Liikunta-neuvonta

Neuvontaprosessi

Ylimaakunnallinen liikuntaneuvojien verkostoseminaari Kouvola 2.9.2022

Lotta Riihimäki
Liikuntaneuvoja

LIIKUNTANEUVONTA

yksilöön kohdistuvaa

asiakas keskiössä! vuorovaikutus tavoitteet

maksutonta

neuvontaprosessi maksutonta, liikuntapalvelujen käyttäminen mahdollisesti maksullista

kaikenikäisille

odottavat ja lapsiperheet, lapset ja nuoret, opiskelijat, työikäiset, ikääntyneet

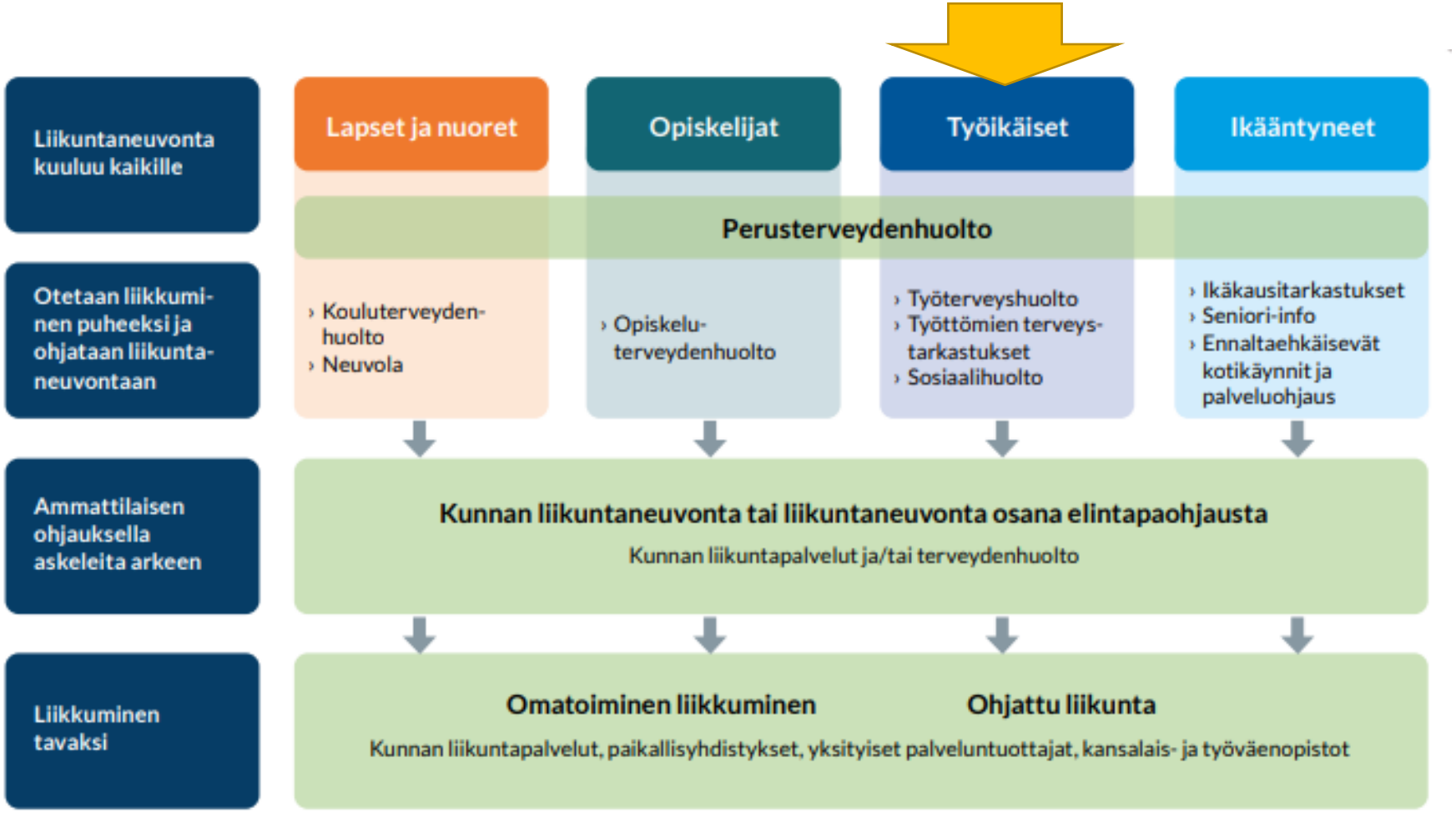
erityisesti hyvinvointinsa ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuville

