

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Nykänen, K. (2019) Arvo- ja hyväksyntäpohjaista elintapojen muutosvalmennusta. *Fysioterapia* 7, 43-48.



Kati Nykänen

TtM, ft, lehtori, Laurea-ammattikorkeakoulu
kati.nykanen@laurea.fi

Arvo- ja hyväksyntäpohjaista elintapojen muutosvalmennusta



Liikuntaneuvonnassa keskiössä oli asiakkaan kuunteleminen ja hänen tarpeisiinsa, toiveisiinsa ja tavoitteisiinsa vastaaminen. ▶

Elintapojen muuttamisen valmennuksessa keskeistä on liikuntaneuvonta ja arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa. Liikuntaneuvontaa toteuttaessaan opiskelijat pyrkivät luomaan asiakkaan kanssa vuorovaikutteisen dialogin, ja tätä ohjaustapaa korostettiin läpi valmennuksen.



– Sain liikuntaneuvonnasta onnistumisen kokemuksia. Oma aktiivinen liikunnan harrastaminen toi varmuutta neuvontatyöhön, Esa Suikkanen pohtii.

Fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta ovat fysioterapeutin ydinosiamista, mikä edistää asiakkaan toimintakykyä ja terveyttä (1,2). Neuvonnalla ja ohjauksella asiakasta rohkaistaan ja tuetaan ottamaan vastuuta omasta terveydestään (2).

Ohjauksessa tavoitellaan pysyvää ajattelun ja toimintakyvyn muutosta, oppimistulosta, joka edellyttää asiakkaalta harjoittelu- ja työskentelymotivaatiota. Tässä prosessissa fysioterapeutti tukee asiakasta käyttäen vastavuoroista dialogia sekä näyttöön perustuvaa tietoa. Motivoitumista tukee ymmärrys asiakkaan merkityksimaailmasta ja hänen voimavaroistaan sekä tavoitteiden ja toteutuksen rakentaminen realistisiksi ja mielekkäiksi yhdessä asiakkaan kanssa. (1,3,4)

Fysioterapeuttiopiskelijat elintapojen muutosvalmentajina

Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat olivat mukana Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (ESLU) Oppien aktiiviseen arkeen –hankkeessa vuosina 2017-2019. Hankkeen aikana opiskelijat saivat kokemusta asiakkaan ohjauksesta ja neuvonnasta antaessaan pidempikestoista elintapojen muutosvalmennusta liikunnallisesti passiivisille työkäisille. Elintapoihin liittyvää ohjauskoulutusta on suositeltu osaksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen peruskoulutusta (5).

Hankkeessa yksilövalmentajan eli fysioterapeuttiopiskelijan rooli oli tarjota tietoa ja tukea sekä kannustaa asiakasta kohti terveellisempiä elintapoja ja aktiivista arkea. Olennaista oli oppia paitsi kuuntelemaan asiakasta ja vastata tämän tarpeisiin, toiveisiin ja tavoitteisiin, myös huomioida asiakkaan liikunnallinen ja terveydellinen tausta sekä resurssit ja ajankäyttö.

Liikuntaneuvonta elintapojen muutosvalmennuksessa

Elintapojen muutosvalmennuksessa pääpaino oli liikuntaneuvonnalla, mutta liikunnan lisäksi asiakas saattoi saada ohjausta esimerkiksi ruokailutottumuksiin tai unirytmiiin (6,7). Liikuntaneuvonta on yksilöllistä ohjausta, jossa terveyden ja hyvinvoinnin ammattilainen kannustaa kohti liikunnallisempaa elämäntapaa (3).

Liikuntaneuvonta on yleensä tarkoitettu terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville, ja se voi kohdistua kaikenikäisiin asiakkaisiin (7). Neuvonta toteutetaan tyypillisesti henkilökohtaisena yksilöneuvontana (7). Siinä käytetään terveyden

edistämisen kasvatuksellisia ja viestinnällisiä keinoja sekä pyritään saamaan asiakkaassa ajattelun ja käyttäytymisen muutoksia (6,8).

