



**Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketjun rakentaminen käyttäjälähtöisesti.**

**Case Imatran kaupungin liikuntapalvelut.**

Suvi Seppänen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunta-alan koulutus

Kunto- ja terveysliikunta

Master -opinnäytetyö

2022

## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Suvi Seppänen
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja YAMK, Kunto- ja terveystieteiden suuntautuminen
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketjun rakentaminen käyttäjälähtöisesti. Case Imatran kaupungin liikuntapalvelut.
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 50 + 17
<p>Lapselle syntyy kiinnostus liikuntaa kohtaan jo pienestä. Varhaislapsuudessa saaduilla positiivisilla liikuntakokemuksilla on kauas kantoisia vaikutuksia liikuntakäyttäytymiseen ja terveyden edistämiseen aikuisiässä. Vanhemmat ja varhaiskasvattajat voivat kannustaa ja luoda lapselle positiivisia kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta kohtaan, jolla on vaikutusta lapsen liikkumiseen.</p> <p>Työelämälähtöinen kehittämistyö toteutettiin Imatran kaupungin liikuntapalvelujen ja Imatran seurakunnan kanssa yhteistyönä. Kehittämistyön tavoitteena oli rakentaa ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju. Palveluketjua rakennettiin käyttäjälähtöisesti asiakkaiden ja toimijoiden kanssa. Perheiden ryhmäliikuntaneuvontaan osallistuneilta kerättiin kokemuksia toiminnasta, jotka otettiin huomioon ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketjun ja prosessin rakentamisessa.</p> <p>Kehittämistyössä hyödynnettiin toimintatutkimuksen mallia. Kehittämistyön tekijä toimi ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvontaketjun- ja prosessin suunnittelussa sekä toteutuksessa. Imatran kaupungin liikuntapalvelujen henkilöstö toimi kehittämisessä mukana; työpajojen, ideoinnin ja suunnittelun myötä ja siinä, miten palvelua tuotetaan kehittämistyön päätyttyä. Kehittämistyön tekijä toimi myös perheliikuntaneuvontaryhmän ohjaajana yhdessä toisen liikunnanohjaajan kanssa. Lasten vanhempia osallistettiin käyttäjälähtöisten ja osallistavien menetelmien avulla liikuntaneuvontaprosessin aikana. Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontajakso pilotoitiin keväällä 2022 Imatran seurakunnan perhekahvilassa. Imatran seurakunnan kanssa kehittyi hyvä yhteistyö perheiden liikunnan edistämiseksi.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena syntyi ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju Imatran seurakunnan kanssa. Palveluketju käynnistyy Imatran seurakunnan toimesta, jossa varhaiskasvatus ja perhetyössä tunnistetaan liian vähän liikkuvat ja liikkuminen otetaan puheeksi. Lastenohjaajat ohjaavat perheen ryhmämuotoiseen perheliikuntaneuvontaan, jonka toteuttavat Imatran kaupungin liikuntapalvelut. Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontaprosessi sisältää viisi ryhmätapaamista viikoittain ja yhden seurantatapaamisen. Tapaamisten sisältö koostuu pääosin Liikettä arkeen -malli ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamisen -oppaan harjoitteista sekä Neuvokas perhe -sivuston harjoitteista.</p> <p>Ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa tullaan jatkossa toteuttamaan Imatran seurakunnan kanssa palveluketjun osoittamalla tavalla. Lisäksi liikuntaneuvonta käynnistyi Imatran kaupungin avoimen varhaiskasvatuskerhon yhteydessä loppuvuonna 2022 ja tätä tullaan jatkamaan tulevinakin vuosina. Tulevaisuudessa ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa avoimena ryhmänä. Tämä vaatii liikuntaneuvontaan ohjaavien toimijoiden välisen yhteistyön kehittämistä ja tiivistämistä sekä resurssien tarkastelua.</p>
<b>Asiasanat</b> liikuntaneuvonta, palveluketju, perhe, ryhmä, fyysinen aktiivisuus

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Liikunta hyvinvoinnin mahdollistajana .....	3
2.1	Liikunnan vaikutukset lapsen kasvun ja kehitykseen .....	3
2.2	Perhe liikunnan mahdollistajana .....	4
2.3	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ja niiden toteutuminen .....	4
2.4	Aikuisen liikkumisen suositus ja sen toteutuminen .....	6
3	Liikunnallinen elämäntapa .....	8
3.1	Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät .....	8
3.2	Liikuntaneuvonnan palveluketju.....	9
3.3	Liikuntaneuvonta .....	10
3.4	Perheiden liikuntaneuvonta .....	11
3.5	Vertaistukea ryhmästä.....	13
4	Käyttäjälähtöisyys.....	15
4.1	Käyttäjälähtöisyys kunnan palvelujen kehittämisessä.....	15
4.2	Kuntalaiset palvelujen kehittäjinä.....	17
5	Imatran kaupunki.....	19
5.1	Imatran kaupungin organisaatio .....	19
5.2	Imatran kaupungin liikuntapalvelut .....	20
5.3	Imatran kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvonta .....	20
6	Kehittämistyön vaiheet .....	22
6.1	Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus .....	22
6.2	Toimintatutkimuksen hyödyntäminen kehittämistyössä .....	22
6.3	Kehittämistyön vaiheet .....	24
6.3.1	Suunnitteluvaihe ja tutkimusmenetelmät .....	24
6.3.2	Toimintavaihe ja tutkimusmenetelmät .....	26
6.3.3	Havainnointivaihe ja tutkimusmenetelmät .....	27
6.3.4	Seurantavaihe ja tutkimusmenetelmät .....	31
7	Kehittämistyön tulokset.....	33
7.1	Sidosryhmä yhteistyö Imatran seurakunnan kanssa.....	33
7.2	Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju .....	33
7.3	Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontaprosessi .....	34
8	Pohdinta .....	37
8.1	Kehittämistyön lopputuloksen arviointi.....	37
8.2	Opinnäytetyö prosessin arviointi.....	38
8.3	Menetelmien arviointi .....	39

8.4	Jatkosuunnitelmat ja kehittämissuositukset .....	41
9	Lähteet .....	42
10	Liitteet .....	51
	Liite 1. Perheliikuntaneuvonta mainos .....	51
	Liite 2. Liikuntaneuvojan havainnointipäiväkirja .....	52
	Liite 3. Kysely ryhmämuotoisesta perheliikuntaneuvonnasta .....	53
	Liite 4. Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketju .....	57
	Liite 5. Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan tapaamisten sisällöt.....	58

## 1 Johdanto

Vaikka suomalaiset liikkuvat aktiivisesti vapaa-ajalla, liikunnan määrä ei kuitenkaan riitä turvaamaan terveyden kannalta riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Arkiliikunta varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä ja työmatkoilla on vähäistä. Liiallisen istumisen terveysriskit huolestuttavat, sillä jo päivähoitossa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan ja aikuisista 80 prosenttia valvellaoloajastaan. Istuvaan elämäntapaan totutaan jo varhaisvuosina. Istumisen ja paikallaolon määrä lisääntyy ja liikkumisen määrä vähentyy iän myötä. Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan lisäämiselle ja istumisen vähentämiselle on erittäin suuri tarve. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10.) Fyysisesti passiivinen elämäntyyli rinnastetaan maailmanlaajuisesti kansanterveydelliseksi ongelmaksi. Liikkumattomuus on listattu neljänneksi riskitekijäksi elintapasairauksien aiheuttamisessa kuolemissa. (WHO 2009, 10)

Vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja paikallaolon lisääntyminen lisää kroonisten kansansairauksien määrää (tyypin 2 diabetes, rintasyöpä, paksusuolensyöpä, sepelvaltimotauti) sekä ennenaikaisen kuolemanriskiä. Niillä on myös vaikutusta masennuksen syntyyn sekä kaatumisista aiheutuviin murtumiin. Vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella ja heikolla kunnolla on yhteys selkäsairauksien ilmenemiseen. Selkäsairaudet vaikeuttavat arjessa selviytymistä ja heikentävät elämänlaatua. Rungas päivittäinen istuminen lisää lihavuuden riskiä, lisää unen riittämättömyyden määrää, lisää lääkärissä käyntien lukumäärää ja huonontaa koettua terveydentilaa. Vähäisellä liikkumisella on yhteys myös heikompaan sosioekonomiseen asemaan, sydän- ja verisuoni- sekä aineenvaihduntasairauksiin ja näiden riskitekijöihin. (Kolu, Vasankari & Kari 2018, 9.) Tutkimusten mukaan rungas vapaa-ajan istuminen aiheuttaa kustannuksia terveydenhuoltoon. Jos kaikki vapaa-ajalla yli kuusi tuntia istuvat vähentäisivät istumista kahteen vuorokaudessa, kertyisi terveydenhuollon käynneistä säästöä noin 79 miljoonaa vuodessa. (Kolu & Vasankari 2018, 23.)

Alle kouluikäiset lapset viettävät arkipäivät kevyissä fyysisissä touhuissa. Lapset liikkuvat keskimäärin tunnista kahteen tuntiin. Tästä ajasta noin tunti kuluu reippaaseen liikuntaan. Kuitenkin vain 10- 20 prosenttia saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15.)

Finne (2017, 15) määrittelee, että innostus ja kiinnostus liikuntaa kohtaan kehittyvät jo lapsena. Myönteiset ja kiinnostavat liikunnan kokemukset ennustavat liikkumista myös myöhemmälläkin iällä. Onkin tärkeää, että jo varhaislapsuudessa lapselle muodostuisi avoin liikunta-asette. Lapsi ottaa mallia aikuisesta ja aikuisen tulee kannustaa lasta monipuoliseen kokeilevaan liikuntaan, josta lapsi saa positiivisia kokemuksia ja elämyksiä. Vanhempien ja kasvattajien rooli on entistä

merkittävämpi lasten myönteisten liikuntakokemusten osalta. Tämä vahvistaa kokemuksellista mielihyvää, joka toimii myöhemmän vaiheen kasvussa liikkumisen pääomana. Näin lapselle muodostuu positiivinen asenne fyysistä aktiivisuutta kohtaan ja mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan läpi elämän. Lakka, Talvia, Sääkslahti ja Haapala (2019, 135) kannustavat edistämään liikuntaa ja terveellistä ravitsemusta lapsuusiästä lähtien, näin voidaan saada paljon hyvää yksilölle että yhteiskunnalle. Terveellisillä elämäntavoilla on positiivisia vaikutuksia opintomenestykseen että työkykyyn ja tuottavuuteen asti.

Perustana kehittämistyölle ovat aiemmat alan tutkimustyöt, kirjallisuus ja hankkeet/kehittämistyöt. Kuusiston ja Kuusiston (2015, 174) mukaan ydin käyttäjälähtöisessä innovoinnissa on oppia palvelujen käyttäjiltä yhdessä heidän kanssaan, jotta pystytään tarjoamaan oikeasti arvokkaita palveluja. Jos palvelu ei ole arvokas sen käyttäjälle, on tehokaskin palveluprosessi resurssien haaskausta. Harmokivi- Saloranta (2020, 46) suosittaa käyttäjälähtöisessä innovoinnissa kuulemaan henkilöitä, jotka eivät käytä palveluja suoraan. ”Asiakkaan ääntä” on hyvä kuunnella, sillä he voivat olla tulevaisuudessa tulevia palvelujen käyttäjiä. Tässä työssä tullaan hyödyntämään käyttäjälähtöisyyttä palveluketjun rakentamisessa.

Imatran kaupungin liikuntapalvelut järjestävät liikuntaneuvontaa yli 18- vuotiaille kuntalaisille. Lapsille, nuorille ja perheille ei ollut aiemmin tarjolla liikuntaneuvontaa, joten valitsin opinnäytetyöni aiheeksi alle kouluikäisten lasten ja perheiden liikuntaneuvonnan kehittämisen. Opinnäytetyöni tavoitteena on rakentaa ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketju alle kouluikäisille lapsille ja perheille. Palveluketju rakennetaan käyttäjälähtöisesti asiakkaiden ja toimijoiden kanssa.

## 2 Liikunta hyvinvoinnin mahdollistajana

### 2.1 Liikunnan vaikutukset lapsen kasvun ja kehitykseen

Haapalan, Puhakan, Haapalan ja Lakan (2016, 18) mukaan fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja fyysisen passiivisuuden vähentäminen kuuluvat terveyttä edistävään elämäntapaan. Fogelholm (2011, 84) mainitsee, että liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelimiä ja psykososiaalisia vaikutuksia, vaikuttaa liikuntatottumusten kehittymiseen ja säilymiseen aikuisena. Ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana lapselle kehittyvät liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta. Alle kouluikäisenä lapselle on erittäin tärkeä saada monipuolista ja eri tavoin kuormittavaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Monipuoliset liikkumisen edellytykset tulee huomioida niin kotona arjessa, päiväkodeissa kuin suunniteltaessa lasten leikkipuistoja ja päiväkotien pihoja.

Lapselle fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia kehonkoostumukseen, kardiometaboliin riskitekijöihin, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon ja motorisiin taitoihin. Fyysisellä aktiivisuudella voi olla parantavia vaikutuksia lasten kognitiivisiin toimintoihin. Fyysisen passiivisuuden ja etenkin lasten ruutuajan vähentämisellä näyttää olevan positiivisia vaikutuksia kehon koostumukseen, fyysiseen kuntoon, kognitioon ja oppimiseen. Lasten terveydelle ja normaalille kehitykselle monipuolinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää. (Haapalan ym. 2016, 17.)

Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén ja Välimäki (2010, 160–161) mainitsevat, että aikuisen vastuulla on lapsen ohjaaminen päivittäisissä toiminnoissa. Lapsen säännölliseen päivärytmiin kuuluu pe-seytyminen, pukeutuminen, ateriat, ulkoilu ja lepo. Varhaislapsuuden aikana omaksutut hyvät tottumukset tukevat hyvinvointia koko elämän ajan. Riittävällä unella ja terveellisellä ruokavaliolla on vaikutusta kehon vähäisempään rasvapitoisuuteen, pienempään kardiometaboliseen riskiin, parempaan elämänlaatuun ja kognitiivisiin toimintoihin (Haapala ym. 2016, 18).

Lakka, Talvia, Sääkslahti ja Haapala (2019, 135) kannustavat panostamaan pienten lasten liikuntaan ja terveelliseen ravitsemukseen, sillä näin saadaan paljon hyvää niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. Tähän vaikuttavat niin lapsen lähipiirin aikuiset kuin valtakunnan päättäjät. Terveellisillä elämäntavoilla on kauas kantoisia positiivisia vaikutuksia opintomenestykseen, työkykyyn kuin työn tuottavuuteen asti. Sosiaali- ja terveysministeriö (2015, 7) suosittelee yhteiskuntaa ja vanhempia tukemaan lapsen liikkumista ja oppimista luomalla liikuntaan kannustavia ympäristöjä. Näin vähennetään istumista ja liikunnan puutetta, jotka heikentävät lapsen hyvinvointia. Lapsille tulee tarjota aktiivinen elämäntapa, joka säilyy koko elämän ajan.

## 2.2 Perhe liikunnan mahdollistajana

Vanhemmilla on suuri rooli lapsen muodostamaan käsitykseen fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsen fyysistä aktiivisuutta tukevat aikuisen positiiviset uskomukset ja asenne fyysistä aktiivisuutta kohtaan, roolimallina toimiminen, kuljettaminen harrastuksiin ja harrastusmaksujen maksaminen. (Edwardson & Gorelyn 2010, 522.) Niemistö (2021, 44) korostaa vanhempien omaa fyysistä aktiivisuutta ja sen merkitystä lapsen liikunta-aktiivisuutta kohtaan.

Vanhemman kannustava tuki ja esimerkki liikkumisen suhteen sytyttävät lapselle liikuntakipinän sekä vahvistaa sitä. Vanhemman tulee tarjota lapselle liikunnallisia mahdollisuuksia ja kokeiluja, kannustaa lasta ja olla tukena lapsen rinnalla. Näin lapselle kehittyy myönteinen suhde liikuntaan. Vanhemman osallistuminen yhdessä lapsen kanssa liikuntaan on tärkeää. Leikkiessä on hyvä huomioida, että siinä säilyy lapselle tärkeä leikkimielisyys. Toisinaan lapsi saattaa tarvita apua, jotta liikunnasta tulee mielekästä ja nautinnollista. Tällöin vanhempi toimii tukena alkuvaiheessa. Erilaiset peli- ja leikkivälineet innostavat ja aktivoivat lasta liikkumaan. (Finne 2017, 23., 30.)

Mahdollisuus viettää aikaa yhdessä ja tehdä asioita yhdessä perheenä ovat motivaation lähteenä perheliikuntaan. Yhdessä liikkuminen tuo hyvää mieltä ja liikunnallinen elämäntapa vahvistuu perheliikunnan myötä. Vanhempien mielestä perheliikunnalla mahdollistetaan liikuntataitojen oppiminen alle kouluikäisille lapsille. Suurin osa suomalaisista perheistä liikkuu omatoimisesti ja vain 8 prosenttia ei harrasta lainkaan omatoimista liikuntaa perheen kanssa. Ohjattua perheliikuntaa harrastetaan vain joka neljännessä perheessä. (Suomen Latu & Taloustutkimus 2021, 10–27.) Laine ym. (2010, 163) nostaa esiin luonnon, joka tarjoaa lapsille virikkeellisen ympäristön.

## 2.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ja niiden toteutuminen

Varhaisvuosien liikuntasuositukset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrään (kuva 1). Alle kouluikäisten tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia, joista yksi on vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua tai kevyempää liikkumista. (THL 2021) Finne (2017, 55) luonnehtii lasten liikuntaa spontaaniksi, vapaaehtoiseksi ja leikkisäksi. Lasten tulee saada kokeilla, erehtyä, kokea liikunnan riemua ja iloa. Lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu myös riittävä lepo ja uni, terveellinen ruokavalio, rentoutuminen ja rauhoittuminen. Lapsi liikkuu, leikkii ja touhuaa mielellään. Pitkiä yli yhden tunnin mittaisia istumisjaksoja- ja paikallaanoloa on hyvä katkaista. Ne eivät ole lapselle ominaisia tapoja, sillä lapsi oppii asioita toiminnallisuuden kautta; tutkimalla, kokeilemalla, yrittämällä ja erehtymällä. (THL 2021)





Kuva 1. Varhaisvuosien liikuntasuositus alle kahdeksan vuotiaalle lapsille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14)

Sääkslahden, Mehtälän ja Tammelin (2021, 4) uusi Piilo- tutkimus- ja kehittämishanke on selvittänyt 4-6-vuotiaiden lasten liikunnan iloa, fyysistä aktiivisuutta ja motoristen taitojen seurantaan vuosina 2019–2021. 4–6-vuotiaat lapset liikkuvat keskimäärin neljä tuntia vuorokaudessa, johon laskeetaan mukaan kevyt, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus. Kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden saavuttaa yli 90 prosenttia lapsista, mutta reippaan ja rasittavan liikkumisen yhden tunnin suosituksen täyttää vain 46–85 prosenttia. Keskimäärin pojat ovat tyttöjä aktiivisempia. Soinin (2015, 89) väitöskirjan tutkimustulosten mukaan kolme vuotiaiden tyttöjen fyysinen aktiivisuus on poikia alhaisempi. Tyttöjen liikkumiseen ja kannustamiseen tulisi kiinnittää huomiota.

Varhaislapsuudessa fyysinen aktiivisuus on tärkeä motoristen taitojen mahdollistaja. Jotta motoriset taidot kehittyvät, täytyy lapsen saada kokeilla yrityksen ja erehdyksen kautta liikkumista. Motoriset taidot, fyysinen aktiivisuus ja oma koettu pätevyys vaikuttavat siihen, kuinka helposti lapsi lähtee liikkumaan ja osallistuu liikuntaleikkeihin. Positiivinen sitoutumisen kierre liikkumista kohtaan kehittää kaikkia osa-alueita; fyysistä aktiivisuutta, motoristen taitojen oppimista sekä koettua motorista pätevyyttä. Tämän varhaisvuosien positiivisen kierteen on ennustettu vahvistuvan iän myötä ja olevan yhteydessä elämänmittaiseen terveelliseen elintapaan. (Niemistö 18.6.2021, 2–6 min.)

## 2.4 Aikuisen liikkumisen suositus ja sen toteutuminen

Terveiden ja hyvinvointilaitoksen (2021) mukaan liikuntasuositukset määrittävät, kuinka paljon ja millaista liikuntaa tulisi harrastaa, jotta se ylläpitäisi tai edistäisi terveyttä. Aikuisten 18–64-vuotiaiden tulee harrastaa viikossa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2 h 30 min tai raskasta kestävyysliikuntaa vähintään 1h 15 min, jotta liikunnan terveyshyödyt saavutetaan. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa on hyvä tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa.

