



Liikuntaneuvonta Lempäälän yläkoululaisille

Toni Stenman

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä(t)

Toni Stenman.

Tutkinto

Liikunnanohjaajan tutkinto

Raportin/Opinnäytetyön nimi

Liikuntaneuvonta Lempäälän yläkoululaisille.

Sivu- ja liitesivumäärä

39 + 5

Suomessa on yhteensä 309 kuntaa, joista noin puolet tarjosi työikäisille liikuntaneuvontaa vuonna 2020. Taustatyön perusteella nuorille suunnattua liikuntaneuvontaa oli tarjolla vain muutamassa kunnassa. Liikuntaneuvonta edistää terveellisiä elämäntapoja ja toimii niitä koskevien muutosten tukena. Liikuntaneuvonnan sisältö ja kesto riippuvat eniten asiakkaan tavoitteista sekä tarpeista ja sen tavoitteena on löytää asiakkaalle mieluisa liikkumismuoto huomioimalla asiakkaan arki, tavoitteet sekä mielenkiinnon kohteet.

Opinnäytetyö tehtiin Lempäälän kunnalle ja sitä toteutettiin yhdessä kunnan liikuntapalveluiden kanssa. Opinnäytetyön tuloksena luotiin yläkoululaisten liikuntaneuvonta Lempäälään. Yläkoululaisten liikuntaneuvonta perustui taustatyöhön, jossa selvitettiin tutkimusten tuloksia, ikäryhmien haasteita sekä ajankohtaisia haasteita. Liitu -tutkimuksen perusteella voitiin todeta, että yläkoululaisten liikuntasuositukset täyttyvät vain pienellä osalla. Move! -mittauksen perusteella suurella osalla oppilaista kestävyyskunto oli terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla. Drop-out -ilmiö osoitti, että liikkuminen yläkouluikäisenä oli paljon vähäisempää kuin alakouluikäisenä. Covid-19 eli koronavirus aiheutti maailmanlaajuisen poikkeustilan, jonka takia 55 prosenttia lapsista ja nuorista koki olevan aiempaa yksinäisempi. Lisäksi koronaviruksen ensimmäisen puolen vuoden aikana 18 prosenttia nuorista oli kokenut yksinäisyyttä.

Yläkoululaisten liikuntaneuvonnasta saatiin toimiva kokonaisuus yhdessä useampien ammattilaisten kanssa. Liikuntaneuvonnan toteutumiseen vaikuttivat paljon kunnan työntekijöiden käytössä oleva aika, joten palvelun avuksi muodostettiin työryhmä. Työryhmästä osa tarjoaa yläkoululaisten liikuntaneuvonnan palveluita ja osa toimii palvelun suosittelijoina. Liikuntaneuvonta pyrittiin rakentamaan lähelle yläkoululaisten arkea, jotta tavoittaminen ja osallistuminen olisi mahdollisimman helppoa ja matalan kynnyksen toimintaa. Yläkoululaisten liikuntaneuvontaa viedään suosittelijoiden tietoisuuteen keväällä 2022 ja toiminta käynnistyy yläkoulujen alkaessa syksyllä 2022.

Asiasanat

Liikuntaneuvonta, nuori, palveluketju, yläkoulu

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikuntaneuvonnan määritelmä.....	3
2.1	Nuorille suunnattu liikuntaneuvonta ja sen merkitys	3
2.2	Millaista on hyvä liikuntaneuvonta?	4
2.2.1	Pieksämäen kaupunki	5
2.2.2	Tampereen kaupunki	5
2.2.3	Helsingin kaupunki	6
2.2.4	Äänekosken kaupunki	7
2.2.5	Etelä-Karjalan maakunnat	7
3	Liikuntaneuvonnan sisältö	9
3.1	Asiakkaan kanssa toimiminen	9
3.2	Liikuntaneuvonnan polku	9
3.3	Liikuntaneuvonnan pituus	10
3.4	Terveyskysely	10
3.5	Muutosvaihemalli (COM-B -malli).....	11
3.6	Motivoiva haastattelu	12
3.7	Tavoitteen asettelu – SMART -malli	13
3.8	Liikunnan lisääminen.....	14
3.9	Aktiivisuussuunnitelma.....	14
4	Nuorten liikuntakäyttäytyminen.....	16
4.1	Liitu -tutkimus.....	16
4.2	Move! -mittaus	17
4.3	Drop-out -ilmiö	17
4.4	Liikkumattomuuden kustannukset	18
4.5	Syrjäytyminen	19
4.6	COVID-19	19
5	Projektin tavoite ja vaiheet	21
6	Yläkoululaisten liikuntaneuvonta Lempäälässä.....	24
6.1	Yläkoululaisten päätyminen liikuntaneuvontaan	24
6.2	Käytäntö.....	26
6.3	Tarjonta.....	27
6.4	Liikettä arkeen.....	29
6.5	Jalkauttamissuunnitelma ja mainokset	30
7	Pohdinta ja johtopäätökset	32
	Lähteet	35
	Liitteet.....	40
	Liite 1. UKK-terveysseula (UKK-instituutti 2007).....	40

Liite 2. Lempäälän yläkoululaisten liikuntaneuvonnan kaavio	44
---	----

1 Johdanto

Suomessa on yhteensä 309 kuntaa, joissa vuoden 2020 selvityksen mukaan joka toinen kunta tarjosi työikäisille suunnattua liikuntaneuvontaa (Kuntaliitto 2022; Liikuntaneuvonta s.a.d.). Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on auttaa henkilöä löytämään terveelliset elämäntavat ja olla tämän saavuttamiseksi tarvittavien muutosten tukena. Vaikka sana liikuntaneuvonta viittaakin liikkumiseen ja liikuntaan, on terveellisissä elämäntavoissa tärkeä ottaa huomioon myös ravinto sekä uni. Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, jota kunnat ja kaupungit tarjoavat asukkailleen. Jokainen voi ottaa yhteyttä ja osallistua liikuntaneuvontaan. Kunnan sekä kaupungin liikuntaneuvoja pystyy kertomaan, tarjoamaan sekä ehdottamaan kuntansa palveluita, joiden avulla liikkumista voidaan lisätä. Liikuntaneuvonta ei ole pakottamista, vaan asioista keskustellaan ja niihin etsitään yhdessä ratkaisuja. Liikuntaneuvonnan avulla tärkeää onkin löytää juuri kyseisen henkilön arkeen sopivaa liikkumista ja terveellisiä elämäntapoja. Liikuntaneuvonnan prosessi sisältää yleensä useita tapauksia, joiden aikana edistymistä pystytään seuraamaan ja tukemaan sekä tarvittaessa myös muokkaamaan henkilölle sopivammaksi. Neuvomisen tulee aina olla asiakaslähtöistä ja asiakas saa itse päättää, mitä tulee tekemään. (Tuunanen & Kivimäki, 5; Liikkuva aikuinen s.a.a.; Liikuntaneuvonta s.a.b.; Liikuntaneuvonta s.a.c.)

Lempäälässä järjestetään maksutonta liikuntaneuvontaa kuntalaisille, jossa tarjotaan mm. yksilöllistä elintapaneuvontaa, tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta ja hyvinvoinnista, tietoa liikuntamahdollisuuksista Lempäälässä sekä ohjeita omatoimiseen kotiharjoitteluun (Lempäälän kunta s.a.a.). Ongelmana kuitenkin on, että liikuntaneuvonta ei ole suunnattu nuorille, eikä siksi tavoita nuoria. Suomen kaupunkeja ja kuntia tarkasteltaessa, vain pienellä osalla oli suoraan nuorille suunnattua liikuntaneuvontaa. Valtion liikuntaneuvoston (2019) Liitu-tutkimuksen mukaan liikuntasuosituksiset täyttyivät vain 19 prosentilla 15-vuotiaista nuorilla. Lisäksi Opetushallituksen (2021) syksyn 2021 Move! -mittaustulosten perusteella voitiin todeta, että kahdeksaluokkalaisten kestävyyskunto on heikentynyt viimeisen kahden vuoden aikana sekä suurella osalla oppilaista kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla. Näiden tutkimusten perusteella voidaan siis todeta, että moni nuori tarvitsee apua sekä tukea terveellisten elämäntapojen löytämiseen. Tämän opinnäytetyön avulla liikuntaneuvonta tuotiin lähelle nuoren arkea sekä luotiin toimijat liikuntaneuvonnan ympärille. (Opetushallitus 2021; Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda liikuntaneuvonta Lempäälän yläkouluikäisille. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lempäälän kunta ja sitä toteutettiin yhdessä kunnan liikuntapalveluiden kanssa. Liikuntapalveluilla oli jo olemassa valmiit yhteydet Lempäälän eri toimijoihin, kuten koulumaailmaan ja kunnan muihin työntekijöihin. Näiden pohjalta

pystyttiin perustamaan työryhmä, jonka avulla saatiin yläkoululaisille suunnatun liikuntaneuvontaan käytännön apua sekä palvelu lähelle nuoren arkea. Suunnittelussa erityistä huomiota vaati työntekijöiden resurssien huomioiminen, sillä kunnan työntekijät olivat jo valmiiksi erittäin työllistettyjä. Työryhmän avulla liikuntaneuvonnan toteuttamiseen tarvittavaa vastuuta ja sen osa-alueita jaettiin useammalle toimijalle, jotta toteuttaminen ei ollut vain yhden ammattilaisen vastuulla.

2 Liikuntaneuvonnan määritelmä

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu jokaiselle, joka tarvitsee apua terveellisten elämäntapojen löytämiseen ja liikunnan lisäämistä arkeen. Liikuntaneuvonta on tärkeä rakentaa useampien yhteistyökumppanien ympärille, jotta terveyden kannalta liian vähän liikkuvat henkilöt tavoitetaan, liikuntaneuvontaa markkinoidaan heille ja heitä ohjataan ottamaan yhteyttä liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonta toimii osana kokonaisvaltaisempaa elintapaohjausta, jolloin se sisältää niin liikkumista, ravintoa kuin unta koskevia neuvoja ja apuja. Aihe-alueet valitaan asiakkaan mukaan, jolloin jokainen saa koettuun tarpeeseensa apua. Liikuntaneuvonnan avulla pyritään pienin askelin tuomaan edellä mainittuja osa-alueita asiakkaan arkeen sopivaksi. Lisäksi tarkoitus on keskustella, herätellä asiakkaan omia ajatuksia ja tarjota vaihtoehtoja. Asiakas saa aina itse päättää, mitä hän tulee tekemään ja mitkä asiat valitsemaan. (Liikuntaneuvonta s.a.a.; Liikuntaneuvonta s.a.c.; Tuunanen & Kivimäki 2021, 5.)

Liikuntaneuvonta on usein tietyn ajanjakson prosessi, jota on kuitenkin vaikea määritellä. Liikuntaneuvonnan sisältö määräytyy täysin asiakkaan tarpeista, joten asiakkaan tapaamisten määrä vaihtelee. Prosessin aikana on pidetään yhteyttä valitulla tavalla (viestit, puhelinsoitto, sähköposti yms.) sekä tapaamisia joko kasvotusten tai videoyhteyden välityksellä. Prosessin aikana tarkoitus on seurata asiakkaan edistymistä, joten tapaamisia tulee olla useita. Prosessin aikana asiakas saa tukea, jolloin hänellä on mahdollisuus kysyä toiminnan aikana ilmenneitä kysymyksiä. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 12.)

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (KKI-ohjelma) perustettiin alun perin vuonna 1995, jonka yhtenä tavoitteena on 25 toimintavuoden aikana ollut luoda helposti lähestyttäviä liikuntapalveluja Suomeen. KKI-ohjelma loppui vuonna 2019, jonka pohjalta perustettiin Liikkuva aikuinen -ohjelma vuonna 2020. Liikkuva aikuinen -ohjelmaan laadittu strategia vuosiksi 2020–2025 oli kaksi osainen, joista toinen päätehtävistä oli laadukkaan liikuntaneuvonnan tarjoaminen jokaisessa kunnassa. Sekä KKI-ohjelma että Liikkuva aikuinen -ohjelma ovat työikäisten terveyttä edistäviä ohjelmia. (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry s.a.; Liikkuva aikuinen s.a.b.)

2.1 Nuorille suunnattu liikuntaneuvonta ja sen merkitys

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan lasten ja nuorten tulisi harrastaa reipasta ja raskasta liikuntaa vähintään tunnin päivässä sekä vahvistaa lihaksia ja luustoa kolme kertaa viikossa (World Health Organization 2020). UKK-instituutti on luonut näiden pohjalta liikuntasuosituksen suomalaisille lapsille ja nuorille. Monien eri tutkimusten perusteella on

voitu todeta, että suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän. Tammikuussa 2021 julkaistujen tutkimustulosten perusteella voitiin todeta, että vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu vähintään tunnin päivässä reippaasti tai rasittavasti eli suositusten mukaisesti. 15-vuotiaista enää vain joka kymmenes saavutti liikuntasuosituksen. Jo aikaisempien tutkimusten perusteella on voitu todeta, että lapset ja nuoret liikkuvat entistä vähemmän. Tutkimusten perusteella on todettu, että liikunnallinen aktiivisuus vähenee erityisesti yläkouluikässä. (Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry 2021; UKK-instituutti 2021.)

Nuorten osallisuutta voidaan usein vahvistaa erilaisten palveluiden avulla. Palveluiden tarkoituksena on tunnistaa nuoren kehittymistä vahvistavat ja heikentävät tekijät sekä tarjota tukea varhaisessa vaiheessa ja tarvittaessa ohjata nuori eteenpäin toisille ammattilaisille. Nuorille on suunnattu monia eri palveluita, kuten opiskeluterveydenhuolto ja nuorisotyö, mutta liikuntaneuvontaa ei tämänlaisissa palveluissa ole huomioitu. Liikuntaneuvontaa käytetäänkin hyvin vähän ja sen yhteistyöt ovat olleet erittäin pieniä. Nuoren saaminen liikuntaharrastuksen pariin vahvistaa osallisuutta monin eri tavoin. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

2.2 Millaista on hyvä liikuntaneuvonta?

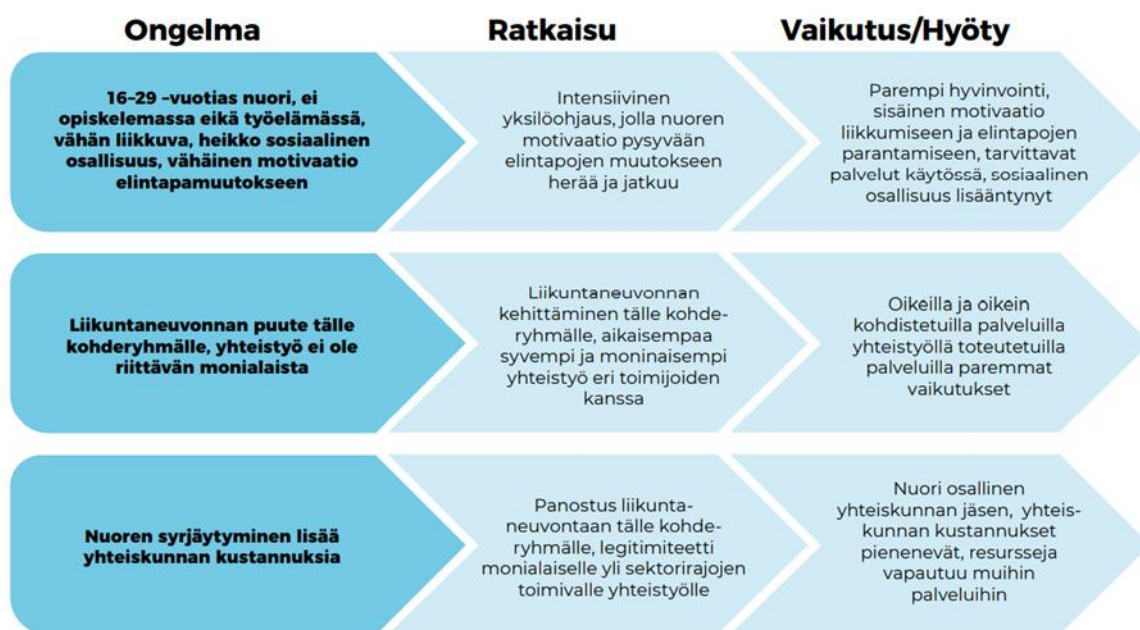
Hyvä liikuntaneuvonta koostuu monista, hyvin pienistäkin eri asioista. Liikuntaneuvonnan ammattilaisen on toimittava asiakaslähtöisesti, jolloin asiakkaaseen tutustutaan kokonaisvaltaisesti ja häntä kuunnellen. Vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa oppii ymmärtämään asiakkaan lähtökohdat, avun tarpeet sekä tavoitteet liikuntaneuvonnalle. Näiden perusteella liikuntaneuvonnan sisältö ja kesto määräytyvät. Asiakkaan arkea ymmärtämällä voidaan hänelle löytää ja sovittaa juuri sopiva liikkumisen muoto. Liikuntaneuvoja ohjaa asiakasta itse suunnittelemaan liikunnan omaan arkeensa ja asettaa tavoitteet, joiden kulkua voidaan seurata liikuntaneuvonnan prosessin aikana. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 11.)

