

Liikuntaneuvonnan arviointi käytännön toimintaympäristössä



Minna Aittasalo
Dosentti, TtT, erikoistutkija, ft
UKK-instituutti
Syksy 2020

Esityksen sisältö

- Miksi liikuntaneuvontaa kannattaa arvioida?
- Millaisia käytännön haasteita arvioinnissa on?
- Mitä käytäntöön soveltuvalta mittarilta vaaditaan?
- Miten mittarit valitaan?
- Esimerkkejä liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden ja toteutumisen arvioitiin

Miksi liikuntaneuvontaa tarvitaan?



Liikunta ja liikkuminen edistävät terveyttä

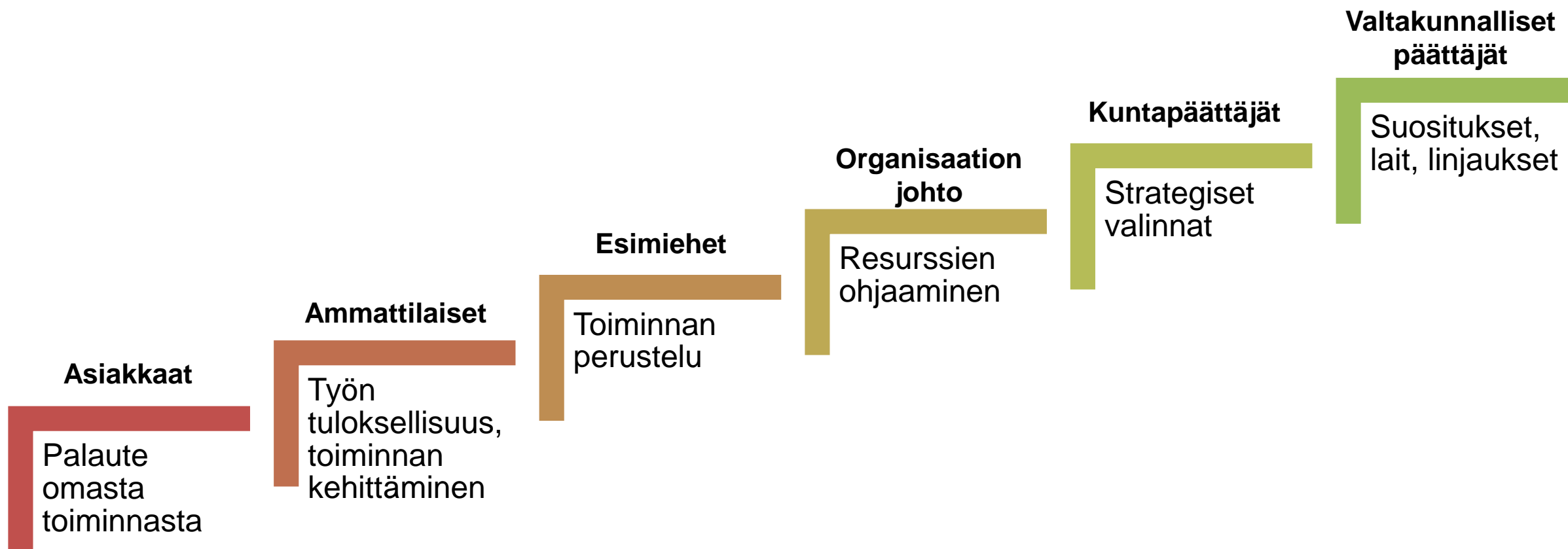


Suurin osa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän



Liikuntaneuvonta on luonteva tapa terveydenhuollossa edistää suomalaisten liikkumista.

Miksi liikuntaneuvontaa kannattaa arvioida?



Mitkä ovat arvioinnin suurimmat haasteet?