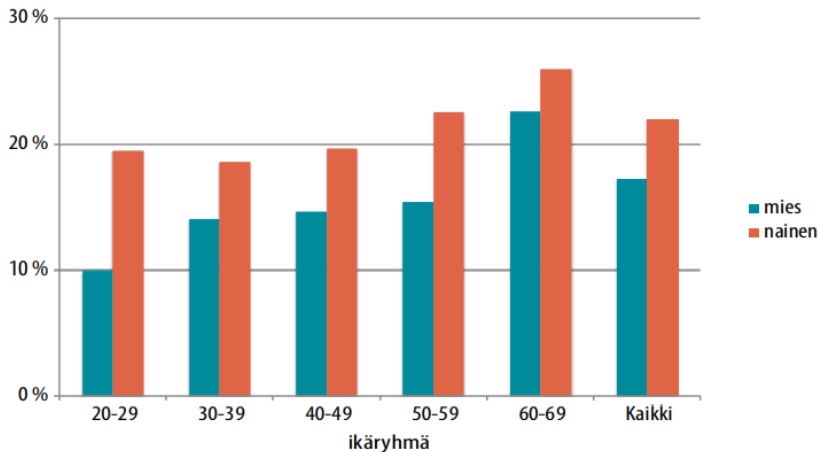
Työikäisten 18–64-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa (kuva 2) huomioidaan myös kevyt liikuskelu, paikallaanolon tauottaminen ja riittävän unen merkitys. Vähän liikkuville terveyshyötyjä kertyy kevyestä liikuskelusta. Se alentaa verensokeri- ja rasva-arvoja ja vilkastuttaa verenkiertoa sekä pitää nivelet ja lihakset vetreinä. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista on hyvä tehdä useasti, joka päivä. Jokainen askel päivässä kannattaa. On se sitten kotitöitä, pihatöitä, koiran ulkoilutusta tai perheliikuntaa. Liikkumisen suosituksissa huomioidaan myös unen merkitys. Unen vaikutus palautumiseen on suuri, siksi unesta ei kannata tinkiä. Nukkumalla palautuu päivän rasituksista ja aivot jäsentävät ajatuksia unen aikana. Kun herää aamulla virkeänä, on nukkunut riittävästi. (UKK-Instituutti 2019.) Työikäisten liikkumisen suositus perustuu amerikkalaiseen suositukseen. Fyysisesti aktiiviset aikuiset voivat paremmin ja ovat terveempiä verrattuna aikuisiin, jotka eivät ole aktiivisia. Fyysisesti aktiiviset aikuiset suoriutuvat päivittäisistä tehtävistä paremmin. (U.S. Department of Health and Human Services 2018, 56.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

Kuva 2. Liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-Instituutti 2019)

UKK-instituutin syksyllä 2017 ja alkuvuodesta 2018 toteuttaman KunnonKartta -väestötutkimuksen liikemittaritulosten mukaan keskimäärin viidesosa osallistujista täytti kestävyysliikuntasuosituksen (kuva 3). Naiset toteuttivat keskimäärin miehiä enemmän suosituksen ja vanhimmissa ikäryhmissä suosituksen toteutuminen oli nuorempia ikäryhmiä yleisempää. (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018, 26.)



Kuva 3. Kestävyysliikuntasuosituksen toteutuminen 20–69-vuotiailla (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018, 26)

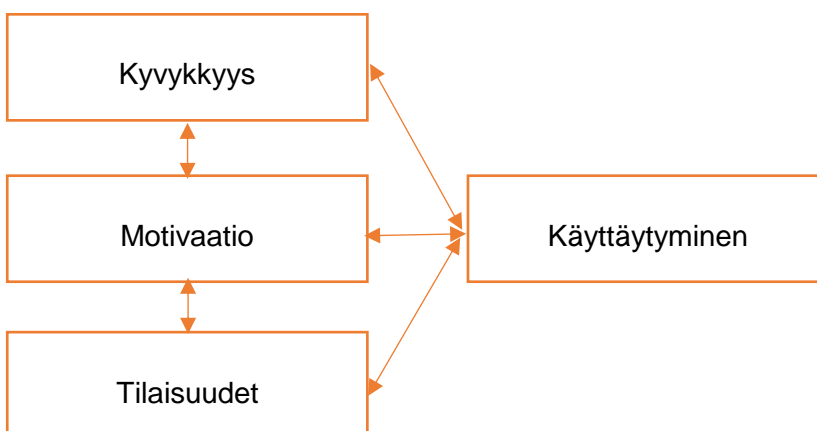
FinTerveys 2017- tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta mitattiin kyselylomakkeen kysymyksillä vapaa-ajasta, työmatkoista ja työn aikaisesta liikunnasta. Vapaa-ajan liikuntaa harrasti 73 prosenttia miehistä ja 71 prosenttia naisista. Kaikissa ikäryhmissä vapaa-ajan harrastaminen oli yleistä, lukuun ottamatta yli 79-vuotiaita. Kestävyysliikuntasuositus täyttyi puolella vastaajista. 30–39-vuotiaista 63 prosenttia miehistä ja 61 prosenttia naisista saavuttivat suosituksen. (Borodulin, Jousilahti, Mäki-Opas, Männistö, Valkeinen & Wennman 2018, 38–39.) KunnonKartta ja FinTerveys 2017- tutkimuksien kestävyys-suosituksen saavuttamisen erot johtuvat siitä, että liikemittarilla saadaan tarkempaa tietoa kuin kyselyn avulla.

### 3 Liikunnallinen elämäntapa

#### 3.1 Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät

Psykologisten teorioiden voidaan selvittää mitkä tekijät vaikuttavat ihmisten terveystietoisuuteen. Teorioiden avulla voidaan tunnistaa tekijät, jotka ovat liikuntakäyttämisen kannalta merkittäviä, selvittää tekijöiden yhteyttä toisiinsa ja löytää tapoja, joilla liikuntakäyttäytyminen muuttuu. Yhtä ja oikeaa teoriaa ei liikuntakäyttämisen muutoksien tarkasteluun ole. (Aittasalo ym. 2012, 264.) Käyttämisteorioiden avulla voidaan tulkita käyttämisen haasteita ja miten muuttaa käyttämistä.

Tässä kehittämistyössä käyttämistä tarkastellaan COM-B- mallin (kuva 4) avulla. Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonnanprosessi pohjautuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan, joten käyttämisen tarkastelu COM-B- mallin avulla tuki lähestymistavan valintaa. COM-B mallin käyttämisen taustalla on kyvykkyys, motivaatio ja tilaisuudet. Kyvykkyys määritellään henkiseksi ja fyysiseksi kyvykkyudeksi. Se sisältää niihin tarvittavat tiedot ja taidot. (Michie, Van Stralen & West 2011) Psykkistä kyvykkyyttä on muun muassa miten ihminen pystyy säätelemään käyttämistä ja miten omaa käyttämistä voi suunnitella. Fyysistä kyvykkyyttä ovat mm. vaadittavat taidot ja voimat (Hankonen 2017, 204) Motivaatio ohjaa toimintaamme ja siihen kuuluu tietoinen aikomus sekä seurausten ajattelu. (Michie, Van Stralen & West 2011) Tietoista motivaatioita on, että esim. ihminen aikoo lisätä liikkumista. Automaattista motivaatiota on, että ihminen tuntee hyvää oloa liikua (Hankonen 2017, 204) Tilaisuuksilla tarkoitetaan fyysistä ja sosiaalista ympäristöä. (Michie, Van Stralen & West 2011) Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan esimerkiksi liikkumismahdollisuuksia ja sosiaalisella ympäristöllä, miten lähipiiri tukee liikkumista. (Hankonen 2017, 204)



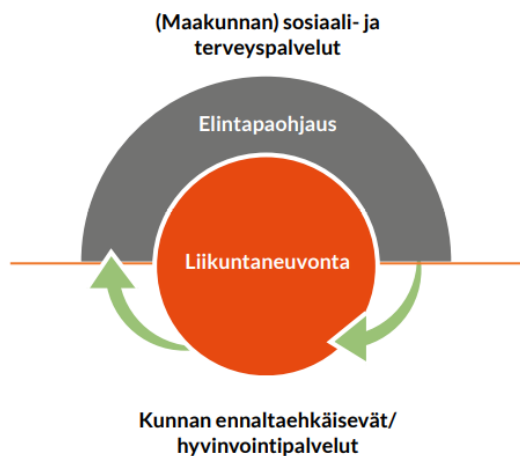
Kuva 4. COM-B-malli (mukaillen Michie, Van Stralen & West 2011)

Absetz ja Hankonen (2017) mainitsevat tietoista muutosprosessia tukee, jos henkilöllä on vahva motivaatio muutokseen ja täten kaipaa tukea konkreettiseen toimintaan. Toisaalta henkilö voi tarvita tukea motivaation herättämiseen tai sen vahvistamiseen. Usko omaan pystyvyyteen on keskeinen tekijä muutokseen motivoitumisessa. Pystyvyyttä voidaan tukea tavoitteiden kohtuullistamisella. Albert Bandura määritteli minäpystyvyyden vuonna 1977 sosiaalis-kognitiivisessa teoriassa. Minäpystyvyys tarkoittaa yksilön uskoa ja luottamusta siihen, että onnistuu toimimaan tai käyttäytymään tietyllä tavalla. (Bandura 1977) Absetz ja Hankonen (2017) jatkaa suurin osa ihmisistä pysyy liikkumaan itselle sopivalla tavalla. Sopivan tavan etsimiseen voidaan tarvita ammattilaisen apua. Jos henkilöllä on tarjolla tilaisuuksia kuten liikuntapaikkoja- ja välineitä, edullisia ruokavaliintoja ja suojea sosiaalinen ympäristö, on terveellisten elintapojen noudattaminen helpompaa. Ympäristöllä on voimakas vaikutus ihmisen toimintaan ja tottumuksiin.

### 3.2 Liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonnan palveluketju on kunnassa ja hyvinvointialueella toimivien toimijoiden rajat ylittävää yhteistyötä. Sillä tarkoitetaan myös yhteistyötä toimijatahojen sisällä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022) Liikuntaneuvonnan palveluketju muodostuu kunnan eri toimijoiden yhteistyöllä ja sen tavoitteena on kuntalaisten terveellisten elintapojen edistäminen. Jotta ketju toimii, tarvitaan yhteistyötä niin ketjun eri toimijoiden välillä kuin jokaisen toimijan sisällä. Toimivassa liikuntaneuvonnan palveluketjussa asiakas siirtyy sujuvasti toimijalta toiselle ketjussa edeten. Näin eri toimijoiden palveluista muodostuu yhtenäinen kokonaisuus. Palveluketjun toimijoiden välillä tarvitaan verkostoitumista, yhteistä viestintää, potilastietojärjestelmä, riittävät henkilöstöresurssit, yhteiset tavoitteet, käytännöt ja työtavat. (Tuunanen, Puurunen, Malvela & Kivimäki 2016, 75.) Liikuntaneuvonnan tärkeimpänä piirteenä voidaan pitää palveluketjua, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tunnistetaan ja heidät ohjataan liikuntaneuvontaan. (Kivimäki, Tuunanen & Nirhamo 2022, 1.)

Erittoimijoiden väliset palveluketjut ja moniammatillinen yhteistyö ovat onnistuneen elintapaohjauksen merkki. Yhteinen näkemys ja sitoutuminen sovittuihin tavoitteisiin ja toimintatapoihin ovat erityisen tärkeitä. (Kivimäki & Toropainen 2017, 5.) Kunnat järjestävät liikuntaneuvontaa ennaltaehkäisevänä hyvinvointipalveluna ja se kuuluu osaksi maakunnan toteuttamaa elintapaohjausta (kuva 5). Liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan ohjaaminen ja liikunnan lisääminen sisältyvät palveluun. Palveluketjun saumattomuus ja liikuntaneuvonnan saatavuus kuluvat kunnan vastuulle. Liikuntaneuvontaa voi toteuttaa kunnan liikuntapalvelut tai sosiaali- ja terveystoimi. Asiakkaiden tavoittaminen on tärkeää. Toimijoilla tulee olla tieto liikuntaneuvontapalvelusta ja mitä enemmän he jakavat tästä tietoa, sitä parempi. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 17.)



Kuva 5. Liikuntaneuvonta osana elintapaohjausta (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 17)

Kunnan ja hyvinvointialueen tulee vastata liikuntaneuvonnan palveluketjusta ja laatia kumppanuussopimus sitä varten. Palveluketjuun kuuluu kunnan, hyvinvointialueen ja järjestöjen ammattilaisia. Liikuntaneuvonnan yhteisesti sovitut tavoitteet ovat kaikkien tiedossa. Palveluketjun toimijat sopivat ketjun rakenteesta ja prosessin sisällöstä. Ketjuun kuuluvien toimijoiden roolit on hyvä kuvata ja toimijoiden roolit tulee olla kaikkien tiedossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022.)

### 3.3 Liikuntaneuvonta

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2022) määrittelee liikuntaneuvonnan yksilöön kohdistuvaksi ohjaukseksi liikunnalliseen elämäntapaan, jota antaa terveyden ja hyvinvoinnin ammattilainen. Liikkuva aikuinen-ohjelman (2021, 1) mukaan liikuntaneuvonta antaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan ja sitä antavat liikunta-alan tai terveydenhuollon ammattilaiset. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten tavoittaminen ja ohjaaminen aktiivisen arjen sekä liikunnan pariin. Tuunanen, Puurunen, Malvela ja Kivimäki (2016, 13) ovat määritelleet, että liikuntaneuvonta etenee vaihe vaiheelta ja se on tavoitteellinen prosessi, jossa liikuntaneuvoja ja asiakas tapaavat. Liikuntaneuvonnassa etsitään asiakkaalle mieluisia tapoja liikkua, jotka tukevat terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2022) mukaan liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että liian vähän terveytensä kannalta liikkuva löytää itselleen mieluisia tapoja liikkua.

Liikuntaneuvonta on yksilöllistä ja asiakkaan polku rakentuu hänen tarpeidensa mukaan. Neuvontatilanteessa kiinnitetään huomio asiakkaan elintapoihin liikkumisen lisäksi. Asiakkaan tarpeita ja

toiveita kuullaan sekä asetetaan tavoitteet liikkumisen lisäämiseksi. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 11.) Liikuntaneuvonta on kahdensuuntaista vuorovaikutusta asiakkaan ja neuvojan välillä. Liikuntaneuvonta antaa asiakkaalle tietoa liikunnasta ja sitä kautta herättää kipinän liikuntaan. Tieto, asenteet, pyrkimykset, taidot, odotukset, aiemmat kokemukset, ympäristön esteet ja mahdollisuudet sekä sosiaalinen tuki ovat käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on vahvistaa näitä ja auttaa asiakasta liikuntatottumuksien muuttamisessa. (Aittasalo, Taulaniemi & Punakallio 2012, 262.) Liikuntaneuvoja tukee asiakasta vahvuuksien ja mahdollisuuksien tunnistamisessa ja mieleisten liikuntamuotojen löytämisessä. Prosessin aikana asiakas saa tukea neuvojalta, joka seuraa asiakasta tämän tavoitteiden saavuttamisessa. Liikuntaneuvonta on asiakaslähtöistä, vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 11.)

Liikuntaneuvonnan kehittämisen hankkeiden toiminta onnistuu, jos johto kuten ylilääkärit ja liikunta-toimen johtajat, sitoutuvat toimintaan. Toimintaan tarvitaan niin taloudellisia kuin henkilöstöresursseja, siksi päättäjien tuki on tärkeä. Tiedonvaihtoon yhteistyötahojen kanssa ja markkinointiin mediassa on syytä kiinnittää huomioita. Kuntien on hyvä tunnistaa liikunnan merkitys myönteisesti kunnan talouteen vaikuttavana tekijänä ja kunnan vetovoimatekijänä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 39.)

Liikuntalaki määrittää valtion ja kuntien edistämään liikunnallista elämäntapaa. Liikuntalain tavoitteena on muun muassa edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Lähtökohtina tavoitteen toteutumiseen ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. (Liikuntalaki 390/2015.) Sanna Marinin hallitusohjelma kannustaa liikunnallisen elämäntapaan ja liikunnallisen arkeen panostamiseen jo varhaislapsuudessa (Valtioneuvosto 2019). Valtioneuvoston liikuntapoliittinen selonteko 2018 määrittää, että kunnan tulee tarjota liikuntapalvelujen lisäksi liikuntaneuvontaa kuntalaisille.

Kivimäki ym. (2022, 1) esittävät, että kansallisena tavoitteena vuoteen 2025 mennessä on, että liikuntaneuvontaa on tarjolla kaikissa Suomen kunnissa. Liikuntaneuvonnan tulee olla yhtäläistä ja palvelunlaadun samanlaista. Liikuntaneuvontaa ohjaa valtakunnalliset suositukset ja suositusten arvioimista tehdään liikuntaneuvonnan itsearviointimenetelmää käyttäen.

### **3.4 Perheiden liikuntaneuvonta**

Laukkasen väitöskirjan (2016, 89–95) mukaan liikuntaneuvonnan kannalta on ensiarvoisen tärkeää tavoittaa vähän liikunnallista tukea antavia vanhempia, sillä liikuntaneuvonnalla saadaan myönte-

siä vaikutuksia lasten fyysinen aktiivisuuden määrään. Kun vanhemmat arvioivat liikuntaneuvontajakson aikana käytettyjä eri menetelmiä, piti 44 prosenttia vanhemmista kahdenkeskistä liikuntaneuvontakeskustelua tärkeänä. Loput vanhemmista pitivät palautteen antoa tai liikunta aiheista luentoja tärkeänä. Myös sosiaali- ja terveysministeriö (2013, 30) kannustaa kiinnittämään erityistä huomiota fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan kannalta alle kouluikäisiin lapsiin ja heikommassa sosioekonomisessa asemassa oleviin lapsiin, nuoriin sekä lapsiperheisiin. Liikunnan lisääminen onnistuu, jos liikunta sisällytetään osaksi ihmisten elämänrytmiin ja -tilanteisiin.

Kallio (2020, 41–43) selvitti opinnäytetyössään varhaiskasvatuksessa olevien perheiden kokemuksia ja toiveita elintapoihin liittyen. Kyselyn vastausten perusteella monet perheet toivoivat perhe-ruokakursseja sekä perheille aktiivista toimintaa. Terveellisiin elintapoihin liittyviä tapahtumia toivottiin lähialueille. Elintapaohjauksen järjestämiseksi toivottiin avoimia kursseja sekä sosiaalista vertaistukea toisilta perheiltä elintapoihin liittyen. Lapsiperheen elintapaohjausta henkilökohtaisesti että ryhmämuotoisesti toivottiin järjestettävän eri alojen yhteistyöllä. Monipuolisempi ja terveellisempi ruokavalio, liikunnan lisääminen ja ajanhallinta ovat lapsiperheen elintapojen osalta kehitettäviä kohteita. Myös kunnan liikuntasalin vapaata käyttöä toivottiin, jotta perheet voisivat harrastaa ja leikkiä toisten lasten kanssa.

Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini ja Mäki (2016, 24) suosittelevat perheille liikuntaa yhdessä useita kertoja viikossa. Vanhemmat tarvitsevat tietoa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Vanhempia tulee kannustaa etsimään tapoja lisätä arkeen fyysistä aktiivisuutta sekä tunnistaa lapsen fyysisen aktiivisuuden tiellä olevia esteitä.

Laukkanen (4.5.2022) pitää perhekeskeistä liikuntaneuvontaa hyvänä keinona lisätä heikoimmassa liikunnallisen tuen piirissä olevien lasten fyysistä aktiivisuutta. Varhaiskasvatusikäisiin- ja alakouluikäisiin lasten perheisiin kannattaa vaikuttaa, sillä perhekeskeiset tutkimukset ovat todettu heillä tehokkaiksi.

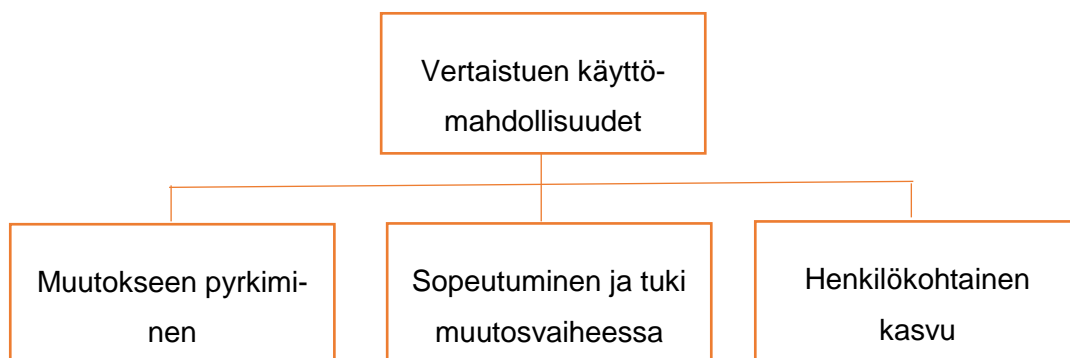
Anne Taulu (2010, 142–152) tarkasteli väitöskirjassaan miten koko perheen elintapamuutokseen tähtäävä pienryhmäryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio tukee esikoulu- ja alakouluikäisten lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyä. Keskeisimpänä tuloksena oli, että perheeseen kohdistuneella pitkäkestoisella (6 kuukautta) pienryhmämuotoisella ravitsemus- ja liikuntainterventiolla pystytään saamaan lasten laskusuuntaan 12 kuukauden seuranta-ajalla. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että lasten liikunta-aktiivisuus oli kahtia jakautunut; osalle kertyi runsaasti fyysistä aktiivisuutta ja osa oli passiivisia liikunnan suhteen.