Eri menetelmiä käyttämällä voidaan liikuntaneuvonnasta saada vaikuttavampi ja asiakkaalle mukavampi kokemus. Menetelmien tarkoituksena voi olla esimerkiksi saada asiakas ajattelemaan itse, avata tarkoitusta asiakkaalle paremmin tai tukea asiakasta eri muutoksissa. Menetelmien avulla asiakas voi myös ymmärtää pystyvänsä muutoksiin. Ymmärryksen ja pystyvyyden avulla asiakkaan motivaatiota voidaan vahvistaa. Loppujen lopuksi menetelmien avulla tärkein tehtävä on saada asiakas lisäämään liikkumistaan. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 15.)

2.2.1 Pieksämäen kaupunki

Pieksämäellä järjestetään nuorten liikuntaneuvontaa, joka toimii osana sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa. Nuorille suunnattu liikuntaneuvon kehitettiin, kun sen nuorten avun- tarve huomattiin (kuva 1). Nuoret päätyvät liikuntaneuvontaan eri yhteistyökumppaneiden kautta, joita ovat esimerkiksi ammattiopisto ja lastenkoti. Monet nuoret päätyvät nuorisotyöntekijän kautta liikuntaneuvontaan, joten heillä on suuri rooli tunnistaa nuoren tarpeet ja mahdollisuudet liikkumisen suhteen. (Steffansson & Pehkonen-Elmi 2021, 15.)

Liikuntaneuvontaa pyritään jatkamaan noin vuoden ajan, jonka aikana nuori saa käyttöönsä kaupungin liikuntakortin. Liikuntakortilla voi käydä ilmaiseksi kaupungin kuntosalilla sekä uimahallissa. Toisinaan nuorella saattaa olla kynnys osallistua liikuntaneuvontaan, jolloin mukaan voidaan ottaa jo aikaisemmin tavattu nuorisotyöntekijä. Nuorisotyöntekijä toimii nuorelle tuttuna henkilönä, jolloin nuori helpommin kokee olevansa turvallisessa ympäristössä. Vaikka liikuntaneuvonta sanana viittaa liikuntaan, voidaan tapaamisissa kuitenkin käsitellä nuoren asioita kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon niin liikunnan, unen kuin ravinnonkin. (Steffansson & Pehkonen-Elmi 2021, 15.)



Kuva 1. Nuorten liikuntaneuvonnan eri polkuja. (Steffansson & Pehkonen-Elmi 2021, 18.)

2.2.2 Tampereen kaupunki

Tampereen kaupunki tarjoaa monia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia (kuva 2). Heidän liikunta-neuvonnan nettisivuillaan on nuorille suunnattu kappale, josta ei kuitenkaan löydy paljoakaan tietoa, ainoastaan liikuntaneuvojan yhteystiedot. Lisäksi heillä on apuna ”Harrastava Tampere” -palvelu, jonka avulla nuori voi löytää itselleen uuden harrastuksen.

Tampereen kaupungin kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopalvelut ovat mukana Harrastava Tampere -palvelun toiminnassa. Tampereen kaupunki tarjoaa nuorille myös monenlaista maksutonta harrastus- ja liikuntatoimintaa. (Tampereen kaupunki s.a.)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 14- 15		Kuntosali tytöt 15.30-16.30 Omatoimihöntsyt 14.30-16.00 (alkaa 14.9.) Kuntosali pojat 14.15-15.15 (26.10-14.12)	Triikkaus 14.30-15.30	Kuntosali 14.20-15.20 Sporttiryhmä 14.30-15.30	Biljardi 14-15
Klo 15- 16	Kiipeily ja boulderointi 15-16 Kuntosali 15-16	Trampolin Park 15-16 Keilaus 15-16	Padel 15.30-16.30 Kuntosali 15-16 Skeittaus 15-17 Ilmajooga/acro tulossa lokakuussa	Fatbike 15-16 Kuntosali pojat 15.30-16.30	Biljardi 15-16 Sulkapallo 15-16
Klo 16- 17		Padel 15.30-16.30 Keilaus 16-17	Pingis 16-17		
Klo 17-			Kuntosali 18.30-20.00	Kuntosali 17-19	

Kuva 2. Tampereen kaupungin nuorten treenit 7.–9. luokkalaisille. (Tampereen kaupunki s.a.)

2.2.3 Helsingin kaupunki

Helsingin kaupunki tarjoaa kolmenlaista palvelua eri-ikäisille nuorille. 13–17-vuotiaille KouluPT- toimintaa, joka on liikunnanohjaajan pitämää matalan kynnyksen neuvontaa yksilöllisesti yläkouluikäisille nuorille. Lisäksi nuorille tarjotaan harrastusStartti mahdollisuutta, jonka avulla pyritään nuoria auttamaan harrastuksen pariin. HarrastusStartti pitää sisällään mm. lajikokeiluja ja ohjausta liikunnanohjaajan johdolla nuorten toiveiden mu-

kaan. Nuorille aikuisille on tarjolla nyt-liikuntaneuvontaa, jonka tavoitteena on lisätä arkiaktiivisuutta sekä liikunnallista elämäntapaa. Liikuntaneuvonta pitää sisällään kolmen kuukauden mittaisen liikunta- ja aktivointisuunnitelman, kaksi henkilökohtaista tapaamista, sähköposti- tai puhelinkontakteja, kehonkoostumusmittauksen sekä seurantamittaukset sekä mahdollisuuden pienryhmäharjoitteluun. (Helsingin kaupunki 2021.)

2.2.4 Äänekosken kaupunki

Äänekosken kaupunki tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa 12–29-vuotiaille nuorille. Liikuntaneuvontaa nuorille tarjotaan SporttiPT -nimellä. Liikuntaneuvonnan avulla pyritään löytämään liikuntaan motivaatiota sekä jokaiselle sopiva liikuntamuoto. Nuorilla on mahdollisuus osallistua ohjattuun kuntosaliryhmään tai aloittaa kuntosaliharjoittelu omatoimisesti, kun on saanut siihen opastusta. Liikuntaneuvontaan voi varata itse ajan soittamalla, WhatsApp-sovelluksen kautta viestillä tai lähettämällä sähköpostia. Myös nuoren huoltaja ja opettaja/ohjaaja voivat olla yhteydessä liikuntaneuvontaan. Lisäksi liikuntaneuvontaan voi tulla terveydenhoitajan tai muun ammattihenkilön läheteellä sekä liikunnanopettajan suosituksesta. Tapaamiselle voi osallistua yksin tai esimerkiksi nuorityöntekijän tai perheohjaajan kanssa. (Äänekosken kaupunki s.a.)

2.2.5 Etelä-Karjalan maakunnat

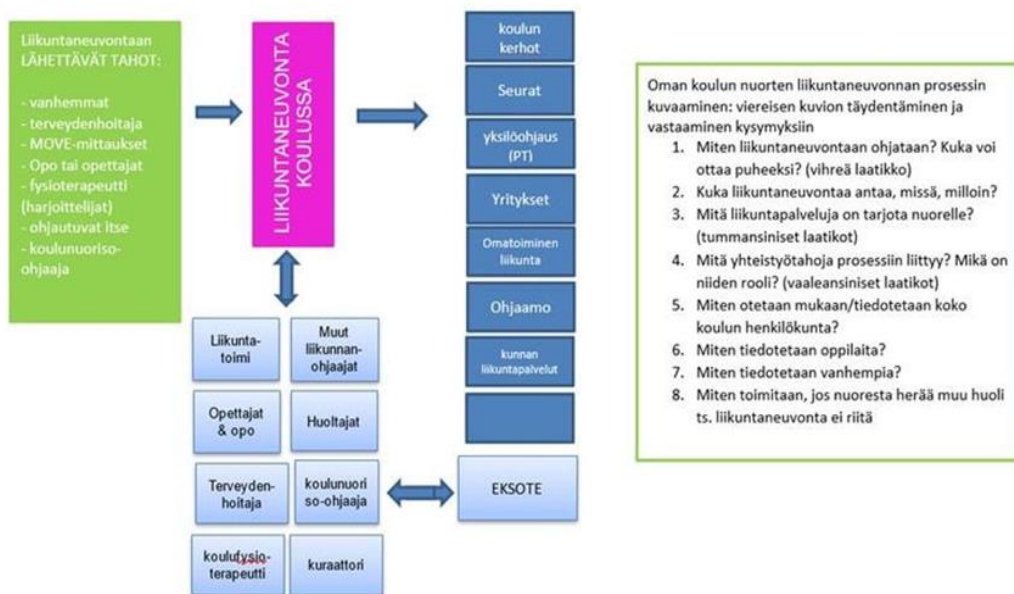
Vuonna 2017 Lappeenrannan koulussa aloitettiin oppilaiden liikuntaneuvonta, joka on viime vuosina levinnyt muihinkin Etelä-Karjalan maakunnan kouluihin (kuva 3). Liikuntaneuvontaa toteutetaan koululiikunnanohjaajien sekä hyvinvointiopettajien avulla, joiden tavoitteena on saada lisättyä nuoren arkiaktiivisuutta sekä muuten tukea nuoren liikunnallista sekä terveellistä elämäntapaa. Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu (EKL ry) sekä sosi-aali- ja terveystieteiden keskus (EKSOTE) kokosivat maakunnallisen toimijaverkoston yhdessä kuntien kanssa. Tähän verkostoon kuuluu yli 30 peruskoulua sekä toisen asteen oppilaitosta ja opiskeluterveydenhuolto. (Liikkuva koulu s.a.)

Liikuntaneuvontaa suositellaan 5-luokkalaisille sekä sitä vanhemmille oppilaille. Prosessi alkaa alkukartoituksella ja suunnitelman luomisella, jonka jälkeen nuori saa joko yksilöllistä tai pienryhmässä tapahtumaa ohjaamista liikuntaan tai ravitsemukseen. Nuorta myös ohjataan liikuntapalveluihin. Oppilaan kanssa tapaamisia järjestetään yleensä viikoittain 1–6 kuukauden ajan, jonka aikana edistymistä seurataan. (Liikkuva koulu s.a.)

Jopa 40 % osallistujista hakeutuu liikuntaneuvontaan omatoimisesti. Näin suurella omatoimisella osallistumisella voidaan huomata nuorille suunnatulle neuvonnalle olevan tarvetta. Neuvontaan osallistutaan myös huoltajien, opettajien sekä terveydenhoitajien aloitteesta.

Tietoisuutta liikuntaneuvonnasta levitetään kouluterveydenhuollon avulla niin oppilaille kuin heidän huoltajilleen. (Liikkuva koulu s.a.)

nuorten liikuntaneuvonta koulussa -prosessi



Kuva 3. Nuorten liikuntaneuvonta Etelä-Karjalan kouluissa. (Liikkuva koulu s.a.)

3 Liikuntaneuvonnan sisältö

Liikuntaneuvonta prosessin aikana pyritään lisäämään asiakkaan liikkumista sekä asiakkaan tarpeen mukaan myös muita terveellisiä elämäntapoja, kuten ravintoon ja uneen liittyviä toimia. Liikuntaneuvonta pystyy tarjoamaan vaihtoehtoja ja tukea, joiden avulla edistetään asiakkaan terveyttä. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 5–7.)

Liikuntaneuvonta alkaa tutustumalla asiakkaaseen. Ymmärtämällä asiakasta on hänen kanssaan keskusteltava avoimesti ja annettava asiakkaalle mahdollisuus vastata omin sanoin. Asiakkaan terveydentila on hyvä varmistaa teettämällä asiakkaalla terveystarkastus, jotta saadaan tietää esimerkiksi asiakkaan sairauksista. Terveystarkastuksen perusteella voidaan varmistua siitä, että tekeminen on turvallista, eikä vahingoita asiakkaan terveyttä. Liikuntaneuvonnan avulla asiakkaalle voidaan tarjota mahdollisuuksia ja ideoita, joilla hän pystyy lisäämään liikkumistaan. Asiakkaalla on usein syy, miksi hän on liikuntaneuvontaan osallistunut. Syyn osallistua johtaa yleensä tavoitteeseen, johon liikuntaneuvonnalla halutaan päästä. Asiakkaan motivaatio on yleensä korkeampi, kun hän huomaan tavoitteen olevan saavutettavissa esimerkiksi välitavoitteiden avulla. Tämän pohjalta luodaan aktiivisuussuunnitelma, johon asiakas itse päättää, mitä hän tulee tekemään. Suunnitelman toteutumisen kannalta on tärkeä tehdä siitä mahdollisimman tarkka ja yksinkertainen. Suunnitelman avulla pyritään saavuttamaan asetetut tavoitteet. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 12–14.)

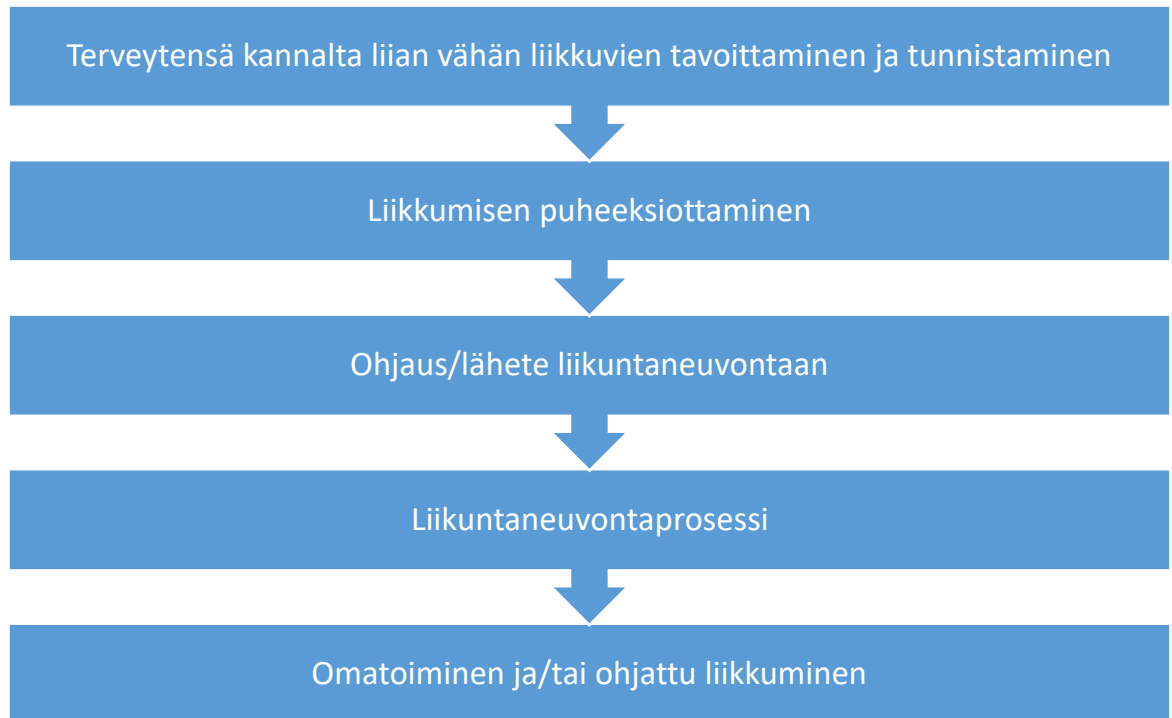
3.1 Asiakkaan kanssa toimiminen

Liikuntaneuvonta on aina asiakaslähtöistä, jolloin asiakas pystyy itse sanoittamaan toimintaansa ja päättämään tekemisestään. Liikuntaneuvojalla on mahdollisuus oppia asiakkaasta eniten, kun kuuntelee ja antaa mahdollisuuden kertoa omin sanoin. Jokainen asiakas on kohdattava uutena yksilönä, sillä heidän tarpeensa ovat erilaisia. Liikuntaneuvojan on tärkeä olla tukena ja auttaa kohti hänen itsensä asettamia tavoitteita. Vuorovaikutuksen avulla tilanteesta voidaan saada helpommin lähestyttävä ja rennompaa, jolloin asiakas pystyy avoimesti kertomaan tilanteestaan. On muistettava, että asiakasta ei voi pakottaa liikkumaan, vaan hän saa itse asettaa tavoitteet liikkumiselle ilman liikuntaneuvojan johdattelua. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 11–12.)

