



# KOHTI HYVINVOINTIA

## *Osallisuuden ja liikkumisen edistäminen osana sote-työtä*

Raportti Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeessa  
toteutetusta käyttäjätutkimuksesta

Katariina Jauhiainen, Suomen Paralympiakomitea

## Kirjoittaja

Katariina Jauhiainen (s.1978) on koulutukseltaan fysioterapeutti, palvelumuotoilija ja viittomakielen tulkki. Hän on Suomen Paralympiakomiteassa johtanut menestyksekkäästi Hyvät muuvit 2019–2022 ja Aktiivisuutta läpi arjen 2022–2024 kehittämishankkeita. Hankkeissa on edistetty vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden osallisuutta ja liikkumista, ja samalla koottu tutkimustietoa liikkumisen edistämisestä sote-alalla.

Vuosia asumispalveluympäristössä itse työskennelleenä Jauhiaisella on kokemusta myös sote-alan arjesta. Palvelumuotoilijana hän on tuonut ainutlaatuista näkemystä hankkeiden toteuttamiseen, kehittänyt innovatiivisia ratkaisuja ja saavuttanut huomattavia tuloksia yhdessä kohderyhmän kanssa. Hänen monipuolinen kokemuksensa soveltavasta liikunnasta ja liikkumisen edistämisestä osana sote-työtä ja työhyvinvointia ovat tehneet hänestä arvostetun asiantuntijan.



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



Raportti 5/2024

Katariina Jauhiainen

Kohti hyvinvointia – Osallisuuden ja liikkumisen edistäminen  
osana sote-työtä

Suomen Paralympiakomitea 2024

ISBN 978-952-7578-00-1 (PDF)

ISBN 978-952-7578-01-8 (pehmeäkantinen)

## HYVINVOIVA TULEVAISUUS

Merkityksellisyys, yhdenvertaisuus, kunnioitus, yhteistyö ja ammatillisuus ovat sosiaali- ja terveysalan työtä laajasti ohjaavia arvoja. Hyvät ja osaavat työkaverit, ihanat asiakkaat, vaihteleva ja monipuolinen työ sekä positiivinen ilmapiiri ja huumori kannustavat ja luovat työnimua toimivassa työyhteisössä, jossa on mahdollista edistää asiakkaiden hyvinvointia ja liikkumista.

Mielekäs sote-työ on monipuolista ja vaihtelevaa, ja sitä voi tehdä oman persoonan ja vahvuuksien kautta. Työtä tehdään työyhteisön kanssa yhdessä ja asiakkaat arjentoimiin osallistaen. Työ on joustavaa, sillä kaikki työyhteisössä kantavat vastuuta. Omaan työhön on vaikuttamisen mahdollisuus, ja työssä aidosti koetaan myös esimiehen tuki. Tärkeitä arvoja ovat asiakkaiden kohtaaminen, aktiivisuus ja toimintakykyisyys.

Tällaisen työyhteisön ammattilaiset ovat yhteistyötä tekeviä, valveutuneita ”muutosajureita”, jotka haluavat kehittää niin itseään kuin omaa työtään. He ovat asiakaslähtöisesti suuntautuneita, korkeasti koulutettuja tai lisäkoulutusta saaneita. He ovat arjessaan fyysisesti aktiivisia ja edistävät liikkumista myös osana omaa työtään.

Kuulostaako yltiöpositiiviselta, liian hyvältä? Ehkä, mutta tiedätkö, tämä on todellisuutta!

Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen tutkimusaineistosta nousee selkeästi esiin edellä kuvatut sote-alan positiivinen potentiaali ja vetovoimaisuus, mikä poikkeaa erityisesti viime aikoina esillä olleista, päinvastaisista synkistä alan kuvauksista. Kykyjä ja mahdollisuuksia löytyy, oman työn kehittämiseen ja myös aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen. Positiiviset asiat vain jäävät helposti negatiivisten asioiden varjoon.

Liikkuminen ja liikunta ovat osa laajaa hyvinvoinnin kokonaisuutta, jossa sote-ammattilaisten merkitystä kannustajana ja mahdollistajana ei ole varaa jättää huomiotta. Ammattilaisilla on halua tehdä oma työ hyvin, ja sitä on nostettava esille ja tuettava.

