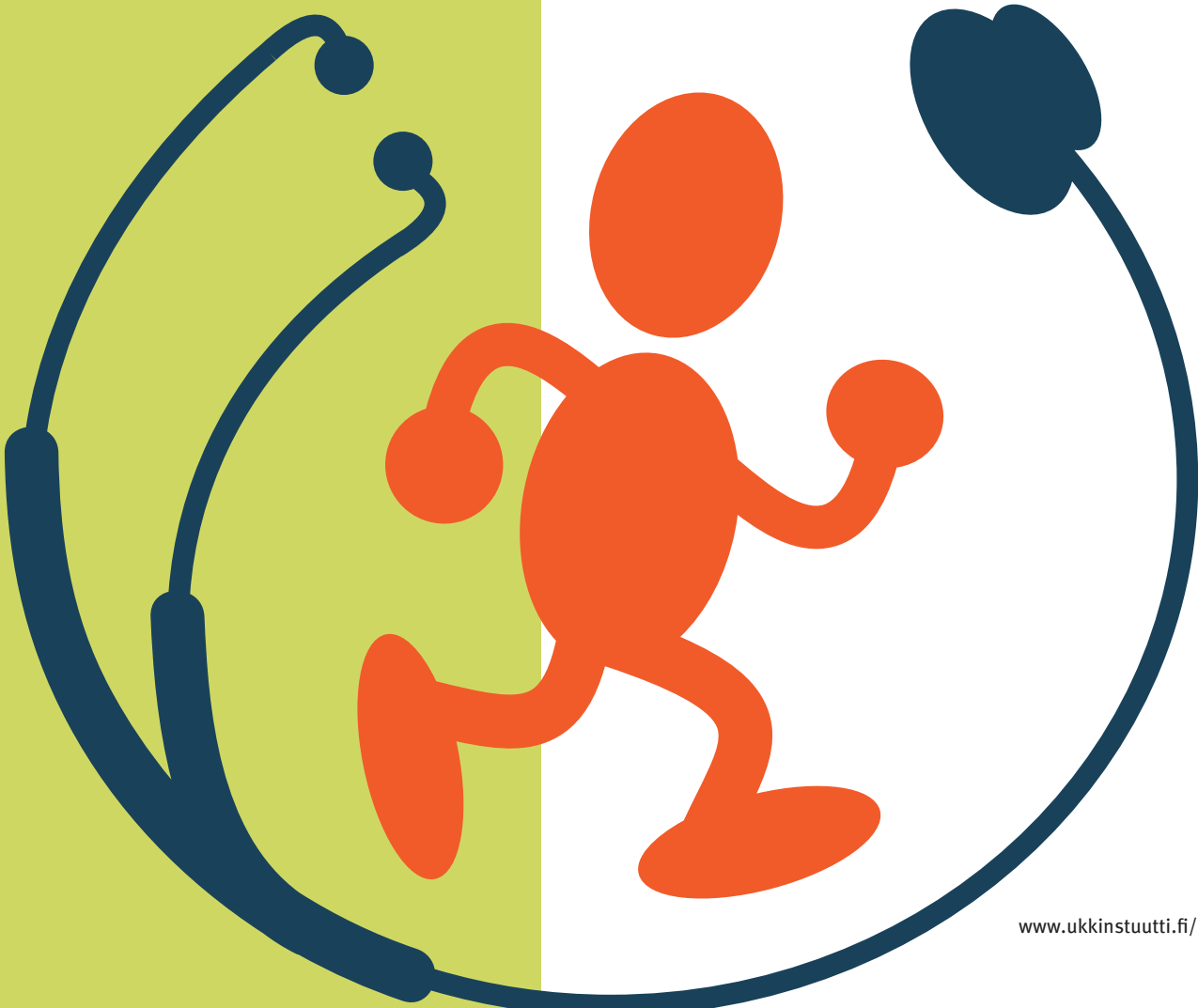


Liikuntaneuvonta yhteiseksi asiaksi

LIKKUMISRESEPTI KÄYTTÖÖN

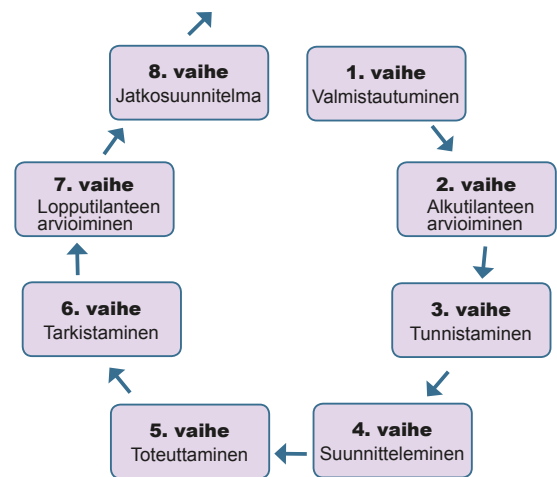


Liikuntaneuvonta yhteiseksi asiaksi -työkirja
UKK-instituutti
Liikuntaneuvonnan kehittäminen -hanke (2010–2012).
ISBN 978-951-9101-82-8
Kirjoittajat: Erja Toropainen, Minna Aittasalo, Katriina
Kukkonen-Harjula, Marjo Rinne,
Tommi Vasankari
Taitto: Tuula Äyräväinen
UKK-instituutti, Tampere 2013