3.2 Liikuntaneuvonnan polku

Liikuntaneuvonnan luominen alkaa asiakkaan polun eli palveluketjun luomisella liikuntaneuvonnan ympärille (kuva 4). Palveluketjun avulla apua tarvitsevat tavoitetaan, jolloin liikunnan terveydelliset vaikutukset voidaan ottaa puheeksi ja näin suositella liikuntaneuvonnan palveluita. Toisinaan liikuntaneuvontaan tarvitaan lähete esimerkiksi terveydenhuollon

ammattilaiselta. Itse prosessin aikana asiakasta autetaan löytämään hänelle itselleen sopiva liikkumisen muoto sekä ollaan tukena ja motivoitetaan asiakasta. Asiakkaasta riippuen hänen liikkumisensa tapahtuu itsenäisesti tai ohjattuna. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 16.)



Kuva 4. Liikuntaneuvonnan palveluketju. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 16.)

3.3 Liikuntaneuvonnan pituus

Liikuntaneuvonnan pituus vaihtelee kaupunkien ja kuntien välillä. Esimerkiksi Helsingin kaupungin (2021) mukaan heidän nuorillensa suunnattu liikuntaneuvonta on 3 kuukauden mittainen, kun taas Steffanssonin ja Pehkonen-Elmin (2021) mukaan Pieksämäellä liikuntaneuvontaa pyritään jatkamaan noin vuoden ajan. Tosiasiassa liikuntaneuvonnan kesto on hyvin paljon asiakkaan tarpeesta kiinni. Toisinaan apua saatetaan tarvita esimerkiksi liikkumismuodon tai harrastuksen löytämiseen, jolloin mieluisan vaihtoehdon löytymiseen saatetaan tarvita vain yksi tapaaminen. Toisinaan taas apua saatetaan tarvita niin liikuntaa, ravitsemukseen kuin uneenkin. Tällöin tapaamisia tarvitaan huomattavasti enemmän, jotta terveelliset elämäntavat saataisiin toimiviksi jokaisilla osa-alueilla. Yleisesti liikuntaneuvonnan kesto tai tapaamisten määrää ei voida määrittellä, mutta muutokseen tarvitaan useampia tapaamiskertoja. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 12.)

3.4 Terveyskysely

Terveyskyselyn tarkoituksena on kartoittaa asiakkaan terveydentila, jonka avulla voidaan varmistaa, että tekeminen on turvallista, eikä sillä voida aiheuttaa terveydentilan heikkenemistä. Toisinaan terveyteen liittyvät ongelmat vaikuttavat valintoihin, minkälaista liikuntaa

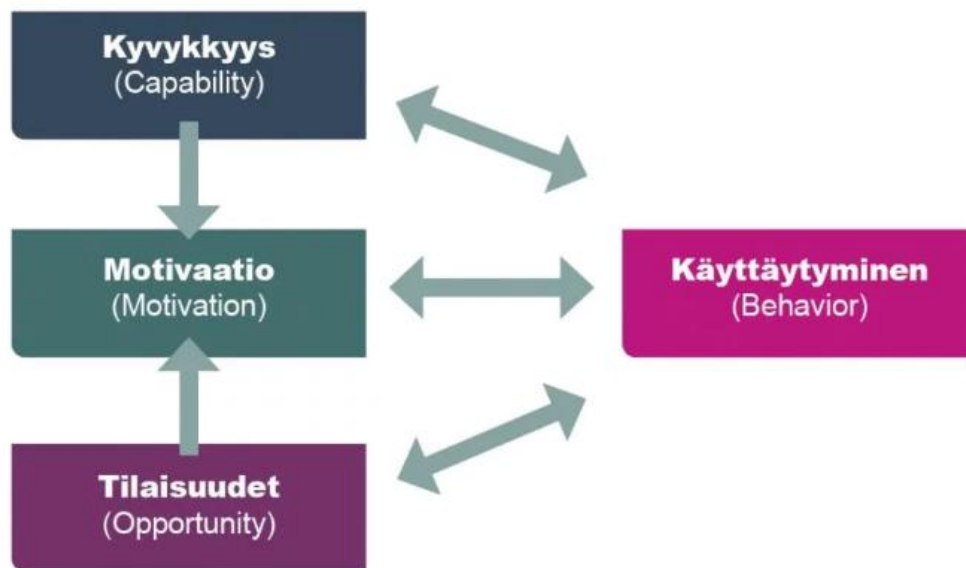
asiakkaalle voidaan suositella ja järjestää. Esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinten vaivat saattavat rajata joidenkin kuntosalilaitteiden käyttöä. Asiakkaalla ollessa hengityselimistön, sydämen, verenkierron sekä aineenvaihdunnan sairaus/sairauksia, on lääkäriltä pyydettävä arvio liikkumisen lisäämisestä. Toisinaan asiakkaalla on saattanut esiintyä pyörtymistä tai huimausta, jolloin liikkumista suunniteltaessa on huomioitava mahdolliset kaatumiset. Kaatuminen esimerkiksi kuntosalin tiloissa saattaa johtaa pahoihin loukkaantumisiin, sillä laitteet ovat usein hyvin lähekkäin ja ne on tehty kovasta materiaalista. (UKK-instituutti s.a.)

UKK-instituutti on luonut terveystarkastuksen, joka on tarkoitettu terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten käyttöön (liite 1). UKK-instituutin terveystarkastus on nimeltään UKK-terveysseula. UKK-terveysseulan kysymysten avulla selvitetään asiakkaan terveydentilaa ja niiden perusteella ohjatusta liikkumisesta voidaan suunnitella turvallista. Kysely sisältää 19 kysymystä. (UKK-instituutti s.a.)

3.5 Muutosvaihemalli (COM-B -malli)

Lähes jokaisella ihmisellä on elämänsä aikana kehittynyt rutiineja, jonka mukaan toimitaan. Toisinaan rutiineja syntyy myös liikkumiseen. Liikkumiseen syntyneitä rutiineja voidaan kutsua terveystarkastukseksi, sillä henkilö käyttäytyy monien pienten osatekijöiden eli determinanttien vaikutuksesta. Determinantteja ovat mm. tieto, taito, pystyvyys, uskomukset ja sosiaaliset suhteet. (UKK-instituutti 2020.)

Monien eri tutkimusten avulla on pyritty ymmärtämään terveystarkastusta ja näiden pohjalta on syntynyt erilaisia käyttäytymisen muutosteorioita. Käyttäytymisen muutosteorioiden avulla on pyritty selittämään näitä yksittäisiä determinantteja, jotka vaikuttavat henkilön käyttäytymiseen. Yksi käyttäytymisen muutosteorioista on nimeltään COM-B -malli (kuva 5). COM-B -mallin mukaan käyttäytyminen johtuu kolmesta eri tekijästä. Nämä tekijät ovat kyvykkyys, motivaatio ja tilaisuudet. Kyvykkyydellä kuvataan fyysisiä tekijöitä (esim. taidot, kestävyys) ja psyykkisiä tekijöitä (esim. tieto ja sinnikkyys). Motivaatiolla taas kuvataan tiedostettuja ja automaattisia tekijöitä. Tiedostetut tekijät ovat esimerkiksi aikomukset, omien kykyjen tunnistaminen ja hyötyjen sekä haittojen ymmärtäminen. Automaattiset tekijät johtuvat esimerkiksi henkilön tunteista, haluista ja reflekseistä. Tilaisuudet taas koostuvat sosiaalisista ja fyysisistä tekijöistä. Sosiaalisia tekijöitä ovat muiden antamat vaikutteet, vuorovaikutus ja kulttuuri, kun taas fyysisiä tekijöitä ovat ympäristön resurssit ja olosuhteet. (Michie, Stralen & West 2011; UKK-instituutti 2020a; UKK-instituutti 2020b.)



Kuva 5. COM-B -malli käyttäytymisen ymmärtämiseen. (UKK-instituutti 2020b.)

3.6 Motivoiva haastattelu

Kuten COM-B -malli osoittaa, motivaatio on yksi tärkeä tekijä käyttäytymisen muuttumisessa. Motivoiva haastattelu on vuorovaikutusmenetelmä, jota liikuntaneuvoja voi käyttää asiakkaansa kanssa. Haastattelun aikana liikuntaneuvoja osoittaa empatiaa asiakkaalle, esimerkiksi katsomalla asiakasta silmiin, kuuntelemalla asiakasta ja kysymällä lisää asiakkaan kertomasta asiasta. Lisäksi pyritään saamaan asiakas uskomaan omiin mahdollisuuksiinsa, esimerkiksi nostamalla esiin jo olemassa olevaa liikkumista. Asiakas on myös hyvä saada itse puhumaan muutoksesta ja siitä, mitä hyötyä sekä vaikutuksia muutoksesta olisi hänen elämäänsä. Toisinaan asiakkaalla saattaa olla tarkka näkemys asioista, jolloin väittelyä on vältettävä, vaikka näkemys poikkeaisikin liikuntaneuvonnan perustelusta mielipiteestä. Tämänlaisissa tilanteissa asia kannattaa sivuuttaa ja palata myöhemmin toisessa yhteydessä. (Käypä hoito 2020; UKK-instituutti 2020a.)

Peruselementtejä motivoivassa haastattelussa ovat avoimet kysymykset, heijastava kuuntelu ja yhteenveto. Näiden avulla pyritään saamaan asiakas puhumaan enemmän kuin liikuntaneuvoja. Avoimien kysymysten avulla pyritään välttämään johdattelemasta asiakasta ja näin saada asiakas ajattelemaan itsenäisesti. Tällä tavoin asiakas kertoo asiat omin sanoin ja omien merkittävien asioiden kautta. Avoimia kysymyksiä ovat mm. mitä, miten, miksi, kuinka ja kertokaa sanoilla alkavat kysymykset. Esimerkkinä liikuntaneuvoja kysyy asiakkaalta: ”mitä lajeja tykkäät harrastaa” eikä ”tykkäätkö hiihtää”. Heijastavan eli reflektiivän kuuntelun avulla pyritään asiakkaalle osoittamaan, että häntä todella kuunnellaan. Reflektiivassa kuuntelussa liikuntaneuvoja esittää tarkentavia kysymyksiä asiakkaan ker-

tomaan aiheeseen. Tarkentavia kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: ”tarkoitatko...”, ”tuntuuko sinusta siis siltä, että...” ja ”kertoisitko lisää...”. Näillä pienillä tarkentavilla kysymyksillä asiakas ymmärtää tullessa kuulluksi ja näin voi vielä tarkentaa ja selventää kertomaansa. Lisäksi kuuntelun aikana on huomioitava asiakkaan kertovia positiivisia asioita, joita voidaan vahvistaa nostamalla ne uudelleen esille. Yhteenveto on osa reflektointia kuuntelua. Liikuntaneuvoja kertoo yhteenvetona asiakkaan kertoman, jolloin varmistutaan siitä, että liikuntaneuvoja on ymmärtänyt asian oikein. (Käypä hoito 2020.)

3.7 Tavoitteen asettelu – SMART -malli

Liikuntaneuvontaan osallistuvalla saattaa jo valmiiksi olla jokin tavoite, johon hän pyrkii liikuntaneuvonnan avulla. Tärkeää on selvittää asiakkaan tavoite ja suunnitella toiminta tavoitteen saavuttamiseksi. SMART-mallin avulla pystytään konkretisoimaan tavoite, jolloin sen saavuttaminen on mahdollista. Asiakkaan motivaatio saattaa vahvistua, kun asiakas ymmärtää tavoitteen olevan saavutettavissa. (Let’s move it s.a.)

SMART-mallin kirjaimet tulevat sanoista saavutettava, mitattava, aikaan sidottu, relevantti ja tarkka. Saavutettavissa oleva kuvaa sitä, että tavoitteeseen on mahdollista päästä. Tavoitteen ollessa liian kaukainen tai mahdoton edes saavuttaa, motivaatio sen saavuttamiseksi loppuu kesken. Saavutetun tavoitteen jälkeen mikään ei estä asettamaan uutta tavoitetta. Tavoitteen saavuttamisen motivoimiseksi on asetettava välitavoitteita, jotka ovat matkalla kohti isompaa tavoitetta. Välitavoitteet ovat helposti saavutettavissa ja niiden avulla voi huomata olevansa menossa kohti isompaa tavoitetta. Esimerkiksi asiakkaalla saattaa olla tavoitteena pudottaa painosta 5 kilogrammaa, välitavoitteet voivat olla 1 ja 3 kilogramman painonpudotukset. Mitattavissa olevalla tarkoitetaan yksinkertaisia päämääriä. Yksinkertaiset päämäärät ovat asiakkaalle helposti ymmärrettävissä ja hän pystyy helposti seuraamaan niiden täyttymistä. Esimerkiksi asiakkaan kanssa voidaan sopia hänen käyvän kolme kävelylenkkiä viikossa, jolloin asiakas pystyy helposti huomaamaan, ovatko kävelylenkit toteutuneet. Mitattavat päämäärät ovat aina saavutettavissa ja ohjaavat kohti tavoitteita. (Let’s move it s.a.)

Aikaan sidotulla pyritään auttamaan asiakasta konkretisoimaan oma liikkuminen. Jokaisen asiakkaan arki on erilaista, jolloin jokaisella on omat aikavälinsä harrastaa liikuntaa. Asiakkaalta on hyvä kysyä, minä päivänä ja mihin aikaan ehdit liikunnan suorittamaan. Näin asiakas pystyy itse sanoittamaan, milloin ehtii liikunnan toteuttamaan. Kun päivämäärät ja ajankohdat ovat tiedossa, on toteutuminen paljon todennäköisempää. Relevantti kuvaa tavoitteen merkitystä asiakkaalle. Tavoitteen on oltava asiakkaan itse ilmaisema, jotta se on asiakkaalle tärkeä ja näin motivoi asiakasta toimimaan sen saavuttamiseksi. Jonkun muun keksimä tavoite ei motivoi toimimaan tavoitteen saavuttamiseksi. Kokonaisuutena

tärkeää on luoda tarkka toteutus suunnitelma tavoitteen saavuttamiseksi. Tarkan toteutus suunnitelman avulla toiminta on asiakkaalle helpompaa ja yksinkertaisempaa. Asiakkaan kanssa on mietittävä vastauksia kysymyksiin mitä, missä, milloin ja kenen kanssa. Näiden vastausten avulla liikkuminen toteutuu ja tavoitteet saavutetaan. (Let's move it s.a.)

3.8 Liikunnan lisääminen

Yhdessä koululiikunnan kanssa liikuntaneuvonnan tavoite olisi opettaa nuoria huolehti maan omasta terveydestään ja toimintakyvystä. Yksi tapa lisätä mielekästä liikuntaa onkin tutustumalla oman paikkakunnan liikuntapaikkoihin ja niiden tarjontaan. Kokeilemalla eri lajeja on mahdollista löytää itselleen mieluisa ja sopiva tapa liikkua. Liikuntaneuvonnan avulla nuorelle pystytäänkin tarjoamaan eri vaihtoehtoja ja auttamaan löytämään hänelle sopiva tapa liikkua. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 175.)