Vaikka sote-alan rakenteiden tuottamissa haasteissa ja monissa työyhteisöissäkin riittää varmasti ratkomista, keinoja ja vaihtoehtoja on. Samalla tavalla kuin työn johdon ja päättäjien sitoutuminen työhyvinvoinnin ja aktiivisuuden edistämiseen ja näiden asioiden arvostuksen nostaminen, niin myös jokaisen sote-ammattilaisen arki on jo nykyisellään täynnä vaihtoehtoja sekä omaan aktiivisuuteen että asiakkaan kanssa yhdessä toimimiseen. Kunhan vain nämä asiat saadaan oikealla tavalla nostettua esille ja vakan alla oleva potentiaali hyötykäyttöön, niin ratkaisuja, vaikutuksia ja vaikuttavuutta syntyy varmasti.

Muistetaan siis kuunnella toinen toisiamme, tehdä yhteistyötä ja tuoda hyvät asiat ja pienetkin onnistumiset näkyväksi. Hyvinvoivaan tulevaisuuteen sosiaali- ja terveysalalla on mahdollisuus, ei hukata sitä.

*”Jos on tahtoa, aina löytyy tie eteenpäin. Mutta ennen kaikkea tärkeintä on kuitenkin nähdä ihminen ja antaa tilaisuus. Tässä on viesti meille kaikille. Aivan jokaiselle.”*

-presidentti Alexander Stubb

### **Katariina Jauhiainen**

Aktiivisuutta läpi arjen -hankekoordinaattori

Suomen Paralympiakomitea

# SISÄLLYS

Hyvinvoiva tulevaisuus .....	3
Tiivistelmä.....	6
Sammandrag.....	7
Summary.....	7
Selkokielinen tiivistelmä .....	7
1. Tarve liikkumisen edistämiseksi on tunnistettu.....	12
1.1 Sote-ammattilaisten rooli.....	12
1.2 Työhyvinvoinnin merkitys.....	12
1.3 Arjessaan tukea tarvitsevat liikkujat hyötyvät eniten liikkumisen tuomista terveyshyödyistä.....	13
1.4 Sote-ammattilaiset keskiössä.....	13
1.5 Raportin anti sote-alalle.....	14
1.6 Raportin anti soveltavan liikunnan kehittämiseksi.....	14
2. Keskeisten teemojen tarkastelua.....	16
2.1 Kohtaaminen, vuorovaikutus ja empatia yhteistyön perustana.....	16
2.2 Käyttäjälähtöisellä kehittämisellä lisää vaikuttavuutta.....	17
2.3 Osaamisen kehittäminen ja tulevaisuuden osaamisen tarpeet.....	18
3. Työntekijäymmärrys.....	20
3.1 Tausta ja tarvekuvaus.....	20
3.2 Tarkoitus ja tavoitteet.....	20
3.3 Työntekijäymmärryksen keskeiset teemat ja kysymykset.....	21
4. Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta.....	22
4.1 Tutkimusmenetelmä.....	23
4.2 Tutkimusaineisto ja tiedon keruu.....	24
4.3 Aineiston analyysi.....	25
4.3.1 Empatiakartta.....	26
4.3.2 Asiakasarvo.....	27
5. Tulokset – koottu ymmärrys.....	29
5.1 Sote-ammattilaisten mahdollisuudet ja haasteet liikkumisen edistämiseksi.....	29
5.2 Keskeisimmät löydökset sote-työstä.....	29
5.3 Sote-ammattilaisten työntekijäprofiilit.....	30
5.4 Kuvia sote-työstä (työntekijäpolut).....	32
5.5 Sote-ammattilaisten liikkujapersoonat.....	34
5.5.1 Sote-ammattilaisten omaan liikkumiseen liittyviä tarpeita.....	35
5.5.2 Sote-ammattilaisten omaan liikkumiseen liittyviä esteitä.....	36
6. Osallisuuden ja liikkumisen edistämisen jatkotoimet.....	37
6.1 Keskeisimmät teemat aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi sote-työssä.....	39
6.1.1 Työntekijän näkökulma.....	39
6.1.2 Johtaminen.....	40
6.2 Yhteistyöllä vaikuttavuutta.....	41
6.3 Miten tästä eteenpäin?.....	42
6.4 Tavoitteena hyvinvointi.....	42
Lähteet .....	44
Liitteet .....	46



## TIIVISTELMÄ

Tässä raportissa esitellään käyttäjätutkimus (jäljempänä "tutkimus"), joka tehtiin Suomen Paralympiakomitean toteuttaman ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen (2022–2024) aikana. Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena oli selvittää sosiaali- ja terveysalan (jäljempänä "sote") ammattilaisten omien kokemusten pohjalta, mitä mahdollisuuksia ja haasteita he näkevät asiakkaidensa liikkumisen edistämässä. Samalla saatiin tietoa siitä, miten voitaisiin tukea alan työntekijöiden omaa liikkumista ja työssäjaksamista.