Työkirjan sisältö

1. vaihe – Kehittämistyöhön valmistautuminen
2. vaihe – Liikuntaneuvonnan alkutilanteen arvioiminen
3. vaihe – Kehittämistarpeiden tunnistaminen
4. vaihe – Kehittämistoimenpiteiden suunnitteleminen
5. vaihe – Kehittämistoimenpiteiden toteuttaminen
6. vaihe – Kehittämistoimenpiteiden tarkistaminen
7. vaihe – Kehittämistyön lopputilanteen arvioiminen
8. vaihe – Jatkosuunnitelman laatiminen

Tukimateriaali



Kehittämistyön vaiheet

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on asiakkaan ja terveydenhuollon ammattilaisen välinen kahdensuuntainen vuorovaikutusprosessi. Liikuntaneuvonnan yleinen tavoite on lisätä vähän liikkuvien liikuntaa.

Liikkumisresepti

Liikkumisresepti on kehitetty terveydenhuollon ammattilaisten yhteiseksi liikuntaneuvonnan työkaluksi. Liikkumisresepti sisältää liikuntaneuvonnan ydinkohdat ja ohjaa siten hyvään liikuntaneuvontakäytäntöön. Liikkumisreseptin käytön on tutkimuksissa todettu lisäävän asiakkaiden liikkumista. Liikkumisresepti soveltuu myös yhteistyövälineeksi esimerkiksi terveydenhuollon ja liikuntatoimen välille.

Työkirjan käyttö kehittämissä

Työkirja auttaa arvioimaan ja kehittämään työyhteisön nykyisiä liikuntaneuvonnan käytäntöjä ja ottamaan Liikkumisreseptin käyttöön yhteiseksi liikuntaneuvonnan työkaluksi. Työkirjan mukainen kehittämissä sisältää kahdeksan vaihetta ja kestää noin vuoden. Työn käytännön toteuttamisesta vastaa työryhmä, johon kuuluu edustaja kaikista niistä ammattiryhmistä, joita liikuntaneuvonta koskee.

Työkirja opastaa työryhmää toteuttamaan kehittämissäprosessin vaiheet ja toimii samalla työryhmän muistioiden pohjana. Kehittämissä arvioidaan alussa ja lopussa liikuntaneuvonnan kyselyllä ja kirjanpitolomakkeella. Niihin vastaavat kaikki ne ammattihenkilöt, joita liikuntaneuvonnan kehittämissä koskee.

Lomakkeet voi tulostaa UKK-instituutin verkkosivuilta (www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti).

1. vaihe | Kehittämistyöhön valmistautuminen

Työryhmälle sovitaan puheenjohtaja ja sihteeri. Sihteerin tehtävänä on koordinoida kehittämistyötä ja hänelle varataan siihen työaika.

Työryhmän jäsenet

Nimi	Tehtävä	Yhteystiedot
	puheenjohtaja	
	sihteeri	

Työryhmä sopii alustavasti kehittämistyön aikataulusta. Aikataulua tarkennetaan prosessin kuluessa, koska työryhmä voi tarvita yhteen vaiheeseen useamman kuin yhden kokousajan.

Vaihe	Kokousaika	Kokouspaikka
1. Kehittämistyöhön valmistautuminen		
2. Liikuntaneuvonnan alkutilanteen arvioiminen		
3. Kehittämistarpeiden tunnistaminen		
4. Kehittämistoimenpiteiden suunnitleminen		
5. Kehittämistoimenpiteiden toteuttaminen		
6. Kehittämistoimenpiteiden tarkistaminen		
7. Kehittämistyön lopputilanteen arvioiminen		
8. Jatkosuunnitelman laatiminen		

2. vaihe | Liikuntaneuvonnan alkutilanteen arvioiminen

Työryhmä arvioi työyhteisön nykyisiä liikuntaneuvonnan käytäntöjä ja yhteistyötarpeita.

Arviointivälineinä työryhmä käyttää 1) liikuntaneuvonnan kyselyä ja 2) liikuntaneuvonnan kirjanpitolomaketta. Kyselyn ja kirjanpitolomakkeen täyttävät kaikki ne ammattiryhmät, joita liikuntaneuvonnan kehittämistyö koskee.

Työryhmä suunnittelee arvioimiseen liittyvät järjestelyt sekä tulostaa ja kopioi arviointilomakkeet. Työryhmä varaa alkutilanteen arvioinnin toteuttamiseen ainakin neljä viikkoa: viikko lomakkeiden kopiointiin ja jakamiseen työntekijöille, viikko vastaamiseen, viikko yhteenvedon tekemiseen ja viikko siihen, että työryhmän jäsenet keskustelevat yhteenvedosta omissa työpisteissään.

Arvioinnin vaiheet

Tehtävä	Vastuuhenkilö	Milloin, miten, kenelle?
Arvioinnista tiedottaminen		
Lomakkeiden kopiointi – rastita alkutai loppukysely		
Lomakkeiden jakaminen		
Lomakkeiden palauttaminen		
Yhteenvedon tekeminen ja välittäminen työryhmälle		
Yhteenvedosta keskusteleminen työpisteittäin		
Yhteenvedon käsittely seuraavassa työryhmän kokouksessa		

3. vaihe | Kehittämistarpeiden tunnistaminen

Liikuntaneuvonnan kysely (liite 1)

Työryhmässä nimetyt vastuuhenkilöt tekevät yhteenvedon alkutilanteen arvioimisesta. Liikuntaneuvonnan kysely käsittelee liikuntaneuvonnan tietoja, taitoja ja esteitä. Kysymysten 1 ja 2 avulla vastauksia voidaan myös eritellä ammattiryhmittäin ja toimipisteittäin.