On suositeltavaa lähteä lisäämään liikuntaa pieniä määriä kerralla. Liikkumisen tavalla ei ole väliä, vaan liikunta tulee aina olla tekijälle mieluista ja sopivaa. Asiakasta on hyvä muistuttaa arjen mahdollisuuksista liikkua, kuten siivoamalla, muuttamalla koulumatkan kulkemisen linja-autosta polkupyörään tai lisäämällä pihatöiden tekemistä esimerkiksi ko laamalla lunta vanhempien sijaan. Myös sienestys ja marjastus on oiva tapa liikkua, sillä se lisää terveellisiä elämäntapoja myös ruokailussa. Toisille liikkuminen on paljon mielek käämpää yhdessä läheisen tai kaverin kanssa, joten on hyvä muistaa pyytää myös heitä mukaan. Kävelylenkki yhdessä kaverin kanssa kuulumisia vaihdellen on oiva tapa liikkua. Liikunnan ei myöskään tarvitse tapahtua yhdellä kerralla, vaan pieniä liikuntasuorituksia voi tapahtua pitkin päivää. (Liikkuva aikuinen s.a.a.; Mehiläinen s.a.)

3.9 Aktiivisuussuunnitelma

Toisilla asiakkailla voi olla haastavaa ymmärtää milloin pitäisi liikkua ja miksi. Tällöin asi akkaalle on järkevää luoda aktiivisuussuunnitelma, joka kertoo asiakkaalle viikoittaisen liikkumissuunnitelman. Aktiivisuussuunnitelma on tärkeää luoda jo ensimmäisen tapaami sen aikana, jotta liikkuminen lähtee kevyesti liikkeelle. Aktiivisuussuunnitelmaa on mah dollista päivittää ja täydentää tulevien tapaamisten aikana, jolloin myös tietämys asiak kaasta on suurempi. Aktiivisuunnitelma yksinkertaistaa asiakkaalle, mitä hän tulee teke mään ja milloin. Asiakas toimii itse aktiivisuussuunnitelman päätekijänä. Yhdessä liikunta neuvojan kanssa he pohtivat vaihtoehtoja, jolloin liikuntaneuvojalla on mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Pohdintojen tuloksena asiakas tekee itse valinnat, mitä tulee suorittamaan ja milloin. Asiakkaan on itse mietittävä, milloin ja missä hän liikkumisen suorittaa. Mitä tar kempi aika ja paikka, sitä todennäköisempi on suoritusten toteutuminen. Asiakasta voi myös pyytää sanoittamaan kenen kanssa liikkuu, kenen kanssa haluaisi liikkua ja ketä

voisi pyytää mukaan liikkumaan. Lisäksi asiakkaan kanssa keskustellaan suoritusten toteutumisen seurannasta. Toisille seuraaminen on helppoa paperin ja kynän kanssa, kun taas toinen tykkää seurata älylaitteiden antamia tietoja esimerkiksi älykellosta. Asiakkaalta on siis kysyttävä hänelle mieluisin tapa seurata, sillä jokaisella on omat mieluisimmat tapansa. (Tuunanen & Kivimäki 2021, 11, 13–14.)

4 Nuorten liikuntakäyttäytyminen

Eri tutkimusten perusteella on voitu todeta, että yli puolet lapsista ja nuorista liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Nuorilla tulokset ovat vielä huomattavasti lapsiakin huonommat. Lisäksi moni nuori lopettaa urheiluharrastuksen, jolloin liikkuminen vähenee entisestään. (Opetushallitus 2021; Valtion liikuntaneuvosto 2013; Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

4.1 Liitu -tutkimus

LIITU -tutkimuksen tarkoituksena on luoda Suomeen koko maan kattava 7–19-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tietojärjestelmä. Tutkimuksen tarkoituksena on koota tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä, liikkumisen määrästä, harrastamisesta sekä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista sekä kokemuksista. Tutkimus toteutetaan sähköisenä kyselynä sekä objektiivisen liikemittarin avulla. Vuosina 2014, 2016 ja 2018 aineisto kerättiin perusopetusikäisiltä. Vuoden 2020 tutkimus kerättiin ensimmäistä kertaa toisella asteella opiskelevilta nuorilta. (Jyväskylän yliopisto 2021; Valtion liikuntaneuvosto 2021.)

Vuoden 2018 LIITU -tutkimuksen kohderyhmänä olivat 7–15-vuotiaat lapset ja nuoret. Tutkimusten perusteella 38 prosenttia kaikista kohderyhmän lapsista ja nuorista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti. Prosentit jakoutuivat eri ikäryhmien välillä (taulukko 1). Vain viisi prosenttia täytti ruutuaikasuosituksen eli vietti korkeintaan kaksi tuntia päivässä ruudun äärellä viikon jokaisena päivänä. 55 prosentilla taas ruutuaikasuositus ylittyi vähintään viitenä päivänä viikossa. Esimerkiksi kahdella prosentilla (2 %) 15-vuotiaista ruutuaikasuositus täyttyy, kun taas 73 prosentilla samanikäisistä se ylittyy 5–7 päivänä viikossa. Vuoden 2016 tutkimukseen verrattuna voitiin todeta ruutujen äärellä vietetyn ajan kasvaneen, 15-vuotiaiden joukossa jopa 11 prosenttia. (Valtion liikuntaneuvosto 2019, 18–19.)

Taulukko 1. Lasten ja nuorten liikuntasuositusten täyttyminen ikäluokittain. (Valtion liikuntaneuvosto 2019, 19.)

Ikäryhmä	Liikuntasuositusten täyttyminen (%)
7-vuotiaat	44
9-vuotiaat	45
11-vuotiaat	43
13-vuotiaat	32
15-vuotiaat	19

4.2 Move! -mittaus

Move! -mittaus on perusopetuksen fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen seurantajärjestelmä, joka toteutetaan 5. ja 8. vuosiluokilla. Mittauksessa mitataan fyysisiä ominaisuuksia eli kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta sekä motorisia perustaitoja ja havaintomotorisia taitoja. Move! -mittauksen tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnista sekä terveydestä. Mittaustulos antaa tietoa ja palautetta sen hetkisestä fyysisestä toimintakyvystä. Myös vanhemmat saavat tiedon koululaisten fyysisen hyvinvoinnin edellytyksistä sekä huomiota vaativiin hyvinvoinnin edellytyksiin. (Opetushallitus s.a.)

Syksyn 2021 Move! -mittaustuloksissa havaittiin, että kestävyyskunto on edellisen kahden vuoden aikana heikentynyt kahdeksaluokkalaisilla ja viidesluokkalaisilla edellisten vuosien lasku on pysähtynyt. Tuloksen perusteella suurella osalla oppilaista kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla. Lisäksi myös keskivartalon lihaskunto on heikentynyt edellisvuoteen verrattuna kummassakin ikäryhmissä. Poikien liikkuvuus on hieman parantunut edellisiin vuosiin verrattuna, mutta tyttöjen liikkuvuus on kuitenkin vielä merkittävästi parempi. Ylävartalon voimassa sekä motorisissa taidoissa ei löytynyt merkittäviä muutoksia. (Opetushallitus 2021.)

4.3 Drop-out -ilmiö

Drop-out -ilmiöllä tarkoitetaan murrosiässä tapahtuvaa urheiluharrastuksen lopettamista. Lopettamista tapahtuu pääosin organisoidun liikuntaharrastuksen parista, mutta myös liikunta-aktiivisuus vähenee. Liikunta-aktiivisuuden vähenemistä murrosiässä on kuvattu drop off -ilmiöllä. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 12–13.)

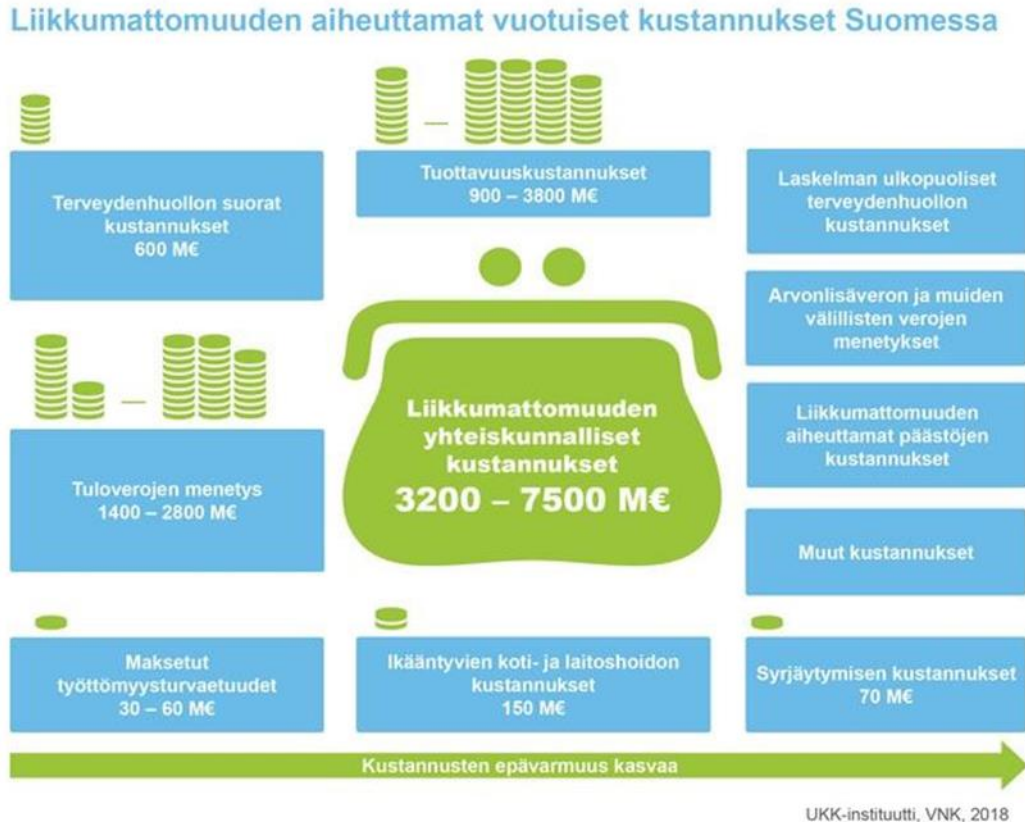
Vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan poikien liikkuminen vähintään tunnin päivässä väheni 11-vuotiaiden 38 prosentista 15-vuotiaiden 17 prosenttiin. Tyttöillä pudotus tapahtui 11-vuotiaiden 25 prosentista 15-vuotiaiden 10 prosenttiin. Vähintään 5 päivänä viikossa liikkuminen väheni samoissa ikäryhmissä pojilla 72 prosentista 43 prosenttiin ja tytöillä 60 prosentista 38 prosenttiin. Myös vähän liikkuvien osuus kasvoi huomattavasti edellä mainittujen ikäluokkien välillä. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 15.)

Liikunta-aktiivisuudesta on tehty myös kansainvälistä tutkimusta, johon osallistui noin 40 Euroopan ja Pohjois-Amerikan maata. Liikunta-aktiivisuuden vertailussa suomalaiset 11- ja 13-vuotiaat pojat täyttivät suositukset neljänneksi yleisimmin ja saman ikäluokan tytöt olivat seitsemän parhaiten suositukset täyttävien maiden joukossa. Kansainvälisen vertailun perusteella voitiin todeta, että suomalaisten 15-vuotiaiden poikien liikunta-aktiivisuuden väheneminen oli suurempaa kuin missään muussa tutkimukseen osallistuneessa

maassa. Suositusten täytyminen laski siis 11-vuotiaista 15-vuotiaisiin jopa 55 prosenttiyksikköä. Tytöillä prosenttiosuus oli vielä suurempaa, jopa 58 prosenttiyksikköä. Vertailussa tämä oli seitsemänneksi suurinta aktiivisuuden väheneminen. (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 18–21.)

4.4 Liikkumattomuuden kustannukset

Suomen olympiakomitean mukaan liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat vuosittain 3,2–7,5 miljardia euroa. Nämä kustannukset on laskettu aiheutuvan tuottavuus-, syrjäytymis-, sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksista sekä tuloverojen menetyksestä ja maksetuista työttömyysturvaeduista. Liikkumattomuus aiheuttaa monia eri kustannuksia yhteiskunnalle, jopa terveydenhuollon suorat kustannukset ovat 600 miljoonaa euroa (kuva 6). Liikkumattomuus lisää myös sairauslomien kustannuksia, jolloin myös tuottavuuskustannukset kasvavat. Lempäälän kunnan väkiluvun perusteella on laskettu, että kunnassa syntyvät kustannukset ovat 13,6–31,9 miljoonaa euroa vuosittain. (Suomen olympiakomitea s.a.; UKK-instituutti 2018; Valtioneuvoston kanslia 2018; Vasankari ym. 2018.)



Kuva 6. Liikkumattomuuden kustannuksia. (UKK-instituutti 2018; Valtioneuvoston kanslia 2018.)

4.5 Syrjäytyminen

Nuoren henkilön syrjäytymiseen voivat vaikuttaa monet eri tekijät, mutta esimerkiksi osallisuus ja peruspalvelut, kuten liikuntapalvelut, ovat tärkeitä tekijöitä nuoren hyvinvointiin. Osallisuudella tarkoitetaan, kun henkilö tuntee kuuluvansa yhteiskuntaan tai yhteisöön. Tämänlaisia ovat esimerkiksi työelämään kuuluminen, erilaiset sosiaaliset toiminnot ja vapaa-ajan viettotavat. Liikuntaa harrastamalla henkilö voi tuntea kuuluvansa tiettyyn yhteisöön, kuten esimerkiksi joukkueeseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Nuorelle on tärkeä pystyä tarjoamaan erilaisia palveluita, jotta nuoret eivät koe olevansa merkityksettömiä. Nuoret haluavat palveluilta erilaista tietoa sekä tukea, mutta myös mahdollisuuden rakentaa itseluottamusta, uskomusta omaan itseensä ja kokea olevansa turvassa sekä hyväksyty. Liikuntapalveluita, kuten liikuntaneuvontaa, tarjoamalla voidaan nuorille löytää uusia harrastuksia, joiden avulla he voivat kokea osallisuuden tunnetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Pitkäaikainen syrjäytyminen ja yhteiskunnasta eristäytyminen johtavat helposti mielenterveys- ja päihdeongelmiin. Nämä ongelmat tuovat yhteiskunnalle suuria kustannuksia. Arvoin mukaan 5–10 prosenttia (%) nuorten syrjäytymisestä olisi mahdollista ehkäistä liikuntaa lisäämällä. Tämä 5–10 % syrjäytymisen väheneminen maksaisi yhteiskunnalle 70–140 miljoonaa euroa vähemmän. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021; Vasankari ym. 2018, 24.)

Nuorisotutkimusverkko toteutti puhelinhaastattelututkimuksen alkusyksystä 2020, jonka avulla selvitettiin nuorten kokemuksia korona-ajan ensimmäisestä puolesta vuodesta. Tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä oli kokenut 18 prosenttia vastaajista. Tytöistä jopa 22 prosenttia oli kokenut itsensä yksinäiseksi, kun taas 14 prosenttia pojista. Myös Wennbergin, Luukkosen ja Hailan (2020,8) mukaan lapset ovat kokeneet yksinäisyyttä, kun heidän koulunkäyntiään sekä harrastuksia on rajoitettu. (Haikkola & Kauppinen 2020.)

4.6 COVID-19

COVID-19 eli koronavirus alkoi maaliskuussa 2020 ja se aiheutti poikkeustilanteen ympäri maailmaa. Suomessa taudin leviämistä on pyritty estämään erilaisin rajoituksin. Nuorille nämä rajoitukset tarkoittivat esimerkiksi etäopetusta kouluista, harrastuksia koskevia rajoituksia sekä muita sosiaalisen elämän rajoituksia. (Pelastakaa Lapset 2020, 2.)