### 3.5 Vertaistukea ryhmästä

Vertaisuus kuvaa ihmisten välistä suhdetta. Vertaistoiminta käsittää kaiken toiminnan, mitä vertaistukeen liittyy. Vertaistuki on omaehtoista, vertaiset toimivat omaksi ja toistensa hyväksi. Vertaistukeen vaikuttaa useat ulkoiset tekijät. Samanlaisista elämäntilanteista ja kokemuksista syntyy vertaisuutta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26.) Vertaisryhmissä saa jakaa yhteisiä kokemuksia, niistä saa asia tietoa ja pääsee vaikuttamaan. Ryhmä toimii kokemuksellisen asiantuntijana, ymmärtäjänä ja kuulijana sen hetkessä elämäntilanteessa oleville. Vertaisryhmäläinen ymmärtää toista ja ymmärtää myös torjutut ajatukset. Ryhmäläinen pystyy näkemään tilanteen kokonaisuuden. (Mikkonen 1996, 224–225.)

Ryhmä muotoutuu ihmisjoukosta, jonka jäsenillä on yhteinen tavoite ja keskinäistä vuorovaikutusta. Ryhmän jäsenet ovat merkityksellisiä toisilleen ja jäsenten välillä on yhteen kuuluvuuden tunnetta. (Kopakkala 2008, 36–37.) Luottamus ja vertaisen antama tuki (vertaistuki) kuuluu vertaisuuteen. Luottamuksellinen ilmapiiri on tärkeä vertaistuki. Se mahdollistaa vuorovaikutuksen, kokemusten jakamisen, tunteiden ilmaisemisen, kokemuksellisuuden ja uusien selviytymiskeinojen löytämisen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.) Kokemusten jakaminen ja eletyn elämän asiantuntijuus tuovat vertaisuuteen toisen ihmisen arvostusta ja luotettavuutta. Vertaistuki mahdollistaa tunteiden ja kokemusten jakamisen toisten kanssa pyrittäessä muutoksiin ja uusissa elämänvaiheissa. Uusien näkökulmien ja toimintatapojen löytäminen vuorovaikutuksessa toisten kanssa auttaa henkilökohtaisessa kasvussa (kuva 6). Myös tukijan oma selviytyminen näyttää tuettavalle mahdollisuuden selviytymisestä. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11.)



Kuva 6. Vertaistuen mahdollisuudet (mukaillen Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11)

Ihminen luo kuvan itsestään ja elämästään peilaamalla itseään muihin. Tämä on ryhmämuotoisen vertaistuen vahvuus. Vertaistukiryhmässä henkilöt saavat mahdollisuuden ”vertailla” omaa elämää

samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Vertailemalla voi löytää niitä, joilla elämä/asiat ovat paremmin tai huonommin kuin itsellä. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 71.)

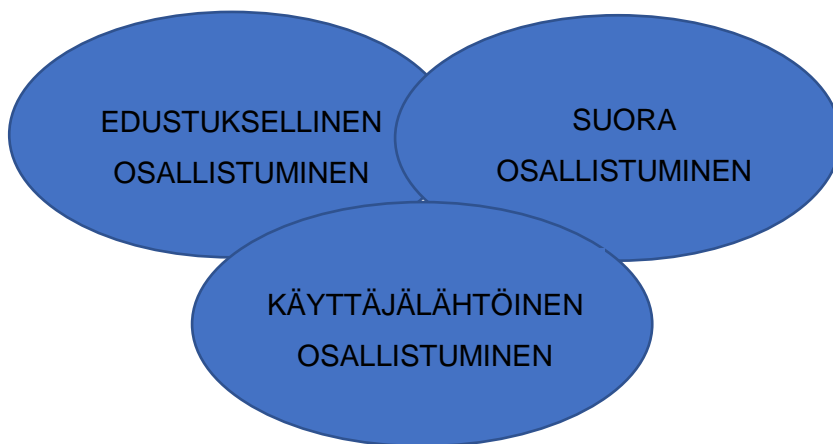
## 4 Käyttäjälähtöisyys

### 4.1 Käyttäjälähtöisyys kunnan palvelujen kehittämisessä

Käyttäjälähtöisyydellä tarkoitetaan käyttäjän kokonaisvaltaista huomioimista. Käyttäjiä kuunnellaan ja heitä halutaan ymmärtää. Käyttäjälähtöisyys rinnastetaan usein asiakaslähtöisyyteen. Käyttäjälähtöisyys on kuitenkin laajempi käsite kuin asiakaslähtöisyys. Asiakaslähtöisyydessä korostuu asiakassuhteen ylläpitäminen. Kun käyttäjälähtöisyys pyrkii vastaamaan asiakkaan todellisiin tarpeisiin ja mielikuviin tuotteen/palvelun hyödyistä. (Koivunen 2017)

Käyttäjälähtöisyys palvelujen kehittämisessä keskittyy palvelun käyttäjään ja hänen tarpeisiinsa vastaamiseen. Käyttäjä voi olla yksittäinen ihminen tai asiakasyritys, joka käyttää palvelua tai tuotetta. (Lammi 2005, 17.) Käyttäjälähtöisen innovaatiotoiminnan kehittäjänä pidetään professori Eric von Hippeliä, joka on tutkinut käyttäjien osallisuutta toimintaan jo 1970-luvulta lähtien. Von Hippel on kuvannut vuonna 2005 käyttäjälähtöistä innovaatiotoimintaa innovaatiotoiminnan demokratisoitumisella, jossa palvelujen käyttäjät kehittävät uusia tuotteita perinteisen tiede- ja tuotelähtöisyyden sijaan. Kotimaassa käyttäjälähtöisyyttä on tutkittu 2000-luvun taitteesta lähtien. Tänä päivänä käyttäjälähtöisyys mainitaan monessa kaupungissa kunnan strategiassa ja palvelujen kehittämisessä. (Jäppinen 2011, 148.)

Jäppisen (2011, 145–146) mukaan kuntaisella on kaksi osallistumiskanavaa julkisten palvelujen uudistamiseen. Perinteinen tapa on osallistua päätöksen tekoon edustuksellisen ja suoran demokration kautta ja uusi, innovatiivinen tapa on osallistua palvelutuotannon suunnitteluun ja kehittämiseen käyttäjälähtöisen innovaatiotoiminnan kautta (kuva 7). Työ- ja elinkeinoministeriö (s.a.) määrittelee innovaation hyödylliseksi uudelleenlaiseksi tuotteeksi, palveluksi, prosessiksi tai menetelmäksi. Jäppinen (2011, 146) mainitsee, että kuntalaisten osallisuutta on tuettu hallitusohjelmien, lainsäädännön kuten perustus- ja kuntalain kautta 1990-luvulta lähtien. Tänä päivänä osallisuus on saanut rinnalleen innovatiivisia ja vuorovaikutteisia kuntalaisia voimaannuttavia muotoja kuten yhteisösuunnittelu, visiointi, fokusryhmätyöskentely ja kuntalaisfoorumiin osallistuminen. Osallistumisen lisääminen ja vaikutusmahdollisuuksien parantaminen on nähty keinona tuottaa palveluita enemmän kuntalaisten tarpeita vastaaviksi. Raivio ja Karjalainen (2013, 14) esittävät, että osallisuus voidaan käsittää kokemuksena, tunteena, toimintakykynä ja vaikuttamismahdollisuuksina. Asiakkaiden kokemustiedon ottaminen päätöksen mukaan, vaatii aitoa keskustelua viranomaisten ja asiakkaiden välillä.



Kuva 7. Osallistumiskanavat kunnan palveluihin (mukaiillen Jäppinen & Nieminen 2014, 7)

Käyttäjälähtöisillä menetelmillä voidaan osallistaa henkilöitä julkisten palvelujen suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen. Asiakkaiden tarpeita selvitetään ja palveluja kehitetään asiakaslähtöisesti. Käyttäjälähtöinen palvelujen kehittäminen parantaa palvelujen laatua, lisää palveluprosessin läpinäkyvyyttä ja saavuttaa kustannussäästöjä. (Jäppinen & Nieminen 2014, 3.) Käyttäjälähtöisyys pyrkii tuottamaan palvelun, joka vastaa käyttäjän todellisiin tarpeisiin ja mielikuviin sen hyödyistä. Käyttäjälähtöisessä kehittämismallissa käyttäjät tuottavat kehittämisideoita, toteuttavat niitä ja antavat palautetta. (Koivunen, Vuorela & Haukkamaa 2014.)

Käyttäjälähtöisessä innovoinnissa ”asiakkaan ääni” voidaan antaa myös niille, jotka eivät käytä palveluja suoraan. He voivat olla esimerkiksi tulevia palvelujen käyttäjiä (Harmokivi- Saloranta 2020). Ydin käyttäjälähtöisessä innovoinnissa on oppia palvelujen käyttäjiltä yhdessä heidän kanssaan, jotta pystytään tarjoamaan oikeasti arvokkaita palveluja. Jos palvelu ei ole arvokas sen käyttäjälle, on tehokaskin palveluprosessi resurssien haaskausta. (Kuusisto & Kuusisto 2015, 174.)

Hallitusohjelmat, lainsäädäntö ja kansalliset osallisuus- ja demokratiahankkeet ovat tukeneet kuntalaisten osallisuutta 1990-luvulta lähtien. Kunta- ja erityislaissa keinoina ovat palvelujen käyttäjien valitseminen kunnan toimielimiin, kunnan osa-alueita koskevan hallinnon järjestäminen, kunnan asioista tiedottaminen ja kuulemistilaisuuksien järjestäminen, asukkaiden mielipiteiden selvitys, yhteistyön tekeminen kunnan asioiden hoitamisessa, asukkaiden oma-aloitteisten asioiden hoitamisen, valmistelun sekä suunnittelun avustaminen. 2000-luvulla yhteisösuunnittelu, visiointi, fokusryhmätyöskentely, asiakasraadit ja kuntalaisfoorumit ovat tulleet uusiksi muodoiksi, joilla kuntalaiset ovat osallistuneet kunnan toimintaan (Jäppinen & Sallinen 2012, 7.)

Kuntalain mukaan kuntalaiset voivat osallistua palveluja koskevaan päätöksen tekoon suunnittelu, valmistelu, päätös- ja toimeenpanovaiheessa. Käyttäjälähtöisen innovaatiotoiminnan näkökulmasta

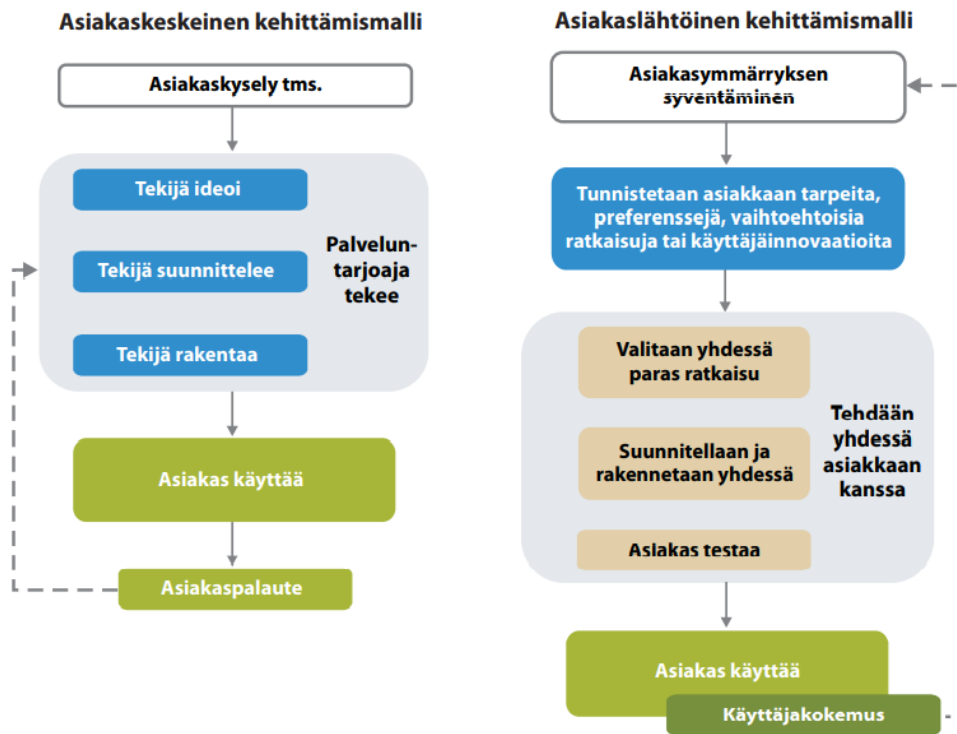
nämä ovat ideointi, suunnittelu, testaus- ja toteutusvaihe. Käyttäjälähtöisyys on uusi keskustelumuoto kunnan ja kuntalaisten välille. Käyttäjien tarpeiden kartoittaminen ja ymmärtäminen korostuu käyttäjälähtöisyydessä. (Jäppinen & Sallinen 2012, 12.)

#### **4.2 Kuntalaiset palvelujen kehittäjinä**

Tänä päivänä kuntalaiset haluavat osallistua ja vaikuttaa lähiyhteisöä koskevaan päätöksen tekoon ja palvelujen kehittämiseen. Kuntalaisten aktiivisuutta tulee tukea monin tavoin. Kuntalainen voi osallistua palveluja koskevaan päätöksen tekoon sekä palvelujen kehittämiseen, näiden eri vaiheissa. (Jäppinen & Nieminen 2014, 3–4.)

Kuntaliitto on listannut yhdeksi uudistumisen kärjeksi asiakasymmärryksen- ja tyytyväisyyden kasvattamisen. (Kuntaliitto 2022) Asiakkaalla olevaa kokemusta voidaan hyödyntää tuotteen kehittämisessä, jotta saadaan tuotettua asiakkaan tarpeisiin vastaavaa palvelua entistä kustannustehokkaammin. (Larjovuori ym. 2012, 6)

Sosiaali- ja terveysalalla on totuttu asiakaskeskeiseen ajatteluun, jossa lähtökohtana ovat asiakkaan tarpeet ja toiminnan toteuttaminen asiakkaan parhaaksi (Larjovuori, Nuutinen, Heikkilä-Tammi & Manka 2012, 6). Asiakaskeskeisessä kehittämistavassa (kuva 8) asiakkaan tarve ohjaa palvelun kehittämistä ja asiakas on mukana palvelun suunnitteluvaiheessa, mutta ei vaikuta palvelun lopulliseen toteuttamiseen. Asiakas antaa mielipiteensä jo olemassa oleviin palveluihin eikä innovoi uusia palveluja. Asiakslähtöisessä kehittämistavassa asiakas on mukana kehittämisessä jo heti alusta lähtien. Asiakas voi olla testaamassa, mikä on palvelulle käytännöllisin toteutustapa tai luomassa palvelulle vaihtoehtoja ennen sen kehittämistä eteenpäin. (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Ahonen & Suokas 2011, 36–37.)

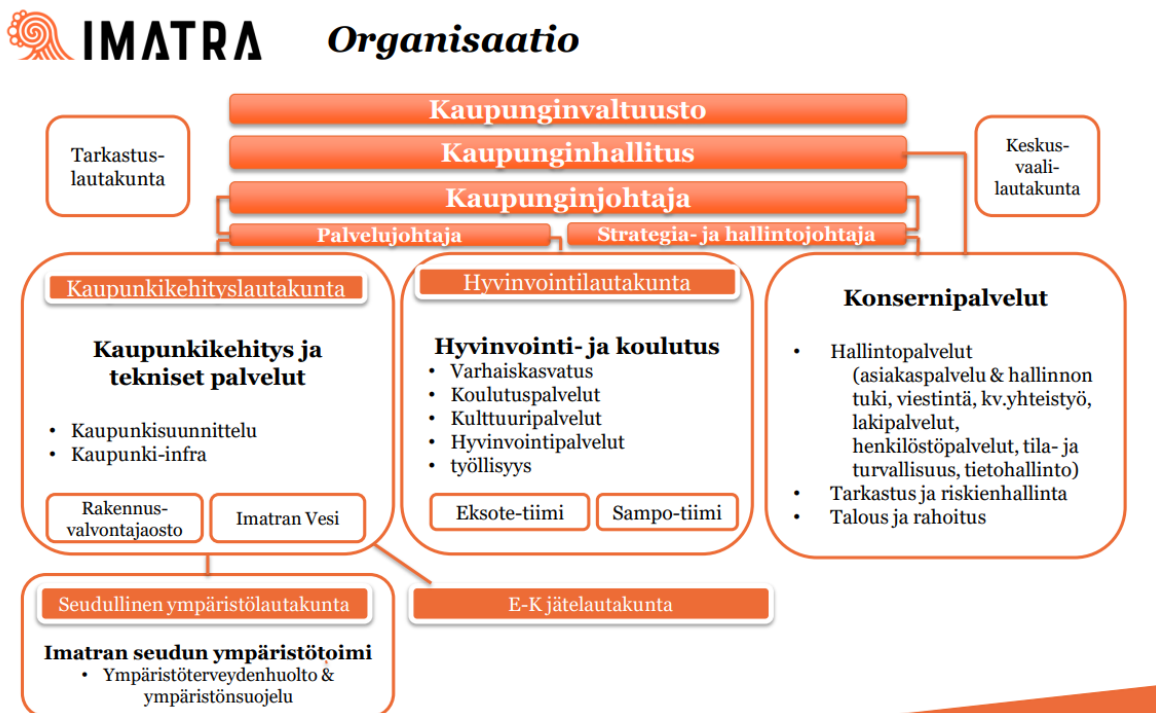


Kuva 8. Asiakaskeskeinen- ja asiakaslähtöinen kehittämismalli (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Ahonen & Suokas 2011, 37)

## 5 Imatran kaupunki

### 5.1 Imatran kaupungin organisaatio

Imatra sijaitsee Kaakkois-Suomessa lähellä Venäjän rajaa. Imatra on hyvinvoinnin ja yrittämisen kaupunki. Imatralla panostetaan elinvoimaisuuden vahvistamiseen, hyvinvoinnin edistämiseen ja uudistuviin toimintatapoihin. Toimintaa ohjaavat eettiset periaatteet; läpinäkyvyys, kunnioitus ja yhdenvertaisuus, puolueettomuus ja yksilön vastuu, omaisuuden ja tiedon vastuullinen käyttö, ympäristövastuu ja hyvä hallinto. Kuvassa 9 on Imatran kaupungin organisaation rakenne, jossa kaupunginvaltuusto vastaa kaupungin toiminnasta ja taloudesta. Hallitus vastaa valtuuston päätösten valmistelusta, täytäntöönpanosta ja laillisuuden valvonnasta. Kaupunginhallituksen alaisena toimii kaupunginjohtaja, joka johtaa kaupungin hallintoa, taloudenhoitoa ja muuta toimintaa. Strategia- ja hallintojohtaja toimii kaupunginjohtajan alaisuudessa ja johtaa konsernipalveluja. Palvelujohtaja toimii myös kaupungin johtajan alaisuudessa ja vastaa hyvinvointi- ja koulutuspalvelujen sekä kaupunkikehitys ja tekniset palvelut johtamisesta. (Imatran kaupungin hallintosääntö 2021a)



Kuva 9. Imatran kaupungin organisaatio (Imatran kaupunki 2021b)

Terveiden edistämiseksi kunnassa pyritään kannustamaan kuntalaisia oman ja ympäristön terveydestä huolehtimiseen. Varhaiskasvatus- ja koulutuspalvelujen tehtävänä on ihmisen kasvun tuke-

minen. Kulttuuri-, kirjasto-, nuorten- ja liikuntapalvelut edistävät kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia sekä tukevat yhteisöllisyyttä ja kannustavat osallisuuteen. Varhaiskasvatuksessa lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kiinnitetään huomiota. Liikunta kuuluu osaksi jokaista varhaiskasvatuspäivää. Elintapoihin liittyvä Hyvä Päivä- elintapaohjauksen materiaalia käytetään 4-vuotiaiden vasukeskusteluissa. (Imatran kaupungin talousarvio 2022.)

## **5.2 Imatran kaupungin liikuntapalvelut**

Liikuntapalvelut kuuluvat hyvinvointi- ja koulutuspalveluihin. Liikuntapalveluissa työskentelee kolme ohjaaja-valvojaa, uinninvalvoja, kolme liikunnanohjaaja ja liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori, joka toimii tiimin esihenkilönä. Liikuntapalveluiden tehtävänä on kannustaa imatralaisia liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Uimahallin uinninvalvonta ja uinninopetus kuuluvat osaksi liikuntapalveluiden toimintaa. Liikuntapalvelut vastaavat liikuntatilojen vuorojärjestelyistä.

