



Euroopan unionin
osarahoittama



SOTEI - YHTEISTÄ ymmärrystä rakentamassa liikunnasta ja hyvinvoinnista -hanke

Paula Harmokivi-Saloranta, Haaga-Helia amk, liikunta-ala

Soveltavan liikunnan symposio 29.08.2024



1. SOTELI-hanke: Mistä on kyse?

2. YHTEINEN ymmärrys liikunnasta/ liikkumisesta – onko sitä?

3. Miten liikuntaneuvonta/ elintapaohjaus ymmärretään?

4. SOTELI-hanke yhteisen ymmärryksen rakentamisen ja asiakkaan kohtaamisen tukena

SOTE LI – hanke (1.1.2024-31.3.2026)

Tavoitteena

- on rakentaa viitekehys kokonaisvaltaisen liikkumiskoke-muksen ohjaamiseen.
- on sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan liikuntaneuvonta- ja elintapaohjausosaaminen kehittyä.
- rakentaa ohjausosaamista sisältävä koulutus, jossa yhdistyy monialainen osaaminen ja olemassa oleva käytänteet.



Kuva: Paavo Heinonen



YHTEINEN ymmärrys liikunnasta/liikkumisesta - onko sitä?

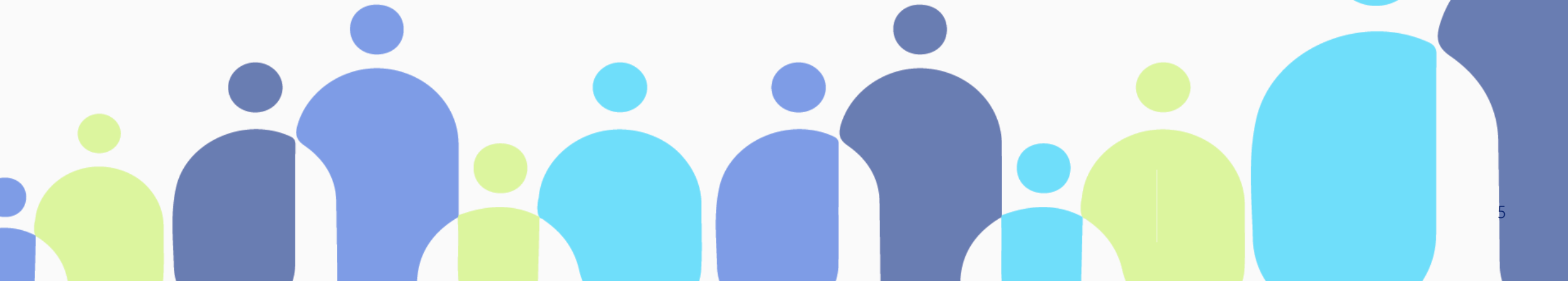




LIIKUNTA

- Suunniteltu ja tarkoituksellinen fyysinen aktiivisuus, joka yleensä on toistuvaa ja jolla pyritään johonkin tavoitteeseen.
- Liikunnan avulla pyritään usein ylläpitämään tai parantamaan fyysistä kuntoa tai sen osatekijöitä, kuten tasapainoa, voimaa tai kehon liikkuvuutta.

(Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. 2023)





LIKKUMINEN

- Fyysisen aktiivisuuden synonyyminä voidaan joissain yhteyksissä käyttää liikkuminen-termiä. *(Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. 2023)*
- Kaikesta liikkumisesta on hyötyä, ja voit liikkua arjessa monella tavalla.



Asiakaspolku

Työterveyshuolto



Diabeteshoitaja



Liikuntaneuvoja



Ravitsemusterapeutti



Tiedonhaku verkosta



Euroopan unionin osarahoittama



OUTWARD BOUND FINLAND

VIERUMAKI SUOMEN URHEILUOPISTO



Haaga-Helia



LAB University of Applied Sciences

Työikäisten yleisimmät liikkumisen esteet

YLEISIMMÄT LIKKUMISEN ESTEET

Ajan puute	Pysyvä fyysinen vamma tai toimintakyvyn rajoitus	Kiinnostuksen puute	Taloudelliset tekijät
57 %	21 %	14 %	7 %

Liikuntaraportti. OKM 2022:33.

