

TULE-asiakkaan liikuntaneuvonta ja ryhmien ohjaus

Annika Taulaniemi ja Marjo Rinne
UKK-instituutti

 UKK-instituutti

5A



Tärkeä vaihe, panosta tähän!
→ tuloksellisen liikuntaneuvonnan edellytys

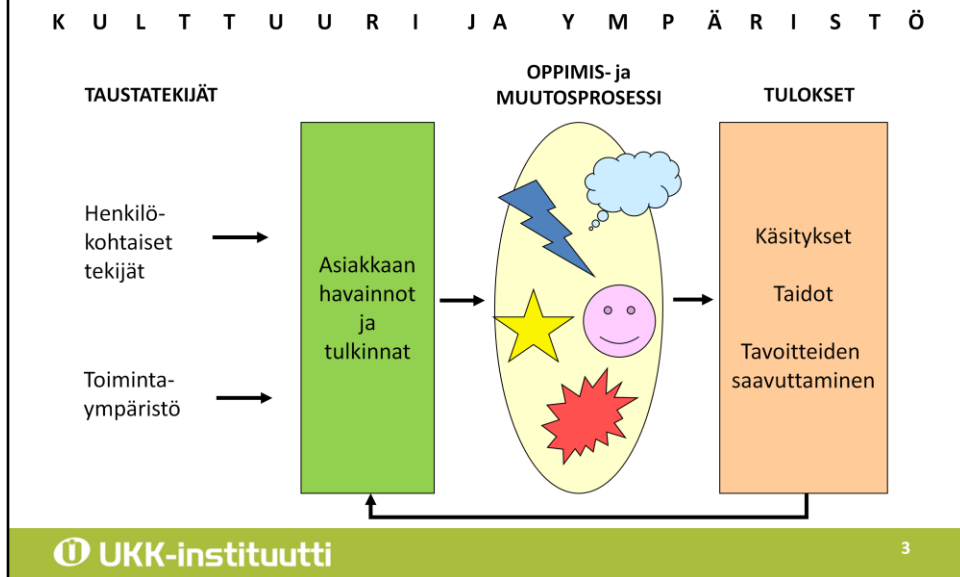
Assess	1. Arvioi nykyinen liikunta-aktiivisuus, valmius muuttaa liikuntatottumuksia , taidot, asenne ja tiedot.
Advice	2. Anna tietoa liikunnan ja liikkumattomuuden terveysriskeistä, hyödyistä, annostelusta ja sopivista liikkumismuodoista.
Agree	3. Aseta asiakkaan kanssa henkilökohtainen liikkumisen tavoite ja laadi konkreettinen liikuntasuunnitelma.
Assist	4. Auta asiakasta tunnistamaan liikkumisen esteet ja keinot niiden voittamiseksi sekä etsimään sopivat liikuntapalvelut.
Arrange	5. Aikatauluta seurantakäynnit ja suunnittele seurantatapa/-tavat.

Asiantuntijoiden mukaan vaihe 1, "Arvioi", sivuutetaan liian usein liian kepeästi. Tämä vaihe toimii kaiken liikuntaneuvonnan pohjana ja antaa asiantuntijalle arvokasta tietoa, joka ohjaa myöhempiä vaiheita.

TULE-potilaan liikuntaneuvonnassa on tärkeää selvittää se, mitä asiakas ajattelee liikkumisen ja liikunnan vaikutuksesta TULE-kipuun. Lisäksi asiakkaan aiempia kokemuksia on hyvä käyttää keskustelun eteenpäin viemiseksi (esim. "Miltä kuntosaliharjoittelun aikana tai sen jälkeen tuntui, mikä meni hyvin, mikä oli vaikeaa, mitä harjoituksia teit, millaisella annostelulla harjoittelit, mihin haluaisit lisäohjeita tai ohjausta?")

Oppimisen ja muutoksen kokonaismalli

(mukaeltu Tynjälä 2000)



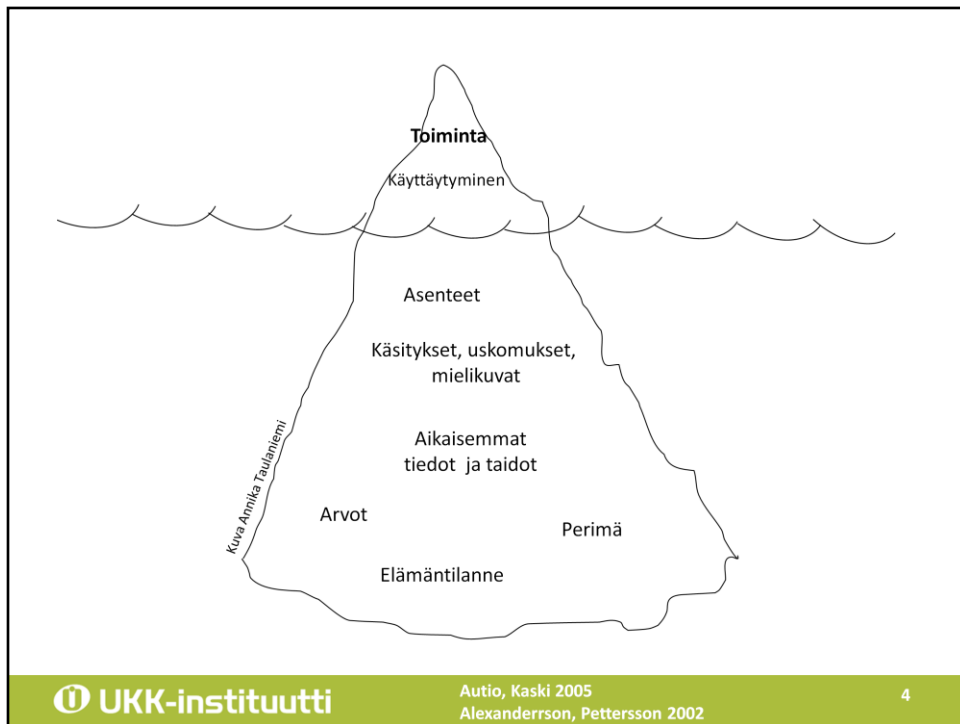
Asiakas havaitsee ja tulkitsee kaiken informaation, siis myös liikkumista koskevan, omista lähtökohdistaan. Näitä lähtökohtia ei voi arvata, joten yritä selvittää niitä keskustelemalla. Seuraavassa diassa on kuvattu näitä tekijöitä jäävuoren alaosassa, veden pinnan alapuolella olevina tekijöinä.

Kaikessa muutoksessa, myös liikuntakäyttäytymisen muutoksessa, on kyse oppimisesta. Asiakkaan havainnot ja tulkinnat ovat pohja informaation käsittelylle. Niihin vaikuttavat:

- **Henkilökohtaiset tekijät:** aikaisemmat tiedot ja taidot, kyvyt, oppimistapa, älykkyys, persoonallisuus, kotitausta.
- **Toimintaympäristö:** fyysinen ympäristö, vuorovaikutustilanne, ammattilaisen persoonalliset tekijät, työmenetelmät.

Em. tekijät vaikuttavat oppimis-/muutosprosessiin asiakkaan **havaintojen ja tulkintojen** kautta! Esim. millaiseksi asiakas kokee omat kykynsä, vaikuttaa hänen yleiseen MOTIVAATIOONSA.

Tulokset ovat muutoksia käsityksissä, taidoissa ja tavoitteiden saavuttamisessa. Muutokset voivat olla pinnallisia tai syvällisiä.



Asenteet kertovat siitä, mistä ihmiset pitävät ja mistä eivät. Niihin liittyy tiedollinen, tunneperäinen ja toiminnallinen osatekijä; tunteita, uskomuksia ja käsityksiä, jotka ohjaavat meitä toimimaan tietyllä tavalla.

Miten selvität asiakkaan asennetta liikuntaan ja liikkumiseen?
Entä sitä, miten asiakas kokee itsensä liikkujana?

Näistä eri tekijöistä on hyvä opiskeluvaiheessa keskustella ryhmässä.

5A

- Assess **1. Arvioi**
nykyinen liikunta-aktiivisuus, **valmius muuttaa liikuntatottumuksia**, taidot, asenne ja tiedot.
- Advice **2. Anna tietoa**
liikunnan ja liikkumattomuuden terveysriskeistä, hyödyistä, annostelusta ja sopivista liikkumismuodoista.
- Agree **3. Aseta**
asiakkaan kanssa henkilökohtainen liikkumisen tavoite ja laadi konkreettinen liikuntasuunnitelma.
- Assist **4. Auta**
asiakasta tunnistamaan liikkumisen esteet ja keinot niiden voittamiseksi sekä etsimään sopivat liikuntapalvelut.
- Arrange **5. Aikatauluta**
seurantakäynnit ja suunnittele seurantatapa/-tavat.

Kannusta ja rohkaise asiakasta liikkumaan, koska liike on lääke TULE-vaivoihin ja ainoa keino toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Muussa TULI-materiaalissa on tietoa liikkumisen vaikutuksesta TULE-kipuun. Muokkaa ja annostele tätä tietoa asiakkaan tilanteen mukaan. Tavallisin virhe on kaataa liikaa tietoa asiakkaan niskaan yhdellä kertaa. Pyri peilaamaan asiallista, luotettavaa ja ymmärrettävää tietoa asiakkaan tilanteeseen ja käsityksiin.

Motivaation kannalta on tärkeää, että asiakas ymmärtäisi, MIKSI liikunta ja liikkuminen voivat auttaa häntä TULE-kipujen hallinnassa.

5A

Assess	1. Arvioi nykyinen liikunta-aktiivisuus, valmius muuttaa liikuntatottumuksia , taidot, asenne ja tiedot.
Advice	2. Anna tietoa liikunnan ja liikkumattomuuden terveysriskeistä, hyödyistä, annostelusta ja sopivista liikkumismuodoista.
Agree	3. Aseta asiakkaan kanssa henkilökohtainen liikkumisen tavoite ja laadi konkreettinen liikuntasuunnitelma.
Assist	4. Auta asiakasta tunnistamaan liikkumisen esteet ja keinot niiden voittamiseksi sekä etsimään sopivat liikuntapalvelut.
Arrange	5. Aikatauluta seurantakäynnit ja suunnittele seurantatapa/-tavat.

Aluksi tavoitteena voi olla esim.:

- liikuntakokeilujen toteuttaminen; esim. lyhyet kävelylenkit
- turvallisten liikemallien oppiminen
- kireyksien ja jännityksien helpottuminen
- säännölliseen liikkumiseen totuttautuminen
- ...

Pidemmällä aikavälillä tavoitteena voi olla esim.:

- lihasvoiman lisääntyminen
- TULE-kipujen lievittyminen
- painon pudottaminen
- ...

5A

Assess	1. Arvioi nykyinen liikunta-aktiivisuus, valmius muuttaa liikuntatottumuksia , taidot, asenne ja tiedot.
Advice	2. Anna tietoa liikunnan ja liikkumattomuuden terveysriskeistä, hyödyistä, annostelusta ja sopivista liikkumismuodoista.
Agree	3. Aseta asiakkaan kanssa henkilökohtainen liikkumisen tavoite ja laadi konkreettinen liikuntasuunnitelma.
Assist	4. Auta asiakasta tunnistamaan liikkumisen esteet ja keinot niiden voittamiseksi sekä etsimään sopivat liikuntapalvelut.
Arrange	5. Aikatauluta seurantakäynnit ja suunnittele seurantatapa/-tavat.

Liikkumisen esteenä arjessa voivat olla esim.:

- ajan puute
- perheolosuhteet
- työ
- sopivan liikuntamuodon löytyminen
- puuttuvat varusteet
- ...

Tyypillisiä liikkumisen esteitä ovat myös:

- vuodenajat
- repsahdukset lomien ja juhlapyhien vuoksi
- ...

Mitä itse olet saanut selville lähipiiristäsi heidän liikkumisensa esteistä?

5A

Assess	1. Arvioi nykyinen liikunta-aktiivisuus, valmius muuttaa liikuntatottumuksia , taidot, asenne ja tiedot.
Advice	2. Anna tietoa liikunnan ja liikkumattomuuden terveysriskeistä, hyödyistä, annostelusta ja sopivista liikkumismuodoista.
Agree	3. Aseta asiakkaan kanssa henkilökohtainen liikkumisen tavoite ja laadi konkreettinen liikuntasuunnitelma.
Assist	4. Auta asiakasta tunnistamaan liikkumisen esteet ja keinot niiden voittamiseksi sekä etsimään sopivat liikuntapalvelut.
Arrange	5. Aikatauluta seurantakäynnit ja suunnittele seurantatapa/-tavat.

Joillekin asiakkaille liikunta-aktiivisuuden seuranta (esim. päiväkirjat) voi olla hyvä kannustaja.

Mitä seurantatapaa olet itse käyttänyt oman liikuntasi dokumentoinnissa? Vai tarvitsetko tällaista? Entä asiakkailla?

Keskustele asiakkaan kanssa myös seuranta-aikataulun laatimisesta. Koska tavataan seuraavan kerran? Missä ja mitä asioita käsitellään? Vai pystyykö asiakas jatkamaan liikkumista itsenäisesti?

Viikottainen ohjattu ryhmä

- Viikoittainen **ohjattu liikuntakerta (ryhmä)** on usein osoittautunut hyväksi keinoksi tukea liikuntaa aloittelevaa, myös TULE-oireita potevaa henkilöä.
- Vaikka hyvässä ryhmässä osallistujat saavat toisiltaan vertaistukea, se ei yksin riitä.
- **Ohjaajan rooli** on tärkeä ja korostuu varsinkin ryhmän alkuvaiheessa.

Kun ryhmässä on erilaisia oireita potevia ja erilaisen kunnon omaavia henkilöitä, harjoitusten eriyttäminen on erityisen tärkeää. Eriyttämistä on käsitelty ”Biomekaniikan perusteet” -osiossa. Ohessa vielä kertauksena, mitä asioita voi muunnella yksittäisissä harjoituksissa:

Voimantuotto: momentti (vipuvarsi), vastus, liikenopeus, lihaspituus/nivelkulma, lihassupistustyyppi (konsentrinen, eksentrinen, staattinen).

Liikehallinta: tukipinta (suuruus, stabiili/ labiili), painopisteen sijainti, liikkuvien kehon osien määrä, liiketaso(t), symmetrisyys (liiketasot, lihastyötapo keho eri osissa), liikenopeus, rytmi ja sen muutokset, suuntautuminen tilassa.

Harjoitusten eriyttäminen kullekin osallistujalle sopivaksi lisää osallistujien turvallisuuden tunnetta, joka on tärkeä TULE-oireiselle liikkujalle (”en vahingoitu, ohjaaja soveltaa liikkeit minulle, hän ymmärtää vaivojani ja rajoituksiani”).

Minkälaisia rooleja TULE-liikuntaryhmän ohjaajalta edellytetään? (...tunnelman luoja, suunnittelija, toteuttaja, innostaja, rohkaisija jne...)

TULE-asiakkaan liikuntaryhmien ohjaus

Liikuntaryhmät ja motivaatio

- Aikuiset motivoituvat parhaiten silloin, kun he **uskovat oppivansa** (pystyvänsä) ja kun opittava asia (= **sisältö**) auttaa heidän **ongelmiensa ratkaisussa** (kipu helpottuu, olo helpottuu, toimintakyky lisääntyy jne.).

Ohjaajaan kohdistuvat odotukset

- Aikuiset motivoituvat parhaiten, kun **ohjaajaa** pidetään hyvänä **asiantuntijana, empaattisena ja ymmärtäväisenä** sekä osallistujien **tarpeet huomioivana**.
- Ohjaajan innostuneisuus, selkeä ja ymmärrettävä puhe sekä **hyvin suunnitellut ja organisoidut tunnit** motivoivat aikuisten oppimista.

Hyvä liikuntaryhmän ohjaaja on:

ASIAANTUNTIJA: Ymmärtää aikuisten/ikääntyneiden tarpeet. Tietää liikunnan vaikutukset ja ymmärtää TULE-oireiden vaikutukset liikuntaan ja liikkumisen vaikutuksen oireisiin. Luotettava, vakuuttava, autenttinen; roolimalli, täsmällinen, hyvin valmistautunut.

EMPAATTINEN JA YMMÄRTÄVÄINEN: On kiinnostunut osallistujista, soveltaa harjoitukset kunkin osallistujan tasolle. Lähtökohtana asiakkaan oppiminen. Ohjaajan yhteistyöhalu, kärsivällisyys, optimismi ja lähestyttävyyys helpottavat oppimista, samoin hyvä ilmapiiri. Ohjaaja on kiinnostunut siitä, **miten** osallistujat tekevät harjoitukset (huom. nonverbaalinen viestintä; havainnointi) eikä vain esim. suoritusten lukumäärästä. Ohjaaja antaa paljon positiivista palautetta sekä ryhmälle että yksilöllisesti.

INNOSTUNUT: Ohjaajaa itseään voi innostaa tieto siitä, että hän voi vaikuttaa osallistujien hyvinvointiin ja esim. kivuttomampaan elämään.

Nonverbaalinen viestintä, esim. tietty energisyys, kertoo innostuneisuudesta. Innostunut ohjaaja pitää työstään, uskoo siihen ja sen mahdollisuuksiin. Innostuminen ylläpitää myös sitoutuneisuutta.

SELKEYS JA JÄSENITYNEISYYS: Selkeät, ymmärrettävät tavoitteet joka kerralle. Osaa selittää harjoitteiden yhteydet päivittäisiin toimintoihin/toiminnallisuuksiin.

Motivaatiota lisäävät



- hyötyjen ymmärtäminen
- (aiemmat) hyvät liikuntakokemukset
- minimaalinen epämukavuudentunne
- mahdollisuus itse säädellä harjoittelun intensiteettiä
- henkilökohtainen päätös muutoksesta
- henkilökohtaiset liikuntaohjelmat
- kannustava ohjaaja

Motivaatiota heikentävät

- huonosti suunnitellut liikuntaohjelmat, joiden tavoitteet ovat epäselviä, epärelevantteja tai epärealistisia
- liian monimutkaiset liikuntaohjelmat
- ohjelmat, joiden harjoitukset eivät ole toistettavissa tai jotka eivät anna valmiuksia/taitoja itsenäiseen suorittamiseen
- osallistujat eivät tiedä, mihin harjoituksilla pyritään (suurin jatkamisen este).