Tutkimuskäyttöön
kehitetyt mittarit
pitkiä,
monimutkaisia ja
työläitä analysoida



Ei tietoa
toimivuudesta,
toistettavuudesta
ja pätevyydestä
käytännössä



**Käytännönläheisiä
mittareita ei
juurikaan ole
olemassa.**

Erityisesti elintapoihin
liittyvät käytännönläheiset
mittarit puuttuvat lähes
kokonaan.

Mikä on käytännönläheinen mittari?

Mittari on käytännönläheinen, jos

- sillä on merkitystä sidosryhmien kannalta
- se on toteuttamiskelpoinen arvioimaan kehitystä niissä toimintaympäristöistä, joihin se on tarkoitettu.

Glasgow RE, Riley WT. Pragmatic measures. What they are and why we need them. Am J Prev Med 2013;45:237-243.

Millainen on hyvä käytännönläheinen mittari?

Välttämättömät kriteerit

Merkityksellinen

- arvioi seikkoja, jotka ovat tärkeitä sidosryhmille (asiakkaat, ammattilaiset, johto, päättäjät)

Vaikuttaa siihen, miten mittari otetaan käyttöön ja miten sitä hyödynnetään päätöksenteossa.

Vähän kuormittava

- nopea ja helppo asiakkaiden ja henkilöstön täyttää
- helposti integroitavissa olemassa olevaan järjestelmään
- tuottaa valmiin pisteytyksen
- tulokset helposti tulkittavissa

Sähköinen järjestelmä vähentää kuormitusta.

Hyödynnettävä

- tuottaa tietoa sellaisista epäkohdista, joille on mahdollista tehdä jotain
- epäkohtien korjaamiseen on selkeät linjat

Edistää mittarin käyttöä.

Herkkä muutoksille

- voidaan käyttää toiminnan toteutumisen ja vaikutusten arviointiin
- arvioinnin aikaväli yleensä melko lyhyt (edellinen päivä, viikko, kuukausi)

Sopii sekä interventioihin että laadun arviointiin.

Suosittelut lisäkriteerit

Laajasti käytettävä

- lähes kaikki voivat /osaavat käyttää
- tietoa kertyy kattavasti kaikista kohderyhmistä

Tieto on yleistettävää.

Vertailukelpoinen

- tietoa voi verrata tutkimuksista saatuun tietoon
- tiedon avulla voi asettaa tavoitteita ja tulkita niiden saavuttamista

Esimerkiksi väestötutkimukset

Ei aiheuta haittoja

- aiheuttaa mahdollisimman vähän tahattomia haittoja

Mittaria ei kannata käyttää, jos tulosten osoittamiin epäkohtiin ei ole valmiutta puuttua.

Psykometrisesti vahva

- hyvä toistettavuus ja pätevyys
- sisäinen konsistenssi ei niin tärkeä

Hyödyllistä, mutta joskus täydellinen on hyvän vihollinen.

Taustalla teoria tai malli

- arvokas "bonus", mutta voi joskus turhaan haitata mittarin kehittämistyötä

Edistää tieteellistä ymmärtämistä.

Glasgow RE, Riley WT. Pragmatic measures. What they are and why we need them. Am J Prev Med 2013;45:237-243.

Millä perusteella mittari valitaan / kehitetään?



