

70 % heistä liikkuu liian vähän – Miten huomioidaan kaikki liikuntaneuvonnassa?

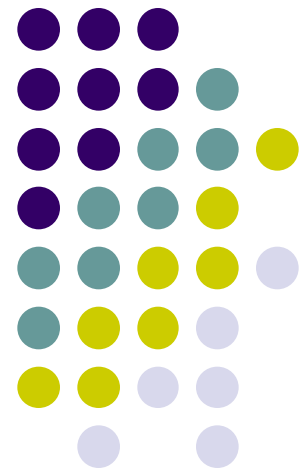
Liikuntaneuvonnan järjestäminen, viestintä ja painopisteet huomioiden toimintarajoitteiset ja soveltamisen näkökulma.

Juha Vuoti

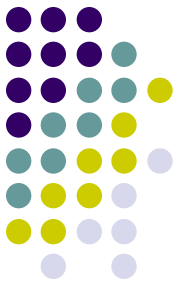
Erityisliikunnan koordinaattori, Kempele

Katariina Jauhiainen

Hankekoordinaattori, soveltavan liikunnan kehittäjä, Suomen Paralympiakomitea



Kysymyksiä pohdittavaksi:



- Liikuntaneuvonta: mitä, kenelle ja miksi?
- Tarvitaanko erillistä, kohdennettua liikuntaneuvontaa? Miksi?
- Voiko kaikki liikuntaneuvojat pitää liikuntaneuvontaa kaikille asiakasryhmille / asiakkaille?
- Miten liikuntaneuvonta tulisi sanoittaa, jotta se olisi kaikille avointa, eikä sulje ketään pois?
- Tukeeko liikuntaneuvonnan suositukset kaikille avointa liikuntaneuvontaa?

Esimerkkejä liikuntaneuvonnan sanoituksesta



Oulu

Liikuntaneuvonta ja hyvinvointivalmennus

Liikuntaneuvonta on ammattilaisen antamaa maksutonta ohjausta terveyttä edistävään elämäntapaan. Neuvonnassa saat vinkkejä muun muassa kunnon kohottamiseen, sopivan liikuntalajin kokeiluun ja elintapojen, kuten ravitsemuksen ja unen parantamiseen.

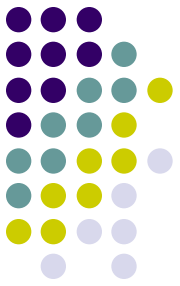


Espoo

Kuinka aloittaisin liikkumisen? Mikä sopisi minulle?
Mitä lajeja voisin harrastaa?

Meiltä saat tietoa lähialueesi liikuntamahdollisuuksista. Liikunnanohjaajat antavat maksutonta opastusta liikunta-asioissa kaikenikäisille ja ennen kaikkea uusille liikkujille. Liikuntaneuvontaa järjestetään Espoossa sijaitsevilla terveysasemilla sekä liikuntapaikoilla. Liikuntaneuvonta-ajan voi varata soittamalla. Myös Länsi-Uudenmaan terveystalveluiden henkilöstö voi varata sinulle ajan liikuntaneuvontaan.

Liperi



Liperin kunta järjestää maksutonta liikuntaneuvontaa eri ikäisille ja eri elämänvaiheissa oleville kuntalaisille. Tarjoamme nyt liikuntaneuvontaa myös pienryhmissä!

Liikutko terveyden kannalta riittävästi?

Kaipaatko tukea ja opastusta liikunnan aloittamiseen?

Haluaisitko kokeilla uutta harrastusta turvallisesti osaavassa ohjauksessa?

Haluaisitko lisätä arkeesi liikuntaa, mutta et tiedä mitä mahdollisuuksia Liperissä on?

Ota ensimmäinen askel kohti liikunnallisempaa arkea ja varaa aika maksuttomaan, henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaamme!

Liikuntaneuvonnassa etsimme ja kokeilemme yhdessä asiakkaan kanssa hänelle soveltuvia liikuntamuotoja.

Tapaamiskertoja on viidestä-kuuteen ja kontrollikäynnin voi sopia noin 2 kuukauden päähän ohjausjakson päätyttyä. Ensimmäisellä kerralla kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne ja edetään asiakkaan toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti. Yksi tapaaminen kestää 60-90 minuuttia. Saavu sovittuun tapaamiseen ajoissa.

Liikuntaneuvonta on suunnattu liikuntaa aloitteleville ja painonhallinnan kanssa kamppaileville henkilöille, joilla ei ole akuuttia hoitoa tai kuntoutusta vaativaa sairautta.

