

Nämä suositukset on kehitetty tukemaan liikunnan käyttöä osana mielenterveyskuntoutusta ja psykiatria kuntoutusohjelmia. Suositukset perustuvat tutkittuihin tekijöihin, joiden katsotaan parantavan liikuntaohjelmien vaikuttavuutta mielenterveyden haasteista ja sairauksista kärsiville potilaille ja kuntoutujille.

Suosituksia kannattaa noudattaa liikuntatoiminnassa aina kulloisenkin tilanteen ja olosuhteiden mukaan arvioiden mahdollisimman kattavasti.

#	SPHERE suositukset kuntouttavaan liikuntaan
1	Liikunnan tavoite on edistää osallistujan kokonaisvaltaista kliinistä, psykologista, fyysistä ja sosiaalista kuntoutusta. Esim. edistää kliinisten oireiden hallintaa, psyykkistä hyvinvointia, sosiaalista vuorovaikutusta ja itseluottamusta. Tarvittaessa kuntoutuksen tueksi suositellaan mielenterveyden ammattilaisen tukea ja seurantaa liikuntatoiminnan ohessa.
2	Liikunta on kuntoutuksessa väline kehittää ja parantaa osallistujan psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia taitoja oppimisprosessin kautta. Esim. edistää/parantaa keskittymistä, yhteistyötaitoja sekä liikuntataitoja ja tietoa terveellisistä elämäntavoista.
3	Liikuntatoiminnan vastuuhajaajalla on riittävä ammattitaito kuntoutujien liikunnanohjaukseen, motivointiin ja yksilölliseen tukeen. Liikunnan ohjaaja pystyy soveltamaan toimintaa tarvittaessa yksilöllisesti tilanteen ja tarpeiden mukaan.
4	Liikuntatoiminnassa huomioidaan osallistujien yksilöllinen tavoitteen asettelu ja kannustetaan asteittaiseen taitojen parantamiseen ja kehittämiseen. Esim. tavoitteina yksilökohtaisesti voi olla mm. liikuntataitojen kehittäminen tai fyysisen kunnon parantaminen, läsnäolo ja osallistuminen toimintaan mahdollisimman aktiivisesti, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittäminen, jne.
5	Osallistujien oppimista, kehittymistä ja henkilökohtaisia kokemuksia ja tunteita tuetaan säännöllisillä keskusteluilla ja palautteella liikuntatoiminnan rinnalla.
6	Toiminta tapahtuu ryhmässä, optimaalisen ryhmäkoon ollessa 5–15 osallistujaa olosuhteista ja osallistujista riippuen. <i>Ryhmäkoko vaikuttavia tekijöitä ovat mm. osallistujien yleinen fyysinen-, sosiaalinen- ja henkinen toimintakyky, fyysinen kunto, liikuntataidot sekä vuorovaikutustaidot.</i>
7	Liikuntakerrat tulee suunnitella ja aikatauluttaa siten, että se mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen, vertaistuen ja liikunnasta nauttimisen toiminnan aikana. Ryhmätoiminnan avulla tuetaan osallistujien sosiaalisten taitojen ja sosiaalisen itseluottamuksen kehittymistä ja vahvistamista.
8	Kuntouttavan liikuntaohjelman suositeltu vähimmäiskesto on 3 viikkoa, mielellään 8 viikkoa tai pitempään. <i>Lyhytkestoisessa liikuntaohjelmassa suositellaan useampia toimintakertoja viikossa.</i>
9	Toimintakerran suositeltu kesto on 30 minuuttia – 2 tuntia riippuen olosuhteista ja osallistujien toimintakyvystä. Liikuntakerran kesto vaikuttavia osallistujien yksilöllisiä tekijöitä ovat mm. psyykinen-, fyysinen- ja sosiaalinen toimintakyky, fyysinen kunto, keskittymiskyky, jne.) sekä toiminnan laatuun ja sisältöön liittyvät tekijät, kuten liikunnan intensiteetti, fyysinen kuormittavuus, haastavuus ja olosuhteet.
10	Liikuntakertoja olisi suositeltavaa olla vähintään 3 kertaa viikossa. <i>Jos kuntoutusohjelmassa ei ole mahdollista järjestää kolmea liikuntakertaa viikossa, tulisi osallistujia kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen ohjatun liikuntakerran lisäksi 1–2 kertaa viikossa.</i>
11	Fysiologisesti tehokkain aika liikuntatoiminnalle on aamupäivällä ennen puoltapäivää.
12	Liikuntatoiminnan tulisi loppua vähintään kaksi tuntia ennen osallistujien normaalia nukkumaanmenoaikaa palautumisen ja unen laadun turvaamiseksi.
13	Liikuntatoiminta tulisi toteuttaa olosuhteissa, joissa osallistajat tuntevat olonsa psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti turvallisiksi. Suositus koskee niin fyysistä tilaa kuin ilmapiiriä.
14	Liikuntatoimintaa suositellaan toteutettavaksi mahdollisuuksien mukaan myös ulkona ja luontoympäristössä.
15	Liikunnan suositeltu intensiteetti/kuormittavuus kuntouttavassa toiminnassa on kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa. Toiminta tulee aina suunnitella osallistujien psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn mukaan. Jos kohtuullisesti kuormittavan liikunnan toteuttamisessa on haasteita, suositellaan mieluummin kuormittavuudeltaan kevyttä liikuntaa. Rasittavan liikunnan sisällyttäminen kuntouttavaan toimintaan vaatii riittävää varovaisuutta, valvontaa sekä suunnitelmallisuutta, ja sitä tulisi toteuttaa liikunnan ammattilaisen johdolla.
16	Osallistumisen kuntouttavaan liikuntatoimintaan tulisi perustua vapaaehtoisuuteen.
17	Liikuntatoimintaan sitoutumisen olisi suositeltavaa olla mahdollisimman joustavaa osallistujan yksilöllisen tilanteen mukaan.
18	Osallistujien sitouttamisen kannalta on tärkeää viestiä mahdollisimman avoimesti toiminnan sisällöstä ja tavoitteista sekä tarjota mahdollisuuksia vaikuttaa toiminnan sisältöön.
19	Toiminnan tavoitteena on kannustaa ja tukea osallistujia liikunnalliseen elämäntapaan myös ohjatun toiminnan päätyttyä. Liikuntatoiminnan ohessa on suositeltavaa tarjota osallistujille tukea ja tietoa terveellisiin elämäntapoihin ja omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksiin liittyen.

