



# HELMI

*Malli aktiivisuuden ja  
liikkumisen edistämiseen*

HELMI – Malli aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen

Katariina Jauhiainen

Hyvät muuvit -hanke

Suomen Paralympiakomitea

ISBN 978-952-69154-8-7 (kierreselkä)

ISBN 978-952-69154-9-4 (PDF)



ClimateCalc CC-000025/FI  
PunaMusta Printing

## Alkusanat

Kädessäsi on Hyvät muuvit -hankkeessa luotu **malli siitä, miten aktiivisuutta ja liikkumista voidaan edistää vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden parissa**. Millaisia toimia on tarpeen tehdä, jos aktiivisuutta halutaan heidän arkeensa enemmän? Millaisiin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota, jotta aktiivisuus heidän arjensa lisääntyisi?

Malli on luotu **vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden tarpeesta ja yhdessä heidän kanssaan**. Malli on **tarkoitettu ammattilaisten käyttöön työkaluksi** aktiivisuuden ja liikkumisen tukemiseen ja lisäämiseen. Se toimii myös liikunnallisen elämäntavan edistämisen mallina eri palveluntarjoajille ja liikuntaa tuottaville tahoille.

Tämä malli on avain muutokseen, aktiivisemmän ja liikunnallisemman arjen rakentamiseen yhdessä. Avaa kirja rohkeasti ja lähde sen avulla etenemään omannäköistä polkuasi.

Muutos on mahdollinen! Sen perusta on **ymmärrys** kunkin liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä, ja polku onnistumiseen on **yhdessä tekeminen**. Kun muistat nämä, onnistut varmasti.



## Sisältö

Taustaa .....	1
Miten malli syntyi? .....	3
Mallin esittely .....	4
Opas tekijöille .....	9
1 Sitoudu: tavoite .....	10
2 Osallista: mahdollisuus .....	14
3 Ymmärrä: näkökulmat .....	18
4 Kiteytä: tarve .....	22
5 Kokeile: vaihtoehdot .....	26
6 Toteuta: osana arkea .....	30
Esimerkkejä ja inspiraatiota .....	34
Apua tarjolla .....	44

#HYVÄT MUUVIT

## Miten malli syntyi?

Hyvät muuvit -hanke (2019–2022) sai alkunsa asu-  
mispalveluita käyttävien mielenterveyskuntoutujien  
toiveesta ja tarpeesta liikkua enemmän. Hankkeen  
tavoitteena oli edistää asumispalveluissa ja tu-  
kitoiminnan piirissä olevien mielenterveyskuntou-  
tujien ja vaikeavammaisten aikuisten aktiivisuutta,  
liikkumista ja liikunnan harrastamista sekä tukea ja  
kouluttaa heidän kanssaan työskenteleviä henkilöi-  
tä.

Hankkeessa toteutettiin aktiivisuutta ja liikkumis-  
ta lisäävä kokeilujakso yhteistyössä yhdeksän eri  
hankekumppanin kanssa Varsinais-Suomessa,  
Satakunnassa ja Pirkanmaalla. Näin lisättiin liikettä  
ja luotiin toimintamalleja mukana olevien kumppa-  
neiden arkeen sekä edistettiin yhteistyötä alueel-

listen toimijoiden kanssa. **Oppien ja kokemusten  
pohjalta syntyi myös tämä malli!**

Hanketta hallinnoi Suomen Paralympiakomitea  
pääyhteistyökumppaninaan Aspa, ja sen rahoitti  
opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeen toimin-  
tamallina oli kohderyhmälähtöinen palvelumuo-  
toilumenetelmä, jossa toimintaperiaatteina ovat  
kokonaisvaltainen ja ihmislähtöinen ajattelutapa,  
suunnitelmallinen prosessi sekä kehittämistyötä  
tukevat työkalut.



Katso hankkeen  
esittelyvideo

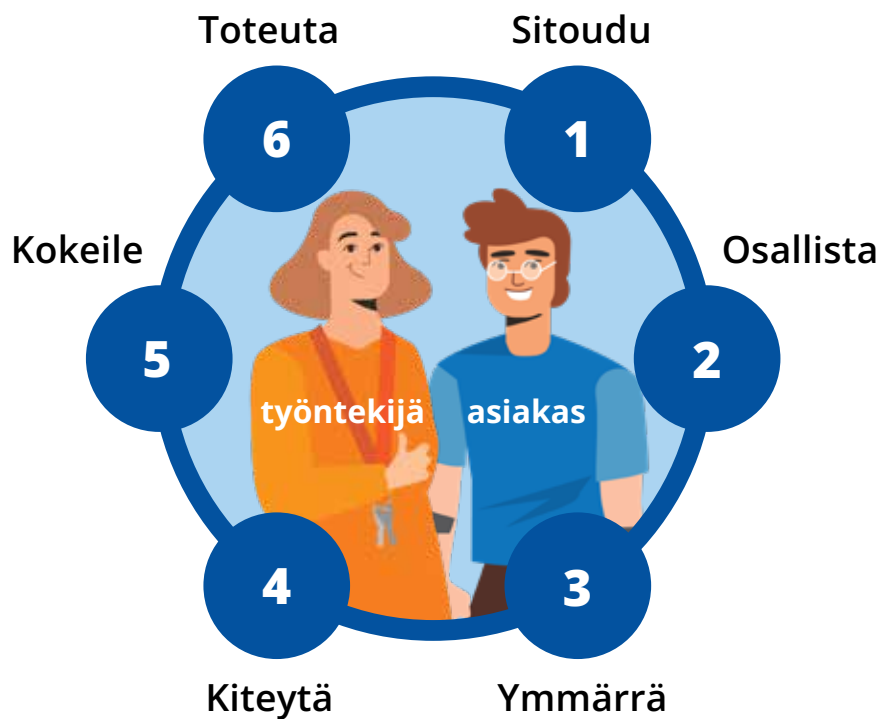


### **Mallin filosofia**

Asumispalveluissa ja tukitoiminnan piirissä olevat henkilöt kokevat liikunnan tärkeäksi. Aktivoituakseen ja liikkuaakseen arjessaan enemmän, he tarvitsevat tukea. Tuen antajalla, työntekijällä, on tässä hyvin merkittävä rooli. **Helmi-mallin keskiössä ovat asiakkaat ja työntekijät yhdessä.** Heidän keskinäinen ymmärryksensä ja yhteistoimijuutensa ovat aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen ydintä, se tärkein helmi. Malli on ympyränmuotoinen "helminauha", jossa jokainen vaihe on tärkeä ja helmi jo sellaisenaan, mutta yhdessä ne muodostavat jatkuvan kokonaisuuden ja toimivan tavan mahdollistaa sekä edistää kaikille avointa aktiivisuutta arjessa.

Tukeen ja sen määrään vaikuttavat jokaisen henkilön omat lähtökohdat, elämäntilanne ja motivaatio-tekijät. **Käytäntö rakentuu tukitoiminnan asiakkaiden ja työntekijöiden tarpeista ja kunkin tahon omasta kulttuurista ja tavasta toimia.**

Tämän vuoksi malli ei anna yksityiskohtaisia ohjeita tai valmista tapaa toimia. Se on muokattavissa oleva ja tarpeen mukaan sovellettava. Mallia voi hyödyntää myös olemassa olevan toiminnan kehittämiseen. Jokainen mallia käyttävä voi siis edistää aktiivisuutta ja liikkumista omista lähtökohdistaan käsin.



