Likes by jamk

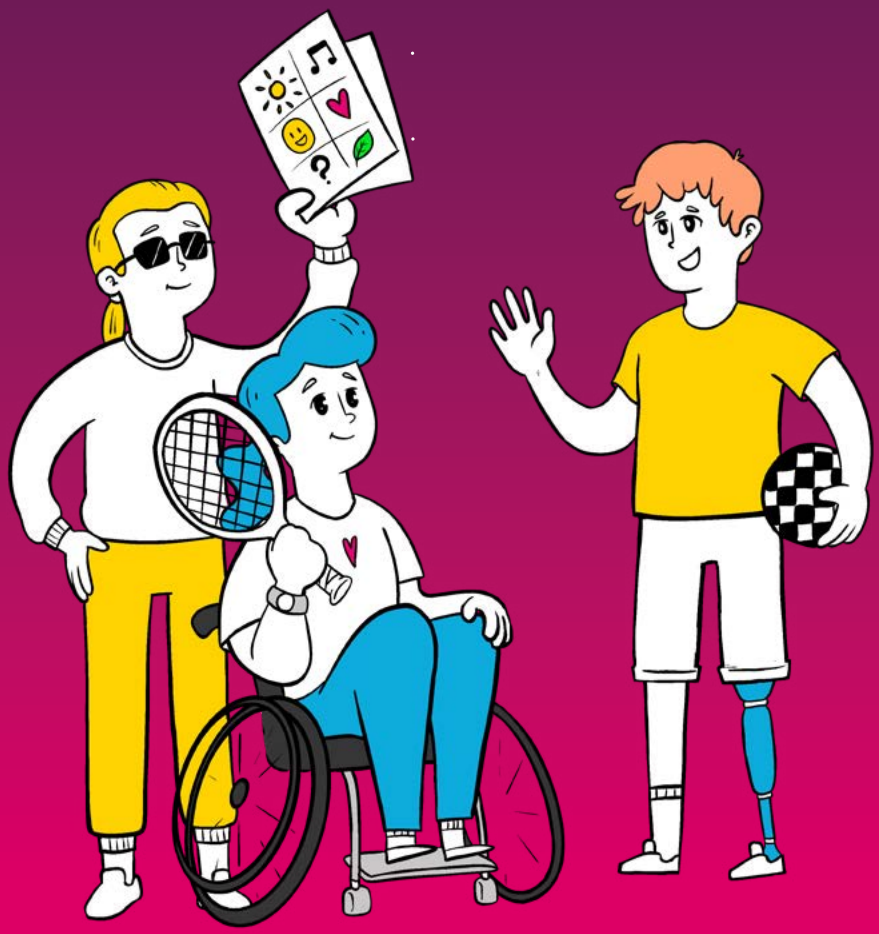
samk
Satakunnan ammattikorkeakoulu

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

Kohtaa, kuuntele & kannusta

Yksilöllinen kohtaaminen ja motivoiva tuki liikkumisen edistämisessä

Parhaat polut aktiivisempaan arkeen löytyvät yhdessä. Tämä materiaali tarjoaa ammattilaisille käytännön työkaluja toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaneuvontaan sekä asiakaslähtöiseen, voimavaroja ja vahvuuksia korostavaan muutoksen tukemiseen.



Tämä materiaali on tuotettu Fyysisen aktiivisuuden seuranta- ja palautejärjestelmän kehittäminen nuorille, joilla on toimintarajoitteita (Falla2) -hankkeessa.

Sisällysluettelo

1. Ymmärrä arki: asiakkaan lähtökohdat.....3
2. Löydä liikkumiselle merkitys.....4
3. Tunnista mahdollistavat tekijät ja esteet arjessa.....5
4. Konkreettisten ja saavutettavien tavoitteiden kautta kokeiluihin.....6

Hyödynnä aktiivisuusmittareita liikuntaneuvonnassa.....7
Liitteet.....8



1

Ymmärrä arki: asiakkaan lähtökohdat

Tavoite: Ymmärtää asiakkaan arkea, voimavaroja ja nykyistä elämäntilannetta ilman ennakko-oletuksia.

