

Vähän liikkuvien työikäisten ohjautuminen liikunnan pariin sujuvammaksi.

Liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun.

Jorma Vaara



| | |
|---|--|
| Tekijä(t) Jorma Vaara | |
| Koulutusohjelma Liikuntajohtamisen ja valmentamisen ylempi ammattikorkeakoulututkinto | |
| Raportin/Opinnäytetyön nimi Vähän liikkuvien työikäisten ohjautuminen liikunnan pariin sujuvamaksi. Liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun. | Sivu- ja liitesivumäärä 43 + 4 |
| <p>Tämän työelämän kehittämistyön toimeksiantajana toimii Hämeenlinnan kaupunki ja se on osa laajempaa hanketta. Laajempi hanke on nimeltään liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun, jossa tavoitteena on saada liian vähän liikkuvat työikäiset liikkumaan. Tässä työelämän kehittämistyössä tavoitteena oli kehittää prosessia, jossa vähän liikkuvien työikäisten henkilöiden ohjautuminen liikunnan pariin saataisiin sujuvammaksi. Tämä tarkoittaa kehittämistyön kannalta muun muassa liikunnan palveluketjun kehittämistä. Tavoitteena oli myös kehittää menetelmiä, joiden avulla saadaan kohderyhmän henkilöt kokeilemaan liikuntaa ja sitä kautta sujuvammin liikunnan pariin.</p> <p>Tämä työelämän kehittämistyö on toimintatutkimustyylinen. Työelämän kehittämistyö käynnistyi ideoinnilla ja suunnittelulla syksyllä 2019. Ideointi- ja suunnitteluvaihe sisälsi palaverit ohjausryhmän ja yhteistyöryhmien kanssa, sekä keskusteluja ydinhenkilöiden kanssa. Toteutusvaihe kesti syksystä 2019 syksyyn 2020, joiden välissä oli toimintatutkimukselle tyypillinen reflektointi ja väliarviointi. Toimenpiteiden arviointi tapahtui vuoden 2019 lopulla, jonka perusteella toimivat keinot pyrittiin säilyttämään ja tarvittaessa kehittämään. Vuoden 2020 alussa arvioinnin pohjalta tehtiin edelleen ideointia ja suunnittelua. Lisäksi vuonna 2020 kohderyhmään tuli mukaan odottavat äidit ja pikkulapsiperheet, edelleen vähän liikkuvien työikäisten näkökulmasta. Vuoden 2020 alussa korona pandemian myötä tullut poikkeustila, muutti tämän kehittämistyön toimia. Vuoden 2020 aikana kuitenkin jalkautettiin edellisen vuoden aikana kehitettyjä toimia ja toteutettiin poikkeustilanteen myötä esiin tulleita uusia ideoita. Varsinainen laajempi hanke jatkuu ainakin vuoden 2020 loppuun.</p> <p>Palveluketju on asiakaslähtöinen ajattelutapa ja pitää sisällään palveluprosessin, joka on joukko toisiinsa liittyviä toimia. Tämän kehittämistyön tuloksena syntyi selkeämpi liikunnan palveluketju, jonka myötä kohderyhmän asiakas tavoitetaan tehokkaammin ja saadaan ohjattua sujuvammin liikunnan pariin. Kehittämistyön aikana syntyi myös uusia kohderyhmälle sopivia liikuntavalmennusryhmiä.</p> <p>Selkeä liikunnan palveluketju ja asiakkaiden tehokkaampi tavoittaminen tekevät vähän liikkuvien työikäisten liikunnan pariin siirtymisestä sujuvampaa. Itsemääräämisteorian huomiointi liikunta- ja hyvinvointivalmennuksissa tukee motivaation sekä liikuntaan sitoutumisen lisääntymistä. Tätä kautta myös itsemääräämisteoria tekee liikunnan pariin siirtymisestä sujuvampaa.</p> | |
| Asiasanat Liikunnan palveluketju, palveluprosessi, liikuntamotivaatio, kehittämistyö. | |

Sisällys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Liikunnan ja liikuntapalveluiden tarve vähän liikkuville työkäisille..... | 3 |
| 2.1 | Työkäisten liikkumisen ja fyysisen passiivisuuden määrä Suomessa | 3 |
| 2.2 | Liikkumattomuuden kustannukset | 4 |
| 3 | Palveluketjuajattelu | 5 |
| 3.1 | Liikunnan palveluketju - LiPaKe | 5 |
| 3.2 | Palveluprosessi..... | 8 |
| 3.3 | Asiakkaiden tavoittaminen | 8 |
| 4 | Liikuntamotivaatio | 10 |
| 4.1 | Ulkoinen motivaatio..... | 10 |
| 4.2 | Sisäinen motivaatio..... | 11 |
| 4.3 | Itsemääräämisteoria..... | 12 |
| 4.3.1 | Autonomian kokemus..... | 12 |
| 4.3.2 | Pystyvyyden tunne..... | 13 |
| 4.3.3 | Yhteenkuuluvuuden kokemus | 14 |
| 4.4 | Tavoiteorientaatio | 14 |
| 4.4.1 | Tehtäväsuuntautuneisuus | 14 |
| 4.4.2 | Minäsuuntautuneisuus | 15 |
| 5 | Kehittämistyön tarve ja lähtökohdat..... | 16 |
| 5.1 | Toimintaympäristön kuvaus..... | 16 |
| 5.2 | Kehittämistyön tavoite | 17 |
| 6 | Kehittämistyön menetelmät ja vaiheet | 18 |
| 6.1 | Kehittämistyön tavoitteet ja suunnittelu | 19 |
| 6.2 | Ulkoliikuntapaikkojen videointi ja jalkautus | 20 |
| 6.3 | Asiakkaiden tavoittaminen ja ohjautuminen liikuntapalveluihin | 21 |
| 6.4 | Asiakkaiden ohjautuminen valmennusryhmiin markkinoinnin kautta..... | 23 |
| 6.5 | Kohdennetut valmennusryhmät..... | 23 |
| 6.6 | Liikunnan palveluketjun kehittäminen..... | 27 |
| 6.7 | Teknologian hyödyntäminen | 28 |
| 6.8 | Liikunta- ja hyvinvointitapahtuma | 30 |
| 6.9 | Etävalmennustapaamiset..... | 30 |
| 6.10 | Facebook Live -ohjaukset | 31 |
| 7 | Kehittämishankkeen tulokset..... | 32 |
| 7.1 | Prosessi kohderyhmän tavoittamiseen ja ohjautuminen liikuntapalveluihin | 33 |
| 7.2 | Kehittämistyön opit tiivistetysti..... | 33 |
| 8 | Pohdinta ja johtopäätökset | 37 |
| | Lähteet | 41 |

1 Johdanto

Terveysliikuntasuosituksien osalta miehistä 39 % ja naisista 34 % pääsee suosituksiin. Sen sijaan miehistä ja naisista kestävyysliikuntasuositusten mukaisesti liikkui noin puolet (Borodulin, Wennman 2019). Kustannusten näkökulmasta liikkumattomuus aiheuttaa kustannuksia terveydenhuollon suorissa kustannuksissa Suomessa noin 600 miljoonaa euroa vuosittain. Liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden vaikutukset ovat moninaisia. Se lisää huomattavasti väestön terveydenhuollon käyntejä ja lääkkeiden käyttö lisääntyy. Kun lasketaan yhteen kaikki vuosittaiset kustannukset ja menetykset tuottavuudessa, ovat kustannukset yhteensä vuosittain 3,2 – 7,5 miljardia euroa. Tulevaisuudessa tarvittaisiin toimintamalleja ja ratkaisuja nimenomaan kohderyhmälle, joka tuottaa runsaasti liikkumattomuuden yhteiskunnallisia kustannuksia. (Vasankari, Kolu 2018, 3, 20, 57)

Palveluketjuajattelu on asiakkaan etu ja se yhtenäistää, sekä selkeyttää käytäntöjä. Palveluketjuajattelun keskiössä on asiakas ja tavoitteena on välttää asiakkaan putoaminen tai sivuun jääminen palveluketjulta. (Toropainen 2011, 2,7)

Liikunnan palveluketjun tavoitteena on tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja ohjata heidät liikuntaneuvontaan. Liikuntapalvelut vastaavat yleensä liikuntaneuvonnasta ja tyypillisesti palveluketjussa on mukana sosiaali- ja terveydenhuolto, sekä alueelliset yhdistykset. Liikuntaneuvonnan toteuttaminen on sovittavissa myös järjestettävän sote-palvelujen kautta tai yksityispalvelujen kautta ostettuna. (Kunnossa kaiken ikää –ohjelma s.a.)

Liikunnan palveluketju on prosessi, jossa tavoitteena on saada liian vähän liikkuvat liikunnan harrastajaksi. Palveluketjun toimivuuden kannalta terveydenhuollon ammattilaisten ja liikunnan ammattilaisten yhteistyö on ratkaisevaa. Lisäksi merkittävässä asemassa ovat seurat ja yhdistykset, sekä heidän toiminnan linkittäminen osaksi kunnan kunnallista palveluketjua. (Liiku s.a.)

Oleellinen asia liikuntaneuvonnassa on sen prosessimuotoisuus, eli sillä on alku ja loppu. Liikuntaneuvonnassa kuunnellaan asiakasta ja yhteistyössä kirkastetaan asiakkaan arvoja, sekä asetetaan tavoitteita ja pohditaan liikkumisen esteitä ja ratkaisuja. Tärkeää olisi, että asiakas löytää itselleen tavoitteet sekä itse prosessoi asioita, jotta hän löytää motivaation liikkumiseen. (Kunnossa kaiken ikää –ohjelma s.a.)

Toimin hanketyöntekijänä liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun hankkeessa ja vastuulleni kuuluu hankkeen koordinointi, hallinnointi ja käytännön valmennus sekä liikunnanohjaus.

Vähän liikkuvien työkäisten saamiseksi sujuvammin liikunnan pariin, voidaan tätä ongelmaa ratkaista prosessimaisesti liikunnan palveluketjun kautta. Tarkoituksena on muodostaa aluksi kevyt versio liikunnan palveluketjusta. Liikuntapalveluille, jotka ovat suunnattu vähän liikkuville työkäisille on tarvetta. Jotta heille suunnattuja palveluja voidaan tarjota, täytyy kohderyhmän henkilöt tavoittaa tehokkaammin. Tämän jälkeen heidät tulee ohjata sujuvammin heille sopiviin liikuntapalveluihin ja liikunnan pariin.

Tässä kehittämishankkeessa tavoitteena oli kehittää prosessia, jonka myötä vähän liikkuvien työkäisten ohjautuminen liikunnan pariin saataisiin mahdollisimman sujuvaksi. Tavoitteeseen pyrittiin pääsemään kehittämällä liikunnan palveluketjua kunnassa, sekä kehittämällä oikein toteutettuja liikuntapalveluita kohderyhmälle. Tuloksien on tarkoitus jäädä osaksi kunnan toimintaa.

2 Liikunnan ja liikuntapalveluiden tarve vähän liikkuville työikäisille

Liikkumattomuus lisää riskiä sairastua kroonisiin kansansairauksiin. Tämän lisäksi liikkumattomuus altistaa syrjäytymiselle, heikentää ikääntyneen toimintakykyä, alentaa henkilön mahdollisuuksia kuntoutua pitkäkestoisen sairaalajakson jälkeen ja kaventaa iäkkään henkilön mahdollisuuksia tehdä päätöksiä omasta elämästään. (Vasankari, Kolu 2018, 1)

Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi ja Koskinen (2018, 41) toteavat FinTerveys 2017 tutkimusraportissaan seuraavaa:

”Sosiaali- ja terveystalvaeluissa pitäisi tulevaisuudessa kiinnittää aiempaa enemmän huomiota fyysisesti inaktiivisen elämäntavan tunnistamiseen ja tehdä ylisektorista yhteistyötä liikunnan palveluketjujen vahvistamiseksi.”

2.1 Työikäisten liikkumisen ja fyysisen passiivisuuden määrä Suomessa

Raportissaan Koponen ym. (2019, 39), kertovat, että puolet vastaajista liikkuu kestävyysliikunnan osalta suositusten mukaisen määrän. Sen sijaan terveystalvaelu suositusten mukainen määrän saavutti 39 % miehistä ja 34 % naisista. (Borodulin, Wennman 2019)

Aikuisten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on kuitenkin yleistynyt ja mikäli kehitys jatkuu samanlaisena Suomi voi saavuttaa maailman terveystalvaelu WHO:n asettaman tavoitteen. Tämän tavoitteen mukaan liian vähän liikkuvien osuus väestöstä vähenee 10 prosentilla vuoteen 2025 mennessä. (Wennman, Borodulin, Jousilahti 2019, 3)

Terveystalvaelu kannalta liian vähän liikkuvia on edelleen paljon, koska noin 70 % aikuisista harrastaa vain kevyttä liikuntaa tai ei harrasta liikuntaa ollenkaan vapaa-ajalla. Lisäksi noin 40 % jää kokonaisaktiivisuudessa alle suositusten. Haasteena on edelleen tavoittaa väestöryhmät, joissa fyysinen aktiivisuus on vähäisintä, kuten matalasti koulutetut. (Terveystalvaelu ja hyvinvoinnin laitos 2019)

Toimistotöissä työuransa tekevän henkilön on arvioitu istuvan 80 000 tuntia työpaikalla työuransa aikana (Pesola 2013, 19). Vapaa-ajalla tapahtuvaa ruutuaikaa oli naisilla 2,8 tuntia ja miehillä 3,1 tuntia (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi, Koskinen 2018, 39). Kaikki edellä mainitut tekijät ovat merkittäviä syitä kehittää vähän liikkuvien työikäisten ohjautumista liikunnan pariin sujuvammaksi.

2.2 Liikkumattomuuden kustannukset

Kustannusten näkökulmasta vähäinen fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus aiheuttavat lisäkustannuksia sekä terveydenhuollon suorissa kustannuksissa, että menetetyt työpäivien osalta tuottavuuskustannuksissa. Lisäksi lisäkustannuksia tulee ikääntyneiden kasvavien hoitokulujen, syrjäytymisen kustannusten ja sosiaalietuuksien lisäkustannusten kautta. Kun lasketaan yhteen kaikki vuosittaiset kustannukset ja menetykset tuottavuudessa, ovat kustannukset yhteensä vuosittain 3,2 – 7,5 miljardia euroa. Eli pienimminkin laskentamallin mukaan vuosittaiset kustannukset ja menetykset tuottavuudessa ovat 3,2 miljardia. Tulevaisuudessa tarvittaisiin toimintamalleja ja ratkaisuja nimenomaan kohderyhmälle, joka tuottaa runsaasti liikkumattomuuden yhteiskunnallisia kustannuksia. Olisi hyvä myös selvittää näiden toimenpiteiden vaikuttavuutta myös kustannusten näkökulmasta. (Vasankari, Kolu 2018, 1-2, 57)

Liikkumattomuuden aiheuttamat kustannukset terveydenhuollon suorissa kustannuksissa tarkoittaa Suomessa noin 600 miljoonaa euroa vuosittain. Liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden vaikutukset ovat moninaisia. Se lisää huomattavasti väestön terveydenhuollon käyntejä ja lääkkeiden käyttö lisääntyy. Lisäksi työikäisten sairauspoissaolot, työkyvyttömyyseläkkeet ja ennenaikaiset kuolemat lisääntyvät. Vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen liittyy sairauksia, jotka aiheuttavat Suomessa noin 4,4 miljardin euron kustannukset vuosittain. Nämä kustannukset voisivat olla teoreettisesti vältettävissä, jos väestö liikkuisi pelkästään kestävyysliikunnan osalta suositusten mukaisesti. (Vasankari, Kolu 2018, 3, 20)

Liikunnan edistäminen ja terveelliset elämäntavat ovat kansantalouden näkökulmasta tärkeitä. Perustellusti sitä kautta saataisiin hyvin merkittäviä yhteiskunnallisia säästöjä. (Vasankari, Kolu 2018, 1, 52, 58)

3 Palveluketjuajattelu

Palveluketjuajattelun keskiössä on asiakas, jolla on yksilölliset tarpeet ja ongelmat. Palveluketjulla tarkoitetaan asiakkaan peräkkäin tai yhtäjaksoisesti käyttämiä sosiaali- ja terveyspalveluja. Asiakkaan näkökulmasta nämä muodostavat yhtenäisen ja saumattoman kokonaisuuden. Yksi palveluketjun näkökulma on asiakaslähtöisyyden varmistaminen ja samalla palveluiden integroituminen toisiinsa. (Toropainen 2011, 2, 7)

Palveluketjuajattelu on asiakkaan etu ja se yhtenäistää, sekä selkeyttää käytäntöjä. Palveluketjuajattelun keskiössä on asiakas ja tavoitteena on välttää asiakkaan putoaminen tai sivuun jääminen palveluketjulta. (Toropainen 2011, 7, 8)

Julkisessa terveydenhuollossa palveluketjuajattelun voidaan ajatella olevan toimintamalli, jossa pyritään siirtymään organisaatiokeskeisestä palvelujärjestelmästä kohti asiakaslähtöisempää palvelujärjestelmää. Palveluketjut koostuvat tyypillisesti useammasta palveluprosessista. Palveluketjujen hallinta voi tapahtua toimintojen koordinoinnin avulla. Oleellista sujuvan ja toimivan palveluketjun näkökulmasta on muun muassa palveluprosesseja tuottavien tahojen toiminta ja asiantuntijoiden välinen yhteistyö. Lisäksi oleellista on asiantuntijoiden osaaminen tai asiantuntijuus. Palveluketjun voidaan ajatella olevan malli, jossa organisaatiokeskeistä palvelujärjestelmää aletaan muuttaa kohti asiakaslähtöisempää palvelujärjestelmää. (Tanttu 2007, 11, 15-16)

Liikunnan pariin ajautumista pyritään tämän työelämän kehittämistyön kautta kehittämään sujuvammaksi liikunnan palveluketjun prosessia kehittämällä ja luomalla mahdollisuuksia matalankynnyksen liikkumiselle. Palveluketjuun kuuluu tässä opinnäytetyössä toimet, joiden myötä tavoitetaan kohderyhmän henkilöt tehokkaammin, ohjataan heidät oikeisiin palveluihin ja pidetään heidät kunnan palveluissa riittävän pitkään.