■ Liikuntaneuvonnan tiedot

Kysymys 3: Mitkä seuraavista liikuntaväittämistä pitävät mielestäsi paikkansa?

Vastaukset kuvaavat liikuntaneuvontaan liittyvää tiedon tasoa. Kysymyksessä 3 on 11 väittämää, joista paikkansa pitäviä on neljä kohtaa (a, c, g, k). Loput kohdat eivät pidä paikkaansa (b, d, e, f, h, i, j). Laske ensin yhteen, kuinka monta kohtaa vastaajat ovat rastittaneet oikein. Laske sitten oikeiden kohtien lukumäärän keskiarvo jakamalla kohtien kokonaismäärä vastaajien määrällä.

Vastaajien määrä A	Oikeiden kohtien lukumäärä yhteensä B	Oikeiden kohtien lukumäärän keskiarvo (0–4) B/A

Laske vielä yhteen, kuinka monta väärää kohtaa vastaajat ovat rastittaneet.

Laske sen jälkeen väärin kohtien lukumäärän keskiarvo jakamalla kohtien kokonaismäärä vastaajien määrällä.

Vastaajien määrä A	Väärin kohtien lukumäärä yhteensä C	Väärin kohtien lukumäärän keskiarvo (0–7) C/A

Näin tulkitset tuloksia:

Mitä lähempänä oikeiksi rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo on neljää ja väärin kohtien lukumäärän keskiarvo nolaa, sitä parempi on vastaajien liikuntaneuvonnan tiedon taso.

■ Liikuntaneuvonnan taidot

Kysymys 4: Mistä seuraavista asioista keskustele AINA asiakkaasi kanssa liikuntaneuvonnassa?

Vastaukset kuvaavat liikuntaneuvonnan sisällön monipuolisuutta. Kysymyksessä 4 on lueteltu 13 kohtaa, joista vastaajat valitsevat kaikki ne, joista he keskustelevat aina asiakkaansa kanssa.

Laske ensin erikseen yhteen 1) vastaajien kokonaismäärä ja 2) niiden vastaajien lukumäärä, jotka eivät toteuta työssään liikuntaneuvontaa. Lukujen erotuksesta saat niiden vastaajien määrän, jotka toteuttavat työssään liikuntaneuvontaa.

Vastaajien määrä A	Niiden vastaajien lukumäärä, jotka eivät toteuta työssään liikuntaneuvontaa B	Liikuntaneuvontaa työssään to- teuttavien vastaajien lukumäärä A – B = C

Laske sitten kysymyksessä 4 rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo jakamalla rastitettujen kohtien lukumäärä liikuntaneuvontaa työssään toteuttavien vastaajien lukumäärällä.

Rastitettujen kohtien lukumäärä yhteensä D	Rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo (vaihtelee 0–13) D/C

Näin tulkitset tuloksia:

Mitä lähempänä rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo on arvoa 13, sitä monipuolisempaa vastaajien liikuntaneuvontaa on.

■ Liikuntaneuvonnan esteet

Kysymys 5: Mitkä seuraavista tekijöistä rajoittavat liikuntaneuvontaasi?

Vastaukset kuvaavat liikuntaneuvonnan esteiden määrää ja laatua. Kysymyksessä 5 on lueteltu 12 tekijää, joista vastaajat valitsevat kaikki ne, jotka rajoittavat heidän liikuntaneuvontaansa. Kohdat (a–c) kuvaavat asenteita, (d–f) tietotaso, (g–i) osaamista ja (j–l) jatkuvuutta.

Laske ensin erikseen yhteen 1) vastaajien kokonaismäärä ja 2) niiden vastaajien lukumäärä, jotka eivät toteuta työssään liikuntaneuvontaa. Lukujen erotuksesta saat niiden vastaajien määrän, jotka toteuttavat työssään liikuntaneuvontaa.

Vastaajien määrä A	Niiden vastaajien lukumäärä, jotka eivät toteuta työssään liikuntaneuvontaa B	Liikuntaneuvontaa työssään to- teuttavien vastaajien lukumäärä $A - B = C$

Laske sitten rastitettujen kohtien keskiarvo jakamalla rastitettujen kohtien yhteismäärä liikuntaneuvontaa työssään toteuttavien vastaajien lukumäärällä.

	Rastitettujen kohtien lukumäärä yhteensä	Rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo
Kaikki esteet (kohdat a–l)		(0–12)
Asenne-esteet (kohdat a–c)		(0–3)
Tietotasoesteet (kohdat d–f)		(0–3)
Osaamisesteet (kohdat g–i)		(0–3)
Jatkuvuusesteet (kohdat j–l)		(0–3)

Näin tulkitset tuloksia:

Mitä lähempänä rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo on nollaa, sitä vähemmän liikuntaneuvonnalle on esteitä. Kohdat (a–c) kuvaavat asenteita, (d–f) tietotaso, (g–i) osaamista ja (j–l) jatkuvuutta.

