppa  
Kevennetty kuntosaliliikunta  
Kevennetty kuntosaliliikunta  
Kevennetty jumppa  
Kevennetty jumppa  
Joogan alkeet  
Tuolijumppa  
Virkisty liikunnasta  
Senioritanssi  
Seniorijumppa  
SuomiMies kuntoilee ja kokkaa  
Kokeillen liikkujaksi  
Kokeillen liikkujaksi  
Kokeillen liikkujaksi  
Kokeillen liikkujaksi  
Neljä vuodenaikaa vyötärönmetsästäjille  
Neljä vuodenaikaa vyötärönmetsästäjille  
Neljä vuodenaikaa vyötärönmetsästäjille  
Neljä vuodenaikaa vyötärönmetsästäjille  
Ikiliikkujat 1  
Ikiliikkujat 2  
Vatsatanssi terveysliikkujalle  
Asahi terveysliikunta A  
Asahi terveysliikunta B  
Asahi terveysliikunta B  
Niskaselkäjumppa A  
Niskaselkäjumppa A  
Niskaselkäjumppa B  
Niskaselkäjumppa B  
Niskaselkäjumppa C  
Niskaselkäjumppa C  
Niskaselkäjumppa D  
Niskaselkäjumppa D

Kehonhuolto selkäongelmiin  
Kehonhuolto selkäongelmiin  
Miesten kehonhuoltokurssi  
Miesten kehonhuoltokurssi  
Seniorijumppa A  
Seniorijumppa B  
Seniorijumppa A  
Seniorijumppa B  
Kehonhuolto A  
Kehonhuolto B  
Kehonhuolto C  
Kehonhuolto A  
Kehonhuolto B  
Kehonhuolto C  
Kehonhuolto venytellen  
Kehonhuolto venytellen  
Kuntoliikunta 50+  
Kuntoliikunta 50+  
Terveysliikunta 60+  
Terveysliikunta 60+  
Vatsatanssia senioreille  
Vatsatanssia senioreille  
Venyttely  
Venyttely  
Venytysvoimistelu A  
Venytysvoimistelu B  
Venytysvoimistelu A  
Venytysvoimistelu B  
Jooga ja kehonhuolto  
Jooga ja kehonhuolto  
Rentoutusliikunta A  
Rentoutusliikunta B  
Rentoutusliikunta C  
Rentoutusliikunta A  
Rentoutusliikunta B  
Rentoutusliikunta C  
Rentoutusliikunta stressaantuneille  
Rentoutusliikunta stressaantuneille  
Perusjumppaa vasta-alkajille  
Lasten tanssiliikunta, 4-6 -vuotiaat  
Ikäihmisten voimistelu  
Ikäihmisten venyttely  
Kimpassa kuntoon  
Kuntoa ja terveyttä  
Kuntoa ja terveyttä  
Kuntoa ja terveyttä  
Kuntoa ja terveyttä  
Kuntoa ja terveyttä  
Kuntoa ja terveyttä  
Kuntoa ja terveyttä  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta

Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Terveysliikunta  
Physiopilates  
Physiopilates  
Physiopilates  
Physiopilates  
Voima- ja tasapainokurssi  
Voima- ja tasapainokurssi  
Seniorin aivoharjoitus  
Seniorin aivoharjoitus  
Jooga selän hoidossa  
Jooga selän hoidossa  
Jooga selän hoidossa/seniorit  
Jooga selän hoidossa/seniorit  
Kunnon kohotusta miehille  
Vesijumppa liikuntarajoitteiset  
Seniorivesijumppa  
Seniorivesijumppa  
Seniorikuntosali  
Seniorijumppa  
Seniorijumppa  
Ikäihmisten jumppa  
Ikäihmisten jumppa  
Senioribailatino  
Seniorijumppa  
Seniorijumppa  
Ikäihmisten jumppa  
Ikäihmisten jumppa  
Seniorbailatino  
Vatsatanssi alkeet  
Osteoporoosiliikunta  
Naisten kuntojumppa 1  
Naisten kuntojumppa 2  
Naisten kunto- ja venyttelyjumppa  
Miesten kunto- ja liikuntapiiri  
Vesijumppaa sotaveteraaneille  
Painonhallinta  
Liikettä, tasapainoa ja ketteryyttä  
Kuntoutusjumppa  
Äijäjooga  
Vesivoimistelu  
Vesivoimistelu  
Vesivoimistelu  
Selkävoimistelu  
Selkävoimistelu  
Selkävoimistelu  
Selkävoimistelu  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä

Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Sivukylien naisten/miesten jumpparyhmä  
Lätt motion  
Lätt motion  
Sittjumppa  
Sittjumppa  
Sittjumppa  
Sittdans  
Sittdans  
Seniordans  
Seniorgymnastik  
Seniorgymnastik  
Seniorgymnastik  
Seniorgymnastik  
Seniorgymnastik  
Seniorgymnastik  
Rygg- o nackgymnastik  
Rygg- o nackgymnastik  
Rygg- o nackgymnastik  
Rygg- o nackgymnastik  
Cirkelträning för personer med ryggproblem  
Cirkelträning för funktionshindrade  
Hjärtjumppa

### ***Painonhallintakurssit***

Painonhallinta  
XXXL:stä XL:ään  
Painonhallinta- ja hyvinvointikurssi  
Vyön lyhentäjien kurssi  
Vesijumppaa painonpudottajille A  
Vesijumppaa painonpudottajille B  
Vesijumppaa painonpudottajille  
Painonhallintakurssi  
Erityisryhmien kotitalous  
Erityisryhmien kotitalous  
Laihdutuskurssi kadonneen vyötärön metsästäjille  
Ruokaa terveydeksi  
Kotitalous mielenterveyttä hoitaville  
Kilot kuriin, paino hallintaan!  
Pieni päätös päivässä -painonhallintaryhmä  
Pieni päätös päivässä -painonhallintaryhmä  
Painonhallinta  
Rasvanpolttotunti  
Painonhallinta  
Kevyt reppu -painonhallintaryhmä  
Painonhallinta  
Painonhallinta -ruokakurssi  
Painonhallinnan jatkokurssi

Pieni päätös päivässä -painonhallintaryhmä  
Paino hallintaan  
Painonhallinnan seurantatapaamiset  
Painonhallinta 1  
Painonhallinta 2  
Painonhallintaryhmä  
Painonhallintaryhmä  
Painonhallintajumppa  
Painonhallintajumppa  
Kilot kuntoon  
Pullukkajumppa  
Painonhallintaryhmä  
Painonhallintaryhmä  
Kilot karisevat ja olo kevenee  
Liikunta ja ruokavaliio laihduttaa  
Painonhallinnan jatkokurssi  
Painonhallintaryhmä painaville  
Pieni päätös päivässä -painonhallintaryhmä  
Miesten kuntojumppa ja painonhallinta  
Painonhallintakurssi  
Ruokaremontti  
Pieni päätös päivässä -painonhallintakurssi  
Vesijumppaa pullukoille  
Vesijumppaa pullukoille  
Liiku ja kevennä - painonhallintaa pienryhmässä  
Painonhallintakurssi  
Painonhallintakurssi  
Painonhallintaryhmä  
Painonhallintaryhmä  
Vesijumppa, painonhallinta  
Paino haltuun A  
Paino haltuun B  
The Helth and Weight Balance Cuisine  
The Helth and Weight Balance Cuisine  
The Helth and Weight Balance Cuisine  
The Helth and Weight Balance Cuisine  
Kesäksi kuntoon  
Må bra med motion och GI

### ***Laadukkaat ruokavalinnat/kotitalouskurssit***

Ruokaa ja leivonnaisia allergisille  
Ruokaa ja leivonnaisia diabeetikoille  
Salaattikurssi  
Uroskokin kokkikoulu  
Ruisleipää ja muita ruokaleipiä  
Vauvanruokakurssi  
Herra liemessä  
Ravitsemuksen ilot ja surut -luento  
Ihmisten ja luonnon hyvinvoinnin lisääminen -  
luomuruokaluento  
Funktionaalinen ravitseminen  
Ruuanvalmistuskurssi miehille

Aitoa kotiruokaa  
Pikkukokkikurssi  
Pikkukokkikurssi  
Pikkukokkikurssi  
Pikkukokkikurssi  
Kotiäirin kokkauskerho  
Miesten kokkikurssi  
Kansainväliset kasvisruoat  
Kevennä kevättä kohti  
Kundit kokkaa  
Ravitseminen -luento  
Nuorten syömishäiriöt -luento  
Laatua lautaselle -lasten ruokakurssi  
Laatua lautaselle -lasten ruokakurssi  
Hyväksi kotikokiksi  
Paasto  
Kevyesti kokaten  
Kevyesti kokaten jatko  
Pikkukokkeja  
Pikkukokkeja  
Pikkukokkeja  
Lähiruokaa kasviksista ja riistasta  
Erityisryhmien ruoanlaittokurssi  
Ravitseminen -luento  
Ravitseminen -luento  
Ravitseminen -luento  
Isä+lapsi -kokkaus  
Kokkaa terveellisesti  
Elävä ruoka  
Vähän hiilihydraattia -ruoka  
Kohderyhmäruoka  
Hyvää ja terveellistä ruokaa  
Kevennä ruokavaliotasi  
Kasvisruokakurssi  
Leipäkurssi  
Ruisleipäkurssi  
Terveellisen ruoan valmistuskurssi  
Kasvisruokia  
Halvat, hyvät ja nopeat  
Voileipäkakut  
Italialaista arkiruokaa  
Kevyet, raikkaat kala-ateriat  
Piirakat, rieskat ja pikkusuolaiset  
Kevyttä joulua  
Herkkuja pöytään kotioloissa  
Sinkkujen kevyet herkut  
Miehet kokkaavat  
Vartissa valmista mutta hyvää  
Makumatka kevyeen kotiruokaan  
Halva tallriken grönt  
Snabbt och hälsösamt  
Levande föda  
Levande föda  
Vegetarian cooking