Ammattilaiset toivat tutkimuksessa laajasti esiin asioita, jotka vaikuttavat liikkumisen edistämiseen sote-alalla, ja auttavat ymmärtämään alan työntekijöiden tilannetta. Tutkimuksessa saatua työntekijäymmärrystä hyödynnettiin uuden koulutuskokonaisuuden kehittämiseen ja myös osana aiemmin kehitetyn Helmi-mallin seurantatutkimusta.

Saadun tiedon pohjalta lisäksi on tuotettu useita toimenpide-ehdotuksia asiakkaiden liikkumisen edistämiseksi osana sote-työtä. Huomioon ottaen liikkumisen lisäämisen vaikutukset ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, tutkimuksella on myös yhteiskunnallista merkitystä. Näin ollen tutkimus on perusteltua raportoida hankkeessa omana kokonaisuutenaan.

Tutkimus toteutettiin palvelumuotoilun menetelmin kohderyhmälähtöisenä käyttäjätutkimuksena, johon kerättiin monipuolisesti kokemustietoa. Lisäksi hyödynnettiin aiempaan käyttäjätutkimukseen (Hyvät muuvit 2019–2022) perustuvaa aineistoa ja tuloksia. Keskeisiä teemoja läpi tutkimuksen olivat osallisuus, vuorovaikutus ja soveltava liikunta.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien asiakkaiden liikkumisen edistämässä pelkkä heitä koskeva tieto ja ymmärrys eivät riitä. Lisäksi on oltava ymmärrystä tukea antavien sote-ammattilaisten osaamisesta ja työn luonteesta. Keskeisinä tekijöinä esiin nousevat erityisesti työn kuormittavuus, osaamisen kehittäminen ja johtaminen. Merkittävää on se, että samat tekijät, jotka tukevat työtä yleisesti, edistävät myös aktiivisuutta ja liikkumista, kun taas työtä kuormittavat tekijät estävät liikkumisen edistämistä.

Tulosten mukaan hyvin keskeistä liikkumisen edistämässä on asiakaslähtöisyys, tukea tarvitsevien liikkujien osallisuus sekä yhteistoimijuus asiakkaiden ja työntekijöiden välillä. Osallisuuden ja liikkumisen edistämässä erottuu kolme selkeää työntekijäryhmää: opiskelijat, ammattilaiset ja johtajat. Opiskelijoiden kohdalla tulee kiinnittää huomiota valmiuksiin ja osaamiseen, työssä olevilla ammattilaisilla osaamiseen ja työssäjaksamiseen, kun taas johtotasolla painopiste on työyhteisön tukemisessa ja yhteistoimijuuden mahdollistamisessa.

Tutkimuksen tulokset tarjoavat merkittävää tietoa sote-alasta ja korostavat tarvetta lisätä ymmärrystä edelleen niin alalla sisäisesti kuin sen ulkopuolellakin. Tuloksia voidaan hyödyntää sote-alan ammattilaisten työn tukemisessa ja kehittämisessä sekä kouluttamisessa. Tulokset auttavat myös hahmottamaan eri työntekijäryhmien tarpeita ja painopisteitä liikkumisen edistämässä.

Tutkimuksen myötä nousi esiin tarpeita jatkotutkimukselle. Olisi hyvä selvittää, miten johtamisella ja päätöksenteolla voitaisiin edistää osallisuutta ja liikkumista sote-palveluissa ja kuinka työyhteisöjä tuetaan työssäjaksamisessa. Tutkimuksen kohdejoukkoon voisi kuulua sote-johtajia ja päättäjiä.

**Avainsanat:** *työntekijäymmärrys, liikkumisen edistäminen, soveltava liikunta, työssäjaksaminen, osaamisen kehittäminen, johtaminen*

## SAMMANDRAG

I denna rapport presenteras en användarundersökning (nedan kallad "undersökning") som gjordes under projektet Aktivitet i vardagen (Aktiivisuutta läpi arjen -hanke, 2022–2024) som genomfördes av Finlands Paralympiska Kommitté och finansierades av undervisnings- och kulturministeriet. Det centrala målet med undersökningen var att utifrån egna erfarenheter utreda vilka möjligheter och utmaningar de anställda inom social- och hälsovårdsbranschen ser när det gäller att främja sina kunders motion. Samtidigt fick man information om hur man kunde stöda de anställdas egna motion och arbetshälsa.

