

Ikä-HYTE-hanke: hyvän palvelukuvauksen laatiminen

Ikääntyneiden liikuntaryhmät



Kahdeksan vinkkiä hyvän palvelukuvauksen laatimiseen

1

Mieti, kenelle palvelu on tarkoitettu ja kuvaa kohderyhmä siten, että ikääntyneen on helppo arvioida liikunnan soveltuvuutta omaan liikkumiskykyynsä ja taustaansa liikkujana.

2

Kerro harjoittelun kulku ja tehdäänkö esimerkiksi liikkeitä seisten, istuen tai lattialla ja käytetäänkö välineitä.

3

Käytä tuttuja termejä ja kerro sisällöstä ikääntyneen, ei liikunnan ammattilaisen, kielellä.

4

Korosta viestinnässä liikunnan turvallisuutta, sosiaalista näkökulmaa ja mahdollisuutta eriyttää liikkeitä rajoitteiden ja taitotason mukaan.

5

Käytä passiivin sijaan esimerkiksi muotoa sinulle.

6

Luo adjektiiveilla myönteistä ja kannustavaa sävyä viestintään.

7

Laadi viestintä- ja markkinointisuunnitelma, joilla houkuttelet myös vähän liikkuvia tutustumaan liikuntapalveluihin.

8

Testaa viestejä kohderyhmälläsi.

Vinkkilistan perusta

Mitä olemassa olevat palvelukuvaukset kertovat?

Palvelukuvausten vertailuanalyysi: Helsinki, Vantaa, Espoo, Turku, Tampere, Oulu, Lahti

- Ikääntyneille suunnatut liikuntaryhmät löytyvät kaupunkien verkkosivuilta yleensä iän mukaan hakemalla tai senioreille nimettyinä liikuntaryhminä.
- Osa kaupungeista käyttää kuvauksissa liikunnan vaativuustason tai liikuntaharrastuneisuuden määrittelyä.
- Tuntien sisältö on yleisesti ottaen selkeästi kerrottu.
- Liikuntarajoitteiden ja liikkeiden eriyttämismahdollisuuksien esittämisessä on puolestaan vaihtelua.

Mitä ikääntyneet itse ajattelevat?

Ikääntyneiden näkemyksiä koskevat julkaisut

- Ikääntyneet kokevat liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi huonon kunnan, epävarmuuden omasta kunnosta sekä kivun tai sairauden.
- Esteeksi koetaan myös se, että ohjattu liikunta tuntuu liian vaikealta tai sitä pidetään kalliina.
- Ikäihmiset toivovat tietoa liikunnan turvallisuudesta ja soveltuvuudesta sekä liikunnan vaikutuksista sairauksiin.
- Toiveena on myös liikunta samanikäisten tai samantasoisien liikkujien kanssa.
- Liikkumiseen ikääntyneitä motivoivat kipujen väheneminen tai kunnan paraneminen.
- Liikuntaan kannustaviksi tekijöiksi koetaan myös liikuntapaikan sijainti lähellä kotia ja sosiaaliset kontaktit liikkumisen yhteydessä.

Mitä suosituksissa sanotaan?

Ikääntyneiden liikuntapalveluja koskevat suositukset

Ikääntyneille suunnatun viestinnän ja markkinoinnin suositukset

- Ikääntyneiden ihmisten ohjatun liikunnan laatusuositusten mukaan liikunnan suunnittelussa tulee huomioida muun muassa yksilölliset toimintakyvyn rajoitteet, liikunnan taitoerot, aikaisempi liikuntatausta ja liikunnan saavutettavuus.
- Ikäihmisten viestintäsuositusten mukaan palvelukuvauksessa tulisi kuvata riittävän yksityiskohtaisesti, mitä ryhmäliikunnan aikana tapahtuu.
- Kielen tulisi olla ikäihmistä puhuttelevaa ja kiinnostusta herättelevää.

Katso lähteet ja lue lisää kokonaisuudesta



Ajankohta: Tammi-maaliskuu 2024

UKK-instituutti