



Ryhmäliikuntaneuvonnan suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen Hattulan kunnassa

Aino Linnaketo-Joutvuo

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja AMK

Opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä(t)

Aino Linnaketo-Joutvu

Tutkinto

Liikunnanohjaaja AMK

Opinnäytetyön nimi

Ryhmäliikuntaneuvonnan suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen Hattulan kunnassa

Sivu- ja liitesivumäärä

27 + 15

Liikuntaneuvonta on palvelu, jota tarjotaan yleisesti elintapamuutosta tarvitseville sekä terveytensä vuoksi liian vähän liikkuville. Kuntien ja kaupunkien toimintatavoissa voi olla pieniä eroavaisuuksia, mutta pääperiaatteet ja tavoitteet ovat samat. Palveluun voi ohjautua esimerkiksi itsenäisesti, läheisen yhteydenoton tai terveydenhuollon kautta.

Hattulan kunnan liikuntapalveluissa on tarjottu liikuntaneuvonnan palvelua vuodesta 2022 alkaen Aluehallintoviraston myöntämän hankerahoituksen avulla. Liikuntaneuvonnan kohderyhmään kuuluvat tällä hetkellä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat, lähtökohtaisesti yli 60-vuotiaat kuntalaiset.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana toimivat liikuntaneuvonnan kasvava tarve sekä työikäisten työhyvinvoinnin edistäminen sekä työssä jaksaminen. Aihe on jatkuvan tarpeen kasvun myötä tärkeä ja ajankohtainen. Opinnäytetyön tavoitteena on kasvattaa liikuntaneuvonnan palveluita kehittämällä liikuntaneuvontaa ryhmässä toteutettavaksi ja juurruttaa se osaksi Hattulan kunnan palvelutarjontaa. Kehittämistyön lähtökohtana on ottaa huomioon yksilön lähtökohdat ja tasavertaiset mahdollisuudet elintapamuutosten toteuttamisessa. Toiminnan tarkoitus on olla kauaskantoista ja mitattavissa olevaa, jotta sen vaikutusta voidaan arvioida. Toimintaa voidaan mitata osallistujilta saatujen palautteiden perusteella tai toiminnan vaikutuksella mahdollisiin sairauspoissaoloihin.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jolle oli jo aiempien tutkimusten mukaan havaittu olevan tarvetta. Kehittämistyö kesti noin 6 kuukautta ja se toteutettiin vuosien 2022–2023 aikana. Työ perustui yhteistyölle eri liikuntaneuvontaa edistävien toimijoiden kanssa Hattulan kunnassa. Näitä toimijoita olivat henkilöstöjohtaja, yksityinen kuntosali sekä Hattulan kunnan liikuntaneuvoja, joilta sain monipuolisesti avaimia opinnäytetyön edistämiseen jo olemassa olevien toimintatapojen kautta.

Työn tuloksena syntyi uudelleen käytettävä liikunnallista elämäntapaa edistävä toimintamalli, jonka mukaan vastaavaa palvelua voidaan tuottaa Hattulan kunnassa jatkossakin, mikäli resurssit sen mahdollistavat. Liikuntaneuvonnan tulevaisuuden kannalta on tärkeää saada riittävästi tietoa sen mahdollisuuksista sekä vaikuttavuudesta. Hattulan kunnassa liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta edistetään tällä hetkellä sopimalla yhteisiä toimintatapoja potilastietojärjestelmän ja liikuntamittareiden käytöstä sidosryhmien kanssa.

Ryhmään osallistuneilta saatu palaute osoittaa, että ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta on ollut motivoivaa ja vaikuttanut positiivisesti heidän asenteisiinsa sekä ajatuksiinsa. Voidaan todeta, että työ on hyödyllinen sekä käytännöllinen ja sitä voidaan käyttää myös jatkossa sellaisenaan tai soveltaen.

Asiasanat

Liikuntaneuvonta, terveystyö, terveyden edistäminen, elintapamuutos, työhyvinvointi.

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 2 |
| 2 | Liikunta terveyden edistämässä | 4 |
| 2.1 | Perusteet liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi | 4 |
| 2.2 | Liikkumisen suositukset | 4 |
| 2.3 | Terveysliikunta ja sen merkitys yksilölle | 5 |
| 2.4 | Motivaatio ja minäpystyvyys | 6 |
| 3 | Liikuntaneuvonta Hattulassa | 8 |
| 3.1 | Nykytila Hattulassa | 8 |
| 3.2 | Moniammatillisuus | 9 |
| 3.3 | Hanke | 9 |
| 3.4 | Palvelupolku | 10 |
| 4 | Opinnäytetyön toteutus | 13 |
| 4.1 | Toimeksiantaja | 13 |
| 4.2 | Tavoite ja tarkoitus | 13 |
| 4.3 | Menetelmät toiminnan kehittämisessä | 14 |
| 5 | Prosessikuvaus | 15 |
| 5.1 | Perusteet toiminnan kehittämiselle | 15 |
| 5.2 | Liikuntaneuvontaan ohjautuminen | 15 |
| 5.3 | Toiminnan sisältö | 16 |
| 5.3.1 | Ensimmäinen tapaamiskerta | 16 |
| 5.3.2 | Toinen tapaamiskerta | 17 |
| 5.3.3 | Kolmas tapaamiskerta | 17 |
| 5.3.4 | Neljäs tapaamiskerta | 18 |
| 5.3.5 | Viides tapaamiskerta | 19 |
| 5.3.6 | Kuudes tapaamiskerta | 19 |
| 5.4 | Ohjautuminen palvelun jälkeen | 20 |
| 5.5 | Arviointi | 20 |
| 6 | Pohdinta | 22 |
| 6.1 | Toiminnan kehittäminen | 22 |
| 6.2 | Jatkokehittämistarpeet | 23 |
| | Lähteet | 25 |
| | Liite 1. Mainos ryhmäliikuntaneuvonnasta | 28 |
| | Liite 2. Ryhmäliikunnan toimintamalli | 30 |
| | Liite 3. Ryhmältä saatu palaute | 42 |

1 Johdanto

Liikuntaneuvonta on viime vuosina yleistynyt palvelumuoto, jonka tavoitteena on mahdollistaa pysyviä elintapamuutoksia terveytensä ylläpitämiseksi liian vähän liikkuville henkilöille. Asiakkaat ovat pääsääntöisesti aikuisia, mutta toisissa kunnissa palvelua tarjotaan myös nuorille sekä lapsiperheille. Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten mukaan laadukkaana liikuntaneuvonnan tulee olla asiakaslähtöistä, vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista. (Liikkuva aikuinen 2021.)

Hattulassa palvelua tarjotaan tällä hetkellä työiän yläpäässä oleville aikuisille. On havaittu, että tarvetta palvelulle olisi myös nuoremmille aikuisille, mutta tällä hetkellä resurssit eivät riitä laajempaan palveluntarjoamiseen. Liikuntaneuvonta perustuu asiakkaan omaan tilanteeseen huomioon ottaen hänen tarpeensa, lähtökohdat, mahdolliset esteet, vahvuudet ja tavoitteet. Prosessi on aina vuorovaikutuksellista asiakasta ja hänen elämäntilannettaan kunnioittaen. Tapaamiset sisältävät erilaisia harjoituksia, lajikokeiluita, keskustelua, palautteen antoa ja erilaisten työkalujen käyttämistä. Liikuntaneuvonnan yhtenä tavoitteena on saada asiakas ohjautumaan matalalla kynnyksellä ohjattuun tai omaehtoiseen liikunnan pariin. Asiakkaan toiveiden ja vahvuuksien mukaan voidaan hänelle tarjota myös erilaisia lajikokeiluja mielekkään liikuntamuodon löytämiseksi. Lajikokeilujen avulla saadaan myös madallettua osallistumisen kynnystä. Toiminnan saavuttavuuden parantamiseksi asiakkaalle tarjotaan liikuntamuotoja, jotka ovat hänelle taloudellisesti mahdollisia. Tämän lisäksi kartoitetaan ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan järjestämisen tarvetta kuntakeskuksen ulkopuolisissa kylissä ja tarjotaan palvelua tarvittaessa myös näille alueille. (Hattulan kunta 2022 a.)

Liikuntaneuvonta on tänä päivänä laajalti esillä yhtenä toimintatapana vähän liikkuvien ihmisten tavoittamiseksi. Liikuntaneuvontaan liittyviä opinnäytetöitä on tehty paljon ja niitä kehittämistöitä toteutetaan monissa kunnissa erilaisten hankerahoitusten avulla. Tämän opinnäytetyön aihe täsmentyi Hattulan kunnan liikuntatoimen tarpeesta sekä omasta mielenkiinnostani kehittää alati kasvavaa liikuntaneuvonnan tarvetta. Nykyisten palvelujen lisäksi halusimme laajentaa palveluja pilotoimalla ryhmämuotoinen toteutus liikuntaneuvonnasta. Ryhmämuotoinen toteutus vaatii yksilötoteutukseen verrattuna vähemmän resursseja, ja ryhmässä olevat saavat toisiltaan myös vertaistukea ja parhaimmillaan uuden liikuntakaverin. Jotta neuvonta pysyy laadukkaana ja ilmapiiri turvallisenä on ryhmäkoko tarpeellista pitää pienenä, esimerkiksi 5–6 henkilön ryhmänä.

Lähtiessäni tähän projektiin pohdin, että saadaanko liikuntaneuvonnan avulla ihmiset todella liikkeelle tai muuttamaan syvälle juurtuneita tottumuksiaan. Tähän ei toki ole ole-

massa yhtä oikeaa vastausta, vaan asiat riippuvat aina yksilöstä ja hänen elämäntilanteestaan, mutta on ollut mahtavaa olla mukana vaikuttamassa näihin asioihin ja kehittää palvelua, josta ihan oikeasti joku voi todella hyötyä. Näiden ajatusten pohjalta olen pyrkinyt tekemään kehitystyöstä mahdollisimman toimivan ja käytännönläheisen, matalan kynnyksen palvelun, jolla voidaan tukea arjessa ja työssä jaksamista sekä liikunnallista elämäntapaa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää matalankynnyksen ryhmäliikuntaneuvontaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ja riskiryhmässä oleville Hattulan kunnan työntekijöille. Ryhmän tavoitteena on edistää ja auttaa ylläpitämään terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä sekä työssä jaksamista. Tavoitteena on myös lisätä ryhmään osallistuvien liikumista sekä edistää terveellisiä elämäntapoja. Yhtenä suurena tavoitteena on kehittää ryhmän toiminta sellaiseksi, että sen voisi juurruttaa pysyväksi palveluksi osana kunnan olemassa olevaa palveluketjua.

Suomalaisten liikkumista, paikallaanoloa ja fyysistä kuntoa on mitattu vuosina 2018-2022 KunnonKartta-tutkimuksen avulla. Verratessa ensimmäisinä vuosina 2018-2019 toteutetun, ja toisen, vuosina 2021-2022 toteutetun tutkimuksen tuloksia, voidaan todeta, mihin suuntaan työikäisen väestön liikkuminen, paikallaanolo ja kunto on kehittynyt neljän vuoden aikana. Koronapandemia ajoittui samalla ajanjaksolle, joten tuloksista voidaan saada myös käsitys pandemian mahdollisista vaikutuksista liikkumiseen, paikallaanoloon sekä fyysiseen kuntoon. Tiedonkeruut on toteutettu itsenäisinä otoksina poikkileikkausasetelmassa, joten vertailussa voida tehdä päätelmiä muutoksista yksilötasolla. Tulokset osoittavat, että päivittäisten askelten määrä 2021-2022 on keskimäärin 400 askelta vähemmän, kuin vuosina 2018-2019. Miehillä askelten määrä oli vähentynyt keskimääräisesti enemmän, kuin naisilla. Reippaan ja rasittavan liikkumisen määrässä ei juurikaan ollut tapahtunut muutoksia. Päivittäisen paikallaanolon määrä oli vähentynyt noin viidellä minuutilla vuosien 2021-2022 tuloksia verraten vuosien 2018-2019 tuloksiin. (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2022, 48.) Kuitenkin noin kolmannes suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020). Tästä syystä liikuntaneuvonnan kehittäminen vähän liikkuvien ihmisten elintapamuutoksessa tuntuu entistäkin tärkeämmältä.