3.1 Liikunnan palveluketju - LiPaKe

Liikuntaneuvonnan kannalta tärkeintä on, millainen palveluketju sen ympärille on rakennettu. Liikunnan palveluketjun tavoitteena on tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja ohjata heidät liikuntaneuvontaan. Liikuntapalvelut vastaavat yleensä liikuntaneuvonnasta ja tyypillisesti palveluketjussa on mukana sosiaali- ja terveydenhuolto, sekä alueelliset yhdistykset. Liikuntaneuvonnan toteuttaminen on sovittavissa myös järjestettävän sote-palvelujen kautta tai yksityispalvelujen kautta ostettuna. (Kunnossa kaiken ikää – ohjelma s.a.)

Liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua –hanke, eli LiPaKe pyrki vastaamaan toiveeseen, jossa terveyshuollon henkilöstöllä olisi paremmat avaimet ihmisten ohjaamiseen liikunnan pariin. Palveluketjussa yhdistettiin terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaiset, sekä yhdistykset. Liikuntaneuvonnan onnistumisen kannalta havaittiin tärkeäksi neuvonnan jälkeiset vaiheet. Tämän takia palveluketjuun linkitettiin kunnan matalankynnyksen liikuntaryhmät ja kunnassa toimivien yhdistysten harrastetarjonta. Palveluketjukokonaisuuden uskottiin vaikuttavan lisääntyneen liikunnan ja elämäntapamuutoksen pysyvyyteen. Liikuntaneuvonnan kohderyhmänä LiPaKe-hankkeessa olivat henkilöt, jotka vähäisen liikunnan ja merkittävän ylipainon vuoksi ovat suuremmassa riskissä sairastua pitkäaikais-sairauksiin ja metaboliseen oireyhtymää. (Liiku 2017, 5-6)

Liikunnan palveluketju on prosessi, jossa tavoitteena on saada liian vähän liikkuvat liikunnan harrastajaksi. Palveluketjun toimivuuden kannalta terveydenhuollon ammattilaisten ja liikunnan ammattilaisten yhteistyö on ratkaisevaa. Lisäksi merkittävässä asemassa ovat seurat ja yhdistykset, sekä heidän toiminnan linkittäminen osaksi kunnan kunnallista palveluketjua. (Liiku s.a.)

Liikuntaneuvontaan ohjautuminen voi tapahtua eri väyliä pitkin ja suurin osa kunnista käyttää ainakin terveydenhuollon ammattilaisen lähetettä ja omatoimista neuvontaan ohjautumista. Yleisimpiä vastaanottoja, joiden kautta liikuntaneuvontaan ohjaudutaan vaikuttaa selvitysten mukaan olevan esimerkiksi lääkärin, fysioterapeutin ja diabeteshoitajan vastaanotot. Liikuntaneuvontaan ohjaudutaan myös liikunnanohjaajan, sosiaalitoimen, Liikkujan Apteekin tai ystävien kautta. Lisäksi liikuntaneuvontaan ohjaudutaan lehtiartikkelin tai erilaisten markkinointikanavien innoittamana. (Kivimäki, Turunen, Ansaharju 2018, 15)

Oleellinen asia liikuntaneuvonnassa on sen prosessimuotoisuus, eli sillä on alku ja loppu. Liikuntaneuvonnassa kuunnellaan asiakasta ja yhteistyössä kirkastetaan asiakkaan arvoja, sekä asetetaan tavoitteita ja pohditaan liikkumisen esteitä ja ratkaisuja. Tärkeää olisi, että asiakas löytää itselleen tavoitteet sekä itse prosessoi asioita, jotta hän löytää motivaation liikkumiseen. (Kunnossa kaiken ikää –ohjelma s.a.)

Liikunnan palveluketjussa keskiössä on asiakkaan tarpeet ja se koostuu seuraavista neljästä vaiheesta (Liiku 2017, 11). Nämä vaiheet on esitetty kuviossa 1.

1. Lääkärin tai hoitajan vastaanotto

Vastaanotolla terveydenhuollon ammattilaisen tärkein tehtävä on arvioida potilaan mahdollinen tarve liikuntaneuvonnalle. Tässä kohtaa terveydenhuollon ammattilai-

nen kysyy potilaan liikunnan määrästä ja elintavoista. Terveyskeskuksien lääkärikokouksissa keskusteltiin potilaan mahdollisesta lähettämisestä liikuntaneuvontaan. (Liiku 2017, 11)

2. Liikuntaneuvonta

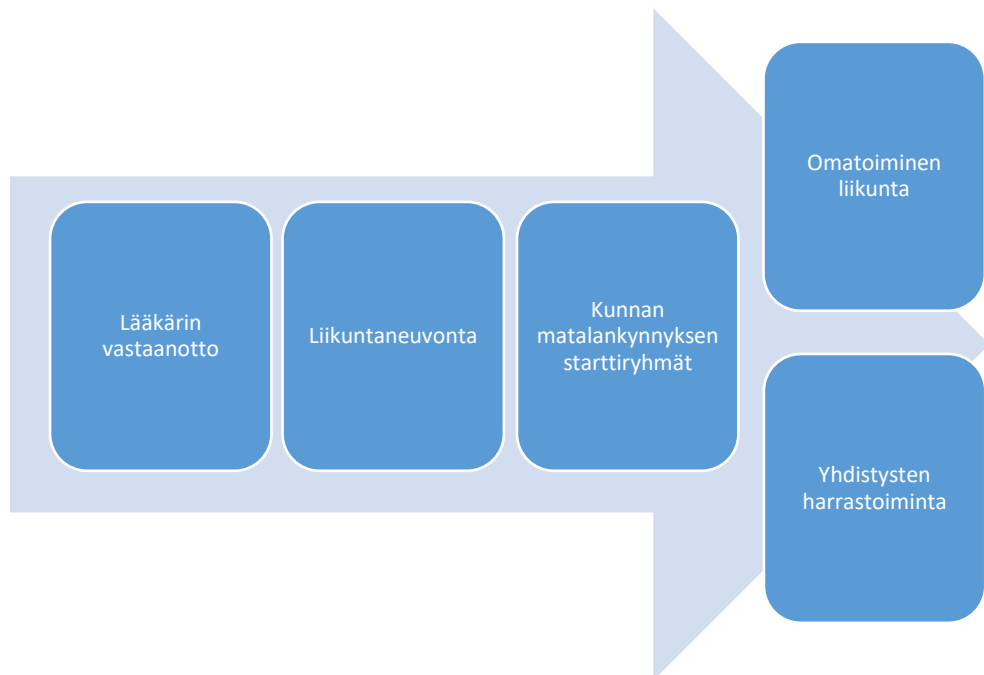
Liikuntaneuvonta kestää maksisissaan 12 kuukautta ja se sisältää liikuntaneuvonnan lisäksi myös pohdintaa arvo- ja hyväksymispohjaisen lähestymistavan keinoin asiakkaan arvojen ja elintapojen välillä. Neuvonnassa käydään myös läpi nykyisiin elintapoihin johtaneita syitä ja asetetaan tavoitteet toiminnalle. (Liiku 2017, 11)

3. Kunnan matalankynnyksen starttiryhmät

Asiakas voi siirtyä kunnan matalankynnyksen liikuntaryhmiin ja vähän liikkuvien valmiudet siirtyä kunnan matalankynnyksen liikuntaryhmiin lisääntyvät liikuntaneuvonnan myötä. Ohjautuminen kunnan matalankynnyksen liikuntaryhmiin voi tapahtua milloin vain, mutta useimmiten kuitenkin vasta puolen vuoden jälkeen. Elintapojen vakiintuminen ei vielä puolen vuoden aikana ole suurimmalla osalla vakiintunut ja riski liikuntamotivaation hiipumiselle on todellinen. Tämän takia asiakkaan siirtyminen kunnan matalankynnyksen liikuntaryhmiin tehdään ”saattaen vaihto” -periaatteella. (Liiku 2017, 12)

4. Siirtyminen yhdistyksien toiminnan pariin

Kunnan matalankynnyksen liikuntaryhmistä asiakkaat ohjataan yhdistyksien harrastustoiminnan pariin. LiPaKe-hankkeessa tämä yhdistystoiminnan linkittäminen palveluketjuun koettiin vaikeimmaksi. (Liiku 2017, 12)



Kuvio 1. Liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua. (Liiku 2017, 5)

3.2 Palveluprosessi

Palveluprosessin jatkuvuus edellyttää suunnittelua. Tämän lisäksi se edellyttää palveluprosessin seuranta, arviointia ja valvontaa. Palveluketjun sujuvuutta lisää se, että toimijat tuntevat toistensa toimintaa, palvelun tuottajien vastuut ovat selkeät ja toimijoilla on kiinteä yhteistyö keskenään. (Tanttu 2007, 125, 129)

Palvelujen muodostamisen kokonaisuudessa asiakaskeskeisyys on yksi keskeinen ajatus. Tämä tarkoittaa sitä, että kokonaisuus optimoidaan asiakkaan tarpeista ja näkökulmasta käsin (Tanttu 2007, 182). Asiakaspalvelu on liitetty enemmän perinteisesti kaupallisiin organisaatioihin, joiden on käytännössä pakko tehdä myyntiä. Julkispalveluorganisaatioita on leimannut kaavamaisuus, kasvottomuus ja paikalleen pysähtyneisyys. 1980-luvulla julkishallinnossa ei juurikaan puhuttu asiakkaasta ja kuviteltiin, että voidaan muodostaa toimiva palveluvirasto ilman asiakkaita. Asiakaspalvelu on tulossa kuitenkin vahvasti osaksi julkispalveluorganisaatioita. Julkispalveluorganisaatio ei voi kuitenkaan suoraan toteuttaa asiakaspalvelun malleja, kuten kaupallisissa organisaatioissa. (Pesonen, Lehtonen, Toskala 2002, 9)

3.3 Asiakkaiden tavoittaminen

Palveluihin liittyy aina odotuksia, jotka perustuvat asiakkaiden tarpeisiin ja aikaisempiin kokemuksiin. Samalla odotukset pohjautuvat toisten ihmisten kertomuksiin ja kokemuksiin palvelusta (Honkola, Jounela 2000, 16-17). Asiakkaan tavoittamisessa itse asiakas,

hänen ongelmansa ja ratkaisu ongelmaan ovat tiukasti kytköksissä toisiinsa. Käytännössä aluksi on helpointa alkaa miettiä kuka asiakkaasi on, eli kenen ongelmaa olet ratkaisemassa. Monet ongelmat ovat seurausta siitä, että pyritään miellyttämään kaikkia ja silloin palvelun laatukin kärsii. Puutteet asiakaskunnan rajauksessa vaikuttavat kaikkeen toimintaan ja johtavat moniin ongelmiin. Asiakas täytyy siis valita huolella ja joskus voi olla hyödyllistä miettiä myös sitä, ketkä eivät ole asiakkaitasi. (Parantainen 2007, 143, 145, 148)

Menestyvissä yrityksissä on osattu ratkaista jokin asiakasta vaivaava ongelma tai tarve. Kaikilla riittää useita erilaisia ongelmia, joten mahdollisuuksia ongelmien ratkaisuun riittää. Asiakkaan ongelmien ratkaisu kannattaa aloittaa pienestä arkisesta ongelmasta, eikä tavoitella suuria kohderyhmiä ja mittavia innovaatioita. Aloita mielummin jostain hyvin pienestä, jopa vähäpätöiseltä tuntuvan ongelmasta, joka asiakasta vaivaa lähes päivittäin. Ratkaise tämä pieni ongelma huolella, sen sijaan, että alkaisit ratkoa kaikki mahdollisia suuria ongelmia. (Parantainen 2007, 151-152)

4 Liikuntamotivaatio

Terveyttä lisäävän liikunnan toteuttamista perustellaan usein tiedolla, joka koskee fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ihmisen elimistöön. Tällöin näkökulmana on ihminen biologisena ja fysiologisena kokonaisuutena. Fyysinen aktiivisuus tapahtuu kuitenkin käytännön toimina ja tekoina, eli voidaan puhua käyttäytymisestä. Käyttäytymisen näkökulmasta puolestaan ihmistä täytyy tarkastella psykofyysisenä kokonaisuutena ja persoonana, jolla on tiettyjä haluja, aikoja ja tarkoituksia. Näin ollen liikuntakäyttäytymisen ymmärtämiseksi tarvitaan muun muassa psykologista, sosiaalipsykologista ja kasvatustieteellistä ymmärrystä. (Fogelholm, Vuori 2005, 210)

Motivaatio voidaan määritellä käyttäytymisen ja yrittämisen suuntaamisena, sekä voimakkuudella. (Weinberg, Gould 2011, 51) Motivaatio toimii toisaalta energianlähteenä saaden meidät toimimaan tietyllä tavalla ja tietyllä innokkuudella. Se saa esimerkiksi urheilijan osallistumaan harjoituksiin kerta toisensa jälkeen ja toisaalta se ohjaa käyttäytymistämme tavoitteemme suuntaan. Motivaatiota tarkasteltaessa peruskysymys on aina: miksi? Miksi osallistumme tiettyyn toimintaan tai harrastamme urheilua (Martina, Roos-Salmi 2012, 48). Ihmiset sanovat usein, ettei heillä ole motivaatiota ja tarkemmin sanottuna nimenomaan liikuntaan tai ruokavalion parantamiseen. Tosiasiassa heillä on motivaatiota, mutta sen kohde on eri. Esimerkiksi sohvalla makaava henkilöllä on motivaatiota ja hänellä vain on enemmän motivaatiota sohvalta löhöilyyn, kuin lähteä hikoilemaan kuntosalille. (Nummenmaa, Seppänen 2014, 76)

Ihminen ei tiedosta juurikaan muita toimintatapoja, jos hänellä on vahva motivaatio tietyn tehtävän suorittamiseen. Kun olemme motivoituneita jostakin tehtävästä tai asiasta, se ikään kuin vetää meitä puoleensa, eikä meidän tarvitse työntää itseämme kohti tätä tehtävää tai asiaa (Martela 2013, 43). Motivaatio on monimutkainen prosessi, jossa yhdistyvät henkilön persoona ja sosiaalinen ympäristö (Matikka, Roos-Salmi 2012, 48). Tässä työelämän kehittämistyössä motivaatiossa keskitytään sisäiseen ja ulkoiseen motivaation, itsemääräämisteoriaan ja tavoitesitoutuneisuuteen. Näiden kautta vahvistetaan henkilön sujuvampaa ohjautumista liikunnan pariin.

4.1 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisessa motivaatiossa puuttuu sisäinen välttämättömyys toteuttaa toimintaa, joka johdattaa tavoitteeseen tai haluttuun käyttäytymiseen. Sen sijaan ulkoinen motivaatio perustuu ulkoisille yllykkeille ja pakotteille, jolloin kannustimina ovat ulkoiset palkkiot, kuten paino, raha, rasvaprosentti tai arvostus muiden silmissä (Nummenmaa, Seppänen 2014, 81). Ul-

koisessa motivaatiossa toiminta on vahvasti ulkopäin kontrolloitua, jolloin se voi olla ristiriidassa henkilön hyvinvoinnin kanssa. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit, eli palkkiot ja rangaistukset voivat toimia, mutta pitkällä tähtäimellä sisäinen motivaatio on tehokkaampi. (Matikka, Roos-Salmi 2012, 50)

Toimiminen pelkästään ulkoisen motivaation pohjalta on todettu johtavan helposti tavoitteesta luopumiseen vastoinkäymisten tullessa eteen. Samalla pelkästään ulkoisen motivaation pohjalta toimiminen voi pahimmillaan, jopa heikentää yksilön hyvinvointia. (Salmela-Aro, Nurmi 2017, 55)

Yllä kuvatuista syistä tässä työelämän kehittämistyössä pääpaino on sisäinen motivaation huomioimisessa osana liikuntapalveluiden toteutusta.

4.2 Sisäinen motivaatio

Sisäisesti motivoitunut henkilö osallistuu toimintaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi (Matikka, Roos-Salmi 2012). Sisäinen motivaatio tulee henkilön sisältä ja tekeminen innostaa, sekä sitä olisi valmis tekemään riippumatta ulkoisista palkkioista. Hyvänä esimerkkinä toimii lapsen leikki ja utelias tutkiminen, mutta myös aikuisten harrastukset. Oleellista sisäisessä motivaatiossa on, että henkilö kokee tehtävän tai tekemisen mielenkiintoiseksi, arvokkaaksi, innostavaksi tai jollain tapaa sellaiseksi, että hän tekee sitä mielellään, sekä omasta tahdostaan. Kuitenkin suurin osa toiminnasta on sekoitus sisäistä ja ulkoista motivaatiota, vaikka jotkin asiat ovatkin selkeästi ulkoisesti tai sisäisesti motivoituneita. (Martela. 2015, 65)

Eräissä tutkimuksissa on havaittu, että ihmiset, jotka tavoittelevat sisäisiä päämääriä, kuten toisten auttaminen, henkilökohtainen kasvu ja ihmissuhteet, olivat tyytyväisempiä elämänsä ja heidän itsetuntonsa oli vahvistunut. (Martela 2015, 26-27)

Kolme inhimillistä ja psykologista perustarvetta kuvaavat hyvin sisäistä motivaatiota. Nämä kolme psykologista perustarvetta ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Kokemukset näissä tekijöissä ovat yksilöllisiä ja ihmiset voivatkin kokea saman liikuntaharjoituksen hyvin eri tavoilla näiden kolmen sisäisen motivaation tärkeän tekijän suhteen.