Hyvän tavoitteen kriteerit

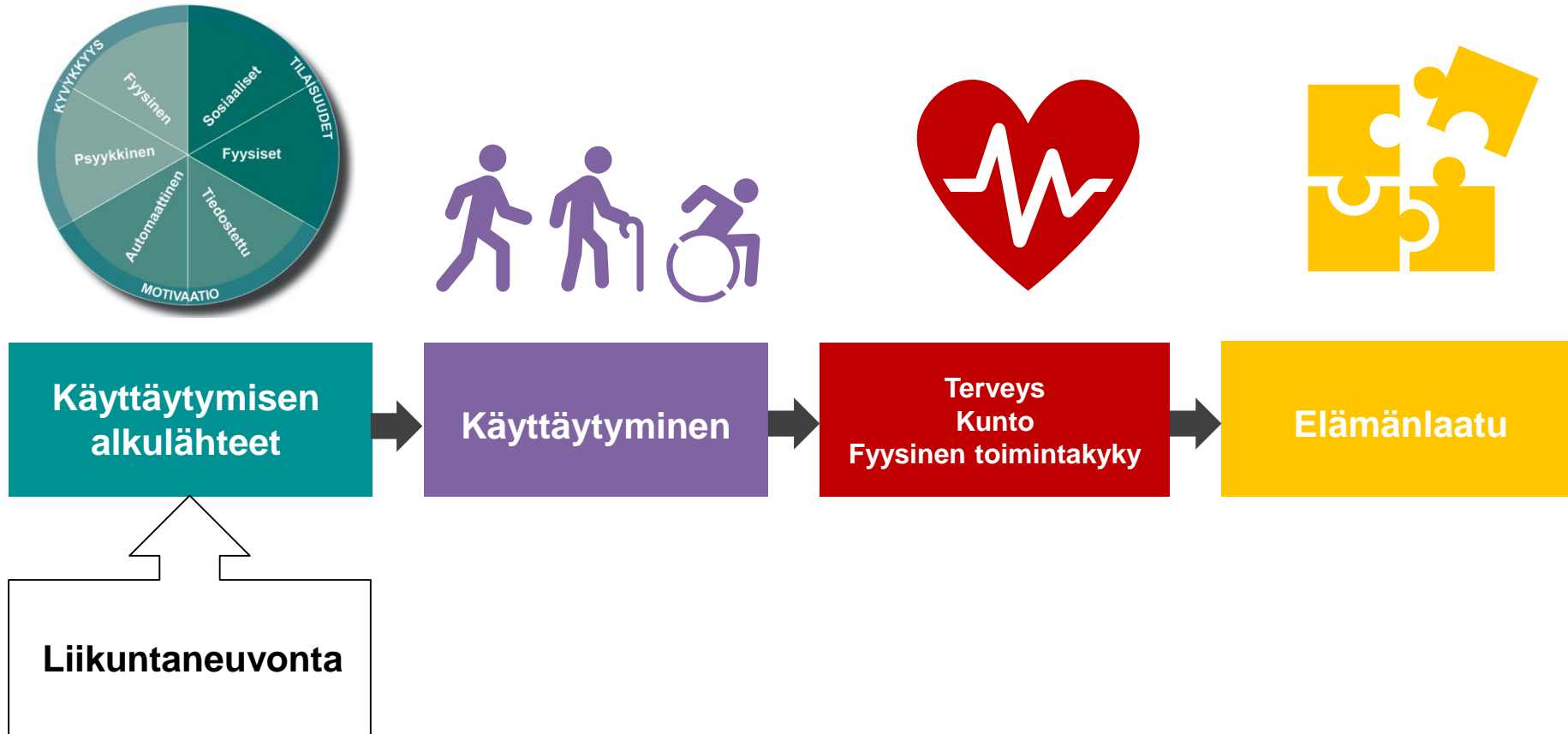
S	specific	tarkka
M	measurable	mitattava
A	achievable	saavutettava
R	relevant	merkityksellinen
T	timescale stated	aikaan sidottu

Tones & Tilford 2001

Liikuntaneuvonnan vaikuttavuusarviointi

Missä määrin liikuntaneuvonta saavuttaa sille asetetut tavoitteet?