Liikuntapalvelut edistävät kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia sekä tukevat yhteisöllisyyttä ja kannustavat osallisuuteen. Imatran kaupungin liikuntapalvelut järjestää ohjattua liikuntatoimintaa, jolla pyritään asiakaslähtöisesti kuntalaisten toimintakyvyn ja terveyden edistämiseen. Liikuntaneuvontaa annetaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuville aikuisille. Imatran kaupungin liikkumishjelma kannustaa kuntalaisia arjen aktiivisuuden lisäämiseen. Liikkumishjelman tavoitteena on vähän liikkuvien tavoittaminen, syrjäytymisen ehkäisy ja elintapasairauksien ennaltaehkäisy sekä terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen. (Imatran kaupungin talousarvio 2022.)

## **5.3 Imatran kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvonta**

Imatran liikuntapalvelujen järjestämä liikuntaneuvonta on yli 18-vuotiaille. Liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka kaipaavat lisää liikettä arkeen tai muutosta omiin elintapoihin. Liikuntaneuvonta on maksutonta ja yksilöllistä sekä asiakaslähtöistä palvelua. Liikuntaneuvontaprosessi suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa ja siinä huomioidaan asiakkaan vahvuudet. Liikuntaneuvoja on asiakkaan tukena prosessin aikana ja auttaa häntä terveellisten elintapojen saavuttamisessa. (Imatran kaupunki 2022)

Liikuntaneuvonnassa asiakas määrittää itselleen tavoitteen, kuinka lisätä liikuntaa arkeen. Toki liikuntaneuvoja tukee ja ohjaa asiakasta tavoitteen asettamisessa, mutta asiakas asettaa itse itselleen tavoitteen. Asiakkaalle laaditaan liikkumissuunnitelma, joka edistää tavoitteen saavuttamista.



Seurantatapaamisia sovitaan asiakkaan kanssa noin kahden kuukauden välein asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan. Tällöin tarkastellaan, miten liikkumissuunnitelman toteuttaminen on sujunut; onko edetty kohti tavoitetta, miten elintapojen muutokset ovat edenneet.

Liikuntapalvelut koordinoivat Imatran elintapaohjauksen kuntakoordinaatioryhmää. Ryhmän tehtävänä on elintapaneuvonnan kokonaisuuden koordinointi, yhteistyön tekeminen yli toimialojen, asiakkaiden ohjaaminen elintapaohjauksen palvelujen pariin/ tuoda elintapaneuvonta tutuksi kuntalaisille. Koordinaatioryhmässä ovat edustajat Eksoten neuvola-, ja koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä hyvinvointipalveluista, Saimaan ammattiopistosta, Imatran seurakunnasta, Etelä-Karjalan liikunta ja urheilusta, Liikutaan Yhdessä- maahanmuuttajien hankkeesta, Imatran kaupungin eri organisaatioista ja Etelä-Karjalan yhdistykset ry:stä. Koordinaatioryhmän tavoitteena on vahvistaa moniammatillista asiantuntijuutta ja vahvistaa sekä kehittää sitä. Elintapaohjauksen palveluista viestitään kuntalaisille yhteisten Kun huoli herää elintavoista – esitteiden avulla. (Jääskeläinen & Seppänen 15.6.2022)

## 6 Kehittämistyön vaiheet

### 6.1 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli rakentaa ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju käyttäjälähtöisesti asiakkaiden ja palveluketjun toimijoiden kesken. Perheliikuntaneuvonnan kohderyhmänä olivat perheet, joilla on alle kouluikäisiä lapsia, ja jotka kaipasivat arkeen lisää arkiaktiivisuutta tai perheelle yhteistä tekemistä. Lakka ym. (2019, 135) ehdottaa edistämään lapsuusiästä lähtien liikuntaa ja terveellisiä elintapoja, sillä niillä on vaikutuksia niin yksilöön kuin yhteiskuntaan. Terveellinen elämäntapa vaikuttaa positiivisesti yksilön terveyteen, fyysiseen kuntoon, toimintakykyyn, opintomenestykseen, työkykyyn ja tuottavuuteen sekä yhteiskunnassa se vähentää terveyspalveluiden ja lääkkeiden käyttöä ja niihin liittyviä kustannuksia.

Työn tarkoituksena on ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvontapalvelujen tarjoaminen kuntalaisille osana Imatran kaupungin liikuntapalvelujen toimintaa. Imatran kaupungin talousarviossa 2022 liikuntapalvelujen tavoitteena on lisätä liikuntaneuvonnan osuutta ja hyvinvointisuunnitelmassa 2021-2025 terveyden edistämisen tavoitteena on hyvinvoiva kuntalainen. Tämä antaa kehittämistyölleni merkityksen ja työn avulla liikuntapalvelujen liikuntaneuvonnan kohderyhmiä pystytään lisäämään. Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi (2021, 5) määrittelee liikuntaneuvonnan tavoitteeksi liikunnan lisäämisen. Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini ja Mäki (2016, 24) kannustavat perheitä liikkumaan yhdessä. Fyysiseen aktiivisuuteen lapsi tarvitsee vanhempien kannustusta ja tukea. Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta alle kouluikäisille lapsille ja perheille on tarkoitus vakiinnuttaa osaksi liikuntapalvelujen toimintaa. Jatkossa liikuntaneuvontaa on tarkoitus antaa perhekohtaisesti alle kouluikäisille ja kouluikäisille lapsille ja perheille.

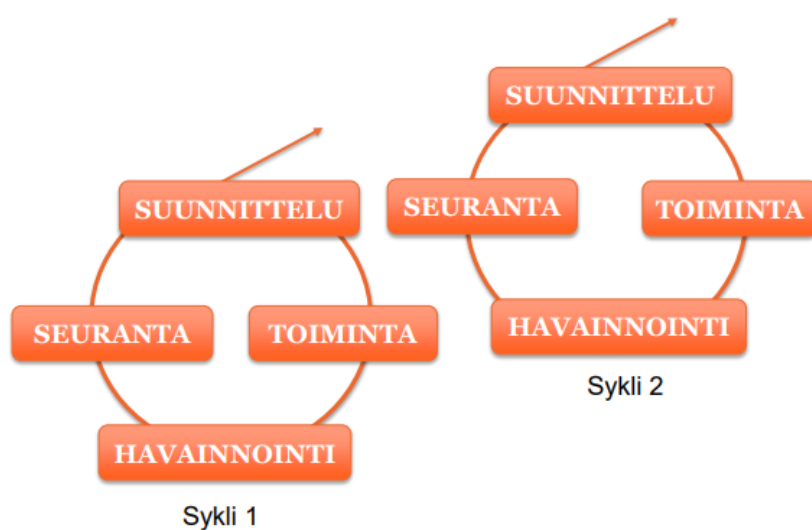
### 6.2 Toimintatutkimuksen hyödyntäminen kehittämistyössä

Tässä kehittämistyössä hyödynnettiin toimintatutkimuksen mallia. Kehittämistyön tekijä toimi ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvontaketjun suunnittelussa ja perheiden liikuntaneuvontaprosessin toteutuksessa. Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2018, 61) ovat määritelleet, että toimintatutkimuksen kehittäjä toimii ryhmän aktiivisena jäsenenä. Toimintatutkimukseen osallistuvat ovat tasa-arvoisessa asemassa. Organisaation työntekijät ja muut toimijat toimivat ovat aktiivisesti mukana kehittämistyössä. Toimintatutkimus soveltuu organisaation toimintatapojen muutokseen. Imatran kaupungin liikuntapalvelujen henkilöstö toimi kehittämisessä mukana; työpajojen, ideoinnin ja suunnittelun myötä sekä siinä miten palvelua tuotetaan kehittämistyön päätyttyä. Kehittämistyön tekijä toimi myös aikuisten liikuntaneuvonta ryhmänohjaajana yhdessä toisen liikunnanohjaajan kanssa.

Lasten vanhempia osallistettiin käyttäjälähtöisten ja osallistavien menetelmien avulla liikuntaneuvontaprosessiin sekä heiltä kerättiin käyttäjäkokemusta palveluketjun tulevaisuuden toteuttamista varten. Kostamo, Airaksinen ja Vilkkä (2022, 15) kuvaa toiminnallista kehittämisprosessia muotoutuvaksi ja lopputulos on toimintaympäristön jäsen kanssa yhdessä tuotettu ratkaisu.

Toimintatutkimus soveltuu uuden toiminnan tai työn ymmärtämiseen ja kehittämiseen (Kananen 2014, 15). Sen tyypillisiä piirteitä ovat ongelmakeskeisyys, tutkittavien ja tutkijan aktiivinen rooli sekä yhteistoiminta. Aktiivisina osallisina tutkimuksessa ja kehittämisessä ovat henkilöt, jotka toimivat käytännöissä mukana. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2018, 58–59.) Toimintatutkimuksesta voidaan käyttää nimitystä tutkimusstrategia. John Deweyä (1859–1952) ja Kurt Lewiniä (1890–1947) pidetään toimintatutkimuksen kehittäjinä. Toimintatutkimuksessa voivat yhdistyä kvalitatiiviset- ja kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät. Siinä voidaan käyttää muiden tutkimusotteiden tiedonkeruu- ja aineiston analyysimenetelmiä. Toimintatutkimuksessa yhdistyvät samanaikaisesti toiminta, tutkimus ja muutos. (Kananen 2014, 13–18.) Toimintatutkimus ei ole vain kiinnostunut siitä, miten asiat ovat, vaan erityisesti siitä, miten niiden tulisi olla. Sillä pyritään todellisuuden muuttamiseen; käytännön toiminnan ja teoreettisen tutkimuksen vuorovaikutukseen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2018, 60.)

Toimintatutkimus on syklinen prosessi, jonka yhteen sykliin kuuluu neljä vaihetta; suunnittelu, toiminta, havainnointi ja arviointi (kuva 10). Sykliä seuraa uusi sykli, joka jatkaa siitä, mihin ensimmäisessä syklissä päästiin tai sitten se kohdistuu uuteen ongelmaan. Toimintatutkimus tähtää jatkuvaan muutokseen ja kehittämiseen. (Kananen 2014, 13.)



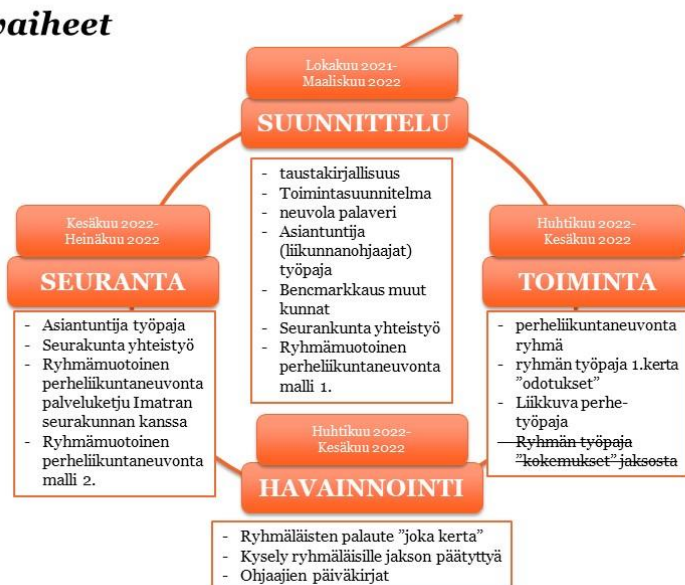
Kuva 10. Toimintatutkimus etenee syklisesti eteenpäin (mukailtu Kananen 2014, 13)

### 6.3 Kehittämistyön vaiheet

Toimintatutkimuksen mallia mukailien kehittämistyöhön kuului neljä vaihetta (kuva 11); suunnittelu, toiminta, havainnointi ja seuranta. Kehittämistyössä käytettiin eri menetelmiä tiedon keräämiseen kehittämistyön eri vaiheissa. Muiden kuntien/kaupunkien ryhmämuotoisesta perheliikuntaneuvonnasta kerättiin tietoa benchmarking- toiminnalla internetin ja sähköpostiviestien avulla. Kehittämistyössä hyödynnettiin osallistavaa työpaja työskentelymenetelmää perheliikuntaneuvontaprosessin alussa ja viimeistelyssä. Lisäksi menetelmää oli tarkoitus käyttää liikuntaneuvonta-asiakkaiden toiveiden, prosessin ja liikuntaneuvonnassa käytettyjen työskentelytapojen kartoittamiseen. Työpaja menetelmällä edistettiin perheliikuntaneuvontapalvelun toteuttamista, tiedon sekä ideoiden keräämistä. Osallistujilta kerättiin palaute jokaisen ryhmäliikuntakerran jälkeen. Liikuntaneuvontajaksoon osallistuvilta kerättiin asiakaspalautetta kyselyllä. Liikuntaneuvojat pitivät havainnointipäiväkirjaa tapaamiskerroilta, joilla havainnointiin osallistujien ja liikuntaneuvojien toimintaa.



#### Työn vaiheet



Kuva 11. Kehittämistyön vaiheet

#### 6.3.1 Suunnitteluvaihe ja tutkimusmenetelmät

Kehittämistyö käynnistyi suunnitteluvaiheella lokakuussa 2021. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin (Eksote) Imatran neuvolapalveluiden kanssa pidettiin yhteistyöpalaveri ryhmämuotoisesta perheliikuntaneuvontaryhmästä (liite 1). Palaverissa sovittiin ryhmään ohjautumisesta ja ryhmän

aloituksesta. Kuitenkaan ryhmään ohjautuminen ja markkinointi eivät tuottaneet tulosta, sillä avoimeen ryhmämuotoiseen perheliikuntaneuvontaan ei tullut yhtään ilmoittautumista. Oli mietittävä uusia tapoja tavoittaa lapsiperheitä.

Imatran kaupungin liikuntapalveluiden liikunnanohjaajien kanssa pidettiin työpaja, jossa suunniteltiin ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvontaprosessin sisältöä ja toteutusta. Työpaja pidettiin ennen suunnitellun avoimen ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvontaryhmän alkua. Siinä mietittiin ratkaisua ryhmän ohjaamiseen, sillä ohjaustilanne vaatii kaksi ohjaa paikalle; toinen lasten vanhempien kanssa liikuntaneuvonta keskustelujä ohjaamaan ja toinen lasten kanssa liikkumaan/leikkimään. Tähän käytettiin aivoriihi -ideointimenetelmää. Kupias (2008, 89–90) kannustaa aivoriihen ideoinnin aikana tuottamaan mahdollisimman paljon ideoita ja näkökulmia, jolloin kaikki ideat ovat hyväksytyjä. Ideoita ei saa arvostella eikä niitä tarvitse perustella. Ryhmässä voi olla yksi kirjaaja tai kaikki voivat kirjata omat ideansa liimalapuille. Tässä liikunnanohjaajien työpajassa jokainen kirjasi ideoita omille muistilapuille ja niitä käytiin tämän jälkeen yhdessä läpi. Ideoista nousi esiin liikunta- ja urheiluseurat, palkattu liikunnanohjaaja, opiskelija, oppilaitos yhteistyö, hankeavustus ja työ- ja henkilöstöjärjestelyt. Myös liikuntaneuvontatapaamisten harjoitteita mietittiin yhdessä. Tässä käytettiin kokonaiskuvan hahmotus – menetelmää. Menetelmän avulla osallistujat avartavat omaa mielikuvaansa aiheesta ja muodostavat yhteisen tulkinnan aiheeseen. (Tevere) Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan tapaamiskertojen sisällöt olivat kaikkien nähtävillä seinillä. Ensin käytiin läpi kokonaiskuva liikuntaneuvontajaksosta ja tämän jälkeen harjoitteita käytiin läpi tapaamiskerta kerrallaan.

Benchmarking avulla voidaan mitata ja analysoida tuotteita, palveluja ja prosesseja sekä näiden kapasiteetteja. Verrataan, opitaan huipuilta ja saatuja oppeja hyödynnetään oman toiminnan kehittämiseksi. Oman toiminnan kehittämiseksi pyritään saavuttamaan ”kilpailijan” kanssa sama taso tai jopa ylittämään se. (Niva & Tuominen 2005, 5.) Tässä kehittämistyössä helmi-maaliskuun vaihteessa 2022 benchmarkingin avulla kartoitettiin, millaista ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa muissa kaupungeissa on, kaupunkien internetsivujen kautta ja sähköpostiviestien välityksellä. Kartoituksen avulla selvisi, että ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa järjestettiin yhdessä kaupungissa Heinolassa. Muissa kaupungeissa toteutettiin perhekohtaista liikuntaneuvontaa.

Heinolan ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta ”Koko perheen liikuttava seikkailu” on perheille, joissa on 6–10- vuotiaita lapsia. Koko perheen liikuttava seikkailu sisältää kahdeksan tapaamiskertaa. Ryhmään otetaan mukaan maksimissaan kahdeksan perhettä ja ryhmässä on kaksi ohjaajaa, liikunnanohjaaja ja ravitsemusterapeutti. Tapaamiskerrat sisältävät liikuntaa ja teoriaa, joissa käsitellään ravitsemusta, unta, lepoa ja liikuntaa. Heinolassa isoimpana haasteena on koettu ryhmän kokoaminen. (Heinolan kaupunki; Vihervaara 19.3.2022) Heinolan mallin pohjalta myös Imatran

ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan toteuttamisessa tarvittiin kaksi ohjaajaa. Ryhmän toteuttaminen Imatran seurakunnan kanssa yhdessä mahdollisti liikuntaneuvonnan toteuttamisen perhekahvilan yhteydessä. Tällöin seurakunnan työntekijät olivat lasten kanssa ja liikuntapalveluiden työntekijä piti liikuntaneuvontaa lasten äideille. Heinolan liikuntaneuvonnan teemat vaikuttivat sopivilta Imatran malliin ja niitä käsiteltiin Imatran mallissa arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa käyttäen. Kangasniemi ja Kauravaara (2016, 9) määrittelevät arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa keskeisintä on asiakkaan oma halu, pyrkimys ja ymmärrys myönteisestä elämästä, jolloin käyttäytymistä ja sen muutosta tuetaan vahvistamalla asiakkaan omia arvoja. Ryhmän kokoon saaminen oli suurin haaste myös Imatralla. Onneksi Imatran seurakunnan kanssa rakentui ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju.

### **6.3.2 Toimintavaihe ja tutkimusmenetelmät**

Toimintavaiheessa toteutettiin Liikkuva Perhe -ohjelman pilotoima Liikkuva perhe –työpaja, johon osallistui huhtikuun 2022 lopulla järjestöjen, seurakunnan ja Imatran kaupungin liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen edustajia. Työpajassa syntyi uusi idea kokeilla ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa Imatran seurakunnan perhekahvilan yhteydessä.

Imatran seurakunnan varhaiskasvatus ja perhetyö työalajohtajan kanssa kartoitettiin sopivia ryhmiä, joissa ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa voitaisiin pitää ja ryhmäksi valikoitui Olavinkulman perhekahvila. Perhekahvilassa voi tavata tuttuja ja tutustua uusiin ihmisiin. Sinne voi tulla oman aikataulun mukaan ja siihen ei tarvitse ilmoittautua (Imatran seurakunta 2022). Olavinkulman perhekahvilaan osallistui hyvin lapsia ja vanhempia ja siksi tämä valikoitui sopivaksi ryhmäksi. Ajankohta oli sopiva liikuntaneuvojen viikkoaikatauluun ja tämä myös vaikutti valintaan. Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontajakso pidettiin Olavinkulman perhekahvilassa 22.4.- 20.5.2022.

Toimintavaiheessa toteutettiin ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontajakso. Liikuntaneuvontajakso sisälsi viisi tapaamiskertaa kerran viikossa Olavinkulman perhekahvilassa. Yksi liikuntaneuvontakerta kesti yhden tunnin. Liikuntaneuvonta pidettiin yhteisen aamupiirin jälkeen, jolloin seurakunnan lastenohjaajat jäivät lasten kanssa leikkimään ja lasten äidit pääsivät siirtymään liikuntaneuvontakeskustelujen pariin.

