Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Ikiliikkuja-oppimisverkostotapaaminen 4.12.2024

Eero Kenttä
Projektipäällikkö, TtM
Kestävän kasvun hanke 2023–2025

Helsinki

Kehittämistyö 2021–2023

Työssä mukana:

- Helsingin kaupunki
- Opiskelijoiden liikuntaliitto
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry
- Likes/Jamk

Mallia ovat kommentoineet sosiaalipsykologian professori Nelli Hankonen, väitöskirjatutkija Melina Puolamäki ja tutkijatohtori Elina Renko (Tampereen yliopisto).

Kysymysten pilotointi 2021–2022:

- Munkkiniemen ja Pitäjänmäen terveysasemien työntekijät 12/2021
- Lännen aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen työntekijät 2/2022
- Opiskelijoiden Liikuntaliiton sektoritapaaminen 5/2022
- PPT-kokemusasiantuntijat 5/2022

Kokeilu ja käyttöönotto 2023–2024:

- Käyttökelpoiset versiot valmiina 2023
- Kokeilu kliinisessä työssä ja sosiaalityössä 1–6/2023 (linkki tiedotteeseen)
  - Kokeilun tulosten esittely johdolle 11/2023
- Kokeilu opiskeluterveydenhuollossa 9–12/2023
- Kokeilu työllisyyspalveluissa 11/2023–5/2024
- Mallin rakentaminen asiakas- ja potilastietojärjestelmä Apottiin 2024
- Käyttöönotto, sisäinen viestintä ja kouluttaminen Kestävän kasvun hankkeessa 2024–2025

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

- Liikkumisen edistämisen mini-interventiomallin tarkoitus on:
  - a) **auttaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaista** liikkumisen puheeksiotossa ja asiakkaan palveluohjauksessa
  - b) **tukea asiakkaan** motivaatiota liikkumisen lisäämiseen (ml. arkiliikkuminen)
- Sen sijaan, että huomiota kiinnitetään siihen mikä puutuu, nostetaan esille asiakkaan elämässä jo olemassa oleva liikkuminen ja tuetaan hänen valmiuksiaan lisätä jo osaamaansa, tai kokeilemaan jotain uutta.
- Malli hyödyntää mm. motivoivan haastattelun ja hoitavan viestinnän periaatteita.
- Malli koostuu kolmesta kysymyksestä ja Helsingin kaupungilla se löytyy asiakas- ja potilastietojärjestelmä Apotista. Mallin rakenteinen kirjaaminen on yhteydessä hyte-kertoimeen.

Kuva: Jussi Hellsten/Helsingin kaupunki

Liikkuminen ja liikunta

Liikkumista on kaikki lihasvoimalla tuotettu liike, joka on riippumaton toimintaympäristöstä, tapahtumapaikasta ja tavoitteesta.

Istumisen ja paikallaanolon tauottaminen esim. asentoja vaihtamalla, seisomaannousuilla tai liikuskelulla.

Arkiliikkuminen ("hyötyliikkuminen") on liikkumista, joka toteutuu päivittäisten toimintojen suorittamisessa.

Liikunta on osa liikkumista ja sitä toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena.

Kuvat: Maarit Hohteri, Marja Väänänen / Helsingin kaupunki

Vain harrastamisella ei ratkaista liikkumattomuutta.

Arki tarjoaa monia mahdollisuuksia liikkua.

Kuva: Flickor, Because it´s easier.

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveys- ja hyvinvointihyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi erilaisissa tilanteissa sekä tukea henkilön motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi. Malli on sovellettavissa kunkin toimijan omaan toimintaympäristöön ja palveluihin.

Kirjaa liikkumisen edistämisen mini-interventio tehdyksi asiakas- tai potilastietojärjestelmään.

Kysy keskustelun alussa, sopiiko henkilölle keskustella liikkumisesta. Luvan saatuasi, lähesty liikkumista myönteisesti, henkilöä kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden. Huomaa keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuva liikkuminen ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.

↓

1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: työmatkat kävellen tai pyörällä, portaiden käveleminen, kotityöt, koiran ulkoilutus.

Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

2. Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Liittyykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?

Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?