toimivan palveluketjun tärkeys!

huomioidaan myös muut elintavat

liikuntaneuvonta-prosessissa sekä osana kokonaisvaltaista elintapaohjausta

LIIKUNTANEUVONTAAN OHJAUTUMINEN



Kuvio 1. Esimerkki terveydenhuollosta käynnistyvästä liikuntaneuvonnasta

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021

LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI

Liikuntaneuvonnan prosessi auttaa onnistumaan (Liikkuva Aikuinen –ohjelma)
https://youtu.be/r5GaP1zpcio

LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI

Millainen on tyypillinen päiväsi?

Mitkä ovat nykyisen elämäntapasi hyvät ja huonot puolet?

Millaisia positiivisia kokemuksia sinulla on liikunnasta?

Millaisia vahvuuksia sinulla on muutosten toteuttamiseen?

Lähtötilanteen kartoitus

- kuunnellaan asiakasta
  - millainen on elämäntilanne
  - millainen liikunta kiinnostaa / on mieluista
  - millainen on oma arvio liikuntatottumuksista / tyytyväisyys omaan liikkumiseen
  - millaisia muutoksia on valmis tekemään

- innostamista ja voimaannuttamista

LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI

Tiedonvaihto

- keskustellen
  - tietoa **asiakaslähtöisesti**
  - terveyttä edistävä liikkuminen ja riittävä liikkumisen määrä
  - liikkumisen terveysvaikutukset / paikallaanolon terveysvaikutukset
  - muiden elintapojen merkitys (esim. ravitsemus ja uni)

- tavoitteenasettelun tueksi

Unen hoito

LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI

Toivoisin tuki- ja liikuntaelinkipujen hellittävän

Tavoitteenasettelu

- keskustellen ja yhdessä pohtien
  - **asiakkaan** itse asettama, yksilöllinen ja itselleen merkityksellinen tavoite
  - lyhyen aikavälin tavoitteita, joiden kautta pitkän aikavälin tavoitteeseen (pitkäaikainen terveyshyöty)
  - mietitään jo heti alussa mitattavuus/mittarit

Haluaisin pudottaa painoa -10kg

- muokattavissa ja tarvittaessa päivitettävissä

Tahtoisin eroon c-pap laitteesta

Toivoisin pääseväni eroon kolesteroli-lääkkeistä

SMART
- selkeä
- mitattava
- saavutettava
- merkityksellinen
- oikea-aikainen

LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI

Suunnitelman tekeminen

- tavoitteen pohjalta, **asiakkaan** johdolla
  - aikataulutus, realistisuus, joustavuus/päivitettävyys
  - toteutumisen seurantamahdollisuudet (liikkumismuoto, kesto / määrä, rasittavuus jne.)

- neuvojan tuki ja kannustus
  - esteiden huomioiminen / ratkaisujen löytäminen
  - tietoa liikkumismahdollisuuksista, työkaluja ja keinoja liikkumisen lisäämiseen
  - säännöllinen positiivinen palaute (suhteessa tavoitteisiin)

Ymmärrettävästi välillä voi tuntua hankalalta lähteä liikkeelle. Mitä tekijöitä tunnistat arjessasi, jotka hankaloittavat liikkumistasi?

En oikein tiedä mitä ja missä voisin liikkua..