Käytä arkeen liittyviä, konkreettisia kysymyksiä ja hyväksy vastaukset ilman oikeaa tai väärää vastausta.

Voit kysyä asiakkaalta esimerkiksi:

- Mitä teet tavallisena päivänä?
- Milloin liikut? Miten liikut?
- Miltä jaksaminen tuntuu tänään? (esim. virkeä – väsynyt)
- Miten nukut yleensä? Missä tilanteissa nukut hyvin ja missä tilanteissa nukut huonosti?
- Onko arjessa jotain, mikä tuntuu raskaalta?



2

Löydä liikkumiselle merkitys

Tavoite: Selvittää, mikä asiakkaalle on tärkeää, kiinnostavaa ja mieluisaa, ja linkittää liikkuminen osaksi näitä asioita.

Rakentakaa liikkumista sellaisten asioiden ympärille, jotka jo toimivat asiakkaan arjessa ja ovat hänelle tärkeitä.

Voit kysyä asiakkaalta esimerkiksi:

- Mitkä asiat ovat sinulle mieluisia?
- Tykkäätkö liikkua? Millainen liikkuminen on sinusta mukavaa? Entä mikä ei tunnu mukavalta?
- Milloin kehossasi on hyvä olo?
- Onko jokin tapa liikkua tai ulkoilla, josta tykkäät? Entä mistä et tykkää?
- Muistatko tilanteen, jossa liikkuminen tuntui hyvältä?



3

Tunnista mahdollistavat tekijät ja esteet arjessa

Tavoite: Tunnistaa asiakkaan yksilölliset vahvuudet, mahdollistavat tekijät ja esteet, jotka vaikuttavat liikkumiseen ja arjessa toimimiseen.

Kaikkia esteitä ei voi poistaa, mutta niiden rinnalle voidaan löytää liikkumista tukevia ratkaisuja.



Voit kysyä asiakkaalta esimerkiksi:

- Mikä auttaa sinua liikkumaan?
- Milloin liikkuminen sujuu hyvin?
- Mikä vaikeuttaa liikkumista? Sattuuko liikkuminen?
- Tuntuuko jokin asia joskus liikkumisessa ikävältä tai hankalalta (esimerkiksi melu, kosketus, pelko, jännitys)?
- Tarvitsetko joskus apua, tukea tai jotain välinettä, jotta liikkuminen olisi helpompaa?



”Asiakas on oman elämänsä asiantuntija. Kysy ennen kuin oletat.”

Konkreettisten ja saavutettavien tavoitteiden kautta kokeiluihin

Tavoite: Muodostaa asiakkaalle realistinen ja omannäköinen suunnitelma seuraavista askelista ja vahvistaa pystyvyyden tunnetta onnistumisia huomioimalla. Auta asiakasta tunnistamaan myös pienet onnistumiset ja edistysaskeleet. Ne vahvistavat pystyvyyden tunnetta ja uskoa omaan kykyyn tehdä muutoksia.

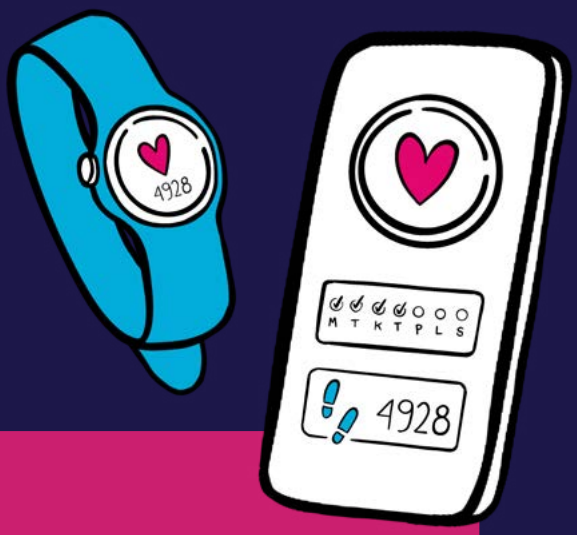
Anna kannustavaa palautetta ja muistuta, että suunnitelmia saa muuttaa. Jokainen kokeilu, havainto ja onnistuminen vie eteenpäin.