*Lisätietoa näiden suositusten tieteellisestä taustasta ja käytännön toteuttamisesta löytyy: [Training Guidelines - SPHERE \(ecos-europe.com\)](https://www.ecos-europe.com/)



SPHERE päätöswebinaari

Perjantai 26.3. 2021 klo 15–17

Ohjelma:

14.00h - 14.15h	Welcome and introduction to SPHERE <i>Speaker: Valerio di Tommaso (President of ECOS)</i>
14.15h - 14.30h	Presentation Best Practice Review <i>Speaker: Alberto Bichi (Executive Director of EPSI)</i>
14.30h - 14.45h	Presentation Sport and Physical Activity Scientific Protocol <i>Speaker: Diane Crone (Professor in Exercise and Health at Cardiff Metropolitan University)</i>
14.45h - 14.55h	Questions and answers
14.55h - 15.05h	Break
15.05h - 15.20h	Presentation Pilot Projects and Data Review <i>Speaker: Sampsa Kivistö (Project Manager at Finnish Sport Federation Tampere Region)</i>
15.20h - 15.35h	Presentation Training Guidelines <i>Speaker: Santo Rullo (SPHERE Scientific Committee)</i>
15.35h - 15.45h	Questions and answers
15.45h - 16.00h	Closing Remarks <i>Speaker: Valerio di Tommaso (President of ECOS)</i>

Webinaarin liittymisohjeet: sampsa.kivisto@hlu.fi