Käyttäytymisen muutokset tulisi suunnitella osaksi asiakkaan arkea (9). Neuvonnan tavoitteet ja toteutus on sovittava asiakkaan elämäntilanteeseen. Tähän vaikuttaa merkittävästi se, miten valmis ja millaisilla voimavaroilla asiakas on kykenevä muuttamaan esimerkiksi liikuntaan liittyviä käyttäytymisen tottumuksiaan (6,9). Liikunta on voimavara silloin, kun se aiheuttaa mielihyvää (8), ja näitä mielihyvän kokemuksia pyrittiin tuottamaan valmennuksen aikana.

Arvo- ja hyväksyntä-pohjainen lähestymistapa

Hankkeen elintapojen muutosvalmennuksessa käytettiin arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa (9). Siinä asiakkaan tavoitteet sidottiin hänelle merkityksellisiin asioihin ja arvoihin.

Valmennuksessa tärkeintä oli ensin auttaa asiakasta tunnistamaan, mitä hän haluaa elämässään tehdä ja minkälaisia arvoja hän pitää itselleen tärkeinä. Tämän jälkeen etsittiin yhdessä, mitä sellaisia yksilöllisiä tapoja, keinoja ja taitoja asiakkaalla on, joiden avulla hän voi elää itselleen merkityksellistä elämää. Opiskelijat pyrkivät

Tosielämän asiakkaat toivat tärkeän näkökulman opintojaksoon

Teksti: Henna Tarjanne-Lekola

ETELÄ-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY (ESLU) koulutti kaikkiaan 250 liikunnan ja terveydenhuollon opiskelijaa prosessinomaiseen liikuntaneuvontaan Oppien aktiiviseen arkeen -kehittämishankkeessaan 2017-2019. ESLU hankki opiskelijoille 200 työikäistä neuvonta-asiakasta, joiden liikunta-aktiivisuutta, hyvinvointia sekä koettua työuupumista seurattiin sähköisin kyselyin. Asiakasrekrytointi maksuttomaan neuvontaan osoittautui yllättävän haastavaksi, jota selittää se, että kohderyhmänä olivat passiiviset ja hyvin vähän liikkuvat. Heille oli iso päätös ylipäätään ilmoittautua mukaan.

– Yksilöllinen liikuntaneuvontaprosessi "tosielämän" asiakkaan kanssa on ymmärtääkseni täydentänyt kaikkien kumppanioppilaitosten opinto-ohjelmaa mielekkäästi ja tuonut opiskelijoille uudenlaisia näkökulmia ja oppia tulevaisuutta varten, iloitsee hankejohtaja **Merja Palkama** ESLUsta.

NEUVONTA-ASIAKKAIDEN PALAUTEIDEN mukaan liikuntaneuvon-

ta nosti liikuntamotivaatiota ja -aktiivisuutta, koettua työkykyä sekä vähensi työpäivän jälkeen koettua uupumusta. Noin 90 prosenttia asiakkaista oli saavuttanut tavoitteensa ja suositeltasi vastaavaa kokemusta ystävilleen.

Liikunnan harrastamisen esteiksi nimettiin motivaation, ajan tai liikuntakaverin puute, sairaudet ja vammat. Näistä liikuntaneuvonnalla pystyttiin vaikuttamaan motivaation ja kaverin puutteisiin, esimerkiksi urheiluseuratoimintaan mukaan kannustamalla.

Oppilaitosyhteistyön rinnalla hanke on vahvistanut urheiluseurojen osaamista työikäisille suunnatun liikunnan tarjoamisessa. Työharjoitteluisaan opiskelijat jalkauttivat liikuntaneuvontaa ja hyvinvointivalmennusta seurojen jäsenille.

– Näen urheiluseurat osaamiskeskuk-
sina, joilla on mahdollisuuksia yhteisöllisyyden

vahvistamiseen ja erilaisten liikku-
kujien huomioimiseen myös
terveyden edistämisen näkö-
kulmasta, Palkama pohtii. ■

Kehittämishankkeessa mukana olleet oppilaitokset olivat Kisakallion Urheiluopisto, Laurea AMK, Metropolia AMK, Stadin Aikuisopisto, Edupoli Porvoo ja Suomen Diakoniaopisto. Kehittämishanketta on tukenut Kunnossa kaiken ikää -ohjelma.