2 Liikunta terveyden edistämisessä

Kun terveyttä halutaan edistää liikunnan avulla, on merkityksellistä, että liikkuminen on säännöllistä, monipuolista sekä kehoa sopivasti kuormittavaa. Jokaisen ihmisen arki mahdollistaa jo paljon hyötyliikunnan mahdollisuuksia. Arjen hyvää hyötyliikuntaa on esimerkiksi pihatyöt, työmatkojen kulkeminen pyöräillen tai kävellen, kulkeminen hissien sijasta portaita, taukojumppa työpäivän aikana tai venyttely televisiota katsoessa. Pienin askel aloittamiseen on taudittava istumista ja paikallaan oloa. Säännöllisellä liikkumisella saa aikaan positiivisia muutoksia fyysiseen sekä henkiseen hyvinvointiin, jonka lisäksi kuntoa voidaan huomattavasti kohentaa kuormituksen lisäämisellä. (Liikkuva aikuinen 2022.)

2.1 Perusteet liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi

Liikunta ja liikkuminen tuottavat monipuolisesti hyviä vaikutuksia ihmisten fyysiseen sekä psyykkiseen terveyteen, kun liikunta on säännöllistä sekä kohtuullisesti kuormittavaa. Hyviä vaikutuksia ovat mielialan kohentuminen, stressin lieventäminen, unen laadun parantaminen sekä useiden sairauksien ennaltaehkäisy, kuten esimerkiksi tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet ja jotkin syövätkin. (UKK-Instituutti 2022.) Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi vaikutetaan kansansairauksien syihin sekä niistä aiheutuviin kustannuksiin, joita ovat terveydenhuollon palvelut, sairauspoissaolot sekä varhainen eläköityminen. Liikunnan edistämiseksi pyritään siis vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi työkykyyn sekä sairauksien syntyyn. (Sosiaali- ja terveysministeriö s.a.)

Väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ei pystytä tukemaan vain yksittäisillä muutoksilla, vaan edistäminen vaatii useita yhtäaikaista asioita, joihin pyritään vaikuttamaan moniammatillisesti yksilön tarpeiden mukaisesti. Mikäli elintapojen muutos parempaan vaatii useita muutoksia, motivaation kannalta on ne merkittäviä ottaa muutokset pienin askelin käytäntöön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

2.2 Liikkumisen suositukset

Liikkumisen suositukset ohjaavat terveyden kannalta riittävään viikoittaiseen liikkumisen määrään. 18–64-vuotiaille suunnattu suositus kertoo terveyden edistämisen ja ylläpitämisen kannalta riittävän liikkumisen määrän sekä antaa esimerkkejä siitä, millä tavoin arkeen saa lisättyä liikettä monipuolisesti. Alla olevan kuvan 1 mukaisesti 18–64-vuotiaiden kohdalla liikkumissuositukset toteutuvat, kun viikkoon sisältyy reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavaa, selkeästi hengästyttävää liikkumista 1 tunti 15 minuuttia, lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa sekä kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Näiden lisäksi tulisi huolehtia, että taukoja paikallaan oloon tulisi riittävän usein ja yöuni olisi laadukasta ja sitä olisi riittävästi. (UKK-instituutti 2022.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. (UKK-instituutti)

2.3 Terveysliikunta ja sen merkitys yksilölle

Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Terveysliikunta vaikuttaa myönteisesti, kun se on säännöllistä sekä kohtuullisesti kuormittavaa. Suoritustapa ja liikunnan rasittavuus vaihtelevat yksilön kuntotason ja mieltymysten mukaan. (Terveyskirjasto 2022.) Terveyttä voidaan ylläpitää ja edistää muun muassa liikunnan avulla. Riittävä liikunta lisää yksilön hyvinvointia ja ennaltaehkäisee monia sairauksia. Aktiivisella liikunnalla on positiivista vaikutuksia myös väestötason terveyshyötyihin sekä yksilön sosiaaliseen toimintakykyyn. Vaikka liikunnasta saadut hyödyt ovat yleisesti kansalaisten tiedossa, vain noin kolmannes työikäisistä suomalaisista liikkuu riittävästi edistääkseen terveyttään. Liian vähäinen liikunta aiheuttaa terveydenhuollolle arviolta 200–250 miljoonan euron kustannukset vuosittain. Tämän lisäksi fyysinen passiivisuuden aiheuttamat sairauspoissaolot sekä työn tuottavuuden väheneminen

aiheuttavat epäsuoria yhteiskunnallisia kustannuksia. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 187–189.)

2.4 Motivaatio ja minäpystyvyys

Motivaatio on yksilön tila, joka syntyy motiveista. Motiivit ovat päämääräsuuntaisia yksilön tarpeita, haluja, viettejä, palkkioita tai rangaistuksia. Motivaatio kertoo, mihin ihmisen mielenkiinto on suuntautunut ja kuinka aktiivisesti ihminen toimii suhteessa mielenkiinnon kohteisiin. (Terveysverkko s.a.)

Motivaation kaksi perusmekanismia ovat valinta ja sopeutuminen, joiden painottumisen määrään tiettyihin tavoitteisiin liittyen vaikuttavat erilaiset ympäristön tarjoamat vaihtoehdot. Yleisimmin mekanismi on valinta, kun vaihtoehtoja on paljon ja sopeutuminen taas puolestaan silloin, kun valinnan vaihtoehtoja on tarjolla vähemmän. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 36.)

Itsemääräämisteorian mukainen sisäinen motivaatio edistää luovuutta, sinnikkyyttä sekä myönteisiä tunteita oppimista kohtaan. Yksilö on sisäisesti motivoitunut, kun toiminta on hänen omien arvojensa mukaista, mielenkiintoista sekä mielihyvää tuottavaa. Sisäisen motivaation avaintekijät tulevat ihmisestä itsestään, eikä toimintaa näin ollen ohjaa ympäristö tai ulkoinen palkinto. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 54–55.) Yksilön oppimista voidaan kuitenkin tukea myös ulkoisen motivaation tekijöillä, joita ovat muun muassa kannustaminen, positiivinen palaute sekä ulkoiset palkkiot ja kannustimet. Nämä tekijät voivat edistää ja ylläpitää liikuntakäyttäytymisen muutosta sekä vahvistaa sisäistä motivaatiota, joka on edellytys pysyvälle muutokselle. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 18.)

Ihmisen psykologiset perustarpeet ovat autonomia, pystyvyyden tunne sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Autonomiata voidaan tukea vuorovaikutuksella, jossa ympäristö tukee toimintaa ja ohjaaja on aidosti kiinnostunut yksilöstä. Yksilön tulee kokea, että hän voi itse päättää tekemistään asioista tai ainakin vaikuttaa niihin. Toiminnan haastavuus tulee suunnitella yksilöllisesti sen mukaan, että henkilön on mahdollista kokea osaamista sekä onnistumista. Psykologisten perustarpeiden toteutuessa motivaation laatu muuttuu omaehtoiseksi ja innostaa yksilöä toimimaan, koska hän nauttii toiminnasta. Edellä mainitut tekijät vaikuttavat toiminnan laatuun, mikä parhaimmillaan näkyy sinnikkyyttenä, laatuna, kestäväenä sekä mielen hyvinvointina. (Ryan & Deci 2017, 51–52.)

Minäpystyvyys on käsite, jonka Albert Banduran on luonut osana sosiaalisen oppimisen teoriaansa. Yksilön omat uskomukset sekä luottamus omiin kykyihinsä vaikuttavat minäpystyvyyteen. Sen kehittymiseen vaikuttavat yksilön tunteet, motivaatio sekä aiemmat kokemukset. Minäpystyvyyttä voidaan tukea myönteisellä palautteella sekä tarjoamalla mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin, oppimiseen muiden onnistumisien avulla sekä kehittymiseen oman tasonsa mukaisesti. Jotta yksilö kokee pystyvänsä osallistumaan toimintaan, sisältöä suunniteltaessa tulee ottaa huomioon yksilön tarpeet ja elämäntilanteet sekä luoda turvallinen ympäristö, johon jokainen saa tulla sellaisena kuin hän on. (Pajakoski, E. & Laitinen, E. s.a. Turun Yliopisto.)

3 Liikuntaneuvonta Hattulassa

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä kunnissa ja hyvinvointialueilla ohjaa kuntalaki sekä ohjaa ja valvoo sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) tukee kuntia ja hyvinvointialueita teettämällä kansallisia väestökyselyitä, joista saadaan luotettavia tiedonlähteitä toiminnan kehittämiseksi. Näitä lähteitä ovat muun muassa TEA-viisari, SOTKA net sekä kouluterveyskyselyt. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Yleisellä tasolla kuntien vastuulla on järjestää edellytyksiä liikunnalle paikallisesti rakentamalla sekä ylläpitämällä liikuntapaikkoja ja tukea kansalaistoimintaa, jotka soveltuvat monipuolisesti erilaisille kohderyhmille edistään heidän terveyttään sekä hyvinvointia. Näiden edellytysten luominen edellyttää yhteistyötä kunnan sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuoriso- ja kulttuuritoimen, nuoriso- ja kulttuuritoimen sekä liikenne-, ympäristö- ja kaavoitustoimen kanssa. Kunnan sisäisen yhteistyön lisäksi toimintaa tulee kehittää myös eri sidosryhmien sekä alueellisesti naapurikuntien kanssa. Palvelujen kehittämisessä ja päätösten tekemisessä tulee mahdollistaa myös kuntalaisten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuus sekä seurata heidän liikunta-aktiivisuuttaan erilaisin menetelmin. (Kuntaliitto s.a. 2021.) Kunnan tehtäviin kuuluu myös kirjata suunnitelmat ja tavoitteet kunnan yhteiseen strategiasuunnitelmaan sekä valmistella hyvinvointikertomus- ja suunnitelma valtuustokausittain ja raportoida sen toteutuneisuudesta valtuustolle vuosittain (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023).

3.1 Nykytila Hattulassa

Hattula on reilu 9000 asukkaan kunta Kanta-Hämeessä. Työikäisten osuus väestöstä on 59,3 %. Yli 64-vuotiaita puolestaan on 23,3 %. Vuodesta 2015 vuoteen 2020 mennessä 75–84-vuotiaiden osuus väestöstä kasvoi 32 %. Hattula on pinta-alallisesti laaja kunta ja siten on tärkeää huomioida myös kylien hyvinvointiedellytysten kehittäminen. Hattulassa on 105 liikuntapaikkaa, mikä antaa hyviä edellytyksiä omaehtoiselle ja liikkumiselle. Hattulassa on tällä hetkellä tarjolla kunnan järjestämää matalan kynnyksen ohjattua liikuntaa ikääntyville, mutta ei muulle aikuisväestölle. Hattulan laajasta hyvinvointikertomuksesta 2021–2025 ilmenee, että aikuisten liikunta-aktiivisuus on vähentynyt ja suuri osa väestöstä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. (Hattulan kunta 2022 c.)

Vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnallisiksi kustannuksiksi on arvioitu olevan Suomessa 3,2–7,5 miljardia euroa (Vasankari ym. 2018).

Tämä tarkoittaa Hattulassa 5,5–12,7 miljoonan euron kustannuksia. Lisäksi iäkkäiden heikosta toimintakyvystä kertoo, että 65 vuotta täyttäneillä lonkkamurtumia sekä kaatumisiin

ja putoamisiin liittyviä hoitajaksoja on koko maan keskiarvoa enemmän. Molempia pystytään ehkäisemään liikunta-aktiivisuutta lisäämällä ja toimintakykyä vahvistamalla. Hyvinvointisuunnitelman 2022–2025 tavoitteeksi on kirjattu vähän liikkuvan aikuisväestön liikunta-aktiivisuuden lisääminen. Yksi keskeisimmistä keinoista tähän tavoitteeseen pääsemiseksi on liikuntaneuvonnan käynnistäminen sekä palvelun juurruttaminen osaksi kunnan toimintaa. (Hattulan kunta 2022 c.)