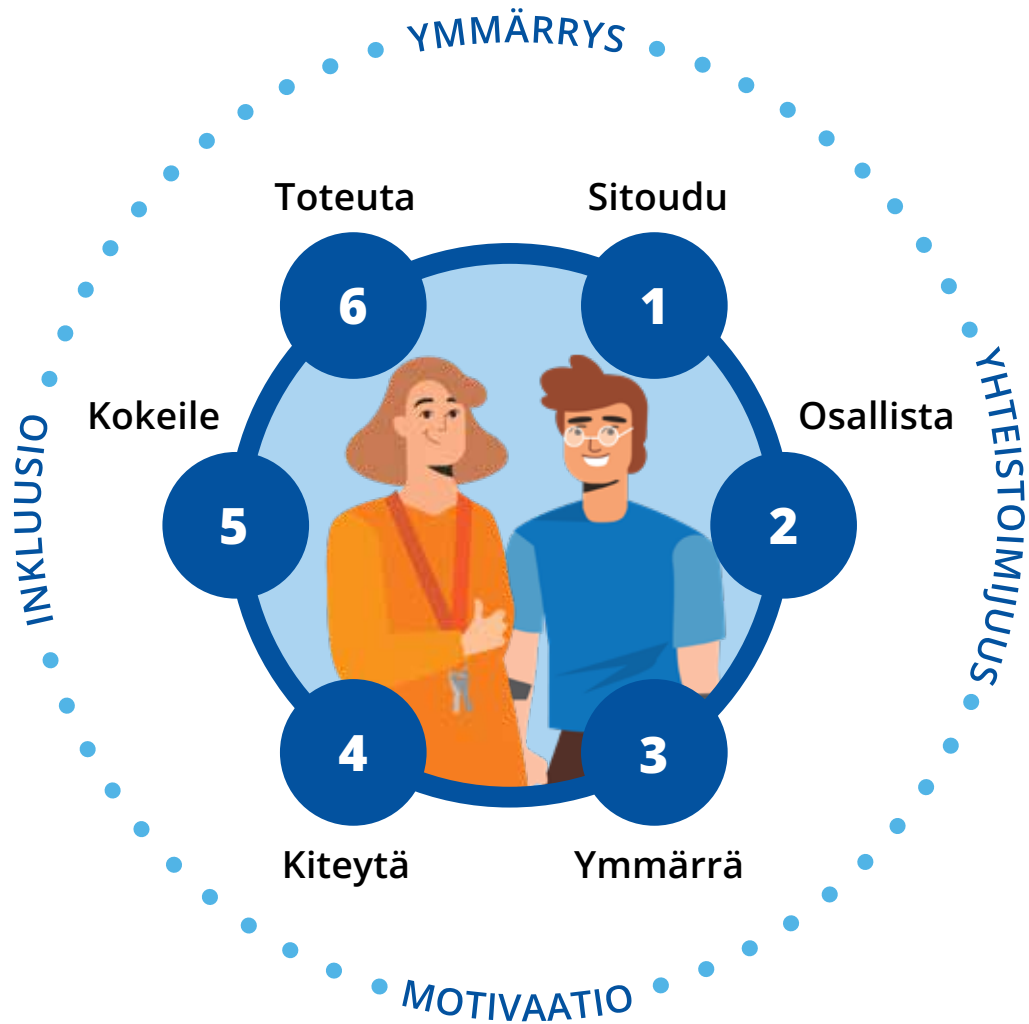
## Mallin vaiheet

1. Tilannekartoitus, tavoitteen määrittely, vastuuhenkilöt
2. Tiedon jakaminen, kaikille mahdollisuus vaikuttaa ja olla mukana
3. Kokonaiskuva aiheesta, asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmat
4. Keskeisimmät asiat, realiteetit, tarpeet
5. Ideat, vaihtoehdot, kokeileminen, kokemukset, oppiminen
6. Arkeen sovittaminen, jatkuvuus, roolit ja vastuut





# HELMI-malli



## Miksi tällainen malli?

Kaikki lähtee siitä, keitä me olemme, mikä meille on elämässä mieluisaa ja merkityksellistä, ja kuinka voimme toteuttaa itseämme ja olla osallisia meitä koskevissa asioissa – myös aktiivisuuden, liikkumisen ja hyvinvoinnin suhteen.

Malli on avain muutokseen. Se on polku aktiivisempaan arkeen pääsemiseksi, ei valmis liikuntaohjelma. Se on **erilainen tapa edistää aktiivisuutta ja liikkumista keskittyen tärkeään pohjatyöhön, ymmärryksen hakemiseen sekä vahvaan liikkujien osallisuuteen ja yhteistoimijuuteen.**

Työntekijät keskenään eivät suunnittele ja pääätä aktiivisesta toiminnasta, vaan se tehdään yhdessä asiakkaiden kanssa! Näin toimien on mahdollista

lisätä mm. asiakkaiden omatoimisuutta ja fyysistä aktiivisuutta. Tätä kautta myös työntekijöiden arki muuttuu vähitellen helpommaksi.

Merkityksellisyyden kokeminen saa aikaan muutosta. Merkitys on avain pysyvään toimintaan, liikkeen lisäämiseen. Mallin avulla on **tavoitteena tuottaa vähän liikkuville ja tukea tarvitseville henkilöille mielekkäitä, merkityksellisiä ja arvokkaita liikkumisen kokemuksia.**

# Opas tekijöille

*Miten malli toimii?*

*Helmi on yhteistoimintamalli,  
jonka käyttöönotosta vastaa työntekijä.*





## Sitoudu: *Määritä tavoite*

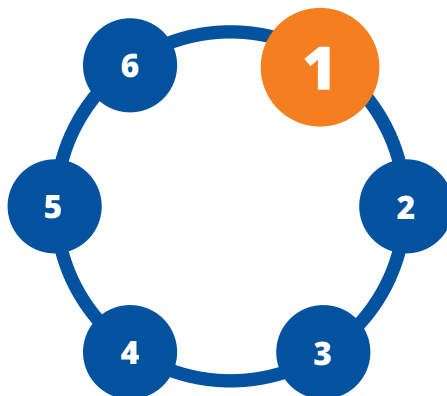
Aktiivisuuden ja liikkumisen edistäminen alkaa tilannekartoituksella ja aiheen äärelle pysähtymisellä. On tärkeää määrittää tulevalle työlle tavoite.

Mitä halutaan tehdä ja saavuttaa? Ketä asia koskee? Millaisesta kokonaisuudesta on kyse?

Tärkeää on nimetä toiminnan edistämiseksi vastuuhenkilöt ja antaa heille tukea koko prosessin ajan.

Aktiivisuuden ja liikkumisen edistäminen on kaikkien yhteinen valinta ja päätös.

Sitoudu: Määritä tavoite  
Pohdintaa: **Teemat**



### **Ymmärrys**

Tämän hetken tilanteesta; miksi toimintaa halutaan kehittää? Mitä haluamme olla prosessin jälkeen? Liikkuminen ja aktiivisuus tärkeiksi arvoiksi.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

---

### **Motivaatio**

Kiinnostus asiaa kohtaan lisää motivaatiota; motivoituneet henkilöt vastuurooleihin. Heille mahdollisuus ja tuki.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

---

### **Yhteistoimijuus**

Työyhteisön sitoutuminen yhdessä auttaa tavoitteen saavuttamisessa. Yhdessä tekeminen ja vastuiden jakaminen tuo joustavuutta ja "antaa luvan tehdä".