– Toivon liikuntaneuvonnan jalkautuvan seurakentille, sillä alustavat kokemukset ovat positiivisia, Merja Palkama kertoo.

KUVA ESLUN ARKISTO.

luomaan asiakkaan kanssa vuorovaikutteisen dialogin, ja tätä ohjaustapaa korostettiin läpi valmennuksen. Opiskelijan roolina oli olla kuuntelija ja kysymysten kysyjä, ei niinkään valmiiden vastausten tai neuvojen antaja (9).

Ennen valmennusta opiskelijat perehtyivät arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan kirjallisuuden, asiantuntijaluentoja sekä yhteisten harjoitusten avulla. Lisäksi käsiteltiin yhdessä erilaisia käyttäytymisen muutokselle altistavia tekijöitä ja toisaalta koettuja esteitä liikunnan harrastamiselle (6). Valmennusprosessin aikana opiskelijat pitivät henkilökohtaista oppimispäiväkirjaa.

Muutoksia vaiheittain

Oppien aktiiviseen arkeen –hankkeen valmennusjakso kesti kaksi kuukautta, jonka aikana opiskelijan tuli tarjota asiakkaalleen vähintään kuusi yhteydenottoa. Näistä ainakin ensimmäinen ja viimeinen kohtaaminen tapahtuivat kasvotusten. Muu yhteydenpito tapahtui etäohjauksen eri työkaluja käyttäen. Kontakteja tarjottiin keskimäärin kerran viikossa.

Ennen ensimmäistä tapaamiskertaa opiskelijat saivat ESLU:lta asiakkaidensa taustatiedot. Taustatiedoissa asiakkaat olivat jo varsin kattavasti kuvanneet syitänsä lähteä mukaan elintapojen muutosvalmennukseen.

Liikuntaneuvonnan työharjoittelussa oivalluksia ja oppimista

Teksti Henna Tarjanne-Lekola

FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJAT Esa Suikkanen ja Tiina Vanhatalo tutustuivat liikuntaneuvontaan ja Oppien aktiiviseen arkeen -hankkeeseen Laurea-ammattikorkeakoulun opintojaksoilla syksyllä 2018. Opintojakso sisälsi perusteet liikuntaneuvonnasta, asiakastyön pariharjoittelun sekä materiaalipaketin, jossa oli tietoa motivoinnista ja liikunnan psykologisista tekijöistä. Opintojakson jälkeen Suikkaselle ja Vanhatalolle järjestettiin liikuntaneuvonnan työharjoittelupaikka.

Esa Suikkainen, 27, teki seitsemän viikon harjoittelun ESLUn jäsen seurassa, Tapiolan Voimistelijoissa. Aloituvaiheessa Suikkanen oli sähköpostilla yhteydessä seuran hankkimiin neuvottaviin ja sopi yksilölliset tapaamiset. Neuvonta oli osallistuville neuvottaville maksutonta. Jokaisen neuvottavan kanssa tapaamisia oli kolme.

– Ensimmäisellä kerralla esittelin seuran lajeja ja liikkumisen mahdollisuuksia. Pohdimme yhdessä, miten asiakas pääsee helpoiten säännöllisen liikunnan makuun ja mikä on keskeisin haaste. On turha lähteä ratkomaan kaikkia ongelmia kerralla. Lähdimme ruohonjuuritasolta miettimään, millaisiin kohtiin arjessa olisi mahdollista lisätä liikuntaa, kuten autotatkojen korvaaminen kävelyllä.

SEURAAVILLA TAPAAMISKERROILLA keskusteluissa pohdittiin liikunnan lisäämisen onnistumisia ja mahdollisia haasteiden paikkoja. Tärkeintä oli saada asiakas ymmärtämään, miten oma toiminta vaikuttaa omaan oloon ja miten liikunta on keino kohti hyvää arkea.