3.2 Moniammatillisuus

Liikuntaneuvonnan yhteistyökäytännöistä sopiminen on olennaista valtakunnallisten liikuntaneuvonnan suositusten mukaan. Hattulan liikuntaneuvontahankkeessa on jo suunnitteluvaiheessa kartoitettu mahdollisia yhteistyötahoja ja saatu mukaan laaja joukko aiheesta kiinnostuneita toimijoita. Liikuntaneuvontaa kehitetään Hattulassa kansallisiin liikuntaneuvonnan suosituksiin pohjautuen. Suunnittelussa on hyödynnetty myös Raaseporin sekä Tuusulan liikuntaneuvonnan kokemuksia ja hyväksi todettuja käytäntöjä. Suunnitteluvaiheessa on konsultoitu Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:tä, joka on kehittänyt Pirkanmaan alueen liikuntaneuvontaa, sekä Liikkuva Aikuinen -ohjelman asiantuntijoita. Asiantuntijatukea ja synergiaetua saadaan myös Oma Hämeen sosiaali- ja terveyskeskushankkeelta, sillä hankkeessa ollaan kehittämässä Kanta-Hämeen alueen liikuntaneuvonnan palveluketjun prosessikuvausta. Yhteistyötahoina toimivat myös Terveystalo Hattula ja Hattulan apteekki, jotka vastaavat markkinoinnista ja tiedottamisesta, asiakkaiden tunnistamisesta, elintapojen puheeksi ottamisesta, asiakkaan ohjaamisesta liikuntaneuvontaan lähetteellä, asiantuntijatuesta sekä yhteistyön tarjoamisesta fysioterapeutin ja ravitsemusterapeutin kanssa. Muita yhteistyötahoja ovat aikuissosiaalityö, työllisyyspalvelut, iäkkäiden palveluohjaus, Parolan Visa ry, Lasten liikunnan tuki ry sekä Parolan kuntoklubi. (Hattulan kunta 2022.)

3.3 Hanke

Hattulan kunta on hakenut ja saanut Etelä-Suomen aluehallintovirastolta hankerahoitusta liikunnallisen elämäntavan kehittämiseksi. Hankkeen päätavoitteina on kehittää Hattulan kuntaan liikunta- ja elintapaneuvonnan palveluketju ja juurruttaa sen käytänteet pysyväksi osaksi Hattulan kunnan tarjoamia palveluita. Tavoitteena on myös lisätä Hattulan kunnan vähän liikkuvien ja terveytensä vuoksi riskiryhmissä olevien työikäisten ja iäkkäiden liikkumista ja edistää terveellisiä elintapoja, siten edistää terveyttä, hyvinvointia sekä hyvää työ- ja toimintakykyä sekä kehittää matalan kynnyksen ryhmäliikuntatoimintaa. Hankkeen avulla on olennaista kehittää kunnan järjestämää liikuntatarjontaa. Matalan kynnyksen liikuntaryhmiä tulee olla eri-ikäisille moniammatillisesti erilaisten sidosryhmien avulla. (Laine 7.11.2022.) Alla olevan taulukon 1 mukaan hankkeen kohderyhmästä 70 % on työikäisiä aikuisia ja 30% senioreja.

Taulukko 1. Liikunnallisen elämäntavan kehittämishankkeen kohderyhmä (Hattulan kunta 2022)

| Hankkeen kohderyhmät | %-osuus kokonaistoiminnasta |
|------------------------------|-----------------------------|
| Varhaiskasvatus ja esiopetus | 0 |
| Aikuiset | 70 |
| Ikiliikkujat (ikäihmiset) | 30 |
| Muu kohderyhmä | 0 |

Tällä hetkellä liikuntaneuvonnan palveluketjua toteutetaan laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä. Hankkeen myötä Hattulassa on pilotoitu liikuntaneuvontaa yhdellä työikäisten ryhmällä. Pilotista saatiin hyviä tuloksia ja siinä luotua prosessia voidaan hyödyntää myös tulevan hankkeen prosessien pohjana. Liikuntaneuvontatoiminnalle on selkeästi kasvava tarve. Hankkeen aikataulun mukaan ensimmäisen vuoden syksyllä käynnistyi pilottijakso, jossa kehitettyjä toimintamalleja ja materiaaleja testattiin pilottiasiakkailta. Toisena vuonna liikuntaneuvonta käynnistyy kohderyhmälle. Toimintaa kehitetään edelleen kertyvien oppien ja palautteen perusteella. Kolmantena vuonna keskeisintä on liikuntaneuvonnan juurruttaminen osaksi kunnan vakituisia palveluita. Palveluketjua ja liikuntaneuvontaa arvioidaan ja hyväksi havaitut toimintatavat juurrutetaan ja vakiinnutetaan osaksi kunnan palveluita. Hankkeen arviointi ja raportointi tehdään AVI:lle, ohjausryhmälle sekä kunnan sisällä yhteistyössä terveydenhuollon ja liikuntapalveluiden kesken. (Laine 7.11.2022.)

3.4 Palvelupolku

Osana palveluketjun kuvausta on kuvattu myös varsinainen liikuntaneuvonnan prosessi. Hankkeen aikana prosessia testataan, kehitetään ja muokataan kokemusten perusteella. Ennen liikuntaneuvontaprosessin alkamista asiakkaalle tehdään alkukartoitus, jossa keskustellaan hänen elämäntilanteestaan ja sen hetkistä elintavoista, jonka jälkeen asiakkuutta jatketaan liikuntaneuvonnan prosessiin tarvittaessa. (Hattulan kunta 2022 a.)

Kappaleen lopussa oleva kuva 2 Hattulan liikuntaneuvonnan palveluketjusta kertoo asiakkaiden tunnistamisessa pääyhteistyökumppaninaan terveystalot (Terveystalo Hattula), joka ohjaa liikuntaneuvonnan kohderyhmään kuuluvia asiakkaita lähetekäytännöllä liikuntaneuvontaan. Jotta mahdollisimman moni kohderyhmään kuuluva, elintapamuutoksen toteuttamiseen motivoitunut kuntalainen löytäisi palvelun piiriin, on asiakkaiden mahdollista ohjautua liikuntaneuvontaan myös ilman terveystalovierailun lähetettä. Asiakkaat voivat ohjautua liikuntaneuvontaan myös kunnan aikuissosiaalityön, työllisyyspalvelujen sekä iäkkäiden palveluohjauksen kautta. Liikuntaneuvonnasta tiedotetaan myös 3.

sektorin toimijoita, jotta he voivat omassa toiminnassaan viestiä palvelusta. Lisäksi kuntalaisen on mahdollista ohjautua liikuntaneuvontaan oman tai läheisen yhteydenoton kautta. Monipuolisilla ohjaukikäytännöillä pyritään asiakkaiden laajaan tavoittamiseen. Kokonaisuudessaan on kyse noin vuoden mittaisesta prosessista, mutta kesto määräytyy asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Useimmiten kyse on noin 6–12 kuukauden prosessista, koska liikuntaneuvonnalla tavoitellaan pysyviä elintapamuutoksia, joiden tekeminen vaatii aikaa. Prosessin aikana on säännöllisiä asiakastapaamisia. Tapaamisien määrään vaikuttaa asiakkaan tarpeet. Joillekin asiakkaille riittää kevyt liikuntaneuvonta, kun taas toiset hyötyvät enemmän pidemmästä asiakkuudesta. Prosessin päättymisen jälkeen asiakkaalle tehdään seurantakysely tai seurantakäynti, jolla kartoitetaan asiakkaan tilannetta liikuntaneuvonnan päättymisen jälkeen. (Hattulan kunta 2022 a.)



Kuva 2. Hattulan liikuntaneuvonnan palveluketju. (Hattulan kunta)

Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten mukaan laadukkaana liikuntaneuvonnan tulee olla asiakaslähtöistä, vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista (Liikkuva aikuinen 2021). Hattulassa liikuntaneuvonta perustuu asiakkaan omaan tilanteeseen huomioon ottaen hänen tarpeensa, lähtökohdat, mahdolliset esteet, vahvuudet ja tavoitteet. Prosessi on aina vuorovaikutuksellista asiakasta ja hänen elämäntilannettaan kunnioittaen. Tapaamiset sisältävät erilaisia harjoituksia, lajikokeiluita, keskustelua, palautteen antoa ja erilaisten työkalujen käyttämistä. Liikuntaneuvonnan yhtenä tavoitteena on saada asiakas ohjautumaan matalalla kynnyksellä ohjattuun tai omaehtoisen liikunnan pariin. Asiakkaan toiveiden ja vahvuuksien mukaan voidaan hänelle tarjota myös erilaisia lajikokeiluja mielekkään liikuntamuodon löytämiseksi. Lajikokeilujen avulla saadaan myös madallettua osallistumi-

sen kynnystä. Toiminnan saavuttavuuden parantamiseksi asiakkaalle tarjotaan liikunta-
muotoja, jotka ovat hänelle taloudellisesti mahdollisia. Tämän lisäksi kartoitetaan ryhmä-
muotoisen liikuntaneuvonnan järjestämisen tarvetta kuntakeskuksen ulkopuolisissa ky-
lissä ja tarjotaan palvelua tarvittaessa myös näille alueille. (Hattulan kunta 2022 a.)

4 Opinnäytetyön toteutus

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehitystyö, osana Hattulan kunnan liikuntapalveluiden kehittämistä ja palvelutarjonnan monipuolistamista. Opinnäytetyön toteuttamiseksi vaadittiin selvitystyötä palvelun tarpeellisuudesta, kohderyhmän kartoittamista, palvelun suunnittelua sekä markkinointia. Näiden jälkeen palvelua toteutettiin käytännössä sekä kehitettiin toimintaa prosessin aikana esille tulleiden asioiden ja oivallusten pohjalta. Ryhmäliikuntaneuvonnan suunnittelun, toteuttamisen ja kehittämisen kokonaisuudesta syntyi tämä raportti sekä Powerpoint työkalu, joka löytyy liitteistä (liite 2). Powerpoint työkalu sisältää pintapuolisesti teoretietoa liikuntaneuvonnan eri aihealueista, kuten liikunnan, ravinnon ja levon merkityksestä terveellisen elämäntavan edistämiseksi. Työkalu sisältää myös tapaamiskerroilla sekä kotona tehtäviä, tehtäviä sekä käytännön vinkkejä terveellemmän elämäntavan saavuttamiseksi. Tämän työkalun avulla on mahdollista ohjata tarvittaessa myös tulevia ryhmäliikuntaneuvonnan prosesseja käyttäen materiaalia sellaisenaan tai sovellettuna. Yksilöllisyyden kannalta on tärkeää suunnitella toiminnan lopullinen sisältö yhteistyössä aina kyseessä olevan ryhmän osallistujien kanssa heidän lähtökohdat, toiveet ja tavoitteet huomioiden.

4.1 Toimeksiantaja

Sovin opinnäytetyön tekemisestä Hattulan kunnan liikuntatoimen kanssa osana liikuntaneuvonnan nykyisiä palveluja, joita pyritään laajentamaan kattavammiksi. Ajatus vastaavanlaisen toiminnan suunnittelusta ja toteutumisesta oli kunnan toimesta jo kirjoitettu hankemukseen, mutta resurssia toiminnan käynnistämiseen ei vielä ollut järjestynyt. Tavoitteena oli kehittää toimintamalli, jota voidaan käyttää myös jatkossa sellaisenaan tai soveltaen.