Ojasalo ym. (2015, 158) suosittelee luovien menetelmien ja työkalujen käyttämistä uusien näkökulmien, ideoiden ja ratkaisujen tuottamiseen. Avoin ja positiivinen ilmapiiri mahdollistaa luovat ongelmanratkaisut. Ryhmätyöskentely ja verkostoituminen tukevat uusien ideoiden syntymistä. Kopakala (2008, 43) korostaa vuorovaikutustilanteita, joiden kautta ihmiset innostuvat ryhmäytymään ja

tuovat oman asiantuntemuksensa esiin. Ojasalo ym. (2015, 159) mainitsee vuorovaikutteisen johtamistavan, joka kannustaa innovatiivisuuteen. Luovassa ongelmanratkaisussa ideoiden arvioimista ei pidä aloittaa liian varhaisessa vaiheessa, sillä se tyrehdyttää ideoinnin. Luovissa ongelmanratkaisuisissa ideoita on hyvä olla paljon, sillä määrä synnyttää laatua.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla liikuntaneuvontaryhmäläisiltä kerättiin toiveita ja odotuksia jaksoa varten aivoriihi- menetelmää käyttäen. Aivoriihi on ideointimenetelmä, jonka avulla saadaan kerättyä ihmisten kokemuksia, näkemyksiä, tietoa ja ideoita. Aivoriihin tavoitteena on tuottaa paljon erilaisia näkemyksiä, joita voidaan vielä työstää eteenpäin. (Tevere) Tässä kehittämistyössä ryhmämuotoiseen perheliikuntaneuvontaan osallistuneet kirjasivat omille postit- lapuille, mitä he odottivat ja toivoivat neuvonnalta. Laput kiinnitettiin yhdelle fläpille ja tämän jälkeen toiveista keskusteltiin yhdessä. Toiveista esiin nousi uusia ideoita arkeen, uuden liikuntalajin kokeilu ja kotijumppaliikkeitä. Ryhmän kanssa sovittiin, että seurantatapaamisella toteutettaisiin liikuntakokeilu ryhmän kanssa.

### 6.3.3 Havainnointivaihe ja tutkimusmenetelmät

Havainnointivaiheessa ryhmämuotoiseen perheliikuntaneuvontaan osallistuvilta kerättiin palautetta jokaisen liikuntaneuvontatapaamisen jälkeen. Palaute kirjattiin liikuntaneuvojien havainnointipäiväkirjoihin. Palautteen perusteella osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä liikuntaneuvonta tapaamisten jälkeen. Ryhmäläiset nostivat peukalon ylös, jos tunne liikuntaneuvonta kerrasta oli positiivinen ja peukalo alas, jos tunne oli negatiivinen. Palautteen kerääminen oli nopea toteuttaa neuvonnan päätteeksi. Kaikilta viideltä tapaamiskerralta osallistujien kokemukset olivat positiiviset. Ryhmäläiset antoivat myös sanallista palautetta "oli kivaa" ja "tämä oli hyvä". Kopakkala (2008, 190) nimeää, että ryhmän kehitys etenee, kun ryhmän jäsenet ovat tyytyväisiä ryhmään. Ryhmämuotoiseen perheliikuntaneuvontaan osallistuville selvitettiin alussa palautteen, havainnoinnin ja tutkimuksellisten asioiden tarkoitus ja se, että heidän tieto liikuntapalvelun käyttäjänä oli ensi arvoisen tärkeää palvelun tuottamista jatkoa varten. Virtanen ym. (2011, 43) esittää, että asiakkaan palvelukokemuksen selvittäminen ja sen huomioiminen palvelun kehittämisessä on tärkeää, myös organisaation asiakasymmärryksen kasvattamisen kannalta.

Havainnointi (observation) toimii hyvin menetelmänä tutkittaessa yksilön toimintaa ja vuorovaikutusta toisten kanssa. Se sopii vaikeasti ennakoitavien ja nopeasti muuttuvien tilanteiden arvioimiseen. Itsedokumentointimenetelmien (luotaimien) avulla voidaan havainnoida tilanteita, joissa itse ei aina ole mahdollista olla paikalla. (Ojasalo ym. 2015, 114.) Ryhmäliikuntaneuvontatapaamisista

liikuntaneuvojat pitivät havainnointipäiväkirjaa (liite 2). Liikuntaneuvojat kirjasivat omiin päiväkirjoihinsa liikuntaneuvonnan ajankohdan, osallistujien lukumäärän, teeman, millaisilta osallistujat vaikuttivat, miten osallistujat osallistuivat toimintaan mukaan, millainen tunne jäi itselle ohjaajana ja mahdolliset muut huomiot. Päiväkirjan avulla kerättiin tietoa osallistujien ja neuvojen käyttäytymisestä ja tunnelmista. Päiväkirjan kysymykset olivat ennalta suunniteltu ja neuvojan tiedossa, jolloin neuvonnan päätteeksi kirjaaminen oli helppoa. Ojasalo ym. (2015, 115) suosittelevat, että havainnointi toteutetaan mahdollisimman järjestelmällisesti ja havainnoinninkohde on oltava ennalta määritetty.

Aineistoja on hyvä pitää muistin tukena. Aineiston tulkitsemisessa muistiinpanot auttavat palauttamaan mieleen myös sellaista, mitä ei ole kirjattu. Kahden havainnoijan keräämä tietoa tuo aineiston johdonmukaista uskottavuutta. (Aarnos 2018, 148.) Havainnoitaessa on hyvä tietää, mitä havainnoidaan. Näin asiat pystytään kirjaamaan ylös havainnointipäiväkirjaan myöhempää tarkastelua varten. (Kananen 2014, 83.) Liikuntaneuvojien päiväkirjojen mukaan osallistujia tapaamiskerroilla oli 5–9 aikuista, lapsia 7–15 ja seurakunnan lastenohjaajia 1–2 henkilöä. Molemmista liikuntaneuvojien havainnointipäiväkirjoista esiin nousi ryhmän avoimuus. Molemmat neuvojat tulkitsivat ryhmäläiset avoimiksi ja keskustelut liikuntaneuvonnan teemoista/aiheista olivat syvällisiä ja ne toimivat hyvin. Riitti, että neuvoja alusti aiheeseen, ohjasi keskustelun purkamista ja ajatusten jakamista. Keskustelua syntyi niin pariporinoista kuin ryhmäkeskusteluista. Ryhmäläiset jakoivat toisilleen niin ilot kuin surutkin, henkilökohtaisia asioita uskallettiin kertoa toisille ja tunteita uskallettiin näyttää. Luultavasti ryhmän luottamusta toisiin lisäsi se, että he olivat ennestään tuttuja. Kopakkala (2008, 190) määrittelee, kun ryhmän henkilöt tuntevat toisensa ryhmän turvallisuus lisääntyy. Edellytyksinä turvallisuuden lisääntymiseen ovat ryhmän keskinäinen vuorovaikutus, jatkuvuus, ja yhteiset tehtävät. Mikkonen ja Saarinen (2018, 21) mainitsee, että luottamuksellinen ilmapiiri sallii vuorovaikutuksen, omien kokemusten jakamisen, toisten kuulemisen, tunteiden ilmaisemisen, toisten kokemuksista oppimisen ja uusien selviytymiskeinojen etsimisen.

Liikuntaneuvojien havainnointipäiväkirjoista esiin nousi vertaistuen merkitys. Ryhmäläiset olivat samassa elämäntilanteessa perheellisiä, joilla oli pieniä lapsia. He toivat esiin sen, että oli hyvä huomata, että muutkin olivat samassa elämäntilanteessa ja kamppailivat samoista asioista. Kuten siitä, että pitäisi lisätä liikuntaa, mutta muut kotiaskareet tai oma ajatusmaailma estää sen. Osallistujilta saadun palautteen ja havaintojen perusteella he kokivat, että ryhmäkeskustelut antoivat heille hetken, ajan pohtia omia asioita ja jakaa kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Mikkonen ja Saarinen (2018, 35) mainitsee, että vertainen ymmärtää toista ja toisen tunteita oman kokemuksen pohjalta. Ryhmän salliva ilmapiiri luo tilaisuuden olla oma itsensä ja ilmaista itseään. Vertaisryhmässä tunteita uskalletaan näyttää, eikä kukaan kiellä tai ihmettele.



Tässä kehittämistyössä ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvontajaksoon osallistuville toteutettiin verkkokysely, jolla selvitettiin neuvontaan osallistuvien mielipiteitä neuvonnan toteutuksesta. Kyselyssä (liite 3) oli yhteensä 18 kysymystä, joista osa oli valintakysymyksiä, osa avoimia kysymyksiä ja osa jatka lausetta- kysymyksiä. Kyselyyn vastasi neljä henkilöä, mikä oli vähäinen määrä. Kysely oli tarkoitus toteuttaa viimeisen perheliikuntaneuvontatapaamisen yhteydessä, mutta tämä ei toteutunut, joten kysely lähetettiin sähköpostilla neuvontaan osallistuville ja tämä luultavasti saattoi vähentää vastausten määrää. Viikka (2021, 46) suosittelee käyttämään kyselyä yleensä, kun tutkitaan suuria määriä tai hajallaan olevien ihmisten mielipiteitä, asenteita, ominaisuuksia, käyttäytymistä tai henkilökohtaisia asioita. Kysely voidaan toteuttaa verkkokyselynä, puhelimitse tai haastatteluna. Ojasalo ym. (2015, 121–122) esittää, että kysely on nopea ja tehokas menetelmä kerätä tietoa ja se soveltuu monien aihealueiden ja ilmiöiden tutkimiseen. (Ojasalo ym. 2015, 121–122.)

Kysely soveltuu hyvin vaikutusten arvioimiseen. (Kananen 2015, 102) Tässä kehittämistyössä kyselyn vastaukset antoivat kattavasti tietoa perheliikuntaneuvontaan osallistuvien fyysisen aktiivisuuden muutoksista. Etenkin avoimista kysymyksistä, joissa vastaaja perusteli vastaustaan, saatiin hyvin tietoa neuvonnan onnistumisesta. Vastauksia hyödynnettiin ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketjussa ja prosessin etenemisessä.

Kyselyyn vastasi neljä naista, joiden keski-ikä oli 33,5 vuotta. Vastaajilla oli keskimäärin 2,25 lasta. Kaikki vastaajat olivat saaneet tiedon ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan järjestämisestä Imatran seurakunnalta, perhekahvilasta. Kyselyn vastausten perusteella liikuntaneuvonnan toteutuspaikka, vuodenaika ja viikonpäivä koettiin hyvinä. Vastaajista yksi koki kellonajan huonoksi.

Kaikille vastaajille kertyi poissaoloja liikuntaneuvontajakson aikana. Muut menot tai lapsen sairastuminen olivat olleet esteenä osallistumiselle. Vastausten perusteella poissaolon ei koettu haittaavan keskusteluihin osallistumista seuraavalla kerralla. Vastaajat kokivat, että liikuntaneuvoja kertasi kattavasti edellisen kerran aiheen, jolloin osallistuminen keskusteluihin onnistui sujuvasti. Mykänen-Hänninen ja Kääriäinen (2009, 76) mainitsevat, että ryhmäytymistä voi estää suuri poissaolojen määrä ja tällöin luottamuksen syntyminen ryhmässä voi estyä. Ohjaajan puutteelliset taidot ohjata ryhmäprosessia voivat haitata toiminnan etenemistä. Onneksi ryhmämuotoiseen perheliikuntaneuvontaan osallistuneet eivät kokeneet kummankaan näistä haitanneen neuvonnan onnistumista.

Kaikki vastaajat pitivät liikuntaneuvonnan yhden kerran kestoa sopivana. Samoin myös ryhmän koko ja ilmapiiri koettiin hyväksi. Kangasniemi ja Kauravaara (2016, 138) esittävät sopivaksi elintapaohjauksen ryhmän enimmäiskooksi 8–12 henkilöä. Mitä pienempi ryhmä on sitä, sitä enemmän ohjaaja pystyy huomioimaan ryhmää yksilöinä. Vastaajat kokivat saaneensa vertaistukea ryhmämuotoisessa perheliikuntaneuvonnassa. Vertaistuen saamista olivat tukeneet keskustelut samassa

elämäntilanteessa olevien kanssa. Keskustelut oli koettu avartaviksi ja mukaviksi. Mikkonen ja Saarinen (2018, 22–23) korostavat, että ryhmätapaamiset samassa elämäntilanteessa olevien kanssa, voivat herättää positiivisia ajatuksia omasta onnistumisesta. Ryhmässä saatu tieto tuo keinoja selviytymiseen arjessa. Ryhmältä saadun tuen avulla yksilön elämänhallinnan tunne voi lisääntyä. Ryhmätoiminnassa oppiminen on monenkeskistä tiedon ja kokemusten jakamista.

Vastaajan kommentti:

*”Olemme kaikki samassa elämäntilanteessa- tunne siitä ettei ole ajatustensa tai tunteidensa kanssa yksin.”*

Vastaajat pitivät liikuntaneuvonnan ohjaajia kannustavina. Perusteluissa vastauksissa näkyi, että ohjaajat koettiin helposti lähestyttäviksi ja he johdattelivat hyvin keskustelua. Yksi vastaaja koki, että ohjaaja oli aidosti kiinnostunut heidän elämäntilanteesta. Tuunanen ym. (2016, 75) mainitsee, että liikuntaneuvoja luo luottamuksen asiakkaan kanssa, mikä luo perustan elämäntapamuutokselle ja sen ylläpidolle. Motivoiva vuorovaikutus ja kuunteleminen ovat neuvojalle tärkeitä työkaluja. Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi (2021, 11) korostaa, että liikuntaneuvojalla tulee olla kattavasti tietoa liikkumisen terveysvaikutuksista ja vähäisen liikkumisen terveyshaitoista sekä ymmärrystä käyttäytymisen vaikuttavista tekijöistä.

Vastaajan jatka lausetta vastaus: Ohjaaja auttoi minua...

*”Olemaan armollinen itselle!”*

Liikuntaneuvonnan sisältö koettiin elämäntapamuutosta tukevaksi. Vastaajien perusteluissa esiin tuli, että elämäntapamuutos ei vaadi radikaaleja muutoksia, vaan pienin askelin edeten koostuu pitkä polku. Liikuntaneuvonnasta koettiin saavan hyviä vinkkejä omaan arkeen ja siihen, miten jatkaa terveellisten elintapojen noudattamista jakson jälkeen. Tuunanen ym. (2009, 75) korostavat, että liikuntaneuvojan tulee saada asiakas oivaltamaan omat arvonsa ja toimintatapansa. Liikuntaneuvoja tukee, kulkee rinnalla ja opastaa, mutta asiakas määrittää tavoitteen ja aikataulut. Liikuntaneuvontakyselyn vastaajat ovat panostaneet omaan hyvinvointiin ja ottaneet itselleen aikaa liikkumiseen sekä oman hyvinvoinnin edistämiseen.

Yksi vastaajien jatka lausetta vastaus: Arjen pienistä päätöksistä omassa arjessa olen toteuttanut omassa arjessa..

*”Itseni ja oman hyvinvointini huomioimisen aiempaa paremmin.”*

Vastaajista kolme lisäsi liikkumista liikuntaneuvontajakson aikana. Liikkumisen lisäämiseen vaikutti motivaation löytyminen liikuntaneuvontajakson aikana. Vasalampi (2017, 55) mainitsee, että erilaiset motiivit vaikuttavat yksilön henkiseen kasvuun ja kehitykseen. Motiivit jaetaan sisäiseen ja ul-

koiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa henkilö pitää toimintaa itselle kiinnostavana, mielihyvää tuottavana ja omien arvojensa mukaisena. Ulkoisessa motivaatiossa jokin ulkoinen palkkio ohjaa tavoitteeseen pääsemistä. Jos vain ulkoinen motivaatio ohjaa tavoitteiden saavuttamista, vastoinkäymisen kohdatessa tavoitteen saavuttamisesta luovutaan helpommin. Absetz ja Hankonen (2017) nimeävät, että keskeisintä muutokseen motivoitumisessa on usko omaan pystyvyyteen. Toimijuuden ja voimaantumisen tietoisuus luo yksilölle uskoa omaan kykyyn selviytyä vaikeissakin tilanteissa. Vastaajat kokivat saaneen kannustavaa tukea liikuntaneuvontajakson aikana, jonka he kokivat vaikuttavan myönteisesti liikkumisen lisääntymiseen. Kauronen (2016, 129) korostaa käyttämään entistä enemmän kielellisten keinojen käyttämistä ohjauksessa kuten kuuntelua koskevien ilmaisujen, tarkentavien kysymyksiä, kommentteja, kannustusta, rohkaisua, positiivista palautetta, osallistujan tiedon vahvistamista, empatian ilmaisua ja huumorin käyttämistä. Nämä vaikuttavat positiivisesti osallistujien muutos aikeisiin ja kokemaan tukeen. Yhdellä kyselyyn vastaajalla liikkuminen ei lisääntynyt, sillä liikkuminen kuului jo säännöllisesti elämään.

Vastaajan kommentti:

*”Arkiliikunta lisääntyi ja kun joku vähän tsemppaa, niin saa lähdettyä liikkeelle.”*

Liikuntasuunnitelman tekemisen vastaajat kokivat hyödylliseksi. Vastaajien mielestä liikuntaa oli helpompi toteuttaa, kun oli tehnyt suunnitelman liikkumisen edistämiseksi. Liikuntasuunnitelman koettiin monipuolistaneen omaa liikkumista. Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi (2021, 14) korostaa, että liikuntasuunnitelman tulee olla realistinen, aikataulutettu ja toteuttamiskelpoinen. Liikuntaneuvoja antaa asiakkaalle työkaluja ja keinoja liikunnan lisäämiseksi sekä auttaa etsimään sopivia liikuntamuotoja. Kauronen (2016, 129) mainitsee, että naisilla liikuntasuunnitelman tekeminen perheen toimintoihin sopivaksi voi edistää muutoksen onnistumista.

Vastaajan kommentti:

*”Kun on mustaa valkoisella, suunnitelma on paljon konkreettisempi ja sitä on helppo lähteä toteuttamaan.”*

#### **6.3.4 Seurantavaihe ja tutkimusmenetelmät**

Seurantavaiheeseen kuului yhteistyötapaaminen Imatran seurakunnan kanssa ja Imatran liikuntapalveluiden liikunnanohjaajien työpaja. Seurantavaiheen aikana rakentui päivitettyyn muotoon ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketju Imatran seurakunnan kanssa

Liikunnanohjaajien työpajassa ideoitiin ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan toteuttamista jatkossa. Ratkaisuja etsittiin ryhmään ohjautumiseen, henkilöstöresursseihin ja mihin ohjata perheitä

liikuntaneuvonta jakson jälkeen. Ideoimiseen käytettiin edellisestä työpajasta ohjaajille tutuksi tullutta aivorihi – menetelmää. Kupias (2008, 90) on esittänyt, että esittäessä ratkaisua ongelmaan, tuotettuja ideoita voidaan ryhmitellä, arvioida ja kehitellä. Liikunnanohjaajien työpajassa ideoita ryhmiteltiin ja jatko kehiteltiin. Jatkossa ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa voidaan järjestää myös kaupungin avoimen varhaiskasvatuksen tai muun yhdistyksen kanssa yhteistyössä. Avoimeen ryhmään ohjautumisessa yhteistyötä neuvoloiden ja kouluterveyden hoitajien kanssa tulee tiivistää yhteisten verkostotapaamisten myötä. Hankeavustuksen hakeminen mahdollistaisi lapsille liikunnanohjauksen. Kuitenkin hankkeen päättymisen jälkeen toiminta tulisi vakiinnuttaa liikuntapalveluiden toimintaan. Liikuntaneuvontajakson päättymiseen jälkeen kaupungilla olisi hyvä olla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, johon perhe voisi osallistua. Tämä edellyttää, että perheiden liikuntaneuvonta nähdään kaupungissa tärkeänä ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä terveyden edistämässä ja siihen panostetaan. Imatran kaupunki (2022, 44) on kirjannut laajaan hyvinvointisuunnitelmaan vuosille 2021–2025 perheiden ryhmämuotoisen että yksilömuotoisen liikuntaneuvonnan terveyttä edistäväksi toimenpiteeksi.

Imatran seurakunnan kanssa pidetyssä yhteistyötapaamisessa sovittiin ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketjun käytänteistä. Seurakunta kohtaa perhekerhoissa ja kahviloissa pikukulapsiarkea eläviä perheitä, joiden kanssa liikkuminen otetaan puheeksi. Nirhamo (2.9.2022) ehdottaa, että liikkumisen puheeksi ottamista tuetaan osaamista vahvistamalla ja kehittämällä siitä osa toimintakulttuuria. Imatran seurakunta on Liikkuva seurakunta. Liikkuva seurakunta on toimintamalli, jonka avulla liikuntaa lisätään seurakunnissa ja sitä tuodaan näkyväksi. (Liikkuva seurakunta) Imatran seurakunnassa työskentelee liikunnan ammattitutkinnon suorittanut henkilö, jolla on hyvät valmiudet ottaa liikkuminen puheeksi varhaiskasvatus ja perhetyössä. Kun varhaiskasvatus ja perhetyö toiminnasta löytyvät sopiva kohdejoukko pienten lasten vanhempia, jotka miettivät oman tai perheen liikunnan riittävyttä, toteutetaan ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta kerhotoiminnan yhteydessä. Seurakunnan kanssa pidetään säännöllisesti yhteistyötapaamisia, joissa käydään läpi ajankohtaisia perheille suunnattuja liikuntatapahtumia, ryhmiä ja yhteistyön kehittämistä.