↓

Muistuta, että kaikki liikkuminen ja paikallaanolon vähentäminen on hyödyllistä. Henkilön voi hänen tarpeittensa mukaan ohjata liikuntaneuvontaan tai omahtoisten tai ohjattujen liikuntamahdollisuuksien pariin.

1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Kysymyksen tavoitteena on tuoda esille kaikki liikkuminen, mitä henkilön elämässä on nyt tai on ollut aiemmin, kuten arki- ja hyötyliikkuminen (esim. kävely kauppaan, portaiden nousu, koiran ulkoilutus), liikuntatottumus tai -harrastus. Kun pohditaan ja muistellaan henkilön eri elämänvaiheissa tapahtunutta liikkumista, löytyy jokaisesta ihmisestä liikkumista tukevia tietoja, taitoja ja positiivisia kokemuksia.

Pystyvyyden tunnetta voidaan kasvattaa, kun tunnistetaan "mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän".Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.

Helsinki

TULE Tuki- ja liikuntaeliniliitto ry

Liikkuva opiskelu

Liikkuvamman koriseuroiden puolesta

YTHS

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli perustuu mm. seuraaviin lähteisiin:

Absetz (2020), Vahvuuslähtöisen ohjauksen työvälineitä helpompi tapa -elintapamuutoksen tukemiseen. Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry; Absetz (2013), Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta & tiede 50.; Köhler (2019), Hoitava viestintä: Lääkärin vaikuttava viestintä potilaskohtaamisessa. Helsingin yliopisto; Liikunta Käypä hoito -suositus (2016); UKK-instituutti (2022) Liikkumisen vaikutukset -infograafi.

Mallin suunnitteluun ovat osallistuneet liikunta-alan ja sosiaalipsykologian asiantuntijoiden lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ja kokemusasiantuntijoita.

2. Mitä ajatuksia / tunteita / tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Kysymyksen tavoitteena on ymmärtää henkilön tilannetta syvemmin, kuten liikkumisen lisäämisen merkitystä, käytettävissä olevia voimavaroja sekä liikkumiseen mahdollisesti liittyviä ilon aiheita, pelkoja, huolia tai uskomuksia.

Empatiaa voit osoittaa pitämällä katsekontakti henkilöön ja kuuntelemalla tarkkaavaisesti. Voit todeta esimerkiksi "ymmärsinkö oikein, että...". Henkilö kokee tulevansa kuulluksi ja ammattilainen voi varmistua, että ymmärtää kuulemansa oikein.

Voit kertoa, että liikkumisella on sekä välittömiä että pitkän aikavälin hyötyjä. Pohtikaa, mitkä liikkumisen hyödyt ovat henkilölle merkityksellisimpiä, sillä muutos on todennäköisempää, kun tavoitellaan itselle tärkeitä asioita.

Lyhyen aikavälin hyötyjä ovat mm.
- Vireystila kohoaa
- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus paranevat
- Mieliala kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lievittyä.
- Rentoutuminen ja nukahtaminen helpottuvat
- Verenkierto vilkastuu
- Sokeritasapaino paranee ja veren rasva-alneenvaihdunta tehostuu
- Nivelten liikelaajuus lisääntyy
- Nivelrusto ja tukikudosten aineenvaihdunta paranee
- Mahdolliset tuki- ja liikuntaelimistön kivut lievittyvät

Pitkän aikavälin hyötyjä ovat mm.
- Useisiin sairauksiin sairastumisen riski pienenee
- Painonhallinta helpottuu
- Luusto vahvistuu

Jo pelkästään istumisen ja paikallaanolon tauottamisella on myönteisiä terveysvaikutuksia.

3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Tavoitteena on luoda pysyviä elintapoja. Tällöin tarvitaan omaehtoisuutta, jossa vahva pystyvyyden tunne ja sisäinen motivaatio pitävät tapoja yllä ja auttavat uusien opettelussa. On helpointa lisätä niitä asioita, joita jo tekee, jotka ovat itselle merkityksellisiä ja nautinnollisia. On hyvä keskustella henkilölle tärkeistä ja mieluisista asioista.