Liikuntaneuvonnan kirjanpitolomake (liite 2)

Työryhmässä nimetyt vastuuhenkilöt tekevät yhteenvedon liikuntaneuvonnan toteutumisesta ja Liikkumisreseptin käytöstä työntekijöiden vastaamien kirjanpitolomakkeiden avulla. Lomakkeen täyttäjänä on kirjannut 15 peräkkäistä asiakaskäynnistä 7 kysymykseen kyllä/ ei-vastauksen.

Vastaukset kuvaavat liikuntaneuvonnan useutta, seuranta- ja kirjaamista sekä Liikkumisreseptin käyttöä. Laske ensin yhteen asiakaskäyntien lukumäärä ja niiden asiakkaiden lukumäärä, joiden terveysongelmaan liikunnasta voisi vastaajan käsityksen mukaan olla apua.

Asiakaskäyntien lukumäärä A	Niiden asiakkaiden lukumäärä, joiden terveysongelmaan liikunnasta voisi olla apua B

Laske sitten yhteen kyllä-rastien lukumäärä yhteensä kuudessa kohdassa.

Laske vielä kyllä-rastien osuus asiakaskäynneistä (%) jakamalla kyllä-rastien lukumäärä asiakaskäyntien lukumäärällä. Kerro saatu luku sadalla.

Laske kyllä-rastien osuus niistä asiakaskäynneistä, joissa liikunnasta voisi olla apua (%), jakamalla kyllä-rastien lukumäärä asiakkaiden lukumäärällä niistä, joilla oli terveysriski. Kerro saatu luku sadalla.

	Kyllä-rastien lukumäärä yhteensä C	Kyllä-rastien osuus kaikista asiakaskäynneistä (%) C / A	Kyllä-rastien osuus niistä käynneistä (%), joissa liikunnasta voisi olla apua C / B
Keskustelitteko liikunnasta?			
Annoitko liikuntaohjeita tai -neuvoja?			
Täytitkö Liikkumisreseptiä?			
Käytitkö Liikkumisreseptiä lähetteenä?			
Sovitko asiakkaan kanssa liikunnan seurannasta?			
Kirjasitko liikunta-asioita sähköiseen järjestelmään?			

Näin tulkitset tuloksia:

Mitä suurempi kyllä-vastausten osuus on asiakaskäyntien määrästä (C/A), sitä paremmin liikuntaneuvonta ja/tai Liikkumisreseptin käyttö toteutuu.

Prosenttiosuutta voi tarkastella myös erikseen niiden asiakkaiden kohdalla, joilla oli jokin terveysongelma, johon liikunnasta voisi olla apua (C/B).

Kehittämistarpeiden määrittäminen

Työryhmä perehtyy Liikuntaneuvonnan kyselystä ja Liikuntaneuvonnan kirjanpitolomakkeesta laadittuun yhteenvedoon (alkutilanteen arviointi) ja palautteeseen työyksiköiden keskusteluista. Näiden perusteella työryhmä määrittelee liikuntaneuvonnan kehittämistarpeet.

■ Liikuntaneuvonnan tiedot – kehittämistarpeet

■ Liikuntaneuvonnan taidot – kehittämistarpeet

■ Liikuntaneuvonnan esteet – kehittämistarpeet

■ Liikuntaneuvonnan toteutuminen ja Liikkumisreseptin käyttö – kehittämistarpeet

4. vaihe / Kehittämistoimenpiteiden suunnittelu

Edellisessä vaiheessa työryhmä määritteli liikuntaneuvonnan kehittämistarpeet. Tässä vaiheessa työryhmä asettaa kehittämistarpeiden mukaiset tavoitteet ja toimenpiteet.

■ Liikuntaneuvonnan tiedot

Tavoite	Toimenpiteet tavoitteen saavuttamiseksi
1.	
2.	
3.	

■ Liikuntaneuvonnan taidot

Tavoite	Toimenpiteet tavoitteen saavuttamiseksi
1.	
2.	
3.	

■ Liikuntaneuvonnan esteet

Tavoite	Toimenpiteet tavoitteen saavuttamiseksi
1.	
2.	
3.	

■ Liikuntaneuvonnan toteutuminen ja Liikkumisreseptin käyttö

Tavoite	Toimenpiteet tavoitteen saavuttamiseksi
1.	
2.	
3.	

■ Liikkumisreseptin palvelupolku

Lisäksi työryhmä laatii alla olevaan laatikkoon kuvion tai selostuksen Liikkumisreseptin palvelupolusta eli siitä, miten Liikkumisresepti voisi toimia liikuntaneuvonnan yhteistyövälineenä työpaikalla.

Samalla työryhmä miettii mahdollisuutta laajentaa Liikkumisreseptipolkua sellaisiin toimijoihin, jotka ovat oman työpaikan ulkopuolella (esim. liikuntapalvelut, potilasjärjestöt).



5. vaihe | Kehittämistoimenpiteiden toteuttaminen

Työryhmä määrittelee, miten edellisessä vaiheessa suunnitellut toimenpiteet aiotaan toteuttaa.