4.3 Itsemääräämisteoria

Eräs tutkituimpia ihmisen motivaatiota selittäviä teorioita on Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämä itsemääräämisteoria. Tässä teoriassa lähtökohtana on nähdä ihminen luonnostaan aktiivisena, motivoituvana ja itseään ohjaavana. (Salmela-Aro, Nurmi 2017, 54) Ihminen ei siis ole vain passiivinen ympäristön vaatimuksiin reagoiva, vaan meidän aktiivisesti kohti itseämme kiinnostavia asioita. (Martela 2015, 64) Lapsissa tämä näkyy selvästi, kun he uteliaasti kokeilevat, tutkivat, haistavat ja maistavat, sekä pyrkivät selviämään ympäröivistä haasteista ja ratkaisevat ongelmia, sekä oppivat. (Salmela-Aho, Nurmi 2017, 54)

Itsemääräämisteoria koostuu kolmesta ulottuvuudesta, jotka liittyvät ihmisen psykologisiin perustarpeisiin. Nämä kolme ulottuvuutta ja perustarvetta ovat autonomian kokemus, pysyvyyden kokemus ja yhteenkuuluvuuden kokemus. (Seppänen 2018, 81) Liikunnanohjaajat voivat ryhmäliikuntatunneilla ja ohjauksissa luoda sellaiset olosuhteet, jotka täyttävät nämä kolme psykologista perustarvetta. (Tuuha 2016) Nämä perustarpeet huomioituna henkilön motivaatio voi siirtyä tilanteesta, jossa ei ole motivaatiota, tilanteeseen, jossa on ulkoinen motivaatio ja siitä edelleen sisäiseen motivaatioon. (Weinberg, Gould 2011, 56)

Itsemääräämisteoriassa motiivit jaetaan keskeisimmin sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Vaikka itsemääräämisteoriassa motiivit jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, voidaan motiiveja kuvata jananana. Janan toisessa päässä ovat täysin ulkoa säädellyt motiivit ja janan toisessa päässä täysin sisäiset motiivit. Näiden välille mahtuu eri tavoilla sisäistyneet motiivit, eli tällöin motiivit voivat olla osin ulkoisesti ja osin sisäisesti säädeltyjä. (Salmela-Aro, Nurmi 2017, 55-56)

Janan toisessa päässä olevat täysin ulkoisesti säädellyt motiivit, eivät ole ollenkaan sisäistyneet, vaan ihminen toimii esimerkiksi välttääkseen rangaistuksen, saadakseen palkion tai toimii muiden ihmisten tai tilanteen asettaminen vaatimusten takia. (Salmela-Aro, Nurmi 2017, 56)

4.3.1 Autonomian kokemus

Viimeisen 30 vuoden aikana on lukuisissa tutkimuksissa tutkittu erityisesti autonomiaa tukevan ilmapiirin hyödyllisyyttä ihmisen motivaatiolle, hyvinvoinnille ja suorituksille. Autonomian huomioivassa ilmapiirissä pyrkimyksenä on huomioida yksilön näkökulma. Autonomian kokemuksessa henkilön tulee kokea jonkinasteista valinnan vapautta. Kun autonomi-

mian tarve on tyydytetty, henkilö kokee, että hänellä on mahdollisuus valita asioita elämässään ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tekemiseensä. (Salmela-Aro, Nurmi 2017, 59-60)

Autonomian kokemus on ihmisen elämäntyytyväisyydelle ja motivaatiolle tärkeää. Ihminen motivoituu, kun hän saa valita sisältöjä elämäänsä. (Seppänen 2018, 82) Autonomiia voidaan tuoda esille ja vahvistaa liikuntavalmennuksissa tarjoamalla osallistujille vaihtoehtoja, sekä ottamalla heidät jollain tavalla mukaan päätöksentekoon. (Matikka 2013, 28) Kun suoraan hyväksymme ja huomioimme valmennustilanteessa henkilön valinnanvapauden, se tulee vähentämään henkilön puolustautumista muutosta kohtaan ja voi lisätä aikomusta muutoksen tekemiselle. (Miller, Rollnick 2013, 19)

4.3.2 Pystyvyyden tunne

Tehtävän aikana koettu pätevyyden tunne kasvattaa sisäistä motivaatiota tehtävää kohtaa. Vastaavasti epäpätevyyden kokemus tehtävän aikana laskee sisäistä motivaatiota tehtävää kohtaa. (Tuuha 2016)

Pystyvyyden tunteella tarkoitetaan yksilön tunnetta osaamisestaan ja pätevydestään. Oleellista on motivaation kannalta nimenomaan tunne omasta pätevydestä, eikä niinkään se, että taidoiltaan olisi pätevä. Pystyvyyden tunteeseen vaikuttaa oleellisesti yksilön aikaisemmat kokemukset ja ympäristöstä saatu palaute. Motivaation näkökulmasta on järkevää lähteä liikkeelle sellaista tekoihin liittyvistä tavoitteista, jotka hyvin todennäköisesti onnistuvat. Ihmisen saadessa kokemuksen, että on jossain asiassa hyvä ja löytää todisteita omasta pätevydestään, hän saa motivaatiota jatkaa toimintaa ja sitoutuu paremmin. (Seppänen 2018, 82)

Koettu pätevyys liikuntaan liittyen tarkoittaa kokemusta yksilöllisestä liikuntakyvykkyydestä ja -taidoista. Se tarkoittaa myös kokemusta ja luottamusta siihen, että suoriutuu liikunnasta vaativissa tehtävissä. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta koettu pätevyys on tärkeässä asemassa. Koetulla liikunnallisella pätevyydellä on myös yhteys sisäiseen motivaatioon. (Lintunen, Polet 2019)

Valmentaja tai liikunnanohjaaja voi vahvistaa pystyvyyden tunnetta auttamalla henkilöitä asettamaan itselleen sopivia tavoitteita ja kannustamalla toimintaan, joka on näiden tavoitteiden suuntaisia, sekä pitämällä huolen, että yksilö saa palautetta toimistaan. (Matikka 2013, 28)

4.3.3 Yhteenkuuluvuuden kokemus

Ihmisellä on itsemääräämisteorian mukaan halu ja tarve kuulua johonkin ryhmään tai joukkoon. Ihminen ei ole vain omissa toiveissaan ja haluissaan pyörivä, vaan hän kaipaa muita ihmisiä. Mikäli yhteenkuuluvuuden tarve ei toteudu, ihminen voi alkaa oireilla muun muassa siten, että motivaatiosta voi olla puutetta. (Seppänen 2018, 82)

Yhteenkuuluvuuden kokemuksen lisäämiseksi valmentaja tai liikunnanohjaaja voi toimintatavassaan olla lämmin ja huolehtivainen, sekä rohkaisemalla etsimään ja käyttämään sosiaalisia verkostojaan. (Matikka 2013, 28)

4.4 Tavoiteorientaatio

Tutkimuksissa on noussut suoritusmotivaation osalta selkeästi esiin kaksi erilaista tavoiteperspektiiviä. Nämä ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus, ja ne määrittelevät miten oma kyvykkyys arvioidaan. (Matikka, Roos-Salmi 2012, 54)

4.4.1 Tehtäväsuuntautuneisuus

Tehtäväsuuntautuneisuudessa oma pystyvyyden tunne syntyy seurauksena omasta kehittymisestä ja yrittämisestä. Tällöin esimerkiksi tietyn tehtävän suorittaminen, oman suorituksen parantaminen tai edistysaskeleiden ottaminen elämäntapamuutoksessa synnyttävät pystyvyyden tunnetta. Tällöin henkilö keskittyy enemmän omaan suorittamiseen, kehittymiseen, oppimisprosessiin ja yrittämiseen, sen sijaan, että vertailisi itseään muihin vastaavassa tilanteessa oleviin. Oleellista on, että tällöin henkilö rakentaa kehittymistään omien sisäisten mittapuiden pohjalle. Tällöin henkilö todennäköisemmin myös valitsee itseään haastavia tehtäviä sekä tavoitteita, ja hänellä on sinnikkyyttä, kun kohtaa haasteita tai esteitä. Henkilö on tyytyväinen, jos hän saanut parannettua suoritustaan ja hänelle niin tärkeää ei ole sijoitus, eikä muihin vertaaminen. (Matikka, Roos-Salmi 2012, 54-55)

Tehtäväsitoutunut henkilö näkee virheet oppimiskokemuksina ja hän pystyy muokkaamaan tekemistään parempaan suuntaan. Tavoiteorientaation ollessa tehtäväsuuntautunut, on johdonmukaisesti huomattu sillä olevan yhteys kasvaneeseen sisäiseen motivaatioon. Näin ollen on erittäin tärkeää korostaa tehtäväsuuntautunutta valmennusympäristöä. Tällöin korostetaan yrittämistä, uuden oppimista ja henkilökohtaista kehittymistä. Valmennuksissa ja ohjauksissa saavutetaan motivaation ja viihtymisen kannalta parhaat tulokset, kun henkilö on tehtäväorientoitunut ja valmentaja muodostaa myös toimintaympäristöstä tehtäväorientoituneen. (Matikka, Roos-Salmi 2012, 55)

4.4.2 Minäsuuntautuneisuus

Minäsuuntautuneisuudessa oma pystyvyyden kokeminen nousee vertaamalla itseä suhteessa muihin. Tällöin henkilön toiminnan keskiössä on kilpailu ja pystyvyyden tunne on yhteydessä siihen, että henkilö suorituksen tai tekemisen vaatiman ponnistelun sosiaaliin vertaamiseen. Henkilö on tyytyväinen toimintaansa, mikäli hän pärjää muita paremmin tai selviää vähäisemmällä ponnistelulla kuin muut. Minäsuuntautunut henkilö ei ole tyytyväinen, vaikka hän suoriutuisi hyvin, mutta pärjää muita huonommin. Henkilöllä ollessa minäsuuntautunut orientaatio, on riskinä, että hän kokee itsensä epätäydelliseksi. Tutkimuksista voidaan vetää selvä johtopäätelmä, että liiallinen minäorientaatiota korostava on yhteydessä heikkoon viihtymiseen ja itseluottamukseen, sekä alhaiseen sitoutumiseen. Ihmiset haluavat palautetta suorituksistaan ja valmentajan tai ryhmän vetäjän on tärkeää muistaa antaa se oppimisen ja edistymisen näkökulmasta. (Matikka, Roos-Salmi 2012, 55)

5 Kehittämistyön tarve ja lähtökohdat

Tämä kehittämistyö syntyi tarpeesta saada vähän liikkuvat työikäiset sujuvammin liikunnan pariin ja kehittää heille sopivia liikuntapalveluja, sekä uusia mahdollisuuksia liikunnan kokeiluun. Toisaalta kehittämistyö syntyi tulkinnasta, ettei kohderyhmälle sopivia liikuntapalveluita ole niin paljon tarjolla. Tarve kehittämistyölle synti myös siksi, että tämän kohderyhmän liikunnan pariin ajautuminen on kansanterveyden näkökulmasta tärkeää ja säästää julkisia varoja.

Tarve syntyi myös siitä, että on suuri joukko työikäisiä ihmisiä, jotka eivät liiku terveytensä kannalta terveystieteiden suositusten mukaisesti, vaikka liikunnan terveyshyödyt ovat yleisesti hyvin tiedossa. Tietoa terveystieteiden suositusten toteutumisesta on hyvin, kun puolestaan paikallaan vietetystä ajasta on vähemmän tietoa, mutta tuloksista voidaan päätellä väestön viettävän paljon aikaa paikallaan.

Terveystieteiden suositusten mukainen määrän henkilöistä saavutti 39 % miehistä ja 34 % naisista. (Borodulin, Wennman 2019). Vapaa-ajalla tapahtuvaa ruutu-aikaa on havaittu naisilla olevan 2,8 tuntia ja miehillä 3,1 tuntia. (Koponen ym. 2018, 39)

Liikunta- tai terveys edellä meneminen ei tunnu toimivan riittävän hyvin. Vähän liikkuvat tuntuvat välttelevän treenihousuja, verkkareita ja liikuntareseptejä. Suomalaiset eivät liiku lain kehotuksesta, eivätkä liikuntareseptin tai liikuntapiirakan voimalla. Suomalaiset tietävät, että kohtuullinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat terveellisiä, mutta tämä tieto yksin harvoin vaikuttaa tarpeeksi. Muutoin suomalaiset eivät tupakoisi tai söisi yli tarpeensa. Kuitenkin vallitseva liikuntaan liittyvä puhe nojautuu vahvasti terveyspuheeseen, sekä valitusajatteluun ja tieteeseen. (Rovio, Pyykkönen 2011, 12, 14)

5.1 Toimintaympäristön kuvaus

Kehittämistyön toimintaympäristönä oli vuonna 2019 Hämeenlinna, Janakkala ja Hattula sekä näiden kuntien välinen yhteistyö. Tämän yhteistyön seurauksena pystyttiin jakamaan hyväksi havaittuja keinoja ja hyödyntämään niitä kuntien välillä. Toimintavuonna 2020 toimintaympäristöön kuuluivat Hämeenlinna ja Janakkala.

Yksi tärkeimmistä yhteistyötahoista hankkeeseen liittyen tapahtui terveyspalveluiden kanssa. Tärkeää oli kehittää yhteistyössä mallia, jonka avulla kohderyhmän tavoittaminen olisi tehokasta ja liikuntaan ohjautuminen sujuvaa. Tärkeää oli myös rakentaa valmennusryhmät, jotka olivat kohderyhmälle sopivia. Valmennusryhmistä tehtiin palvelu, joka oli

osallistujille matalan kynnyksen ryhmä ja aidosti ensimmäinen askel kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Valmennusryhmän jälkeen osallistujilla olisi helpompi siirtyä muihin liikuntapalveluihin.

Muita hankkeen toimintaympäristöön kuuluvia tahoja olivat mediat, kuten seutujen lehdet, joiden kautta saatiin hyvää ja tärkeää näkyvyyttä hankkeen toimille. Todella tärkeässä roolissa ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen kuvaamisessa oli erinomainen yhteistyö sisäisesti Hämeenlinnan kaupungin viestintäyksikön ja graafisen suunnittelun kanssa.

5.2 Kehittämistyön tavoite

Kehittämistyön päätavoitteena oli kehittää liikunnan palveluketjua, eli prosessia, jossa vähän liikkuvan ohjautuminen liikunnan pariin saataisiin mahdollisimman sujuvaksi. Tässä prosessissa pyrittiin tehostamaan kohderyhmän henkilöiden tavoittamista, sujuvampaa ohjautumista kunnan matalan kynnyksen liikuntaryhmiin, sekä omatoimiseen liikkumiseen. Koko kehittämistyön aikana kehitettiin mallia, jossa vähän liikkuvien tavoittaminen ja ohjautuminen liikunnan pariin tulisi sujuvammaksi ja tämä malli jalkautuisi osaksi normaalia palvelujärjestelmää.

Kehittämistyö on osa laajempaa hanketta nimeltä liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun. Tässä laajemmassa hankkeessa tavoitteena oli saada vuoden 2019 aikana vähän liikkuvat työikäiset liikkumaan ja vuoden 2020 aikana kohderyhmänä oli odottavat äidit ja pikkulapsiperheet.

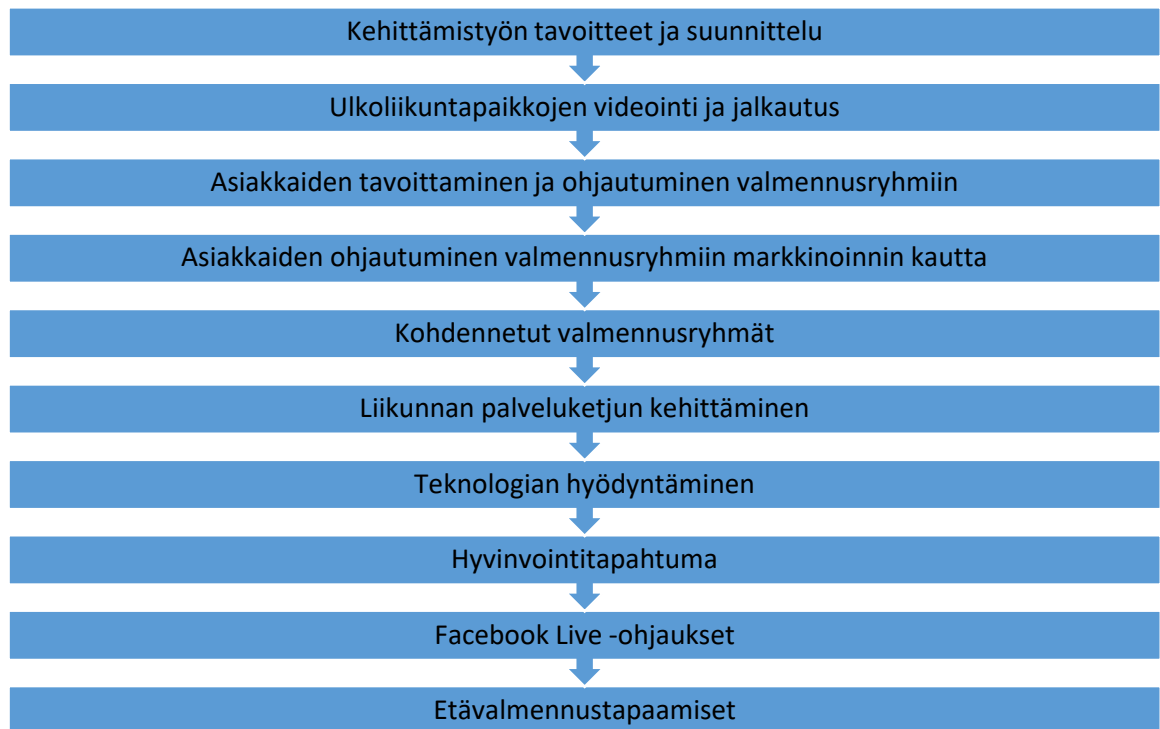
Kehittämistyöhön liittyi oleellisesti myös se, kuinka kohderyhmän henkilöitä saadaan sujuvammin kokeilemaan liikkumista ja lisäämään fyysistä aktiivisuutta motivaatiota vahvistamalla. Työssä ei niinkään pohdittu keinoja, joilla saadaan kohderyhmän henkilöt tekemään erillisiä liikuntaharjoituksia. Vähän liikkuville ihmisille varsinaisen liikuntaharjoituksen tekemiseen on usein liian korkea kynnyks, joten oli todella tärkeää miettiä keinoja nimenomaan siihen, kuinka saadaan heidät kokeilemaan liikkumista ja lisäämään fyysistä aktiivisuutta arjessaan. Sitä kautta heidät saadaan sujuvammin liikunnan pariin. Tärkeää oli painottaa hyöty- ja arkiliikuntaa, aivan kuten UKK-instituutin päivitettyissä liikuntasuosituksissakin.