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

---

### **Inklusio**

Aktiivisuus ja liikkuminen arjen asioiksi ja näkyville; otetaan aiheeksi esim. tiimipalaveriin ja otsikoksi päivittäisiin kirjauksiin.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

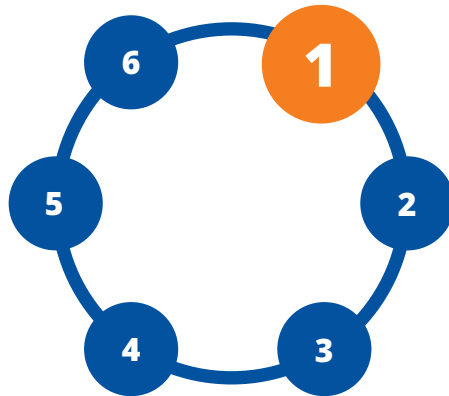
---

---

---

---

## Apukysymykset



Millaista aktiivista toimintaa on tällä hetkellä ja ketä se palvelee?

---

---

---

---

Mitä työyhteisö / työntekijät ajattelevat aktiivisuudesta ja liikkumisesta?

---

---

---

---

Mitä aktiivisen toiminnan edistämiseksi halutaan saavuttaa?

---

---

---

Mitkä ovat käytettävissä olevat resurssit?

---

---

---

---

Miten pitkä aika toiminnan edistämiseen varataan?

---

---

---

---

Ketkä ottavat vastuun toiminnan eteenpäin viemisestä? Vähintään 2 henkilöä.

---

---

---

---





## Osallista: *Anna mahdollisuus*

Aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen tarvitaan mukaan ne henkilöt, joita asia koskee. Sekä asiakkaiden että työntekijöiden mukana olo on siis tärkeää.

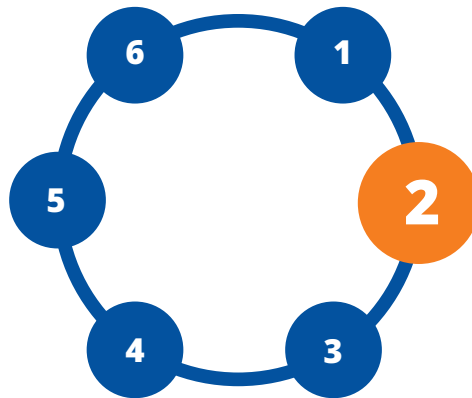
Millaisia ovat osallistamis- ja vaikuttamiskeinot ja -mahdollisuudet?

Tärkeää on tiedon jakaminen ja suunnitelmista kertominen sekä asiakkaiden ja työntekijöiden kuunteleminen.

Aito osallisuus motivoi, vahvistaa sitoutumista ja jakaa vastuuta.



Pohdintaa: **Teemat**



**Ymmärrys**

Osallisuudella ja sen toteutumisella on suuri merkitys ihmisen kokemaan hyvinvointiin sekä mahdollisuuteen vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. On tärkeää ymmärtää eri näkökulmat ja osallisuuden erilaiset osa-alueet.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

**Motivaatio**

Osallistaminen on yksi tärkeimmistä motivaation herättäjistä. Kokemus toimijuudesta ja autonomias-ta lisää sisäistä motivaatiota, joka vahvistaa myös sitoutumista.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

**Yhteistoimijuus**

Tuetaan sosiaalista hyvinvointia. Tehdään yhteistyötä tasavertaisina. Jaetaan ajatuksia ja kokemuksia. Otetaan halukkaat mukaan aktiivisen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Yhteiskehittämisellä ja osallistamisella saadaan tietoa, joka auttaa paitsi suunnittelutyössä, myös ryhmien välisessä ymmärryksessä.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

**Inklusio**

Otetaan huomioon jokaisen omat lähtökohdat. Jokainen saa olla mukana sellaisena kuin on, ketään ei arvostella tai syrjitä liikkumisen tai liikkumattomuuden suhteen.

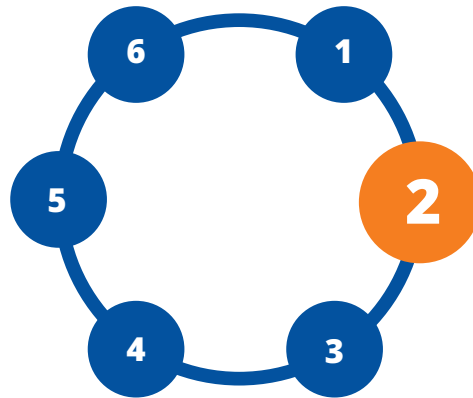
*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

## Apukysymykset



Millaisia ovat asiakkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet?

---

---

---

---

---

---

---

Millaisia ovat työntekijöiden osallistamis- ja vaikuttamiskeinot?

---

---

---

---

---

---

---

Miten asiakkaat kokevat osallisuuden?

---

---

---

Ketkä ovat halukkaita osallistumaan?

---

---

---

---

Millaisia mahdollisia haasteita kohtaamme osallisuuteen / osallistamiseen liittyen?

---

---

---

---

---



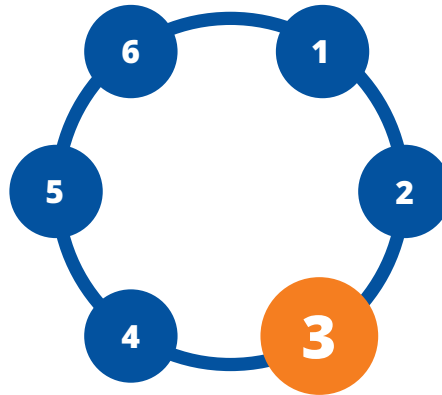


## **Ymmärrä: *Tutki aihetta ja pohdi eri näkökulmia***

On tärkeää saada ymmärrys eri lähtökohdista ja näkökulmista; asiakkaan toiveista, tarpeista ja käyttäytymismalleista sekä työntekijöiden realiteeteista, resursseista ja haasteista.

Hanki tietoa käytännössä arkea havainnoiden, asiakkaiden kanssa keskustellen ja heitä haastatellen, kyselyillä tai vaikka yhteisessä asukaskokouksessa asiaa pohtien.

Tavoitteena on kokonaiskuva ja yhteinen ymmärrys aktiivisuudesta ja liikkumisesta.



### Ymmärrys

Vain yhteisen ymmärryksen kautta voi oivaltaa mitä ja millaista liikkuminen voi olla ja mitä se kenellekin merkitsee, millainen itse on liikkujana ja millaista tukea mahdollisesti tarvitsee sekä millainen on tuen antajan rooli – millaisia liikkujapersoonia olemme?

***Mitä tämä tarkoittaa meillä?***

---

---

---

### Motivaatio

Ymmärryksen kautta omien lähtökohtien ja toiveiden läpikäynti auttaa pääsemään motiivien ja sisäisen motivaation äärelle. Tunteiden merkitys motivoitumiseen on avainasia.

***Mitä tämä tarkoittaa meillä?***

---

---

---

### Yhteistoimijuus

Pyydetään asiakkaita mukaan kertomaan omista kokemuksistaan ja toiveistaan. Tuodaan aktiivisesti esiin myös työntekijöiden näkökulma ja ajatukset. Vain yhteisen ymmärryksen kautta voi olla yhteistoimijuutta ja aitoa kaikkien osapuolten osallisuutta.

***Mitä tämä tarkoittaa meillä?***

---

---

---

### Inklusio

Mitä aktiivisuus ja liikkuminen kenellekin tarkoittaa? Miten se näkyy arjessa? Miten aktiivisuutta ja liikkumista sanoitetaan kaikille ymmärrettävästi?