Tapiolan Voimistelijoiden liikuntaneuvontaan osallistuneille oli yhteistä se, että arjessa ei tuntunut olevan aikaa säännölliselle liikkumiselle. Mukana oli kymmenen noin 35 – 50-vuotiasta naista, jotka olivat seuran jäseniä, voimistelijoiden äitejä ja irtotunneille osallistuvia henkilöitä. Liikunnan lisäksi neuvonnassa sivuttiin muitakin asioita, kuten ravitsemusta, palautumista ja lepoa.

Valmistuttuaan Suikkanen teki mielellään liikuntaneuvontaa osana fysioterapeutin työtä. Suikkasen mielestä harjoittelu paransi keskustelu- ja kuuntelutaitoja. Hienointa oli päästä edistämään ihmisen terveyttä ja kokemusta paremmasta jaksamisesta arjessa.

– Pääsin oikeasti auttamaan ihmistä hänen omassa elämässään. Liikuntaneuvonnassa oli aikaa keskustelulle ja siihen, että annetaan pallo asiakkaalle.

Tiina Vanhatalon, 39, harjoittelupaikka löytyi Keskon tyofysioterapiasta ESLUn **Merja Palkaman** avulla. Työ-

terveyshuollossa oli mahdollista tavata asiakkaita viikoittain seitsemän viikon harjoittelun aikana. Toteutettu liikuntaneuvonta alkoi keskustelulla, jossa selvitettiin asiakkaan elämäntilannetta, toiveita neuvonnalle sekä tehtiin kestävyyskuntotestaus. Sama kuntotesti teetettiin jakson loppupuolella.

VANHATALON MUKAAN juuri yksilöllisyys oli liikuntaneuvonnassa motivoivaa molemmiin puolin. Kaikilla neuvottavilla oli eri elämäntilanne ja eri tarpeet.

– Alussa tein neuvottaville arvoanalyysin ja liikkumisen estekartoituksen. Keskustelussa pohdimme yhdessä, mitkä asiat ovat esteinä liikkumiselle ja miten liikkumista voisi edistää. Osaa asiakkaista tapasin kuusi kertaa harjoittelun aikana. Osa kävi muutaman kerran saamassa täsmäohjeita esimerkiksi unettomuuteen tai vinkkejä liikkumisen lisäämiseen.

Vaikka otsikkona oli liikuntaneuvonta ja suurimmalla osalla oli haasteita liikkumattomuuden ja ylipainon kanssa, niin aina tavoite ei ollut liikunnan määrän kasvattamisessa. Usein tuli esille tarve löytää ideoita liikunnan monipuolistamiseen sekä kehonhuollon ja rentoutumisen lisäämiseen.

– Teetin jonkin verran rentoutus-, hengitys- ja mindfulness-harjoituksia.

Ensimmäisten yhteydenottojen aikana tutustuttiin asiakkaaseen sekä kartoitettiin asiakkaan lähtötilanne, tavoitteet ja toiveet. Tarvittaessa tehtiin toimintakykyä arvioivia mittauksia. Asiakasta pyydettiin kuvailemaan oman arkipäivänsä kulku ja tottumukset. Elintapamuutoksen lähtökohtana on tietoisuus omista elämäntavoista (8) ja arvoista (9). Varsinainen valmennus aloitettiin näiden kartoittamisella.

Asioiden puheeksi ottaminen koettiin haasteelliseksi, erityisesti kun kyse oli asiakkaan liikuntakäyttäytymiseen liittyvistä arvoista ja asenteista. Opiskelijat kokivat saaneensa arvo- ja hyväksyntäpohjaisesta lähestymistä-

Liikuntaan liittyi usein vääränlaisia uskomuksia ja niistä keskusteleminen koettiin tärkeäksi.

Joillekin annoin vinkkejä kirjallisuuden tai mobiilisovellusten hyödyntämiseen.

LIIKUNTANEUVONNASSA ERITYISEN tärkeää on luottamussuhteen rakentaminen neuvojan ja asiakkaan välille.