6 Kehittämistyön menetelmät ja vaiheet

Tämä työelämän kehittämistyö on toimintatutkimustyylinen. Tutkimuksessa on oleellista, ettei se tuota vain pelkkiä paperikasoja ja se pitää pystyä yhdistämään ihmisten jokapäiväiseen toimintaan (Heikkinen, Huttunen, Moilanen 1999, 25). Toimintatutkimus perustuu käytännön ongelmiin ja niitä pyritään selvittämään käytännössä. Toimintatutkimuksessa on oleellista tuottaa tietoa ja kehittää toimintoja aidoissa toimintaympäristöissä ongelmanratkaisua hyödyntäen. Toimintatutkimuksessa tutkijat ovat aktiivisia toimijoita tutkimuksen alusta loppuun saakka. Toimintatutkimusta voi toteuttaa organisaatioon kuuluva henkilö yhteistyössä organisaation muiden edustajien tai laajemmankin yhteistyöryhmän kanssa. Toimintatutkimus etenee syklisesti ja se koostuu suunnittelusta, toiminnan ja toimenpiteiden havainnoinnista ja reflektio. Toimintatutkimus on ikään kuin tutkimuksen ja kehittämissen risteyspaikka. (Koski, Kelo 2019)

Toimintatutkimus on luonteeltaan kaksijakoinen, koska sen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa, ja samalla kehittää sitä. Painopiste näiden näkökulmien välillä vaihtelee koulukunnasta riippuen. Yksi toimintatutkimuksen piirre on pyrkimys reflektiiviseen ajatteluun, jonka kautta toimintaa pyritään kehittämään. Toimintatutkimuksen toiminta ja ajattelu liittyvät toisiinsa peräkkäisinä sykleinä, joita ovat suunnittelu, toiminta, havainnointi, reflektio ja uudelleen suunnittelu. (Heikkinen, Huttunen, Moilanen 1999, 36-37)

Tämä työelämän kehittämistyö koostuu vaiheista (kuviot 2), jossa vuoden 2019 aikana ideointiin, suunniteltiin ja toteutettiin tavoitteenmukaisia toimenpiteitä. Vuoden 2019 lopulla ja vuoden 2020 alussa tehtiin toimintatutkimukselle tyypillinen reflektointi ja väliarviointi. Väliarvioinnin pohjalta tehtiin uusi ideointi ja suunnitteluvaihe. Seuraavaksi vuoden 2020 aikana toimenpiteitä kehitettiin ja toteutettiin arvioinnin pohjalta. Toisen toteutusvaiheen jälkeen tehtiin arviointia toimenpiteiden edetessä. Toimenpiteet jatkuvat edelleen laajemman hankkeen toimesta, vaikka kehittämistyö päättyi. Pidemmällä aikavälillä on tarkoituksena kehittää liikunnan palveluketjua ja saada jalkautettua se mahdollisimman hyvin osaksi kunnan palveluja.



Kuvio 2. Kehittämistyön vaiheet.

6.1 Kehittämistyön tavoitteet ja suunnittelu

Kehittämistyö käynnistyi syksyllä 2019 tavoitteiden pohdinnalla, sekä suunnittelulla ja ideoinnilla toimenpiteistä, joiden kautta tavoitteet saavutetaan. Tällöin myös perehdyttiin teorian tietoon ja vastaaviin käytännön projekteihin, joista olisi tukea kehittämistyössä.

Kehittämistyön alussa merkittäväksi asiaksi nousi vähän liikkuvien ohjautuminen sujuvammin liikunnan pariin ja kohdennettujen liikuntapalveluiden kehittäminen heille. Sitä varten heidät on tärkeää pystyä tavoittamaan tehokkaasti ja ohjaamaan palveluihin sujuvasti, eli tarve kehittämistyölle oli selkeä. Alun ideointia ja suunnittelua tavoitteiden saavuttamiseen liittyen tapahtui hankkeen ohjausryhmän kanssa. Lisäksi ideointia ja suunnittelua tapahtui Hämeenlinnan kaupungin, sekä Janakkalan kunnan yhteistyöryhmien kanssa. Näissä ryhmissä oli edustajia muun muassa terveyspalveluista. Lisäksi Hämeenlinnan kaupungin viestintäyksikkö ja graafinen suunnittelu olivat mukana ideoimassa ja suunnittelemassa asioita.

Kohderyhmän henkilöitä oli tavoitteena saada sujuvammin liikunnan pariin, joten esiin nousi liikunnan palveluketjun kehittäminen. Esiin nousi myös kehitysajatus kohderyhmän henkilöiden tavoittamisesta tehokkaasti ja sujuvasta ohjautumisesta valmennusryhmiin. Tärkeää oli tuottaa liikuntapalveluita ja uusia keinoja, joiden myötä kohderyhmän henkilöt lähtisivät kokeilemaan liikuntaa ja sitä kautta siirtyisivät sujuvammin liikunnan pariin. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi kehitettiin useita erilaisia keinoja.

6.2 Ulkoliikuntapaikkojen videointi ja jalkautus

Yhtenä toimenpiteenä kuvattiin kuntien ilmaisia ulkoliikuntapaikkoja. Kuntien nettisivuilla ei juurikaan ole videoita kunnan liikuntapaikoista, vaan ne ovat listattuna sekä kuvailtu tekstinä, jossa on mahdollisesti kuva mukana. Tästä syntyi idea kuvata oleellimmat ilmaiset ulkoliikuntapaikat ja näyttää muutama yksinkertainen asia, miten siellä voisi liikkua.

Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videoinnin ideana oli tehdä ne sellaisella tyyllillä, jossa välittyy maanläheinen, rento ja kokeileva matalan kynnyksen asenne liikkumiseen. Tyyllillä ”käy kokeilemassa edes vähän, vaikka farkut jalassa”. Tämän ideana oli, että ihmiset innostuisivat videon katsottuaan kokeilemaan kyseistä liikuntapaikka tai jotain muuta liikunnasta, eikä liian suuresta tai kovasta liikunnasta tulisi estettä, etteikö lähtisi kokeilemaan. Oletuksena oli, että näin kohderyhmän henkilöitä saadaan ohjattua sujuvammin ja todennäköisemmin kokeilemaan liikuntaa. Se mahdollistaa myös todennäköisemmin positiivisia kokemuksia ja onnistumisia liikunnasta. Parhaassa tapauksessa tässä toteutuu autonomia, kun henkilö itse päättää lähteekö kokeilemaan. Mikäli hän lähtee, niin hän myös päättää mitä siellä tekee ja minkä verran. Lisäksi tässä voi toteutua kyvykkyyden tunteen kasvaminen pelkästään videota katsomalla. Voi tulla tunne, että kyllähän minä nyt tuon verran voin tehdä. Käytännön kokeilu todennäköisesti vahvistaa tämän todeksi. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus voi myös olla tässä mukana, mikäli henkilöllä on ystäviä tai läheisiä mukana kokeilemassa.

Videoilla näytettiin konkreettisesti mitä kyseisellä paikalla voi käydä tekemässä. Tavoitteena oli, että ihmiset tietäisivät mitä siellä voi tehdä ja haluaisivat sekä uskaltaisivat lähteä kokeilemaan. Tämä oli tärkeää, koska usein ihmiset eivät vain tiedä mitä esimerkiksi tietyllä kuntoilulaitteella voi tehdä, eivätkä sen takia halua kokeilla laitetta ollenkaan.

Videoiden kautta haluttiin tehdä ilmaisia ulkoliikuntapaikkoja tunnetummiksi, tuoda lähemmäs kuntalaisia ja innostaa liikkumaan. Ajatuksena oli, että olisi hienoa, kun ihmiset menevät kunnan sivuille katsomaan ulkoliikuntapaikkoja, he voisivatkin tutustua paikkaan videon kautta. Lisäksi videot ovat nykypäivää ja ihmisiä kiinnostaa enemmän video muodossa oleva materiaali. Videokuvauksissa tärkeänä ja hyvänä yhteistyötahona oli Hämeenlinnan kaupungin viestintäyksikkö ja graafinen suunnittelu. Heidän avullaan videot kuvattiin, leikattiin ja jaettiin oikealla tavalla kunnan eri medioissa.

Ihmisten tavoittamiseksi ja ohjaamiseksi kohti liikuntapalveluja Janakkalan kunnalle kuvattiin avoimesta kuntosalipastuksesta lyhyt esittelyvideo. Video laitettiin pyörimään Janakkalan kunnan terveysaseman vastaanoton televisioruutuihin. Tarkoituksena oli tämän

myötä tehokkaammin ja järkevämmiin tavoittaa ihmisiä kunnan liikuntapalveluista, kuin antaa vain television pyöriä taustalla.

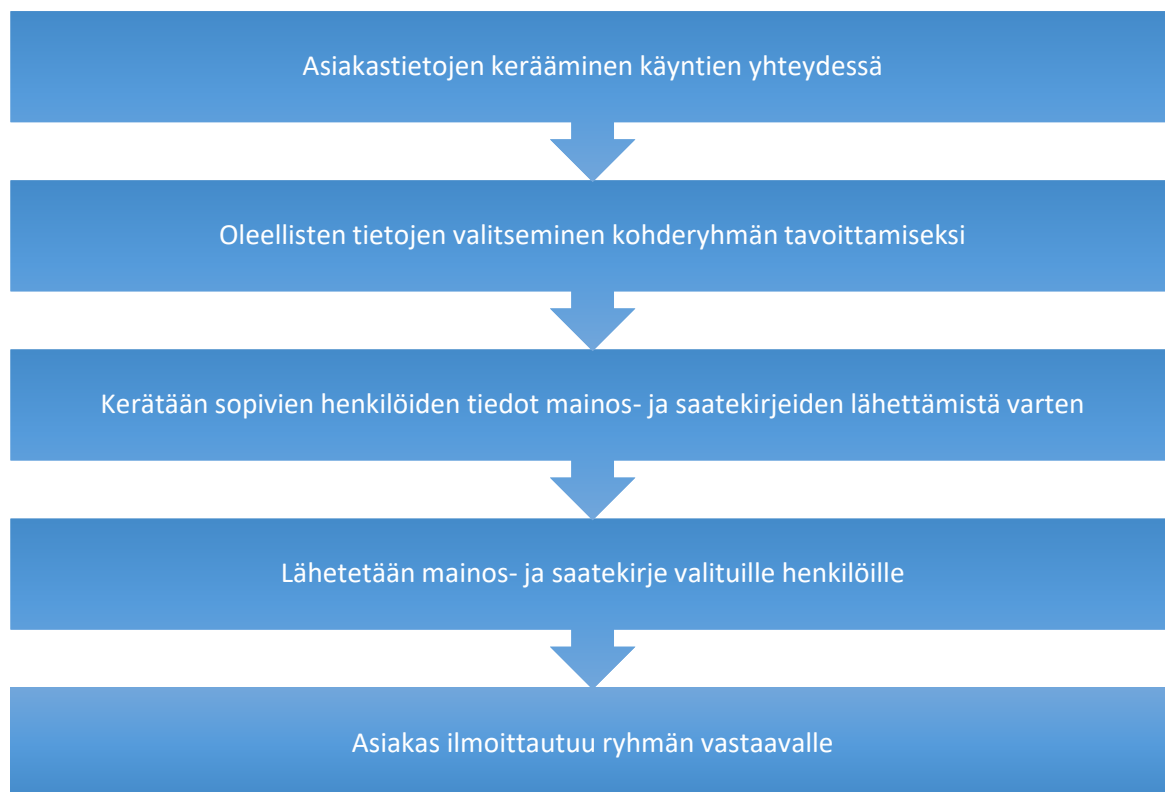
6.3 Asiakkaiden tavoittaminen ja ohjautuminen liikuntapalveluihin

Kehittämistyöhön aikana syntyi useita erilaisia kohderyhmälle sopivia valmennusryhmiä ja ne onnistuivat hyvin. Valmennusryhmien asiakashankintaa toteutettiin yhteistyöryhmästä riippuen eri tavoilla. Yhtenä konkreettisena toimenpiteenä kehitettiin ryhmien asiakashankintaprosessia ja valmennusryhmiin osallistumista sujuvammaksi.

Yhtenä merkittävänä yhteistyönä asiakashankintaprosessin kehittämisessä oli yhteistyö Janakkalan terveyspalveluiden kanssa. Janakkalasta oli aktiivisesti mukana palvelupäällikkönä toimiva henkilö. Hänen roolinsa oli tärkeä, yhteistyön rakentamisessa Turengin terveysaseman muun henkilökunnan (ylilääkäri, lääkärit, sairaanhoitajat ja fysioterapeutit) kanssa. Hankkeesta ja valmennusryhmistä kerrottiin lääkäreiden ja hoitohenkilökunnan kokouksessa. Henkilökunta lähti innolla tukemaan toimintaa.

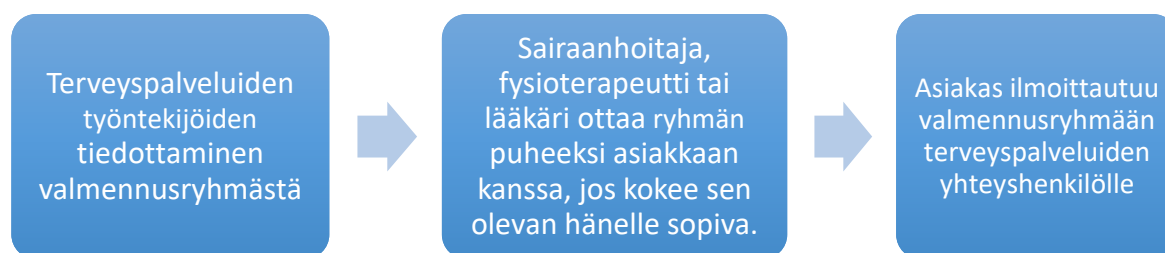
Janakkalan kunnassa valmennusryhmiin ohjautumiseen luotiin malli, jolla pyrittiin tavoittamaan kohderyhmän henkilöt avaintietojen avulla tehokkaammin ja lähettämään kohdennettu mainos- ja saatekirje alkavasta valmennusryhmästä (kuvio 3). Janakkalan ryhmiin ilmoittautumiset toteutettiin siten, että terveysasemalta henkilökunta keräsi tiedot ihmisistä, jotka ovat aikaisemmin osallistuneet terveysaseman järjestämään elintaparyhmään vuosina 2018 tai 2019 ja ihmisistä, jotka ovat kutsuttu silmänpohjakuvauksiin. Rajaus tehtiin, koska Janakkalassa järjestettiin ryhmä, joka oli nimeltään lihaskuntoharjoittelulla diabetes hallintaan. Nämä ihmiset ovat riskiryhmässä sairastua tyyppiin 2 diabetekseen. Tämän jälkeen heille lähetettiin mainos- ja saatekirje postitse alkavasta ryhmästä. Tässä saatekirjeessä (Liite 1) myös ylilääkäri suositteli alkavaa ryhmää ja oli itse allekirjoittanut kirjeen. Tämän kutsukirjeen vaikutus oli todella suuri, koska paikat ryhmiin täyttyivät pian ja ihmisiä jäi paljon myös jonotuslistalle seuraavaa ryhmää varten. Lisäksi järjestettiin toinen ryhmä, joka oli nimeltään kuusi pientä lajikokeilua. Tämän ryhmän kasaamiseen kerättiin tiedot elintaparyhmissä vuosina 2018 ja 2019 olleista henkilöistä. Heille lähetettiin myös mainos- ja saatekirje (Liite 2).

Asiakashankinnan kannalta järjestäjän on todella tärkeää tietää, kenelle alkava ryhmä on kohdistettu, millaisten tietojen kautta saadaan tavoitettua kohderyhmän henkilöitä ja millaisella mainos- ja saatekirjeellä heitä lähestytään. Mainos- ja saatekirjeessä oli valmennusryhmien vetäjän yhteystiedot ja ilmoittautumiset tulivat suoraan hänelle. Tässä vaiheessa vastuu ilmoittautumisista sekä ryhmien valmentamisesta ja viestinnästä siirtyi ryhmien vastaavalle.