Liikkumisen puheeksiottamiseen vaikuttavia tekijöitä

OMA FYYSINEN AKTIIVISUUS

TIEDOT:

- Liikkumisesta
- Liikuntapalveluista
- Liikunnan toteuttamisesta eri sairauksissa

USKOMUS:

- Liikkumisella ei vaikutusta
- Liikkumisen edistäminen ei kuulu omaan työtehtävään



RESURSSIT:

- Ajanpuute (vrt pääsy asiakkaan käyntiin)

TAIDOT:

- Käyttäytymisen muutostekniikat

ASENNE:

- Liikkumista kohtaan
- Liikkumisella vähän vaikutus verrattuna muihin menetelmiin

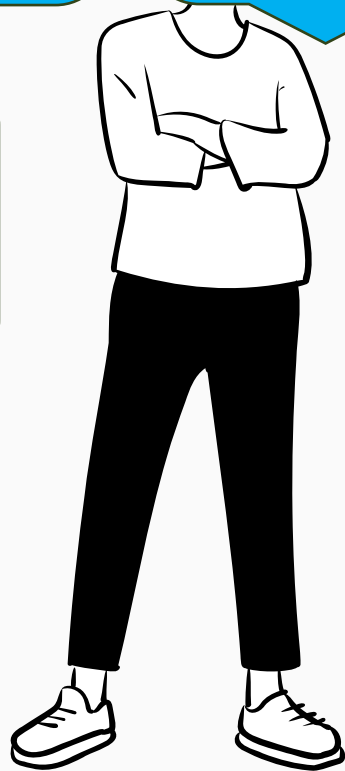
ThePhoto, kuvaaja PhotoAuthor, käyttöoikeus: CCYYSA.

Miten ymmärrät liikuntaneuvonnan? SOTELI

Liikuntaneuvojat tai ihan terveydenhuollon/sosiaalihuollon ammattilainen voi antaa neuvontaa.

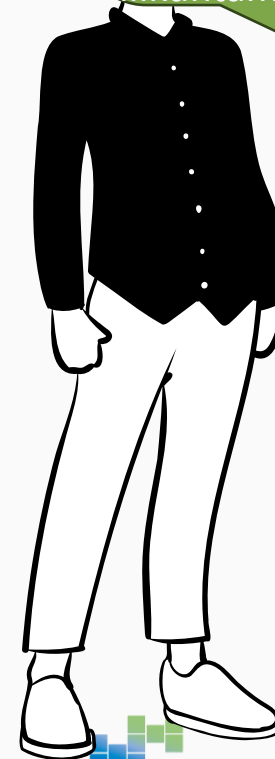
Mikäli puhutaan vain pelkästä liikuntaneuvonnasta miellän sen vain korkeintaan muutaman tapaamiskerran neuvontatilanteiksi.

Ohjeita miten ottaa liikkuminen osaksi arkea, esittelemällä vaihtoehtoja ja antamalla neuvoja.



Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvää, asiakkaalle itselle suunniteltua yksilöllistä neuvontaa ja opastusta esim. liikunnasta, ravinnosta, unesta. Oleellista on suunnitella ja toteuttaa juuri asiakkaan tarpeiden, toiveiden, mahdollisuuksien mukaan sopivia liikuntamuotoja/ravintosuosituksia.

Liikuntaneuvonta on liikunnan tai hyvinvoinnin ammattilaisen antamaa opastusta, jossa käydään läpi liikunnan, ravinnon ja unen merkitystä.