■ Liikuntaneuvonnan tiedot

Toimenpiteet	Vastuuhenkilö	Kohderyhmä, sisältö, ajankohta, paikka, järjestelyt, tiedotus jne.
1.		
2.		
3.		

■ Liikuntaneuvonnan taidot

Toimenpiteet	Vastuuhenkilö	Kohderyhmä, sisältö, ajankohta, paikka, järjestelyt, tiedotus jne.
1.		
2.		
3.		

■ Liikuntaneuvonnan esteet

Toimenpiteet	Vastuuhenkilö	Kohderyhmä, sisältö, ajankohta, paikka, järjestelyt, tiedotus jne.
1.		
2.		
3.		

■ Liikuntaneuvonnan toteutuminen ja Liikkumisreseptin käyttö

Toimenpiteet	Vastuuhenkilö	Kohderyhmä, sisältö, ajankohta, paikka, järjestelyt, tiedotus jne.
1.		
2.		
3.		

6. vaihe | Kehittämistoimenpiteiden tarkistaminen

Työryhmä pohtii, miten kehittämistoimenpiteet ovat onnistuneet tähän asti ja pitääkö toimenpiteitä muokata, vaihtaa tai lisätä.

■ Liikuntaneuvonnan tiedot

Toimenpiteet	Missä olemme onnistuneet?	Mitä vielä tarvitaan?
1.		
2.		
3.		

■ Liikuntaneuvonnan taidot

Toimenpiteet	Missä olemme onnistuneet?	Mitä vielä tarvitaan?
1.		
2.		
3.		

■ Liikuntaneuvonnan esteet

Toimenpiteet	Missä olemme onnistuneet?	Mitä vielä tarvitaan?
1.		
2.		
3.		

■ Liikuntaneuvonnan toteutuminen ja Liikkumisreseptin käyttö

Toimenpiteet	Missä olemme onnistuneet?	Mitä vielä tarvitaan?
1.		
2.		
3.		

7. vaihe | Kehittämistyön lopputilanteen arvioiminen

Työryhmä arvioi kehittämistyön onnistumista samalla tavalla kuin kehittämistyön alussa.

Arviointivälineinä työryhmä käyttää 1) liikuntaneuvonnan kyselyä ja 2) liikuntaneuvonnan kirjanpitolomaketta. Kyselyn sekä kirjanpitolomakkeen täyttävät kaikki ne ammattiryhmät, joita liikuntaneuvonnan kehittämistyö koskee.

Arvioinnin vaiheet

Tehtävä	Vastuuhenkilö	Milloin, miten, kenelle?
Arvioinnista tiedottaminen		
Lomakkeiden kopiointi – rastita alku- tai loppukysely		
Lomakkeiden jakaminen		
Lomakkeiden palauttaminen		
Yhteenvedon tekeminen ja välittäminen työryhmälle		
Yhteenvedosta keskusteleminen työpisteittäin		
Yhteenvedon käsittely seuraavassa työryhmän kokouksessa		

Liikuntaneuvonnan kysely (liite 1)

Työryhmässä nimetyt vastuuhenkilöt tekevät yhteenvedon lopputilanteen arvioimisesta. Liikuntaneuvonnan kysely käsittelee liikuntaneuvonnan tietoja, taitoja ja esteitä. Kysymysten 1 ja 2 avulla vastauksia voidaan myös eritellä ammattiryhmittäin ja toimipisteittäin.

Liikuntaneuvonnan tiedot

Kysymys 3: Mitkä seuraavista liikuntaväittämistä pitävät mielestäsi paikkansa?

Vastaukset kuvaavat liikuntaneuvontaan liittyvää tiedon tasoa. Kysymyksessä 3 on 11 väittämää, joista paikkansa pitäviä on neljä kohtaa (a, c, g, k). Loput kohdat eivät pidä paikkaansa (b, d, e, f, h, i, j). Laske ensin yhteen, kuinka monta kohtaa vastaajat ovat rastittaneet oikein. Laske sitten oikeiden kohtien lukumäärän keskiarvo jakamalla kohtien kokonaismäärä vastaajien määrällä.

Vastaajien määrä A	Oikeiden kohtien lukumäärä yhteensä B	Oikeiden kohtien lukumäärän keskiarvo (0–4) B/A

Laske vielä yhteen, kuinka monta väärää kohtaa vastaajat ovat rastittaneet. Laske sen jälkeen väärin kohtien lukumäärän keskiarvo jakamalla kohtien kokonaismäärä vastaajien määrällä.

Vastaajien määrä A	Väärin kohtien lukumäärä yhteensä C	Väärin kohtien lukumäärän keskiarvo (0–7) C/A

Näin tulkitset tuloksia:

Mitä lähempänä oikeiksi rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo on neljää ja väärin kohtien lukumäärän keskiarvo nollaa, sitä parempi on vastaajien liikuntaneuvonnan tiedon taso.

Liikuntaneuvonnan taidot

Kysymys 4: Mistä seuraavista asioista keskustele AINA asiakkaasi kanssa liikuntaneuvonnassa?

Vastaukset kuvaavat liikuntaneuvonnan sisällön monipuolisuutta. Kysymyksessä 4 on lueteltu 13 kohtaa, joista vastaajat valitsevat kaikki ne, joista he keskustelevat aina asiakkaansa kanssa. Laske ensin erikseen yhteen 1) vastaajien kokonaismäärä ja 2) niiden vastaajien lukumäärä, jotka eivät toteuta työssään liikuntaneuvontaa. Lukujen erotuksesta saat niiden vastaajien määrän, jotka toteuttavat työssään liikuntaneuvontaa.