Kuvio 3. Valmennusryhmiin ohjautumisen malli Janakkalan valmennusryhmissä.

Perinteisempi valmennusryhmiin ilmoittautumisprosessi (kuvio 4) on mennyt siten, että terveystalveluiden työntekijöitä (sairaanhoitajat, fysioterapeutit, lääkärit) tiedotetaan alka- vasta valmennusryhmästä. Tämän jälkeen he voivat suositella tapaamisella asiakkaalle kyseistä ryhmää, mikäli kokevat sen olevan hänelle hyödyllinen. Tämän jälkeen asiakas ilmoittautuu terveystalveluiden yhteystalvelulle, jos haluaa tulla ryhmään mukaan.



Kuvio 4. Valmennusryhmiin ilmoittautuminen perinteisellä tavalla.

Tässä mallissa on ongelmana se, että terveystalveluiden työntekijät, joita ryhmistä tiedo- tetaan, eivät välttämättä tiedä tarkemmin ryhmän sisällöistä ja toimintaperiaatteesta. Tä- män seurauksena työntekijöiden onkin haastavampaa saada tapaamisella myytyä ja moti- voitua valmennusta asiakkaille. Lisäksi valmennusryhmästä puhuminen unohtuu helposti tapaamisen aikana, jos sen periaatteista ja sisällöistä ei tiedä tarkemmin tai jos sitä ei koe

tärkeänä. Eli työntekijöiden kanssa täytyisi keskustella alkavasta ryhmästä ja sen periaatteista todella paljon. Lisäksi asiakastapaamisilla voi olla kiire, joten ryhmän esiin nostaminen unohtuu. Valmennusryhmien ilmoittautumisen toimintamalli onkin yksi tärkeimpiä kehityskohteita jatkossa. Selkeämpi ja tehokkaampi malli helpottaisi kaikkien työtä. Varsinaisen osaaminen ja motivaatio ryhmien valmentamiseen työntekijöillä on todella hyvä.

6.4 Asiakkaiden ohjautuminen valmennusryhmiin markkinoinnin kautta

Kehittämistyön aikana asiakkaita ohjattiin valmennusryhmiin myös markkinoinnin kautta. Tuloksena syntyiikin selkeämpi markkinointityyli, jonka kautta kohderyhmä tavoitetaan todennäköisemmin. Ennen markkinoinnin tekemistä pohdittiin tarkkaan etukäteen, kuinka se tehdään, jotta tavoitetaan kohderyhmän henkilöt. Markkinoinnin kautta ryhmät täyttyivät nopeasti ja juuri kohderyhmään sopivilla henkilöillä.

Markkinointia varten rajattiin tarkkaan, kenelle valmennus on suunnattu ja kenelle ei. Tämä rajaus näkyi selvästi markkinoinnissa. Tällä varmistettiin, että valmennusryhmiin ilmoittautui nimenomaan kohderyhmämme henkilöitä. Kaikissa valmennusryhmien mainoksissa tuotiin esille, että valmennus on suunnattu sinulle, jos olet vähän liikkuva työikäinen henkilö ja haluat aloittaa liikunnan mielekkäästi. Esille tuotiin myös, että valmennus ei ole sinua varten, jos olet jo aktiiviliikkuja.

6.5 Kohdennetut valmennusryhmät

Yhtenä toimenpiteenä kehittämishankkeen tavoitteiden saavuttamiseksi toteutettiin valmennusryhmiä, jotka olivat suunniteltu kohderyhmän henkilöille. Niiden tavoitteena oli saada henkilöiden ohjautuminen liikuntapalveluihin sujuvammaksi, sekä ohjautumaan paremmin omatoimiseen liikkumiseen. Valmennusryhmätoimintaa kehitettiin suuntaan, jonka kautta pyrittiin tavoittamaan kohderyhmän ihmiset paremmin. Valmennusryhmätoiminnan suunnittelu tapahtui kuntien kanssa yhteistyössä. Oleellista kohderyhmän tavoittamisen lisäksi oli se millainen valmennusryhmä palvelisi parhaiten kunnan toimintaa sekä kunnan sisäistä yhteistyötä. Ideana oli, että valmennusryhmät olisivat vähän liikkuvalla työikäisille ensimmäinen vaihe, josta on helppo aloittaa liikkuminen sekä tämän ryhmän jälkeen olisi helpompi jatkaa omatoimiseen liikkumiseen ja muihin kunnan tai yksityisen sektori tarjoamiin liikuntapalveluihin.

Tämän tyylliset ryhmät voisivat siis olla ensimmäinen vaihe kohti muita palveluita. Vähän liikkuville työssäkäyville kynnys osallistua yleisiin ryhmiin on korkea, koska usein ne mielletään liian tehokkaiksi tai haastaviksi, jolloin niihin ei osallistuta.

Liikuntaan ja hyvinvointiin painottuvat valmennusryhmät suunniteltiin sellaisella tavalla, että ne pitivät sisällään valmentavalla otteella liikunta- ja hyvinvointineuvontaa. Tavoitteena oli myös saada osallistujat ohjautumaan omatoimiseen liikkumiseen.

Huomioitavana seikkana kohderyhmälle järjestettävissä valmennusryhmissä on siis heidän taustansa. Ryhmäläisiä tutustutettiin kunnan muihin liikuntatiloihin, jotta valmennusryhmän jälkeen siirtyä omatoimiseen liikkumiseen olisi helpompaa. Oli kuitenkin havaittavissa, että useat arkailevat mennä yleisiin liikuntapaikkoihin ja kokevat nämä tilanteet epämiellyttävinä. Tämän takia onkin tärkeää edetä maltilla ja tehdä pieniä kokeiluja erilaisiin paikkoihin, jotta osallistujille tulee turvallinen olo siellä liikkumiseen. Ryhmäläisiä kannustettiin vapaa-ajalla liikkumaan jonkun toisen ryhmäläisen kanssa. Tämän takia ohjauksissakin oli paljon myös pareittain tehtäviä harjoituksia.

Valmennusryhmissä oli tärkeää sytyttää motivaatio liikkumiseen ja hyvinvointiin, joten tärkeässä roolissa toimintatapana oli itsemääräämisteorian mukainen toiminta. Teoriassa ajatellaan ihmisellä olevan kolme psykologista perustarvetta, joita on autonomia, kyvykyys ja yhteenkuuluvuus. Tämä näkyi valmennusryhmissä siten, että ei tarjottu paljon valmiita ohjeita ja ohjelmia. Ryhmissä oli mukana sen sijaan valmentava ja keskusteleva ote, joiden kautta oli ideana, että osallistujat saavat itse miettiä (autonomia) keinoja, joilla lähtevät liikkumistaan ja hyvinvointiaan parantamaan. Tämä takaa sen, että nämä keinot ovat sopivia heidän elämäntilanteeseensa, joka puolestaan ruokkii pystyvyyden tunnetta.

Osallistujat pääsivät myös itse miettimään ja keskustelemaan millaista tahtia lähtevät muutoksia tekemään ja miten etenevät kohti tavoitteitaan. Tämä lisää pystyvyyden tunnetta, kun tulee tunne, että pystyy muutoksen toteuttamaan. Lisäksi ohjauksissa olevat harjoitteet suunniteltiin siten, että ne vahvistavat kunkin pystyvyyden tunnetta. Tekevämmä liikkeitä ja harjoitukset olivat erittäin kevyitä ja yksinkertaisia verrattuna yleisimpiin liikunnanohjauksiin. Yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän sisällä lisättiin pienryhmäkeskustelujen ja pareittain tapahtuvien harjoitusten kautta. Itsemääräämisteorian mukainen toiminta onnistui erittäin hyvin ja motivaation kasvaminen oli selkeästi havaittavissa lähes jokaisessa ryhmässä.

Hyvinvointiryhmiä järjestettiin kaksi ja niiden yhteinen nimi oli palaudu, voimistu ja voi hyvin. Ryhmien sisällöt olivat hieman erilaisia, vaikka nimi ja periaate olivatkin samanlaiset. Yhteistyössä terveystieteiden kanssa järjestettiin hyvinvointipainotteinen ryhmä. Tämän tarkoituksena oli edistää osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia, jossa liikunta on tärkeänä osana. Yksi tärkeä osa tämän ryhmän toimintaa oli yhteistyön kasvattaminen ter-

veyspalveluiden kanssa. Yhteistyöryhmässä ja samalla ryhmän valmentajina olikin ammattitaitoisia ihmisiä, jotka olivat sairaanhoitajia, fysioterapeutteja tai liikunnanohjaajia. Heillä kullakin oli oma vahva osa-alue kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Tähän ryhmään osallistujat tulivat terveyspalveluiden kautta, joten heidän oli helppo valikoida kohderyhmään sopivat henkilöt.

Ryhmän osallistujien tavoittamisessa tukena oli mainos- ja kutsukirje. Aluksi ryhmään tuli vain neljä osallistujaa, joista ensimmäiselle tapaamiselle (23.10.2019) tuli kaksi. Ilmoittautumista jatkettiin vielä kaksi viikkoa, jotta ryhmään tulisi lisää osallistujia. Valmennus käynnistettiin uudestaan ja ensimmäinen tapaaminen oli toisen kerran 6.11.2019. Nyt ilmoittautumisia tuli yhdeksän, eli ryhmään saatiin hyvä määrä osallistujia. Tämä ryhmä järjestettiin ajalla 6.11.–11.12.2019, jolloin yhteisiä tapaamisia oli yhteensä kuusi. Tämän jälkeen alkoi omatoiminen jakso ja ryhmä kokoontui vielä kerran 12.2.2020, jolloin osallistujat pääsivät keskustelemaan valmennusryhmän aikana tulleista opeista ja kokemuksista, sekä tekemään kehonkoostumusmittaukset.

Toisena ryhmänä järjestettiin avoin palautus, voimistusta ja hyvinvoinnin valmennusryhmä Hämeenlinnassa asuville kohderyhmään kuuluville henkilöille. Tämä ryhmä keskittyi lempeään sekä kehoa huoltavaan liikkeeseen ja hyvinvoinnin parantamiseen. Ensin osallistujat yritettiin saada perinteisellä tavalla, eli samalla tavalla kuin hyvinvointiryhmään. Tähän ryhmään saatiin tällä tavalla vain kolme osallistujaa, joten markkinointia alettiin tehdä kaupungin sähköisiä kanavia pitkin.

Ryhmä saatiin täyteen nopeasti ja siihen tuli yhteensä 13 osallistujaa. Ryhmä käynnistettiin 1.10.2019. Asiakkaiden tavoittamisen prosessi ja heidän ohjautuminen liikuntapalveluiden pariin oli yksi asia, jota pyritään jatkossa kehittämään. Tämä valmennusryhmä järjestettiin 1.10.–17.12.2019 ja yhteisiä tapaamisia oli yhteensä kahdeksan. Ryhmän kanssa järjestettiin tapaamisia siten, että aluksi niitä oli kerran viikossa ja sitten kahden viikon välein. Ideana oli antaa osallistujille eväitä oman liikkumisen ja hyvinvoinnin tueksi, joten kahden viikon välit tapaamisissa toisivat esille nimenomaan omatoimisuuden. Vuoden 2019 jälkeen ryhmä jatkui edelleen kerran kuukaudessa tapahtuvalla lajikoikeilulla. Viimeinen kerta oli tarkoitus olla toukokuussa 2020. Koronan takia valmennus jouduttiin kuitenkin keskeyttämään maaliskuussa 2020. Viimeinen yhteinen tapaaminen pidettiin kuitenkin lokakuussa 2020.

Janakkalan kunnassa päästiin yhteistyössä terveysaseman kanssa järjestämään valmennusryhmätoimintaa, joka oli suunnattu tyypin 2 diabeetikoille sekä henkilöille, jotka ovat riskiryhmässä sairastua tyypin 2 diabetekseen. Hyvän asiakashankintaprosessin avulla

kaikki ryhmät saatiin nopeasti täyteen ja ihmisiä ilmoittautui varapaikalle tai valmiiksi seuraavaan ryhmään. Onnistuneen asiakkaiden tavoittamisen myötä ryhmään osallistui nimenomaan kohderyhmään kuuluvia henkilöitä.

Lihaskuntoharjoittelulla diabetes hallintaan niminen ryhmä oli suunnattu tyyppin 2 diabetesta sairastaville. Tässä valmennusryhmässä ideana oli panostaa liikunnan osalta lihaskuntoharjoitteluun, koska se on tutkitusti tärkeässä roolissa tyyppin 2 diabeteksen hoidossa. Lisäksi tässäkin ryhmässä oli mukana vahva valmentava ote, jonka kautta pyrittiin saamaan positiivisia muutoksia osallistujien terveyskäyttäytymisessä. Tämä valmennusryhmä oli aikavälillä 5.9.-19.12.2019 ja tapaamisia oli kerran viikossa yhteensä 16 kertaa. Ryhmään otettiin 10 osallistujaa. Ilmoittautumisia tuli yhteensä 18. Heille, jotka eivät mahduneet, mukaan säilytettiin paikka seuraavaan ryhmään. Tämän lisäksi jatkettiin valmennusta vuonna 2020 siten, että tapaamisia oli vielä tammi- ja helmikuussa. Tarkoituksena oli tavata yhteisesti vielä toukokuussa, mutta koronan takia jouduttiin keskeyttämään myös tämä ryhmä maaliskuussa 2020. Viimeinen yhteinen tapaaminen pidettiin kuitenkin lokakuussa 2020.

Kovan kysynnän takia järjestettiin myös toisen lihaskuntoharjoittelulla diabetes hallintaan - valmennusryhmän ja se oli aikavälillä 31.10.-19.12.2019. Tähän tuli 10 osallistujaa ja tapaamisia oli aikavälillä kerran viikossa yhteensä kahdeksan kertaa. Myös tämän ryhmän kanssa kokoonnuttiin vielä kerran tammi- ja helmikuussa 2020.

Janakkalassa järjestettiin myös valmennusryhmän nimeltä 6 pientä lajikokeilua parempaan hyvinvointiin ja diabeteksen ehkäisyyn. Tässä valmennusryhmässä ideana oli tarjota osallistujille monipuolisesti erilaisia lajikokeiluja fyysisen kunnon kokonaisuus huomioiden tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyyn. Tähän ryhmään tuli 10 osallistujaa, joiden kanssa tapasimme kuuden viikon aikana kerran viikossa, eli yhteensä kuusi kertaa. Tämän lisäksi jatkettiin valmennusta vuonna 2020 siten, että tapasimme vielä tammi- ja helmikuussa, sekä tarkoitus oli tavata vielä toukokuussa, mutta koronan takia tämä tapaaminen siirtyi lokakuulle 2020. Teemoina lajeissa olivat kestävyysliikunta ja sykeohjattu harjoittelu, lihaskuntoharjoittelu ja kehonhuolto. Sykeohjattua harjoittelua tehtiin sauvakävelyn ja porrastreenin kautta. Lihaskuntoharjoittelua tehtiin kuntosalilla ja kehonpainolla, sekä kehonhuoltoa omaa kehoa hyödyntäen.

Janakkalassa järjestettiin myös avoin kuntosalipastus Turengin liikuntahallin kuntosalilla. Se toteutui kerran viikossa välillä 5.9.-12.12.2019 ja ohjauskertoja oli yhteensä 15. Kuntosalipastuksessa kävi melko paljon ihmisiä, kun osallistumiskertoja oli yhteensä 62. Mark-

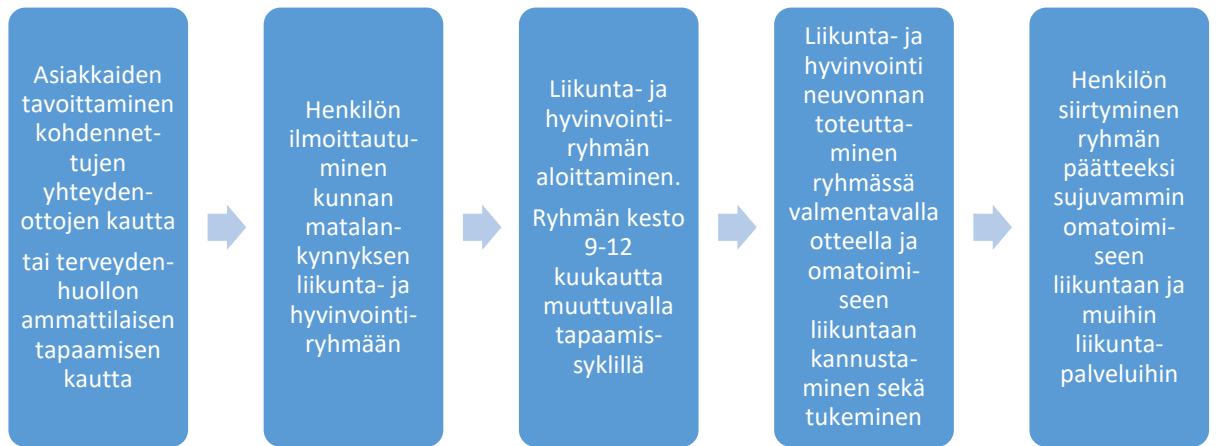
kinointi kuntosaliopastuksesta tapahtui Janakkalan kunnan Facebook-sivuilla ja nettisivuilla. Lisäksi sitä varten kuvattiin kuntosaliopastuksesta myös mainosvideo. Tämä video jaettiin kunnan Facebook-sivuille ja se pyöri myös terveystaluiden televisioissa. Tämä osoittautui hyväksi tavaksi, kun video pyöri muun muassa terveysaseman odotusaulan televisiossa. Sitäkin kautta tavoitettiin kohderyhmäämme kuuluvia ihmisiä. Video saikin paljon positiivista palautetta ihmisiltä ja useat kertoivat tulleensa kuntosaliopastukseen nähtyään videon.