– Pidin siitä, että keskusteluissa mentiin pintaa syvemmälle. Fyysisen puolen lisäksi huomio kohdistui myös sosiaaliseen ja psyykkiseen puoleen. Minua motivoi ihmisen auttaminen kokonaisvaltaisesti.

Vanhatalo kertoo esimerkin ajattelun muutoksesta. Mukana ollut mies kertoi viettävänsä illat aika lailla sohvalla. Tapaamisten aikana hän oivalsi, että voi tietoisesti valita ja voikin tehdä toisin ja muuttaa tottumuksiaan. Juoksulenkillä tai pyöräilemään lähteminen tuotti hyvää oloa ja kannusti jatkamaan liikkumista. Se oli tietoisien valinnan tulosta.

– Mieleen jäi neuvottava, joka harasti aktiivisesti kuntosalilla. Kokeilimme taitoja yhdessä ja hän yllättyi, miten keho meni maitohapuille ja lihaksen kramppasivat pehmeän ja hitaan liikkeen aikana. Mies otti tehdyistä harjoitteista yhden liikkeen päiväohjelmaansa. Ja lisäksi liikuntaneuvonnan aikana hän alkoi venyttellä päivittäin kehoaan, koska huomasi kehonhuollon positiivisen vaikutuksen omaan oloonsa.

Tavoitteena on toimia ennaltaehkäisevästi ja juurruttaa elintapamuutos asiakkaan elämään. Mutta aina ajoitus ei ole suotuisa.

– Tapaamiset voivat toimia herättäjinä myös siten, että henkilö huomaa, ettei hänellä sillä hetkellä ole riittävästi voimavaroja muutokseen. ■



KUVA MARIJO SAVOLAINEN

Tiina Vanhatalo on opiskellut myös luonto-ohjaajaksi. Hän nauttii vapaa-ajallaan retkeilystä, vaelluksesta ja taitista

vasta työvälaineitä, jotka helpottivat keskustelun avaamista aroistakin asioista. Käytetyimpiä menetelmiä olivat analyysit arvoista, käyttäytymisen muutoksen esteistä sekä terveyskäyttäytymisestä (9).

Tärkeintä oli tunnistaa asiakkaan nykyinen terveyskäyttäytyminen, aikaisemmat elintapojen muutosyritykset ja niiden seuraukset sekä syyt, miksi ne olivat epäonnistuneet. Lisäksi pyrittiin kartoittamaan asiakkaan muutosvalmiuden vaihe. Elintapamuutos vaatii vanhoista tavoista ja tottumuksista luopumista ja rohkeutta kokeilla uusia (9).

Kasvokkain tapahtuneiden alkutapaamisten aikana ja dialogin avulla asiakasta autettiin löytämään itselleen merkitykselliset tavoitteet. Lisäksi yhdessä laadittiin suunnitelma tavoitteiden toteutumiseksi. Tavoitteen asettelussa korostettiin pieniä, asteittain eteneviä tavoitteita ja konkreettista toimintasuunnitelmaa (8). Alkuvaiheessa sovittiin myös asiakkaalle sopiva yhteydenpito- ja ajankohdat sekä mahdolliset liikuntakokeilut.

Seuraavien tapaamisten aikana vaihdettiin kuulumiset, päivitettiin suunnitelmaa ja asiakasta kannustettiin liikkumaan ja tekemään muutoksia tavoitteen suuntaisissa asioissa. Yksi tehokkaimmista yksittäisistä tekniikoista liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymisen muutoksissa on ohjaaminen oman käyttäytymisen seurantaan (9). Seurannassa käytettiin liikunta- tai aktiivisuuspäiväkirjaa sekä uni- ja ruokapäiväkirjaa.

Opiskelijat tekivät erilaisia yhteisiä liikuntakokeiluja asiakkaidensa kanssa. Kokeilut olivat joko kertaluonteisia tai säännöllisesti toistuvia tapaamisia. Liikuntakokeiluja tehtiin muun muassa kuntosalilla, altaassa tai urheiluseuroissa kokeillen asiakkaalle mieleisiä lajeja.