Ei ole aikaa, kun lapsia täytyy kuskata harrastuksiin ja kaupassakin pitää käydä…

Mainitsit tuossa aiemmin mieluisaksi liikkumiseksi kävelylenkkeilyn. Sehän on siitä mukava liikkumisen muoto, että sitä voi tehdä lähes missä vaan. Olisikohan se yhdistettävissä johonkin arkiseen tekemiseesi?

No voisin lasten harrastusten aikana käydä kävelemässä, en kyllä joka kerta, koska siellä kaupassakin pitää käydä, mutta kahdesti viikossa voisi olla sopiva määrä.

Sehän on mainio ajatus! Kerrytät tällä tavoin hyvin reipasta liikkumista viikkoosi!

Hyviä lenkkeilymaastoja löytyy… ja siinä on vieressä kuntoportaatkin, jos haluaa niitä kokeilla ja tehostaa harjoittelua. Voimme lähteä yhdessä kokeilemaan, mikäli niin tahdot.

LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI

Seuranta ja palautteen antaminen

- säännöllisyys, asiakaslähtöisesti määräytyen
  - useampia kontakteja, alussa etenkin tiiviimmin; seurannan tavat
  - seurantatietojen selkeä kirjaaminen -> liikuntaneuvontaprosessin eteneminen, muutokset, tavoitteiden päivittäminen jne.
  - seuranta ja palaute tärkeää asiakkaan kannalta

    -> minäpystyvyys ⬆ muutoskyvykkyys ⬆

Hienoa työtä, liikkumisesi on lisääntynyt ja ennen kaikkea näytät hyvinvoivalta!

Huomaan jaksavani paremmin ja olen paljon virkeämpi.

Olet onnistunut arjen muutoksilla tuottamaan itsellesi hyvää oloa ja jaksamista. Jatka samaan malliin, säännöllisen liikkumisen myötähän nämä terveyshyödyt vain kasvavat!

Olet ottanut mahtavia askeleita terveytesi eteen, muista taputtaa itseäsi olalle! ☺

Esimerkki toteutumisesta 12kk

1. tapaaminen (0kk): lähtötilanne, alkumittaukset

2. tapaaminen (0-2 vk): yhteinen liikkuminen, mahdollisia muita fyys. alkutestejä

3. tapaaminen / soitto (1kk, 2kk): liikkumisen seuranta, ravitsemusohjeistus

4. tapaaminen / soitto (3kk, 4,5kk): liikkumisen seuranta, mahdollisesti tehtäviä, ravitsemus

5. tapaaminen (6kk): väliarviointi ja mittaukset, tavoitteiden tarkistus/päivitys

6. tapaaminen / soitto (8kk, 10kk): yhteinen liikkuminen tarvittaessa, liikkumisen seuranta, ravitsemus

7. lopputapaaminen (12kk): loppuarviointi ja mittaukset, muutosten pysyvyyden arviointi / jatkosuunnitelma

LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI

Olen voinut jättää kipulääkityksen pois, säännöllinen liikkuminen on vähentänyt kroonisia TULE-kipujani.

Tutkitusti tehokasta:

(Liikkuva Aikuinen –ohjelma)

- lisääntynyt liikkuminen, toimintakyky ⬆
- painon lasku, vyötärön ympärysmitta ⬇
- veren rasva- ja sokeriarvojen positiiviset muutokset
- pitkät sairauslomat vähentyneet, työkyky parantunut, tunne työn rasittavuudesta vähentynyt

Jaksan paljon paremmin töissä ja minulla on virtaa vielä työpäivän jälkeenkin tehdä itselleni mieluisia asioita.

Liikkuvuuteni on lisääntynyt ja tasapainoni on parantunut jumppaohjeiden myötä.

* Lisääntynyttä liikkumista
* Omaksuttu terveellisempiä ruokailutottumuksia
* Liikuntaneuvonta koettu hyödylliseksi
* Kohentunutta elämänlaatua ja koettua terveyttä