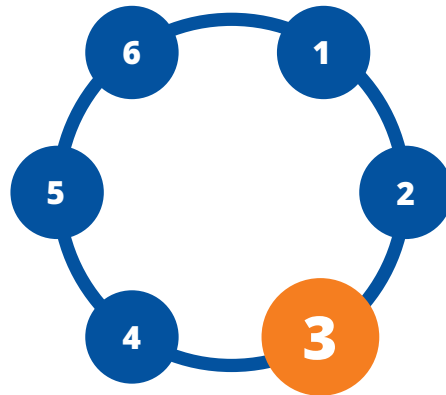
***Mitä tämä tarkoittaa meillä?***

---

---

---

## Apukysymykset



Mitä aktiivisuus ja liikkuminen tarkoittaa?

---

---

---

---

Mitkä asiat tukevat aktiivisuutta ja liikkumista?

---

---

---

---

Miten meillä puhutaan aktiivisuudesta ja liikkumisesta? Mitä sanoja käytetään?

---

---

---

---

Mitkä ovat liikkumista estäviä tekijöitä?

---

---

---

---

Millaisia toiveita ja tavoitteita on liikkumisen suhteen?

---

---

---

---

Millaisia liikkujia olemme?

---

---

---

---





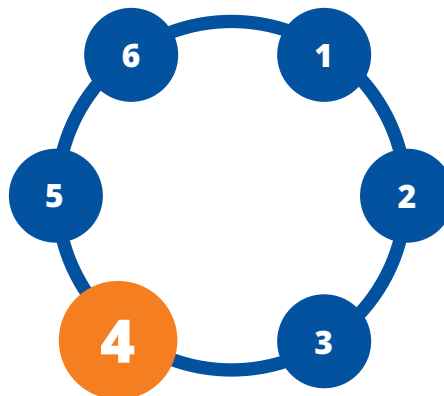
### **Kiteytä: *Määritä tarve ja realiteetit***

Määritä hankitun tiedon ja ymmärryksen pohjalta keskeisimmät aktiivisuuden ja liikkumisen edistämistä ohjaavat asiat, periaatteet.

Mitkä ovat asiakkaiden toiveet ja tarpeet? Onko alussa määritetty tavoite tarpeiden mukainen? Ollaanko menossa oikeaan suuntaan?

Arvioi arjen realiteetit ja käytettävissä olevat resurssit. Suhteuta edistämistyön laajuus ja aikataulu tilannekohtaisesti.





### **Ymmärrys**

Mitä selkeämpi ja yksinkertaisempi asia on, sen helpompi se on ymmärtää ja omaksua. Kerätty tieto ja ymmärrys on tarpeellista, jotta valintoja voidaan tehdä.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

---

### **Motivaatio**

Muutos vaatii aina teon. Tekemiseen motivoituminen on helpompaa kiteytyksen kautta, kun keskeisimmät asiat selkiytyvät.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

### **Yhteistoimijuus**

Myös kiteytys ja valinnat tuleviin kokeiluihin tehdään yhdessä, jotta yhteinen ymmärrys säilyy.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

---

### **Inklusio**

Varmistetaan, että niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin näkökulmat tulevat huomioiduksi.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

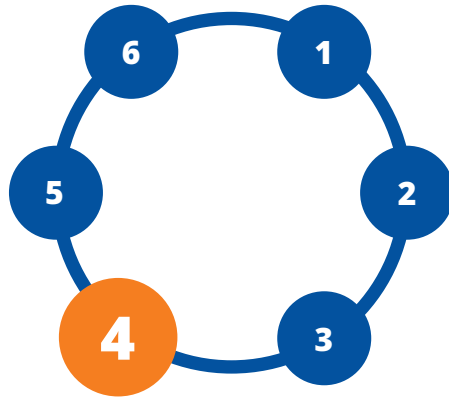
---

---

---

---

## **Apukysymykset**



Mitä ymmärrämme asiakkaiden tarpeista?

---

---

---

---

---

---

---

---

Mitkä ovat keskeisimmät asiat aktiivisuudessa ja liikkumisessa? 3-5 asiaa:

---

---

---

---

---

---

---

---

Millaisia mahdollisuuksia meillä on aktiivisuuden ja liikkumisen edistämässä?

---

---

---

---

---

---

---

---

Kuka vastaa esiintulleiden asioiden eteenpäin viemisestä?

---

---

---

---

---

---

---

---





### **Kokeile: *Tarjoo vaihtoehtoja***

Ideoi hankitun ymmärryksen ja kiteytetyn tiedon pohjalta aktiviteetti- ja toimintavaihtoehtoja asiakkaiden tarpeita vastaavasti. Keksi useita eri vaihtoehtoja.

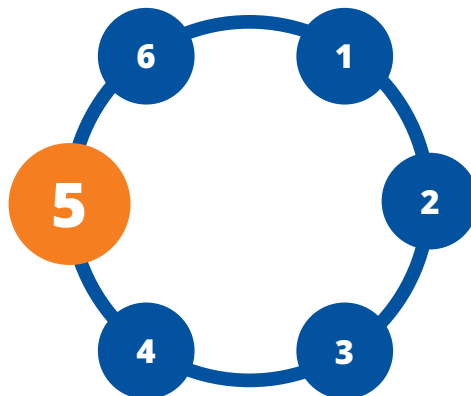
Kokeile ja testaa vaihtoehtoja rohkeasti, liian pitkälle valmistelematta, ja matkan varrella ideoita parannellen kokeiluista saadun palautteen pohjalta.

Testaa uudelleen kunnes lopputulos on hyvä. Jos jokin ei toimi, vaihda se toiseen.

Tee kaikki tämä yhdessä asiakkaiden kanssa!

*Kokeile: Tarjoa vaihtoehtoja*

Pohdintaa: **Teemat**



### **Ymmärrys**

Tässä vaiheessa kehitetään uutta ja tekeminen pohjautuu ymmärrykseen. Ilman asiakasymmärrystä suunta on hukassa – ymmärryksen kautta osataan edistää aktiivista toimintaa tarvetta vastaavasti.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

### **Motivaatio**

Oppiminen, positiiviset kokemukset ja yhdessä tekeminen tukevat motivaatiota. Motivoituneella on myös enemmän psykologista joustavuutta, jolloin myös mahdollisen epäonnistuneen kokeilun jälkeen on helpompi jatkaa.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

### **Yhteistoimijuus**

Voidaan puhua myös yhteiskehittelystä; ideoidaan, kokeillaan ja opitaan yhdessä! Tärkeää on saada erilaisia kokemuksia ja niistä palautetta, jotta hyvä ja toimiva aktiviteetti löytyy.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

### **Inklusio**

Aktiviteetteja kokeillaan arjessa. Kaikki vaihtoehdot eivät sovi kaikille, ja joitakin asioita pitää kokeilla useamman kerran. Suunnitelmia ja toteutusta muokataan tarpeen mukaan.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

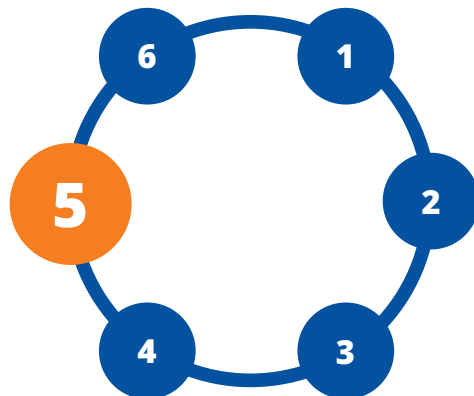
---

---

---

*Kokeile: Tarjoa vaihtoehtoja*

## **Apukysymykset**



Millaisia ideoita nousee esille?