Vegetarian cooking  
Vegetarian cooking  
Vegetarian cooking  
Hälsosamma semlor och bröd

### ***Muut terveystavoitteiset ryhmät***

Kuntoja, kurveja ja hyviä eväitä  
Hyvinvointitreenit  
Hyvinvointitreenit  
Henkisen tuen peruskurssi  
Sulkapalloa alkeista  
Koripalloa kaikille  
Hyvinvointitreenit  
Hyvinvointitreenit  
Hyvinvointitreenit  
Jaksaminen alkaa korvien sisältä  
Kädet käyttöön -projekti  
IT-treeni I: persoonallisuus, itsetuntemus ja yhteistyö  
IT-treeni II: Vuorovaikutuksen 7 avaintaitoa  
Seniorien askartelupiiri  
Kädet käyttöön -projekti  
IT-treenit 1: persoonallisuus, ihmistuntemus ja yhteistyö erilaisten ihmisten välillä  
IT-treenit 2: seitsemän avaintaitoa hyviin henkilökemioihin  
IT-treenit 3: elämä matkana - itsetuntemuksen syventäminen  
Tunneällyn ja itsetuntemuksen kurssi  
Vapauttava liike  
Terveyttä, hyvinvointia ja kulttuuria  
Oss män emellan  
Väntjänstkurs

### LIITE 3: Saate ja esimerkki ennen-kyselystä

Saate:

Arviointi XXX- painonhallintakurssilla

Hei,  
kiitos vielä kerran myötämielisyydestä kyselyä kohtaan XXX - painonhallintakurssilla.

Kyselyt tulee jakaa täytettäväksi kurssin **ensimmäisen tapaamisen aikana**. Kaikki kyselyt toteutetaan ehdottoman luottamuksellisesti. Kyselylomakkeessa tiedustellaan vastaajan nimeä vain arvioinnissa tehtävän seurannan vuoksi. Nimen sijaan lomakkeissa voitaisiin esimerkiksi kysyä jotakin numerosarjaa, jonka perusteella vastaajat voitaisiin jäljittää ja siten selvittää mahdollisia elämäntapamuutoksia kurssin aikana. Numerosarjaa helpompi on kuitenkin kirjoittaa oma nimi tai joku muu tunniste, kuten puhelimesta keskustelimme.

Kyselyn toteuttamisesta ei aiheudu kurssin järjestäjille mitään kuluja (lomakkeet on lähetetty valmiiksi kopioituina ja mukana on valmiiksi maksettu palautuskirjekuori). Annan tarvittaessa mielelläni lisätietoja.

Ystävällisin terveisin,

Heidi Hakulinen  
Suunnittelija, VTM / Planning officer, M.Soc.Sc  
Terveystieteiden keskus ry (Tekry) / Finnish Centre for Health Promotion  
Karjalankatu 2 C 63  
FI-00520 Helsinki, Finland  
tel. +358 9 7253 0386, +358 50 593 7153, fax +358 9 7253 0319  
[heidi.hakulinen@tekry.fi](mailto:heidi.hakulinen@tekry.fi)  
[www.tekry.fi](http://www.tekry.fi)

Alla vielä tarkempaa tietoa käynnissä olevasta arvioinnista:

Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL aloitti vuonna 2002 terveyden edistämisen hankekokonaisuuden, jonka avulla se on tukenut kansalaisopistojen terveystavoitteisten ryhmien toteutumista ja järjestämistä. KTOL on tilannut Terveystieteiden keskus ry:ltä (Tekry) arvioinnin ja selvityksen kansalaisopistojen terveydenedistämistyön laajuudesta, toimivuudesta ja vaikuttavuudesta. Arvioinnin tavoitteena on selvittää, kuinka laajaa ja merkittävää kansalaisopistojen terveyden edistämistyö on ja miten sitä on toteutettu.