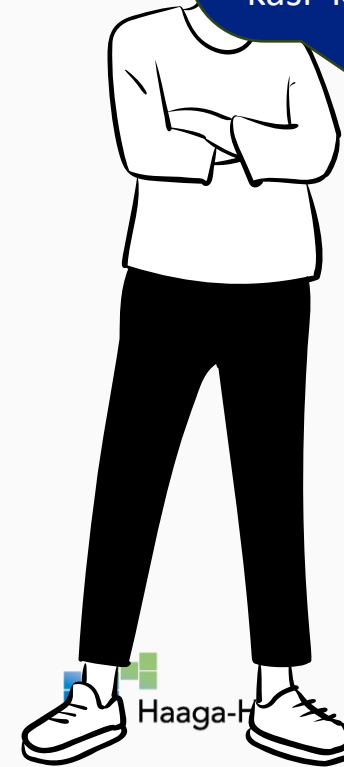
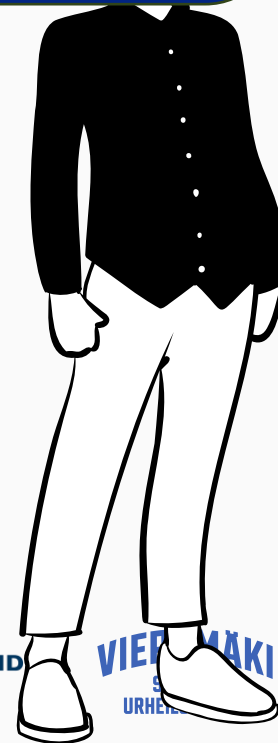
Miten ymmärrät elintapaohjauksen?

Elintapaohjaus on laajalaisempaa kuin liikuntaneuvonta, tarvitaan tietoa ja ymmärrystä myös ravitsemukseen ja uneen, sekä muuhun hyvinvointiin liittyen.

Elintapaohjaus on ihmisen ohjaamista kokonaisvaltaisemmin arjen asioissa. Se voi sisältää ohjausta kuinka liikunnan, unen, ravinnon, ym asioiden huomioimisella on merkitystä omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Tällöin kyseessä on pitkäkestoisempi ohjaus (selvästi useampia tapaamisia ja kesto 9-12 kk) on asiakastyössä syytä puhua kaikista elintavoista, mm. ravitsemuksesta, liikkumisesta ja unesta, sillä ne kaikki käyvät "käsi kädessä".

Elintapaohjauksessa liikunnan, ravinnon ja unen lisäksi tulisi käsitellä muitakin elämään liittyviä asioita, kuten mielenhyvinvointi





SOTEI-hankkeen valmennus sotei-alan ammattilaisille





Yhteistä ymmärrystä rakentamassa
liikunnasta ja hyvinvoinnista

Maksuton valmennus elintapaohjauksen ammattilaisille Päijät-Hämeessä

Osallistu

valmennuskokonaisuuteen, jonka tavoitteena on kokemuksellista oppimista sekä moniammatillista dialogia hyödyntämällä syventää osaamistasi erilaisten ihmisten kohtaamisesta sekä liikunnan puheeksiottamisesta ja ohjauksesta. Saat eväitä vuorovaikutus- ja tunnetaitojen tutkimiseen sekä menetelmiä asiakastyöhön.

Kenelle

Valmennusprosessi sopii kaikille sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille, jotka työssään voivat ottaa puheeksi ja/tai ohjaavat asiakasta elintavoissa. Sinun itsesi ei tarvitse olla liikunnallinen vaan riittää, että olet kiinnostunut työsi ja itsesi kehittamisestä.