Tavoitteita



Arviointiesimerkkejä: Käyttäytymisen alkulähteet

Tavoite	Osoitin	Mittari	Vaikuttavuuden kriteeri
Lisätä tietoa liikkumisesta ja sen terveysvaikutuksista	Itsearvioitu lisäys tiedossa	Missä määrin liikuntaneuvonta lisäsi tietoaasi liikkumisesta ja sen terveysvaikutuksista? 1 = ei lainkaan 2 = jonkin verran 3 = paljon	”Paljon” vastanneiden osuus on vähintään XX%
Lisätä osaamista tehdä muutoksia	Itsearvioitu lisäys osaamisesta	Missä määrin liikuntaneuvonta lisäsi osaamistasi tehdä muutoksia liikkumistottumuksiisi? 1 = ei lainkaan 2 = jonkin verran 3 = paljon	”Paljon” vastanneiden osuus on vähintään XX%
Lisätä motivaatiota tehdä muutoksia	Itsearvioitu lisäys motivaatiossa	Missä määrin liikuntaneuvonta lisäsi motivaatiasi muuttaa liikkumistottumuksiiasi? 1 = ei lainkaan 2 = jonkin verran 3 = paljon	”Paljon” vastanneiden osuus on vähintään XX%

Arviointiesimerkkejä: Käyttäytyminen

Tavoite	Osoitin	Mittari	Vaikuttavuuden kriteeri
Lisätä liikkumisen kokonaismäärää	Päivittäisen askelmäärän lisäys Viikoittaisen liikkumisen kokonaiskeston pidentyminen	Askelmittari / mobiilisovellus Miten paljon liikut kaikkiaan tavallisen viikon aikana? Laske mukaan sekä kevyt liikuskelu että reipas ja rasittava liikkuminen kotona, töissä, harrastuksissa jne. _____ tuntia _____ minuuttia	Keskimäärin ainakin XXX askelta enemmän Keskimäärin XX minuuttia enemmän
Lisätä reippaan liikkumisen määrää	Viikoittaisen reippaan liikkumisen keston pidentyminen	Mobiilisovellus Miten paljon sinulle kertyy reipasta ja rasittavaa eli ainakin vähän hengästyttävää liikkumista tavallisen viikon aikana? Laske mukaan myös reippaat koti- ja pihatyöt sekä reipas asiointikävely ja –pyöräily. _____ tuntia _____ minuuttia	Keskimäärin XX minuuttia enemmän
Lisätä lihaskuntoharjoittelua	Lihaskuntosuosituksen täyttävien osuus	Liikutko vähintään kahtena päivänä viikossa niin, että kuormitat suuria lihasryhmiäsi ja haastat tasapainoasi tavallista enemmän? 1 = en 2 = kyllä	Vähintään XX%-yksikön lisäys ”kyllä” vastanneiden osuudessa
Edistää liikkumisen kestävyys-suosituksen täyttymistä	Liikkumisen kestävyys-suosituksen täyttävien osuus	Kertyykö sinulle tavallisen viikon aikana vähintään kaksi ja puoli tuntia sellaista liikkumista, että hengästyit ainakin vähän? 1 = ei 2 = kyllä	Vähintään XX%-yksikön lisäys ”kyllä” vastanneiden osuudessa
Vähentää paikallaanoloa	Päivittäisen istumisen ja makoilun kesto	Mobiilisovellus Miten paljon sinulle kertyy istumista ja makoilua tavallisen arkipäivän aikana? _____ tuntia _____ minuuttia	Keskimäärin XX minuuttia vähemmän

