

Lahti



Liikuntaneuvonta

Helena Kämäräinen
Liikuntaneuvoja, hankeasiantuntija

26.1.2024



**Lapset, nuoret & perheet
0-29 - v**



helena.kamarainen@phlu.fi

Lahti

040 5544647

Työkäiset



sohvi.brandt@phlu.fi

040 552 4611

Ikäihmiset + 65 - v



heli.hautalahti@pajatha.fi

044 769 4203

Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta

- Saatu Avi:lta Liikunnallisen elämäntavan paikallista kehittämisavustusta
- Kohderyhmänä liian vähän liikkuvat lapset, nuoret ja perheet
- Hankkeen kesto kolme - vuotta
- Pohjana luontoaskel terveyteen ohjelma sekä kaupungin strategia “terve ja hyvinvoiva lahtelainen”



Tavoitteet

Liikuntaneuvonnan
tietoisuuden
lisääminen

Resurssien ja
palveluketjun
vahvistaminen

Uusien
kohderyhmien
tunnistaminen &
tavoittaminen

Aktiivisen
elämäntavan
omaksuminen
kaikissa ikäryhmissä

Kestävät liikkumista
edistävät valinnat
keskiössä

Esimerkki 1. Yhteistyö Vamoksen kanssa



Valmennuspalveluita nuorille



“Voimien yhdistäminen”



Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta 6 x



Lisää liikettä arkeen – malli



Tärkeimmät sidosryhmät

Valtakunnallinen taso

- Liikkuvat - ohjelma

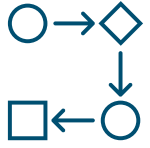
Alueellinen taso

- Hyvinvointialue
- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
- Päijät-Hämeen kunnat

Paikallinen taso

- PHLU:n liikuntaneuvojat
- Lahden liikuntapalvelut
- Lahden nuorisopalvelut
- Lahden fysioterapeutit
- Kouluterveyden hoitajat
- Neuvola - terveydenhoitajat
- Opiskelijaterveydenhuolto
- Liikuntaneuvonnan kuntatyöryhmä
- Lasten ja nuorten hyvinvointijaosto
- Urheiluseurat ja muut yhdistykset
- Kutsunnat / maanpuolustus

Sidosryhmiin kuuluu tahoja, jotka ovat kiinnostuneita liikuntaneuvonnasta tai yhteistyöstä liikuntapalveluiden kanssa. Sidosryhmät ovat tärkeässä roolissa liikuntaneuvonnan palveluketjussa, jotta tavoitamme asiakkaamme.



Palvelupolun kehittäminen: taustat & lähtötilanne

Haasteet / ongelmat

1. Brändi uudistus
2. Kohderyhmän huomioiminen
3. Resurssin lisääntyminen - ajanvaraus
4. Palvelutarjotin puuttuu
5. Viestintä ja markkinointi
6. Ammattilaisten perehdytys





Palvelupolun onnistuessa

Liikuntaneuvonta

- Asiakkaat ohjautuvat oikealle liikuntaneuvojalle
- Sähköpostien ja puheluiden määrä vähenee, vastaamiseen menevä aika vähenee
- Selkeyttää ohjautumista
- Näyttää kehitystarpeet jatkossa
- Toimii tukimateriaalina ja visualisoi palvelupolkua koulutuksissa
- On osana jatkuvuutta
- **Meille ohjautuu asiakkaita!**