4.2 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää matalankynnyksen ryhmäliikuntaneuvontaa terveydensä kannalta liian vähän liikkuville ja riskiryhmässä oleville Hattulan kunnan työntekijöille. Ryhmän tavoitteena on edistää ja auttaa ylläpitämään terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä sekä työssä jaksamista. Tavoitteena on myös lisätä ryhmään osallistuvien liikunnasta sekä edistää terveellisiä elämäntapoja. Yhtenä suurena tavoitteena on kehittää ryhmän toiminta sellaiseksi, että sen voisi juurruttaa pysyväksi palveluksi osana kunnan olemassa olevaa palveluketjua, jossa tällä hetkellä tarjotaan liikuntaneuvontaa työiän yläpäässä oleville sekä hiljattain eläkkeelle jääneille henkilöille.

4.3 Menetelmät toiminnan kehittämisessä

Toiminnan kehittäminen alkoi tutustumisella Hattulan kunnan nykytilaan, palveluketjuun sekä moniammatillisiin yhteistyötahoihin. Kun olin saanut kasaan kokonaiskuvan kunnan tarjoamista palveluista eri kohderyhmille, aloin miettiä omaa kokonaisuuttani. Tämä kartoituksen pohjalta päätin yhteistyössä ohjaajani kanssa tarjota ryhmäliikuntaneuvontaa yli 55-vuotiaille Hattulan kunnan työntekijöille heidän elintapojen kohentamiseksi sekä työssä jaksamisen tueksi. Aloin suunnittelemaan kokonaisuutta, johon kenen tahansa olisi mahdollista osallistua matalalla kynnyksellä. Suunnittelun tueksi tutustuin laajalti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, jonka pohjalta aloin suunnitella ryhmän tapaamiskertojen sisältöä. Karkean toimintasuunnitelman luomisen jälkeen esittelin ideani liikuntapalveluiden esimiehelle sekä talous- ja henkilöstöjohtajalle, joiden kanssa yhteistyössä päädyimme järjestämään pilottiryhmän, joka sisältäisi kuusi tapaamiskertaa eri teemoilla liittyen liikunnan, ravinnon, levon sekä omien arvojen ja ajatusten merkitykseen. Tapaamiskerrat sisälsivät käytännönläheistä teoretietoa ja itsenäisesti sekä ryhmässä tehtäviä, tehtäviä ja liikuntaa ryhmän toiveita kuunnellen. Tarkoituksena oli toteuttaa kuusi tapaamiskertaa noin kahden kuukauden aikana. Tapaamisten välille jokainen ryhmän jäsen sai kotitehtävän/ kotitehtäviä, joiden tarkoitus oli herättää ajatuksia omaan arkeen liittyen, motivoida sekä lisätä liikettä arkeen.

Kirjasin koko ajalta päiväkirjaa, jossa kerroin tapaamiskertojen sisällöstä sekä itselle syntyneistä ajatuksista ja kehitysideoista. Päiväkirja toimi hyvänä opinnäytetyön suunnittelun ja kehittämisen tukena.

5 Prosessikuvaus

5.1 Perusteet toiminnan kehittämiseksi

Hattulan kunnan laatimasta laajasta hyvinvointikertomuksesta 2017–2021 ilmenee, että aikuisten liikunta-aktiivisuus on vähentynyt ja suuri osa väestöstä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Tarjoamalla ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa pyritään tavoitteellisesti vaikuttamaan vähän liikkuvien, työiän yläpäässä olevien liikunnan lisäämiseen matalalla kynnyksellä. Tavoitteena on tarjota tietoa, joka auttaa oivaltamaan liikunnan, levon sekä terveellisen ravinnon yhteismerkitystä sekä tuomaan asiat käytäntöön työkyvyn ja muun jaksamisen parantamiseksi. Liikunnan ja muun hyvinvoinnin lisäämisen avulla vaikutetaan ennaltaehkäisevästi monien sairauksien sekä tapaturmien syntyyn ja näin ollen terveydenhuoltopalveluiden sekä sairausloma-aikojen sijaiskulujen säästöihin. (Hattulan kunta 2022 b.)

5.2 Liikuntaneuvontaan ohjautuminen

Tällä hetkellä Hattulan kunta tarjoaa yksilöllistä liikuntaneuvontaa työiän yläpäässä oleville sekä eläkkeelle jääneille kuntalaisille. Ryhmämuotoisella liikuntaneuvonnan kokeilulla on tarkoitus laajentaa asiakaskuntaa tarjoamalla mahdollisuutta myös työikäisille. Näin ollen päädyimme liikuntapalvelujen esimiehen kanssa tarjoamaan ryhmään osallistumista kuudelle yli 55-vuotiaalle Hattulan kunnan työntekijöille, jotka mielestään liikkuvat liian vähän tai kaipaavat elämäntaparemonttia. (Salmela 10.10.2022.)

Idea esiteltiin myös Hattulan kunnan talous- ja henkilöstöjohtajalle, jonka kanssa sovimme, että pilotointi voidaan toteuttaa ja osallistumisen innostamiseksi tapaamiskerrat olisivat osallistujille myös työaika. Henkilöstöjohtaja koki, että jos yksikin ryhmästä innostuu tämän avulla liikunnasta, on se kannattava investointi. Puhuimme myös siitä, kuinka tästä olisi hyödyllistä saada jatkuva palvelu, ensin kaikille kunnan työntekijöille ja sitten kaikille kuntalaisille, joilla on edellytyksiä ryhmään osallistumiseen. Näiden keskustelujen jälkeen toimintaa markkinoitiin kunnan työntekijöiden sisäisen viestinnän kanavalla liitteestä 1 löytyvällä mainoksella Hattulan kunnan sisäisen viestinnän kanavalla. Sen lisäksi lähestyin myös jokaisen toimialan esihenkilöä ja pyysin heitä välittämään tietoa alaisilleen ja kenties pohtimaan yhdessä heidän kanssaan, kenellä olisi tarvetta tai halua osallistua ryhmän toimintaan. (Karvonen 11.10.2022.)

5.3 Toiminnan sisältö

Toiminnan suunnittelua määrittivät terveellisiin elintapoihin liittyvät teemat, jotka jakautuivat alla olevan kuvan 3 mukaisesti. Keskeisiin teemoihin kuuluu ryhmäytyminen, liikkumissuosituksien, terveellinen ravinto, uni sekä yksilön tämänhetkisen elämäntilanteen, asenteen ja ajatusten tarkastelu ja arviointi. Jokainen tapaamiskerta oli pituudeltaan 1,5 tuntia, johon sisältyi teorian tiedon läpikäymistä, tehtäviä ja/tai liikuntaa. Halusin jokaiselle kerralle jotain liikuntaa, herättämään osallistujan kiinnostuksen liikkumiseen ja tukeakseni oivallusta, että lyhytkestoinen liikekin lasketaan, joka taas puolestaan tukisi motivaation syntyä sekä sen ylläpitoa.



Kuva 3. Ryhmäliikuntaneuvonnan tapaamiskertojen sisällöt. (Liitteenä oleva Powerpoint työkalu)

5.3.1 Ensimmäinen tapaamiskerta

Ensimmäisellä tapaamiskerralla kokoontuimme Parolan pururadan varrella olevalle kotalle. Tapaamiskerran tavoitteena oli tutustua ja luoda turvallinen sekä luottamuksellinen ilmapiiri, jossa jokaisen olisi helppo olla oma itsensä. Tutustuminen aloitettiin leikillä, jossa jokainen kertoi oman nimensä lisäksi kolme itseään kuvaavaa asiaa. (Ryhmärenki 2022). Leikin jälkeen kirjasimme yhdessä yhteiset pelisäännöt, joihin jokaisen oli oltava valmis sitoutumaan. Tutustumisen jälkeen mietimme yksin ja yhdessä jokaisen henkilökohtaisia tavoitteita sekä erilaisia motivoivia tekijöitä. Osallistujat kirjasivat itselleen henkilökohtaiset tavoitteensa ja saivat jakaa niitä muille halutessaan. Yhdessä tehtävien, tehtävien lisäksi

osallistujat saivat kotitehtäväksi miettiä ja kirjata asioita, jotka heidän arjessaan on nyt hyvin sekä millaista liikuntaa haluaisivat kokeilla tulevilla ryhmätapaamisissa. Kirjallisten tehtävien lisäksi jokaisen tulisi harrastaa haluamaansa liikuntaa vähintään 30min seuraavaan tapaamiskertaan mennessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, Haaga-Helia, LAMK. 2018.)

Ensimmäinen kerta sujui rennossa tunnelmassa ja jokainen osallistuja tuntui olevan mielissään ryhmään pääsystä. Osallistujat tekivät tehtäviä ajatuksella ja saimme aikaan myös paljon hyvää keskustelua. Koen, että kota oli erinomainen paikka tapaamiselle. Luonto ja nuotiotuli loivat rentouttavaa tunnelmaa, jossa jokaisen oli helppo ja rauhallinen olla.

5.3.2 Toinen tapaamiskerta

Toisella tapaamiskerralla kokoonnuimme liikuntatoimiston kokoustilaan ja tutustuimme valtakunnallisiin liikkumisen suosituksiin.

Vuonna 2019 julkaistujen suositusten mukaan kaikki liike lasketaan, koska myös kevyt ja lyhykestoinen liikunta tuo terveyshyötyjä (UKK-Instituutti 2022). Jokainen sai pohtia, kuinka nämä suositukset omalla kohdalla tällä hetkellä toteutuu. Tämän jälkeen mietimme yhdessä, mitkä tekijät vaikuttavat suositusten toteutumiseen sekä millä keinoilla arkeen saisi enemmän liikettä. Jokainen asetti itselleen myös vähintään yhden pienen tavoitteen, jolla pyrkii edistämään omaa liikkumistaan tästä eteenpäin. Lisäksi jokainen teki itsenäisesti erilaisia tehtäviä liittyen omaan arvomaailmaan sekä toiveisiin ja haaveisiin omaan elämään liittyen. Kotiläksyksi ryhmäläiset saivat ruoka- ja unipäiväkirjan pitämisen viikon ajalta sekä 45 min valitsemaansa aerobista liikuntaa. Koin, että liikkumissuosituksien läpikäyminen oli monelle silmiä avaavaa ja tarpeellisesti. Se auttoi heitä konkreettisesti ymmärtämään omaa tilannettaan, ja keskustelun kautta he saivat hyviä vinkkejä omien elintapojen parantamiseen. Puhuimme paljon siitä, että tavoitteiden asettamisessa kannattaa olla maltillinen ja edetä pienin askelin, jotta onnistumisen kokemuksia syntyisi helpommin ja sitä kautta muutosta jaksaa ylläpitää ja edistää verraten siihen, että asettaisi itselleen liian haastavan tavoitteen, jota ei saakaa toteutettua, jolloin todennäköisyys luovuttamiseen kasvaa.

5.3.3 Kolmas tapaamiskerta

Kolmannella tapaamiskerralla toteutimme UKK:n 2 km kävelytestin. 2 kilometrin kävelytesti antaa pohjan liikuntaneuvonnalle, se kertoo testattavan aerobisen kunnon riittävyyden tai riittämättömyyden suhteessa terveyteen ja toimintakykyyn (UKK-Instituutti 2022).

Kokoonnuimme liikuntatoimistolla, josta kävelimme yhdessä 500 m kävelytestipaikalle. Testin lähtöpaikalta lähetin ryhmäläiset parin minuutin välein ja otin jokaiselle aikaa. Lopuksi kävimme ajat läpi ja vertailimme niitä testiin kuuluvaan taulukkoon. Osa ryhmäläisistä olivat tyytyväisiä tulokseensa tai ainakin kokivat sen todelliseksi, mutta eräs ryhmäläinen oli sitä mieltä, ettei hänen tuloksensa voinut pitää paikkaansa. Ajan mukaan hänen tuloksensa osoitti, että kuntoluokka on alhaisin. Ryhmäläinen ei kuitenkaan itse koe, että hänen kuntotasonsa olisi alhaisin vaan ihan kohtalainen. Pohdimme yhdessä sitä mahdollisuutta, että vaikka kunto olisikin hyvä tai kohtalainen voi kävelytestissä saada mahdollisesti huonon tuloksen, mikäli itse kävelyä ei tule harrastaneeksi ja näin ollen kävelytekniikka olisi jäänyt vajavaiseksi.