Sana 'kokeilu' on armollisempi kuin 'tavoite'. Jos uusi kokeilu ei tunnu mieluisalta, henkilö ei ole epäonnistunut, vaan voi harkita uutta kokeilua. Kokeilu voi liittyä jo arjessa tapahtuvan liikkumisen lisäämiseen tai uuden kokeilemiseen. Kokeilua edesauttaa, kun sovitaan miten, missä ja milloin se toteutetaan.

Lähes kaikki hyötyvät liikkumisen lisäämisestä ja paikallaanolon tauottamisesta, mutta eniten siitä hyötyvät vähän liikkuvat. Jos keskustelun perusteella henkilö ei vaikuta olevan vielä valmis kokeilemaan liikkumisen lisäämistä, voit kiittää keskustelusta ja palata asiaan myöhemmissä tapaamisissa.

Eteenpäin ohjaus

Arki- ja hyötyliikkumisen lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen voivat olla joillekin ihmisille sopivin tapa aloittaa liikkumisen lisääminen.

Mahdollisuuksien mukaan henkilö voidaan ohjata liikuntaneuvontaan. Mikäli henkilö on kiinnostunut liikuntakokeilusta, voidaan hänet ohjata toiveiden mukaisten liikuntamahdollisuuksien pariin (omaehtoinen liikunta tai eri toimijoiden liikuntaryhmät).

Lue lisää:
- Innokylä: Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli
- Liikkuva aikuinen -sivun artikkeli
- Helsingin kaupungin tiedote mallin pilotoinnin aloittamisesta

Helsinki

Ensimmäinen kysymys

1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Arki ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: työmatkat kävellen tai pyörällä, portaiden nousu, kotityöt, koiran ulkoilutus.

Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

Saadaan esille se pienikin liikkuminen, mitä asiakkaan elämässä on nyt tai on ollut aiemmin.

Pystyvyyden tunnetta voidaan kasvattaa, kun tunnistetaan mikä jo toimii. Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.

Toinen kysymys

2. Mitä ajatuksia/tunteita/ tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Liittyykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?

Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

Saada syvempää ymmärrystä asiakkaan tilanteesta, kuten liikkumisen lisäämisen merkityksestä, käytettävissä olevista voimavaroista sekä liikkumiseen liittyvistä ilon aiheista, peloista, huolista tai uskomuksista.

Voidaan kertoa, että liikkumisella on pitkän aikavälin hyötyjen lisäksi paljon myös sellaisia hyötyjä, jotka tulevat heti. Voidaan myös kysyä asiakkaalta mitä liikunnan hyötyjä hän kokee itselleen merkityksellisemmiksi.

Kolmas kysymys

3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?
Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?

On helpointa lähteä lisäämään tekoja, joita jo tekee ja/tai joista nauttii.

Ajatus pientenkin tekojen tehokkuudesta on tärkeää, sillä onnistumiset antavat uskoa kykyyn tehdä muutoksia ja johtavat uusiin onnistumisiin.

Mitä keskustelun jälkeen?

- Keskustelun päätteeksi on hyvä olla tiedossa alueen erilaiset liikkumismahdollisuudet, jotta asiakas osataan ohjata hänelle sopivien mahdollisuuksien pariin.
  - **Arki luo mahdollisuudet liikkumisen lisäämiselle:** Tämä on realistisin tapa aloittaa liikkuminen monelle vähän liikkuvalle. Ei ole väliä missä liike tapahtuu ja millä varusteilla.
  - Ulkoilumahdollisuudet (luonto- ja metsäreitit, puistot)
  - Maksuttomat muut liikuntamahdollisuudet kuten ulkokuntosalit, kuntoportaat, uimarannat, frisbeegolfradat jne.
  - Muut omaehtoiset liikuntamahdollisuudet kuten uimahallit, kuntosalit jne.
  - Organisoitu liikunta, kuten erilaiset liikuntaryhmät
  - **Ohjaa lisätiedon äärelle**:
    Helsingissä lisätietoa liikkumismahdollisuuksista liikunta.hel.fi ja maksuton Liikuntaluuri
    puh. 09 310 32623, arkisin ma-to klo 13.00-15.00

Kuva: Maarit Hohteri/Helsingin kaupunki

Kiitos!

Lisätietoja:

Hanne Munter
hanne.munter@hel.fi

Eero Kenttä
eero.kentta@hel.fi

Helsinki