## **7 Kehittämistyön tulokset**

### **7.1 Sidosryhmä yhteistyö Imatran seurakunnan kanssa**

Imatran seurakunnan kanssa rakentui kehittämistyön aikana hyvä sidosryhmä yhteistyö perheiden liikunnan edistämiseksi. Juutinen (2016, 24) määrittelee sidosryhmät ryhmiksi tai henkilöiksi, joihin yrityksen toiminta vaikuttaa, tai jotka voivat vaikuttaa yrityksen toimintaan. Niskala, Pajunen ja Tarna-Mani (2013, 72) esittävät, että sidosryhmät voidaan jaotella ensisijaisiin ja toissijaisiin. Ensisijaiset sidosryhmät ovat ryhmiä, joilla on sopimukseen perustuva suhde ja muut sidosryhmät ovat toissijaisia sidosryhmiä. Ensisijaisia sidosryhmiä ovat työntekijät, omistajat ja asiakkaat. Sidosryhmät voidaan jaotella myös organisaation sisäisiin ja ulkoisiin sidosryhmiin ja toisaalta välittömiin ja välillisiin sidosryhmiin.

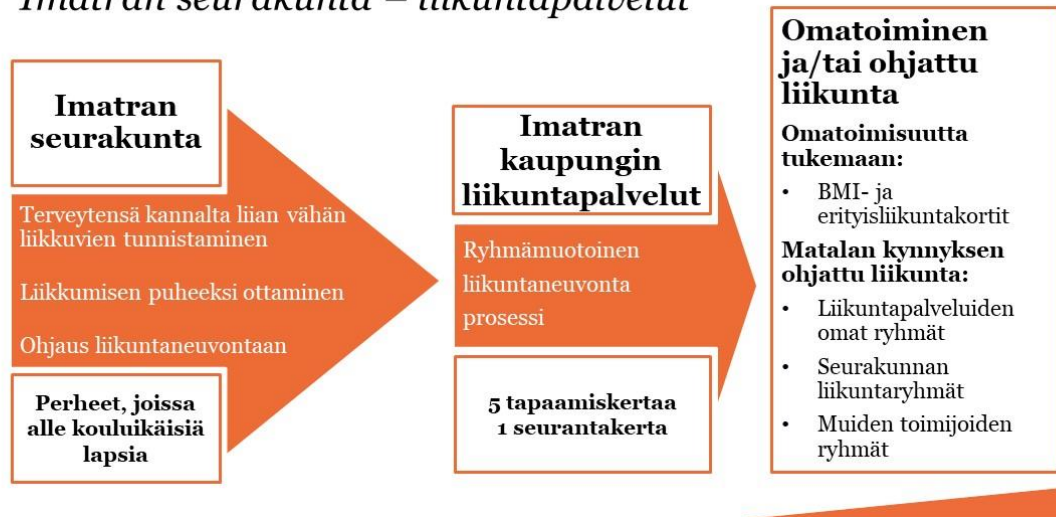
Sidosryhmävuoropuhelu tulee nähdä mahdollisuutena. Sen avulla voidaan parantaa yhteistyötä sidosryhmien välillä, saada heidät sitoutumaan yrityksen arvoihin ja ymmärtämään yrityksen näkökulmia. Vuoropuhelun avulla osapuolet voivat sitoutua toisiinsa pitkällä tähtäimellä. (Kujala & Kuvaja 2002, 84.) Sidosryhmien kanssa käytävään vuorovaikutukseen voidaan käyttää erilaisia lähestymistapoja. Sidosryhmä viestintään voidaan käyttää avointa tiedottamista, toisten kanssa voidaan käydä vuoropuhelua ja joidenkin kanssa yhteistyön kautta syntyy kumppanuus. (Juutinen 2016, 130.) Imatran seurakunnan kanssa käytävän yhteistyön kautta on syntynyt kumppanuus, jossa molemmilla osapuolilla on yhteinen tavoite tukea perheiden liikuntamahdollisuuksia. Kumppanuutta jatketaan ja pidetään yllä yhteistyötapaamisten kautta. Suunnitelmissa on jo uuden ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan toteuttaminen ja perheliikuntatoiminta.

### **7.2 Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju**

Tämän kehittämistyön tuloksena syntyi ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju (liite 4.) Imatran seurakunnan kanssa. Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketju (kuva 12) käynnistyy Imatran seurakunnan toimesta, jossa varhaiskasvatus ja perhetyössä tunnistetaan liian vähän liikkuvat ja liikkuminen otetaan puheeksi, jolloin lastenohjaajat ohjaavat/suosittelevat perheelle ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa. Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta on Imatran kaupungin liikuntapalveluiden toteuttamaa, kun sopiva kohdejoukko perheitä on löytynyt. Liikuntaneuvonta voidaan toteuttaa seurakunnan perhetoiminnan yhteydessä, jossa seurakunnan lastenohjaajat leikittävät ja katsovat lapsia sen aikaa, kun lasten vanhemmat osallistuvat liikuntaneuvontakeskusteluihin. Liikuntaneuvontaprosessin tavoitteena herättää motivaatio liikuntaan ja tukea perhettä jatkamaan omatoimista tai ohjattua liikuntaa neuvonnan päättymisen jälkeen.



***Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketju;  
Imatran seurakunta – liikuntapalvelut***



Kuva 12. Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketju

### 7.3 Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontaprosessi

Toimintatutkimuksen eri vaiheissa käytettyjen menetelmien kautta saatujen kokemusten ja palautteiden myötä rakentui ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontaprosessi. Käyttäjälähtöisyydellä pyritään tuottamaan palvelu, joka vastaa asiakkaiden todellisia tarpeita ja mielikuvia palvelun hyödyistä. Käyttäjien osaamista tulee hyödyntää tuotteiden ja palvelujen uusien sisältöjen aikaan saamiseksi. (Koivunen 2017) Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontaprosessi muokkautui lopulliseen muotoon Imatran seurakunnan perhekahvilassa pidetyn liikuntaneuvonnan ryhmäläisten palautteiden ja kokemusten perusteella, seurakunnan lastenohjaajien palautteiden ja kokemusten sekä liikunnanohjaajien kokemusten ja asiantuntijuuden myötä.

Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontaprosessi (taulukko 1) sisältää viisi ryhmätapaamista viikoittain ja yhden seurantatapaamisen kuukauden kuluttua neuvonnan päättymisestä. Prosessin suunnittelussa hyödynnettiin Liikettä arkeen -malli ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamisen opasta. Harmokivi-Saloranta, Kiviluoto ja Kuvajainen (2018, 4) kuvaa, että malli pohjautuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan. Lähestymistapa pyrkii lisäämään psykologista joustavuutta ihmisen elämään. Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan toiminnan mukauttamisen kykyä muuttuvissa elämäntilanteissa.

Taulukko 1. Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan tapaamiskerrat (mukaillen Harmokivi-Saloranta ym. 2018, 8)

1. tapaaminen	Tutustuminen, miten lähdetään liikkeelle.
2. tapaaminen	Arvot, arvojen mukaista elämää.
3. tapaaminen	Liikkumisen esteet.
4. tapaaminen	Tietoinen syöminen ja uni.
5. tapaaminen	Perheemme tapa liikkua ja liikkumissuunnitelma.
6. tapaaminen	Askeleet eteenpäin.

Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan tapaamisten sisältö (liite 5) koostui pääosin Liikettä arkeen -malli ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamisen -oppaan harjoitteista. Lisäksi harjoitteita valittiin Neuvokas perhe- sivustolta; kuten meidän perheen tähti ja lapsen liikkumisen tähti.

Ensimmäisessä tapaamisessa tutustutaan, ryhmäydytään ja esitellään tulevien tapaamisten teemat. Luodaan ryhmäläisille kuva siitä, mitä arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa tällä kursilla tarkoittaa. Sovitaan ryhmän yhteisistä pelisäännöistä, joiden tavoitteena on tuoda luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri ryhmään. Lisäksi ryhmäläiset kirjaavat ylös, mitä toivovat/odottavat kurssilta ja mikä tällä hetkellä estää liikkumisen ja mikä tukee liikkumista.

Toisessa tapaamisessa pohditaan elämän arvoja, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä. Lisäksi tehdään ”meidän perheen tähti”; miltä perheen arki näyttää. Listataan ryhmän toiveet, mitä liikuntalajia ryhmäläiset haluaisivat ryhmässä kokeilla. Kotitehtävänä ryhmäläiset seuraavat viikon ajan pienintä mahdollista tekoa oman hyvinvoinnin eteen.

Kolmannessa tapaamisessa pohditaan liikkumiseen liittyviä esteitä. Havainnoidaan ja tunnistetaan omia ajatuksia. Keskustellaan ryhmässä tunteista ja siitä mistä ne johtuvat. Kotitehtävänä ryhmäläiset pitävät päiväkirjaa miellyttävistä ja epämiellyttävistä asioista. Samalla he kirjaavat ylös omia ajatuksiaan.

Neljännessä tapaamisessa ryhmäläiset pohtivat ravitsemusta ja unta; nukunko riittävästi, miltä ravitsemukseni näyttää. Ravitsemusta ja unta pohditaan ateria- ja unijanan avulla. Kotitehtävänä ryhmäläiset tekevät tietoisien kauppareissun, jossa he havaitsevat omia tunteita.

Viidennessä tapaamisessa mietitään omaa ja perheen tapaa liikkua. Mikä liikunta tällä hetkellä tukee oman sekä perheen hyvinvointia. Tehdään ”lapsen liikkumisen tähti”, jossa tarkastellaan millaista lapsen liikkuminen tällä hetkellä on. Ryhmäläiset laativat oman/perheen liikkumissuunnitelman. Lisäksi keskustellaan läheisten antamasta tuesta.

Kuukauden kuluttua ryhmäläiset tapaavat kuudennen kerran. Tällöin käydään läpi liikkumissuunnitelmaa, sen toteutumista ja tulisiko jotain siinä muuttaa. Ryhmäläiset käyvät läpi liikuntaneuvontajaksoa, mitä he ovat saaneet ryhmältä/harjoitteista. Ryhmäläiset vastaavat asiakaskyselyyn neuvonnasta (liite 3). Tapaaminen päätetään ryhmän toiveliikuntakokeiluun.



## 8 Pohdinta

### 8.1 Kehittämistyön lopputuloksen arviointi

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli rakentaa ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju alle kouluikäisille lapsille ja perheille. Palveluketjua oli tarkoitus rakentaa käyttäjälähtöisesti asiakkaiden ja toimijoiden kanssa. Kehittämistyön tuloksena syntyi ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju Imatran seurakunnan kanssa. Lisäksi rakentui ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontaprosessi, jota voidaan toteuttaa lapsiperheitä kohtaavissa toimipaikoissa.

Kehittämistyön tuloksena syntynyt ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju Imatran seurakunnan kanssa ja ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontaprosessi ovat hyvä lisä Imatran kaupungin liikuntaneuvontapalveluihin, sillä aiemmin lapsiperheille ei ollut liikuntaneuvontaa tarjolla. Imatran kaupungin hyvinvointisuunnitelman terveyden edistämisen tavoitteena on hyvinvoiva kuntalainen. Hyvinvointia ja terveyttä vahvistetaan ja tuetaan niin hyvän ravitsemuksen, riittävän unen ja liikunnan osa-alueilla. (Imatran kaupunki 2022, 40.) Kehittämistyö vastaa kaupungin tarpeeseen hyvinvoinnin edistämisessä.

Kivimäki ja Toropainen (2017,5) korostavat, että saumaton palveluketju ja moniammatillinen tiimityö ovat onnistuneen elintapaohjauksen tunnusmerkkejä. Yhteinen näkemys ja sitoutuminen tavoitteisiin ja toimintatapoihin ovat tärkeitä, jotta toiminta onnistuu. Tuunanen ym.(2016, 75) nimeää, että onnistuneessa liikuntaneuvonnan palveluketjussa toimijoiden välillä on tiivis vuorovaikutus, yhteiset tavoitteet, yhdessä sovitut käytännöt ja työtavat sekä riittävät henkilöstöresurssit. Imatran seurakunnan kanssa rakennetun ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonta palveluketjun onnistumiseen vaikutti yhteistyön kehittyminen. Seurakunnassa nähtiin perheiden liikuntatottumuksiin vaikuttaminen ja yhteistyö liikunnan edistämiseksi tärkeinä. Liikuntaneuvonnan käytänteet ja toimintatavat oli luontevaa sopia yhteisesti. Yhteisenä tavoitteena ovat hyvinvoivat kuntalaiset ja tätä edistään molemmin puolisen yhteistyön kautta.

Sidosryhmävuorovaikutusta voidaan tarkastella onko vuorovaikutusprosessi ollut turvallinen, selkeä ja ymmärrettävä? Mitä on opittu ja miten toimenpiteisiin on ryhdytty vuorovaikutuksen myötä? Lisäksi voidaan tarkastella ollaanko valmiita jatkamaan vuorovaikutusprosessia ja miten sitä halutaan jatkaa? (Niskala ym. 2013, 96.) Imatran seurakunnan sidosryhmävuorovaikutuksen ansiosta ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju rakentui. Vuorovaikutusprosessi on ollut selkeä ja turvallinen, sillä yhdessä sovitusta suunnitelmista on pidetty kiinni ja toisaalta ennalta suunniteltuja toimia on voitu yhdessä miettiä uudelleen (kuten uuden ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvontajakson aloittamista). Molemmilla osapuolilla on halu jatkaa palveluketjun ylläpitämistä ja sen kehittämistä. Tätä varten tarvitaan edelleen yhdessä sovittu suunnitelma yhteistyön ylläpitämiseksi.

Kauravaara (2016, 7–8) esittää, että elintapamuutos ja siihen sitoutuminen ei ole helppoa. Siksi hyvinvointiin liittyviä tekijöitä tulisi huomioida laajemmin ja kokonaisvaltaisesti. Arvo- ja hyväksyntä-pohjainen lähestymistapa sitoo asiakkaan tavoitteet osaksi hänelle merkityksellisiä asioita ja arvoja. On tärkeä tunnistaa, mitä elämässään haluaa tehdä ja mitä pitää tärkeänä. Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan toteuttamiseen valikoitui arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa. Tämä lähestymistapa sopi hyvin perheen äitien hyvinvoinnin edistämiseen. Perheen arki on rutiinin omaista ja monesti äidit tinkivät oman hyvinvoinnin huolehtimisesta. Kun hyvinvointia mietitään omien arvojen kautta ja mikä itselle on tärkeää, onnistuu omasta hyvinvoinnista huolehtiminen paremmin. Aivan kuten ryhmämuotoiseen perheliikuntaneuvontaan osallistuneista osa sai kipinän lisää liikuntaa omaan arkeen, kun arkea pohdittiin itselle merkityksellisten asioiden kautta.

## 8.2 Opinnäytetyö prosessin arviointi

Kehittämistyöprosessi lähti liikkeelle aiheen valinnasta. Aiheen valinta oli helppo. Minua kiehtoi lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen ja, kun Imatran kaupungin liikuntapalveluilla ei ollut lapsiperheille liikuntaneuvontaa, valikoitui tämä aiheekseni. Päädyin ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamiseen, sillä ajattelin, että vertaisuudesta voi olla hyötyä lapsiperheiden arkeen. Aiheen valinnan jälkeen laadin toimintasuunnitelman työn edistämiseksi. Tutustuin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen; kirjoihin, artikkeleihin, aiempiin tutkimuksiin, opinnäytetöihin sekä väitöskirjoihin. Kirjallisuuden etsimisessä koin hankaluudeksi kirjojen saatavuuden niin e-kirjojen kuin painettujen kirjojen. Imatralla ei ole korkeakoulua eikä yliopisto, josta kirjallisuutta olisi ollut saatavilla. Myös e-kirjojen saatavuudessa oli ongelmia. Niitä oli vähän tai ne olivat lainassa.

Elämää voidaan toisinaan kutsua selviytymiseksi ja opinnäytetyö kuuluu osaksi sitä (Hakala 2022, 131). Kehittämistyöprosessi koki ensimmäisen kolauksen, kun avoimeen ryhmämuotoiseen perheliikuntaneuvontaan ei ilmoittautunut yhtään perhettä. Ohjautuvuus ja markkinointi ryhmään ei tuottanut tulosta. Kun mietin omaa rooliani, olisin voinut pitää tiiviimmin yhteyttä neuvolapalvelujen kanssa ryhmään ilmoittautumisvaiheessa. Näin yhdessä sovittuja käytänteitä ohjautuvuudesta, kohderyhmästä ja yhteistyön edistämisestä olisi voitu käydä läpi.

Oli kuitenkin mietittävä uusia tapoja toteuttaa ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa. Liikkuva perhe-työpajassa, johon kokoontui perheliikuntaa toteuttavia toimijoita, syntyi idea Imatran seurakunnan kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Imatran seurakunnan kanssa sovittiin yhteistyön käynnistämiseksi ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan toteuttamiseksi. Imatran seurakunta on Liikkuva seurakunta ja tämä näkyy heidän toiminnassaan sekä toimintatavoissa. Yhteistyön kehittämisen ja palveluketjun rakentaminen heidän kanssa ovat olleet kehittämistyön onnistumisen avaimia.

Myös se, että liikuntaneuvonnan toteuttamisen idea tuli heidän kautta, kertoo aktiivisesta toimijan roolista liikunnan edistämisessä. Finni Juutinen, Laukkanen, Pesola ja Sääkslahti (2013, 35) korostavat, että arkiliikunnan toteuttamiseen tarvitaan mikrotason toimia perheissä, kouluissa ja päiväkodeissa sekä maktotason yhteiskunnallista vaikuttamista vallitsevien rakenteiden ja asenteiden eteen.

Rovio, Hakonen, Laine, Helakorpi, Uutela, Havas ja Tammelin (2011, 41) ehdottavat, että lapsiperheiden liikunnan edistämisessä tulisi huomioida kohderyhmän tarpeet, kokemusmaailma, arki sekä elämäntilanne. Imatran seurakunnan perhekahvila toimii kokoontumispaikkana lapsiperheille ja sen yhteydessä toteutettavasta liikuntaneuvonnasta hyötyvät kaikki osapuolet. Liikuntaneuvontaan osallistuneet pohtivat arkea omien arvojen kautta, ja oman hyvinvoinnin kehittämistä pohditaan itselle tärkeistä asioista käsin.

Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvontaprosessi sisälsi viisi ryhmätapaamista viikoittain Imatran seurakunnan perhekahvilan yhteydessä ja yhden seurantatapaamisen, joka oli sovittu kahden viikon päähän neuvontajakson loppumisesta. Keskimäärin tapaamisiin osallistui seitsemän vanhempaa ja keskimäärin lapsia paikalla oli 10. Yhden liikuntaneuvonta tapaamisen kesto oli yksi tunti, jossa käytettiin arvo- ja hyväksyntäpohjaista menetelmää keskusteluissa. Ryhmäläiset olivat avoimia ja keskustelua syntyi hyvin heidän kesken. Ryhmäläiset jakoivat hyvin henkilökohtaisia asioita ryhmässä, joka kertoi siitä että ryhmä oli ryhmäytyneet ja ryhmässä vallitsi luottamus. Tähän varmasti vaikutti se, että ryhmäläiset olivat toisilleen tuttuja perhekerhon kautta. Mykkänen-Hänninen ja Kääriäinen (2009, 76) esittävät, että ryhmässä jaetut tarinat herättävät tunteiden tunnistamisen, mikä lisää ryhmän jäsen itsetuntemusta ja kykyä ymmärtää tunteiden vaikutusta omassa käyttäytymisessä. Muiden ryhmäläisten jaetut kokemukset voivat auttaa ryhmän jäsenen prosessia ja ymmärtämään elämäntilannetta paremmin.

Toiminnallisiin osuuksiin ja niiden suunnitteluun sekä toteutukseen olen tyytyväinen, mutta itse kehittämistyön kirjoitusprosessiin olisi pitänyt panostaa enemmän ja jo aiemmissa työn vaiheissa. Päätös siitä, että kehittämistyö valmistuu loppuvuodesta 2022, pakotti minut rutistamaan työn kaasaan. Viitekehukseen olisi lähteitä voinut vielä etsiä enemmän tukemaan jo olemassa olevia tekstejä, mutta valitettavasti aika loppui kesken.

### **8.3 Menetelmien arviointi**

Kehittämistyö mukaili toimintatutkimuksen mallia. Toimintatutkimukseen kuuluu neljä vaihetta; suunnittelu, toiminta, havainnointi ja seuranta (Ojasalo ym. 2018, 61). Toimintatutkimus soveltuu

hyvin uuden liikuntapalvelun toteuttamiseen, sillä ryhmämuotoista liikuntaneuvonta palvelua testattiin toimintatutkimuksen aikana ja eri tutkimus menetelmillä kerätyn tiedon kautta ryhmämuotoinen liikuntaneuvonnan palveluketju ja prosessi valmistuivat.