5.3.4 Neljäs tapaamiskerta

Neljännän tapaamiskerran aloitimme ruoka- ja unipäiväkirjojen läpikäymisellä. Päiväkirjan lisäksi ruokailut sekä nukahtamisen ja heräämisen kellonajat merkittiin kuvassa 4 olevalle ruoka- ja unijanalle. Kävimme henkilökohtaiset päiväkirjat sekä ruoka- ja unijanalla läpi kevyesti siltä osin, kuin osallistujat halusivat asioitaan avata. Tulkitsin, että osalle osallistujista tämä aihe oli ehkä liiankin henkilökohtainen, enkä halunnut lähteä repimään asioita auki, vaan kävimme enemmänkin läpi teoriasolla, millainen olisi hyvä uni- ja ravintorytmi.

Ruokapäiväkirjan avulla voi hahmottaa omien ruokailutottumusten kokonaisuutta. Sen avulla saa tietoa muun muassa omasta ateriarytmistä, ravintoaineiden määrästä, laadusta sekä annoskoosta. (Terveyskylä 2020.) Unipäiväkirjan avulla voi hahmottaa omien nukkumistottumuksien kokonaisuutta ja oivaltaa asioita, joita ei totutussa arjessa tule välttämättä sen enempää pohtineeksi. Unipäiväkirjan avulla voi huomata unta heikentäviä seikkoja, joihin usein pystyy itse vaikuttamaan, kun sen tiedostaa. (Unenvoima s.a.) Pohdimme, mitä ajatuksia päiväkirjojen täyttäminen herätti ja löytyikö täyttämisen avulla kehitettävissä olevia asioita. Pohdimme ja keskustelimme myös ravinnon ja unen merkityksestä, terveellisen ravinnon kulmakivistä sekä laadukkaista ravintoaineista sekä siitä, kuinka nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat keskenään toisiinsa. Oman tilanteen havainnollistamisen tueksi jokainen sai tehdä ruoka- ja unijana tehtävän, jonka avulla pystyi tulkitsemaan unen ja ravinnon määrää sekä säännöllisyyttä. Tehtävän kautta nämä asiat saattavat avautua konkreettisemmin itselle, kun kirjaa ne paperille ja sitä kautta huomaakin, ettei rytmit ehkä olekaan niin säännöllisiä, kuin on itse ajatellut tai vastaavasti sen avulla voi nousta konkreettisesti esiin asioita, jotka ovatkin jo hyvin. Konkretisoinnin jälkeen on helpompi lähteä tekemään pieniä muutoksia parempaan suuntaan, kun ymmärtää selkeämmin, missä mahdollisesti mättää.

RUOKA- JA UNIJANA

- Merkitse janalle aika, jolloin tavallisesti heräät ja jolloin menet nukkumaan. Merkkää heräämisaika sekä janan alkuun että loppuun.
- Vedä pystysuora viiva hereilläoloaikasi puoliväliin.
- Merkitse janalle rastilla tavallisen päivän kaikki ateriasi; välipalat, napostelut ym. mukaan lukien.
- Laske rastien määrä.
- Laske rastien väleihin jääneet tunnit.
- Kummalla puolella pystyviivaa on enemmän rasteja?
- Laske nukuttu tuntimäärä ja merkitse se ylös.
- Merkitse rastilla poikkeukselliset tapahtumat yön aikana (esim. pidempi hereilläoloaika keskellä yötä, yösyönti jne., jolloin yhtäjaksoinen uni katkeaa).
- Kirjoita ylös tuntemuksia esim. vireystilasta ja päivän jaksamisesta.



4. Kuva Ruoka- ja unijana liitteenä olevasta Powerpoint työkalusta

5.3.5 Viides tapaamiskerta

Viidennellä tapaamiskerralla menimme tutustumaan Hattulan kunnassa sijaitsevaan yksityiseen kuntosaliin ryhmäläisten toiveesta. Kuntosalin ohjaaja esitteli laitteen ja ohjasi yhteisen alkulämmittelyjumpan kepillä sekä monipuolisen tutustumistreenin kiertoharjoitteluna ottaen ryhmäläisten toiveet ja odotukset huomioon. Ryhmäläiset osallistuivat lajikohtaiseen kokeiluun rohkeasti ja innokkaina. Muutama osti kuntosalille kuukausikortin heti tutustumiskäynnin päätteeksi.

Kuntosalitreeni oli mielestäni hyvä aloittelijoille, jossa käytiin läpi kaikki isoimmat lihasryhmät. Treeni on sen mukainen, että jokainen osallistuja pystyy jatkossa tekemään treenin ilman ohjaustakin. Keskustelimme lopuksi myös siitä, että kuntosaliharjoittelun voi aloittaa pikkuhiljaa laitteisiin tutustuen ja muutaman kerran jälkeen olisi hyvä hankkia kuntosaliohjelma, jonka mukaan jatkaisi treenaamista. Samalla saliohjelmalla voisi jatkaa noin 6–8 viikkoa, mikäli harjoittelua on 1–2 kertaa viikossa. Tämän jälkeen olisi hyvä vaihtaa harjoitteita kehityksen edistämiseksi.

5.3.6 Kuudes tapaamiskerta

Viimeisellä tapaamiskerralla jokainen sai tehtäväkseen pohtia omaa tapaansa liikkua kirjatun asioita itselleen ylös. Tämän jälkeen pohdimme teemaa yhdessä keskustellen. Jokainen suunnitteli myös tulevan viikon liikunnat omaan lukujärjestykseen. Tehtävien jälkeen

ryhmäläiset saivat kirjoittaa henkilökohtaisen palautekyselylomakkeen, jonka jälkeen jokainen sai kertoa myös suullisen palautteen kokemuksistaan ryhmään osallistumisesta. Kooste palautteista löytyy liitteistä. Palautteet olivat myönteisiä ja jokainen koki, että positiivisia muutoksia oli tapahtunut vähintäänkin ajatuksen tasolla. Tapaamiskerran päätteeksi ryhmäläiset saivat pienen tietoisuuden ja ohjeistusta sauvakävelyyn liittyen, jonka jälkeen teimme yhteisen lenkin sauvojen kanssa. Sovimme yhdessä, että kyselen noin kuu-kauden kuluttua ryhmäläisten kuulumisia sähköpostitse.

Sauvakävely on helposti toteutettava laji, joka sopii lähes kenelle tahansa. Sauvakävelyä voi toteuttaa erilaisessa maastossa ympäri vuoden. Se kohottaa kuntoa tehokkaammin kuin kävely ilman sauvoja. Sauvat tuovat lajiin kokonaisvaltaisuutta ja enemmän rytmikyyttä. Lajia voidaan harjoittaa monella erilaisella tehoasteella yksilön kuntotason mukaisesti. Kävelysauvojen tulee olla käsiä tukevat sekä oikean mittaiset. Sopivan mitan yleinen laskukaava on oma pituus – 55 cm. Sauvakävelyn tekniikassa tulee huomioida muun muassa, että hartiat ovat alhaalla, sauvatyöntö osuu vartalolinjan taakse, sauvat takaviis- tossa, rento ote sauvoista, käsi aukeaa työnnön päätteeksi, jalkaterät suoraan eteenpäin, kanta-astuminen sekä työntö varpailta. (Suomen latu 2013.)

5.4 Ohjautuminen palvelun jälkeen

Ryhmään osallistuneiden on halutessaan mahdollista ohjautua Hattulan kunnassa toimi- van liikuntaneuvojan yksilölliseen ohjaukseen, jonka kesto määritetään yleensä 6-12kk mittaiseksi huomioon ottaen asiakkaan tilanne ja tarpeet yksilöllisesti. Ryhmän toiveesta sovimme myös, että olen jokaiseen yhteydessä kuukauden kuluttua viimeisestä tapaamis- kerrasta kysyen mitä kuuluu ja miten arki on sujunut tapaamisten jälkeen.

Ryhmän sisällä toimi hyvin myös vertaistuki, jonka myötä kolme toisiaan ennalta tuntema- tonta osallistujaa sopivat keskenään lajitutustumisen jälkeen, että alkaisivat jatkossa käydä yhdessä kuntosalilla tietyinä päivinä viikosta, töiden jälkeen.

5.5 Arviointi

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonnan pilotointi oli kokonaisuudessaan kovin positiivinen ja opettavainen kokemus. On tärkeää, että jokainen osallistuja tulee kuulluksi ja saa osallis- tua ryhmään juuri sellaisena kuin on. Parhaimman tuloksen saavuttamiseksi jokaisen tu- lee itse oivaltaa itsessään kehitettävät asiat, jotta muutoksiin voi ryhtyä. Ryhmässä toteu- tettavien tehtävien tulee tukea sisäisen motivaation syntymistä, jotka ohjaavat osallistujaa oikeaan suuntaan.

Ohjaajana pyrin kuuntelemaan jokaista osallistujaa sekä antamaan tilaa omille ajatuksille. Oli tärkeää muistuttaa, että motivaation ylläpitämiseksi tulee lähteä pienin askelin liikkeelle ja että jokainen saa tehdä asioita haluamallaan tavalla ympäristön paineista huolimatta. Tulevaisuudessa suunnittelisin tapaamiskerroille enemmän aikaa ryhmäytymiselle ja pohittisin tapaamisten sekä kotona tehtävien, tehtävien läpikäymistä niin, että ryhmällä olisi mahdollisuus saada sitä kautta enemmän vertaistukea. Pidän tärkeänä kuitenkin sitä, että jokainen saa olla tapaamisissa oma itsensä ja avata ajatuksiaan juuri sen verran, kuin itse haluaa. Mutta ehkä paremmalla tutustumisella ja ryhmäytymisellä voidaan vaikuttaa turvallisemman ilmapiirin luomiseen, jossa jokaisen olisi helpompaa nosta erinäisiä asioita esiin.

Oli ilo seurata, kuinka osallistujat saivat uutta intoa uusien oivalluksien ja vertaistuen kautta. Moni kertoi, että ryhmässä mukana olo on tuonut uusia näkökulmia omaan ajatteluun sekä terveytensä merkityksellisyyteen. Konkreettinen innostuksen merkki oli esimerkiksi se, kun useampi ryhmäläinen oli jo tehnyt hankintoja palatakseen vanhan, pitkällä tauolla olleen harrastuksen pariin.

Ryhmäläisten antama palaute oli kannustavaa ja toi tunteen, että toiminta on ollut tarpeellista ja osallistujia hyödyttävää. Osallistujat olivat kokeneet ryhmään osallistumisen mukavana, innostavana sekä motivoivana. He kokivat myös saaneensa ryhmästä myös odottaemaansa vertaistukea. Ryhmäläisten antamista palautteista löytyy koonti liitteistä (liite 3). Jaoin kyseisen koontin myös toimeksiantajalleni ja kerroin hielle lisäksi oman arvioni ryhmän toteutuksesta. Sain myös toimeksiantajalta positiivista palautetta suullisesti. He kokivat myös toiminnan erittäin hyödyllisenä. Nämä kaikki palautteet yhdessä vahvistivat omaa ammatillista itsetuntoani ja toi onnistuneen olon. Palautteet kertovat myös, että työ on ollut hyödyllinen sekä tarpeellinen kaikille osapuolille.

6 Pohdinta

Alla olevissa kappaleissa kuvaan kehittämistyön kokonaisuutta kehittämisen näkökulmasta. Pohdin onnistuneita kohtia sekä hyödyllisiä jatkokehittämistarpeita, joiden avulla työstää saadaan luotua entistäkin toimivampi kokonaisuus.