Liikuntaneuvonnassa saat tietoa alueen liikuntamahdollisuuksista sekä tukea liikunnan aloittamista varten.

Ajanvaraus liikuntaneuvontaan tapahtuu varaamalla henkilökohtainen aika terveysliikunnanohjaajalta. Yhteystiedot löydät sivun alalaidasta ja liikuntaneuvontapalveluiden kuvausten yhteydestä.

Etsitään yhdessä juuri Sinulle mielekäs tapa liikkua!



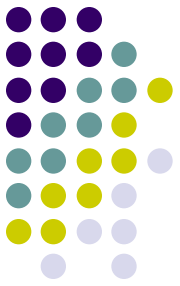
Kempele

Soveltava liikuntaneuvonta

Soveltava liikuntaneuvonta on suunnattu kuntalaisille, joiden liikunta vaatii soveltamista esimerkiksi vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi.

Liikuntaneuvonnassa etsimme sinulle sopivia liikuntaryhmiä ja tapoja soveltaa liikuntalajeja juuri sinulle sopivaksi. Maksuttomassa palvelussa huomioidaan aina omat lähtökohtasi, tarpeesi ja tavoitteesi.

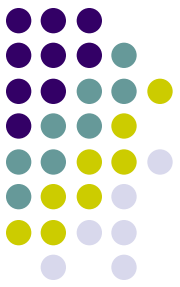
Ota rohkeasti yhteyttä.



Mitä ajatuksia erilaiset liikuntaneuvonnan sanoitukset herättävät?

Keskustele hetki vieruskaverisi kanssa.

Jaetaan yhdessä muutama nosto.



Toimintarajoitteiset liikkujat

Soveltavan liikunnan kohderyhmää ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt.

→ n.15%:lla väestöstä on jokin vamma = 700 000 suomalaista

Liikkujakysely 2021 (n=1202):

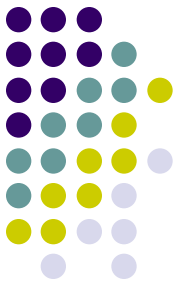


Toimintarajoitteisista 70 % liikkuu vähemmän kuin liikkumisen suositusten mukaiset 3 tuntia viikossa. 65% haluaisi liikkua enemmän.



Liikkujakysely 2023 (n=2047):

65% liikkuu alle liikkumissuosituksen.



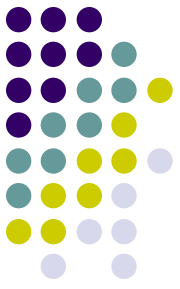
Lait ja velvoitteet

Liikuntalaki (tavoite): Edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Edistää eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

YK:n vammaissopimus (yhdenvertainen osallisuus / inklusion kaksoisstrategia): Koko väestölle tarkoitettut palvelut ja järjestelyt ovat vammaisten henkilöiden saatavilla yhdenvertaisesti muiden kanssa erityisryhmille suunnatun toiminnan lisäksi.

Yhdenvertaisuuslaki (kohdennetut tukimuodot): Positiivinen erityiskohtelu.

Muita merkittäviä lakeja: vammaispalvelulaki, tasa-arvolaki, maankäyttö- ja rakennuslaki, kansanterveyslaki, terveydenhuoltolaki, kuntalaki, perustuslaki



Ohjelmat ja suositukset

”Monissa kunnissa liikuntaa ja liikkumista tukevien palveluiden ulkopuolelle jäävät todennäköisesti ne, jotka hyötyisivät liikunnasta eniten, kuten vaikeavammaiset ja toimintakyvyltään heikkokuntoisimmat ikääntyneet.”

(Liikuntapoliittinen selonteko)

”Liikuntaneuvonnan palveluketjuja tulee vahvistaa ja kehittää yhdessä hyvinvointialueiden ja kuntien kanssa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien toimintarajoitteisten kuntalaisten osalta.”

(Suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi 2023-2026)

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset



Liikuntaneuvontaprosessi:

Asiakaslähtöisyys

Vuorovaikutuksellisuus

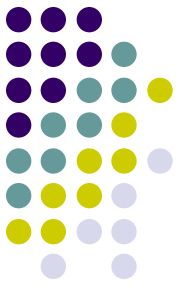
Tavoitteellisuus

Sisällyttä, huomioi ja kirjoita auki myös:

Esteettömyys ja saavutettavuus (mainonta,
materiaalit ja paikat)

Tukiverkosto / -palvelut

Toimintarajoitteisten huomioiminen

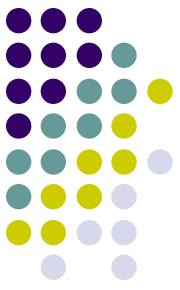


Ei tarvitse olla erillistä resurssia soveltavaan liikuntaan, vaan (yleisellä) liikuntaneuvonnalla voidaan huomioida kaikki kohderyhmät.