*Listaa mahdollisimman monta ideaa:*

---

---

---

---

Mitkä ideat valitaan vaihtoehdoiksi?

*Huom! Ymmärrys ja kiteytykset ohjaavat.*

---

---

---

---

Mitä ja miten lähdetään kokeilemaan?

*Kirjataan suunnitelma.*

---

---

---

Millaisia kokemuksia saadaan? *Kerätään palautetta.*

---

---

---

---

Mikä toimii? Mikä ei? *Kokeiluista opitaan!*

---

---

---

---

Millaisia yhteistyötahoja voisi olla mukana?

*Mm. kaupungin liikuntapalvelut; erityisliikunnanohjaaja, oppilaitokset; opiskelijaharjoittelut jne.*

---

---

---

---





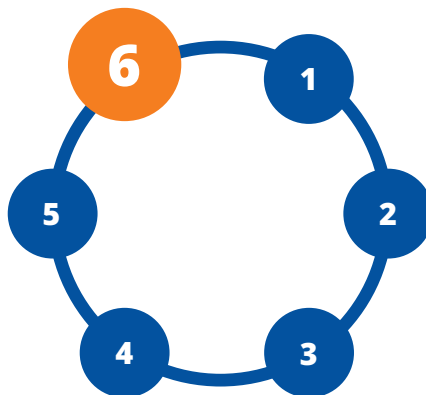
### **Toteuta:** *Toiminta osana arkea*

Kokeiluissa hyväksi havaittuja toimintoja, aktiviteetteja ja liikkumisen muotoja jatketaan osana arkea.

Tuen ja motivoinnin tarve vaihtelee, mutta ymmärrys ja yhteistoimijuus auttavat aktiivisen toiminnan edistämässä ja arjen tasapainon löytämisessä.



Pohdintaa: **Teemat**



**Ymmärrys = Armollisuus**

Muutos vie aikaa ja uuden opetteluun kuuluvat myös epäonnistumiset. Tuen tarve vaihtelee ja myös resurssit ovat rajalliset → yhteinen ymmärrys auttaa arjessa.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

**Motivaatio = Asenne**

Aktiivisuus ja liikkuminen ovat tärkeitä arjessa, ja näitä asioita myös halutaan edistää. Pidetään asia esillä ja sitoudutaan säännölliseen toimintaan. Muistetaan motivaation eri ulottuvuudet!

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

**Yhteistoimijuus = Joustavuus**

Toimintaa toteutetaan arkeen sovittaen ja jokaisen omat lähtökohdat huomioiden; yhdessä, yksilöllisesti, tuetusti, itsenäisesti. Joustavuutta ja yhteistyötä tarvitaan.

*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

**Inklusio = Kaikille**

Liikkuminen on tavallinen osa arkea. Voidaan mennä liikkumaan sellaisiin paikkoihin, joissa muutkin liikkuvat. Myös asiakkaat ovat aktiivisia toimijoita, liikkuttajia ja vertaisliikkujia. Toimitaan jokaisen omista lähtökohdista käsin.

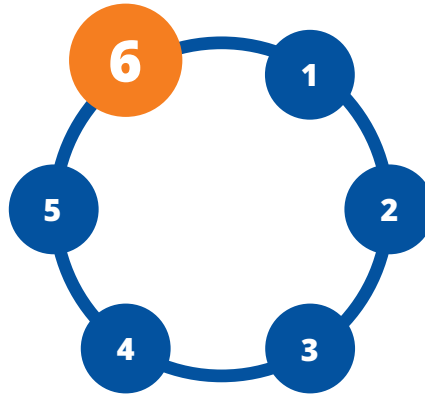
*Mitä tämä tarkoittaa meillä?*

---

---

---

## Apukysymykset



Mitkä kokeilut toimivat hyvin? Miksi?

---

---

---

---

---

---

---

---

Millaista toimintaa jatketaan arjessa?  
Kuka siitä vastaa?

---

---

---

---

---

---

Millaisia eri rooleja aktiiviseen toimintaan liittyy?  
Huomioi myös vertaistoiminta.

---

---

---

Miten seuraamme ja arvioimme aktiivisen toiminnan jatkuvuutta?

---

---

---

---

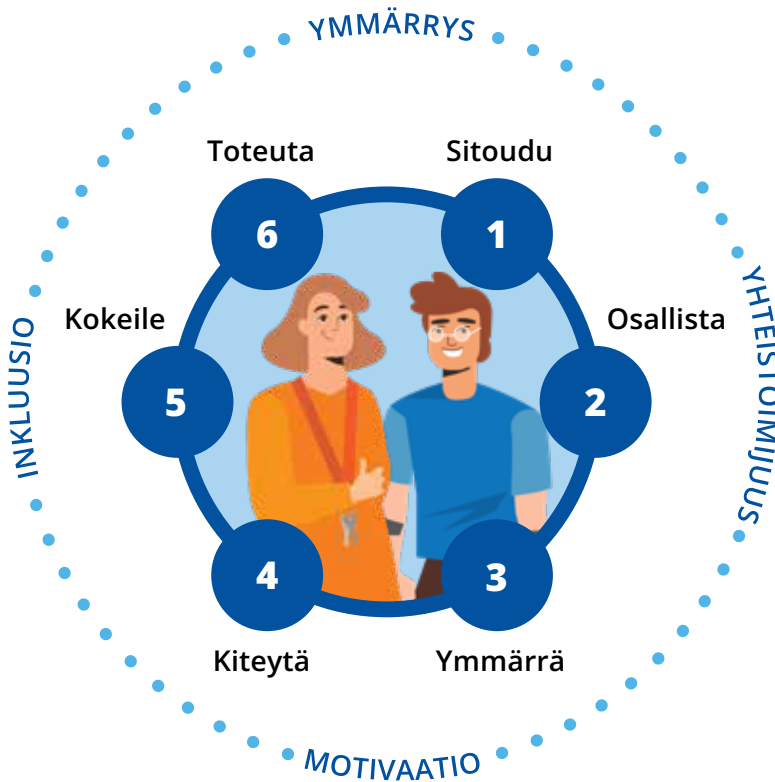
Mitä ideoita haluamme kokeilla tulevaisuudessa?

---

---

---

---



## Periaatteita mallin taustalla:

- Aktiivinen toiminta tärkeäksi arvoksi arjessa.
- Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua.
- Kokeillaan rohkeasti eri vaihtoehtoja.
- Ei haittaa, jos epäonnistuu – sekin on kokemus, josta voi oppia.
- Keskitytään mielekkääseen tekemiseen ja tehdään siitä säännöllistä.
- Liikkuminen on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Ei pakkoa, ei lisätyötä.
- Pienet teot ovat merkityksellisiä!

## *Esimerkkejä ja inspiraatiota*

*Kolme Hyvät muovit -hankkeen aktiivisuuden ja liikkumisen kokeilujaksoa avattuna mallin mukaisesti.*



## Aspa-koti Liljalaakso

*Asumispalveluita ja henkilökohtaista apua mielen-terveyskuntoutujille ja erityistä tukea tarvitseville ihmisille Turussa*

### Aktiivisuutta ja liikkumista lisäävä kokeilujakso

**Milloin?** 13.2.–10.5.2020

**Keitä mukana?** Asumispalveluiden mielenterveyskuntoutajat (80) ja työntekijät (14)

**Mihin keskityttiin?** Mielekäs tekeminen, vähiten liikkuvien motivointi, toiminnan yhdistäminen arjen rutiineihin.

**Mitä saavutettiin?** Liikkumisen aloittaminen ohjaajan kanssa yhdessä. Työkalu työntekijöille. ”Aktiivisuuden ja liikkumisen taso asiakkaan lähtökohdista käsin.”

