



Liikunta- ja hyvinvointineuvonta etänä

Kirsti Siekkinen, terveyden edistämisen asiantuntija

15.10.2020



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDINGSSTYRELSEN

LIKES



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

Mitä etäneuvonta on?

- Etäneuvonta on ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa selkeän tavoitteen sekä alkupisteen ja lopun omaavaa toimintaa teknologiaa hyödyntämällä.
- Etä- ja lähineuvonta eivät sulje toisiaan pois. Neuvonta voidaan aloittaa lähineuvontana ja jatkaa etäneuvontana.
- Etäneuvonta voidaan jakaa
 - *reaaliaikaisiin menetelmiin* (liikuntaneuvoja voi esimerkiksi seurata ja ohjata asiakkaan harjoitusliikkeiden tekoa, sekä liikuntataitojen edistymistä analysoimalla asiakkaan toimintaa videokuvan perusteella).
 - *ajasta riippumattomiin menetelmiin* (asiakkaan omatoimisesti toteuttamaa liikuntaharjoittelua, jonka seuranta toteutetaan esimerkiksi sähköpostin, erilaisten tallennusten tai sovellusten välityksellä).
 - *sekämenetelmiin* (yhdistetään reaaliaikaisia ja ajasta riippumattomia menetelmiä toisiaan tukevalla tavalla, esimerkiksi videoitujen harjoitusten lähettäminen asiakkaalle kasvokkain tai videon välityksellä toteutetun tapaamisen jälkeen, jotta hän voi tehdä ne omatoimisesti).
- Soveltuu parhaiten neuvontaprosessin vaiheista alku- ja tavoitekeskusteluun, intervention suunnitteluun, osittain toteutukseen, konsultaatioon ja seurantaan.
- Luottamuksellista toimintaa kuten lähineuvonta.



Hyödyt ja haasteet

Saavutettavuus

- ➔ poistaa palveluiden aika- ja paikkarajoittuvuutta
- ➔ tuo resurssisäästöjä, kun asiakas voi olla yhteydessä ammattilaiseen paikasta riippumatta.

Etä- ja lähivastaanottojen tyytyväisyysvertailussa ei ole suuria eroja

- ohjaus koetaan päteväenä ja turvallisena myös etänä
- sitoutuminen omaehtoiseen harjoitteluun voi olla parempi, kun yhteydenottoja on mahdollista olla useammin.

Huomioi:

- asianmukaiset tilat, luottamuksellisuus ja turvallisuus.
- toimivat välineet ja yhteydet. Asiakkaalla täytyy myös olla vaadittavat edellytykset ja tahto käyttää etäpalvelua.
- ohjauksen riittävyys, vaikuttavuus sekä ohjaukseen käytetty aika.



VIRKEYTTÄ ETÄOPISKELUUN!

Kaatuvatko seinät päälle karanteenissa?

Kaipaatko terveyttä edistävää ohjausta tai neuvontaa?

Haluatko aloittaa terveellisemmän elämän, tavoitteellisen harjoittelun tai jotain muuta?

Tarjoamme maksutonta palvelua, juuri sinulle.

Me autamme ja kuuntelemme!



Siilinjärven lukio - Yksilöllinen hyvinvointi- ja liikuntaneuvonta

VireTorin fysioterapiaopiskelijat tarjoavat ohjausta ja neuvontaa alla olevien teemojen mukaisesti ja palvelua voidaan räätälöidä teidän toiveidenne mukaisiksi:

- Ravitseminen
- Hyvinvointi- ja liikuntaneuvonta
- Uni ja palautuminen
- Psykykinen hyvinvointi
- Kuntokuuri varusmiespalvelukseen
- Kuntosali-ohjelmat

Yksilöohjaus toteutetaan etävastaanottona. Etävastaanottoa varten tarvitset Internet-yhteyden ja puhelimen tai tietokoneen. Palvelu on lukiolaisille maksuton. VireTorilla sinua palvelevat:



Etäneuvonnassa korostuu verbaalinen ohjaus

- Asiakasta voidaan ohjata verbaalisesti, visuaalisesti ja manuaalisesti sekä yhdistelemällä eri menetelmiä.
- Asiakassuhteen alussa verbaalisella viestinnällä on merkitystä vuorovaikutussuhteen muodostumiseen.
- Tunnista minkälainen ohjaustapa sopii kullekin asiakkaalle:
 - Visuaalisesti hahmottava asiakas: oma näyttö, hyödynnä kuva- tai videomateriaalia ohjauksessa.
 - Manuaalisesta ohjauksesta hyötyvä: mieti, onko tällöin etäneuvonta toimiva käytäntö esim. liikuntataitojen harjoittamiseen.
 - Jos asiakas ilmaisee ja muistaa asioita erityisesti kielellisesti, verbaalinen ohjaus voisi olla hänelle tehokkainta.
- Asiakas pystyy vastaanottamaan rajallisen määrän asioita kerrallaan. Ohjauksen lopuksi kertaa lyhyesti keskeisimmät asiat.
- Verbaalinen viestintä:
 - Pohdi, minkälaista kieltä käytät ja minkälaisilla ilmaisuilla ohjaat.
 - ➔ Sanavalinnoilla vaikutus tulkintoihin.
 - Puhumisen tulee olla selkeää ja käsitteiden ymmärrettäviä.



Käytäntö:

- Etäneuvonta toimii hyvin jatko-/seurantatapaamisissa.
- Jos 1. tapaaminen on etänä, on syytä varata tutustumiselle ja keskustelulle tarpeeksi aikaa.
- Asiakkaan kanssa on tärkeä keskustella etäyhteyteen liittyvät tietoturva-asiat.

Yhteydenotto:

- Etäneuvonnassa käytetty nettiajanvarausohjelmaa tai aika on varattu puhelimitse tai sähköpostilla. Etäneuvontaa on käytetty Teams-ohjelmaa tai Zoomia, johon liikuntaneuvoja on lähettänyt kutsun asiakkaalle sähköpostilla.
- Etätapaamisen alkuun on varattava riittävästi aikaa, jotta yhteys saadaan toimimaan.

Ohjaaminen:

- Liikunta- ja hyvinvointineuvontaa tarjoavan täytyy huolehtia, että asiakas näkee hyvin hänen kasvonsa ja etenkin silmät, jotta neuvonta koetaan henkilökohtaisena.
- Huomioi empaattinen ja asiakaslähtöinen ote. Asiakkaalta on hyvä varmistaa päivän vointi ja muut ohjaukseen vaikuttavat tekijät samalla tavalla kuin lähineuvonnassa.
- Hyvä ja selkeä kommunikaatio on tärkeää. Vältä päällekkäin puhumista. Taustalla ei saa olla häiriöääniä tai häiritsevää ympäristöä.

Valaistus:

- Verkkovälitteisessä neuvonnassa kannattaa pyrkiä mahdollisimman hyvään valaistukseen. Vältä takaa tulevaa taustavaloa. Päivällä on enemmän luonnonvaloa, joten etenkin iltaisin huomio riittävä valaistus.

Laitteisto:

- Useimmista tietokoneista ja mobiililaitteista löytyy sisäänrakennettu webkamera ja mikrofoni. Hyvällä valaistuksella voi kompensoida heikompaakin kameraa. Laajakuvalinssit toimivat parhaiten, mikäli on syytä nähdä koko keho. Sisäänrakennetut mikrofonit toimivat hyvin.