Arviointi- ja selvitystyön kautta KTOL saa tietoa kansalaisopistojen terveyden edistämistyön merkittävydestä ja kehittämiskohteista. Se antaa mahdollisuuksia vahvistaa kansalaisopistojen asemaa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä valtakunnallisesti ja paikallisesti. Opistot tulevat saamaan arviointitulokset käyttöönsä keväällä 2009.

Arvioinnin yhtenä tavoitteena on saada faktatietoa siitä, miten ryhmiin ja kursseihin osallistuvat ovat muuttaneet terveystottumuksiaan, valintojaan ja asenteitaan. Terveystavoitteisten ryhmien vaikutusten arvioimiseksi keskeisenä tavoitteena on selvittää osallistujien kokemuksia kurssista ja sen vaikutuksista asenteisiin ja elämäntapamuutoksiin. Myös syyt ja motiivit kursseille osallistumiseen selvitetään. Aineistona käytetään kursseille osallistuneille teetettyjä kyselyjä, jotka toteutetaan sekä kurssin alkaessa että sen päättyessä ennen-jälkeen -asetelman mukaisesti. Mahdollisten pitkäkestoisten muutosten arvioimiseksi tehdään seuranta-arviointi noin neljän kuukauden päästä kurssin päättymisestä.



17. Kuinka paljon olet itse valmis panostamaan painonhallintaan liittyvään elämäntapamuutokseen?  
\_\_\_ erittäin vähän  
\_\_\_ melko vähän  
\_\_\_ en osaa sanoa  
\_\_\_ melko paljon  
\_\_\_ erittäin paljon

18. Mitkä voisivat olla mahdollisia haasteita tavoitteissasi onnistumiselle?

19. Millaisia muita odotuksia sinulla on tältä kurssilta?

20. Millaista tukea toivot saavasi

muilta osallistujilta?

kurssin ohjaajalta?

21. Muita mahdollisia kommentteja tai ajatuksia kurssin alkaessa:

Kiitos vastauksistasi!

## LIITE 4: Saate ja esimerkki jälkeen-kyselystä

Saate:

Arviointi ”XXX” -kursilla

Hei,

tässä sovitusti nämä jälkeen-lomakkeet täytettäväksi viimeisellä kerralla. Mukana on valmiiksi maksettu palautuskuori ja toivonkin, että lähetät täytetyt lomakkeet takaisin mahdollisimman pian kurssin päättymisen jälkeen. Kuten jo ennen-lomakkeita lähettäessä kirjoitin, osallistujille toteutetaan vielä yksi seurantakysely huhtikuussa 2009. Pyytäisinkin sinua vielä ystävällisesti muistuttamaan tästä osallistujia. Lähetämme keväällä seurantakyselyn siihen osoitteeseen, jonka he tässä jälkeen-lomakkeessa ilmoittavat. Mukaan tulee tuolloin jokaiselle vastaajalle valmiiksi maksettu palautuspostikuori, joten vastaamisesta ei aiheudu heille taloudellisia kustannuksia.

Ystävällisin terveisin,

Heidi Hakulinen  
Suunnittelija, VTM / Planning officer, M.Soc.Sc  
Terveystieteiden keskus ry (Tekry) / Finnish Centre for Health Promotion  
Karjalankatu 2 C 63  
FI-00520 Helsinki, Finland  
tel. +358 9 7253 0386, +358 50 593 7153, fax +358 9 7253 0319  
[heidi.hakulinen@tekry.fi](mailto:heidi.hakulinen@tekry.fi)  
[www.tekry.fi](http://www.tekry.fi)

Alla vielä tarkempaa tietoa käynnissä olevasta arvioinnista:

Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL aloitti vuonna 2002 terveyden edistämisen hankekokonaisuuden, jonka avulla se on tukenut kansalaisopistojen terveystavoitteisten ryhmien toteutumista ja järjestämistä. KTOL on tilannut Terveystieteiden keskus ry:ltä (Tekry) arvioinnin ja selvityksen kansalaisopistojen terveydenedistämistyön laajuudesta, toimivuudesta ja vaikuttavuudesta. Arvioinnin tavoitteena on selvittää, kuinka laajaa ja merkittävää kansalaisopistojen terveyden edistämistyö on ja miten sitä on toteutettu.

Arviointi- ja selvitystyön kautta KTOL saa tietoa kansalaisopistojen terveyden edistämistyön merkittävydestä ja kehittämiskohteista. Se antaa mahdollisuuksia vahvistaa kansalaisopistojen asemaa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä valtakunnallisesti ja paikallisesti. Opistot tulevat saamaan arviointitulokset käyttöönsä keväällä 2009.