Hattulassa järjestettiin kaksi ryhmää, joissa painotus oli kehonhuollossa ja keskivartalon vahvistamisessa. Ryhmien markkinointinimi oli kehonhuolto & keskivartalo. Samalla tavalla, kuten muissakin hankkeen ryhmissä, myös Hattulan ryhmissä oli mukana valmentava ote osallistujien terveystaluiden parantamiseen. Toinen ryhmä järjestettiin välillä 8.10.-17.12.2019 ja kokoontumisia oli kerran viikossa yhteensä 10 kertaa. Toinen ryhmä järjestettiin keskiviikkoisin välillä 9.10.-18.12.2019 ja kokoontumisia oli myös kerran viikossa yhteensä 10 kertaa.

Ryhmien järjestämiseen saatiin hyvä yhteistyö ja osallistujat oli tarkoitus saada mukaan perinteisellä tavalla terveystaluiden kautta. Toimintaperiaatteena oli siis se, että terveystaluidet tiedottivat työntekijöitä alkavasta ryhmästä ja lääkärit, fysioterapeutit sekä sairaanhoitajat pystyivät vastaanotokäynnin yhteydessä ottamaan ryhmän puheeksi sekä suosittelemaan sitä henkilölle. Tällä prosessilla ryhmiin tuli kolme osallistujaa, joten ryhmiä päätettiin markkinoida. Markkinointi onnistuikin erinomaisesti ja kaksi ryhmää saatiin nopeasti täyteen. Ihmisiä jäi myös varasijoille. Toiseen ryhmään tuli 19 osallistujaa ja toiseen 18, sekä ihmisiä ilmoittautui myös varapaikoille.

6.6 Liikunnan palveluketjun kehittäminen

Tämän kehittämisprojektin aikana syntyi kunnalle malli liikunnan palveluketjun toteuttamisesta. Tämän palveluketjun tavoitteena on saada ihmiset sujuvammin liikunnan pariin ja kohti omatoimista liikkumista. Liikunnan palveluketjun yhtenä vahvana viitekehystenä toimi LiPaKe-hankkeessa kehitetty malli. Tämä malli vaikutti kuitenkin kuntien näkökulmasta liian raskaalta toteuttaa, joten tavoitteena oli tehdä siitä kevyempi versio. Kuviossa 5 kuvataan mallia kehitetystä liikunnan palveluketjusta.



Kuvio 5. Malli liikunnan palveluketjun toteuttamisesta.

Tässä liikunnanpalveluketjussa yhdistyvät asiakkaiden tavoittamiseen kehitetty prosessi, kohderyhmälle kehitetyt matalankynnyksen liikunta- ja hyvinvointiryhmät, sekä ryhmässä tapahtuva valmennuksellinen liikunta- ja hyvinvointineuvonta, jossa huomioidaan muun muassa henkilöiden motivaation kasvattaminen.

6.7 Teknologian hyödyntäminen

Valmennusryhmissä hyödynnettiin teknologiaa ja sitä kautta tuettiin sujuvampaa liikunnan pariin ohjautumista. Aktiivisuusrannekkeen kautta seurattiin fyysistä aktiivisuutta, joten siinä huomio on kevyessä arki- ja hyötyliikunnassa. Oletuksena oli, että henkilöiden pystyvyyden tunne lisääntyy, kun he huomaavat kuinka pieni liike riittää terveysvaikutusten saamiseksi. Tarkoituksena oli myös motivoida henkilöitä fyysisen aktiivisuuden lisäksi kokonaisvaltaisemmin hyvinvoinnin lisäämiseen, kun aktiivisuusranneke ilmoitti myös yön unen määrän ja laadun.

Aktiivisuusrannekkeen käytössä painotettiin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden ja unen määrän sekä laadun seuranta. Ideana oli, että osallistujat oppisivat havainnoimaan omaa päivittäistä aktiivisuuttaan, sekä lisäämään sitä hallitusti. Lisäksi tavoitteena oli, että osallistujat havainnoisivat myös yön unen määrää ja laatua, sekä oppisivat myös säätämään sitä parempaan suuntaan. Terveiden kannalta riittävä ja laadukas uni, sekä riittävä fyysinen aktiivisuus ovat kaksi todella paljon ihmisen hyvinvointiin vaikuttavaa asiaa, joten niiden kehittäminen on täysin perusteltua. Aktiivisuusrannekkeen käyttö koettiin pääasiassa todella positiivisena ja motivoivana keinona.

Aktiivisuusrannekkeet jaettiin ryhmäläisille ja ohjeet niiden käyttöön ottoon annettiin sanallisesti tapaamisella. Lisäksi osallistujille lähetettiin sähköpostilla kirjallinen ohjeistus käyt-

töönottoon ja videoita, joissa opastetaan niiden käyttöönotto, sekä yleisimmät ominaisuudet. Aktiivisuusrannekkeet ovat melko helppo ottaa käyttöön, mutta joillekin se oli kuitenkin hieman haastavaa, kun ei ole tekniikan tai älypuhelinsovellusten kanssa tottunut olemaan tekemisissä. Olisikin hyvä, että aktiivisuusrannekkeiden käyttöönotto ja sovelluksen käyttö käytäisiin paikan päällä läpi kädestä pitäen. Tämä ei onnistunut, koska uudet aktiivisuusrannekkeet täytyi ladata ennen kuin ne sai käyttöön, joten osallistujien täytyi tehdä tämä kotona.

Valmennusryhmissä oli käytössä myös HeiaHeia-sovellus, johon osallistujien tiedot fyysisestä aktiivisuudesta ja unen määrästä sekä laadusta siirtyivät. Sovelluksen kautta ryhmän valmentaja näki osallistujien merkinnät ja pystyi kommentoimaan suorituksia. Ideana oli, että sovelluksen kautta pystytään tukemaan osallistujien kyvykkyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ongelmaksi kuitenkin muodostui, että aika moni jätti HeiaHeian käyttämättä, koska se oli luultavasti liikaa tekniikkaa, kun aktiivisuusranneke oli jo otettu käyttöön. Tämä aiheutti sen, että valmentajan täytyi pitää ryhmäläisiin yhteyttä kuitenkin ensisijaisesti sähköpostin kautta. Kaikkiaan teknologian opastamiseen ja hyödyntämiseen kannattaa siis panostaa kunnolla, koska aktiivisuusrannekkeet olivat selvästi erittäin motivoivia osallistujille.

Tärkeässä roolissa on valmentajan tapa opastaa rannekkeiden käyttöön. Hänen täytyy muistaa kertoa, ettei ihmiset tuijota vain ranneketta, vaan tärkeämpää on muistaa oma tuntemus ja ranneke on hyvä lisä oman liikkumisen sekä hyvinvoinnin tueksi. Valmennusryhmistä jäikin sellainen vaikutelma, että osallistujat osasivat järkevällä tavalla suhtautua aktiivisuusrannekkeiden antamaan tietoon.

Lisäksi valmennusryhmissä tehtiin osallistujille kehonkoostumusmittaukset, jonka ideana oli havainnollistaa ihmisillä mistä paino koostuu ja motivoida heitä liikkeelle sekä auttaa ymmärtämään miksi maltillinen painonpudotus on parempi kuin nopea painonpudotus. Painon punnitseminen on hyvä asia, mutta kehonkoostumusmittauksen avulla saimme tarkemman kuvan mistä paino koostuu. Tämä on asiakkaille huomattavasti motivoivampaa ja myös oleellisempaa terveyden kannalta. Henkilön paino voi olla normaalilla tasolla, mutta esimerkiksi rasvaprosentti voi olla liian korkea, mikä on terveyden kannalta huono asia. Puolestaan lihasmassan määrä voi olla liian vähäinen, vaikka paino olisikin normaalilla alueella. Kehonkoostumuksen osoittaminen oli valmennuksiin osallistuville pääosin erittäin motivoiva ja helpottava seikka. Suurin osa oli tottunut seuraamaan vain painoa ja saivat ymmärryksen mistä paino koostuu ja mihin kannattaa keskittyä painonpudottamisessa. Kehonkoostumusmittauksen avulla voidaan osoittaa, kuinka tärkeää on maltillisesti pudottaa painoa, jotta paino ei putoa lihaksista, vaan rasvamassasta. Tämä on terveyden

kannalta tärkeämpi näkökulma. Tämä osoittautuikin pääosin erittäin hyväksi toimintata-
vaksi. Todella tärkeässä roolissa on valmentajan palaute mittauksen jälkeen. Hänen tulee
osata oikealla tavalla motivoida ihmisiä käytännön toteuttamiseen.

6.8 Liikunta- ja hyvinvointitapahtuma

Vuoden 2020 lopulla 2.12.2019 Hyvinvointia hymyillen –tapahtuman, joka oli ilmainen Hä-
meenlinnan, Janakkalan ja Hattulan kuntalaisille. Hanketyöntekijä/Liikunnanohjaaja Jorma
Vaara puhui otsikolla; ”lisää liikettä, vaikka farkut jalassa”. Lisäksi tapahtumassa oli puhu-
massa ravitsemusasiantuntija ja stand up –koomikko piti aiheeseen liittyen huumoripitoi-
sen osuuden. Tapahtumassa oli myös juontaja, joka olikin erittäin hyvä tapahtuman luon-
tevan ja tehokkaan kulun kannalta. Hän sai omalta osaltaan myös luotua tapahtumaan hy-
vää energiaa. Tapahtumasta tehtiin mainos, jota jaettiin sosiaalisessa mediassa ja sitä
mainostettiin myös lehdissä.

Tapahtuman henki oli sama kuin mihin koko toiminnassa oli pyritty, eli rennompi ja kokei-
levampi suhtautuminen liikuntaan ja hyvinvointiin. Tapahtumassa oli paikalla 52 ihmistä ja
toiminnan hengen mukaisesti tapahtumassa hyödynnettiin teknologiaa, eli se striimattiin.
Striimauksen kautta ihmisiä oli seuraamassa 32 henkeä. Paikalle odotettiin enemmän ih-
misiä ja tilaan olisikin mahtunut noin 140 henkilöä. Striimauksen kautta ihmisiä olisi voinut
osallistua todella paljon. Yksi syy hieman vähäiseen osallistumismäärään oli se, että jou-
lun alla on paljon erilaisia tapahtumia, joten ihmiset eivät niin helposti osallistu. Toinen syy
oli luultavasti lyhyt markkinointiaika. Tapahtumaa markkinoitiin aktiivisesti noin kolme viik-
koa ennen tapahtuman alkua sosiaalisen median kautta. Lisäksi edeltävänä viikonloppuna
tapahtumaa markkinoitiin lehtimainoksien kautta. Markkinoinnin voisi aloittaa jo 2-3 kuu-
kautta ennen tapahtuman alkua.

Tällainen tapahtuma on kuitenkin hyvä järjestää, koska se tuo mukavalla tavalla yhteen
hankkeen parissa tehdyt asiat sekä toimintaideat. Tämä voi osaltaan madaltaa vähän liik-
kuvien osallistumista liikuntaan.

6.9 Etävalmennustapaamiset

Kehittämistyössä oli tarkoituksena arvioida vuoden 2019 toimenpiteet ja kehittää niitä vuo-
den 2020 toimintoihin. Erityisesti asiakkaiden ohjautuminen liikuntapalveluihin ja liikunnan
pariin oli tarkoitus olla merkittävässä roolissa. Koronan takia suunnitelmat kuitenkin muut-
tuivat eikä niitä voinut toteuttaa suunnitelmien mukaan. Asiat seisahtuivat hetkeksi aikaa
poikkeustilanteen vuoksi.

Poikkeustilanne antoi kuitenkin mahdollisuuden kehittää sähköisiä palveluita. Vuonna 2020 kohderyhmänä oli edelleen vähän liikkuvat työikäiset ja nyt siinä oli mukana tästä näkökulmasta käsin odottavat äidit ja pikkulapsiperheet.

Vuoden 2019 aikana hyväksi havaittu asiakashankintaprosessi jalostettiin tavoittaaksemme odottavia äitejä ja pikkulapsiperheitä. Heille tarjottiin muun muassa mahdollisuutta liikunta- ja hyvinvointineuvontaan etävalmennustapaamisen kautta. Oikeiden henkilöiden tavoittamiseksi, kartoitettiin jälleen kohderyhmään kuuluvat henkilöt. Heille suunniteltiin saate- ja mainoskirje liikuntaneuvontaan etätapaamisen kautta. Tällä kertaa tämä ei tuottanut niin hyviä tuloksia, mutta täytyy muistaa, että kohderyhmän koko oli melko pieni. Etävalmennustapaamisia pidettiin yhteensä neljä kappaletta. Myös vastaavanlainen esitely- ja mainoskirje (Liite 3) tehtiin. Sitä jaettiin sosiaalisen median kautta, sekä tulosteena neuvoloissa, jossa terveydenhoitajat pystyivät jakamaan niitä kohderyhmän henkilöille tapaamisilla.

6.10 Facebook Live -ohjaukset

Poikkeustilanteesta johtuen kehittämistyössä alettiin panostaa sähköisiin palveluihin, joista yksi oli matalan kynnyksen etäohjauksia. Hankkeen kohderyhmänä oli vuonna 2020 odottavat äidit ja pikkulapsiperheet, joten heille pidettiin Facebook Live –ohjauksia. Näissäkin näkökulmana oli tehdä kohderyhmän liikunnan aloittaminen sujuvammaksi ja ideana oli edelleen toteuttaa niitä vähän liikkuvien näkökulma ja tausta huomioiden. Tällöin oleelliseksi muodostui erittäin helppo ja kevyt ohjaus, joka tukisi vähän liikkuvan pystyvyyden tunteen kasvua.

Facebook Live –ohjaukset toteutettiin noin 15 minuuttia kestävinä matalan kynnyksen liikumishetkinä kevyellä otteella. Teemoja oli paljon erilaisia, kuten kehonhuoltoa odottaville äideille, perheen yhteinen tekeminen on parasta, rentouta kehosi liikkeen avulla ja helpota jalkojen turvotusta raskausaikana.

7 Kehittämishankkeen tulokset

Kehittämishankkeen tuloksena syntyi tehokkaampi prosessi vähän liikkuvien henkilöiden tavoittamiseen. Luotu malli mahdollistaa vähän liikkuvien työikäisten sujuvamman ohjautumisen liikunnan ja heille sopivien liikuntapalveluiden pariin.

Kehittämistyössä oli tavoitteiden saavuttamisen kannalta muutamia kysymyksiä, johon täytyi löytää vastauksia ja teoreettista pohjaa.

1. Kuinka tavoitetaan kohderyhmän henkilöt tehokkaammin ja saadaan heidät sujuvamminkin liikunnan pariin?
2. Millaisen liikunnan kautta saadaan kohderyhmän henkilöt sujuvamminkin liikunnan pariin?

Ensimmäiseen kysymyksessä päädyttiin vastaukseen, että edistetään ja tuodaan esiin enemmän terveysliikuntaa, arjessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta ja liikkumisen kokeilua. Enemmän tyylillä vähemmän paikallaan oloa ja istumista sekä lisää fyysistä aktiivisuutta. Toiminta-ajatus oli tyyliltään kokeile ja innostu, tai tee edes vähän ja lisää aktiivisuuttasi. Ei niinkään haluttu puhua liikunnasta, vaan enemmän fyysisestä aktiivisuudesta, liikkumisen kokeilusta ja hyvinvoinnista. Ideana oli, että ihminen innostuu, motivoituu ja lopulta alkaa tehdä asioita todennäköisemmin, kun lähestymistapa on maltillinen. Lisäksi haluttiin tuoda esiin liikkumiseen rennompaa suhtautumista. Enemmän kokeilua, eikä niin vakavalla otteella. Näiden ajatusten haluttiin näkyvän kaikissa toimenpiteissä, joita suunniteltiin. Osoittautuikin tärkeäksi, että sanoma oli mietitty etukäteen, koska sitten pystyttiin muun muassa lehtihaastatteluissa korostamaan tätä ajattelutapaa. Sanomassa ei haluttu tuoda esiin ja korostaa liikuntaharjoituksista, koska se olisi voinut enemmän karkottaa kohderyhmän ihmisiä. Lisäksi oleelliseksi muodostui, että kehittämistyössä täytyy kehittää keinoja, joilla saadaan tavoitettua kohderyhmän henkilöt tehokkaammin.

Toiseen kysymykseen saatiin osittain vastaus jo ensimmäisen kysymyksen kautta. Usein ihmiset ajattelevat, että liikunnan täytyy kestää tietyn aikaa tai olla riittävän tehokasta, jotta siitä on mitään hyötyä. Tämä johtaa usein kuitenkin siihen tilanteeseen, että liikkumaan ei tule lähdettyä, koska siihen tulee liian suuri kynnyks. Tämä on erityisen tärkeää kohderyhmässä, kun puhutaan vähän liikkuvista työssäkäyvistä henkilöistä. Lisäksi kohderyhmän henkilöissä on todennäköisesti paljon ihmisiä, joilla on negatiivisia kokemuksia liikunnasta, joka ehkäisee liikkumisen myös aikuisena. Siksi on motivaation kannalta ratkaisevaa puhua kevyestä matalan kynnyksen liikkumisesta.