6.1 Toiminnan kehittäminen

Kehittämistyön projekti on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Opinnäytetyön aihe on myös ajankohtainen jatkuvasti kasvavan liikuntaneuvonnan tarpeen vuoksi. Ammatillisen kehittymisen kannalta on ollut merkittävää perehtyä Hattulan kunnan organisaatioon sekä palvelutarjontaan. Projekti on opettanut pitkäjänteistä työskentelyä, jota on pitänyt tarkastella useasta näkökulmasta, ottaen huomioon kunnan, asiakkaiden sekä palveluntarjoajien toiveet ja tavoitteet toimintaa suunnitellessa ja toteuttaessa. Ryhmämuotoinen toteuttaminen antoi paljon mahdollisuuksia ammatilliseen kehittymiseen. Ryhmän ohjaamisessa minulle korostui erityisesti yksilön huomioinnin merkitys. Ryhmän jäsenten sekä ohjaajan välille oli tärkeää saada rakennettua turvallinen luottamussuhde, jotta osallistujien tavoitteet toteutuisivat mahdollisimman hyvin sekä ohjaajan, että asiakkaan näkökulmasta.

Kokemukseni mukaan ryhmän toteutus onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Muutamilla kerroilla kokoontumispaikkamme tilat olivat ahtaita yhdessä liikkumiseen, mutta soveltamalla suoriuduttiin siitäkin hyvin. Jatkossa kuitenkin ajattelisin, että toimintaympäristön tulisi tukea toimintaa tai päinvastoin. Oli se kumminpäin vain, niin tämä tulisi ottaa huolellisemmin huomioon toimintaa suunniteltaessa.

Powerpoint työkalua suunnitellessani oli haastavaa miettiä millä tasolla teoriaa ryhmään osallistujille avataan. Ahmin teoriaa ja mieleni teki kertoa kaikesta mahdollisesta, mutta hyödyn ja kannattavuuden kannalta koen, että on oleellista avata asioita pintapuolisesti ja käytännönläheisesti, kun aikaa on rajallisesti. Toiminnan sisältö on tärkeää suunnitella niin, että osallistuminen toteutuu matalalla kynnyksellä ja että sitä voidaan soveltaa erilaisissa elämäntilanteissa oleville yksilöille.

Omaa ammatillista kehittymistäni on edesauttanut laaja tutustuminen aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä muihin vastaaviin opinnäytetöihin. Tutustuminen teoriataustaan on syventänyt omia ajatuksia sekä näkökulmia ja siten tuonut lisää itsevarmuutta toiminnan ohjaamiseen. Ryhmän ohjaamisen myötä ymmärsin myös, kuinka tärkeää on, että asiakas tulee kuulluksi ja tarpeidensa sekä tavoitteidensa mukaista ohjausta. On tärkeää ymmärtää, kuinka moninaiset ja toisinaan syvällekin juurtuneet tavat ja asiat vaikuttavat ihmisen

uskomuksiin ja kokemukseen itsestään. On ollut tärkeää myös ymmärtää, etten voi, eikä minun tarvitse tehdä terveellisempiä elintapamuutoksia toisen puolesta, vaan yksilö itse tekee ne halutessaan, mutta voin tarjota hänelle ratkaisuja omien ajatustensa tueksi. On hyvä myös muistaa, ettei minun tarvitse tietää ja osata kaikkea. Ryhmäliikuntaneuvonnan tarjoama toiminta on ensimmäinen askel kohti terveellisempää elämäntapaa ja mikäli asiakkaan toiveet ja tarpeet vaativat enemmän, voin ohjata heidät asiantuntevamman palvelun piiriin.

Tämän opinnäytetyön myötä syntynyt tuotos vastaa sille asetettuja tavoitteita ja sitä voidaan käyttää jatkossa sellaisenaan. Liitteenä olevasta Powerpoint työkalusta muotoutui käytännönläheinen ja sopivan laaja kokonaisuus, jossa on joustamisen ja soveltamisen varaa aina kyseessä olevan ryhmän tarpeiden mukaisesti.

Tämän raportin kirjoittamisen avulla sain koottua kokonaisuuden, joka tukee toiminnallista suunnitelmaa. Raportista tulee ilmi suunnittelun taustalla olevat tekijät ja syyt kyseessä olevan toiminnan kehittämiseen ja monipuolistamiseen. Itse kirjoittaminen on ollut kiinnostavaa ja myös ammatillisesti hyödyllistä, koska perehtyessäni eri teorioihin olen saanut valtavasti lisää tietoa. Toisinaan motivaatio raportin kirjoittamiseen on ollut kadoksissa arjen muiden kiireiden ja töiden vuoksi, mutta suunnitelmallisuus ja päättäväisyys on auttanut eteenpäin. Olen tyytyväinen kokonaisuuteen, vaikka koenkin, että minulla olisi voinut olla tähän enemmänkin annettavaa, mikäli omat resurssit olisivat olleet suotuisimmat.

Ryhmältä saamani palaute vahvisti myös onnistumisen kokemustani tästä kokonaisuudesta. Onnistuminen vahvisti ammatillisuuttani ja sai minut iloiseksi, kun ymmärsin, että toiminnasta on ollut konkreettista hyötyä osallistujille.

6.2 Jatkokehittämistarpeet

Kehittämiskohteita miettiessä, haluaisin jatkossa käyttää enemmän aikaa tutustumiseen ryhmäläisten kesken ja sitä kautta turvallisemman ilmapiirin luomiseen. Ryhmässä oli kaksi henkilöä, jotka jakoivat ajatuksiaan ja kokemuksiaan toisiin verrattuna vähän, mikä aiheutti minulle ohjaajana välillä paineita, että kuinka saisin heidänkin äänensä kuulumaan. Näiden osallistujien vaitonaisuus herätti toisinaan minussa kysymyksiä, että onko tämä sitä mitä he ovat odottaneet ja palveleeko ryhmän anti heidän tarpeitaan. Nämä henkilöt olivat kuitenkin toiminnasta pyydetyn palautteen perusteella tyytyväisiä kokonaisuuteen ja he kokivat saavansa ryhmästä hyviä oivalluksia ja uusia toimintatapoja omaan arkeensa. Kehittäisin myös ryhmätapaamisten jälkeistä seurantaan tavoittavammaksi, jotta osallistujien motivaatio pysyisi yllä vielä tapaamisten päätyttyäkin. Esimerkiksi vielä yksi

ryhmätapaaminen muutaman kuukauden kuluttua voisi olla kokeilemisen arvoista elintapamuutosten ja motivaation jatkumisen tueksi.

Nämä ryhmän toteuttamisen mukana tuomat kehittämisajatukset sekä ryhmäläisten palautteet olen vienyt eteenpäin Hattulan kunnan liikuntaneuvojalle, liikuntapäällikölle, hyvinvointikoordinaattorille sekä henkilöstöjohtajalle. Kehittämisideat ja palautteet ovat hyvä pohja tulevan toiminnan kehittämiseksi jatkossa.

Oman toiminnan kehittämisen näkökulmasta ajattelen, että vaikka pidin tapaamiskertojen sisällöstä päiväkirjaa, olisi ollut arvioinnin kannalta merkittävämpää, kun olisin kirjannut päiväkirjaan asioita laajemmin. Laaja asioiden kirjaaminen auttaisi kokonaisuuden yhteenvedossa, arvioinnissa sekä mahdollisten tulevien ryhmien suunnittelussa.

Lähteet

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Duodecim. Helsinki.

Hattulan kunta 2022 a. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.hattula.fi/palvelut/liikunta/liikuntaneuvonta/>. Luettu 16.9.2022.

Hattulan kunta 2022 b. Hyvinvointikertomus 2017–2021. Luettavissa: <https://www.hattula.fi/palvelut/hallinto-ja-paatoksenteko/kuntastrategia-ja-muut-asiakirjat/>. Luettu 10.11.2022.

Hattulan kunta 2022 c. Hyvinvointisuunnitelma 2022–2025. Luettavissa: <https://www.hattula.fi/wp-content/uploads/2022/08/laaja-hyvinvointikertomus-ja-suunnitelma-2022-2025.pdf>. Luettu 10.11.2022

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 26.5.2023.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. 2. painos. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy. Vantaa.

Karvonen, P. 11.10.2022. Talous- ja henkilöstöjohtaja. Hattulan kunta. Haastattelu. Hattula.

Kuntaliitto 2021 s.a. Liikuntapalvelut. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>. Luettu: 10.3.2023

Laine, M. 7.11.2022. Hyvinvointikoordinaattori. Hattulan kunnan liikuntapalvelut. Haastattelu. Hattula.

Lehtinen, L. 2013. Liikuntaneuvontapalvelu: Maakunnallinen liikuntaneuvonta projektissa. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013120420118>. Luettu 20.10.2022.

Liikkuva aikuinen 2022. Näin pääset liikkeelle. Luettavissa: <https://liikkuva aikuinen.fi/liikkuvalle-aikuiselle/nain-paaset-liikkeelle/> . Luettu 23.11.2022.

Liikkuva aikuinen 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. Luettavissa: https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FL-NAL.pdf. Luettu: 15.5.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Haaga-Helia, LAMK. 2018. Liikettä arkeen, malli ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamiseen. Lahti. Luettavissa: <https://www.liikettaarkeen-malli.fi/category/main/kayttaja/>. Luettu: 16.9.2022.

Pajakoski, E. & Laitonen, E. Opiskelijoiden ammattiin kasvaminen ja minäpystyvyys. Turun Yliopisto. Luettavissa: <https://www.taja.fi/verkkolehti/opiskelijat/opiskelijoiden-ammattiin-kasvaminen-ja-minapystyvyys/>. Luettu: 10.3.2023.

Ryan, Richard M. & Deci Edward L. 2017. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. The Guilford Press. New York.

Ryhmärenki. 2022. Tutustuminen ryhmässä. Luettavissa: <https://ryhmarenki.fi/tutustuminen-ryhmassa/>. Luettu: 21.11.2022.

Salmela, J. 10.10.2022. Liikuntapäällikkö. Hattulan kunnan liikuntapalvelut. Haastattelu. Hattula.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa, motivaatiopsykologian perusteet. 3. täysin uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Sosiaali- ja terveysministeriö s.a. 2023. Terveyden edistäminen kunnissa ja hyvinvointialueilla. Luettavissa: <https://stm.fi/terveyden-edistaminen/kunnat>. Luettu: 10.3.2023.

Sosiaali- ja terveysministeriö s.a. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa. Luettavissa: <https://stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa>. Luettu: 23.11.2022.

Suomen latu. s.a. 2013. Sauvakävelyn opas. Luettavissa: https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/sauvakavely/sauvakavely_opas_20130411_tulostus.pdf. Luettu: 18.4.2023.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>. Luettu: 26.5.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Vaikutukset ja kustannukset. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/vaikutukset-ja-kustannukset>. Luettu: 21.11.2022.

Terveyskirjasto. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>. Luettu: 27.1.2023.

Terveyskylä. 2020. Ruokapäiväkirja. Luettavissa: <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/omaseuranta-painonhallinnan-itsehoidon-v%C3%A4lineen%C3%A4ruokap%C3%A4iv%C3%A4kirja>. Luettu: 18.4.2023.

Terveysverkko. s.a. Motivaatio. Luettavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>. Luettu: 26.1.2023.

Tutkimus- ja Analysointikeskus TAK Oy 2019. Suomalaiset matkailijat Virossa. Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry. Helsinki. Luettavissa: <https://www.mara.fi/media/toimiala/toimiala/suomalaiset-virossa-syyskuu-elokuu-2019.pdf>. Luettu: 18.11.2019.

Unenvoima. s.a. Mitä kuuluu unellesi? Unipäiväkirja auttaa parempiin unitottumuksiin. Luettavissa: <https://www.unenvoima.fi/ladattavat/unipaivakirja>. Luettu: 18.4.2023.

UKK-instituutti 2022. UKK-Instituutin kävelytestit. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kvelytestit/>. Luettu: 18.4.2023.

UKK-instituutti 2022. Liikkumisen suositukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 21.11.2022.

UKK-instituutti 2022. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu: 21.11.2022.

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J. & Tokola, K. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvosto. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160724>. Luettu: 9.12.2022

Liite 1. Mainos ryhmäliikuntaneuvonnasta

Ryhmäliikuntaneuvonta

Yksilöllisiin tarpeisiin perustuvaa matalan kynnyksen toimintaa, jonka tavoitteena on etsiä ja löytää kestäviä ratkaisuja terveellisempään arkeen sekä ylläpitää työkykyä.