Monen lapsen ainoat kaverisuhteet sekä arjen sosiaaliset kontaktit tapahtuvat koulussa ja harrastuksissa. Koroviruksen takia näitä mahdollisuuksia on rajoitettu, jonka vuoksi lapset ovat kokeneet yksinäisyyttä. Pelastakaa Lapset ry:n teettämän lapsen ääni -kyselyn

(2020, 4) mukaan 55 prosenttia lapsista ja nuorista koki olevansa aiempaa yksinäisempi poikkeusolojen takia. Lapsen hyvinvointi ja elämänsisältö on kärsinyt, kun lapsi ei ole saanut tavata kavereitaan, toisinaan jopa moniin kuukausiin. Lisäksi myös muut sosiaaliset kontaktit ovat saattaneet vähentyä, kuten omien isovanhempien näkeminen. Koulujen ja harrastustoiminnan rajoittaminen koetaan vaikuttavan lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Wennberg, Luukkonen & Haila 2020, 8.)

Pelastakaa Lapset ry teetti huhtikuussa 2020 kyselyn, jonka avulla oli tarkoitus selvittää lasten ja nuorten näkemyksiä koronapandemian vaikutuksista heidän arkeensa. 27 prosenttia vastaajista koki henkisen hyvinvointinsa erittäin huonoksi tai melko huonoksi. Vastaava luku lapsilla, jotka kuuluivat matalatuloisiin perheisiin, oli 43 prosenttia. (Pelastakaa lapset 2020, 4.)

INVEST on tutkimuskeskus, joka toteutti koululaisten koronakevät -kyselyn KiVa koulu -ohjelmaa toteuttaville oppilaitoksille, jotka tarjoavat perusopetusta. Kyselyyn saatiin vastauksia yli 400 koulusta, jopa lähes 50 000 vastaajalta. Kyselyn avulla oli tarkoitus saada tietoa lasten ja nuorten oppimisesta, hyvinvoinnista sekä kaverisuhteista poikkeusolojen aikana. 7–9-luokkalaisten vastauksia saatiin 163 eri koulusta, 16 027 vastaajalta. Tulosten mukaan 14 prosentilla ei ollut yhtään aikuista kotona päivisin, 16 prosenttia koki vaikeaksi ottaa yhteyttä opettajaan, kuutta prosenttia (6 %) oli kiusattu toistuvasti ennen etäopetusta ja 10 prosentilla ei ole yhtään hyvää kaveria tai ystävää. (INVEST 2020.)

5 Projektin tavoite ja vaiheet

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Lempäälään yläkoululaisille suunnattu liikuntaneuvonta. Taustatyön perusteella huomattiin, että suoraan nuorille suunnattua palvelua on hyvin vähän tarjolla. Yläkoululaisten ikäryhmässä saattaa kuitenkin olla monia eri vaiheita, joiden aikana liikunnan harrastaminen väheni tai loppui jopa kokonaan. Myös tutkimustulosten perusteella voitiin todeta liikkumisen vähentyneen yläkoululaisilla. Lempäälässä järjestetään liikuntaneuvontaa työikäisille, mutta yläkoululaisille suunnattu neuvonta puuttui vielä. Lempäälään luotiin yläkoululaisten liikuntaneuvonnan kaavio kuvaamaan liikuntaneuvontaan päätymiseen ohjaavat tekijät, käytännön toteutusta, liikuntaneuvonnan tarjoamia mahdollisuuksia sekä muita tekijöitä, joita liikuntaneuvonta pitää sisällään (liite 2). Kaavion avulla liikuntaneuvontaa suosittelleen ammattilaisen on helpompi ohjata nuoria, kun hän osaa kertoa yläkoululaisten liikuntaneuvonnan mahdollisuuksista ja ohjata nuoria oikean ammattilaisen apuun.

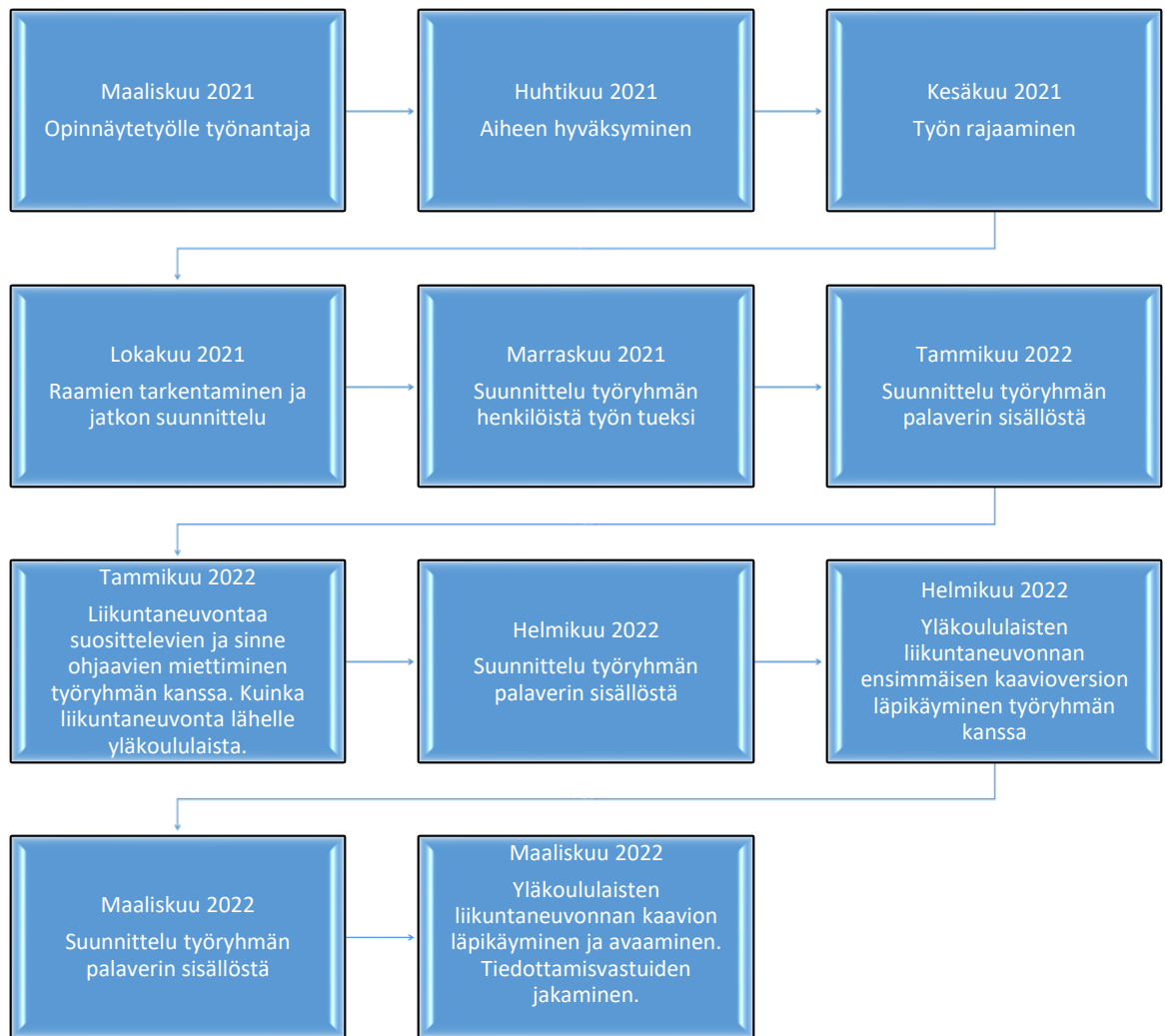
Opinnäytetyön taustatyöksi tehtiin paljon työtä, sillä nuorille suunnatusta liikuntaneuvonnasta oli vähän tietoa olemassa. Olemassa olevia nuorille suunnatun liikuntaneuvonnan palveluja selvitettiin ja pyrittiin saamaan tukea oman palvelun luomiseen. Sähköpostiviestejä lähetettiin jo olemassa oleviin nuorille suunnattuihin liikuntaneuvonnan palveluihin, joiden avulla pyrittiin saamaan lisätietoa heidän toiminnastaan ja nuorten osallistumisesta palveluun. Vastauksia ei kuitenkaan saatu. Etelä-Karjalan kouluissa käytetty prosessimalli toimi hyvänä pohjana, sillä se auttoi ymmärtämään eri toimijoita yläkoululaisten arjessa ja liikuntaneuvonnan rakentamisessa (Liikkuva koulu s.a.).

Lempäälän kunnan liikuntapalveluiden työntekijöillä ei ollut resursseista johtuen mahdollisuutta ottaa kokonaan vastuuta nuorille suunnatusta liikuntaneuvonnasta eikä suunnitelmassa ollut uuden työntekijän palkkaamista. Liikuntaneuvonnan toteuttamiseen tarvittiin siis useampia työntekijöitä. Tarpeesta johtuen perustettiin työryhmä, jonka avulla pyrittiin laajentamaan liikuntaneuvonnan toteuttamista useammalle työntekijälle. Työryhmään saatiin monien eri alojen ammattilaisia ja näin liikuntaneuvonta saatiin jaettua useamman henkilön toteutettavaksi. Näitä ammattilaisia ovat Lempäälän kunnalla työskentelevät liikuntapalvelut, nuorisopalvelut, ravitsemusterapeutti, opiskeluterveydenhuolto sekä yläkoulujen rehtorit ja koulu yhteisöohjaajat.

Opinnäytetyö sisälsi monia palavereja, joissa aina mukana oli Lempäälän kunnan liikuntapalveluiden työntekijä sekä osassa koko liikuntaneuvonnan tueksi järjestetty työryhmä (kuva 7). Palaverit järjestettiin aina etäyhteydellä Microsoft Teams -alustaa käyttäen. Varsinainen opinnäytetyö projekti sai alkunsa maaliskuussa 2021, kun Lempäälän kunnalle suoritettuna työharjoittelun aikana kysyttiin mahdollisuutta suorittaa opinnäytetyö kunnan

kautta. Opinnäytetyön tekeminen onnistui ja kesäkuussa 2021 aiheesta pidettiin ensimmäinen palaveri yhdessä Lempäälän kunnan liikuntapalveluiden työntekijän kanssa. Ensimmäinen vaihe oli rajata työlle raamit, joiden mukaan opinnäytetyötä lähdettiin toteuttamaan. Seuraava palaveri pidettiin lokakuussa 2021, jolloin katsottiin opinnäytetyön raamit ja lähdettiin suunnittelemaan jatkoa. Suunnitellun perusteella seuraava palaveri pidettiin marraskuussa 2021, jolloin mietittiin työryhmä liikuntaneuvonnan ympärille ja pyydettäviä henkilöitä seuraavaan tapaamiseen. Työryhmään kutsuttiin liikunnallisten hankkeiden tekijöitä, nuorisopalveluiden työntekijöitä, yläkoulujen rehtorit, koulu yhteisöohjaajat, opiskeluterveydenhuollon työntekijöitä ja koulufysioterapeutti. Ennen jokaista työryhmän palaveria pidettiin liikuntapalveluiden työntekijän kanssa palaveri, jossa käytiin lävitse työryhmän kanssa käytävät asiat. Työryhmän kanssa pidettiin ensimmäinen palaveri tammikuussa 2022, johon kutsutut pääsivät osallistumaan. Kyseisessä palaverissa suunniteltiin toimijoita, jotka voisivat ohjata yläkoululaisia liikuntaneuvonnan pariin. Palaverissa osallistujia aktivoitiin mm. Flinga -sovelluksen avulla, jolloin jokaisella oli mahdollisuus osallistua. Toinen palaveri työryhmän kanssa pidettiin helmikuussa 2022, jolloin käytiin lävitse ensimmäistä versiota liikuntaneuvonnan kaaviosta. Maaliskuussa 2022 pidettiin viimeinen palaveri työryhmän kanssa, jossa koko yläkoululaisille suunnatun liikuntaneuvonnan kaavio avattiin ja käytiin yhdessä läpi. Lisäksi palaverissa jaettiin vastuualueita tiedottamisesta eteenpäin, joka koettiin sähköpostia paremmaksi vaihtoehdoksi. Esimerkiksi projektissa toiminut nuorisotyöntekijä vie tietoa palvelusta nuorisopalvelun työntekijöille, rehtorit omille kouluilleen ja fysioterapeutti opiskeluterveydenhuollolle.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyötä, sillä tarkoituksena oli löytää ratkaisuja, joiden avulla voitiin perustaa yläkoululaisille suunnattu liikuntaneuvonta. Lähtökohtana opinnäytetyölle oli yleisesti nuorille suunnatun liikuntaneuvonnan vähäisyys, sillä sitä oli saatavilla vain muutamassa kunnassa/kaupungissa. Myöskään Lempäälässä nuorille suunnattua liikuntaneuvontaa ei ollut vielä olemassa. Toiminnallinen opinnäytetyö eli produkti sopi tämän puutoksen kehittämiseen parhaiten. Nuorena opitut terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä ja ne saattavat luoda pohjaa myös aikuisuuden terveellisille elämäntavoille. Opinnäytetyö rajattiin yläkoululaisiin, sillä kyseiseen ikäryhmään kuuluu mm. murrosiän muutokset, drop-out -vaihe eli harrastusten lopettaminen sekä tutkimustulosten, kuten LIITU -tutkimuksen, heikot tulokset.



Kuva 7. Opinnäytetyön vaiheet.

6 Yläkoululaisten liikuntaneuvonta Lempäälässä

Lempäälässä liikuntaneuvonnan pituus tulee vaihtelemaan paljon asiakkaan tarpeista. Asiakkaalle luotaessa aktiivisuussuunnitelmaa, on liikuntaneuvonnan pituus noin 4–6 kuukautta. Tänä aikana tapaamisia pidetään yleensä kerran kuukaudessa, asiakkaan tarpeen mukaan. Toisinaan tapaamisia voidaan pitää alkuun nopeammalla aikavälillä, riippuen usein liikuntaneuvojan muista työtehtävistä. Joskus asiakkaan tavoitteena voi olla esimerkiksi löytää sopiva liikkumisen muoto tai saada apua kuntosalilla käymiseen. Tällöin tapaamisten määrä 1–2 kertaa. Esimerkiksi kuntosaliohjauksessa ensimmäisellä kerralla opetellaan laitteiden käyttö turvallisesti ja samalla käydään läpi nuorelle suunniteltu kuntosaliohjelma. Toinen kerta voi esimerkiksi olla kontrollikäynti, jolloin varmistetaan laitteiden turvallinen käyttö sekä liikkeiden oikeanlainen suorittaminen. Toisella kerralla voidaan myös ohjeita tarkempia ohjeita, tehdä suunnitelmaan tarvittavia muutoksia ja vastaila asiakkaalle heränneisiin kysymyksiin.

6.1 Yläkoululaisten päätyminen liikuntaneuvontaan

Liikuntaneuvonnan taustalla vaikuttavat monet eri toimijat, joiden avulla yläkoululainen päätyy hakemaan apua liikuntaneuvonnasta (kuva 8). Nämä toimijat ovat myös henkilöitä, jotka voivat ottaa liikuntaneuvonnan puheeksi, suositella osallistumaan ja auttaa yläkoululaisia hakemaan apua liikuntaneuvonnasta. Liikuntaneuvontaan päädytään monien eri reittien avulla, kuten itseohjautumalla, vanhempien, opettajan tai luokanvalvojan, koulu yhteisöohjaajien, opiskeluterveydenhuollon ja nuorisotyön suosittelemana sekä avustuksella. Liikuntaneuvontaan osallistuminen voi tapahtua suoraan yhteyshenkilön kautta, kun yläkoululaista ohjataan ja autetaan hakemaan apua liikuntaneuvonnasta.

Yksi tärkeimmistä tavoista päätyä liikuntaneuvontaan on itseohjautuminen. Yläkoululaisella on mahdollisuus itse olla yhteydessä liikuntaneuvontaan ja pyytää tarvitsemaansa apua. Yläkoululaisille tiedotetaan liikuntaneuvonnasta 7. luokan alkaessa ja siitä muistutetaan aina uuden lukuvuoden alkaessa. Myös vanhemmat voivat olla yhteydessä liikuntaneuvontaan. Vanhemmat voivat toimia myös lapsensa viestinviejänä tai pyytää apua lapselleen. Yläkoululaiset ja heidän vanhempansa saavat tietää liikuntaneuvonnasta sosiaalisen median kautta sekä Wilma -verkkopalvelun viestillä.