Voit kysyä asiakkaalta esimerkiksi:

- Mitä haluaisit kokeilla seuraavaksi?
- Mikä olisi sinulle sopiva tavoite?
- Kuka voi auttaa tai tukea sinua?
- Mistä huomaat, että olet edistynyt? (Vinkki: aktiivisuuskello, puhelimen terveyssovellus, askelmittarit, päiväkirja...)
- Mikä on mennyt hyvin viime aikoina?

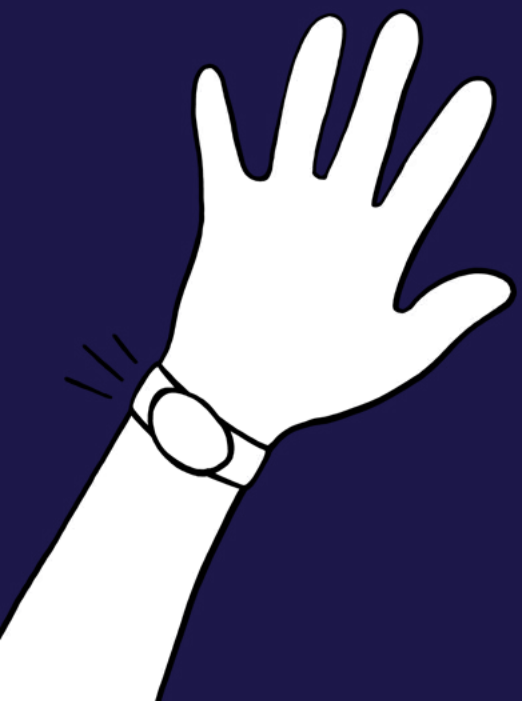


”Keskity mahdollisuuksiin. Etsikää yhdessä, mikä toimii asiakkaalle.”



Hyödynnä aktiivisuusmittareita liikuntaneuvonnassa

Aktiivisuusmittarit auttavat tekemään näkyväksi arjen liikkumista, kuormitusta ja palautumista. Mittareiden avulla voidaan tarkastella, miten liikkumista kertyy päivän aikana ja millaiset tekijät vaikuttavat palautumiseen ja uneen. Mittarit voivat innostaa, tukea motivaatiota, aktivoida liikkumiseen ja auttaa löytämään yksilölle sopivia tapoja lisätä liikettä.



Liitteet

Liikuntaneuvonnan tehtävät ja kuva-kommunikaatiotaulut liikuntaneuvonnan tueksi

Tähän oppaaseen kootut kuvakommunikaatiotaulut on laadittu yhteistyössä **Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus**-hankkeen ja **Code-Q**:n kanssa tukemaan toimintarajoitteisten henkilöiden kohtaamista ja vuorovaikutusta liikuntaneuvonnassa.

Kuvataulujen tarkoituksena on helpottaa asiakkaan osallistumista keskusteluun ja tukea itsensä ilmaisua sekä vahvistaa asiakkaan mahdollisuuksia kertoa omista kokemuksistaan, toiveistaan ja tarpeistaan.

Kuvataulujen avulla voidaan keskustella esimerkiksi siitä, missä ja kenen kanssa asiakas haluaa liikkua, millaisia liikuntamuotoja hän pitää mielekkäinä sekä millaisia tunteita liikkuminen hänessä herättää. Lisäksi kuvien avulla voidaan tunnistaa liikuntaa edistäviä ja estäviä tekijöitä asiakkaan arjessa sekä pohtia voimavaroja ja tuen tarpeita.

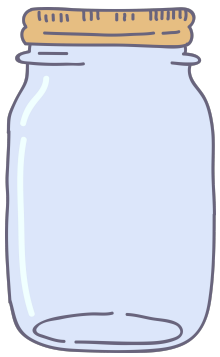
Mukana on myös leikkimielisiä tehtäviä, joiden avulla asiakas voi tarkastella omaa liikkujaidentiteettiään esimerkiksi eläinhahmojen ja kuvailevien adjektiivien kautta.