+55 vuotiaalle
Hattulan kunnan
työntekijöille

Tapaamiskertojen teemat:
Liikunta, ravinto, uni sekä
lajikokeilut ryhmän toiveiden
mukaisesti



**Löydä oma
tapasi liikkua**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
aino.linnaketo-joutvuo@eduhat.fi

hattula.fi

Whole in One -Kaikkea yhdessä!

Kaipaatko arkeesi enemmän liikuntaa, säännöllisempää syömistä tai parempaa unta?

Ensimmäistä kertaa kokoontuvan liikuntaneuvonnan ryhmän tavoitteena on tarjota sinulle kestäviä ratkaisuja terveellisempään ja aktiivisempaan arkeen

Tämä maksuton ryhmä on tarkoitettu Hattulan kunnan, ensisijaisesti 55 vuotta täyttäneille työntekijöille, jotka kaipaavat tukea hyvinvointiinsa.

Ryhmä kokoontuu 6 kertaa syksyn 2022 aikana, ensimmäinen tapaaminen viikolla 46. Tapaamiset noin kerran viikossa, 1,5h/kerta. Tapaamiset pyritään sisällyttämään työaikaan. Tarkempi aikataulu ja paikka rakentuu ilmoittautumisen jälkeen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen aino.linnaketo-joutvuo@eduhat.fi

Ilmoittautuminen 11.11.2022 menessä. Ryhmään pääsee 6 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä

GOLFKUNTA

hattula.fi

Whole in One –Kaikkea yhdessä!

Liite 2. Ryhmäliikunnan toimintamalli



HYVINVOINNIN TUKEPIILARIT



LIIKUNTA



RAVINTO



UNI

TAPAAMISKERTOJEN TEEMAT

1. TUTUSTUMINEN JA
TAVOITTEET + LENKKI
PURURADALLA 20min

HALJAMIN KOTA

2. LIKKUMISSUOSITUKSET &
ARVOT + KEPPIJUMPPA
20min

KATARIINANKULMA

3. KÄVELYTESTI

TEOLLISUUSTIE

4. TERVEELLINEN
RAVITSEMUS & UNI +
KEHONHUOLTO 20min

KATARIINANKULMA

5. KUNTOSALI

PAROLAN KUNTOKLUBI

6. OMA TAPA LIIKKUA –
SUUNNITELMA, SEURANTA &
ARVIOINTI + SAUVAKÄVELY
20min

HALJAMIN KOTA

1

TUTUSTUMINEN

Tapaamiskerran tavoitteena on tutustua ja luoda turvallinen sekä luottamuksellinen ilmapiiri

Yhteisten pelisääntöjen kirjaaminen

Tavoitteet ja motivaatio, jokaisen elämäntilanne ja lähtökohdat huomioon ottaen

Tehtävä + kotitehtävä

Lenkki pururadalla 20min

YHTEISET PELISÄÄNNÖT

- Ryhmässä kädyt asiat jäävät ryhmän sisäisiksi
- Jokainen saa olla oma itsensä ja osallistua omalla tavallaan

TEHTÄVÄ

MIHIN LÄHTISIN LIIKKUMAAN NYT?

- Millaisesta liikunnasta pidät?
- Mikä motivoi sinua liikkumaan?
- Onko sinulla on epämiellyttäviä liikuntakokemuksia?
- Mitä haluaisit kokeilla/minkä pariin haluaisit palata?
- Mitkä asiat ovat liikkumisesi esteitä? -> MINDMAP

KOTITEHTÄVÄ

ARJEN HYVIÄ ASIOITA

- Kirjaa ylös asioita, jotka arjessasi ovat hyvin
- Pohdi millaista liikuntaa haluaisit kokeilla ryhmätapaamisessa (5. Kerta)
- Liikunta 30 min (esim. kävelylenkki, jumppa, uiminen)

2

LIKKUMISSUOSITUKSET + ARVOT

Kotitehtävän purku

Liikkumissuosituksset

Kuinka liikkumissuosituksset toteutuvat omalla kohdallasi? -> yksi konkreettinen parannus

Keppijumppa 20min

KOTITEHTÄVIEN PURKU

- ARJEN HYVIÄ ASIOITA
 - Miltä tuntui täyttää?
 - Löytyikö asioita helposti?
- 30min liikunta, miten toteutit?
- MILLAISTA LIIKUNTAA HALUAISIT KOKEILLA VIIDENNEN KERRAN RYHMÄTAPAAMISESSA?

LIIKKUMISSUOSITUKSET UKK-Instituutti



Kestävyyskuntoa ylläpitääkseen aikuisen (18-64-vuotiaat) tavoitteena on liikkua viikossa yhteensä ainakin

2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikkumista

tai

1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista.

Kaikenlainen kevyt liikkuminen on terveyden kannalta merkittävää, erityisesti vain vähän liikkujille.

TEHTÄVÄ

KUINKA LIIKKUMISSUOSITUKSET TOTEUTUVAT KOHDALLASI?

- KIRJAA LIIKUNTAMÄÄRÄT + UNI MENNEELTÄ VIIKOLTA
- MILLÄ KEINOILLA ARKEEN SAISI LISÄÄ LIIKETTÄ?

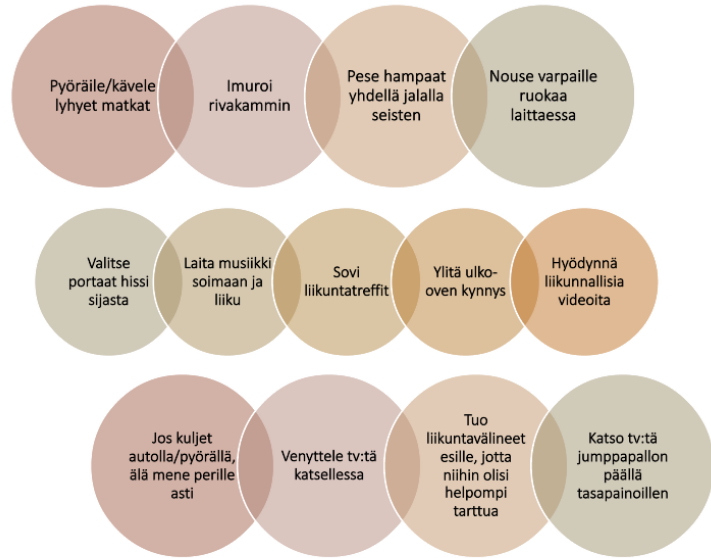
ARVOANALYYSI

- KIRJAA 10 SINULLE TÄRKEÄÄ ARVOA JA NUMEROI NE TÄRKEYSJÄRJESTYKSEEN JA SEN JÄLKEEN TOTEUTUMISJÄRJESTYKSEEN

JATKA LAUSETTA

- Merkitystä elämäni tuo..
- Innostun...
- Haluaisin elää elämää, jossa...
- Unelmoin siitä, että...

LISÄÄ LIIKETTÄ ARKEEN



KOTITEHTÄVÄ

RUOKA- JA UNIPÄIVÄKIRJA

- Pidä ruoka- ja unipäiväkirjaa 4. tapaamiskertaan asti
- Kirjaa kellonajat + mitä söit/joit
- Kirjaa nukutut tunnit ja miten yö meni
- 45 min aerobinen liikunta

3

RYHMÄLIIKUNTA

Kuntokatsastus /
2km kävelytesti

Kotitehtävä;
liikuntabingo

KOTITEHTÄVÄ

LIIKUNTABINGO

- Kirjaa bingotaulukon tyhjiin ruutuihin 3 itsellesi sopivaa asiaa
- Pyri toteuttamaan kaikki kohdat
- Ota ruudukko mukaan 5. tapaamiskerralle

LIIKUNTABINGO

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| KÄVELIN 30 MIN REIPPAASTI | VENYTTELIN 15MIN | IMUROIN KOKO KODIN |
| ULKOILIN METSÄSSÄ 45MIN | ROIKUIN TANGOSSA/OKSASSA 2MIN | KÄVIN KÄVELYLLÄ KAVERIN KANSSA |
| | | |

4

TERVEELLINEN
RAVITSEMUS & UNI,
LEPO JA
RENTOUTUMINEN

Nykytilanne

Ravinto

Unen merkitys

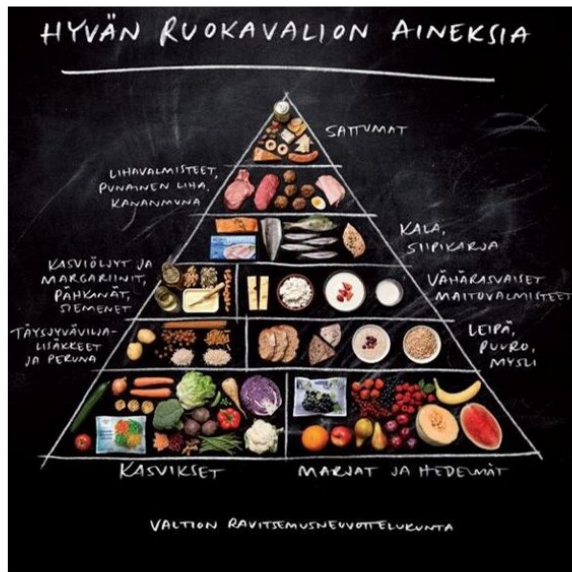
Kehonhuolto 15min

- Millaisia ajatuksia ruokapäiväkirjan pitäminen herätti? Plussat ja miinukset?
- Onko ruokailutottumuksissasi parantamisen varaa, mitä?

- Millaisia ajatuksia unipäiväkirjan pitäminen herätti? Plussat ja miinukset?
- Onko unen laadussa parantamisen varaa, mitä?

Ravitsemuksen laatu nelikenttä

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| VÄRIÄ KASVIKSISTA JA HEDELMISTÄ | HYVIÄ RASVAN LÄHTEITÄ |
| PROTEIININ LÄHTEITÄ | LAADUKKAITA HIILIHIDRAATTEJA |



<https://youtu.be/iY42hUoSarg>

TERVEELLISEN RAVINNON KULMAKIVET

Säännöllisyys. Säännöllinen ateriarytmi hillitsee nälän tunnetta, tukee painonhallintaa sekä suojaa hampaista reikiintymiseltä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkuttusta naposteluun. Säännöllisyys tarkoittaa 4-5 ateriaa päivässä, noin 3h välein.

Monipuolisuus Ruokavaliota voidaan kutsua monipuoliseksi kun se sisältää kasviksia, vihanneksia, hedelmiä, marjoja, runsaskuituisia täysjyvätuotteita, kalaa, maitotuotteita, hyviä rasvoja ja kun suolan käyttö on maltillista. <https://luustoliitto.fi/osteoporoosi/hyva-hoito/omahoito/monipuolinen-ravinto/>

Kohtuus Herkuja ei tarvitse unohtaa kokonaan, kunhan muistaa nauttia niistä kohtuudella.

Juo riittävästi Jokaisella nesteen tarve on yksilöllistä. Tarpeeseen vaikuttaa fyysinen aktiivisuus, ympäristön lämpötila sekä ika. Ohjeellinen määrä on 1-1,5 litraa päivässä ruoan sisältämän nesteen lisäksi.

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/aiiukset/>

RUOKA- JA UNIJANA

- Merkitse janalle aika, jolloin tavallisesti heräät ja jolloin menet nukkumaan. Merkkää heräämisaika sekä janan alkun että loppuun.
- Vedä pystysuora viiva hereilläoloikasi puoliväliin.
- Merkitse janalle rastilla tavallisen päivän kaikki ateriasi; välipalat, napostelut ym. mukaan lukien.
- Laske rastien määrä.
- Laske rastien väleihin jääneet tunnit.
- Kummalla puolella pystyviivaa on enemmän rasteja?
- Laske nukuttu tuntimäärä ja merkitse se ylös.
- Merkitse rastilla poikkeukselliset tapahtumat yön aikana (esim. pidempi hereilläoloaika keskellä yötä, yösyöti jne.), jolloin yhtäjaksoinen uni katkeaa).
- Kirjoita ylös tuntemuksia esim. vireystilasta ja päivän jaksamisesta.