Arviointiesimerkkejä: Terveys, fyysinen kunto, fyysinen toimintakyky ja työkyky

Tavoite	Osoitin	Mittari	Vaikuttavuuden kriteeri
Kohentaa terveydentilaa	Koettu terveys	Millainen on mielestäsi nykyinen terveydentilasi? 1 = huono 2 = melko huono 3 = keskitasoinen 4 = melko hyvä 5 = hyvä	Vähintään X%-yksikön lisäys ”melko hyvä” ja ”hyvä” vastanneiden osuudessa
Spesifit terveystavoitteet	XXX	XXX	XXX
Parantaa fyysistä kuntoa	Koettu fyysinen kunto	Millainen on mielestäsi nykyinen fyysinen kuntosi? 1 = huono 2 = melko huono 3 = keskitasoinen 4 = melko hyvä 5 = hyvä	Vähintään X%-yksikön lisäys ”melko hyvä” ja ”hyvä” vastanneiden osuudessa
	Kävelymatkan pituus	6 minuutin kävelytesti	XXX
Parantaa fyysistä toimintakykyä	Itsearvioitu kävelyn vaikeus	Pystytkö kävelemään levähtämättä noin puoli kilometriä? 1 = pystyn vaikeuksitta (FinTerveys 2017) 2 = pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran 3 = pystyn, mutta se on erittäin vaikeaa 4 = en pysty lainkaan	Vähintään X%-yksikön lisäys ”pystyn vaikeuksitta” vastanneiden osuudessa
	Itsearvioitu portaiden kulkemisen vaikeus	Pystytkö nousemaan portaita yhden kerrosvälin levähtämättä? 1 = pystyn vaikeuksitta (FinTerveys 2017) 2 = pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran 3 = pystyn, mutta se on erittäin vaikeaa 4 = en pysty lainka	Vähintään X%-yksikön lisäys ”pystyn vaikeuksitta” vastanneiden osuudessa
	Tuolilta nousuaika (10 nousua) Käden puristusvoima	Tuolilta nousutesti (TOIMIA-tietokanta) Puristusvoimatesti (TOIMIA-tietokanta)	XXX XXX
Parantaa työkykyä	Koettu työkyky	Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi asteikolla 1-10? 0 tarkoittaa että et pysty nykyisin lainkaan työhön. _____ pistettä	Vähintään X%-yksikön lisäys niiden osuudessa, jotka vastasivat > 8

Arviointiesimerkkejä: elämänlaatu

Tavoite	Osoitin	Mittari	Vaikuttavuuden kriteeri
Parantaa elämänlaatua	Itsearvioitu elämänlaatu	15D EQ-5D EuroHIS-8 RAND-36 WHOQOL-BREF	XXX
Lisätä henkistä hyvinvointia	Itsearvioitu henkinen hyvinvointi	WHO-5	XXX

Liikuntaneuvonnan prosessiarviointi

Toteutuuko liikuntaneuvonta niin kuin sen on tarkoitus toteutua?

Arviointikysymyksiä

**Ammattilaisten
ja organisaation
näkökulma**

**Asiakkaan
näkökulma**

Tavoittavuus
Sitoutuvuus
Kesto
Kerrat
Toteuttajat
Työajan käyttö
Laatu

Saatavuus
Riittävyys
Pääsyn helppous
Pääsyn nopeus
Tyytyväisyys
Hyödyllisyys
Asiakaslähtöisyys

Muita näkökulmia?