Liikuntakokeiluissa korostettiin onnistumisen kokemuksia

Fysioterapeuttiopiskelijat ohjasivat myös itse erilaisia terapeuttisen harjoittelun menetelmiä. Liikuntaan liittyi usein vääranlaisia uskomuksia ja niistä keskusteleminen koettiin tärkeäksi. Liikuntakokeiluissa korostettiin onnistumisen kokemuksia. Näiden on todettu lisäävän asiakkaan sisäistä motivaatiota (6). Tapaamisten tavoitteena oli löytää liikkumiselle tilaa asiakkaan arjesta ja kannustaa asiakasta omatoimiseen arjen aktivointiin.

Viimeinen tapaaminen tapahtui asiakkaan kanssa kasvotusten. Tarvittaessa tehtiin samat mittaukset kuin alkutapaamisessa, jotta saatiin vertailukohta alkutilanteeseen. Tapaamisessa keskusteltiin, miten tyytyväinen asiakas oli omaan liikkumiseensa yksilövalmennusjakson aikana, ja kartoitettiin elintapamuutosten onnistumisia. Viimeistään tässä vaiheessa kannustettiin omatoimiseen liikuntaan sekä esiteltiin paikallista liikuntatarjontaa. Tapaamisen tavoitteena oli tukea asiakasta jatkamaan liikunnan harrastamista neuvontaprosessin päätyttyä esimerkiksi urheiluseurassa. ■

Lähteet

- (1) Fysioterapeutin ydinosaaminen. Suomen Fysioterapeutit. 2016. (viitattu 4.10.2019). <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>
- (2) Savolainen T, Partia R: Fysioterapianimikkeistö. Kuntaliitto. Helsinki 2018.
- (3) Kivimäki S, Turunen M, Ansaharju A: Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa -kyselyn tulokset 2019. (viitattu 21.10.2019) https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2948-Liikuntaneuvonnan_onnistumisen_edellytykset_kunnissa_raportti.pdf
- (4) Lindström B, Eriksson M: Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen - teoria terveyden resurssista Teoksessa Pietilä A-M (toim.): Terveyden edistäminen - teorioista toimintaan. 1.-2. painos. Sanoma Pro. Helsinki 2012.
- (5) Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkiallinnollisesti (VESOTE) -hankkeen loppuraportti 28.2.2019. (viitattu 10.10.2019) https://www.slideshare.net/UKK-instituutti/vesotekrihanke-133658445?utm_source=VESOTE-kirje%201%2F19&utm_medium=VESOTE-kirje%201%2F19&utm_campaign=VESOTE-kirje%201%2F19
- (6) Nupponen R, Suni J.: Henkilökohtainen liikuntaneuvonta Teoksessa Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T.: Terveysliikunta. 2. painos. Duodecim. Keuruu 2011.
- (7) Tuunanen K, Puurunen A, Malvela M, Kivimäki S: Laatu liikuntaneuvontaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 313. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES. Jyväskylä 2016.
- (8) Korkiakangas E.: Liikkumattomasta liikkujaksi. Liikunta ja Tiede 54. 5/2017.
- (9) Kangasniemi A, Kauravaara K. Kohti muutosta - Arvo- ja hyväksyntäperusteinen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Vantaa 2016.

SUMMARY

Value and acceptance based lifestyle change coaching

Physiotherapy students at Laurea University of Applied Sciences took part in the *Oppien aktiiviseen arkeen* (Active daily life through learning) project of the Sports Federation of Southern Finland (ESLU) in 2017–2019. Students provided physical counselling as part of lifestyle change coaching. The coaching applied a value and acceptance based approach that tied the clients' goals to things and values important to them. In the coaching provided, students strove to create an interactive dialogue with the client. This guidance style was stressed throughout the coaching. ■

For more information
Kati Nykänen
M.Sc. (Health Care), PT, Lecturer,
Laurea University of Applied Sciences
kati.nykanen@laurea.fi