*”Tärkeää on asiakkaan havainnointi. Arjessa sujuvista asioista voi löytää motivaatiotekijöitä.”*

*”Aktiivisuuden ja liikkumisen puheeksi ottaminen voi olla ns. pienin mahdollinen liikunnallinen teko.”*



## Esimerkki: Vaiheet

### Vaihe 6: Arkeen sovittaminen

Aktivoinnit ja yhdessä liikkuminen kotikäyntien yhteydessä. Aktiivisuudesta kirjaaminen (potilastietojärjestelmään) yhdessä asiakkaan kanssa. Yhteisiä, pieniä retkiä sekä yksilöllistä tukea liikkumiseen.

### Vaihe 5: Aktiviteettien ideointi ja kokeileminen

Asiakasymmärryksen pohjalta ja liikkujapersoonia hyödyntäen luotiin yhdessä asiakkaiden kanssa työkalu työntekijöille → kotikäyntien yhteydessä keskustelua, yhdessä liikkumista, pienryhmiä.

Järjestettiin myös retkiä, lajikokeiluja ja tapahtuma toisen Aspa-kodin kanssa.

### Vaihe 4: Valinta, tarpeen määrittely

Rutiinit, motivaatio ja mielekäs tekeminen. Tukea työntekijöille kaikkein vähiten liikkuvien asiakkaiden aktivointiin.

### Vaihe 1: Tavoitteen määrittely, sitoutuminen

Alusta asti työntekijöistä nimetyt vastuuhenkilöt, myös palveluvastaava mukana. Ensimmäinen työpaja työntekijöille; aiheena työn merkityksellisyys, arvot ja motivaatio.

### Vaihe 2: Osallistaminen

Yhteiskehittäminen asiakkaiden kanssa. Hyödynnettiin jo olemassa olevia ryhmiä.

Kaikille mahdollisuus osallistua – tietoa välitettiin omahoitajien kautta sekä erilaisin mainoksin.



### Vaihe 3: Yhteisen ymmärryksen kerääminen

Asiakkaiden ja työntekijöiden yhteiset työpajat, kyselyt, keskustelut ja pienet aktiviteetit. Liikkujapersoonien luonti sekä asiakaspolkujen kautta arjen tarkastelu.

## Esimerkki: Teemat

### Ymmärrys

Jotta työntekijät osaavat ohjata asiakkaitaan ja jotta he ymmärtävät omat tarpeensa tässä asiassa, on heidän ymmärrettävä asiakkaitaan ja heidän tarpeitaan.

*"Jos me ei ymmärrettäisi, oltaisiin väärässä työssä"*

*"Joskus paras ratkaisu on ihan erilainen kuin alussa ajatteli. Joskus epäonnistuu, joskus onnistuu, kuuluu arkeen!"*

### Motivaatio

*"Paljon mietitään aktivointia tuen antamisen näkökulmasta, mutta tässähän on tärkeää meidän itsemme miettiä omaa aktivoitumistamme ja motivoitumistamme."*

*"Motivoinnin osaaminen omien keinojen loppuessa?"*

*"Liikkumalla asiakkaan olo paranee, ja oma työ helpottuu."*

### Yhteistoimijuus

*"Kiva ja erilainen tapa, pääsi itse tekemään konkreettisesti ja yhdessä myös."*

*"Helpotus, kun ei tarvitse olla niin vahvasti ohjattua."*

### Inklusio

*"Liikuntanystyrät aktivoitui, ei ollut ennen tullut mieleenkään, että esim. kotikäynnin yhteydessä voisi ottaa mukaan tekemiseen esim. hierontapallon tai vastuskuminauhan."*

*"Pitäisi saada liikunnan sijaan tekemistä, joka ohjaa liikuntaan."*

*"Toteutetaan arjessa niitä asioita, jotka itse ollaan nostettu esille. Käytetään apuna työkaluja, jotka itse ollaan kehitetty. Kokeilemalla ja yhdessä oppimalla!"*



## Mitä käytännössä tehtiin?

- Keskustelut ja aktivoinnit kotikäyntien yhteydessä; enemmän toiminnallista ohjelmaa kotikäynneille.
  - Kokeiltiin erilaisia aktiviteetteja; sup-lautailu, keilailu, kiipeily, ratsastus, minigolf, retket.
  - 2 asiakasta ja 1 työntekijä osallistui Paralympiakomitean Ilolii-kuttaja-koulutukseen
- Sen myötä Liljalaakson ryhmätoimintaan tuli vertaisliikuttajia.

*"Meidän työntekijöiden pitää olla aktiivisia! Meidänhän se kuuluu tarjota asiakkaille mahdollisuuksia. Ei tänne kukaan ulkopuolinen joka päivä tule!"*



*Katso tästä Aarnen huikea tarina!*



## Halisten palveluasunnot

*Vammaispalvelulain mukaista palveluasumista vaikeavammaisille henkilöille diagnoosista riippumatta Turun Halisissa.*

### Aktiivisuutta ja liikkumista lisäävä kokeilujakso

**Milloin?** 28.8.2021–28.11.2021

**Keitä mukana?** Vaikeavammaiset asukkaat (5) ja työntekijät (13).

**Mihin keskityttiin?** Lisää aktiivisuutta ja liikkumista, toiveena lisää uusia asioita sekä jotain yhdessä tekemistä.

Fyysinen aktiivisuus vs. Fyysinen avustaminen

Soveltaminen vs. rutiinit

Resurssit ja työn kuormittavuus

**Mitä saavutettiin?** "On hyvä, että itse saa päättää ja osallistua! Pyrkimystä liikuntaan on tullut enemmän."

*"Aikaisemmin asukkaille on tarjottu valmiit jutut "avaimet käteen" -periaatteella."*

*"Nyt erilainen tapa toimia hämmensi, kun lähdettiin siitä, että kysyttiin asukkailta, että mitä ne haluaa."*





## Esimerkki: **Vaiheet**

### **Vaihe 6: Toteuta, osana arkea**

Vaikeavammaisten henkilöiden arki on hyvin yksilöllistä. Työntekijöiden vuorotyö on rutinoitunutta. Muutokset arjessa vievät aikaa. Asukkaiden mielestä 3kk:n pilotti oli liian lyhyt, mutta pyrkimystä liikuntaan saatiin lisää.

### **Vaihe 1: Sitoutuminen, tavoitteen määrittely**

Järjestettiin työntekijöille kaksi perehdytystilaisuutta hankkeesta ja tulevasta pilotista. Vastuuhenkilöiksi valikoitui yksi työntekijä ja vastaava ohjaaja.

### **Vaihe 5: Aktiiviteettien ideointi ja kokeileminen**

Yhteiset retket – Kurjenrahkan esteetön reitti (kaikki yhdessä) ja moottorieurheilutapahtumat (pienemmillä porukoilla).

Yksilölliset aktiviteetit – niiden näkyväksi tekeminen yhteisen taulun kautta.



### **Vaihe 2: Osallistaminen, mahdollisuus**

Asukkaat olivat motivoituneita osallistumaan. Kokeilujakso toteutettiin hankkeen loppuvaiheessa ja sitä odotettiin jo kovasti.

Työntekijöiden motivoituminen oli haastavampaa ja ilmassa oli "muutosvastarintaa".