Arvioinnin yhtenä tavoitteena on saada faktatietoa siitä, miten ryhmiin ja kursseihin osallistuvat ovat muuttaneet terveystottumuksiaan, valintojaan ja asenteitaan. Terveystavoitteisten ryhmien vaikutusten arvioimiseksi keskeisenä tavoitteena on selvittää osallistujien kokemuksia kurssista ja sen vaikutuksista asenteisiin ja elämäntapamuutoksiin. Myös syyt ja motiivit kursseille osallistumiseen selvitetään. Aineistona käytetään kursseille osallistuneille teetettyjä kyselyjä, jotka toteutetaan sekä kurssin alkaessa että sen päättyessä ennen-jälkeen -asetelman mukaisesti. Mahdollisten pitkäkestoisten muutosten arvioimiseksi tehdään seuranta-arviointi noin neljän kuukauden päästä kurssin päättymisestä.

## Kysely:

Kansalaisopistojen terveyden edistäminen/ Kotitalouskurssin loppukysely

### Taustatiedot:

1. Nimi:

2. Kotiosoite (seurantakyselyn lähettämistä varten huhtikuussa 2009):

3a. Kuinka usein valmistat itse ruokaa tällä hetkellä?

- en koskaan
- muutaman kerran kuukaudessa tai harvemmin
- kerran viikossa tai harvemmin
- muutaman kerran viikossa
- päivittäin tai lähes päivittäin

3b. Miten kuvaat ruokailutottumuksiasi tällä hetkellä:

### Kurssille osallistuminen:

4. Mitkä tekijät ovat edistäneet tai helpottaneet kurssille osallistumistasi?

5. Mitkä tekijät ovat hankaloittaneet tai vaikeuttaneet kurssille osallistumistasi?

### Kurssiin liittyvät elämäntapamuutokset ja tavoitteissa onnistuminen:

6a. Mitä opit tällä kurssilla?

6b. Mitkä olivat itsellesi kolme tärkeintä asiaa, mitä opit tällä kurssilla?

7a. Millaisia muutoksia sinulla on tapahtunut tämän kurssin aikana elämäntavoissasi tai arjen valinnoissa?

7b. Miten nämä muutokset näkyvät terveydessäsi tai hyvinvoinnissasi?

8. Kuinka arvioit omien konkreettisten tavoitteittesi toteutumista?

- ei toteutunut lainkaan
- toteutui osittain
- en osaa sanoa
- toteutui lähes täysin
- toteutui täysin

9. Mitkä tekijät ovat edistäneet tavoitteissasi onnistumista?

10. Mitkä tekijät ovat estäneet tai tehneet haasteelliseksi tavoitteissasi onnistumisen?

11. Kuinka paljon itse panostat ruokailutottumuksiin liittyvään elämäntapamuutokseen?

- erittäin vähän
- melko vähän
- en osaa sanoa
- melko paljon
- erittäin paljon

12. Kuinka tyytyväinen olet omaan panostukseesi?

- erittäin tyytymätön
- melko tyytymätön
- en osaa sanoa
- melko tyytyväinen
- erittäin tyytyväinen

13. Kuinka jatkat tästä eteenpäin?

**Palaute kurssista:**

14. Kuinka kurssi vastasi odotuksiasi?

\_\_\_ ei vastannut lainkaan odotuksiani

\_\_\_ vastasi osittain

\_\_\_ en osaa sanoa

\_\_\_ vastasi lähes täysin

\_\_\_ vastasi täysin odotuksiani

15. Kuinka tyytyväinen olet kurssiin kokonaisuutena (arvosanalla 1= erittäin tyytymätön –5= erittäin tyytyväinen)?

16. Mikä oli kurssissa parasta?

17. Mitä kurssilla olisi voitu tehdä toisin? Miksi? Mitkä ovat parannusehdotuksesi?

18. Millaista tukea olet saanut

muilta osallistujilta?

kurssin ohjaajalta?

19. Muita mahdollisia kommentteja tai ajatuksia kurssin päättyessä:

Kiitos vastauksistasi!

## LIITE 5: Saate ja esimerkki seurantakyselystä

Saate:

Arviointi SuomiMies kuntoilee ja kokkaa -kurssilla

Hei,

osallistuit syksyllä 2008 SuomiMies kuntoilee ja kokkaa –kurssille, mihin liittyen toteutettiin kysely kurssin aluksi ja sen päätteeksi. Kuten aiemmin on kerrottu, toteutetaan osallistujille vielä seurantakysely nyt huhtikuussa 2009. Tämän kirjeen mukana on siis kyselylomake, jonka toivon sinun täyttävän ja palauttavan valmiiksi maksetussa postikuoreessa mahdollisimman pian, tiistaihin 5.5. mennessä.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan yksi 25 euron arvoinen kirjalahjakortti. Mikäli haluat osallistua arvontaan, ilmoitathan lomakkeeseen yhteystietosi. Yhteystietoja ei tulla käyttämään mihinkään muuhun tarkoitukseen kuin tähän arvontaan. Arvonnan suorittaa Kansalais- ja työväenopistojen liiton suunnittelija Kati Kauravaara toukokuun loppuun mennessä.