Vastaajien määrä A	Niiden vastaajien lukumäärä, jotka eivät toteuta työssään liikuntaneuvontaa B	Liikuntaneuvontaa työssään to- teuttavien vastaajien lukumäärä A – B = C

Laske sitten kysymyksessä 4 rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo jakamalla rastitettujen kohtien lukumäärä liikuntaneuvontaa työssään toteuttavien vastaajien lukumäärällä.

Rastitettujen kohtien lukumäärä yhteensä D	Rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo (vaihtelee 0–13) D/C

Näin tulkitset tuloksia:

Mitä lähempänä rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo on arvoa 13, sitä monipuolisempaa vastaajien liikuntaneuvonta on.

■ Liikuntaneuvonnan esteet

Kysymys 5: Mitkä seuraavista tekijöistä rajoittavat liikuntaneuvontaasi?

Vastaukset kuvaavat liikuntaneuvonnan esteiden määrää ja laatua. Kysymyksessä 5 on lueteltu 12 tekijää, joista vastaajat valitsevat kaikki ne, jotka rajoittavat heidän liikuntaneuvontaansa. Kohdat (a–c) kuvaavat asenteita, (d–f) tietotasoa, (g–i) osaamista ja (j–l) jatkuvuutta.

Laske ensin erikseen yhteen 1) vastaajien kokonaismäärä ja 2) niiden vastaajien lukumäärä, jotka eivät toteuta työssään liikuntaneuvontaa. Lukujen erotuksesta saat niiden vastaajien määrän, jotka toteuttavat työssään liikuntaneuvontaa.

Vastaajien määrä A	Niiden vastaajien lukumäärä, jotka eivät toteuta työssään liikuntaneuvontaa B	Liikuntaneuvontaa työssään to- teuttavien vastaajien lukumäärä $A - B = C$

Laske sitten rastitettujen kohtien keskiarvo jakamalla rastitettujen kohtien yhteismäärä liikuntaneuvontaa työssään toteuttavien vastaajien lukumäärällä.

	Rastitettujen kohtien lukumäärä yhteensä	Rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo
Kaikki esteet (kohdat a–l)		(0–12)
Asenne-esteet (kohdat a–c)		(0–3)
Tietotasoesteet (kohdat d–f)		(0–3)
Osaamisesteet (kohdat g–i)		(0–3)
Jatkuvuusesteet (kohdat j–l)		(0–3)

Näin tulkitset tuloksia:

Mitä lähempänä rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo on nollaa, sitä vähemmän liikuntaneuvonnalle on esteitä. Kohdat (a–c) kuvaavat asenteita, (d–f) tietotasoa, (g–i) osaamista ja (j–l) jatkuvuutta.

Liikuntaneuvonnan kirjanpitolomake (liite 2)

Työryhmässä nimetyt vastuuhenkilöt tekevät yhteenvedon liikuntaneuvonnan toteutumisesta ja Liikkumisreseptin käytöstä työntekijöiden vastaamien kirjanpitolomakkeiden avulla. Lomakkeen täyttäjänä on kirjannut 15 peräkkäistä asiakaskäynnistä 7 kysymykseen kyllä/ ei-vastauksen.

Vastaukset kuvaavat liikuntaneuvonnan useutta, seurantaa ja kirjaamista sekä Liikkumisreseptin käyttöä. Laske ensin yhteen asiakaskäyntien lukumäärä ja niiden asiakkaiden lukumäärä, joiden terveysongelmaan liikunnasta voisi vastaajan käsityksen mukaan olla apua.

Asiakaskäyntien lukumäärä A	Niiden asiakkaiden lukumäärä, joiden terveysongelmaan liikunnasta voisi olla apua B

Laske sitten yhteen kyllä-rastien lukumäärä yhteensä kuudessa kohdassa.

Laske vielä kyllä-rastien osuus asiakaskäynneistä (%) jakamalla kyllä-rastien lukumäärä asiakaskäyntien lukumäärällä. Kerro saatu luku sadalla.

Laske kyllä-rastien osuus niistä asiakaskäynneistä, joissa liikunnasta voisi olla apua (%), jakamalla kyllä-rastien lukumäärä asiakkaiden lukumäärällä niistä, joilla oli terveysriski. Kerro saatu luku sadalla.

	Kyllä-rastien lukumäärä yhteensä C	Kyllä-rastien osuus kaikista asiakaskäynneistä (%) C / A	Kyllä-rastien osuus niistä käynneistä (%), joissa liikunnasta voisi olla apua C / B
Keskustelitteko liikunnasta?			
Annoitko liikuntaohjeita tai -neuvoja?			
Täytitkö Liikkumisreseptiä?			
Käytitkö Liikkumisreseptiä lähetteenä?			
Sovitko asiakkaan kanssa liikunnan seurannasta?			
Kirjasitko liikunta-asioita sähköiseen järjestelmään?			

Näin tulkitset tuloksia:

Mitä suurempi kyllä-vastausten osuus on asiakaskäyntien määrästä (C/A), sitä paremmin liikuntaneuvonta ja/tai liikkumisreseptin käyttö toteutuu.