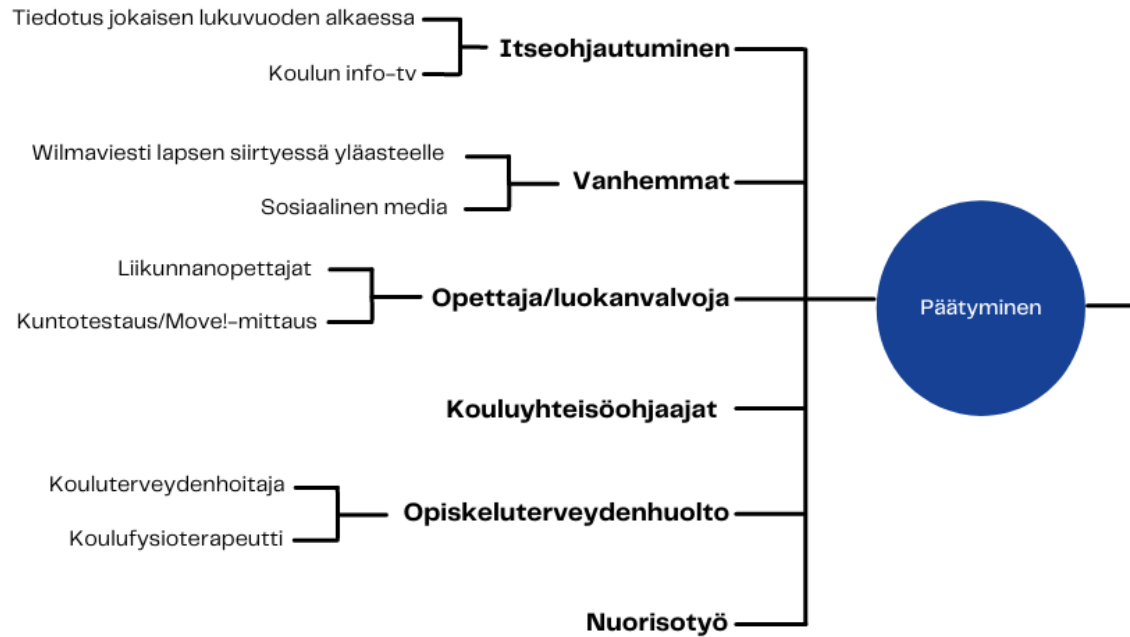
Opettajalla ja luokanvalvojalla on mahdollisuus suositella liikuntaneuvontaa nuorelle, erityisesti liikunnanopettajilla, joka näkee yläkoululaisten liikkumista viikoittain. Varsinkin tapauksissa, joissa nuori on usein pois liikunnantunnilta, voi liikunnanopettaja suositella hänelle liikuntaneuvontaa. Lisäksi liikunnanopettajilla on käytössään eri mittareita, kuten erilaiset kuntotestaukset ja Move! -mittaus, jonka tulosten perusteella liikunnanopettaja voi

liikuntaneuvontaa suositella. Nuoren tuloksien ollessa keskitasoa heikkomat, voidaan liikuntaneuvonnalla tarjota apua ja pyrkiä löytämään hänelle sopiva tapa lisätä arjen aktiivisuutta.

Jokaisessa Lempäälän yläkoulussa toimii koulu yhteisöohjaaja, jotka ovat jo vahvasti yläkoululaisten arjessa ja tuttuja henkilöitä. Heillä on koulun tiloissa oma huone, joten he ovat lähellä nuoria ja tavoitettavissa. Koulu yhteisöohjaaja tapaa nuoria päivittäin ja voi ottaa liikuntaneuvonnan puheeksi nuorten kanssa. Koulu yhteisöohjaajat järjestävät jo nyt aktiivisia välitunteja, joten he toimivat jo itsekin liikuttajina.

Opiskeluterveydenhuolto toimii myös yhtenä tahona, joka suosittelee liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvontaa voidaan suositella erilaisten terveystarkastusten yhteydessä. Sen puheeksi ottaminen on helpompaa, jos liikkumisen vähyys tulee muutenkin puheeksi tapaamisten yhteydessä. Osana opiskeluterveydenhuoltoa toimii myös fysioterapeutti, joka järjestää jokaiselle luokka-asteelle erilaisia hyvinvoinnin tietoiskuja. Tietoiskuja vuosittain ovat olleet 7. luokkalaisille pidetty tunti ryhdin parantamisesta, 8. luokkalaisille kehonhuollosta ja 9. luokkalaisille stressinhallinnasta oman kehon kautta. Näiden tapaamisten yhteydessä liikuntaneuvontaa voi olla helpompi markkinoida, kun ohjaukset itsessään ovat jo yläkoululaisen terveyttä edistävää.

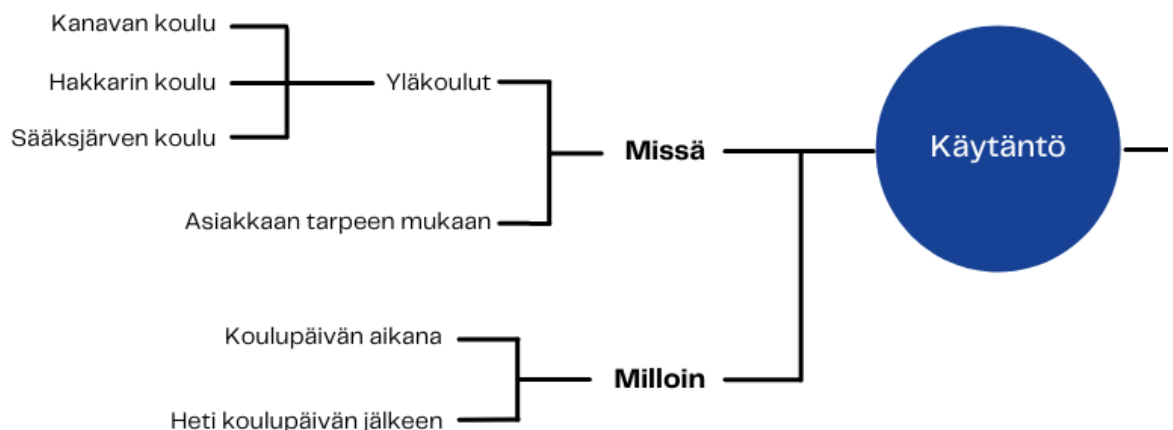
Nuorisotyö tulee olemaan vahvasti mukana liikuntaneuvonnasta, sillä yhteyshenkilönä toimii koordinoiva nuorisotyön ohjaaja. Nuorisotyöntekijät toimivat jo vahvasti nuorten parissa, joten yhteyshenkilöön yhteyden ottaminen voi toisille osallistujille olla helpompaa. Lisäksi liikuntaneuvontaa on helppo suositella, kun nuoret pystytään tavoittamaan. Yhteyshenkilö työskentelee lisäksi yrittäjänä liikunta-alalla, joten myös häneltä löytyy tietoa ja taitoa kohti terveellisiä elämäntapoja.



Kuva 8. Yläkoululaisten liikuntaneuvontaan päätyminen.

6.2 Käytäntö

Käytännön toteutus tehtiin lähelle yläkoululaisten arkea (kuva 9). Jokainen nuori käy yläkoulua, joten kouluissa kohderyhmän tavoitettavuus on paljon helpompaa. Jotta liikuntaneuvonta olisi lähellä nuorta, tapaamisia tullaan pitämään yläkoulujen tiloissa. Liikuntaneuvontaa on mahdollista järjestää esimerkiksi koulu yhteisöohjaajien tiloissa. Lempäälässä on kolme yläkoulua, jotka ovat Kanavan, Hakkarin ja Sääksjärven koulu. Asiakkaan halutessa tapaamisia voidaan järjestää myös etäyhteydellä. Toisinaan asiakkaan tavoitteet ovat kuntosaliharjoittelussa, jolloin tapaaminen järjestetään kunnan kuntosaleilla. Liikuntaneuvontaa pyritään toteuttamaan heti koulun jälkeen sekä mahdollisesti myös koulupäivän aikana.



Kuva 9. Yläkoululaisten liikuntaneuvonta käytännössä.

6.3 Tarjonta

Lempäälässä yläkoululaisille suunnattu liikuntaneuvonta tarjoaa monia vaihtoehtoja terveellisten elämäntapojen parantamiseen ja niiden löytämiseen (kuva 10). Mahdollisuuksien taustalla toimii monia ammattilaisia, jotka jo täysinäisistä kalentereistaan huolimatta halusivat olla tarjoamassa liikuntaneuvontaa myös yläkoululaisille.

Liikuntaneuvontaan päätymiseen on monia vaihtoehtoja sekä suosittelijoita, jotka voivat ottaa liikuntaneuvonnan puheeksi. Liikuntaneuvonnan yhteyshenkilöksi valikoitui nuorisotyöntekijä, joka jo omassa työssään kohtaa nuoria päivittäin ja saattaa osalle nuorista olla jo tuttu henkilö. Myös Steffanssonin ja Pehkonen-Elmin (2021, 15) mukaan nuoristyöntekijät kohtaavat nuoria ja voivat näin toimia suosittelijoina sekä toimia luetettavina ja tuttuina henkilöinä. Liikuntaneuvonnan yhteyshenkilöön voivat yläkoululaiset ja heidän vanhempansa olla suoraan yhteydessä. Toisinaan liikuntaneuvonnan suosittelijoilla saattaa olla haastavaa löytää yläkoululaiselle oikea ammattihenkilö, jolloin paras tapa edetä on ottaa yhteyttä liikuntaneuvonnan yhteyshenkilöön. Yhteyshenkilö toimii koordinoijana eri ammattilaisten välillä ja toimii samalla itse yhtenä yläkoululaisten liikuntaneuvontaa toteuttavana ammattilaisena. Hänen yhteystietonsa jaetaan liikuntaneuvonnan mainoksissa ja viesteissä. Yhteyttä ottamalla, on mahdollisuus pyytää apuja terveellisiin elämäntapoihin. Ensimmäinen tapaaminen voidaan sopia nuorelle parhaiten sopivalla tavalla ja se voidaan järjestää esimerkiksi kouluilla tai internetin välityksellä.

Liikuntaneuvontaan ohjaajilla ja puheeksi ottajilla voi olla jo suoraan tieto siitä, kenen palveluun nuoren voi ohjata. Näissä tapauksissa nuoren kanssa voi ottaa yhteyttä suoraan liikuntaneuvontaa tarjoaviin ammattilaisiin. Näitä ammattilaisia ovat mm. ravitsemusterapeutti, liikuntapalvelut ja nuorisopalvelut. Liikuntaneuvonnan sisältämiä mahdollisuuksia ovat mm. apua ravitsemukseen, mieluisan harrastuksen löytäminen, kuntosaliohjaus, henkilökohtaisen suunnitelman luominen ja harrastava koululainen.

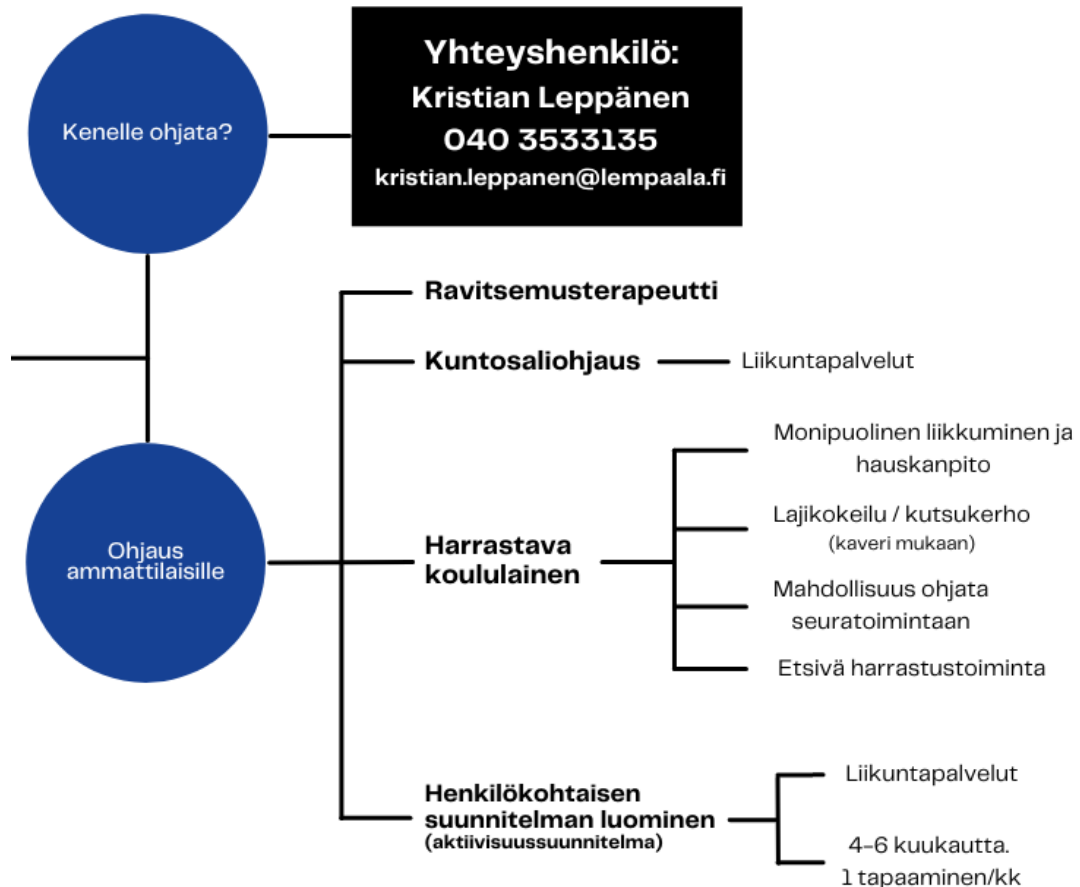
Lempäälän kunnan ravitsemusterapeutti tarjoaa henkilökohtaista apua yksilöllisen ruokavalion löytämiseen ja tukee siihen tarvittavaa muutosta. Ravitsemusterapiaan voi olla tarvetta, jos henkilöllä on esimerkiksi niukka ruokavalio, painonlaskua, ylipainoa, ruokailuun liittyviä sairauksia tai syömishäiriö. Ravitsemusterapeutin tapaamiseen on mahdollista ottaa läheinen mukaan. (Lempäälän kunta s.a.b.)

Harrastava koululainen osa Harrastamisen Suomen mallia, jossa myös Lempäälän Kunta on mukana. Hankkeessa tarjotaan harrastuksia 1.–9.-luokkalaisille. Sen tavoitteena on koulupäivän yhteydessä tarjota mielekkäitä ja maksuttomia harrastusmahdollisuuksia. Koululaiset saavat itse toivoa eri harrastuksia, joita toteutetaan niin koulujen kuin nuorten

tarpeiden mukaan. Harrastava koululaisen -kerhotoiminnassa käynnistyi tammikuussa 2022 jopa 120 kerhoa. Yläkoululaisille on tarjolla monipuolista ja matalan kynnyksen liikumista, kuten rentoa pelailua sulkapallossa, jääkiekossa sekä showtanssia. Lisäksi kerhoissa mahdollisuus on myös herkutteluun ja hengailuun. Hankkeeseen kuuluu etsivä harrastustoiminta, jonka tavoitteena on löytää ne, joilta mieluisa harrastus ja vapaa-ajan tekeminen vielä puuttuu. Lempäälän yläkoulujen koulu yhteisöohjaajat tekevät etsivää harrastustoimintaa. Hanke toimii osana yläkoululaisten liikuntaneuvontaa, jolloin sen tavoitteena on löytää yläkoululaiselle mieluisa tapa liikkua. (Harrastamisen suomen malli s.a.; Lempäälän kunta 2022.)

Nuorelle on mahdollisuus tarjota myös yksilöllistä kuntosaliohjausta, jota järjestää Lempäälän kunnan liikuntapalvelut. Kuntosaliharjoittelu on itsenäiseen harjoitteluun soveltuva liikuntamuoto, jota voidaan toteuttaa koulujen läheisyydessä olevilla kunnan kuntosaleilla. Ohjauksen avulla tarkoitus on tutustuttaa nuori kuntosalin laitteisiin ja opettaa liikkeiden toistaminen oikeaksi, jotta tekeminen kuntosalilla olisi turvallista.