Mikäli sinulla on jotain kysyttävää kyselylomakkeesta, älä epäröi ottaa yhteyttä. Kiitos vielä kerran yhteistyöstä ja tärkeästä panostuksestasi arviointityöhön.

Hyvää kevättä toivottaen

Heidi Hakulinen

Suunnittelija, VTM / Planning officer, M.Soc.Sc

Terveystietokeskus ry (Tekry) / Finnish Centre for Health Promotion

Karjalankatu 2 C 63

FI-00520 Helsinki, Finland

tel. +358 9 7253 0386, +358 50 593 7153, fax +358 9 7253 0319

[heidi.hakulinen@tekry.fi](mailto:heidi.hakulinen@tekry.fi)

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

Alla vielä tarkempaa tietoa käynnissä olevasta arvioinnista:

Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL aloitti vuonna 2002 terveyden edistämisen hankekokonaisuuden, jonka avulla se on tukenut kansalaisopistojen terveystavoitteisten ryhmien toteutumista ja järjestämistä. KTOL on tilannut Terveystietokeskus ry:ltä (Tekry) arvioinnin ja selvityksen kansalaisopistojen terveydenedistämistyön laajuudesta, toimivuudesta ja vaikuttavuudesta. Arvioinnin tavoitteena on selvittää, kuinka laajaa ja merkittävää kansalaisopistojen terveyden edistämistyö on ja miten sitä on toteutettu.

Arviointi- ja selvitystyön kautta KTOL saa tietoa kansalaisopistojen terveyden edistämistyön merkittävydestä ja kehittämiskohteista. Se antaa mahdollisuuksia vahvistaa kansalaisopistojen asemaa terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä valtakunnallisesti ja paikallisesti. Opistot tulevat saamaan arviointitulokset käyttöönsä keväällä 2009.

Arvioinnin yhtenä tavoitteena on saada faktatietoa siitä, miten ryhmiin ja kursseihin osallistuvat ovat muuttaneet terveystottumuksiaan, valintojaan ja asenteitaan. Terveystavoitteisten ryhmien vaikutusten arvioimiseksi keskeisenä tavoitteena on selvittää osallistujien kokemuksia kurssista ja sen vaikutuksista asenteisiin ja elämäntapamuutoksiin. Myös syyt ja motiivit kursseille osallistumiseen selvitetään. Aineistona käytetään kursseille osallistuneille teetettyjä kyselyjä, jotka toteutetaan sekä kurssin alkaessa että sen päättyessä ennen-jälkeen -asetelman mukaisesti. Mahdollisten pitkäkestoisten muutosten arvioimiseksi tehdään seuranta-arviointi noin neljän kuukauden päästä kurssin päättymisestä.

## Kysely:

### SEURANTAKYSELY SUOMIMIES KUNTOILEE JA KOKKAA -KURSSILLE OSALLISTUNEELLE

#### Taustatiedot tämänhetkisestä tilanteesta

1a. Miten kuvaat suhdettasi liikkumiseen ja liikuntaan tällä hetkellä?

1b. Miten kuvaat suhdettasi syömiseen tällä hetkellä?

2. Mitä elämäntavoissasi on tapahtunut kurssien jälkeen?

- tullut takapakkia
- asiat ovat ennallaan
- olen edistynyt

2b. Miten tämä näkyy käytännössä?

3. Perustele, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet myönteisesti tämänhetkiseen tilanteeseesi?

4. Perustele, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet kielteisesti tämänhetkiseen tilanteeseesi?

#### Tavoitteet ja niiden toteutuminen

5. Oliko sinulla jonkinlaisia tavoitteita kurssin päättymisen jälkeen elämäntapoihisi?

- kyllä
- ei

6. Jos ei, miksi ei?

7. Jos kyllä, millaisia?

8. Jos kyllä, oletko mielestäsi saavuttanut tai edennyt tavoitteissasi toiveidesi mukaan?

- erittäin vähän
- melko vähän
- en osaa sanoa
- melko paljon
- erittäin paljon

9. Mikä on ollut muuttuneiden elämäntapojen jatkamisessa helpointa ja miksi?

10. Mikä on ollut muuttuneiden elämäntapojen jatkamisessa vaikeinta ja miksi?

11. Onko jokin asia yllättänyt/mennyt toisin kuin olit ajatellut nyt alkuvuoden aikana elämäntapoihin ja arjen valintoihin liittyen?