RUOKA- JA UNIJANA

Ateriajanan tulkinta:

- Aterioiden määrä: (4-6 annosta päivässä) suositellaan selkeät ateriat, ei napostelua aterioiden välissä.
- Ateriovälit: suosituksen mukaan (3-4 tuntia): Tulee tarkastella, että kerralla syöt riittävästi jotta jaksat seuraavaan ateriaan.
- Aterioiden ajoittuminen: puolet päivän energiasta olisi hyvä olla tankattuna ensimmäisen hereillä olo puolikkaan aikana.

Unijanjan tulkinta:

- Unentarve on yksilöllistä. Suurin osa aikuisista tarvitsee noin 7-9 tuntia unta vuorokaudessa.
- Riittävä unensaanti vaikuttaa palautumiseen ja vireystilaan.
- Riittämätön yöuni voi heijastua mm. stressinä, keskittymisvaikeutena ja lisääntyneenä ruokahaluna.



RAVITSEMUKSEN MERKITYS

KEHO JA MIELI VOI
PAREMMIN

ENNALTA EHKÄISEE
SAIRAUKSIA

AUTTAA JAKSAMAAN

TUKEE
PAINONHALLINNSSA

Terveellisen ravinnon hyödyt

- Lisääntynyt liikunnan määrä vaikuttaa energiakulutukseen sitä kasvattaen. Fyysisen kehityksen kannalta ruuasta tulisi saada energiaa saman verran tai jopa hieman enemmän kuin sitä kulutetaan, jotta keho palautuu sekä kehittyä
- Liian vähäinen syöminen puolestaan vaikuttaa jaksamiseen ja hyvinvointiin kielteisesti



TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS

LAADUKKAAT HIILIHYDRAATIT:

- ❖ TÄYSJYVÄVILJA
- ❖ KASVIKSET
- ❖ HEDELMÄT
- ❖ MARJAT
- ❖ LINSSIT

RASVAT:

- ❖ KALA
- ❖ PÄHKINÄT, SIEMENET, MANTELIT
- ❖ ÖLJYT
- ❖ AVOKADO

PROTEIINIT:

- ❖ KALA
- ❖ LIHA
- ❖ KANA
- ❖ KANANMUNA
- ❖ PALKOVILJA
- ❖ MAITOTUOTTEET (vähärasvaiset)



UNI & LEPO

Tasapainottaa hermostoa sekä hormonoimintaa

Ennalta ehkäisee tulehduksia/sairauksia

Tukee oppimista

Ylläpitää toimintakykyä

Parantaa muistia

Kohentaa mielialaa

Auttaa painonhallinnassa

Parantaa vastustuskykyä

Vähentää stressiä

Unen hyödyt

Liikunta / ulkoilu

Säännöllinen syöminen, välttä raskaasti syömistä iltaisin

Pyri kireettömään arkeen

Ajoita kofeiinituotteiden käyttö aamuun/Aamupäivään

Vältä alkoholia

Hämärrä valaistusta ennen nukkumaan menoa

Sääda makuuhuoneen lämpötila viileäksi

Pyri menemään nukkumaan samaan aikaan

Vältä älylaitteita juuri ennen nukkumaan menoa (kirjat + kuunnelmat parempi vaihtoehto)

Kirjaa mieltä vaivaavat asiat paperille ennen nukkumaan menoa

Unta edistäviä tekijöitä

5

RYHMÄLIIKUNTA/
LAJIKOKEILU

Ryhmäliikunta/lajikokeilu

KOTITEHTÄVÄ

LIIKUNTA

- 45min liikuntaa

6

SEURANTA & ARVIOINTI

Suunnittelu,
arviointi + palaute

Sauvakävely
20min

METAFORA VUORIKIIPEILIJÄSTÄ

Kerro ryhmäläisille, että aiot nyt lukea lyhyen vertauskuullisen tarinan. Osallistujat voivat ottaa rennon asennon ja sulkea siksi aikaa silmänsä. Lue kertomus rauhallisesti, pidä pieniä taukoja lukiessasi.

Kuvittele lähteväsi valloittamaan vuorta. Vuoren juurelta katsot vuorta korkeana ja hankalana matkana, mutta ehkä myös mukavina pieninä haasteina. Vuoren kipuaminen saattaa tuntua aluksi vaikealta, haastavalta ja melkein mahdottomalta tehtävältä, koska matka tuntuu pitkältä ja paikoin jyrkältä. Keskityt tarkasti yhteen askelmaan kerrallaan.

Joskus on vaikea nähdä pitkälle ja ennakoida, mitä seuraavan kohdan jälkeen reitillä odottaa. Katselet hieman ympärillesi ja näet viereiselle vuorelle. Siellä kulkevat reitit tuntuvat omaa reittiäsi selkeämmiltä. Samalla tavoin sinun tukijasi voivat hahmottaa sinun vuoresi kauempaa selkeämmin, ja antaa joissain asioissa sinulle oivallisia neuvoja.

Mutta vaikka muut ihmiset pystyvät antamaan sinulle työkaluja matkallesi, täytyy jokaisen kavuta omaa vuorta pitkin ja jokaisen vuori on omanlaisensa.

(Kangasniemi & Kauravaara 2016, 13.)

OMA TAPA LIIKKUA

- Millaisen liikunnan koet itsellesi mieluisaksi?
- Haluatko liikkua yksin, perheen /kaverin kanssa, ryhmässä?
- Pidätkö enemmän ohjatusta vai omatoimisesta liikunnasta?
- Liikutko mieluummin sisällä vai ulkona?

- Millainen liikkuja olet?- testi

<http://www.liikkujatyyppi.fi/home/liikkujatyyppi-testi/>



LIIKUNTALUKUJÄRJESTYS

| | MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Liikunta/ harjoitus | | | | | | | |
| Kesto | | | | | | | |
| Muuta | | | | | | | |

Viikoittaiseen liikkumisen suositukseen sisältyy **reipasta liikkumista 2h30min** tai **rasittavaa liikuntaa 1h15min**, lihaskuntoa ja **liikehallintaa 2kertaa viikossa** sekä **kevyttä liikuskelua (hyötyliikuntaa)** ja **taukoja paikallaanoloon mahdollisimman usein.**

ARVIOINTI

- Millainen kokemus sinulle jäi ryhmästä?
- Tärkeimmät oivallukset?
- Millaisia työkaluja sait ryhmästä?
- Vastasiko ryhmä toiveita sekä odotuksia?
- Mitkä asiat auttoivat sinua pääsemään tavoitettasi kohti?
- Millä mielteillä eteenpäin?
- Palaute ohjaajalle
- Seuranta (liikuntaneuvonta, puhelinsoitto)

Liite 3. Ryhmältä saatu palaute

ARVIOINTI JA ASIAKASPALAUTE

MILLAINEN KOKEMUS SINULLE JÄI RYHMÄSTÄ?

- Monipuolinen katsaus niihin seikkoihin, mitkä vaikuttavat siihen, että liikkuu/ei liiku. Myös muistuttelu siitä, että kaikki vaikuttaa kaikkeen (uni, ravitseminen, terveys, liikkuminen...)
- Laittoi miettimään omaa liikkumista (laiskuutta + liikkumisen määrää). Innosti lisäämään liikkumista viikoittain. Herätti ajatuksia ravinnosta sekä unesta, kun kuuli toisten ryhmäläisten kokemuksia
- Ryhmän koko sopiva
- Oli kivaa. Kehonhuollolle ja venyttelylle olisi ollut parempi olla isompi tila.
- Hyvä kokemus. Hyvä vetäjä ja mukavat kanssaosallistujat

TÄRKEIMMÄT OIVALLUKSET?

- Kiinnitettävä enemmän huomiota ravintoon, liikkumiseen ja uneen
- Innostuin liikunnasta
- Kukaan ei tee puolestani, jos en minä itse. Ei ole merkitystä miten liikun, kunhan liikun
- Liikkuminen on tärkeä osa omaa hyvinvointia
- Tuki auttaa (ryhmät, kaverit jne.), mutta päätös toteutuksesta on tehtävä itse. Pienin askelin ja joka askeleella on merkitys.

SAITKO RYHMÄSTÄ TYÖKALUJA ARKEEN, MILLAISIA?

- Konkreettisuus. Tavoitteiden asettelu. Yksi muutos kerrallaan, kun se on pysyvä, sitten seuraava
- Kuntosaliin tutustuminen sai taas aloittamaan tauolla olleen harrastuksen. Liikkumisen ei aina tarvitse olla jotakin suorittamista, vaan arkiliikunta on myös hyödyllistä sekä arjen omat valinnat (rappukävely, kotityöt yms.)
- Ruokailun ja unen laadun parantamiseen neuvoja
- Pääsin alkuun kuntosalilla käyntiin
- Sain, alitajunta työstää työkaluja ja tuo niitä vähitellen osaksi arkea

VASTASIKO RYHMÄÄN OSALLISTUMINEN TOIVEITA SEKÄ ODOTUKSIA?

- Toiveet täytyivät. Hieman yllätyin teorian määrästä, mutta huomasin kuitenkin sen olevan tärkeä osa
- Kyllä-> aktivoi minut liikkumaan. Kiva ja sopivan kokoinen ryhmä, jossa sai olla oma itsensä kaikkinsa
- Oikeastaan ylitti odotukset, kun ei oikein tiennyt mitä oli tulossa. Hienoa, että asiaa lähestyttiin monesta näkövinkkelistä
- Muisteltiin ja kerrattiin hyvän olon asioita, mistä muodostuu hyvä olo
- Kehonhuolto ja keppijumppa olisi voinut olla pidempi aika

MITKÄ ASIAT AUTTOIVAT SINUA PÄÄSEMÄÄN TAVOITTEITASI KOHTI?

- Kotitehtävät
- Muistuttelu, että edettävä pienin askelin
- Ääneen sanottu ajatus velvoittaa :)
- Oman terveyden ja hyvinvoinnin ajatteleminen -> vain minä itse voin vaikuttaa tekemisilläni
- Piti ottaa itseään niskasta kiinni :)

MILLÄ AJATUKSILLA TÄSTÄ ETEENPÄIN?

- Yritän jatkossa sisällyttää liikkumista jokaiseen viikkoon, tekosyyt ei saa enää estää
- Hyväksyn ne pienet tavoitteet; vuoren huipulla ei tarvitse olla ensi viikon loppuun mennessä
- Vähitellen liikunnan lisäys tulevan kevään myötä. Ravitsemukseen kiinnitän enemmän huomiota
- Tästä on hyvä jatkaa

PALAUTE OHJAAJALLE?

- Olet selkeästi ja kannustavasti vienyt minua eteenpäin. Tästä on hyvä jatkaa
- Kiitos, toivottavasti tämä liikuntainnostus jatkuu. Olit innostava :)
- Kiitos, oli hyvin ohjatut toiminnot ja hyvin mietitty, kuinka kaikki etenee. Kotitehtävät mukavia ja kannustavia
- Ihana Aino. Olet rauhallinen, kannustava ja osaava.
- Kiitos, tämä oli hyvä kokemus. Sai vinkkejä omaan liikkumiseen, ravintoon ja uneen, HYVÄ KOKONAISUUS

MILLAISTA SEURANTAA TOIVOT? (puhelinsoitto, sähköposti, yksilöllinen liikuntaneuvonta?)

- Esim. Sähköpostitse kirjeenvaihtoa miten on sujunut
- Mietin vielä
- Ryhmän kanssa tapaaminen tulevaisuudessa
- Vaikka muutaman kuukauden jälkeen tapaaminen
- Olisi kiva nähdä vaikka puolen vuoden päästä minkälaisiin tavoitteisiin on päässyt
- Liikuntakortti