Kuvia voidaan hyödyntää joustavasti keskustelun avaajina, tavoitteiden asettamisen tukena tai asiakkaan kokemusten näkyväksi tekemisessä liikuntaneuvontaprosessin eri vaiheissa.

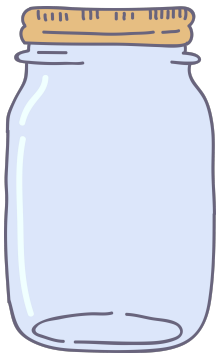
Arjen pohtiminen

Tehtävä 1. Mihin aikani kuluu?

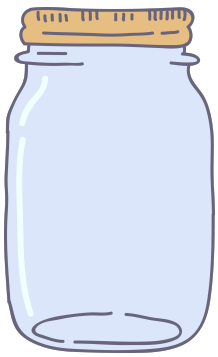
Katso purkkeja.
Mieti, miten käytät aikasi yhden vuorokauden (24 tuntia) aikana.
Piirrä jokaiseen purkkiin niin monta kolikkoa kuin käytät kyseiseen asiaan aikaa.
1 kolikko = 1 tunti



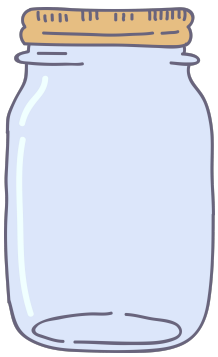
Työ, opiskelu



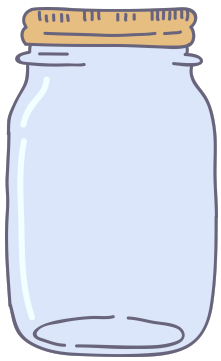
Uni ja lepo



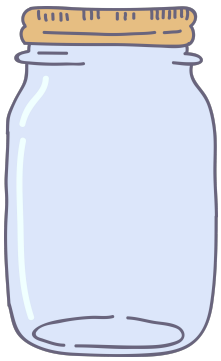
Liikkuminen



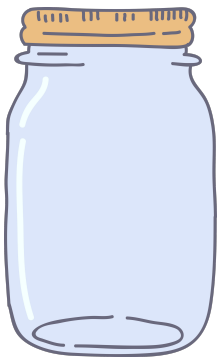
Harrastukset



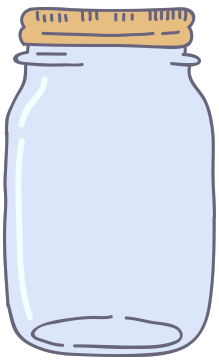
Ruutuaika vapaa-ajalla



Perhe ja ystävät



Kotityöt



Muu, mikä?

_____

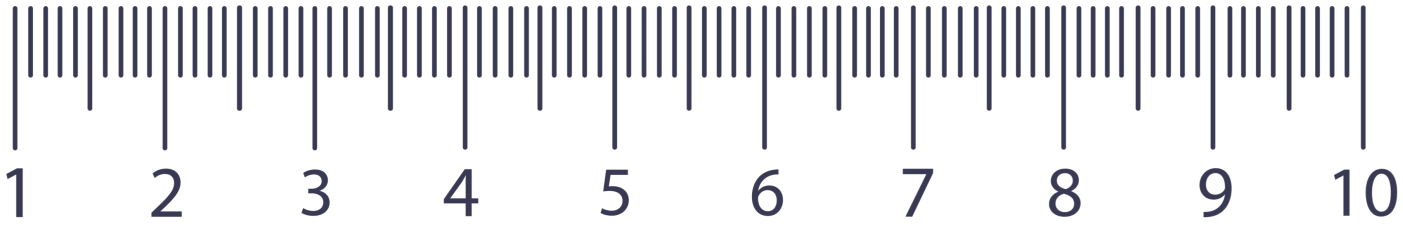
Missä purkissa on eniten kolikoita?
Haluaisitko lisätä kolikoita johonkin purkkiin?
Haluaisitko vähentää kolikoita jostakin purkista?