- Asiakaslähtöisesti **ihminen edellä** - vamma huomioiden, ei sen kautta
- Vuorovaikutusta painottaen - vaihtoehdot, kokemukset, erityispiirteet
- Yhdessä asetetut tavoitteet - toimintaa **tarvelähtöisesti**



Yhteistyö ja toimivat polut kuntoutuksesta.

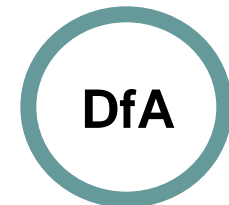


Tärkeää muistaa!

Soveltamisen näkökulma ei koske pelkästään toimintarajoitteisia. **Soveltamista tarvitsee miltei kaikki liikuntaneuvonnan asiakaskunnasta** eli he, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

Toimintarajoitteiset eivät ole vain soveltavan liikunnan ohjaajien toimintakentällä. He ovat eri ikäisiä ja eri elämänvaiheissa olevia henkilöitä omine tarpeineen.

Esteettömyys ja saavutettavuus palvelee kaikkia asiakkaita.

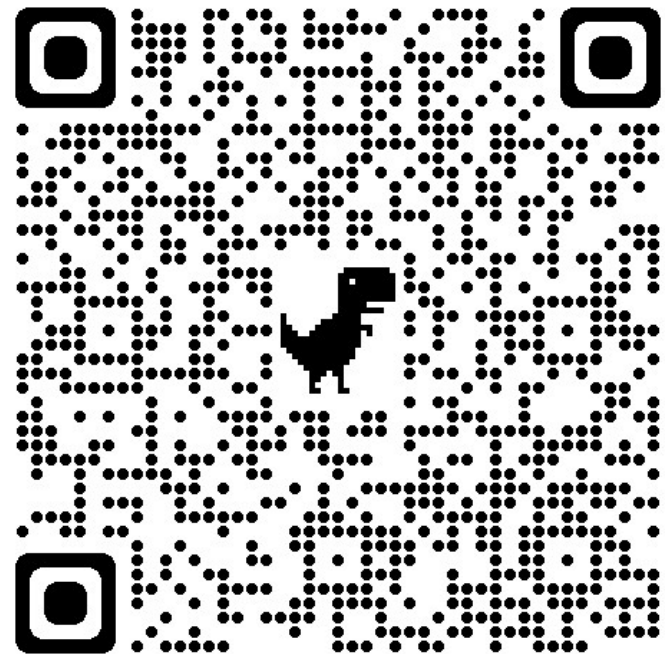


Miten huomioidaan kaikki liikuntaneuvonnassa?

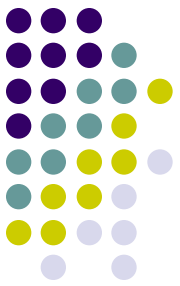


Kerätään ajatuksia, kommentteja, ideoita jne. mitä on tullut mieleen esityksen aikana kommentteina Padlettiin.

Kirjoita ajatuksesi ylös. Niillä on merkitystä!

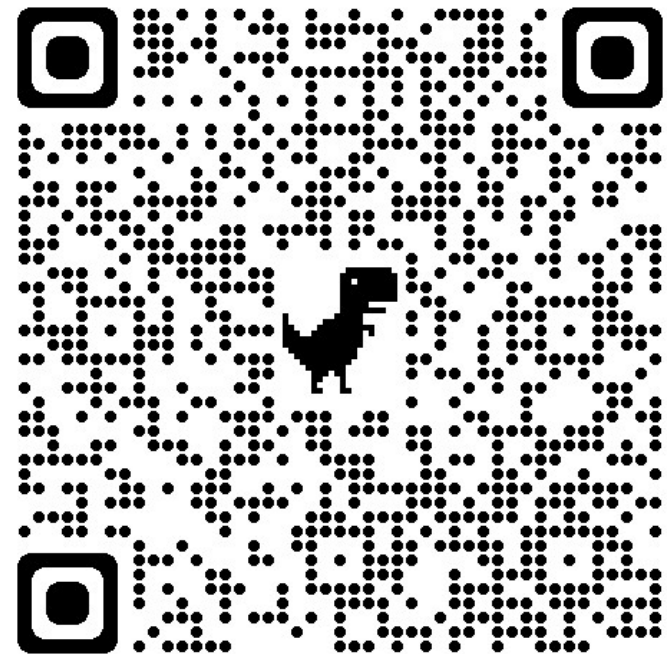


Miten huomioidaan kaikki liikuntaneuvonnassa?