Prosenttiosuutta voi tarkastella myös erikseen niiden asiakkaiden kohdalla, joilla oli jokin terveysongelma, johon liikunnasta voisi olla apua (C/B).

8. vaihe | Jatkosuunnitelman laatiminen

Työryhmä arvioi, mitä kehittämistyöllä saatiin aikaiseksi. Apuna käytetään alku- ja lopputilanteesta laadittuja yhteenvedoja.

■ Liikuntaneuvonnan tiedot: Mitkä seuraavista liikuntaväittämistä pitävät mielestäsi paikkansa?

	Alkutilanne	Lopputilanne	Tapahtuiko muutosta?
Oikeiden kohtien lukumäärän keskiarvo (0–4)			
Väärien kohtien lukumäärän keskiarvo (0–7)			

■ Liikuntaneuvonnan taidot: Mistä seuraavista asioista keskustele AINA asiakkaasi kanssa liikuntaneuvonnassa?

	Alkutilanne	Lopputilanne	Tapahtuiko muutosta?
Rastitettujen kohteiden lukumäärän keskiarvo (0–13)			

■ Liikuntaneuvonnan esteet: Mitkä seuraavista tekijöistä rajoittavat liikuntaneuvontaasi?

Rastitettujen kohtien lukumäärän keskiarvo	Alkutilanne	Lopputilanne	Tapahtuiko muutosta?
Kaikki esteet (kohdat a–l)			
Asenne-esteet (kohdat a–c)			
Tietotasoesteet (kohdat d–f)			
Osaamisesteet (kohdat g–i)			
Jatkuvuusesteet (kohdat j–l)			

■ Liikuntaneuvonnan toteutuminen ja Liikkumisreseptin käyttö

Kaikki asiakaskäynnit

Kyllä-rastien osuus kaikista asiakaskäynneistä (%)	Alkutilanne (%)	Lopputilanne (%)	Tapahtuiko muutosta?
Keskustelitteko liikunnasta?			
Annoitko liikuntaohjeita tai -neuvoja?			
Täytitkö Liikkumisreseptiä?			
Käytitkö Liikkumisreseptiä lähetteenä?			
Sovitko asiakkaan kanssa liikunnan seurannasta?			
Kirjasitko liikunta-asioita sähköiseen järjestelmään?			

Asiakaskäynnit, joissa liikunnasta voisi olla apua

Kyllä-rastien osuus niistä käynneistä (%), joissa liikunnasta voisi olla apua	Alkutilanne (%)	Lopputilanne (%)	Tapahtuiko muutosta?
Keskustelitteko liikunnasta?			
Annoitko liikuntaohjeita tai -neuvoja?			
Täytitkö Liikkumisreseptiä?			
Käytitkö Liikkumisreseptiä lähetteenä?			
Sovitko asiakkaan kanssa liikunnan seurannasta?			
Kirjasitko liikunta-asioita sähköiseen järjestelmään?			

Työryhmä keskustelee kehittämistyön tuloksista ja laatii suunnitelman jatkosta.

■ Liikuntaneuvonnan tiedot

Tavoite	Miten onnistuimme?	Miten jatkamme?
1.		
2.		
3.		

■ Liikuntaneuvonnan taidot

Tavoite	Miten onnistuimme?	Miten jatkamme?
1.		
2.		
3.		

■ Liikuntaneuvonnan esteet

Tavoite	Miten onnistuimme?	Miten jatkamme?
1.		
2.		
3.		

■ Liikuntaneuvonnan toteutuminen ja Liikkumisreseptin käyttö

Tavoite	Miten onnistuimme?	Miten jatkamme?
1.		
2.		
3.		

Mitä opimme kehittämistyön toteuttamisesta?

Liite 1
 alkukysely loppukysely


Liikuntaneuvonnan kysely

Kehitämme liikuntaneuvonnan käytäntöjä työyhteisössämme. Kehittämistoiminnan alussa ja lopussa selvitämme UKK-instituutin laatimalla kyselyllä, miten liikuntaneuvonta toteutuu asiakastyössä.

Pyydämme sinua vastaamaan oheiseen kyselyyn, jonka täyttämiseen kuluu aikaa noin viisi minuuttia. Kyselylomakkeeseen ei merkitä nimeä, joten vastauksista ei voida tunnistaa ketään yksittäistä työntekijää. Laadimme vastauksista yhteenvedon, jonka avulla suunnittelemme, mitä liikuntaneuvonnassa tulisi meillä kehittää ja miten.

Liikuntaneuvontaa kehittävä työryhmä

Palauta lomake ____ / ____ 20 ____ mennessä _____ (nimi, paikka ym.)

1. Mikä on koulutuksesi?

- Lääkäri
- Sairaanhoidtaja, terveydenhoitaja, kättilö, työterveyshoitaja
- Fysioterapeutti, työfysioterapeutti
- Muu, mikä? _____

2. Mikä on pääasiallinen toimipisteesi?

- Vastaanotto toiminta
- Äitiys-, lasten- tai perheneuvola
- Koulu- tai opiskelijaterveydenhuolto
- Työterveyshuolto
- Kotisairaanhoidto
- Vuodeosasto
- Hallinnolliset tehtävät (esim. osastonhoitaja tai vastaava hoitaja)
- Muu, mikä? _____

3. Mitkä seuraavista liikuntaväittämistä pitävät mielestäsi paikkansa?

Rastita kaikki ne vaihtoehdot, jotka pitävät mielestäsi paikkansa.