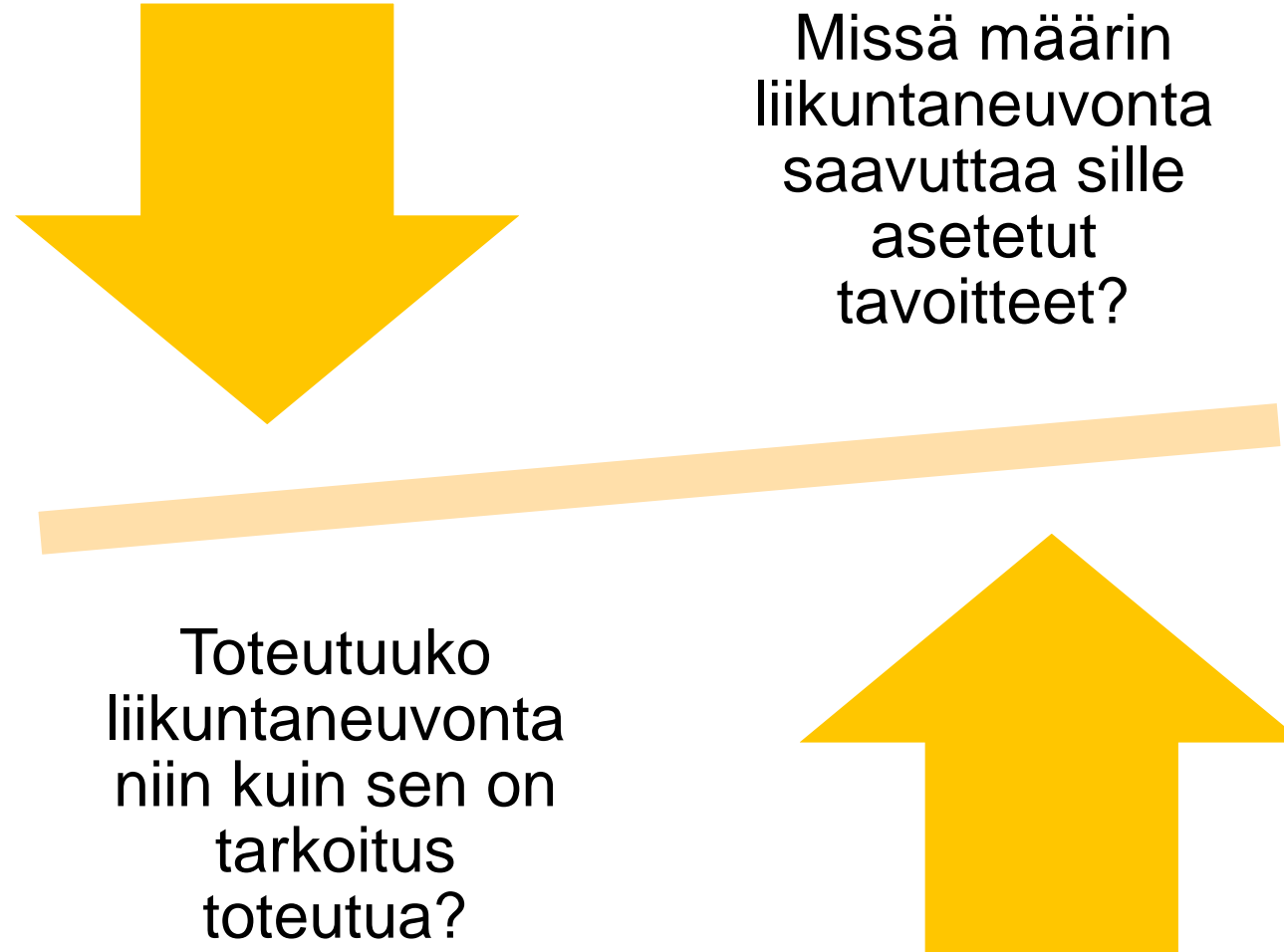
Arviointiesimerkkejä ammattilaisen ja organisaation näkökulmasta

Arviointikysymys	Osoitin	Mittari	Kriteeri
Tavoittaako liikuntaneuvonta kohderyhmään kuuluvat asiakkaat?	Prosenttiosuus kohderyhmän asiakkaista, jotka ovat osallistuneet liikuntaneuvontaan	Määritetään kohderyhmä ja ohjataan järjestelmä laskemaan liikuntaneuvontaan osallistuneiden osuus.	Vähintään yksi liikuntaneuvontakäynti.
Sitoutuvatko asiakkaat liikuntaneuvontaan?	Osuus toteutuneista liikuntaneuvontakerroista.	Kirjataan kunkin käynnin kohdalle toteutuiko käynti vai ei sekä syyt toteutumattomiin käynteihin.	Käynneistä toteutuu 95%.
Täytyvätkö liikuntaneuvonnan minimikriteerit (5A)?	<ol style="list-style-type: none"> 1) Selvitetään liikkumistottumukset ja muutosvalmius 2) Keskustellaan liikkumisen suosituksista 3) Laaditaan liikkumisen suunnitelma 4) Autetaan ylittämään liikkumisen esteitä 5) Sovitaan seurannasta 	Kirjataan kunkin käynnin kohdalle kyllä / ei. Järjestelmä laskee, kuinka monen asiakkaan kohdalla on ”kyllä”-vastaus viidessä eri kohdassa.	Vähintään 60% asiakkaista.
Onko liikuntaneuvonta moniammatillista?	Toteuttajatahojen monipuolisuus prosessin aikana	Kirjataan kunkin käynnin kohdalle kuka toteutti liikuntaneuvonnan. 1 = ft, 2 = sh / th, 3 = lääkäri, 4 = liik.ohj., 5 = muu. Järjestelmä laskee toteuttajien määrän per asiakas.	Vähintään kaksi toteuttajaa.
Miten paljon liikuntaneuvonta maksaa asiakasta kohden?	<p>Käyntien määrä per asiakas</p> <p>Käyntien kesto per asiakas</p> <p>Muu liikuntaneuvonnan työaika per asiakas</p>	Kirjataan kunkin käynnin kohdalle liikuntaneuvontaan kulunut aika asiakaskontaktissa ja sen ulkopuolella.	???

Arviointiesimerkkejä asiakkaan näkökulmasta

Tavoite	Osoitin	Mittari	Kriteeri
Liikuntaneuvontaan on helppo päästä	Koettu pääsyn helppous	Miten helppoa sinun oli päästä liikuntaneuvontaan? 1 = ei lainkaan helppoa 2 = melko helppoa 3 = helppoa	"Helppoa" vastanneiden osuus on vähintään XX%
Liikuntaneuvontaan pääsee nopeasti	Itseilmoitettu odotusaika liikuntaneuvontaan	Miten kauan odotit liikuntaneuvontaan pääsemistä? 1 = alle viikon 2 = 1-2 viikkoa 3 = yli 2 viikkoa, mutta alle kuukauden 4 = kuukauden tai enemmän	"Kuukauden tai enemmän" vastanneiden osuus on enintään X%
Liikuntaneuvonta on riittävää	Koettu riittävyys	Miten riittävää liikuntaneuvonta oli omalla kohdallasi? 1 = ei lainkaan riittävää 2 = melko riittävää 3 = riittävää	"Riittävää" vastanneiden osuus on vähintään XX%
Liikuntaneuvonta on asiakaslähtöistä	Koettu asiakaslähtöisyys	Miten hyvin liikuntaneuvonnassa otettiin huomioon sinun yksilölliset lähtökohtasi? 1 = huonosti 2 = melko hyvin 3 = hyvin	"Hyvin" vastanneiden osuus on vähintään XX%
Liikuntaneuvonta on hyödyllistä	Koettu hyödyllisyys	Miten hyödyllistä liikuntaneuvonta oli sinulle? 1 = ei lainkaan hyödyllistä 2 = melko hyödyllistä 3 = hyödyllistä	"Hyödyllistä" vastanneiden osuus on vähintään XX%
Liikuntaneuvontaan ollaan tyytyväisiä	Koettu tyytyväisyys	Miten tyytyväinen olit liikuntaneuvontaan? 1 = en lainkaan tyytyväinen 2 = melko tyytyväinen 3 = tyytyväinen	"Tyytyväinen" vastanneiden osuus on vähintään XX%

Prosessi selittää vaikuttavuutta



Yhteenvetoa

- Liikuntaneuvonnan arviointi hyödyttää monia toimijoita.
- Liikuntaneuvonnan arviointitarpeet vaihtelevat sen mukaan, kenen näkökulmasta arviointia tehdään.
- Liikuntaneuvonnan arviointiin sopivia käytännönläheisiä mittareita ei juurikaan ole olemassa valmiina.
- Mittareiden valinnan kannalta tärkeintä on tunnistaa omaan toimintaan sopivat tavoitteet ja arviointikysymykset.
- Hyvään arviointiin kuuluu sekä prosessin että vaikutusten arviointia.



Kiitos

ukkinstituutti.fi