Muutosvalmius ja motivaatio

Tehtävä 2. Muutoksen tärkeys

Kuinka tärkeä muutos on sinulle asteikolla 1–10?
Merkitse viivottimeen kohta, joka kuvaa sinua parhaiten.

Ei yhtään tärkeä. Erittäin tärkeä.



Jos numero on 6–10, pohdi ja kerro,
miksi tämä asia on sinulle tärkeä.

Jos numero on 1–5, pohdi ja kerro.
miksi valitsit tämän numeron.
Mikä auttaisi sinua valitsemaan
suuremman numeron?



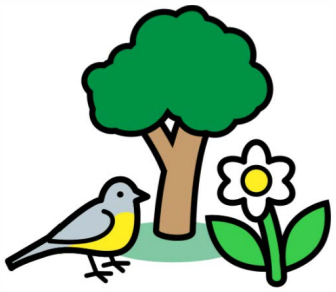
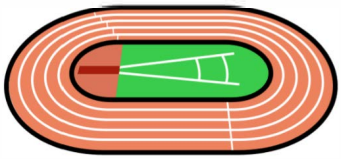
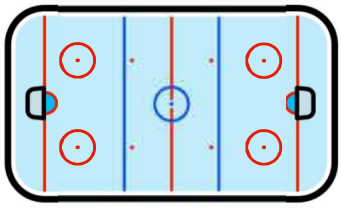
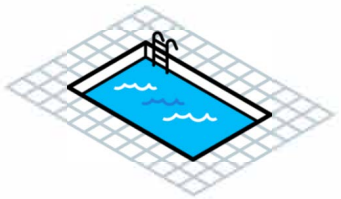
Tehtävä 3. Paljonko akkua jäljellä?

Kuinka hyvin jaksat juuri nyt? Valitse sopiva akku.
Laita rasti akun päälle tai kirjoita numero laatikkoon.
Voit merkitä myös aktiivisuuslaitteen tai kellon arvion.

☐	 80–100	Minulla on erittäin hyvä ja energinen olo.
☐	 60–80	Minulla on hyvä ja energinen olo.
☐	 40–60	Minulla on hieman uupunut ja väsynyt olo. En ehkä jaksa tehdä nyt kaikkea, mitä haluaisin tehdä. Oloni voi myös olla epämääräinen, enkä oikein osaa selittää tai sanoittaa sitä.
☐	 20–40	Minulla on uupunut ja väsynyt olo. En jaksa tehdä kaikkea mitä minun pitäisi tai haluaisin tehdä.
☐	 0–20	Minä olen täysin uupunut. En jaksa tehdä mitään tai Olen kipeä.

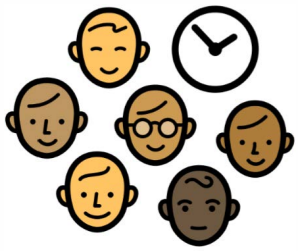
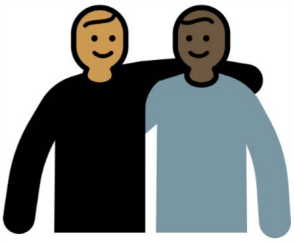
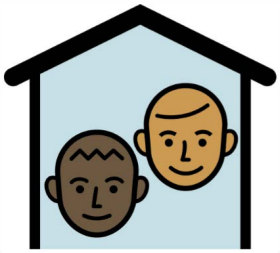
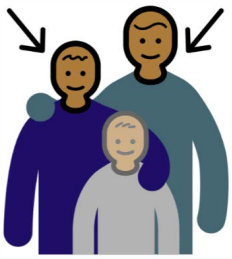
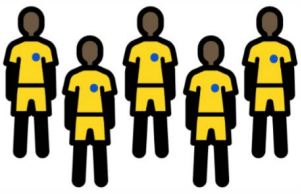
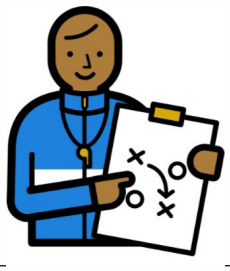
Aktiivisuuslaitteen antama arvio: ☐ 

Missä haluaisit liikkua?