Yläkoululaisten liikuntaneuvonta tarjoaa myös mahdollisuuden henkilökohtaiseen viikkosuunnitelmaan eli aktiivisuussuunnitelmaan, jota liikuntapalvelut toteuttavat. Aktiivisuussuunnitelman tekeminen on tarkoitettu niille, jotka tarvitsevat enemmän tukea terveellisten elämäntapojen löytämiseen ja oppimiseen. Aktiivisuussuunnitelma tarkoittaa viikoittaisen suunnitelman luomista, joka voi kuvata tarkasti, milloin liikutaan, miten, missä, kuinka paljon ja kenen kanssa. Asiakas itse sanoittaa mitä tulee viikon aikana tekemään. Aktiivisuussuunnitelma on yksinkertainen tapa muistuttaa asiakasta liikkumaan ja myös sen seuranta on helppoa, kun näkee ovatko suunnitelmat toteutuneet. Aktiivisuussuunnitelmalla on aina jokin asiakkaan asettama tavoite, joten suunnitelman sisältämät aktiivisuudet vievät kohti tavoitetta. Aktiivisuussuunnitelman luominen ja seuraaminen on aina pitempiaikainen prosessi. Helsingin kaupungin (2021) järjestämä liikunta- ja aktiivisuussuunnitelma on kolmen kuukauden mittainen, kun taas Pieksämäen kaupungissa (2021) liikuntaneuvontaa pyrittiin jatkamaan jopa vuoden ajan. Kolmen kuukauden aikana tapaamisia ehtii olla melko vähän, kun taas vuoden ajanjaksoon ei ole mahdollisuutta aikaresursseista johtuen. Lempäälässä aktiivisuussuunnitelman sisältävä prosessi yläkoululaisen kanssa tulee olemaan 4–6 kuukauden mittainen, joka sisältää noin yhden tapaamisen kuukaudessa. Ajankäyttö riippuu myös hyvin paljon asiakkaan tavoitteista sekä tarpeista.



Kuva 10. Yläkoululaisten liikuntaneuvonnan mahdollisuudet.

6.4 Liikettä arkeen

Liikettä arkeen kuvaa muita liikuntaneuvonnan mahdollisuuksia, liikkumisen lisäämistä sekä sen markkinointia (kuva 11). Lempäälän yläkouluissa on jo nyt pyritty lisäämään opituntien liikkumista, esimerkiksi pitämällä oppituntien välissä pieniä taukojumppia. Taukojumppien pitäminen on kuitenkin opettajajohtoista, joten toiset opettajat pitävät taukojumppia useammin kuin toiset. Tulevaisuudessa taukojumppien pitämistä pyritään kouluissa lisäämään ja saamaan useampia opettajia mukaan. Liikuntapalvelut ja yläkoulujen rehtorit tulevat tekemään tämän asian eteen yhteistyötä. Lisäksi koulujen terveystiedon tunneilla on nostettu esiin liikunnan terveysvaikutuksia.

Yläkouluilla toimii myös koulufysioterapeutti, joka auttaa huolehtimaan omasta hyvinvoinnista sekä auttaa ja kannustaa liikkumaan. Koulufysioterapeuttia on mahdollista tavata yksityisesti koulun tiloissa. Lisäksi koulufysioterapeutti järjestää jokaiselle ikäryhmälle tietois-kuja, joissa käydään esimerkiksi ryhtiä, työskentelyasentoja, liikunnan hyötyjä, kehonhuoltoa sekä myös stressinhallintaa. Fysioterapeutti on jakanut tietois-kuja ikäryhmittäin, jotka viime vuonna ovat olleet 7. luokkalaisilla ryhtiä käsittelevä tunti, 8. luokkalaisilla kehonhuollon tunti ja 9. luokkalaisilla stressinhallintaa kehon kautta. (Lempäälän kunta 2021.)

Lempäälän kunta järjestää monia tapahtumia kuntalaisilleen ja osa niistä on suunnattu myös kouluihin nuorille opiskelijoille. Näissä tapahtumissa liikuntapalvelut tulee mainostamaan yläkoululaisten liikuntaneuvontaa. Tapahtumissa on mahdollisuus kysyä mitä vain liikuntaneuvonnasta ja myös osallistua mukaan toimintaan.

Koulu yhteisöohjaajat ovat tärkeitä ammattilaisia yläkoululaisten liikuntaneuvonnassa, sillä he toimivat lähellä nuoria ja ovat nuorille tuttuja henkilöitä. He ovat jo järjestäneet aktiivisia välitunteja yläkouluissa ja lisäksi he ovat toimineet harrastava koululainen -hankkeessa auttaen löytämään ne nuoret, joilta mieluisa harrastus tai vapaa-ajan toiminta vielä puuttuu.



Kuva 11. Yläkoululaisten liikuntaneuvonnan muut mahdollisuudet.

6.5 Jalkauttamissuunnitelma ja mainokset

Yläkoululaisen liikuntaneuvonnan toiminnalle kehitettiin myös jalkauttamissuunnitelma. Jalkauttamissuunnitelman avulla haluttiin varmistaa, että tietoa liikuntaneuvonnasta kerrotaan eteenpäin. Yläkoululaisten liikuntaneuvonnan tiedon jalkauttaminen tapahtuu useamman eri ammattilaisen avulla, sillä yhden henkilön on vaikea tavoittaa kaikki henkilöt ja myöskään aikaresurssit eivät riitä. Omassa ympäristössään toimijoilla on jo valmiiksi tiedot siitä, kenet pitää tavoittaa ja yhteystiedot tavoittamiseen. Tämä saattaa osaltaan tuoda ongelmia tiedon kulussa, sillä tiedonkulku saattaa katketa toisiin toimijoihin tai se saattaa muuttaa muotoaan. On kuitenkin luotettava ammattilaisiin ja tiedon kulkeutumisesta eteenpäin. Liikuntapalvelut tulee pitämään palaverin yläkoulujen rehtorien kanssa, jonka tarkoituksena on antaa rehtoreille tietoa yläkoululaisten liikuntaneuvonnan jalkauttamisesta. Rehtorien vastuulle jää tiedon kulkeutuminen yläkoulujensa opettajille sekä muulle henkilökunnalle. Koulufysioterapeutilla on mahdollisuus markkinoida ja ohjata yläkoululaisten liikuntaneuvontaan kohdatessaan nuoria yläkouluilla. Koulufysioterapeutti pitää

vastaanottoa kouluilla ja järjestää myös ikäluokille ohjattuja tunteja. Hänen avullaan tieto yläkoululaisten liikuntaneuvonnasta voidaan siirtää opiskeluterveydenhuoltoon. Yhteishenkilönä toimivan nuorisotyöntekijä jakaa taas tietoa muille nuorisopalvelun työntekijöille, sillä he toimivat lähellä nuoria ja voivat toimia liikuntaneuvonnan suositteijoina.

Yläkoululaisten liikuntaneuvonnasta luotiin myös mainoksia, joita tullaan jakamaan niin koulujen tiloissa kuin sosiaalisessa mediassa. Koulujen sekä nuorisotalojen tiloihin voidaan jakaa liikuntaneuvonnan julistetta, koulujen info-televisioihin voidaan jakaa PowerPoint -kokoisena olevaa mainosta ja sosiaalisessa mediassa voidaan jakaa sinne suunniteltuja PNG-tiedostoja (kuva 12). Sosiaalisen median mainoksia tullaan jakamaan ainakin Lempäälän kunnan omissa kanavissa sekä harrastava koululainen -hankkeen kanavissa.



Tarviiko aina juosta, punnertaa tai hiihtää?

**YLÄKOULULAISTEN
LIIKUNTANEUVONTA**

- AUTTAA LÖYTÄMÄÄN JUURI SINULLE
SOPIVAN LIKKUMISMUODON

VOIT OSALLISTUA MYÖS YSTÄVÄN KANSSA!

OTA YHTEYTTÄ

KRISTIAN LEPPÄNEN
KOORDINOIVA NUORISOTYÖN OHJAAJA

040 3533135
KRISTIAN.LEPPANEN@LEMPAALA.FI

LÄMPÄÄLÄ
KUNTA
JOKA
SANOO
KYLLÄ!

Kuva 12. Sosiaalisen median mainos yläkoululaisten liikuntaneuvonnasta Lempäälässä.

7 Pohdinta ja johtopäätökset

Kokonaisvaltaisesti Suomen liikuntaneuvontaa ovat vuosien aikana kehittäneet kaksi eri ohjelmaa: KKI-ohjelma ja sen jälkeen perustettu Liikkuva aikuinen -ohjelma. Nämä kaksi ohjelmaa ovat kummatkin työikäisten terveyttä edistäviä ohjelmia. Tämä on varmasti ollut suurin syy sille, miksi nuorille suunnattu liikuntaneuvonta on jäänyt niin vähäiseksi, eikä monikaan kunta tai kaupunki tarjoa erikseen nuorille suunnattua liikuntaneuvontaa. Kuitenkin Sluijsin, McMinnin ja Griffin (2007, 6) mukaan, jo liikuntaa edistävän kirjallisuuden esiin nostamisella, pystyttiin lisäämään lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tärkeää olisi siis saada tuotua liikkumista ja sen eri mahdollisuuksia esiin, jotta jokaiselle löytyisi mieluisa tapa liikkua. Toisinaan vähän liikkuvilla tai liikkumattomilla henkilöillä ei kuitenkaan ole tietoa liikuntaneuvonnasta tai eivät osaa hyödyntää palvelua, jolloin he jäävät usein asian kanssa yksin.

Opinnäytetyön tuloksena Lempäälään syntyi yläkoululaisten liikuntaneuvonta. Liikuntaneuvonnan avulla myös yläkoululaiset saavat apua terveellisten elämäntapojen löytämiseen. Liikuntaneuvonnan avulla yläkoululaista voidaan tukea mm. seuraharrastuneisuuden loppumisen aikana (drop-out -ilmiö) ja syrjäytymisessä sekä myöskin yhteiskuntaa liikkumattomuuden kustannuksina. Jos yläkoululaisten liikuntaneuvonnan avulla voitaisiin vähänkään lisätä liikkumista ja vähentää syrjäytymistä, on niiden yhteiskunnan kustannuksissa jo valtava säästö. Yläkoululaiselle tarjotaan apua moniin tilanteisiin, sillä palvelu auttaa löytämään sopivan kerho- tai harrastusmuodon, luomaan yksinkertaista liikkumisen suunnitelmaa viikon ajaksi, auttaa kuntosaliharjoittelun aloittamisessa sekä ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Tampereen kaupungilla (s.a.) oli tarjolla yläkoululaisille monipuolisia vaihtoehtoja liikkumiseen ja ne olivat sijoitettu usein koulupäivän jälkeisiin aikoihin. Lempäälässä yläkoululaisille on Harrastava koululainen -hankkeen kautta tarjolla jo mm. höntsäkiekkoa, höntsäsulkapalloa, showtanssia, leipomista sekä erilaisia etäkerhoja (Lempäälän kunta 2022). Hankkeen kasvaessa jokaisen on mahdollisuus löytää itselleen sopiva liikkumisen muoto. Lisäksi tulevaisuudessa monipuolisten liikkumismuotojen tarjoamisen on mahdollista kasvaa kysynnän kasvaessa.

Liikuntaneuvonnan toteutuminen ei kuitenkaan ollut itsestäänselvyys, sillä suurin ongelma toteutumisen takana oli kunnan työntekijöillä käytössä oleva aika. Moni työntekijä on jo valmiiksi hyvin työllistetty, eikä käytössä ole juurikaan vapaata työaikaa. Kun aika on valmiiksi rajallista, moni työntekijä ei myöskään halua ottaa lisää töitä ja täyttää kalenteriaan entisestään. Työntekijöillä itsellään ei myöskään ollut suoraa päätäntävaltaa siitä, saavatko he osallistua liikuntaneuvonnan tekemiseen. Asiasta oli siis keskusteltava myös esimiesten kanssa.

Vaikka yleisen liikuntaneuvonnan järjestäminen on liikuntapalveluiden vastuulla, tarvittiin yläkoululaisten liikuntaneuvonnan järjestämiseen monia ammattilaisia, jotta toiminnan järjestäminen olisi ylipäättään mahdollista. Monien eri ammattilaisten avulla liikuntaneuvonta saatiin toimimaan ja liikuntaneuvonnan sisältö jaettua useammalle ammattilaiselle. Toimijat ovat hyvin ammattitaitoisia ja useat toimivat jo valmiiksi nuorten kanssa. Yhteyshenkilön avulla jokainen pääsee liikuntaneuvontaan, vaikka ei vielä tietäisi, minkälaista apua tarvitsee. Riippuen asiakkaan tarpeesta, yhteyshenkilö joko itse ohjaa nuorta tai yhdessä nuoren kanssa ottaa yhteyttä toiseen ammattilaiseen.

Liikuntaneuvonta tarvitsee kuitenkin vielä paljon yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Vie varmasti aikaa, että ammattilaiset oppivat tuomaan yläkoululaisten liikuntaneuvontaa esiin tarvittavissa tilanteissa. Liikuntaneuvonnan suosittelu ja sinne ohjaaminen on kuitenkin avaintekijöitä liikuntaneuvonnan apuun pääymiseen. Lisäksi vie varmasti aikaa, että nuoria opitaan ohjaamaan suoraan oikeiden liikuntaneuvonnan avun tarjoajien luokse. Tietenkin suosittelijan helpoin tapa on ottaa yhteyttä yhteyshenkilöön, mutta tällöin palvelu saattaa turhaan ruuhkautua yhteyshenkilön ollessa kiireinen myös muiden työtehtäviensä takia. Jos nuoren tiedetään etsivän apua esimerkiksi kuntosaliharjoittelun aloittamiseen, tavoitteena olisi suoraan ottaa yhteyttä liikuntapalveluihin.

Tulevaisuudessa onkin tärkeä tehdä yläkoululaisten liikuntaneuvonta näkyväksi ja tuoda varsinkin yläkoululaisten tietoisuuteen. Yläkoululaisten liikuntaneuvontaa tullaan markkinoimaan mm. koulujen info-televisioissa, joita löytyy jokaisella koululla ja sen avulla voidaan tavoittaa ainakin suuri osa yläkoululaisista. Lisäksi mainontaa tullaan jakamaan kunnan omien kanavien kautta, jolloin tavoitetaan kaiken ikäisiä kuntalaisia ja varsinkin myös nuorten vanhempia. Lisäksi tulevaisuudessa liikuntaneuvontaa pyritään suosittelemaan enemmän esimerkiksi liikunnanopettajien, terveydenhoitajan ja muiden nuorten ympärillä toimivien ammattilaisten kautta.

Lempäälään luodussa yläkoululaisten liikuntaneuvonnan polussa on määritelty vain isompia ammattiryhmiä, eikä yksittäisten ammattilaisten nimiä ja yhteystietoja. Ainoastaan yläkoululaisten liikuntaneuvonnan yhteyshenkilön henkilötiedot on mainittu kaaviossa. Kunnan työntekijöissä saattaa olla jonkin verran vaihtelevuutta sekä työntekijöiden sijaisuuksia. Siksi yksittäisten tekijöiden mainitseminen tekisi polusta nopeasti vanhan, kun taas mainitsematta jättäminen tekee siitä pidempään ajankohtaisen. Ongelmana on kuitenkin se, että suoraa eri tekijöiden yhteydenottoa on haastavaa. Haastavaa siksi, että yhteystiedot on kaivettava itse ja yhteydenotto saattaa mennä väärälle henkilölle esimerkiksi liikuntapalveluiden sisällä. Toisaalta viimeistään ensimmäisen yhteydenoton jälkeen on selvää, keneen jatkossa voi ottaa yhteyttä. Lisäksi yhteydenottoja on kuitenkin helppo välittää palveluiden sisällä, se saattaa vain aiheuttaa pienen viiveen.