12. Onko jokin asia mennyt kuten ajattelitkin nyt alkuvuoden aikana elämäntapoihin ja arjen valintoihin liittyen?

#### Kurssin merkitys

13. Kuinka riittävänä pidit kurssin tapaamiskertojen määrää elämäntapamuutoksen opettelemisessa?

- ei lainkaan riittävä
- melko vähän riittävä
- en osaa sanoa
- melko riittävä
- erittäin riittävä

14. Kuinka riittävänä pidit kurssin pituutta elämäntapamuutoksen opettelemisessä?

- ei lainkaan riittävä
- melko vähän riittävä
- en osaa sanoa
- melko riittävä
- erittäin riittävä

15. Kuinka riittävänä pidit kurssin sisältöä elämäntapamuutoksen opettelemisessä?

- ei lainkaan riittävä
- melko vähän riittävä
- en osaa sanoa
- melko riittävä
- erittäin riittävä

16. Voit perustella kurssin riittävyyttä alla:

17. Suositteletko käymääsi kurssia muillekin?

- Kyllä, miksi ja kenelle?
- Ei, miksi?

18. Olisitko toivonut lisätukea kurssin aikana?

Ei

Kyllä, mitä seuraavista (voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon):

- oheismateriaalia
- kotitehtäviä
- jokin rinnakkaiskurssi, mikä?
- puhelinneuvonta
- henkilökohtainen ohjaus
- Jotakin muuta, mitä?

19. Olisitko toivonut lisätukea kurssin jälkeen?

Ei

Kyllä, mitä seuraavista (voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon):

- vastaava kurssi
- jatkokurssi
- seurantatapaaminen
- puhelinneuvonta
- henkilökohtainen ohjaus
- Jotakin muuta, mitä?

20. Miten yllämainituista toiminnoista olisi ollut sinulle apua?

21. Lopuksi voit vielä antaa palautetta/komentoida jotain kyselyn kohtaa tai kysymystä:

*Yhteystiedot arvontaan osallistumista varten (nimi, postiosoite):*

## LIITE 6: Saate ja kysely opettajille

### Saate

Hei!

Kiitos vielä kerran yhteistyöstä \_\_\_\_ -kurssilla osallistujille toteutetun ennen-jälkeen -arvioinnin toteuttamisessa. Arviointityön yhtenä osana on myös kartoittaa opettajien näkemyksiä sekä ohjatusta kurssista että Kansalais- ja työväenopistojen liiton terveyden edistämisen hankekokonaisuudesta. Kyselyn avulla voimme peilata osallistujien antamaa palautetta ja kokemuksia ohjaajan kokemuksiin. Tästä syystä kyselyssä on kurssiarvioinnin kohteena siis \_\_\_\_ -kurssi.

XX:n ja XX:n saatteeseen: Koska osallistuit jo syksyllä tehtyyn ryhmähaastatteluun Hotelli Haagassa pidetyssä koulutustilaisuudessa, voit halutessasi jättää vastaamatta kysymyksiin 14-21.

Toivon, että sinulla olisi aikaa täyttää kyselylomake, jonka täyttämiseen menee aikaa noin 10 minuuttia. Vastausaikaa sinulla on ensi viikon maanantaihin 15.12. saakka. Linkki kyselyyn löytyy tämän sähköpostiviestin lopusta.

Mikäli sinulla on jotain kysyttävää lomakkeen täyttämiseen liittyen, ota yhteyttä.

Kiitos jo etukäteen vastauksistasi ja rauhaista joulun odotusta.

Ystävällisin terveisin,

Heidi Hakulinen  
Suunnittelija, VTM / Planning officer, M.Soc.Sc  
Terveyden edistämisen keskus ry (Tekry) / Finnish Centre for Health Promotion  
Karjalankatu 2 C 63  
FI-00520 Helsinki, Finland  
tel. +358 9 7253 0386, +358 50 593 7153, fax +358 9 7253 0319  
[heidi.hakulinen@tekry.fi](mailto:heidi.hakulinen@tekry.fi)  
[www.tekry.fi](http://www.tekry.fi)

## Kysely:

### Taustatiedot:

- 1) Kuinka kauan olet ohjannut terveystavoitteisia ryhmiä kansalaisopistoissa?
- 2) Oletko aiemmin ohjannut tätä samaa kurssia (kyselyn saatteessa mainittu arvioinnin kohteena oleva kurssi)?  
kyllä  
ei
- 3) Jos kyllä, milloin ja kuinka monta kertaa?