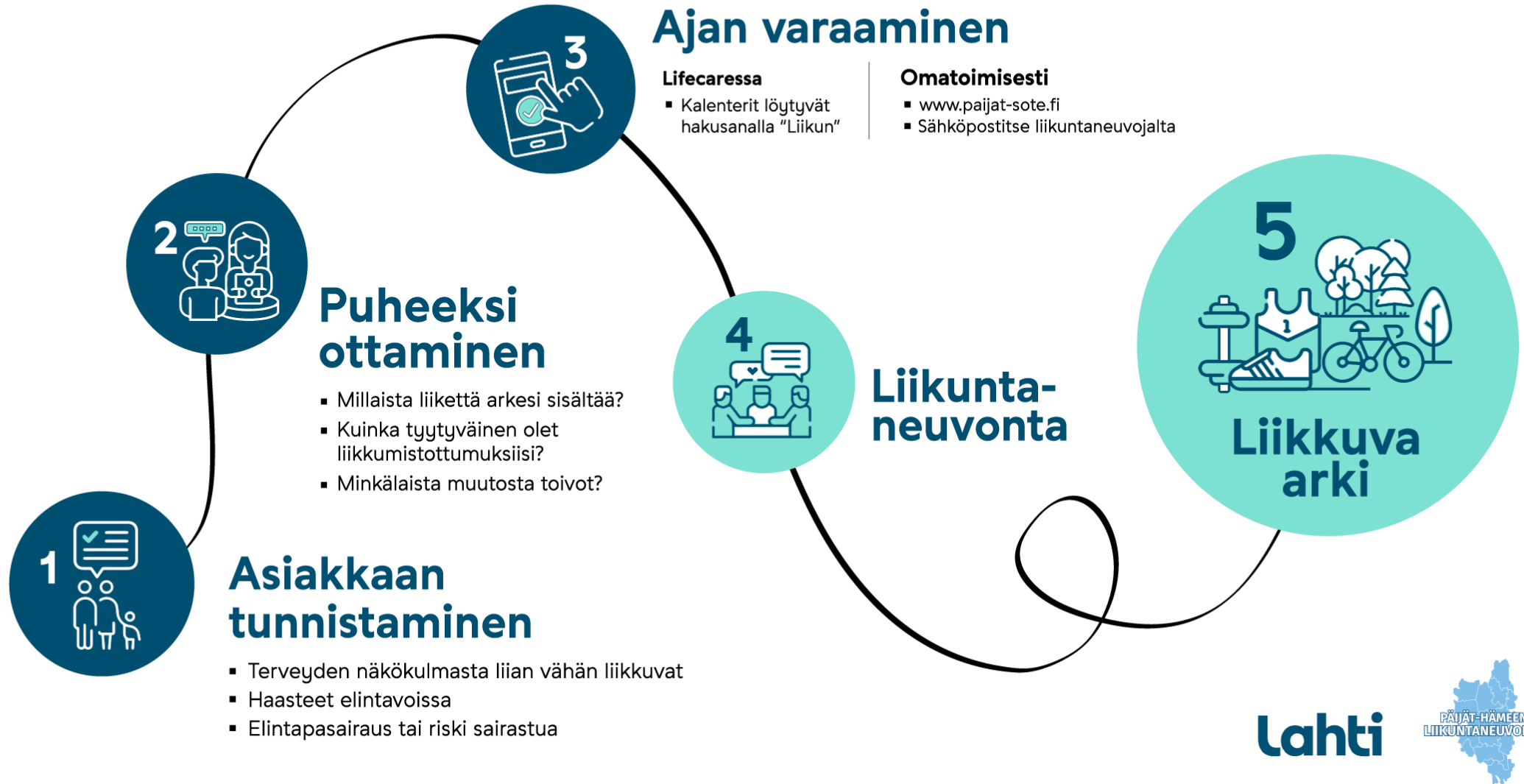
Lähettävä taho

- Asiakkaan ohjaaminen liikuntaneuvontaan helpottuu
- Palvelupolku selkeä ja ymmärrettävä kokonaisuus
- Antaa tarvittavan tiedon
- Palvelupolku muistuttaa liikuntaneuvonnan olemassa olosta
- Muistuttaa tarpeesta ja sitouttaa yhteistyöhön
- Selvittelyyn menevä aika vähenee
- Sähköpostien ja puheluiden tarve vähenee, vastaamiseen menevä aika vähenee
- **Antaa terveydenhuoltoon kaivatun lisäresurssin ja jatko-ohjauspaikan**

Asiakas

- Ohjautuu oikealle liikuntaneuvojalle
- Saa ajan suoraan esimerkiksi terveydenhuollon käynniltä
- Omatoiminen yhteydenotto on helppoa
- Ohjautuminen palvelun piiriin madaltuu
- Saa maksutonta, henkilökohtaista ja tavoitteellista ohjausta
- **Löytää itselleen sopivan tavan lisätä liikettä, hyvinvointia ja palautumista arkeen**

