

Liikuntapalvelut/ ja -toiminta elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan asiakaskohderyhmän näkökulmasta

Satu Revonsuo projektikoordinaattori Kestävän kasvun
Varsinais-Suomi –ohjelma,
Veera Hälli, Salon Syty ry
Satu Gustafsson, Turun seudun Reumayhdistys
Merike Kujanen, Varsinais-Suomen Sydänyhdistys
Virpi Lehto, Salon kaupunki
Maija Puolakanaho, Naantalin kaupunki
Anu Oittinen, Rajattomasti liikuntaa kuntakumppanuus
Marko Mäenpää, Liiku ry, seurakehittäjä
Merja Männikö, Varha
Harri Mattila, kokemusasiantuntija, Varha



”Matalan kynnyksen” kriteerien määrittäminen ohjatulle liikuntatoiminnalle

- **Tarve** ”matalan kynnyksen” liikuntapalvelun määrittämiselle nousi elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan ammattilaisilta sekä urheiluseuratoiminnan kehittämisestä: tarvitaan yhteinen kieli ja ymmärrys ”matalan kynnyksen” ohjatulle liikuntapalvelulle.
- **Miksi?** Yhteistä ymmärrystä tarvitaan, jotta vähän liikkuvat asiakkaat löytävät itselleen sopivia liikuntapalveluita ja toimintaa ja jotta ammattilaiset osaavat ohjata heitä palveluiden pariin.
- **Miten työstettiin?** Työskenneltiin kumppanuuspöytä menetelmällä, jossa eri tahojen edustajat luovat yhteisen näkemyksen asiasta.

Kumppanuuspöydän työn tulos

- Työryhmä rajasi kuvauksen elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan asiakkaan näkökulmaan.
- Tästä näkökulmasta kuvattiin liikuntatoiminta neljällä tasolla asiakkaan elintapamuutokseen tarvitseman tuen ja liikuntatoimintaan osallistumisen omatoimisuuden perusteella.
- Lisäksi materiaali sisältää jo aiemmin tehdyn liikuntaryhmän kuvauksen tarkastuslistan sekä käyttäytymisen COM-B –mallin mukaisen kuvauksen elintapamuutoksen tuen tarpeessa olevan asiakkaan liikuntatoiminnassa huomioon otettavista tekijöistä.
- Kuvauksen hyödyntäminen jää kumppanuuspöydän osallistujille.

Liikuntapalvelut ja -toiminta

elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan asiakkaiden näkökulmasta

Tuen tarve elintapamuutoksessa, aktiivisen elämäntyylin omaksumisessa ja liikunnan harrastetoimintaan osallistumisessa

Elintapamuutoksen tukeminen

Harrasteliikunnan mahdollistaminen

Yksilöllinen elintapaohjaus, liikuntaneuvonta, viestintä ja digiherätteet

- Tuetaan asiakkaan elintapojen muutosta kohti aktiivisempaa arkea hänen lähtökohdistaan käsin yksilöllisesti.
- Digitaalinen tuki ja ammatilainen.

Kohderyhmän tarpeen mukaan räätälöity ryhmä

- Tuetaan asiakkaan aktiivista arkea ja liikunnallista elämäntapaa, elintapojen muutosta tukevin menetelmin ryhmässä.
- Digitaalinen itsehoito.

Terveys- ja kuntoliikunta ryhmät

- Mahdollistetaan eri osaamis- ja kuntotasoilla laadukas, turvallinen ja saavutettava terveys- tai kuntoliikunta ryhmässä.

Harraste- ja kilpaurheilu

- Mahdollistetaan lajiperusteinen ja suoritustavoitteinen liikunta ja lajissa kehittyminen.

Vahva tuen tarve elintapamuutoksissa ja liikuntaryhmiin osallistumisessa. Yksilöllinen ohjaus.

Ohjattu liikkuminen
Omatoiminen liikkuminen

Kevyt tuen tarve elintapamuutoksissa ja liikuntaryhmiin osallistumisessa. Osallistujat ovat itseohjautuvia.



LIIKUNTARYHMÄN KUVAUS TARKISTUSLISTA

Varmista listan avulla, että liikuntaryhmän kuvauksesta löytyvät tarvittavat tiedot. Käytä tarkistuslistaa apunasi liikuntaryhmän kuvausta tehdessäsi.