### Terveyden edistämisen kurssin arviointi:

- 4) Miten arvioisit tämän kurssin toteutumista seuraavilla väittämällä asteikolla 1-5?
- |                                |           |                               |
|--------------------------------|-----------|-------------------------------|
| epäonnistunut                  | 1 2 3 4 5 | onnistunut                    |
| varautunut ilmapiiri           | 1 2 3 4 5 | vapautunut ilmapiiri          |
| osallistujat passiivisia       | 1 2 3 4 5 | osallistujat aktiivisia       |
| osallistujat sitoutumattomia   | 1 2 3 4 5 | osallistujat sitoutuneita     |
| ennakkovalmisteluiltaan työläs | 1 2 3 4 5 | ennakkovalmisteluiltaan kevyt |

- 5) Voit perustella vastauksiasi alla:
- 6) Mikä oli tällä kurssilla onnistuneinta?
- 7) Mikä oli tällä kurssilla haasteellisinta?
- 8) Mitä kurssilla olisi voitu tehdä toisin? Miksi? Mitkä ovat parannusehdotuksesi?
- 9) Kuinka tyytyväinen olet kurssiin kokonaisuutena arvosanalla 1= erittäin tyytymätön - 5= erittäin tyytyväinen?
- 10) Kuinka hyödyllinen tämä kurssi oli mielestäsi osallistujille heidän elämäntapohin liittyvässä muutosprosessissa?  
erittäin hyödytön  
melko hyödytön  
en osaa sanoa  
melko hyödyllinen  
erittäin hyödyllinen

- 11) Voit perustella vastaustasi alla:

Mikäli olet ohjannut tätä vastaavan kurssin aiemmin, miten vertaisit tätä kurssia? (Jos et ole ohjannut, siirry kysymykseen 14.)

- 12) Oliko tällä kertaa jokin asia eri tavoin positiivisesti, mikä ja miksi?
- 13) Oliko tällä kertaa jokin asia eri tavoin negatiivisesti, mikä ja miksi?

### Terveyden edistämisen hankekokonaisuuden arviointi

KTOL kannustaa opistoja järjestämään opetussuunnitelmasuosituksen mukaisia opintoja ja tukee terveyttä edistävien ryhmien järjestämistä terveyden edistämisen hankekokonaisuudellaan. Hankekokonaisuuteen liittyviä toimintoja ovat esimerkiksi opettajille suunnatut koulutukset, opetussuunnitelmat, opettajien materiaalit ja markkinointimateriaalit, tiedottaminen, verkostojen luominen ja virtuaalinen opettajainhuone.

- 14) Miten arvioisit yleisesti ottaen KTOL:n terveyden edistämisen hankekokonaisuutta ja sen merkitystä omassa työssäsi seuraavien määritelmien avulla?

tarpeeton	1 2 3 4 5	tarpeellinen
hyödytön	1 2 3 4 5	hyödyllinen
merkityksetön	1 2 3 4 5	merkityksellinen
jäykkä, byrokraattinen	1 2 3 4 5	joustava, käytännönläheinen
etäinen	1 2 3 4 5	läheinen
passiivinen	1 2 3 4 5	aktiivinen
lannistava	1 2 3 4 5	kannustavat

15) Voit perustella vastaustasi alla:

16) Kuinka tarpeellisia liiton seuraavat toiminnot ovat omassa työssäsi terveystavoitteiden kurssien järjestämiseen/ohjaamiseen (1= hyvin tarpeeton, 5= hyvin tarpeellinen)?

opettajille suunnatut koulutukset

opetussuunnitelmat

opettajien materiaalit

markkinointimateriaalit, esitejakelu

tiedottaminen: näkyminen tapahtumissa ja messuilla

tiedottaminen: tiedotuskampanjoiden toteuttaminen

verkostojen luominen

virtuaalinen opettajainhuone

hankkeen suunnittelijalta saatu tuki

17) Voit perustella vastaustasi alla:

18) Valitse seuraavista toiminnoista kolme oman työsi kannalta tärkeintä toimintoa. Anna kaikkein hyödyllisimmälle arvo 1, toiseksi hyödyllisimmälle 2 ja kolmanneksi hyödyllisimmälle 3.

opettajille suunnatut koulutukset

opetussuunnitelmat

opettajien materiaalit

markkinointimateriaalit, esitejakelu

tiedottaminen: näkyminen tapahtumissa ja messuilla

tiedottaminen: tiedotuskampanjoiden toteuttaminen

verkostojen luominen

virtuaalinen opettajainhuone

hankkeen suunnittelijalta saatu tuki

19) Voit perustella vastaustasi alla:

20) Miten yllämainittuja toimintoja olisi mielestäsi syytä kehittää, jotta niistä olisi entistä enemmän työssäsi hyötyä?

21) Mitä muita toimintoja tulisi olla, jotta niistä olisi työssäsi hyötyä? Uusia ideoita?