Liikuntaneuvonnan palvelupolku



Lapset & perheet

0–6 vuotiaat lapset, raskaana olevat, pienten lasten vanhemmat

1



Asiakkaan tunnistaminen

- **Terveyden näkökulmasta liian vähän liikkuvat**
Terveysliikuntasuositus ei täyty, arki passiivista, runsas ruutu-aika, mielekästä harrastusta ei löydy, ei tietoa paikkakunnan harrastusmahdollisuuksista, ikävät kokemukset liikunnasta, läheisten huoli
- **Haasteet elintavoissa**
Liikkuminen, ravinto, uni
- **Elintapasairaus tai riski sairastua**
Ylipaino, tuki- ja liikuntaelimestön vaivat, fysioterapian jälkeinen tuen tarve

2



Puheeksi ottaminen

- Millaista liikettä arkesi sisältää?
- Kuinka tyytyväinen olet liikkumistottumuksiisi?
- Minkälaista muutosta toivot?

Asiakas- ja voimavara-
lähtöisesti

Neuvokas-perhe
materiaalit keskustelun
tukena

3



Ajan varaaminen

- **Lifecare**
 - Ajanvarauskalenteri: "Liikun"
 - Liikun välilehti
 - Fraasi liikkumislähete
 - Harjun terveyden ohje hoidontuessa
 - Hyvinvointialueen ohje IMS:ssä
- **Sähköinen varaus**
www.pajjat-sote.fi
- **Sähköpostitse**
Liikuntaneuvojalta



Tulosta tarvittaessa
mukaan liikunta-
neuvonnan
esite

4



Liikunta- neuvonta

- **Alkukartoitus**
Alkukartoitukseen osallistuu vain huoltaja
- **Välitapaamiset**
- **Loppukartoitus**
- **6kk jälkeinen seuranta-käynti**



Huoltaja keskiössä

Voimavarat, motivaatio,
perheen yhteiset tavat,
liikkumisen merkityk-
sällisyys, perheen
tarpeet ja toiveet

5



Liikkuva arki

- **Aktiivinen arki**
- **Kestävät kulkutavat:**
Kävely, pyöräily,
julkiset kulkuvälineet
- **Omaehtoinen liikkuminen**
- **Liikkuminen organisoituissa ryhmissä:**
Yhdistykset, seurat, MLL,
yritykset, kuntokeskukset

Lahti



Pullonkaula



Liikuntaneuvontaan ohjautuminen (puheeksi ottaminen ja ajanvaraus)

Kehitys ehdotuksia:

- Saatavuuden ja hyödyllisyyden korostaminen, kampanjat
- Säännöllisen viestinnän ja yhteistyön kehittäminen sekä ylläpito (lähettävätaho)
- Lähettävien tahojen kannustus, rohkaiseminen ja perehdytys
- Teknisten alustojen hyödyntäminen
- Ajanvarauskalenterin kehittäminen (muut kuin LC:n käyttäjät)
- Mittaaminen – seuranta – kehittäminen – palaute



Esimerkki 2. Ajan varaaminen

Ajanvarauskirjan valinta

Valinta nimen tai lyhenteen perusteella

Nimi:

Lyhenne:

Liikuntaneuvoja Asikkala	ASIIliku
Liikuntaneuvoja Hartola	HÄRIliku
Liikuntaneuvoja Heinola	HEIIliku
Liikuntaneuvoja Hollola	HOLliiku
Liikuntaneuvoja Iitti	IITliiku
Liikuntaneuvoja Iäkunto	IKÄliiku
Liikuntaneuvoja Kärkölä	KÄRIliiku
Liikuntaneuvoja Lahti	LAHliiku
Liikuntaneuvoja Nastola	NASliiku
Liikuntaneuvoja Nuoret Lahti	LAHNliiku
Liikuntaneuvoja Orimattila	ORIIliiku
Liikuntaneuvoja Padasjoki	PADliiku
Liikuntaneuvoja Sysmä	SYSLi

OK

Peruuta

Päivitys...

- Ohjeistetaan ammattilaisia varaamaan asiakkaalle aika vastaanotolla!
- Sähköinen ajanvaraus
- Viestipiikki
- Saatavilla olevat tulosteet ammattilaiselle & asiakkaalle

Esimerkki 3. Kohderyhmälle viestintä

Ammattilainen
vs Asiakas

Tarvitaanko tulosteita?



Miltä nuorten
esitteen pitäisi
näyttää?



Haluaako
nuoret
esitteitä?