Liikuntaneuvontaprosessia kokeiltiin Imatran seurakunnan perhekahvilan yhteydessä, jossa käyttäjälähtöisten menetelmien avulla osallistujilta kerättiin kokemuksia, odotuksia, palautetta ennen neuvontaa, sen aikana ja jälkeen. Koivunen (2017) esittää, että käyttäjälähtöisyys pyrkii vastaamaan asiakkaan todellisiin tarpeisiin ja mielikuviin tuotteen/palvelun hyödyistä. Mielestäni käyttäjälähtöisyys onnistui hyvin liikuntaneuvontaan osallistuvien tarpeiden ja palvelun mielikuvien kartoittamiseen. Käyttäjiä kuultiin ja heiltä saatuja kokemukset olivat ensiarvoisen tärkeitä palvelun kehittämisessä. Muiden käyttäjäryhmien (neuvola, liikunnanohjaajat, Imatran seurakunta henkilöstö) käyttäjälähtöisyys ei toteutunut yhtä syvällisesti kuin liikuntaneuvontaan osallistuvien kohdalla. Muut käyttäjäryhmät olivat kehittämisessä mukana työpajojen ja yhteistyötapaamisten kautta.

Benchmarkingin avulla suunnitteluvaiheessa kartoitettiin missä muissa kunnissa ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa oli ja saatua tietoa hyödynnettiin liikuntaneuvonnan kehittämisessä. Alkuvuoden 2022 aikana tehdyn benchmarkingin avulla selvisi, että ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa oli vähän, vain yhdessä kunnassa. Olin oletanut, että useammassa kunnassa olisi ollut ryhmämuotoista perheliikuntaneuvontaa tarjolla, mutta näin ei ollutkaan. Heinolan liikuntaneuvontamallin teemoja ”parastettiin” käyttämällä arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa liikuntaneuvonnassa. Heinolasta saadut kokemukset ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan toteuttamisesta, loivat alkuvaiheen kehittämistyölle uskoa ja vahvistusta siihen, että ryhmämuotoinen toimintamalli sopii perheiden liikuntaneuvonnan toteuttamiseen.

Havainnointipäiväkirjoihin liikunnanohjaajat kirjasivat omia kokemuksiaan liikuntaneuvontatapaamisista. Päiväkirjan pitäminen oli minulle uusi ja mielekäs tapa kirjata omia kokemuksia ja havaintoja neuvonnasta sekä ryhmäläisistä. Päiväkirjoja tulkittaessa oli yllättävä huomata, että toisen ohjaajan kanssa havainnot olivat samansuuntaisia. Tämä tulkinta vahvisti sitä, että menetelmä oli hyvä valinta.

Toinen harmittava takaisku tuli ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan seurantatapaamisen peruuntumisesta. Tapaamisessa oli tarkoitus toteuttaa työpajamenetelmää käyttäen ja kerätä tietoa neuvontaan osallistuvilta. Ajankohtaa siirrettiin kahdesti, jotta kaikki halukkaat olisivat päässeet paikalle. Mutta silti perheet eivät tapaamiseen päässeet sairastumisten, muiden menojen ja matkoilla olon vuoksi. Kun tapaaminen peruuntui, Imatran seurakunnan kautta lähetettiin palautekysely neuvontaan osallistuneille. Vastausmäärä jäi vähäiseksi, yhteensä neljä vastausta. Uskon, että vastauksista sai kuitenkin kokonaiskuvan osallistujien näkemyksistä, sillä ne vastasivat myös neuvontaa pitävien ohjaajien havaintopäiväkirjojen havaintoja.

#### 8.4 Jatkosuunnitelmat ja kehittämissuositukset

Jotta yhteistyö Imatran seurakunnan kanssa säilyy, tulee palveluketjun toimivuutta jatkossa tarkastella säännöllisesti ja suunnitelmallisesti. Yhteistyön ylläpitämistä tukee se, että sovittaisiin yhteistyötapaamiset vuosikellomaiseen tyyliin ja siinä voisi näkyä jo alustavasti suunnitellut liikuntaneuvonnan toteuttamisjaksot.

Työn tarkoituksena oli ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvontapalvelujen tarjoaminen kuntalaisille osana Imatran kaupungin liikuntapalvelujen toimintaa. Tässä on onnistuttu jo osittain. Marraskuun 2022 aikana toteutetaan ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta Imatran kaupungin avoimen perhekerhon yhteydessä. Alkuvuodesta 2023 liikuntaneuvonta toteutetaan Imatran seurakunnan kanssa, kunhan sopiva kohderyhmä on löytynyt.

Jatkokehitysideana avoimen ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketjun alkuun eli lähettävien tahojen kanssa tehtävään yhteistyöhön voisi panostaa, jotta lähettävät tahot ohjaisivat perheitä ryhmään. Yhteistyö tahoina voisi olla neuvola -ja kouluterveydenhoitajat sekä varhaiskasvattajat. Yhteistyön kehittämisessä voisi nostaa esiin tässä kehittämistyössä saatuja positiivisia kokemuksia vertaisuudesta tukemaan elintapamuutosta. Palautekyselyn vastauksista esiin nousi se, että osallistujat kokivat olevansa samassa elämäntilanteessa ja kamppailivat samojen asioiden kanssa. Ryhmässä käyty keskustelut samassa elämäntilanteessa olevien kanssa koettiin avartaviksi.

Yhteistyön voisi aloittaa kutsumalla neuvolan- ja kouluterveydenhuollon sekä varhaiskasvatuksen edustajat yhteiseen verkostotapaamiseen, jossa määriteltäisiin yhdessä tavoite ja keinot tukemaan perheiden elintapoja. Järvensivu (2019, 39) nimeää verkostotyön onnistumisen edellytyksiksi toisten tuntemisen, luottamuksen ja sitoutumisen, joista muodostuu verkostotyön ydin kehä. Yhteistyö perheiden elintapojen edistämiseksi alkaisi tutustumalla verkoston jäseniin.

Myös palveluketjun loppua eli mihin ohjata perhe neuvonnan jälkeen, voisi miettiä. Olisi hyvä, jos olisi valmiina ryhmä/ryhmiä, joissa perhe voisi jatkaa yhdessä liikunnan harrastamista. Kenties yhteistyötä voisi tehdä seurojen tai oppilaitoksen kanssa? Tällöin myös avoimen ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvontajakson aikataulutusta voisi yhdessä miettiä, jotta ohjautuvuus liikuntaneuvonnan jälkeen, toimii ketterästi. Tulevaisuudessa ohjautuvuutta voisi tukea perheliikuntaverkosto. Kehittämistyön aikana toteutetussa Liikkuva perhe- työpajassa perheliikuntatoimijat kokivat tapaamisen tarpeellisena ja olivat halukkaita yhteistyön aloittamiseen.

## 9 Lähteet

- Aarnos, E. 2018. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa: Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, s. 147–160. PS- Kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu 2.10.2022.
- Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 10, s. 1015–1021. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13734>. Luettu 9.10.2022.
- Aittasalo, M., Taulaniemi, A. & Punakallio, A. 2012. Liikuntaneuvonta. Teoksessa Suni, J. & Taulaniemi, A. (toim.) Terveystieteen testaus –menetelmiä terveystieteiden edistämiseen, s. 262–274. Sanoma Pro oy. Helsinki.
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* 84, no 2, s. 191–215.
- Borodulin, K., Jousilahti, P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H. & Wennman, H. 2018. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017 –tutkimus, s. 38–49. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Edwards, C.L. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 11, s. 522–535. Luettavissa: Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review ([sciencedirectassets.com](http://sciencedirectassets.com)). Luettu 4.1.2022.
- Finni Juutinen, T., Laukkanen, A., Pesola, A., & Sääkslahti, A. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. *Liikunta ja Tiede*, 50 (2–3), 32–35.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. (toim.). *Terveystieteiden tutkimuskeskus*, s. 76–87.
- Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, s.12–21.
- Hakala, J.T. 2022. Hyvä, parempi, valmis. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus Oy. Helsinki. E-kirja.

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edisämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Motivaatio psykologian perusteet, s. 202–220. 3.painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Harmokivi-Saloranta, P. 2020. Käyttäjät liikuntapalvelujen kehittäjinä- käyttäjälähtöisessä palveluinnovaatioprosessissa käyttäjien tuottama tieto tutkimuksen kohteena. Väitöskirja. Lappeenranta-Lahden teknillinen yliopisto LUT. Luettavissa: <https://lutpub.lut.fi/bitstream/handle/10024/160518/Paula%20Harmokivi-Saloranta%20A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 27.10.2021.

Heinolan kaupunki s.a. Liikuntaneuvonta asiakkaille. Luettavissa: <https://www.heinola.fi/vapaa-aika/liikuntakaupunki-heinola/ohjattu-liikunta-ja-liikuntaneuvonta/liikuntaneuvonta-asiakkaille/>. Luettu 14.3.2022.

Imatran kaupunki. s.a. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.imatra.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/liikuntapalvelut/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta>. Luettu 10.11.2022.

Imatran kaupunki. 2022. Hyvinvointikertomus 2017-2020 ja hyvinvointisuunnitelma 2021-2025. Luettavissa: [https://www.imatra.fi/sites/default/files/2022-10/laaja\\_hyvinvointikertomus\\_2017-2020\\_ja\\_laaja\\_hyvinvointisuunnitelma\\_2021-2025\\_suunnitelma\\_id\\_110403.pdf](https://www.imatra.fi/sites/default/files/2022-10/laaja_hyvinvointikertomus_2017-2020_ja_laaja_hyvinvointisuunnitelma_2021-2025_suunnitelma_id_110403.pdf). Luettu 8.10.2022.

Imatran kaupunki. 2021a. Imatran kaupungin hallintosääntö. Luettavissa: <https://dtunlom52ggmx.cloudfront.net/sites/default/files/atoms/files/Hallintos%C3%A4%C3%A4nt%C3%B6%20p%C3%A4ivitetty.pdf>. Luettu 20.1.2022.

Imatran kaupunki. 2021b. Imatran kaupunkiorganisaatio kaaviot. Luettavissa: <https://dtunlom52ggmx.cloudfront.net/sites/default/files/atoms/files/Imatran%20kaupunki%20organisaatiokaaviot%20p%C3%A4ivitetty%20syyskuu%202021.pdf>. Luettu 7.11.2021.

Imatran kaupunki liikuntapalvelut s.a. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.imatra.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta>. Luettu 20.1.2022.

Imatran kaupunki. 2022. Talousarvio 2022. Taloussuunnitelma 2022–2024. Luettavissa: <https://dtunlom52ggmx.cloudfront.net/sites/default/files/atoms/files/TA2022%20Kv%2015.11.2021%20lopullinen%20%28sis.korjaukset%2015.11.2021%29.pdf>. Luettu 20.1.2022.

Imatran seurakunta s.a. Perhekahvilat. Luettavissa: <https://imatranseurakunta.fi/88-perhekahvilat>. Luettu 29.10.2022.

Juutinen, S. 2016. Strategisen yritys vastuun käsikirja. Talentum Pro. Helsinki. E-kirja. Luettu 13.11.2022.

Jäppinen, T. 2011. Kunta ja käyttäjälähtöinen innovaatiotoiminta. Kunnan ja kuntalaisten vuorovaikutus palveluja koskevassa päätöksenteossa ja niiden uudistamisessa. Helsinki, Suomen kuntaliitto. ACTA nro 230. Väitöskirja. Luettu 13.1.2022.

Jäppinen, T. & Nieminen, V. 2014. Kuntalaiset keskiöön. Työkalupakki kuntaisten osallistumiseksi palvelujen kehittämiseen ja päätöksen tekoon. Suomen kuntaliitto. Helsinki. <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2014/1642-kuntalaiset-keskioon>. Luettu 10.1.2022.

Jäppinen, T. & Sallinen, S. 2012. Kuntalainen palvelujen kehittäjänä. Suomen kuntaliitto. Helsinki. <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/kuntalainen-palvelujen-kehitt%C3%A4j%C3%A4n%C3%A4.pdf>. Luettu 20.1.2022.

Järvensivu, T. 2019. Verkosto johtaminen opi ja etene yhdessä. Books on Demand. E-kirja. Luettu 18.10.2022.

Jääskeläinen, H. & Seppänen, S. 15.6.2022. Hyvinvointi- ja liikuntakoordinaattori & liikunnanohjaaja. Elintapaohjauksen kuntakoordinaatio. Imatran kaupunki. Seminaariesitys. Ruokolahti.

Kallio, E. 2020. Ehdotukset lasta odottavien perheiden ja alle kouluikäisten lapsiperheiden elintapaohjauksen kehittämiseksi. Ylempi AMK- opinnäytetyö. Kaakkois- Suomen ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto, Monialainen toimintakyvyn edistäminen yamk-koulutus. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/352410/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6%201.12.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu 4.11.2021.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. 2. painos. Luettavissa: [https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Kohti\\_Muutosta\\_WEB.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Kohti_Muutosta_WEB.pdf).

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona: Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Väitöskirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Kauronen, M-L. 2016. Ohjaajien toiminta elintapamuutosten tukemisessa tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn ryhmäohjauksessa. Jyväskylä: University of Jyväskylä.



Kivimäki, S., Tuunanen, K. & Nirhamo, E. 2022. Liikkuva aikuinen Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2021. Luettavissa: [https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2022/04/Työikäisten\\_liikuntaneuvonnan\\_tila\\_2021.pdf](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2022/04/Työikäisten_liikuntaneuvonnan_tila_2021.pdf). Luettu 22.10.2022.

Kivimäki, S. & Toropainen, E. 2017. Liikuntaneuvonta osana elintapaneuvontaa. Terveysliikunta uutiset 2017. Vaikuttava elintapaohjaus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2017-Vaikuttava-elintapaohjaus.pdf>. Luettu 12.11.2022.

Koivunen, K., Vuorela, T. & Haukkamaa, J. 2014. Käyttäjät ovat merkittävä, mutta vähän hyödynnetty mahdollisuus tutkimus- ja kehitystyössä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 25. Luettavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2014120246780>. Luettu 20.1.2022.

Koivunen, K. 2017. Asiakas- tai ihmislähtöisyys – tasavertaisuutta ja vastavuoroisuutta ammattilaisten ja palvelun käyttäjien kanssa. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 62. Luettavissa: <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-597-141-8>. Luettu 13.11.2022.

Kolu, P., Vasankari, T. & Kari, J. 2018. Kirjallisuuskatsaus-Liikkumattomuuden haitat. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa –vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset, s. 8–14. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

Kolu, P. & Vasankari, T. 2018. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannukset Suomessa. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa –vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset, s. 15–24. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House. Helsinki. E-kirja. Luettu 27.9.2022.

Kuntaliitto. 2022. Kuntaliiton strategiset toimenpiteet 2022. Kuntaliiton strategia sekä vuoden 2022 strategiset teemat, tavoitteet ja toimenpiteet (toimintasuunnitelma). Luettavissa: <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.kuntaliitto.fi%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fmedia%2Ffile%2FKuntaliiton%2520strategia%2520sek%25C3%25A4%2520toimintasuunnitelma%25202022.pptx&wdOrigin=BROWSELINK>. Luettu 22.10.2022.

Kupias, P. 2008. Kouluttaja kehittyminen. 2.painos. Gaudeamus Helsinki University Press / Palmenia. Helsinki.

- Kuusisto, A. & Kuusisto, J. 2015. Käyttäjälähtöinen palvelukehitys kuntasektorilla – mahdollisuuksia ja pullonkauloja. Saatavissa A. Jyrämä & T. Mattelmäki (toim.) Palvelumuotoilu saapui verkostojen kaupunkiin. Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen. Aalto yliopisto.
- Lakka, T., A., Talvia, S., Sääkslahti, A. & Haapala, E. Fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämässä – tavoitteena lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien ehkäisy. 2019. Teoksessa Pietilä, A-M. & Terkamo-Moisio, A. (toim.). Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen, s. 133–166. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio.
- Lammi, M. 2005. Toimintatapoja markkina-, asiakas- ja käyttäjälähtöisyyteen. Teoksessa De Mooji, M., Kortesmäki, T., Lammi, M., Lautamäki, S., Pekkala, J. & Sinkkonen, I. (toim.) Kompassina asiakas. Näkemyksiä ja kokemuksia käyttäjälähtöisyydestä, s. 12–39. Teknologiateollisuus ry. Helsinki.
- Larjovuori, R-L., Nuutinen, S., Heikkilä-Tammi, K. & ja Manka, M-L. 2012. Asiakkaat kuntapalveluiden kehittäjiksi – opas tehokkaan osallistumisen työkaluihin. Tampereen yliopiston johtamiskorkeakoulu, Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos. Tampere.
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa: Sääkslahti, A. (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, s. 22–26. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 24.10.2022.
- Laukkanen, A. 2016. Physical Activity and Motor Competence in 4-8-Year-Old children. Results of a Family-Based Cluster-Randomized Controlled Physical Activity Trial. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/49179>. Luettu 6.1.2022.
- Laukkanen, A. 4.5.2022. Yliopiston lehtori. Vanhempiin vaikuttaminen lasten liikunta- ja liikkumismahdollisuuksien edistämistyössä. Jyväskylän yliopisto. Seminaariesitys. Turku.
- Liikkuva aikuinen- ohjelma. 2021. Liikkuva aikuinen Työikäisten liikuntaneuvonnan tila. Jyväskylä. Luettavissa: [https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2021/03/Tyoikaisten\\_liikuntaneuvonnan\\_tila\\_2020\\_selvitys.pdf](https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2021/03/Tyoikaisten_liikuntaneuvonnan_tila_2020_selvitys.pdf).
- Liikuntalaki 390/2015. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>. Luettu 6.1.2022.

- Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. Tuunanen, K. & Kivimäki, S. (toim.). Liikkuva aikuinen -ohjelma / Likes-tutkimuskeskus.
- Michie, S., Van Stralen, M. & West, R. 2011. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*, 6:42. Luettavissa: <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-6-42>. Luettu 2.10.2022.
- Mikkonen, I. 1996. Sairastuneen vertaisryhmät ja terveydenhuollon ammattilaiset. Teoksessa Matties, A-L., Kotakari, U. & Nylund, M. (toim.) *Välittävät verkostot*, 217–225. Vastapaino.
- Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki Peer Support in Different Illness Groups. Väitöskirja. Kuopion yliopisto, sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Luettavissa: [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9019/urn\\_isbn\\_978-951-27-1303-5.pdf?sequence=-1](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9019/urn_isbn_978-951-27-1303-5.pdf?sequence=-1). Luettu 9.10.2022.
- Mikkonen, I & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tietosanoma. Helsinki.
- Niemistö, D. 2021. Skilled Kids around Finland. The Motor Competence and Perceived Motor Competence of Children in Childcare and Associated Socioecological Factors. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/76181/978-951-39-8691-9\\_vaitos18062021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/76181/978-951-39-8691-9_vaitos18062021.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 20.2.2022.
- Niemistö, D. 18.6.2021. Donna Niemistön väitöslektio 18.6.2021: Taitavia tenavia ympäri Suomen. Podcast. Kuunneltavissa: <https://soundcloud.com/uniofjyvaskyla/donna-niemis1ton-vaitoslektio-1862021-taitavia-tenavia-ympari-suomen>. Kuunneltu 3.1.2022.
- Niva, M. & Tuominen, T. 2005. Benchmarking käytännössä. Itsearviointin työkirja. Hyviä periaatteita ja benchmarking-tutkimuksia. Oy Benchmarking Ltd. Turku.
- Nirhamo, E. 2.9.2022. Ohjelmakoordinaattori. Liikuntaneuvonnan palveluketju. Liikkuva aikuinen – ohjelma. Verkostotapaaminen. Kouvola.
- Niskala, M., Pajunen, T. & Tarna-Mani, K. 2013. Yritysvastuu, raportointi ja laskentaperiaatteet. Bookwell Oy. Porvoo. E-kirja. Luettu 13.11.2022.
- Ojasalo, K., Moilanen, M. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. Sanoma Pro. Helsinki. E-kirja. Luettu 2.10.2022.

Ojasalo, K., Moilanen, M. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 5. painos. Sanoma Pro. Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Helsinki. Luettavissa: <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikku.fi/files/tiedostot/varhaisvuosien-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset-2016-okm.pdf>. Luettu 30.10.2021.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu 3.1.2022.

Opetus – ja kulttuuriministeriö. 2022. Liikuntaneuvonta yhdyspinoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta uusissa sote-rakenteissa -työryhmä (2021–2022). Luettavissa: [https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/ddf24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JUL-KAISU\\_20220616071802.pdf](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/ddf24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JUL-KAISU_20220616071802.pdf). Luettu 22.10.2022.

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Era, T. (toim.) Osallisuus -oikeutta vai pakkoa, s. 12–34. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä. Luettavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 10.11.2022.

Rovio E., Hakonen H., Laine K., Helakorpi S., Uutela A., Havas E., Tammelin T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede 48 (1), 36–41.

Soini, A. 2015. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2\\_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 2.8.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. AT- Julkaisutoimisto oy. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 28.10.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän- voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 9.6.2022.

Suomen Latu & Taloustutkimus. 2021. Perheliikuntaparametri 2021. Tutkimusraportti. <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/perheliikuntabarometri.html>. Luettu 30.5.2022.

Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen 2019–2021 tulosraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398. Jyväskylä. Luettavissa: [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo\\_tulosraportti-1.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf). Luettu 3.11.2021.