### **Vaihe 4: Kiteytys, tarpeen määrittely**

Asukkaille lisää aktiivisuutta ja liikkumista, lisää uusia asioita sekä jotain yhdessä tekemistä.

Työntekijöiden osallisuus ja motivointi.

Aktiivisuuden ja liikkumisen näkyväksi tekeminen.

### **Vaihe 3: Yhteisen ymmärryksen kerääminen**

Järjestettiin yhteisiä työpajoja, joissa keskusteltiin paljon, kerättiin ymmärrystä mm. liikkujapersoonia luoden ja hyödyntäen.

Ymmärrystä kartoitettiin myös kyselyillä sekä asukkailta että työntekijöiltä.

## Halisten palveluasunnot

### Esimerkki: Teemat

#### Ymmärrys

*"Toiveet täällä ovat aika sirpaleisia, niin kuin meidän terveydentilatkin."*

*"Ainakin pyrkimystä liikuntaan on tullut enemmän. Saa myös lähdettyä liikkeelle, kun joku vähän potkii."*

#### Motivaatio

*"Kiinnostaisi laji kuin laji, jos tämä keho ei olisi niin rajoittunut."*

*"Hirveän lujaa meni päivä! Tuntui siltä, että kolme tuntia meni tunnissa ohi"*

*"Mitäs te tulette meitä tänne juoksuttamaan?" oli erään työntekijän pilke silmäkulmassa suunnitteluvaiheen alussa heittämä kysymys, jossa taisi kuitenkin piillä totuuden siemen.*



#### Yhteistoimijuus

Hyvien muuvien myötä alettiin Halisten arkeen juurruttamaan paitsi aktiivisuutta myös ennen kaikkea yhdessä tekemisen kulttuuria. Tasapainoilu sen suhteen, että tässä onnistuttaisiin työntekijöitä kuormittamatta, on suuri haaste, mutta parhaimmillaan lopputulemana voi olla vaikeavammaisia asukkaita osallistava uusi tapa toimia.

#### Inkluusio

*"On ollut lisää vipinää ja actionia. Yhdessä on mietiskely, mitä kaikkea voitaisiin kokeilla. Arjen rytmeissä on sumplimista, mutta ne aktiviteetit, mitä on saatu onnistumaan, ovat menneet hyvin. Tosi hyvä projekti tämä on ollut."*

## Mitä käytännössä tehtiin?

Seinälle laitettiin julistepohja, johon merkattiin asiakkaiden nimikirjainten kohdalle, mihin aktiviteetteihin hän on osallistunut. Juliste on sinällään pieni asia, mutta symbolisesti iso. Se tuo näkyväksi sen, että arjessa on aktiivisuutta, eikä se ole pelkästään jonnekin ulkoistettu asia.

*"Oli kiinnostavaa päästä kokeilemaan Kurjenrahkan haastavana mainostettua reittiä ja ylittämään itsensä. Tosi hyvin pääsi itse menemään, ja reitti oli näin hahmotushäiriöiselle hyvä harjoitus."*

*Kurkkaa tästä Halisten arkeen ja katso miten pilottiin valmistauduttiin.*



## Päivätoimintakeskus Kipinä

*Ryhmämuotoisia kuntoutuspalveluja psykiatrisen avohoidon asiakkaille Valkeakoskella*

### **Aktiivisuutta ja liikkumista lisäävä kokeilujakso**

**Milloin?** 6.9.–19.11.2021

**Keitä mukana?** Kipinän asiakkaita (30) ja työntekijät (2).

**Mihin keskityttiin?** Päivittäisen liikkumisen lisääminen. Säännöllisyys, arjen hallinta. Uuden kokeilu, uskallus.

**Mitä saavutettiin?** Liikunnan kasvanut määrä, yhdessä tekeminen ja sosiaalisuus sekä positiivisuus ja voimaantumisen näkyvät kaikista tuloksista.

"Löydettiin liikunnan ilo!"



*"Hyvät muovit -konsepti on kyllä jotain aivan mahtavaa, kun kaikki siihen liittyvä saa asiakkaat loistamaan. Tämä on opettanut meille paljon ja toivottavasti osaamme kaiken tämän hyvän säilyttää jatkossakin täällä. Kiitos vielä kerran, että saimme olla mukana Hyvät muovit -projektissa."*

## Esimerkki: Vaiheet

### Vaihe 6: Arkeen sovittaminen

Luotiin monipuolinen Rennon toiminnan ryhmä Kipinän viikko-ohjelmaan – kaikki aktiivinen tekeminen on hyväksi! Padel-kokeilu saatiin säännölliseksi toiminnaksi aktiivisten osallistujien ja hyvien perustelujen kautta. Yhteistyö liikuntapalvelujen kanssa jatkuu myös.

### Vaihe 5: Aktiviteettien ideointi ja kokeileminen

Sai ideoita vapaasti, oli paljon keskustelua. Ei pakon tuntua, tarjolla erilaisia vaihtoehtoja.

Toiminnot kokemuserusteisia, ei suoritusta. Yhteistyötahoja olivat kaupungin liikuntapalvelut, Aspan Mielekäs-toiminta (kokkikerho), Kukunorin Kävelyfutis ja eri palveluntarjoajat (mm. padel).

### Vaihe 4: Kiteytys, tarpeen määrittely

Päivittäisen liikkumisen lisääminen.

Säännöllisyys, arjen hallinta.

Uuden kokeilu, uskallus.

Jokaisen omat lähtökohdat huomioiden!

### Vaihe 1: Tavoitteen määrittely, sitoutuminen

Työntekijät olivat motivoituneita aktiivisen toiminnan edistämiseen ja kokivat sen tärkeäksi. Kipinässä haluttiin kehittää aktiivisuutta ja liikkumista kokonaisvaltaisesti; asiakkaiden aktiivisuutta, Kipinän toimintaa sekä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Taustatukena oli esimies.

### Vaihe 2: Osallistaminen

Asiakkaita informoitiin hyvissä ajoin tulevasta toiminnasta ja kaikki olivat tervetulleita mukaan. Työntekijät kannustivat ja motivoivat osallistumaan paljon erilaisia kuntoutujia. Mukaan pyydettiin myös Valkeakosken kaupungin liikuntapalvelut.



### Vaihe 3: Yhteisen ymmärryksen kerääminen

Asiakkaiden kuunteleminen, avoimuus, kokemusten jakaminen, erilaiset näkökulmat – paljon keskustelua.

Työkaluina liikkujapersoonat, asiakaspolut, kyselyt, haastattelut ja havainnointi.