RYHMÄTOIMINTAA KUVAAVA NIMI

- Kerro, onko kyseessä vesiliikunta, sisäliikunta, kuntosaliharjoittelu vai esimerkiksi ulkoliikunta.
- Mieti ryhmällesi lisäksi kohderyhmää puhutteleva nimi, esim. +65 vesivoimistelu
- Ilmoita toimintakyvyn taso värillä

PERUSTIEDOT

- Kerro ryhmän ajankohta, paikka ja mahdollisimman tarkka osoite tai tila, tunnin kesto, ryhmän koko (mikäli rajattu osallistujamäärä), hinta, ilmoittautumisohjeet sekä järjestäjätaho.

SISÄLTÖ

- Tarkenna, mihin osa-alueeseen tunnilla keskitytään, onko kyseessä esimerkiksi lihaskunto/-voima, liikkuvuus, tasapaino, kestävyyskunto, kehonhallinta, ketteryys vai koordinaatio.
- Kuvaile alkulämmittelyn, työosuuden ja loppujäähdyttelyn/-venyttelyn osuudet tunnista.
- Tarkenna, miten liikkeet toteutetaan (esim. seisten, lattiatasolla, tuolilla, tuoliin tukeutuen).
- Kerro, vaaditaanko ryhmässä aikaisempaa kokemusta tai osaamista
- Kerro, millaisen apuvälineen käyttäjälle tunti soveltuu.

OHJAAJA/OHJAUS

- Kerro onko kyseessä koulutetun ohjaajan ohjaama ryhmä, vertaisohjaajan tukema ryhmä vai omatoiminen ryhmä. Ilmoita myös mahdollinen apuohjaaja.

VÄLINEET JA VARUSTEET

- Kerro, mitä välineitä ja mitä varusteita tarvitaan mukaan (esimerkiksi matto tai kaapin lukko).

AVUSTAJA

- Onko yleisavustaja paikalla. Pääseekö oma avustaja mukaan (maksutta/maksullisena).

ESTEETTÖMYYS

- Kuvaile erityisesti alentuneen toimintakyvyn ryhmissä
- Huomioi paikan yleinen esteettömyys, esimerkiksi
 - Saapuminen liikuntapaikkaan (parkki- ja invapaikat)
 - Liikkuminen tiloissa (pukuhuonetilat, liikuntatila)
 - Induktiosilmukka

TOIMINTAKYVYN TASO

Valitse, mikä/mitkä toimintakyvyn tasot sopivat ryhmälle.

HYVÄ TOIMINTAKYKY

- Aktiivinen, itsenäinen, liikunnallinen, osallistuva, hyvinvoiva
- Ei arkielämään vaikuttavia liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia
- Keskiverto tai ikäistään parempi kunto ja terveys