Lahti

päijät sote



Liikuntaneuvonta

- Tukea, innostusta ja ohjausta hyvinvoivaan, terveellisempään ja liikkuvampaan arkeen
- Huomioi liikunnan, ravitsemuksen, unen sekä muut hyvinvointia tukevat osa-alueet
- Maksutonta neuvontaa kaiken ikäisille terveyden näkökulmasta liian vähän liikkuville

Varaa aikasi

www.paijat-sote.fi tai liikuntaneuvojalta



Työikäiset

Sohvi Brandt
sohvi.brandt@phlu.fi
040 552 4611



Lapset,
nuoret ja
perheet

Helena Kämäräinen
helena.kamarainen@phlu.fi
040 5544647



Ikääntyneet 65 +

Heli Hautalahti (+65)
heli.hautalahti@paijalahti.fi
044 769 4203

Esimerkki 4. Palautteen kerääminen

Lahti

Miten onnistuimme?

Anna meille palautetta



Saamamme palautteen avulla kehitämme toimintaamme ja pyrimme vastaamaan toiveisiin mahdollisuuksien mukaan.

Palautteesi on meille tärkeä!

Kiitos



Liikuntaneuvonnan asiakkaat 2023

23 (N) tapaamista / 30 (M) tapaamista

Seuranta ikäryhmittäin: perheet, varhaiskasvatus, alakoulu, yläkoulu, toinen aste, kutsunnat, nuoret aikuiset

14 tapaamista huoltaja mukana

Lääkärit (4), hoitajat (4), fyssarit (3), neuvola (3), opiskelu- ja terveydenhuolto (3)

Neuvonnan tukena

LIIKUNTA-
NEUVONTA



TERVEYSKYLÄ.FI

neuvokas
perhe

LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ
– askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti



LIIKKUVA
VARHAISKASVATUS



LIIKKUVA
AIKUINEN

IKILIIKKUJA

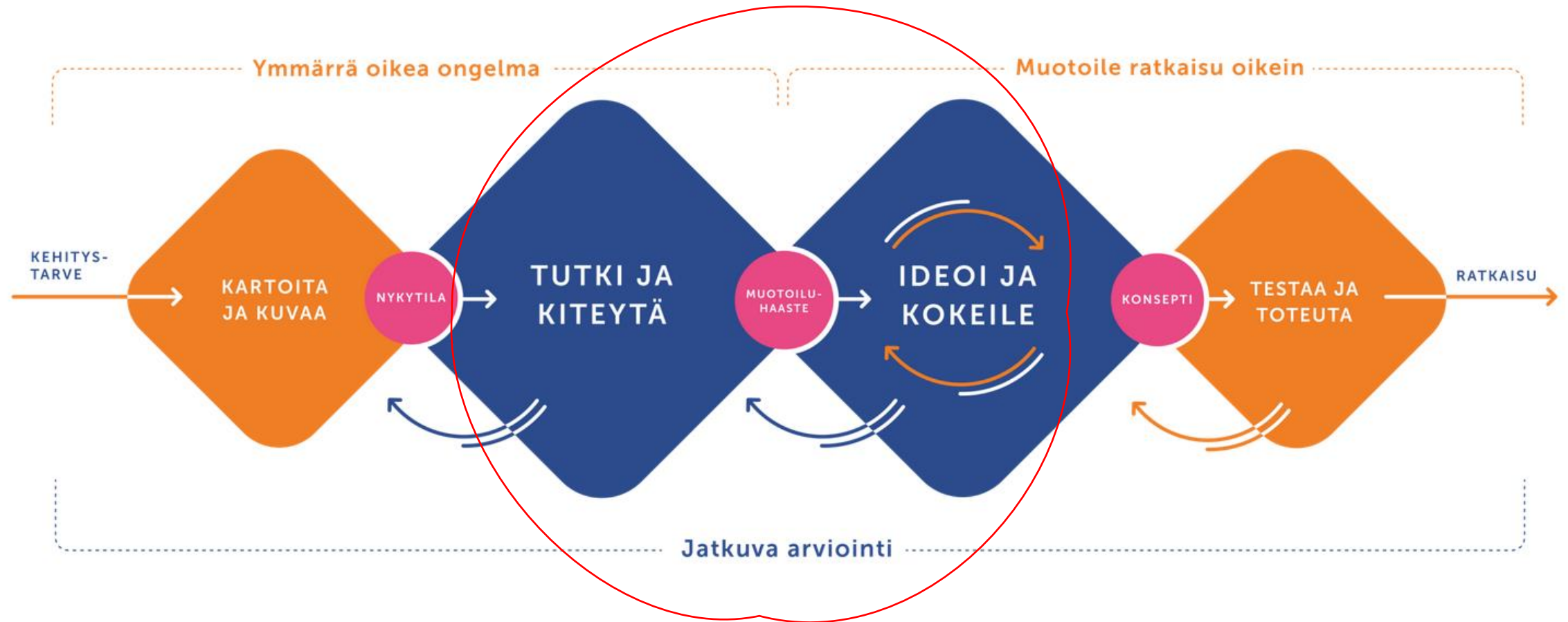
A photograph of three people in a snowy, outdoor winter setting. In the foreground, a man is seen from the back, wearing a grey knit beanie, glasses, a dark green scarf, and a blue and yellow plaid jacket. In the middle ground, a person in a dark, patterned snow suit is throwing snow into the air. In the foreground on the right, a woman in a bright red puffy winter jacket and a black knit hat with a pom-pom is looking towards the person in the snow suit. The background shows a snowy field with evergreen trees under a clear blue sky. The word "Kiitos!" is overlaid in the center in a white, bold, italicized font.