Arbetarna lyfte i stor utsträckning fram frågor som påverkar främjandet av rörligheten inom social- och hälsovårdsbranschen och hjälper till att förstå situationen för de anställda inom branschen. Fakta som man fick av arbetarna via undersökningen utnyttjades för att utveckla den nya utbildningshelheten, och även som en del av den tidigare utvecklade Helmi-modellens uppföljningsundersökning. Utifrån den information man fått har man dessutom tagit fram flera åtgärdsförslag för att främja kundernas motion som en del av social- och hälsovårdsarbetet. Med tanke på den ökade motionens inverkan på människors övergripande välbefinnande har undersökningen också en samhällsrelaterad betydelse. Därmed är det motiverat att rapportera undersökningen som en egen helhet i projektet.

Undersökningen genomfördes med servicedesignens metoder som en målgruppsorienterad användarundersökning, där man samlade mångsidigt med erfarenhetsdata. Dessutom utnyttjades material och resultat som baserar sig på tidigare användarundersökning (Hyvät Muuvit 2019–2022). Centrala teman genom hela undersökningen var delaktighet, interaktion och anpassad motion.

Resultaten av undersökningen visar att det inte räcker med enbart kunskap och förståelse för att främja motionen hos kunder som rör på sig lite och behöver stöd. Dessutom behövs förståelse för kompetensen och arbetets karaktär hos de social- och hälsovårdsproffs som ger stöd. Viktiga faktorer som lyfts fram är i synnerhet belastningen i arbetet, kompetensutveckling och ledarskap. Anmärkningsvärt är att samma faktorer som stöder arbetet i allmänhet också främjar aktivitet och rörlighet, medan faktorer som belastar arbetet hindrar främjandet av motion.

Enligt resultaten är det mest centrala för främjandet av rörligheten kundorientering och delaktighet för de motionärer som behöver stöd samt samverkan mellan kunder och arbetstagare. I främjandet av delaktighet och motion utmärker sig tre tydliga arbetstagargrupper: studerande, professionella och chefer. För de studerandes del bör uppmärksamhet fästas vid färdigheter och kompetens, för de yrkesverksammes del vid kompetens och arbetshälsa, medan tyngdpunkten på ledningsnivå ligger på att stöda arbetsgemenskapen och möjliggöra samverkan.

Resultaten av undersökningen ger en betydande inblick i social- och hälsovårdsbranschen och betonar behovet av att ytterligare öka förståelsen både inom och utanför branschen. Resultaten kan utnyttjas för att stödja och utveckla arbete och utbildning för yrkespersoner inom social- och hälsovården. De hjälper också till att identifiera olika arbetstagargruppers behov och prioriteringar när det gäller att främja rörligheten.

Undersökningen visade att det finns behov av vidare granskning. Det skulle vara bra att utreda hur man genom ledarskap och beslutsfattande kunde främja delaktighet och rörlighet i social- och hälsovårdstjänsterna och hur arbetsgemenskaperna kan stödjas i arbetet. Undersökningens målgrupp skulle kunna omfatta social- och hälsovårdsbranschens chefer och beslutsfattare.

**Nyckelord:** *arbetstagarinsikt, motionsfrämjande, anpassad motion, arbetshälsa, kompetensutveckling, ledarskap*

## SUMMARY

This report presents a user study (hereinafter referred to as the “study”) conducted during the Activity Through Everyday Life project (Aktiivisuutta läpi arjen -hanke, 2022–2024) implemented by the Finnish Paralympic Committee and funded by the Ministry of Education and Culture. The central objective of the study was to find out, based on the experiences of health care and social services professionals, what opportunities and challenges they see in promoting the mobility of their customers. At the same time, information was obtained on how to support the sector’s employees’ own mobility and coping at work.

Professionals brought up a wide range of issues that contribute to the promotion of mobility in the health care and social services and help to understand the situation of workers in the sector. The employee understanding gained in the study was utilized in the development of the new training package and also as part of the follow-up study of the Helmi model, which was developed earlier.

In addition, based on the information obtained, several proposals for measures to promote the mobility of customers have been produced as part of the health care and social services work. Taking into account the effects of increased mobility on the overall well-being of people, study also has social significance. Therefore, it is justified to report the study as a separate entity in the project.