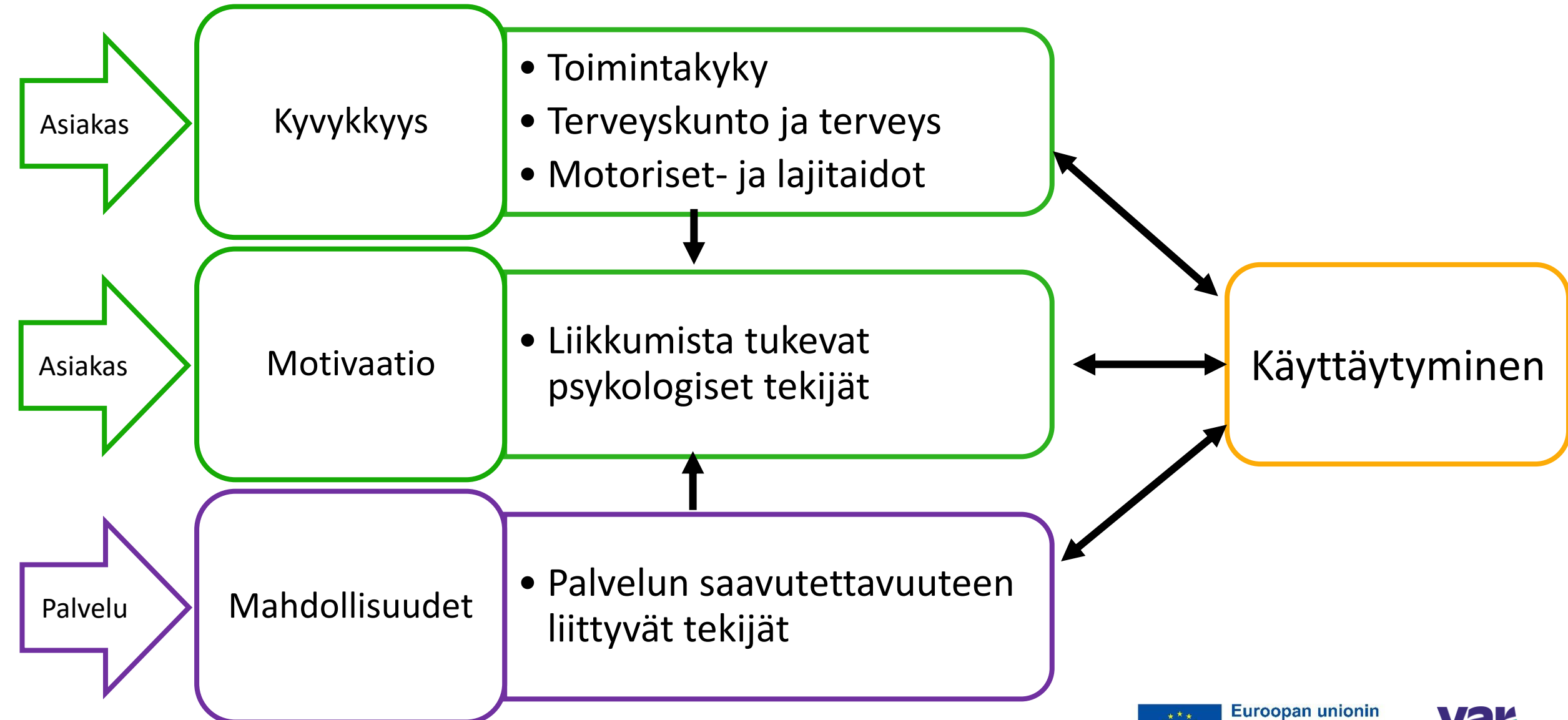
HIEMAN ALENTUNUT TOIMINTAKYKY

- Ellinpiiri kaventumassa, osallistumismahdollisuudet heikkenemässä.
- Liikkumiskyvyn tai terveyden heikkenemisen vaara
- Liikkuminen sujuu ilman apuvälineitä ainakin sisällä
- Ulkona pystyy liikkumaan vähintään 500 metriä itsenäisesti ja sujuvasti
- Lieviä liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia (esim. sydän- ja verisuoni-, tuki- ja liikuntaelin-, hengityselin- tai neurologiset oireet, ylipaino, tasapainon epävarmuus, alaraajojen lihasvoiman heikentyminen, mielenterveyden, kognition tai aistitoimintojen haasteet), joiden vuoksi osittain liikunnan soveltamisen tarpeita
- Ei säännöllistä liikuntaharrastusta

ALENTUNUT TOIMINTAKYKY

- Passiivinen, liikkuminen rajoittuu kotioloihin tai pakollisiin asiointeihin
- Tarvitsee toimiakseen/ liikkumiseen apuvälineen ja/tai avustajan tuen
- Toimintakyky akuutisti alentunut/toipumassa
- Arkielämään selvästi vaikuttava liikkumis- ja toimintakyvyn vaje, kuten esim. sydän- ja verisuoni-, tuki- ja liikuntaelin-, hengityselin-, neurologinen, muisti- tai muu pitkäaikaissairaus, merkittävä ylipaino tai lihavuus, tasapainon ja lihasvoiman heikkous, aistivamma
- Yksilöllisemmän ohjauksen ja/ tai kuljetuksen tarve

Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan asiakkaan liikuntatoiminnan järjestämisessä huomioitavia tekijöitä- terveyskäyttäytymisen COM-B



Elintapaohjauksen asiakkaan liikuntatoiminnassa huomioitavia tekijöitä

Asiakkaan kyvyt (terveyskunto ja terveys, toimintakyky, motoriset- ja lajitaidot)

- Liikkumis-, työ- ja toimintakyky arjessa.
- Liikkumiseen vaikuttavat pitkäaikaissairaudet tai riskitekijät/liikkumisen riskit
- Kestävyys-, motorinen- ja tuki- ja liikuntaelimistön kunto sekä kehonkoostumus ja aineenvaihdunta.
- Aikaisempi lajiosaaminen ja motoriset taidot

Asiakkaan motivaatio (liikkumista tukevat psykologiset tekijät)

- Käyttäytymisen muutosvaihe
- Minäpystyvyyden tunne liikunnassa
- Liikunnan henkilökohtainen merkitys
- Ulkoinen/sisäinen liikuntamotivaatio

Osallistumisen mahdollisuudet ja palvelun tai toiminnan saavutettavuus

- Palvelun/toiminnan taso vastaa kohderyhmän tarpeita (kohderyhmän tunteminen)
- Viestinnässä ja markkinoinnissa kuvataan saavutettavuuteen liittyvät asiat
- Palvelun/toiminnan fyysinen saavutettavuus

Luokittelu pohjautuu terveyskäyttäytymisen COM-B malliin

Kiitos!