Useampien ammattilaisten käyttämisessä on kuitenkin pieniä ongelmia. Oikean henkilön löytäminen suoraan ei aina ole helppoa ja liikuntaneuvontaa tarjoava henkilö saattaa vaihtua, joka saattaa aiheuttaa asiakkaassa hämmennystä. Ammattilaisilta vaaditaan hyvää yhteistyötä, jolloin jokainen tietää omat tehtävänsä ja osaa ohjata asiakkaan myös muiden ammattilaisten ohjaukseen. Toisinaan asiakkaalla saattaa olla tarvetta useampien ammattilaisten ohjaukseen, jos esimerkiksi asiakkaalla on avun tarvetta niin ravitsemukseen kuin liikkumiseenkin. Tällöin ongelmaksi tulee asiakkaan tiedon kulkeminen, sillä Lempäälän kunnalla ei tällä hetkellä ole käytössä alustaa, johon asiakkaan henkilötietoja sekä henkilökohtaisia tietoja saisi kirjata. Jokaisen ammattilaisen onkin siis itse tutustuttava asiakkaaseen, jolloin todennäköisesti asiakas joutuu vastaamaan samoihin kysymyksiin moneen kertaan.

Lempäälässä yläkoululaisten liikuntaneuvonta tulee käynnistymään syksyllä 2022. Kevään 2022 aikana yläkoululaisten liikuntaneuvonnasta tullaan viemään jo tietoa ammattilaisille, jotka toimivat liikuntaneuvonnan ympärillä ja pystyvät toimimaan suosittelijoina. Tällä hetkellä on vain muutama kaupunki tai kunta, joka tarjoaa liikuntaneuvonnan palvelua nuorille. Toivottavasti tulevaisuudessa tarjonta tulee yleistymään jokaiselle nuorelle mahdolliseksi.

Tulevaisuudessa yläkoululaisten liikuntaneuvonnan on tärkeä kehittyä yhdessä sen toimijoiden kesken ja luoda tarjonnasta entistä helpompaa sekä toimivampaa. Myös sisältöä voi aina kehittää nuorille sopivammiksi, kun huomataan, mitä nuoret kaipaavat, mikä heitä kiinnostaa ja millaisesta liikkumisesta he pitävät. Näiden pohjalta on toimintaa helppo muokata sekä lisätä. On myös hyvin todennäköistä, että tulevaisuuden tarpeet tulevat muuttumaan, jolloin liikuntaneuvonnan sisältöä on kehitettävä jatkuvasti.

Yläkoululaisten liikuntaneuvonta on myös yksinkertaista saada toimimaan Lempäälän ammattikoulussa sekä Lempäälän lukiossa. Näihin tarvittaisiin vain heidän arjessaan toimivat suosittelijat, joiden kautta nuoret päätyisivät liikuntaneuvontaan. Lisäksi toiminnan siirtämistä näihin toisen asteen kouluihin helpottaa se, että molemmat toimivat samassa rakennuksessa. Ongelmaksi kuitenkin tulee liikuntaneuvontaa järjestävien tahojen työllisyys. Todennäköisesti tämänlaista toimintaa ei ole mahdollista järjestää, ennen kuin kunnalle palkattaisiin uusi työntekijä esimerkiksi hoitamaan kaikkia liikuntaneuvonnan tehtäviä. Yksi ihminen hoitamassa liikuntaneuvontaa kaiken ikäisten ja kaikkien sen osa-alueiden tehtäviä lisäisi tulevaisuudessa liikuntaneuvonnan arvoa merkittävästi.

Lähteet

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry s.a. Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma. Luettavissa: <https://www.eslu.fi/aikuis-ja-terveysliikunta/kkiohjelma/>. Luettu: 15.4.2022.

Haikkola, L & Kauppinen, E. 2020. Nuorten korona-ajan yksinäisyys ja näkemykset koronan vaikutuksista tulevaisuuteen. Luettavissa: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma66>. Luettu: 18.12.2021.

Harrastamisen Suomen malli s.a. Harrastamisen Suomen malli. Luettavissa: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/>. Luettu: 18.3.2022.

Helsingin kaupunki 2021. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/>. Luettu: 5.10.2021

INVEST 2020. Koululaisten koronakevät -kyselyn tulokset. Luettavissa: <https://invest.utu.fi/fi/koululaisten-koronakevat-kyselyn-tulokset/>. Luettu: 20.12.2021.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jyväskylän Yliopisto 2021. LIITU-tutkimus. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu>. Luettu 5.8.2021.

Kuntaliitto 2022. Kaupunkien ja kuntien lukumäärät ja väestötiedot. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/tietotuotteet-ja-palvelut/kaupunkien-ja-kuntien-lukumaarat-ja-vaestotiedot>. Luettu: 16.4.2022.

Käypä hoito 2020. Motivoiva haastattelu. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>. Luettu: 7.3.2022.

Lempäälän kunta 2021. Lasten ja nuorten kuntoutuspalveluihin vahvistusta – koulufysioterapia, Kivan olon psykofyysistä ryhmäkuntoutusta ja toimintaterapiaa. Luettavissa: <https://www.lempaala.fi/tiedotteet/lasten-ja-nuorten-kuntoutuspalveluihin-vahvistusta-koulufysioterapiaa-kivan-olon-psykofyysista-ryhmakuntoutusta-ja-toimintaterapiaa/>. Luettu: 19.3.2021.

Lempäälän kunta 2022. Harrastava koululainen -hanke. Luettavissa: <https://www.lempaala.fi/vapaa-aika/harrastusmahdollisuudet/harrastava-koululainen-hanke/>. Luettu: 18.3.2021.

Lempäälän kunta s.a.a. Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus. Luettavissa: <https://www.lempaala.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaneuvonta/>. Luettu: 13.2.2022.

Lempäälän kunta s.a.b. Ravitsemusterapia. Luettavissa: <https://www.lempaala.fi/lempaala-tietoa/organisaatio/ruokapalvelu/ravitsemusterapia/>. Luettu: 18.3.2022.

Let's move it s.a. Opiskelijoiden harjoitukset. Luettavissa: <https://www.letsmoveit.fi/harjoitukset/>. Luettu 10.3.2022.

Liikkuva aikuinen s.a.a. Näin pääset liikkeelle. Luettavissa: <https://liikkuva aikuinen.fi/liikkuvalle-aikuiselle/nain-paaset-liikkeelle/>. Luettu: 10.3.2022.

Liikkuva aikuinen s.a.b. Tärkeintä on aktiivinen arki. Luettavissa: <https://liikkuva aikuinen.fi/mika-liikkuva-aikuinen/>. Luettu: 15.4.2022.

Liikkuva koulu s.a. Nuorten liikuntaneuvonta laajenee Etelä-Karjalan kouluissa. Luettavissa: <https://www.liikkuvakoulu.fi/ideat/nuorten-liikuntaneuvonta-laajenee-etel%C3%A4-karjalan-kouluissa>. Luettu: 3.11.2021.

Liikuntaneuvonta s.a.a. Liikuntaneuvonnan palveluketju rakentuu yhteistyöllä. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/liikuntaneuvonnan-palveluketju/>. Luettu: 15.2.2022.

Liikuntaneuvonta s.a.b. Sinä päätät – liikuntaneuvonta auttaa. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaa-pohtivalle/>. Luettu 15.2.2022.

Liikuntaneuvonta s.a.c. Tarjolla liikunnallinen elämäntapa. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaa-pohtivalle/liikuntaneuvonnan-esittely/>. Luettu 15.2.2022.

Liikuntaneuvonta s.a.d. Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2020 -selvitys on julkaistu. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/tyoikaisten-liikuntaneuvonnan-tila-2020-selvitys/>. Luettu 16.4.2022.

Logistiikan maailma s.a. Prosessien kehittäminen. Luettavissa: <https://www.logistiikanmaailma.fi/tuotanto/prosessien-kehittaminen/>. Luettu: 14.10.2021.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry s.a. Liikuntatietoa päätöksenteon tueksi. Luettavissa: <https://www.liiku.fi/yhteystiedot/kuntayhteistyö/liikuntaasia/liikuntatietoa/>. Luettu: 2.8.2021.

Mehiläinen s.a. Miten lisää arkiliikuntaa? Luettavissa: <https://www.mehilainen.fi/yrityksille/yksilolle/miten-lisaa-arkiliikuntaa>. Luettu: 10.3.2022.

Michie, S., Stralen, M. & West, R. 2011. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3096582/>. Luettu: 14.4.2022.

Opetushallitus s.a. Move! Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/move>. Luettu: 30.12.2021.

Opetushallitus 2021. Move! -mittaustuloksia. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>. Luettu: 30.12.2021.

Pelastakaa lapset ry 2020. Stressi, huoli ja yksinäisyys – koronapandemian vaikutukset lasten ja nuorten elämään. Luettavissa: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaa-lapset/main/2020/05/22105112/Lapsen_aani_2020_FI_web.pdf. Luettu: 20.12.2021.

Sluijs, E., McMinn, A, Griffin, S. 2007. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. Luettavissa: <https://www.bmj.com/content/bmj/335/7622/703.full.pdf>. Luettu: 16.11.2021.

Suomen Olympiakomitea s.a. Liikkumattomuuden kustannukset. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/liikuntapolitiikka/liikkumattomuuden-kustannukset/>. Luettu: 29.8.2021.

Steffansson, M & Pehkonen-Elmi, T. 2021. Nuorten liikuntaneuvonnan ja monialaisen yhteistyön kehittäminen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/453032/DIAK_Puheenvuoro_34.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu: 23.8.2021.

Tampereen kaupunki s.a. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.tampere.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/omaharjoittelu/liikuntaneuvonta.html>. Luettu 5.10.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>. Luettu: 25.8.2021.

Tuunanen, K. & Kivimäki, S. (toim.) 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. Luettavissa: https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf. Luettu: 10.3.2022.

UKK-instituutti 2007. UKK-terveysseula. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/292-ukkterveysseula.pdf>. Luettu 6.3.2021.

UKK-instituutti 2018. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/liikuntatutkimus-suomessa/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>. Luettu: 29.8.2021.

UKK-instituutti 2020a. Käyttäytymisen muutospyörä. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/kayttaytymisen-muutospyora/>. Luettu 7.3.2021.

UKK-instituutti 2020b. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>. Luettu: 7.3.2022.

UKK-instituutti 2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Luettu: 2.8.2021.

UKK-instituutti s.a. UKK-terveysseulan käyttöohje. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/293-terveysseulaohje-1.pdf>. Luettu: 6.3.2022.

Valtioneuvoston kanslia 2018. Selvitys: Liikkumattomuus maksaa Suomelle vähintään 3 miljardia euroa vuodessa. Luettavissa: <https://vnk.fi/-/selvitys-liikkumattomuus-maksaa-suomelle-vahintaan-3-miljardia-euroa-vuodessa>. Luettu 20.3.2021.

Valtion liikuntaneuvosto 2013:3. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>. Luettu 13.8.2021

Valtion liikuntaneuvosto 2019:1. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa. Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf. Luettu 7.8.2021.

Valtion liikuntaneuvosto 2021:1. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>. Luettu 7.8.2021.

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. Valtion kanslia. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 31.8.2021.

Wennberg, M., Luukkonen, T. & Haila, K. 2020. Sosiaalihuollon ja lastensuojelun kantokyky koronakriisin aikana. Luettavissa: <https://itla.fi/selvitys-sosiaalihuollon-ja-lastensuojelun-kantokyky-koronakriisin-aikana-haastavat-tekijat-ja-uudet-ratkaisukeinot-kriisista-selviamiseksi/>. Luettu: 21.12.2021.

World Health Organization 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Luettavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Luettu: 10.8.2021.

Äänekosken kaupunki s.a. SporttiPT- Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.aanekoski.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/lapset-nuoret-ja-perheet/sporttipt>. Luettu: 1.1.2022.

Liitteet

Liite 1. UKK-terveysseula (UKK-instituutti 2007)

 UKK-instituutti

UKK-terveysseula

LIKKUMISEN TURVALLISUUDEN
JA SOPIVUUDEN ARVIOINTIKYSELY

Hyvä vastaaja!

Ole hyvä ja lue huolellisesti terveysseulan kysymykset ja vastaa niihin parhaan tietämyksesi mukaan.

Nimi	Ikä	Päiväys
------	-----	---------

Allekirjoitus _____

Kiitos!

Rengasta sopiva vaihtoehto ja täydennä tarvittaessa puuttuvat tiedot niille varattuun kohtaan.

Fyysinen aktiivisuus

1. Työni ruumiillinen rasitus on

kevyttä	1
keskiraskasta	2
raskasta	3
en ole työssä	4

2. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut?

Ajattele **kolmea viime kuukautta** ja ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt **kerrallaan vähintään 20 minuuttia**. Rengasta sopiva vaihtoehto/sopivat vaihtoehdot.

- 1 Ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- 2 **Verkkaista tai rauhallista** liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa

Miten monena päivänä? _____

- 3 **Ripeää ja reipasta** liikuntaa
Kuinka usein (rasti ruutuun)

- noin kerran viikossa
- kaksi kertaa viikossa
- kolme kertaa viikossa
- ainakin neljä kertaa viikossa

Liikunta on **ripeää ja reipasta**, kun se aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.

3. Mitkä ovat olleet tavallisimmat liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muotosi viime aikoina?

tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

toiseksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

kolmanneksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

4. Onko vapaa-ajan liikuntasi määrä muuttunut viimeksi kuluneen kolmen kuukauden aikana verrattuna sitä edeltävään aikaan?

- 1 määrä on lisääntynyt
- 2 ei olennaisia muutoksia määrässä
- 3 määrä on vähentynyt

5. Millaiset mahdollisuudet (aika, raha, liikuntapaikat, ohjaus) sinulla on nykyisessä elämäntilanteessasi harrastaa liikuntaa?

- 1 hyvät mahdollisuudet
- 2 kohtalaiset mahdollisuudet
- 3 huonot mahdollisuudet

6. Miten kiinnostunut olet harrastamaan liikuntaa?

- 1 erittäin kiinnostunut
- 2 jonkin verran kiinnostunut
- 3 en ole kiinnostunut

Terveydentila

7. Miten arvioit terveydentilasi?

- 1 erittäin huono
- 2 huono
- 3 kohtalainen
- 4 hyvä
- 5 erittäin hyvä

8. Miten arvioit fyysisen kuntosi verrattuna ikätovereihisi?

- 1 selvästi huonompi
- 2 jonkin verran huonompi
- 3 yhtä hyvä
- 4 jonkin verran parempi
- 5 huomattavasti parempi

Vastaa seuraaviin kysymyksiin rengastamalla joko kyllä tai ei.

- 9. Onko sinulla lääkärin toteamaa sydämen, verenkierto- tai hengityselimistön sairautta?**..... kyllä ei
Mikä _____
- 10. Esiintyykö sinulla rintakipuja tai hengenahdistusta**
levossa kyllä ei
rasituksessa kyllä ei
- 11. Sairastatko verenvainetautia tai onko lääkäri todennut verenvaineesi olevan toistuvasti kohonnut?**..... kyllä ei
- 12. Oletko tupakoinut säännöllisesti viimeisen 6 kk:n aikana?..** kyllä ei
- 13. Pyörryttääkö sinua usein tai kärsitkö huimauksesta?** kyllä ei
- 14. Onko sinulla lääkärin toteama tulehduksellinen nivelsairaus?** kyllä ei
- 15. Onko sinulla selkävaivoja tai muita tuki- ja liikunta-elinten pitkäaikaisia tai usein toistuvia vaivoja?** kyllä ei
Mitä _____
- 16. Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?** kyllä ei
Mikä _____
- 17. Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä?** kyllä ei
Jos vastasit kyllä eli sinulla on säännöllinen lääkitys (joko lääkärin määräämänä tai itse aloitettuna), luettele **lääkkeiden nimet, annostelu ja käyttötarkoitus.**

- 18. Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain tartuntatautia (flunssa, kuume)?.....** kyllä ei
Mitä _____
- 19. Oletko viimeksi kuluneen vuorokauden aikana nauttinut runsaasti alkoholia (enemmän kuin 2 ravintola-annosta)?** kyllä ei

Asiantuntijan arvio jatkotoimenpiteistä

- Sinulla ei ole terveydellisiä esteitä kohtuukuormitteiselle liikkumiselle.
- Suosittelen _____ neuvontaa.
(ammattihenkilö)
- Lääkärissä käynti on tarpeen ennen kohtuukuormitteisen tai rasittavan liikunnan aloittamista/lisäämistä.