Luonnossa 	Ulkona 	Sisällä 
Urheilukentällä 	Kuntosalilla 	Liikuntasalissa 
Jääkiekkokaukalossa 	Vedessä 	Leikkipuistossa 

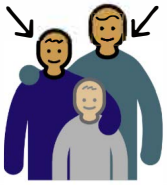
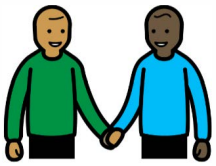
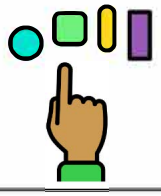
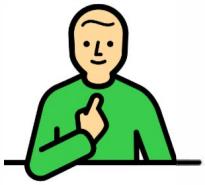
Kuvataulu on tehty Code-Q:n DialoQ® symboleita hyödyntäen.

Kenen kanssa tykkäät liikkua?

Luokan 	Kaverin 	Kumppanin 
Perheen 	Huoltajan 	Ryhmän 
Lemmikin 	Joukkueen 	Ohjatusti 
Valmentajan 	Yksin 	

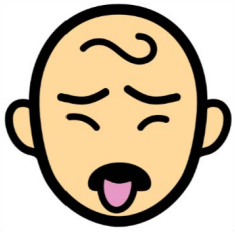
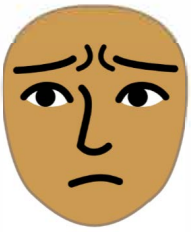
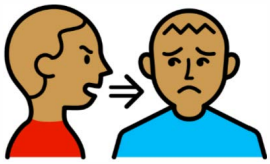
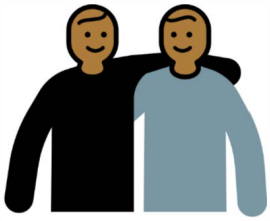
Kuvataulu on tehty Code-Q:n DialoQ® symboleita hyödyntäen.

Liikkumistani edistää

Hyvä olo 	Pärjään ja pystyn 	Liikkuminen on hauskaa 
Tuki vanhemmilta tai huoltajilta 	Minulla on liikuntakaveri 	Hyvä ohjaaja harrastuksessa 
Harrastuspaikka on esteetön 	Minulla on aikaa liikkua 	Apuväline harrastamisessa 
Saan itse valita, mitä harrastan 	Kiva ryhmä harrastuksessa 	Kuljetuspalvelu harrastukseen 
Osaan toimia harrastuspaikassa 	Avustajan tuki 	Rahallinen avustus 
Pystyn kulkemaan itse harrastuspaikalle 		

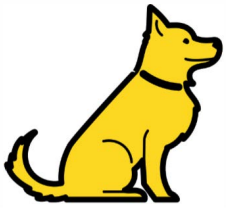
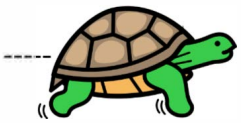
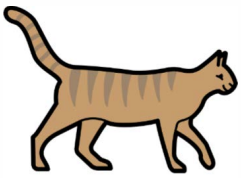
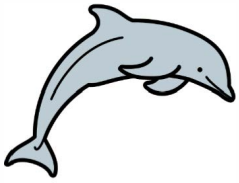
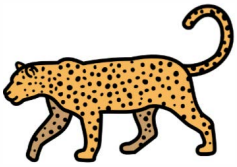
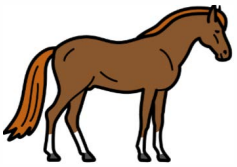
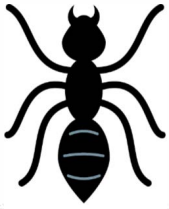
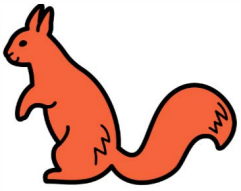
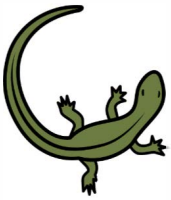
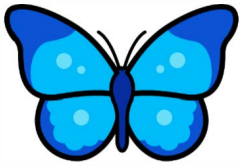
Kuvataulu on tehty Code-Q:n DialoQ® symboleita hyödyntäen.