## Esimerkki: Teemat

### Ymmärrys

*"Liikkeelle pääseminen vie voimia, mutta tuo enemmän pitkässä juoksussa, kun pystyy itselleen sanomaan ja järkeilemään, että tämä tulee tekemään hyvää."*

*"Asiakkaiden uskallus, kokeilemisenhalu ja pystyvyys on yllättänyt."*

### Motivaatio

*"Huumori, hyvät kokemukset, vaihtoehdot ja valinnanvapaus, joustavuus, ei pakottamista. Ulkopuolinen taho joka "potkii" liikkeelle ja toteaa, että tekisi hyvää osallistua johonkin ryhmään, antaa vaihtoehtoja."*

*"Asiakkaiden henkilökohtaiset onnistumiset palkitsevia!"*

### Yhteistoimijuus

*"Yhteishenki, ryhmän hyvä henki auttaa voittamaan esteitä. Muiden onnistumiset tuottaa iloa! Toisten tuki ja palaute on tärkeitä."*

*"Kokeilut on syventänyt yhdessä toimimista ja tuonut mielekkyyttä arkeen."*

### Inklusio

*"Kipinän ryhmät toimii elastisesti; ei tarvitse sitoutua niin suuresti, kun voimavarat voi olla vaihtelevat."*

*"Saatu innostuneisuus ja osallisuus on tarttunut itseensäkin, aikataulujenkin sovittaminen on ollut mukavaa, töihin on mukava tulla."*



## Mitä käytännössä tehtiin?

- Paljon keskustelua ja yhteistyötä asiakkaiden kanssa
- Päivätoiminnan viikko-ohjelman muokkaaminen
  - Varattiin aikaa keskittyä aktiivisuuteen ja liikkumiseen
  - Rennon toiminnan ryhmän perustaminen
- Yhteistyö Valkeakosken liikuntapalveluiden kanssa
  - mm. uimakoulukokeilu
- Padel-kokeiluista pisyviin peleihin

*Katso tästä mikä potentiaali asiakkaissa on ja mitä kaikkea yhdessä voi saada aikaan!*



## Liikkujapersoonat

Hyvät muuvit -hankkeessa luotiin yhdessä asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa liikkujapersoonia. Näiden henkilöhahmojen kautta saatiin lisää ymmärrystä kohderyhmästä liikkujina sekä tietoa heidän tarpeistaan ja toiveistaan. Liikkujapersoonia käytettiin koko hankkeen ajan kehittämistyön tukena, ja ne täydentyivät hankkeen aikana kerätyillä tiedoilla ja kokemuksilla. Yhdeksi merkittäväksi tulokseksi muodostuivatkin nämä kohderyhmää kuvaavat kuusi liikkujapersoonaa keskeisten heitä koskettavien kehittämiskohdeiden kautta kuvattuna.

Liikkujapersoonat ovat oiva työkalu esimerkiksi keskustelun tueksi ja liikkumisen puheeksi ottoon. **Mistä tykkäät? Mikä tuo merkitystä arkeen? Millainen liikkuja sinä olet?** Tämä työkalu sopii myös avuksi tuen määrittämiseen. **Mitkä asiat mahdollisesti estävät liikkumista tai mitkä tukevat sitä? Miten liikkumista voitaisiin lisätä mielekkäästi ja sopivassa määrin arjessa?** Liikkujapersoonat auttavat ymmärtämään erilaisia liikkujia ja liikkumisen tapoja, ja niiden kautta voi oivaltaa myös tuen merkityksen.

## Motivaatio ja tuen tarve

### Tukea ja kannustusta tarvitseva liikkuja

*"Liikkumaan lähteminen on vaikeaa."*

Liikkuu mielellään kaverin kanssa.  
Sitoutuminen epävarmaa.



Tarvitsee kannustusta.  
Tärkeää aloittaa pienin askelin, vähän kerrallaan.

Kaipaa ymmärrystä

### Fyysisen rajoitteen omaava liikkuja

*"Olisin valmis mihin vain, jos vain kroppa toimisi."*

Liikkuisi mielellään enemmän.  
Valmis kokeilemaan vaihtoehtoja.



Käytössä erilaisia apuvälineitä.  
Mahdollisesti avustajan tarve.

Kokee, ettei saa riittävästi apua

## Aktiivisuus ja liikkumisen määrä

### Passiivinen ja epävarma liikkuja

*"Liikunnasta on huonoja kokemuksia."*

Liikkuu vähän. Ei tiedä, mikä liikunta sopisi parhaiten



Mielekäs tekeminen arjessa aktivoi. Positiiviset kokemukset rohkaisevat.

Ajattelee, että ei osaa

### Aktiivinen ja säännöllinen liikkuja

*"Oma juttu on löytynyt ja liikunta antaa voimavaroja."*

Liikkuminen on osa arkea. On jokin säännöllinen harrastus.



Omalla toiminnalla voi kannustaa myös muita liikkumaan enemmän.

Osallistuu mielellään

## Hyvinvointi ja arkiliikunta

### Oheis- / hyvinvointiliikkuja

*"Arjen askareista saan hyötyliikuntaa."*

Liikkuu "huomaamattaan". Pitää erityisesti ulkoilusta.



Toiminnallisuus ja sosiaaliset kontaktit tukevat liikkumista.

Saa liikkumisesta hyvinvointia

### Rutinoitunut ja mukavuudenhaluinen liikkuja

*"Uudet asiat ovat haastavia."*

Liikkuu niin kuin aina ennenkin. Rutiinit tuovat turvaa.



Tarvitsee perusteluita uuden kokeilemiseksi ja mm. liikkumisen lisäämiseksi.

Toivoo helppoutta arkeen





## Lisätietoa *linkit*

**Hyvät muuvit -hanke** <https://www.paralympia.fi/liikunta/hyvaet-muuvit>

**Hyvät muuvit -webinaari - asiakkaat äänessä:**

[https://www.youtube.com/watch?v=5efcGE\\_mW3g](https://www.youtube.com/watch?v=5efcGE_mW3g)

**Näin homma toimii - miten hanketta toteutettiin:**

<https://youtu.be/yNaS9p8f7al>

## *QR-koodien takana:*

**Hankkeen esittelyvideo** <https://www.youtube.com/watch?v=tkpkZ1DDFIQ>

**Liljalaakso:** <https://www.youtube.com/watch?v=5Mlv3fQx56Q>

**Halinen:** <https://www.youtube.com/watch?v=LkptnOYB9LY>

**Kipinä:** [https://www.youtube.com/watch?v=rC4\\_x3t6lyc](https://www.youtube.com/watch?v=rC4_x3t6lyc)

## Miten aiot edetä?

Edellä kuvatun mallin asiakaslähtöisillä toimenpiteillä on positiivinen vaikutus aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen ja myönteisen liikunta-kulttuurin muodostumiseen. Toiminta rakentuu asiakkaiden ja työntekijöiden tarpeista ja kunkin tahon omasta kulttuurista ja tavasta toimia.

Tämän vuoksi **malli ei anna valmista tapaa toimia, vaan ensisijaisesti kokonaiskuvan, raamit ja paljon ajattelemisen aiheita.** Samalla malli kuitenkin tarjoaa selkeät vaiheet, joiden mukaan voit edetä. Se on muokattavissa oleva, tarpeen mukaan

sovellettava ja hyödynnettävissä myös vain tarvittavin osin. Voit hyödyntää sitä tarpeesi mukaan uuden toiminnan aloittamiseen tai jo olemassa olevan toiminnan kehittämiseen.

Se, mitä juuri sinun kannattaa tehdä asialle seuraavaksi, riippuu täysin sinusta, oman organisaatiosi nykytilasta ja tahdosta panostaa aktiivisempaan arkeen – yhdessä asiakkaiden kanssa! Muutos vaatii aina teon – avainhenkilö eli **helmi voit olla sinä,** pienenkin askeleen verran.

***Yhdessä olemme vahvempia  
ja pienin askelin voimme  
saavuttaa jotain suurta!***



## Ota yhteyttä

### **Katariina Jauhiainen**

Hankekoordinaattori, palvelumuotoilija,  
fysioterapeutti ja viittomakielen tulkki

p. 050 471 5862

[katariina.jauhiainen@paralympia.fi](mailto:katariina.jauhiainen@paralympia.fi)

***Ole rohkea! Yhdessä.***

**MENESTYS NÄYTTÄÄ  
SINULTA**



**SUOMEN  
PARALYMPIAKOMITEA**