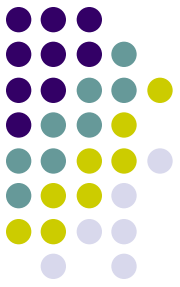


Kerätään ajatuksia, kommentteja, ideoita jne. mitä on tullut mieleen esityksen aikana kommentteina Padlettiin.

Kirjoita ajatuksesi ylös. Niillä on merkitystä!

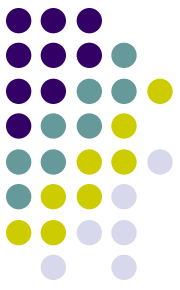


Kaikki huomioiva liikuntaneuvonta - yhteinen tuotos



Kokoamme yhteisen keskustelun, kommenttien ja Padlet-nostojen pohjalta liikuntaneuvonnan **mainostekstin.**

→ Voitte hyödyntää omassa viestinnässä ja markkinoinnissa.



Kaikki huomioiva liikuntaneuvonta -mainosteksti: valmis käytettäväksi

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. **Liikuntaneuvonta toteutetaan aina yksilöllisesti henkilön taustat, toimintarajoitteet ja toiveet huomioiden.**

Kaipaatko sinä tukea, kannustusta tai ohjausta liikkumiseen tai liikunnan kipinän löytämiseen?

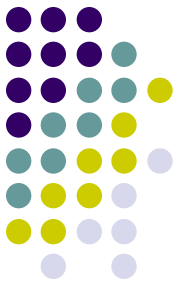
Yhdessä liikuntaneuvonnan ammattilaisen kanssa voit löytää itsellesi mieleisen tavan liikkua ja olla aktiivinen. **Kaiken lähtökohtana ovat sinun omat kiinnostuksen kohteesi ja mahdollisuutesi liikkumisen lisäämiseen.**

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan ensimmäinen tapaaminen!

Käy kurkkaamassa www.kempele.fi/liikuntaneuvonta

Poiminnat padletista:

Muistilista ja vinkkejä asiakkaan kohtaamiseen



- Aina ensimmäisenä KOHTAAMINEN – liikuntaneuvontaprosessin **tärkein ja merkittävin työkalu**
- Asiakslähtöisyys ja yhdenvertaisuus
- Ei liian tiukka prosessi, sovelletaan tarpeen mukaan. Huomioidaan yksilöllinen tarve ja keksitään ratkaisuja yhdessä asiakkaan kanssa.
- Liikuntaneuvonnan matalampi kynnyks – ei suoraan puhetta liikunnasta, vaan enemmän liikkeen lisäämisestä
- Asiakas on oman toimintarajoitteensa asiantuntija
- Esteettömyys ja saavutettavuus huomioitava palvelua suunniteltaessa
- Asiakas edellä, ei palvelun kautta tarkasteltuna
- Liikuntaneuvonta tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan lähelle asiakasta
- Painotetaan mahdollisuuksia, ei rajoitteita

Poiminnat padletista:

Muistilista ja vinkkejä mainostamiseen ja osaamisen kehittämiseen



- Toimivat verkostot (hyvinvointialue, järjestöt ja seurata)
- Monipuolinen ja selkeä viestintä, huom. ei pelkästään netissä!
- Mainoksien kuvituksissa erilaisia ihmisiä
- Kannattaa hyödyntää valmiita materiaaleja, mm. kansanterveys- ja potilasjärjestöjen tarjonnasta
- Ei turhia rajoituksia kohderyhmiin
- Asiakkaan tunteisiin vetoaminen mainonnalla
- Markkinoinnissa korostetaan miksi liikuntaneuvontaa/-neuvontaan?
- Osaamiseen soveltaen liikkuvien liikuntaneuvonta koulutus: <https://ukkinstituutti.fi/palvelut/koulutus/tukea-elintapaohjaukseen/soveltaen-liikkuvien-liikuntaneuvonta/>
- Osaamiseen soveltavan liikunnan perusteet verkkokoulutus: www.paralympia.fi/verkkokoulutus