Aikataulu

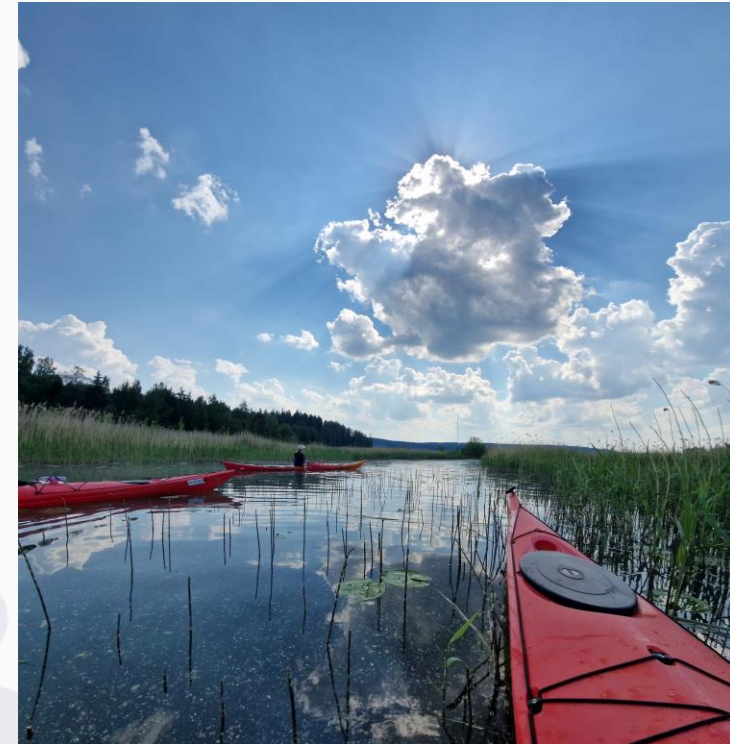
Kaksi valmennusryhmää toteutetaan syksyllä 2024, syyskuusta alkaen joko tiistaisin tai perjantaisin. Valmennus toteutuu noin 2–3 kk sisällä. Valmennus koostuu kuudesta tapaamisesta, joista kolme on kestoltaan kuusi tuntia ja kolme noin puolen päivän kokonaisuutta. Ilmoita kiinnostuksesi, niin kerromme lisää.

SOTELI-hanke: Valmennus- prosessi

- Syksy 2024: Toteutetaan 2 pilottiryhmään ammattilaisilla
 - Kevät 2025: Toteutetaan pilottiryhmät sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoilla
- > rakennetaan verkko- ja hybridikoulutus sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan koulutuksiin

Elämyspedagogiikka ja kokemuksellinen oppiminen valmennusprosessissa

- Elämyspedagogiikka on elämyksiä hyödyntävä kokonaisvaltainen kokemuksellinen oppimismenetelmä, joka mahdollistaa ihmisen kasvun ja oppimisen. Elämyspedagogiikkaan liittyy prosessilähtöinen ajattelu (Karppinen & Latomaa 2015).
- Valmennuksen prosessimainen ajattelu:
 - **PYSÄHTYMINEN:** mm. omien työtapojen, asenteiden ja arvojen äärelle.
 - **KOKEMUS** - kokonaisvaltaisia kokemuksia (sisältävät usein liikkumista) ja **TUNNISTAMINEN:** esim. tunteet, asenteet.
 - **KOKEMUSTEN JAKAMINEN MUIDEN KANSSA:** oman kokemuksen voi nähdä laajemmin ja ymmärtää, miten erilaiset ihmiset voivat kokea ja tuntea saman asian.
 - **REFLEKTOINTI:** lisätä ymmärrystä, miten asiakkaan kokemus esim. liikkumisesta voi olla hyvin erilainen kuin oma kokemus tai omista toimintatavoista.



Kuva: Paavo Heinonen

Lähteet:

- Elämyspedagogiikalla SOTELI-alan ammattilaisten ohjausosaamista asiakaslähtöisemmäksi. <https://esignals.fi/kategoria/liikunta/elamyspedagogiikalla-soteli-alan-ammattilaisten-ohjausosaamista-asiakaslahtoisemmaksi/#8c9b785e>
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018-2022. OKM 2022:33. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164370>
- Silva, C. S., Godinho, C., Encantado, J., Rodrigues, B., Carraça, E. V., Teixeira, P. J., & Silva, M. N. (2023). Implementation determinants of physical activity interventions in primary health care settings using the TICD framework: a systematic review. *BMC Health Services Research*, 23(1), 1082.
- Silva, C. S., Mendes, R., Godinho, C., Monteiro-Pereira, A., Pimenta-Ribeiro, J., Martins, H. S., ... & Silva, M. N. (2022). Predictors of physical activity promotion in clinical practice: a cross-sectional study among medical doctors. *BMC Medical Education*, 22(1), 624.
- SOTELI - YHTEISTÄ ymmärrystä rakentamassa liikunnasta ja hyvinvoinnista –hanke. <https://www.haaga-helia.fi/fi/hankkeet/soteli>



Euroopan unionin
osarahoittama

 SOTELI

Kiitos!

paula.harmokivi-saloranta@haaga-helia.fi