Kiitos!

A man wearing a grey cap and a colorful checkered shirt is smiling and supporting a young child with curly hair as they walk on a metal ramp. The child is wearing a dark blue shirt and orange pants. The background shows a skate park with a concrete ramp, a bench, and other people in the distance.

**Lasten, nuorten ja perheiden
liikuntaneuvonnan kehittäminen**

Palvelumuotoilu = asiakaslähtöistä kehittämistä. Kokonaisvaltainen lähestymistapa, jossa selkeä prosessi, sekä siihen sopivat menetelmät ja työkalut.





Miten vanhempia tulee lähestyä?
(vain vanhemmat vastaa)

Miten ajanvarauksesta tehdään helppoa?
(vain teinit vastaavat)

Mitä 6-12 kk prosessi voisi pitää sisällään?

Miten huomioidaan vastahakoiset henkilöt kohtaamisissa? Miten houkutellaan palvelun piiriin?

Mitä asiakkaan viestinnässä tulee huomioida?

Mistä asiakas tavoittaa tiedon palvelusta?

Miten palvelua pitäisi markkinoida?



Miten mittarien käyttöä tulisi kehittää?

Minkälainen viimeisen kerran tulisi olla?

Mitä vastaanotolla tapahtuu? (esim. vanhempi + 12 v, vain vanhemmat vastaavat)

Ideointikasi

- Nopeaa ideointi ilman itsesensuuria
- Taittele A-3 paperi kahdeksaan osaan
- Jokaiseen ruutuun yksi idea ratkaistavaan asiaan
- Valitse parhaimmat ideat, esitele ryhmälle
- Ryhmä äänestää ideoista jatkoon parhaimmat
- Ryhmät esittelevät parhaat ideansa koko porukalle

Lähde: www.innokylä.fi

1 2 3 4 5 6 7 SEURAAVA VIIMEINEN

Image	TYÖKALU	Arvioinnin suunnittelu tukeva lomake	Arviointi- ja tiedonkeruu
	Aivoriihi	ARVIOINTI JA OIVALLUTTAMINEN	
	Arviointi- ja tiedonkeruu	ARVIOINTI JA TIEDONKERUU	KUVA JA JAA
	Arviointimittari	ARVIOINTI JA TIEDONKERUU	
	Asiakasraati	FASILITOINTI JA OSALLISTUMINEN	
	BIKVA - Asiakaslähtöinen arviointimalli	ARVIOINTI JA TIEDONKERUU	
	Business Model Canvas	SUUNNITTELU JA VISIOINTI	
	CAF (Common Assessment Framework)-arviointimalli	ARVIOINTI JA TIEDONKERUU	
	EFQM laatupalkintomalli	ARVIOINTI JA TIEDONKERUU	
	Empatiakartta	SUUNNITTELU JA VISIOINTI	
	Empatiakävely	ARVIOINTI JA OIVALLUTTAMINEN KARTOITTAMINEN JA YMMÄRRYKSEN TUOTTAMINEN	
	Eriarvopeili	FASILITOINTI JA OSALLISTUMINEN	