- a. Terveyden kannalta pitäisi liikkua reippaasti vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa.
- b. Liikuntakerran täytyy kestää ainakin puoli tuntia, ennen kuin siitä on mitään hyötyä terveyden kannalta.
- c. Olisi hyvä liikkua ainakin kolmena päivänä viikossa.
- d. Liikuntasuosituksen mukaan lihaskuntoharjoittelua tulisi tehdä kaksi kertaa viikossa.
- e. Liikkuessa pitää hengästyä kunnolla, muuten siitä ei ole mitään hyötyä.
- f. Liikunnan säännöllisyyttä tärkeämpää on liikunnan teho.
- g. Vähäinenkin liikkuminen on parempi kuin täysi passiivisuus.
- h. Liikkuu voi myös varastoon, sillä liikunnan vaikutukset säilyvät pitkään.
- i. Laihtumisessa liikunta on tärkeämpää kuin ruokatottumukset.
- j. Ennen liikuntaharrastuksen aloittamista on aina käytävä lääkärissä.
- k. Istuminen on vaaraksi terveydelle, vaikka liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaan.

4. Mistä seuraavista asioista keskustele AINA asiakkaasi kanssa liikuntaneuvonnassa?

Valitse kaikki ne asiat, joista keskustele AINA liikuntaneuvonnassasi yhden tai useamman käynnin aikana.

- En toteuta työssäni liikuntaneuvontaa
- a. Liikunnan vaikutukset terveyteen / liikuntasuosituksiset.....
- b. Terveydelliset rajoitukset liikkumiselle.....
- c. Aikaisemmat liikuntakokemukset
- d. Nykyiset liikuntatottumukset terveyden kannalta
- e. Lähipiirin (perhe, ystävät) liikuntatottumukset
- f. Halukkuus muuttaa liikuntatottumuksia
- g. Liikkumisen mahdollisuudet liittyen asumiseen, elämäntilanteeseen ja työhön
- h. Liikunnan lisäämisen tavoitteet
- i. Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma
- j. Lisäohjeiden tarve (esim. fysioterapeutti, diabeteshoitaja, ravitsemusterapeutti tai muun ammattilaisen ohjaus)
- k. Liikkumisen seuraaminen (askelmittari, seurantakortti, päiväkirja)
- l. Liikuntavammojen ehkäisy
- m. Muusta, mistä?
(esim. eri liikuntamuodot, saatavissa olevat liikuntapalvelut)

5. Mitkä seuraavista tekijöistä rajoittavat liikuntaneuvontaasi?

Rastita kaikki ne tekijät, jotka rajoittavat liikuntaneuvontaasi.

- En toteuta työssäni liikuntaneuvontaa
- a. Liikuntaneuvontaa ei arvosteta.
- b. Liikunta on jokaisen asiakkaan oma asia.
- c. Liikuntaneuvonnalle ei ole aikaa.
- d. Liikuntaa koskevissa tiedoissani on puutteita.
- e. Minulla ei ole riittävästi tietoa liikuntapalveluista.
- f. Liikuntaneuvonnan vaikutuksista ei ole näyttöä.....
- g. Liikuntaneuvonnan osaamisessani on aukkoja.
- h. Liikuntaneuvonnan käytännöt ovat hajanaisia.
- i. Liikuntaneuvontaan ei ole tukimateriaalia.
- j. Liikuntaneuvonnassa ei tehdä yhteistyötä.
- k. Liikuntaneuvontaa ei kirjata asiakastietoihin.....
- l. Muu, mikä?

KIITOS VASTAUKSISTASI!



UKK-instituutti

 alkukysely loppukysely

Liite 2 | Liikuntaneuvonnan kirjainpitolomake

Kirjaa taulukkoon liikuntaneuvonnan toteutuminen kunkin asiakaskäynnin jälkeen. Yksi rivi tarkoittaa yhtä asiakaskäyntiä ja sen täyttämiseen kuluu noin puoli minuuttia. Suorita kirjauksia tavanomaisina vastaanottopäivinä, kunnes olet saanut kerättyä tiedot 15 asiakaskäynniltä. Älä muuta tavanomaisia käytäntöjäsi kirjaamisjakson aikana, äläkä valikoi kirjattavia asiakaskäyntejä. Tarkoitus on saada mahdollisimman todenmukainen kuva tämänhetkisestä liikuntaneuvonnan toteutumisesta asiakaskäynneillä.

Palauta lomake ___ / ___ 20___ mennessä _____ (nimi, paikka ym.)

Potilas	Oliko asiakkaalla terveysongelma, johon liikunnasta voisi olla apua?	Keskustelitteko liikunnasta?	Annoitko liikuntaohjeita tai neuvoja?	Täytitkö Liikumisreseptiä?	Käytitkö Liikumisreseptiä lähetteenä?	Sovitko asiakkaan kanssa liikunnan seurannasta?	Kirjasitko liikunta-asioita sähköiseen järjestelmään?
1	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
2	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
3	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
4	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
5	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
6	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
7	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
8	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
9	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
10	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
11	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
12	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
13	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
14	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
15	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei