

# Liikuntaneuvonnan tavoitteellinen eteneminen

Ryhmätestien palautetilaisuudet

suunnittelija Annika Taulaniemi, THM, ft

 UKK-instituutti

Tässä esityksessä keskitytään ryhmien terveystutostien palautetilaisuudessa huomioitavista seikoista. Esitys on tiivistelmä luvusta:  
**Taulaniemi A. ja Aittasalo M. Ryhmien testaus. Teoksessa Terveystutostien testaus, toim. Suni J. ja Taulaniemi A. Sanoma pro 2012, s. 275-283.**

## **Palautekeskustelusta eväitä liikuntasuunnitelman rakentamiseen**

Palautetilaisuuden aluksi: Palauta mieleen testitilanne.

- Miltä testit tuntuivat?
- Ovatko osallistujat olleet aiemmin jossain muissa kuntotesteissä?
- Miten nyt tehdyt testit ja testitulokset erosivat aiemmista?

→ Terveyskuntoprofiili

**→ Kuntoprofiilista liikuntasuunnitelmaan**

## 1) Terveyskuntoprofiili

- Mitä ajattelet terveyskuntoprofiilistasi?
- Tuliko yllätyksiä?
- Miksi tulokset ovat sellaisia kuin ovat?

## 2) Nykyiset liikkumistottumukset

- Mitä ajattelet liikkumisestasi tai nykyisistä liikuntatottumuksistasi?  
(Osallistuja kirjaa ne esim. tyhjään Liikuntapiirakkaan. Ohjaaja voi vielä havainnollistaa Liikuntapiirakkaa.)
- Vertaa nykyisiä liikuntatottumuksiasi, kuntoprofiiliasi ja liikuntasuosituksia.

### 3) Tähtäin tulevaisuuteen

- Olisiko sinun mielestäsi **tarpeen** muuttaa liikkumistasi?  
→ Mitä, miten, miksi?
- **Haluaisitko** muuttaa liikkumistasi jollain tavalla?  
→ Millä tavalla, mitä?

#### 4) Asiakkaan pyrkimykset ja resurssit

- Mitä **haluaisit saavuttaa** liikunnalla?
  - Luuletko, että se olisi mahdollista?
  - Kuinka kauan siihen kestäisi?
  - Mitä olisit valmis tekemään, jotta se onnistuisi?

Yksilöneuvonnassa voi päättää keskustelun ensimmäisellä kerralla tähänkin.

## 5) Keskustelu liikuntasuunnitelmasta

### Kuntoprofiili

+ nykyiset liikuntatottumukset  
+ asiakkaan tarpeet ja tavoitteet  
+ resurssit



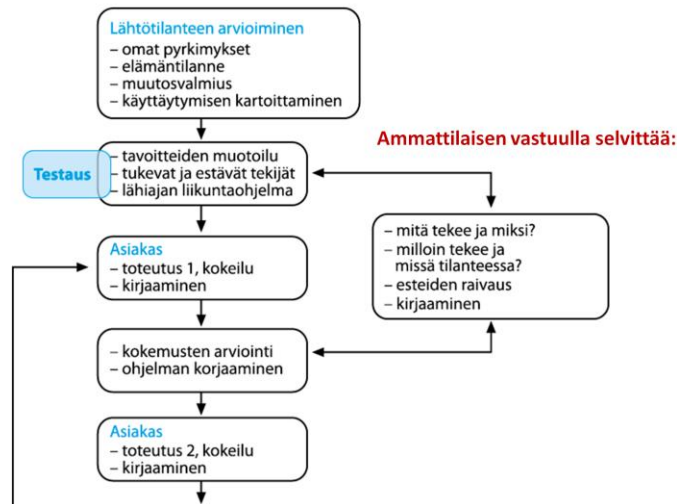
### Liikunta- suunnitelma

- Esim. tyhjä liikuntapiirakka tai liikkumisen viikko-ohjelma
- Keskustele viikko-ohjelman erilaisista liikuntamuodoista, liikkumisen tehosta ja määrästä.
- Aloittelijan ja tottuneen liikkujan viikko-ohjelmat voivat näyttää hyvin erilaisilta.

## 6) Keskustelu seurannasta

- Kuinka tarpeelliseksi testattava kokee seurannan?
- Kuinka tiheä seuranta on hänen mielestään tarpeellista?
- Miten testattava haluaisi seurannan tapahtuvan?
- Onko seuranta uusintatesti, neuvonta- tai ohjaustapaaminen, puhelinkontakti, sähköposti, omaseuranta liikunnan toteutumisesta jollekin lomakkeelle tai jokin muu?
- Onko tarpeen tavata muun alan asiantuntija, kuten ravitsemusterapeutti tai lääkäri?

# Liikuntaneuvonnan työprosessi



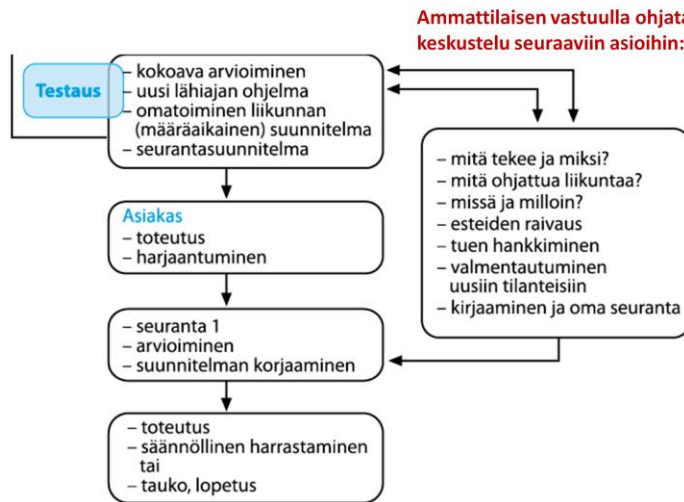
Neuvontaprosessissa asiakkaalla ja ammattilaisella on omat tehtävänsä ja vastuunsa. Ammattilaisen vastuulla on ohjata asiakkaan ajattelua oman liikuntakäyttäytymisensä ja siihen vaikuttavien tekijöiden arviointiin. Tavoite ja lähiajan liikuntaohjelma muotoillaan yhdessä.

Asiakkaan vastuulla on suunnitelman toteutus ja sen kirjaaminen. Kokemusten arviointi yhdessä on vaikeaa, ellei niitä ole kirjattu. Näiden pohjalta voidaan tarkentaa tai muuttaa suunnitelmaa

Liikuntaneuvonnan työprosessi etenee vaiheittain ja kussakin vaiheessa kumpikin osapuoli toteuttaa omat tehtävänsä.



# Liikuntaneuvonnan työprosessi jatkuu



Det satt en vis gammal uv i en ek.  
Ju mer han begrep desto mindre han skrek.  
Ju mindre han skrek ju mer fick han höra.

Alf Henriksson

Viisas, vanha huuhkaja istui tammen oksalla.  
Mitä enemmän se ymmärsi, sitä vähemmän se  
huusi ja huhui.  
Mitä vähemmän se huusi, sitä enemmän se kuuli.

**Viisas ohjaaja toimii samoin.**