7.1 Prosessi kohderyhmän tavoittamiseen ja ohjautuminen liikuntapalveluihin

Kohderyhmän tavoittamiseen kehitetyn mallin avulla saadaan tavoitettua kohderyhmän henkilöt tehokkaammin ja ohjattua heidät sujuvammin liikuntapalveluihin. Aluksi täytyy tietää, mille kohderyhmälle ja millaista palvelua lähdetään tarjoamaan. Tämän jälkeen kartoitetaan muuttajat, joilla tunnistamme kohderyhmän henkilön. Tämän jälkeen kerätään tiedot näistä henkilöistä ja lähetetään postitse mainos- ja saatekirje yllääkärin suosittelulla heille sopivasta liikunta- ja hyvinvointivalmennuksesta. Tämä vaikutti toimivan tehokkaasti ja paikat ryhmiin täyttyivät pian. Ihmisiä jäi myös jonotuslistalle seuraavaa ryhmää varten. Tärkeää on myös huomioida, että ilmoittautumiset ja tiedustelut osoitetaan valmennusryhmän vetäjälle, joka vastaa tästä eteenpäin myös ryhmien viestinnästä.

Liikunnan palveluketjun kehittäminen onnistui kehittämistyön myötä hyvin. Kehittämistyön aikana syntyi selvästi kevyempi versio LiPaKe-hankkeessa kuvatussa liikunnan palveluketjusta. Tarkoituksen olisikin, että kevyemmän version kautta tämä liikunnan palveluketju on helpompi jalkauttaa.

Eräs malli, joka syntyi kohderyhmän tavoittamiseen, liittyi markkinoinnin kautta tapahtuvaan ohjautumiseen. Alkavien ryhmävalmennuksien markkinointi toteutettiin siten, että markkinoinnissa tuli kolme asiaa selkeästi esiin. Kenelle valmennusryhmä on suunnattu, kenelle valmennus ei sovi ja millaisiin ongelmiin valmennusryhmän kautta voi saada ratkaisuja. Tämä vaikutti toimivan erittäin hyvin ja markkinoinnin kautta saatiin ryhmät nopeasti täyteen. Ryhmään ilmoittautui pääasiassa kohderyhmän profiiliin sopivia henkilöitä.

7.2 Kehittämistyön opit tiivistetysti

Kehittämistyössä saavutettiin monia tuloksia ja paljon hyödyllistä oppia, jota voi jatkossa hyödyntää. Alla on kuvattu kehittämistyön oppeja ja onnistumisia tiivistetysti.

Rakenna hyvä yhteistyö kunnan terveystalouden ja muiden toimintaympäristöön kuuluvien tahojen kanssa. Yhteistyön kannalta olisi hyvä, että terveystalouksissa olisi vähintään yksi henkilö, joka sitoutuu toimintaan ja edistää toimia.

Asiakashankinta- ja asiakashallintaprosessi täytyy miettiä toimivaksi terveystalouden tai muiden yhteistyötahojen kanssa ennen ryhmien perustamista. Tällä tavoin toiminta on tehokkaampaa, tuloksekkaampaa ja säästää paljon kaikkien työaika.

Asiakashankinta on toimivaa, kun terveystalvet keräävät tiedot ihmisistä kenelle palvelu halutaan kohdistaa. Tämän jälkeen kerätään oleelliset tiedot, joiden pohjalta valitaan henkilöt, joille mainos- ja saatekirje lähetetään. Valinnan jälkeen terveystalvet lähettävät mainoksen ja saatekirjeen postin kautta. Ihmiset voivat tämän jälkeen ilmoittautua suoraan valmennusryhmää koordinoivalle henkilölle.

Oleellimmat ulkoliikuntapaikat kannattaa kuvata. Videoissa tyyli kannattaa olla rento, maanläheinen ja kannustaa kokeilemaan kyseistä paikkaa. Videot kannattaa jakaa kunnan Facebook-sivuilla tahdilla 2-3 videota per viikko. Videot on hyvä jakaa myös kunnan Youtube-kanavaan. Julkaisun yhteydessä kannattaa samalla järjestää kyseiseen paikkaan ohjaus, jota voi markkinoida samalla kun video julkaistaan. Videoihin kannattaa suunnitella selkeät ja motivaation herättävät saatetekstit, sekä niihin on tärkeää muistaa laittaa paikan tarkka sijainti. Tärkeää on tehdä ennen videoiden kuvaamista selkeä käsikirjoitus kuvauksesta ja tutustua kuvauspaikkaan mahdollisimman paljon etukäteen. Tämän seurauksena videosta tulee laadukkaampi ja selkeämpi kokonaisuus. Suunnitelman on hyvä pitää sisällään ainakin seuraavat elementit. Millainen tunne ja elämys halutaan videoiden kautta katsojille välittää ja mikä konkreettinen asia halutaan heille välittää. Tämän jälkeen käsikirjoituksen voi tehdä suunnittelemalla puhe, sekä toiminta ja kuvaus. Liitteessä 4 on esimerkki käsikirjoituksen tekemisestä Hauhon vanhanraitin kohteesta.

Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videointi muodostui kehittämistyössä yhdeksi merkittäväksi menetelmäksi, jonka myötä vähän liikkuvien ohjautuminen liikunnan pariin voi parantua. Vuoden 2019 aikana kuvattiin yhteensä 34 videota ja niitä julkaistiin kuntien omilla Facebook-sivuilla ja Youtube-kanavilla. Lisäksi videoita upotettiin kuntien nettisivujen kyseisen liikuntapaikan alle. Laskettaessa yhteen sekä Facebook- että Youtube-kanavien kautta tavoitetut ihmiset, vuoden 2019 aikana tavoitettiin yhteensä 41 103 ihmistä (taulukko 1). Eniten ihmisiä tavoittanut video keräsi noin 5900 näyttökertaa. Videoita kommentoitiin ja kiitettiin paljon sosiaalisessa mediassa, sekä ihmisiltä tuli paljon hyvää palautetta myös kasvotusten.

Taulukko 1. Tavoitettujen ihmisten määrä ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videoiden kautta.

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| Kuntien Facebook-sivut | 38965 näyttöä |
| Kuntien YouTube-kanavat | 2138 näyttöä |
| Yhteensä | 41 103 näyttöä |

Ulkoliikuntapaikkojen kuvauksien aikana opittiin tärkeitä asioita niiden toteuttamisesta. Kuvaus- ja äänentoistokaluston tulee olla riittävän hyvät, jotta videoista tulee tarpeeksi laadukkaita. Videoiden pituuden havaittiin olevan sopiva, kun kesto oli noin 75–90 sekuntia.

Kuvaamisen lisäksi seuraava todella tärkeä seikka on miettiä, missä kanavissa videot jaetaan. Samalla on tärkeää suunnitella videoiden saatetekstit, sekä aikataulu ja rytmitys videoiden julkaisulle. Videoita kannattaa jakaa mahdollisimman monessa oleellisessa kanavassa. Jaoin ne kunnan Facebook-sivuilla ja YouTube-kanavissa. Videoita julkaistiin tahdilla 2-3 videota viikossa, joka havaittiin sopivaksi. Julkaisemista testattiin myös laittamalla Facebookiin kuvan, tekstin ja linkin, jonka kautta pääsi kunnan YouTube-kanavalle katsomaan videoita. Tämä ei toiminut, niin hyvin kuin Facebookissa suoraan oleva video ja se näkyikin selvästi vähäisempänä katselumääränä. Mitä enemmän ihmisten pitää klikata päästäkseen katsomaan jotain, nostaa se kynnystä katsoa video.

Väliarvioinnin myötä havaittiin, että videoiden julkaisuun olisi hyvä yhdistää kyseisen ulkoilukuntapaikan ohjattu kokeiluhetki. Tällöin liikunnanohjaaja olisi paikalla opastamassa ja innostamassa liikkumiseen. Tarkoituksena oli julkaista videot uudestaan alkukesästä 2020 alkaen ja yhdistää niihin nämä ohjaukset, mutta korona-epidemian vuoksi tätä ei voitu tehdä.

Aktiivisuusrannekkeet ovat hyvä väline motivoimaan vähän liikkuvia lisäämään fyysistä aktiivisuutta sekä havainnoimaan hyvinvoinnin kokonaisuutta. Tärkeässä roolissa on valmentajan tapa opastaa rannekkeiden käyttöön. Hänen täytyy muistaa kertoa, ettei ihmiset tuijota vain ranneketta, vaan tärkeämpää on muistaa oma tuntemus ja ranneke on hyvä lisä oman liikkumisen sekä hyvinvoinnin tueksi. Aktiivisuusrannekkeiden liittäminen osaksi liikuntavalmennusryhmiä osoittautui onnistuneeksi. Osallistujat suurimmilta osin pitivät aktiivisuusranneketta hyvänä ja heidän huomio kiinnittyi päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, sekä yöneen vaikuttaviin tekijöihin. Aktiivisuusrannekkeet laittaminen kirjastoon lainattavaksi oli vaikuttaa toimivalta. Aktiivisuusrannekkeiden lainausta varten kirjastohenkilökunta teki kirjallisen ohjeistuksen aktiivisuusrannekkeen käyttöönottoon. Lisäksi aktiivisuusrannekkeen lainaamisesta kuvattiin yleinen video, jonka ideana oli motivoida ihmisiä lainaamaan mittari.

Ydinsanoma suunnitelluille toiminnoille on tärkeä miettiä ja sen on hyvä näkyä sekä kuulua kaikessa mitä tehdään. Kehittämistyössä yksi ydinsanoma oli ”lisää liikettä, vaikka farkut jalassa” ja ”kokeile vähän ja ylläty”. Ydinsanomassa tuotiin rennompia suhtautumisen liikkumiseen esiin. Tämä sanoma näkyi kaikissa lehtijutuissa.

Markkinoinnissa on tärkeää rajata selkeästi, kenelle palvelu on tarkoitettu ja kenelle ei. Tämän avulla palveluihin saadaan todennäköisemmin mukaan kohderyhmäsi kuuluvia ihmisiä.

Valmennusryhmissä voi käyttää porrastettua tapaamista ja omatoimiseen liikuntaan ohjautumista. Valmennusryhmässä kannattaa olla aktiivinen aloitus ja viikoittaisia tapauksia on hyvä olla ainakin 6-8 viikon ajan. Tämän jälkeen tapaamisia voi olla harvemmin esimerkiksi kerran kuukaudessa 8-12 viikon ajan. Lopulta tapaamisia voi olla kahden kuukauden välein, kunnes valmennusryhmän kestoksi tulee 9-12 kuukautta. Tämän tavoitteena on tukea osallistujia hallitusti omatoimiseen liikkumiseen. Tätä tuetaan ryhmän aikana tapahtuvalla liikunta- ja hyvinvointivalmennuksella. Vähän liikkuvien henkilöiden kanssa kannattaa lähteä erittäin maltilla ja pehmeästi liikkeelle. Valmennusryhmien nimissä ja toiminnassa painotettiin kehonhuoltoa kevyellä tyylillä. Tämä saikin todella paljon positiivista palautetta ryhmäläisiltä. Useat sanoivat, että kerrankin koki liikkumisen miellyttävänä ja oli mukava lähteä liikkumaan ryhmän kanssa. Tämä puolestaan saa helpommin ohjautumaan liikunnan pariin.

Valmennusryhmissä pyrittiin edistämään osallistujien sujuvampaa ohjautumista liikunnan pariin parantuneen motivaation kautta. Tässä teoreettisena pohjana oli itsemääräämisteoriat. Itsemääräämisteoriat on tutkittu pitkään ja sen on osoitettu tutkimuksissa olevan tehokas tapa sisäisen motivaation vahvistamiseen. Tässä teoriassa huomioidaan ihmisten autonomia (valinnan vapaus), pystyvyyden tunne ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus.

8 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän työelämän kehittämistyön tuloksena syntyi selkeämpi prosessi ja toimivia menetelmiä vähän liikkuvien työikäisten sujuvampaan ohjautumiseen liikunnan pariin. Kehittämistyön tuloksena syntyi myös selkeämpi malli liikunnan palveluketjusta. Osana liikunnan palveluketjua, kehittämistyön aikana syntyi toimiva prosessi kohderyhmän asiakkaiden tavoittamiseen. Kehittämistyön aikana syntyi myös kohderyhmälle sopivia matalan kynnyksen liikuntavalmennusryhmiä, jotka tukevat heidän sujuvampaa siirtymistä liikunnan pariin. Kehittämissuunnitelman aikana syntyi hyviä käytäntöjä vähän liikkuvien tavoittamiseen videotuotantomateriaalin ja eri kanavia tapahtuvan viestinnän kautta. Videotuotantomateriaalin tavoitteena oli herättää kohderyhmän henkilöissä halu lähteä kokeilemaan liikkumista. videoita julkaistiin sosiaalisen median kanavissa ja kuntien nettisivuilla. Kohderyhmälle suunnatut Facebook Live –ohjaukset ja etävalmennustapaamiset olivat myös yksi kanava kohderyhmän tavoittamiseen. Yhtenä merkittävänä asiana alkoi kehittyä myös yhteistyöryhmien kanssa saman tyylinen puhe liikkumisesta ja hyvinvoinnista.

Liikunnan palveluketjun kehittämisessä viivekehäksenä käytettiin LiPaKe- hankkeessa kehitettyä mallia, joka koostuu neljästä osiosta. Näitä ovat lääkärin ja hoitajan vastaanotto, liikunta- ja elintapaneuvonta, kunnan matalankynnyksen liikuntaryhmät ja siirtyminen yhdistyksen toiminnan pariin (Liiku 2017, 11-12). Tämän kehittämistyön tuloksena syntyi liikunnan palveluketjun osalta kohderyhmän asiakkaiden tavoittamiseksi toimiva prosessi. Tätä prosessia toteutettiin ja kehitettiin Janakkalan kunnan kautta. LiPaKe-hankkeen pohjalta toteutettua mallia ei suoraan sellaisenaan toteutettu, vaan siitä kehitettiin kevyempi prosessi.

LiPaKe-hankkeessa kehitetyssä prosessissa terveydenhuollon ammattilainen arvioi potilaan tarpeen liikuntaneuvonnalle ja terveyskeskuksien lääkärikokouksissa keskustellaan potilaan lähettämisestä liikuntaneuvontaan (Liiku 2017, 11). Tässä työelämän kehittämistyössä syntynyt prosessi oli tarkoituksella kevyempi versio, koska se ei vaadi asiakkaiden hankkimisessa terveydenhuollon ammattilaisen työpanosta lähellekään, niin paljon. Kehitetty prosessi eteni asiakkaiden tavoittamisesta, kunnan matalankynnyksen liikuntaryhmiin ja siellä tapahtuvaan valmentavaan liikuntaneuvontaan. Prosessissa kerätään ensin asiakastiedot käyntien yhteydessä, valitaan oleelliset tiedot kohderyhmän tavoittamiseksi, kerätään sopivien henkilöiden tiedot mainos- ja saatekirjeen lähettämisestä varten ja lähetetään mainos- ja saatekirje valituille henkilöille. Tämän jälkeen asiakas ilmoittautuu suoraan valmennusryhmän vastaavalle.

LiPaKe-hankkeessa (Liiku 2017, 11-12) asiakkaita ohjataan ensin liikuntaneuvontaan ja sieltä kunnan tarjoamiin matalankynnyksen liikuntaryhmiin. Tässä kehittämistyössä nämä kaksi yhdistettiin, jolloin asiakkaat ohjattiin suoraan kunnan järjestämiin matalankynnyksen liikuntaryhmiin, jossa valmentavan otteen myötä huomioidaan liikuntaneuvonta.

Kiviharju, Turunen ja Ansaharju (s.a., 17) esittävät liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa –kyselyn tulokset raportissaan, että 53,7 prosenttia asiakkaista varaa ajan liikuntaneuvontaan itse. Yhteydenotot tapahtuvat kuitenkin pääosin, kun aikaisemmin on saatu terveydenhuollon ammattilaiselta kehoitus tai kannustatusta. Joskus yhteydenotot tapahtuvat myös asiakkaan oma-aloitteisesta kiinnostuksesta omia elintapojaan kohtaan. (Kivimäki, Turunen, Ansaharju s.a., 17)

Tässä prosessissa ensimmäinen kohta, eli asiakastietojen kerääminen käyntien yhteydessä on tärkeää, jotta saamme valikoitua kohderyhmän henkilöt, joille mainos ja saatekirje lähetetään. Asiakastietojen kerääminen on haastavaa ja tätä prosessin osaa täytyy kehittää paremmaksi ja ketterämmäksi jatkossa. Toisessa vaiheessa yhteistyössä mietitään ja valitaan oleelliset tiedot, joiden pohjalta valitaan kenelle mainos ja saatekirje lähetetään. Kolmannessa vaiheessa terveydenhuollon ammattilainen etsii tiedoista henkilöt, joille mainos ja saatekirje lähetetään. Mainoksen ja saatekirjeen lähettäminen tapahtuu postin kautta. Henkilön saadessa nämä postin kautta, hän voi ilmoittautua matalan kynnyksen liikuntaryhmää valmennusryhmän vastaavalle.

Kehittämistyön myötä syntyi myös onnistuneita matalankynnyksen liikunta- ja hyvinvointiryhmiä vähän liikkuville työkäisille. Ryhmissä kaikessa yksinkertaisuudessaan oli liikuntaa toteuttaa erittäin kevyellä otteella. Suuressa roolissa oli lempeä kehonhuoltotyylinen harjoittelu ja kevyesti toteutettu lihaskuntoharjoittelu tai aerobinen liikunta. Liikunta- ja hyvinvointineuvonta tapahtui liikuntaryhmissä itsemääräämisteoriaan nojautuen.