Liikkumistani estää

Epämukava tunne 	Huono kokemus liikunnasta 	Jännittää, ahdistaa tai pelottaa 	Liikkuminen sattuu 
En tykkää liikunnasta 	Harrastaminen on liian kilpailullista 	En halua hikoilla 	Pelkään, että minua kiusataan 
En tiedä, mitä harrastaisin 	Harrastuspaikka liian kaukana 	Harrastaminen on liian kallista 	Liikuntapaikka on esteellinen 
Ei 	Sopivaa ryhmää 	Kuljetuspalvelua 	Liikuntakaveria 
Apuvälinettä 	Avustajaa 	Aikaa 	

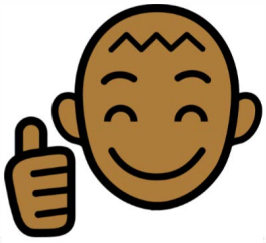
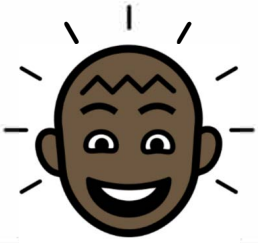
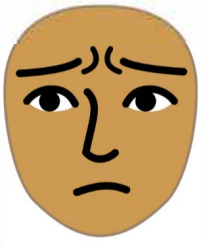
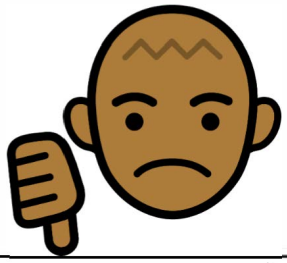
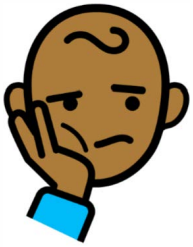
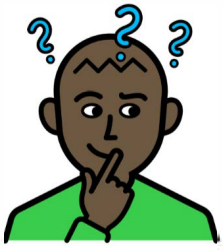
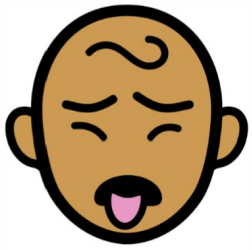
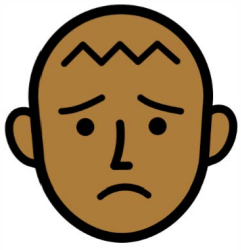
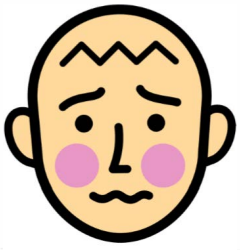
Kuvataulu on tehty Code-Q:n DialoQ® symboleita hyödyntäen.

Vahvuuseläimet - millainen liikkuja olet?

Innokas koira 	Rauhallinen kilpikonna 	Ketterä kissa 
Seurallinen delfiini 	Harkitseva pöllö 	Leikkisä saukko 
Utelias kettu 	Nopea leopardi 	Vakaa hevonen 
Sulava joutsen 	Ahkera muurahainen 	Vahva karhu 
Rento laiskiainen 	Spontaani orava 	Seikkailunhaluinen sisilisko 
Fiilistelevä perhonen 	Muu mikä? 	

Kuvataulu on tehty Code-Q:n DialoQ® symboleita hyödyntäen.

Miltä tuntuu?

Tykkään 	Innostaa 	Jännittää 
En tykkää 	Vihaan 	Liian rankkaa 
En tiedä 	Tylsää 	Kiinnostaa 
Inhottaa 	On hauskaa 	Osaan 
Olen surullinen 	Nolottaa 	Turhauttaa 

Kuvataulu on tehty Code-Q:n DialoQ® symboleita hyödyntäen.