Taulu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä: kvasikokeellinen interventiotutkimus. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66623/978-951-44-8097-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 14.11.2022.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Liikuntasuositukset. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>. Luettu 16.11.2022.

Tevere Oy s.a. Aivoriihi. Luettavissa: <https://tevere.fi/aivoriihi/> Luettu 30.10.2022.

Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki, S. 2016. Laatusuositus liikuntaneuvontaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 313. Likes. Jyväskylä.

Työ- ja elinkeinoministeriö s.a. Innovaatiopolitiikka. Luettavissa: <https://tem.fi/innovaatiopolitiikka>. Luettu 10.11.2022.

U.S. Department of Health and Human Services. 2018. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Luettavissa: [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf). Luettu 16.11.2022.

UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu 3.1.2022.

Valtioneuvosto. 2019. Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi- sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN\\_2019\\_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 9.1.2022.

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. 2018. Luettavissa: [https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS\\_6+2018.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf). Luettu 22.10.2022.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet, s. 54–65. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Vihervaara, K-M. 19.3.2022. Terveysliikuntakoordinaattori. Heinolan kaupunki. Sähköposti.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-Kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 9.10.2022.

Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki. Luettavissa: <https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>. Luettu 20.1.2022.

World Health Organization. 2009. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. [https://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_full.pdf](https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf). Luettu 27.2.2022.

## 10 Liitteet

### Liite 1. Perheliikuntaneuvonta mainos

# Perheliikunta- neuvonta



Ke  
klo 16-17  
6.4- 25.5.

*Maksuton ryhmäliikuntaneuvonta on perheille,  
joissa on alle kouluikäisiä lapsia. Ryhmässä saa:*

- opastusta arkiliikunnan toteuttamiseen
- vinkkejä lapsiperheen ruokasuosituksista
- tietoa harrastusmahdollisuuksista

Tiedustelut ja ilmoittautuminen:  
Suvi Seppänen  
puh. 0206175356/suvi.seppanen@imatra.fi

[imatra.fi/liikunta](http://imatra.fi/liikunta)

 **IMATRA**

## Liite 2. Liikuntaneuvojan havainnointipäiväkirja

Ohjaajan havainnointipäiväkirja

Päivämäärä, aika	Osallistujat	Teema, toiminta	Millaisilta osallistujat vaikuttivat	Miten osallistujat osallistuivat toimintaan	Millainen tunne jäi itselle ohjaajana?	Muut huomiot?



### Liite 3. Kysely ryhmämuotoisesta perheliikuntaneuvonnasta



# IMATRA

## Palaute perheliikuntaneuvonnasta

Autathan meitä kehittämään ryhmäliikuntaneuvonnan sisältöä vastaamalla kysymyksiin. Vapaalla sanalla voit täsmentää vastaustasi. Lisätiedot ovat meille tärkeitä.

### 1. Ikä (täysinä vuosina)

---

### 2. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

**3. Lasten lukumäärä**

---

**4. Mistä sait tiedon ryhmämuotoisesta perheliikuntaneuvonnasta?**

---

**5. Oliko liikuntaneuvonnassa sopivaa?**

	Kyllä	Ei
toteutuspaikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vuodenaika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
viikonpäivä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kellonaika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. Pääsitkö osallistumaan jokaiselle kerralle?**

- Kyllä, mikä sen mahdollisti? \_\_\_\_\_
- En, miksi \_\_\_\_\_

**7. Koitko poissaolosi vaikeuttavan keskusteluihin osallistumista?**

- Kyllä, miksi \_\_\_\_\_
- En, miksi \_\_\_\_\_

**8. Vastaa miten koit liikuntaneuvonnan. Oliko?**

	Kyllä	Ei
yhden kerran pituus sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryhmän koko sopiva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ilmapiiri hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**9. Jos vastasit edelliseen kysymykseen ei. Mikä olisi ollut sopivampi yhden kerran pituus tai**

**ryhmäkoko. Entä mikä olisi parantanut ilmapiiriä?**

---

---

---

**10. Saitko vertaistukea ryhmästä?**

- Kyllä, millaista
- En, miksi

**11. Jatka lausetta. Olisin toivonut ryhmästä enemmän...**

---

---

---

**12. Oliko ohjaaja kannustava?**

- Kyllä, miksi
- Ei, miksi

**13. Jatka lausetta. Ohjaaja auttoi minua...**

---

---

---

**14. Jatka lausetta. Ohjaajalta olisin toivonut enemmän...**

---

---

---

**15. Oliko liikuntaneuvonnan sisältö elämäntapamuutosta tukeva?**

- Kyllä, miksi
- Ei, miksi

**16. Jatka lausetta. Arjen pienistä päätöksistä olen toteuttanut omassa arjessa...**

---

---

---

**17. Lisääntyikö liikkuminen liikuntaneuvontajakson aikana?**

Kyllä, miten ja miksi

---

Ei, miksi

---

**18. Oliko liikkumissuunnitelman tekeminen hyödyllistä?**

Kyllä, miksi

---

Ei, miksi

---

Liite 4. Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketju



***Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan palveluketju;***  
*Imatran seurakunta – liikuntapalvelut*



## Liite 5. Ryhmämuotoisen perheliikuntaneuvonnan tapaamisten sisällöt



### *Tervetuloa!*

1. Tutustuminen, miten lähdetään liikkeelle
2. Arvot
3. Liikkumisen esteet
4. Tietoinen syöminen ja uni
5. Perheemme tapa liikkua ja liikkumissuunnitelma
6. Askeleet eteenpäin (kuukauden kuluttua viidennen tapaamisen jälkeen)



### *Esittely*



Mukaiilen: Repo-Saarenketo 2007

### *Kurssin lähestymistapa*



### *Pelisäännöt*

- Luottamuksellisuus: ryhmässä käydyt asiat jäävät ryhmän sisäisiksi
- Saa olla oma itsensä, ja osallistua omalla tavallaan
- Mahdollisuus tuoda omat ajatukset esiin
- Ohjaajalla on lupa keskeyttää ja siirtyä tarvittaessa takaisin aiheen pariin
- Ryhmän toivomat säännöt:



### *Mihin lähtisit liikkumaan?*

- 1. kierros: Mihin lähtisit liikkumaan nyt?
- 2. kierros: Mistä sinulla on epämiellyttäviä kokemuksia?
- 3. kierros: Mitä haluaisit kokeilla/minkä pariin haluaisit palata?



### ***Mitä toivot/odotat kurssilta***

- Kirjaa odotukset ja toiveet Post it-lapuille
- Omat, perheen yhteiset
- **Mikä tukee liikkumista?**
- **Mikä estää liikkumisen?**



### ***Kotitehtävä***

- Kirjaa vihkoon ylös viikon ajan asioita, jotka arjessa ovat hyviä nyt.
- Millaista liikuntaa haluaisit kokeilla ryhmässä?



***Ensi viikkoon!***

*Suvi Seppänen*  
[etunimi.sukunimi@imatra.fi](mailto:etunimi.sukunimi@imatra.fi)





## 2. Arvojen mukaista elämää

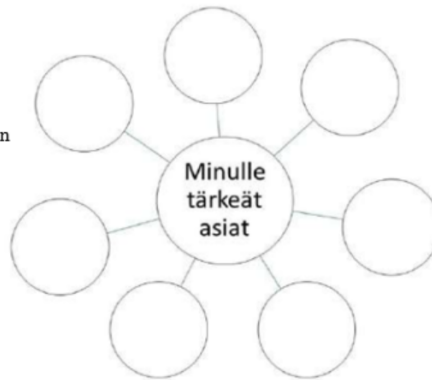
### Kotitehtävän purku

- Keskustelua pareittain/pienryhmissä, millaisia hyviä asioita havaitset arjessa
- Ryhmässä: Miltä kotitehtävä tuntui? Mitä hyviä asioita löytyi?
- Liikuntakokeilujen listaus



### Arvoanalyysi

- Kirjoita palloihin asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeitä asioita
- Arvioi asteikolla 1-10, kuinka tärkeänä pidät kutakin tekijää. (1= ei lainkaan tärkeä, 10= erittäin tärkeä)
- Arvioi asteikolla 1-10, kuinka hyvin kyseiset asiat toteutuvat tällä hetkellä elämässäsi? (1= ei toteudu lainkaan, 10= toteutuu täydellisesti)



Keskustelu pareittain/pienryhmissä



### Meidän perheen tähti



Neuvokas perhe on osa Sydänliiton toimintaa.

sydän



## ***Kotitehtävä***

Pienin mahdollinen teko hyvinvoinnin eteen

- Mieti ja toteuta yksi konkreettinen teko, joka vie sinua kohti omien arvojesi mukaista tavoitetta, jotakin sinulle tärkeää asiaa. Kirjoita se ylös. Anna teon olla mahdollisimman yksinkertainen ja helppo toteuttaa. Sellainen jonka voisit toteuttaa jo tänään tai huomenna.
- Seuraa teon toteutumista viikon ajan ja kirjaa toteuma ylös.
- Huom! Teon ei tarvitse liittyä liikkumiseen, tärkeintä on, että se nousee sinun omista arvoistasi ja tukee hyvinvointiasi.



***Ensi viikkoon!***

*Suvi Seppänen*  
[etunimi.sukunimi@imatra.fi](mailto:etunimi.sukunimi@imatra.fi)



## ***3. Liikkumisen esteet***

**Kotitehtävän purku:**

- Puretaan pareittain/pienryhmissä millaisia arvojen mukaisia tekoja on tehty. Miten helppoa/haastavaa tekojen tekeminen on ollut.



## Liikkumiseen liittyvien esteiden tunnistaminen

- Kirjoita paperin keskelle ”liikkumiseen liittyvät esteeni”. Kirjaa tämän ympärille kaikki aikaisemmat ja tämän hetkiset syyt ja esteet sille, miksi ei liiku.

Luokittele esteet kategorioihin:

- Jos este tai liikkumisen vähäisyyden syy pohjautuu tunteisiin, merkitään esteen kohdalle kirjain **T= tunne** (esim. väsyttää, huono sää)
- Jos este on jokin muut toiminta, jonka avulla on välttänyt suunnitellun liikkumishetken, merkitään kirjan **V= välttäminen** (esim. siivoaminen, teen illalla töitä)
- Jos liikkumisen esteenä on jokin itse luotu sääntö, normi tai ohjeistus, joka estää joustavan tilanteen mukaisen käyttäytymisen, kirjataan ajatuksen perään kirjain **S= sääntö** (esim. nukuin tai söin huonosti, joten tänään en voi liikkua; tiistaisin ja torstaisin käyn viereisellä kuntosalilla; en ehdi tunnin kävelylenkille; vain rankka liikunta on liikkumista)
- Jos este liikkumiseen on arkeen liittyvä, merkitään kirjain **A= arki** (esim. lapsi sairaana; paha univaje)



## Kotitehtävä

### Kokemuskalenteri

- Täytä viikon ajan kerran päivässä päiväkirjaa miellyttävistä ja epämiellyttävistä kokemuksista ja niihin liittyvistä ajatuksista ja tunteista.

\*Päiväkirjan avulla pysähdytään tutkailemaan arjen pieniä hetkiä, jotka normaalisti kiitävät ohi ilman että huomaamme niiden vaikutusta valintoihimme. Tunteita ja ajatuksia ei tarvitse yrittää muuttaa, vaan ainoastaan tiedostaa ne, jotta voi halutessaan toimia niistä huolimatta. Opetellaan olemaan ajatusten ja tunteiden kanssa ilman, että torjutaan ne pahoina.



## Ensi viikkoon!

Suvi Seppänen  
[etunimi.sukumimi@imatra.fi](mailto:etunimi.sukumimi@imatra.fi)



#### 4. Tietoinen syöminen ja uni

##### Kotitehtävän purku:

- Pareittain/pienryhmissä puretaan tehtävä, millaisia myönteisiä ja kielteisiä ajatuksia ja tunteita kotitehtävä toi esiin. Tuliko oivalluksia tehtävään liittyen?



#### Ateria- ja unijana

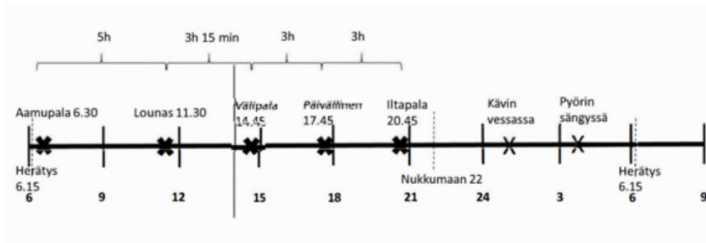


#### Janan täyttäminen

- Merkitse aika, jolloin heräät ja menet nukkumaan
- Vedä pystysuora viiva [hereilläoloaikasi](#) puoliväliin
- Merkitse janalle rastilla tavallisen päivän kaikki ateriat; välipalat ja napostelut ym.
- Laske rastien määrä
- Laske rastien väleihin jääneet tunnit
- Kummalla puolen pystyviivaa on enemmän rasteja?
- Laske nukuttu tuntimäärä ja kirjaa ylös
- Merkitse poikkeukselliset yön tapahtumat (esim. [vösvönti](#), hereillä olo)



## Kuvitteellisen asiakkaan täyttämä jana



## Ateria- ja unijanan tulkinta

- Aterioiden määrä:
  - Päivittäin 4-6 annosta päivässä
  - Suositellaan selkeät ateriat, ei napostelua välissä
- Ateriavälit:
  - Suosituksen mukaan 3-4 tuntia
  - Kerralla syödään riittävästi, jotta jaksaa seuraavaan ateriaan
- Aterioiden ajoittuminen:
  - Puolet päivän energiasta suositellaan saatavaksi ensimmäisen hereillä olo puolikkaan aikana
- Yhtämittäinen uni:
  - Unentarve on yksilöllistä
  - Suurin osa aikuisista tarvitsee 7-9 tuntia unta
  - Riittävä uni vaikuttaa palautumiseen ja vireystilaan
  - Riittämätön yöuni voi heijastua mm. stressinä, keskittymisvaikeutena, ateriarytmin tai ruokailun muutoksina



## Kotitehtävä

### Tietoinen kauppareissu

- Laadi ostoslista etukäteen. Millaiset ostokset tukisivat sinulle tärkeää ravitsemusta?
- Hidasta liikkumista kaupassa. Kävele rauhallisesti ja pane merkille ympäristö, jossa kuljet äänet, tuoksut. Voit miettiä; mitä havaitsen, mitä kuulen, mitä näen, mitä haistan?
- Havaitsen hyllyt, joiden ohhi kuljet
- Pysähdy hyllylle, jonka koet haasteelliseksi omaa ravitsemusta ajatellen. Mitä ajatuksia se tuo mieleen?
- Anna havaitsimesi tunteiden olla, ole tekemättä niille mitään.
- Muista kauppareissulla, mitkä ruokaostokset ovat olennaisia sinulle tärkeiden asioiden kanalta.



## *Ensi viikkoon!*

Suvi Seppänen  
[etunimi.sukunimi@imatra.fi](mailto:etunimi.sukunimi@imatra.fi)



### **5. Perheemme tapa liikkua ja liikkumissuunnitelma**

#### **Kotitehtävän purku:**

- Pareittain/pienryhmissä: Miten tietoinen kauppareissu sujui, millaisia ajatuksia/tunteita se herätti? Miten kauppareissu auttoi tietoisten valintojen tekemisessä?



### ***Perheemme tapa liikkua***

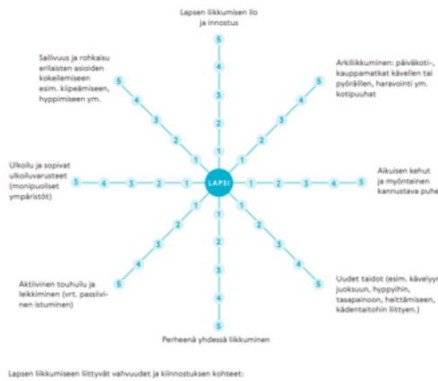
Pohdi kysymyksiä ja kirjaa ylös

- Millaiset liikuntateot vievät minua/perhettäni kohti itselleni tärkeitä asioita?
- Millainen liikunta ja kuinka paljon sitä veisi minua/meitä kohti tavoitteita?
- Miten eri kunnan osa-alueet voisivat näkyä omassa liikkumisessani?
- Millaisia liikuntatekoja minun/meidän on mahdollista toteuttaa arjessa?

Keskustelua pareittain

- Lapsen liikkumisen tähti.
- Perheen liikkumissuunnitelman tekeminen.

## Lapsen liikkumisen tähti



### Lapsen liikkumisen tähti

Milloin lapsen liikkuminen on tässä hetkessä? Mikä asia vaikuttaa siihen? Miltä lapsi on oppinut ja mitä harjoittelut?

Tähden avulla asetaan yhtäläisiä tavoitteita ja sovitaan siitä, miten lapsen liikkumiseen ja motorikkaan liittyy yksilöllistä kehitystä, oppimista ja hyvinvointia edistävän. Lapsen liikkumisen tähti toimii myös koko ryhmän liikuntasuunnitelman ja arvioinnin välineenä.

**TÄYTTÖOHJE:** Meri jokaisen sarakkeen kohdalla, miten asia toteutuu lapsen kohdalla. Ympyrä numero, joka kuvaa lapsen liikkumista asteikolla 5 = ennistä huonosti / 1 = vaatii vielä harjoittelua. Mää saraksesta katsoa myönteistä huomiotamme tässä hetkessä! Ympyrä lopuksi tämä sarakke. Tähteen voidaan täyttää sekä vanhempien että kasvattajan näkökulmat eri väleillä.

neuv@kas  
perhe

Liikettä arkeen Liikuntaneuvontaryhmä elämäntapamuutoksen tukena

Liikkumissuunnitelma ja -toteuma, seurantalomake

Tavoitteeni: \_\_\_\_\_

Kirjaa **suunniteltu liikkuminen** -kohtaan, mitä liikkumista laitat tavoitteeksi viikon ajalle kullekin päivälle. Kirjaa **muoto**-kohtaan kirjain A= arki liikkuminen (esim. kävely kauppaan, portaiden kävely, puutarhatyöt), K= kestävyysliikkuminen (esim. kävelylenkki, saunakävely, uiminen), V= lihasvoimaharjoittelu (esim. kuntosalilla, kuntopyörä) tai L= liikkuvuus/kehonhuolto (esim. venyttely, pilates, jooga). Merkitse **kesto** -kohtaan liikkumisen suunniteltu kesto minuutteina.

Täytä **toteuma**-kohtaan oma liikkumisesi viikon ajalta. Viimeiseen sarakkeeseen kirjaa mitä ajatuksia ja tunteita, joita toteutunut liikunta sinulle herätti. (Vinkki: mikäli koet iloa ja viijettä, voit vahvistaa sitä tunnetta pysäyttämällä sen äärelle ja puhumalla itsellesi rohkaisevasti. Mikäli koit yllätyksellistä pettymystä tai muuta epämiellyttävää tunnetta, koeta pysähtyä tuonkin tunteen äärelle uteliaana ja armollisena. Tunne on vain tunne, eikä sellaisenaan vaarallinen. Seuraavassa tilanteessa on jälleen mahdollista valita oma toiminta uudestaan.) **Tärkeää on, että liikkumaan lähtemisen tavoite toteutuu liikkumisen kokonaismäärät huolimatta.**

PÄIVÄ	Suunniteltu liikkuminen	Muoto	Kesto	Toteuma	Ajatuksia, tunteita toteumasta
MA					
TI					
KE					
TO					
PE					
LA					
SU					

## Läheisen tuki

- Keskustellaan miten läheiset tukevat liikkumista ja mitä tuki olisi konkreettisesti?
- Millaista tukea toivon saavani läheisiltäni?
- Keitä olisivat henkilöt, jotka voisivat tukea liikunnan suhteen?
- Milloin läheiseni saattavat jopa tiedostamattaan toimia estävinä tekijöinä tavoitteiden saavuttamisessa?



## ***Kotitehtävä***

Havainnoin liikkumissuunnitelmaa. Millaisia ajatuksia ja tunteita liikkuminen herätti?



## ***Yhteisen loppuleikin aika!***

Suvi Seppänen  
[etunimi.sukunimi@imatra.fi](mailto:etunimi.sukunimi@imatra.fi)



## ***Askeleet eteenpäin***

Liikkumissuunnitelma

- Pohditaan liikkumissuunnitelmaa ja sen toteutumista
- Millaisia käytännön tekoja suunnitelmaan tulisi laittaa, jotta se tukisi kohti seuraavaa tavoitetta?
- Tulisiko jotain poistaa vai lisätä kokemusviikon perusteella?

Kirjaa Post it\_ lapuille:

- Millaisia askeleita kohti arvojen mukaista elämää olet tähän asti ottanut?
- Millaisia työkaluja ryhmä on antanut matkalle?
- Mitkä askeleet/ teot ovat vieneet kohti tavoitteita?
- Mikä voisi olla seuraava välitavoite?

Kyselyyn vastaaminen

Asia/sana, joka tulee mieleen ryhmästä