Tuuhan (2016) mukaan ohjauksiin voidaan luoda sellaiset olosuhteet, jotka täyttävät itsemääräämisteorian kolme psykologista perustarvetta. Weinbergin ja Gouldin (2011, 56) mukaan henkilö voi siirtyä tilanteesta, jossa ei ole motivaatiota, tilanteeseen, jossa on ulkoinen motivaatio ja siitä edelleen sisäiseen motivaatioon. Itsemääräämisteorian mukaisen valmentavan liikunta- ja hyvinvointineuvontaotteen sisällyttäminen ryhmiin onnistui hyvin ja oli selvästi havaittavissa, kuinka osallistujien motivaatio lisääntyi.

Kun henkilö saa kokemuksen omasta osaamisestaan ja pätevydestään, hän saa motivaatiota jatkaa toimintaa ja sitoutuu paremmin (Seppänen 2018, 82). Tämän pystyvyyden korostaminen liikuntaryhmissä oli tärkeässä roolissa ja olikin selvästi havaittavissa, miten

osallistujien pystyvyyden tunne lisääntyi, sekä sitoutuminen liikuntaan ja omaan hyvinvointiin.

Motivaation ja viihtymisen kannalta parhaat tulokset ohjauksissa saavutetaan, kun henkilö on tehtäväorientoitunut ja valmentaja muodostaa myös toimintaympäristöstä tehtäväorientoituneen (Matikka, Roos-Salmi. 2012, 55). Matalan kynnyksen liikuntaryhmien toimintaympäristössä painotettiin tehtäväorientaatiota ja oli havaittavissa, että osallistujat olivat helpottuneita, kun omia tuloksia ei verrattu toisen tuloksiin.

Tässä kehittämistyössä oli tavoitteena luoda keinoja, joilla tavoitetaan kohderyhmän henkilöitä ja saadaan heidät sujuvasti liikunnan pariin. Kehittämistyössä kehittyikin prosessi kohderyhmän tavoittamiseen. Ulkoliikuntapaikkojen videot tehtiin ajatuksella ”käy vain kokeilemassa, vaikka farkut jalassa”, jonka ideana oli saada kohderyhmän henkilöt nimenomaan vain liikkeelle ja kokeilemaan liikkumista hieman. Itsemääräämisteoriana pohjautuen tavoitteena oli myös vahvistaa henkilön pystyvyyden tunnetta, joka voisi lisätä motivaatiota liikkumiseen liittyen. Videot keräsivät paljon katselukertoja ja niitä jaettiin paljon sosiaalisessa mediassa.

Vuoden 2020 ajalle kohderyhmänä oli vähän liikkuvien työikäisten näkökulmasta odottavat äidit ja pikkulapsiperheet. Tavoitteena oli jatkaa vuoden 2019 aikana hyväksi havaittuja toimia ja kehittää niitä pidemmälle. Koronan myötä tulleet globaalit vaikutukset, kuitenkin muuttivat suunnitelmia todella paljon ja toimintojen osalta asiat olivat pitkään pysähdyksissä. Päätimme kuitenkin hyödyntää tämän tilanteen ja kohderyhmän tavoittamiseksi ja sujuvampaan liikunnan pariin ohjautumisen tueksi kehitimme Facebook Live –ohjaukset ja mahdollisuuden osallistua liikunta- ja hyvinvointineuvontaan etävalmennustapaamisen kautta. Live-ohjaukset onnistuivat hyvin ja niissä oli sama idea kuin liikuntavalmennusryhmissä ja ulkoliikuntapaikkojen videoissa, eli ohjata osallistujia kokeilemaan kevyttä liikettä, joka tukisi pystyvyyden tunnetta. Lisäksi Facebook live –ohjaukset kestivät vain noin 15 minuuttia, minkä idea oli myös tukea kohderyhmän mahdollisuutta osallistua mukaan, kun aika oli pieni.

Kehittämistyön tuloksena saatiin kehitettyä tavoiteltuja asioita. Yhtenä tavoitteena oli saada hyväksi havaitut toimintamallit osaksi kuntien toimintaa. Tässä tavoitteessa onnistuttiin. Toimivaksi havaittu asiakashankintaprosessin käyttö jatkuu ja se tulee tekemään liikuntaan ja valmennusryhmiin ohjautumisesta sujuvampaa. Varsinainen laajempi hanke jatkuu edelleen ja tämä työelämän kehittämistyö toimii hyvänä pohjana asioiden tekemiselle, sekä kehittämiselle. Prosessia asiakkaiden tavoittamiseen ja liikunnan palveluketjun

mallia voidaan lähteä edelleen jalostamaan paremmaksi. Kehittämistyössä siihen syntyi hyvä perusprosessi.

Kehittämistyön myötä syntyneet matalan kynnyksen liikuntaryhmät ovat käynnistyneet osittain uudestaan. Korona sekoitti kuntien tilannetta, joten kaikkien ryhmien jatkaminen tuli mahdottomaksi. Jatkoideana joissakin ryhmissä on tarkoituksena kokeilla tapaa, jossa ihmiset voivat osallistua tapaamisille, milloin vain. Tällöin henkilön ei tarvitse ilmoittautua ja sitoutua pitkäksi aikaa, joka voi madaltaa osallistumisen kynnyksiä. Samalla voidaan palvella useampia ihmisiä, kun he voivat osallistua valmennustapaamisille, milloin vain.

Aktiivisuusrannekkeiden lainauspalvelu kirjaston kautta toimii edelleen aktiivisesti ja toimintaa on jalkautettu muihinkin kirjastoihin. Aktiivisuusrannekkeet ovat uusissa alkavissa ryhmissä käytössä ja ryhmien vetäjät tietävät mitä asioita niiden käytössä kannattaa osallistujille painottaa.

Ilmaisista ulkoliikuntapaikoista kuvattuja videoita voidaan hyödyntää vuosittain ja niihin voidaan yhdistää kyseisen paikan liikunnanohjaus. Tätä prosessia voidaan toistaa vuodesta toiseen, joten videoinnilla on hyvä jatkuvuus. Tämän lisäksi videokuvausta tullaan jatkossa hyödyntämään varmasti enemmän, koska se havaittiin niin toimivaksi keinoksi ihmisten tavoittamiseen.

Vuoden 2020 aikana yhteistyöryhmiin on tullut mukaan varhaiskasvatuksen kautta päiväkodit, sekä terveyspalveluiden kautta neuvolat ja terveydenhoitajat. Sidos- ja yhteistyöryhmyöskentely on tärkeä osa toimintaa ja sen kehittämistä. Tulevaisuudessa on tärkeää panostaa siihen, että toiminnassa mukana olevat tahot saadaan puhumaan samaa kieltä liikkumisesta. Tämä edellyttää säännöllistä keskustelua ja viestintää sidos- ja yhteistyöryhmissä asiaan liittyen. Toinen tärkeä asia on panostaa siihen, että toiminnassa mukana olevat tahot omaksuvat liikunnan palveluketjun prosessin.

Lähteet

Borodulin, K., Wennman, H. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 – tutkimus. Tilastoraportti 48/2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti_Aikuisv%c3%a4est%c3%b6n%20liikunta%20Suomessa%20FinTerveys%202017%20tutkimus_BANNERILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 19.11.2020.

Fogelholm M, Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Gummerrus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Heikkinen, L.T., Huttunen, R., Moilanen, P. 1999. Siinä tutkija missä tekijä. WSOY-kirjapainoyksikkö. Juva.

Honkola, J., Jounela, T. 2000. Palveluosaamisen piruetit. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Kivimäki, S., Turunen, M., Ansaharju, A. s.a. Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa –kyselyn tulokset. Luettavissa: https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2948-Liikuntaneuvonnan_onnistumisen_edellytykset_kunnissa_raportti.pdf. Luettu 25.10.2019.

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Säaksjärvi, K., Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 tutkimus. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 26.11.2019.

Koski, P., Kelo, M. 2019. Toimintatutkimus menetelmänä. Luettavissa: <https://blogit.metropolia.fi/masterminds/2019/09/30/toimintatutkimus-menetelmana/>. Luettu 23.2.2020.

Kunnossa kaiken ikää –ohjelma (s.a.). Liikuntaneuvonnan palveluketju. Luettavissa: https://www.kkiohjelma.fi/liikuntaneuvonta/liikuntaneuvonnan_palveluketju. Luettu: 15.9.2019.

Liiku 2017. Loppuraportti. LiPaKe. Luettavissa: https://www.liiku.fi/site/assets/files/2942/raportti_lipake_kehittamishankkeesta_pysyvaksitoiminnaksi.pdf. Luettu: 15.9.2019.

Liiku (s.a.). LiPaKe – liikunta- ja elintapaneuvonta osana palveluketjua. Luettavissa: <https://www.liiku.fi/aikuisille/liikuntajaelintapaneuvonta/liikunnanpalveluketju/>. Luettu 15.9.2019.

Lintunen, T., Polet, J. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/4134-LIITU-webinaari_Koettu_liikunnallinen_patevyys_ja_liikuntamotivaatio_24_9_2019.pdf. Luettu 20.6.2020.

Matikka, L. 2013. Flow. Anna mennä ja onnistu. Saarijärven Offset Oy.

Matikka L., Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tammerprint Oy, Tampere.

Martela, F. 2013. Tahdonvoiman käyttöohje. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Martela, F. 2015. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. Gummerrus Kustannus Oy.

Miller, W., Rollnick, S. 2013. Motivational interviewing. The Guilford Press. New York.

Nummenmaa, M., Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos. Saarijärven Offset Oy.

Parantainen, J. 2007. Tuotteistaminen. Talentum Media Oy.

Pesonen, H., Lehtonen J., Toskala, A. 2002. Asiakaspalvelu vuorovaikutuksena. Markkinointia, viestintää, psykologiaa. Gummerrus Kirjapaino Oy.

Rovio, E., Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat tutkijoita ja päättäjiä. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp26_vahanliikk_netti.pdf. Luettu 16.11.2019.

Salmela-Aro, K., Nurmi, J. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus.

Seppänen, L 2018. Perseelle potkimisen käsikirja. Fitra.

Tanttu, K. 2007. Palveluketjujen hallinta julkisessa terveydenhuollossa. Väitöskirja. Vaasan yliopisto, Acta Wasaensia No 176. Sosiaali- ja terveyshallintotiede 2. Luettavissa:

https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8048/isbn_978-952-476-187-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 21.10.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Suomalaiset liikkuvat vapaa-ajallaan yhä enemmän. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/-/suomalaiset-liikkuvat-vapaa-ajallaan-yha-enemman>. Luettu: 21.5.2020.

Tuuha, H. 2016. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttava motivaatio itsemääräämisteorian näkökulmasta. Pro gradu. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaali- ja terveystieteiden laitos. Luettavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20161163/urn_nbn_fi_uef-20161163.pdf. Luettu: 20.5.2020.

UKK-instituutti 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>. Luettu 28.10.2019.

Toropainen, E. 2011. Palveluketjuajattelua terveyden edistämiseen. UKK-instituutti. Helsinki. Luettavissa: https://www.diabetes.fi/files/1437/Toropainen_1.2..pdf. Luettu 2.9.2020.

Vasankari, T., Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 16.9.2020.

Weinberg, R., Gould, D. 2011. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

Wennman H., Borodulin K., Jousilahti P. 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. Tutkimuksesta tiiviisti 30/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138483/TUTI2019_30_Liikunta%20vapaa-ajalla%20WHO_tark_.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 21.10.2020.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje lihaskuntoharjoittelulla diabetes haltuun ryhmään.

Hei

Janakkalan terveystalvelut toivoo Sinun pärjäävän hyvin perussairautesi, diabeteksen, hoidon kanssa.

Haluamme kuitenkin antaa Sinulle vielä eväitä sairautesi hoitoon, ja tarjoamme Sinulle mahdollisuutta osallistua oheisessa esitteessä kuvattuun ryhmään.

Toivomme kovasti että tartut tilaisuuteen!

Janakkalan kunta tarjoaa ryhmän Sinulle ilman osallistumismaksua.

Parhain terveisin

Janakkalan terveystalveluiden puolesta

Ylilääkäri

Liite 2. Saatekirje kuusi pientä lajikokeilua ryhmään.

Hei

Olet osallistunut Janakkalan terveydenhuollon järjestämään elintapaohjausryhmään. Toivomme että sait siitä tietoa ja eväitä hoitaa itseäsi mahdollisimman hyvin. Nyt haluamme vielä tarjota sinulle mahdollisuutta osallistua oheisessa esitteessä kuvattuun ryhmään.

Toivomme että tartut tilaisuuteen!

Janakkalan kunta tarjoaa ryhmän Sinulle ilman osallistumismaksua.

Parhain terveisin

Janakkalan terveystalveluiden puolesta

Ylilääkäri

Liite 3. Esittely- ja mainoskirje etätapaamiseen.

Varaa aika yksilölliseen etätapaamiseen liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyen!

Mietityttääkö sinua raskausajan liikunta tai kuinka voisit liikkua raskauden jälkeen? Entä oletko pohtinut, kuinka pikkulapsiperheissä voisi ylläpitää omaa ja perheen hyvinvointia sekä liikkua?

Nyt sinulla on ainutlaatuinen mahdollisuus päästä yksilölliseen tapaamiseen, jossa saat näihin vastauksia.

Autan sinua mielelläni siinä, kuinka voit liikkua ja pitää huolen hyvinvoinnistasi sekä palautumisestasi raskauden aikana ja raskausajan jälkeen. Annan mielelläni avaimia myös siihen kuinka huomioitte liikkumisen, palautumisen ja hyvinvoinnin koko perheenä, jotta jaksamista ja energiaa riittää arkeen.

Olen liikunnanohjaaja/valmentaja (AMK) ja työskentelen Liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun -hanketyöntekijänä. Olen tehnyt hyvinvointivalmennusta ja personal trainingia noin 12-vuotta. Minulta saat varattua ajan yksilölliseen etätapaamiseen liikkumiseen, hyvinvointiin ja palautumiseen liittyen, joissa mielelläni autan sinua sekä perhettäsi.

Etätapaaminen voidaan järjestää videoyhteyden kautta (Skype, Teams, Zoom) tai puhelimitse keskusteluna. Tapaaminen on maksuton.

Alla linkki liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun –hankkeen videoihin, josta pääset katsomaan ajatuksiani ja vinkkejäni hyvinvointiin liittyen:

[Lantio auki kolmella liikkeellä](#)

[Helppota niska-hartiaseudun iumeja](#)

[Kehonhuoltoa kotipihalla](#)

[Liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun -videot](#)

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää, koska se on parasta mitä voit itsellesi ja perheellesi antaa.

Ota reippaasti yhteyttä ja toivottavasti tavataan etäyhteyden kautta.

*Terveisin,
Jorma Vaara*

050-477 5429
jorma.vaara@hameenlinna.fi
Hämeenlinnan kaupunki
Liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun –hanketyöntekijä



Liite 4. Kuvauskäsikirjoituksen tekeminen Hauhon vanhan raitin kohteesta.

Kohde: Hauhon vanharaitti

Millaisen fiiliksen haluamme välittää: Historiallisen kohteen ja kevyen liikkeen yhdistäminen. Levollinen fiilis.

Minkä konkreettisen asian haluamme välittää: Kulttuuri, luonto ja liike yhdistyvät. Voit nauttia maisemista ja samalla saada aktiivisuutta sekä tehdä jopa muutaman lihaskunto- liikkeen.

| PUHE TAI TOIMINTA | KUVAUS |
|---|---|
| Alkuspiikki: <i>"Nyt olemme Hauhon vanhalla raitilla, josta löytyy hienoja kulttuuri- ja historianähtävyyksiä, joten lähdetään tutustumaan"</i> | Kuvassa näkyy taustalla paikan opastekyltti. |
| Siirtymä kävellen kohti ensimmäistä kohdetta. | Kuvataan eri kuvakulmista kävelyä siten, että paikan hienoja rakennuksia ja maisemia näkyy. Korostetaan muutamaan yksityiskohtaa. |
| Pysähdytään kirkon eteen ensimmäiseen kohteeseen | Kuvataan muutamasta eri kulmasta, kun kuvattava katselee kirkkoa. |
| Siirrytään kävellen rantaa kohti | Kuvataan edestä ja takaa, jolloin näkyy rantamaisema. |
| Saapuminen rannan laiturille | Kuvataan laiturilla kävelyä takaa ja vapaalla kädellä, sekä kuvattavan katsellessa laiturilta. |
| Välispiikki rannalla: <i>"Täältä löytyy myös Hauhon kaupunkivene, jota voit vapaasti lainata, kunhan otat omat pelastusliivit ja äyskärin mukaan."</i> | Paikassa korostettavat asiat. Vene ja ranta. |
| Siirtyminen näköalatornille | Kuvataan reitillä näkyviä vanhoja rakennuksia, sekä korostetaan muutamia yksityiskohtia. Kuvataan vapaalla kädellä. Kuvataan tuelta eri kulmista. |
| Saapuminen näköalatornin alaosaan | Kuvattava saapuu ja alkaa heti tehdä lihaskuntoliikkeitä. Liikkeitä kuvataan 3-4 eri kulmasta. |
| Siirtyminen näköalatornin päälle | Kuvataan läheltä, kun portaita mennään ylös ja kaukaa, jotta näköalatorni näkyy kokonaisuudessa. |
| Loppuspiikki: Pieni keventävä osio alkuun. <i>"Huh, olipa virkistä sade, mutta on näissä keskiaikaisissa maisemissa mukava ulkoilla. Paikka löytyy ihan Hauhon keskustasta, joten täällä on helppo käydä, vaikka kauppareissun yhteydessä. Tule ulkoilemaan tai rauhoittumaan tänne"</i> . | Kuvaus lähtee käyntiin, kun kuvattava tekee vartalonkiertoa ja puhe alkaa vasta sen jälkeen. Taustalla näkyy järvimaisema. |