The study was carried out using service design methods as a target group-based user study, which collected a wide range of experience data. In addition, data and results based on previous user study (Hyvät muuvit 2019–2022) were utilised. Key themes throughout the study were inclusion, interaction and adapted physical activity.

The results of the study show that in promoting the mobility of low-mobile and support-needed customers, knowledge and understanding of them alone is not enough. In addition, there must be an understanding of the competence and the nature of the work of the health and social services professionals who provide support. Key factors include workload, competence development and management, in particular. Significantly, the same factors that support work in general also contribute to activity and movement, while factors that burden work hinder movement.

According to the results, customer-orientation and the involvement of those who need support as well as co-operation between customers and employees are very central in promoting mobility. Three clear groups of employees stand out in the promotion of inclusion and mobility: students, professionals and managers. For students, attention should be paid to skills and competence, for working professionals to competence and coping at work, while at the management level, the focus is on supporting the work community and enabling co-operation.

The results of the study provide significant information on the health and social services sector and highlight the need to further increase understanding both inside and outside the sector. The results can be utilized in supporting and developing the work of health and social services professionals and in training. The results also help to identify the needs and priorities of different employee groups taking part in promoting mobility.

The study showed up the needs for further study. It would be a good idea to find out how management and decision-making could promote inclusion and mobility in health and social services and how work communities are supported coping at work. The target group of the study could include health and social services leaders and decision-makers.

**Keywords:** *employee understanding, promotion of mobility, adapted physical activity, coping at work, competence development, management*



## SELKOKIELINEN TIIVISTELMÄ

Suomen Paralympiakomitean hankkeessa Aktiivisuutta läpi arjen on etsitty keinoja, joiden avulla sote-ammattilaiset eli sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat auttaa asiakkaitaan liikkumaan enemmän. Sote-ammattilaisia ovat esimerkiksi lähihoitaja, sairaanhoitaja, sosionomi ja sosiaaliohjaaja. Tämä tiivistelmä kertoo tutkimuksesta, johon osallistui sote-ammattilaisia.

### Tietoa tutkimuksesta

Sote-ammattilaisilta kysyttiin, miten he voivat kannustaa asiakkaitaan olemaan aktiivisia ja liikkumaan enemmän. Ammattilaisten avulla etsittiin tapoja auttaa asiakkaita.

### Tutkimuksen tulokset

Tämän tutkimuksen mukaan on tärkeää, että sote-ammattilainen tukee asiakasta ja kannustaa tätä liikkumaan. Yhteistyö auttaa asiakasta olemaan aktiivinen arjessa.

Erilaiset asiakkaat tarvitsevat erilaista kannustusta. Opiskelijoilla on jo usein liikkumisen valmiutta ja osaamista. Työntekijöilläkin on liikunnan osaamista. Heitä voi kannustaa kertomalla, että aktiivisuus auttaa heitä jaksamaan työssään. Johtajille on hyvä kertoa, miten he voivat tukea työntekijöitä ja yhdessä tekemistä työpaikalla.

Ei kuitenkaan riitä, että sote-ammattilaisella on tietoa liikkumisen tärkeydestä ja että hän ymmärtää asiakkaitaan. Ammattilaisella täytyy olla tukea omassa työssään. Sote-alan työ on usein kuormittavaa. Tutkimuksessa havaittiin, että alan työpaikoilla täytyy kiinnittää huomiota työn kuormittavuuteen, johtamiseen ja työntekijöiden osaamiseen.

Samat asiat tukevat työntekoa ja työntekijöiden aktiivisuutta ja liikkumista. Työssä kuormittavat asiat estävät liikkumisen edistämistä. Kuormittavia asioita ovat esimerkiksi vuorotyö, kiire sekä tunne, että työpaikalla ei saa tukea tai apua.

### **Miten tutkimus vaikuttaa?**

Tämän tutkimuksen perusteella on tehty monta ehdotusta siitä, miten sote-ammattilaiset voivat edistää asiakkaiden liikkumista. Tutkimustulosten avulla sote-ammattilaisia voidaan tukea ja heidän työtään ja alan koulutusta voidaan kehittää.

Myös lisää tutkimusta tarvitaan. Olisi hyvä selvittää, miten sote-alan johtajat ja päättäjät voivat auttaa alan työntekijöitä ja heidän asiakkaitaan jaksamaan paremmin ja olemaan aktiivisia. Miten alaa johdetaan? Millaisia päätöksiä pitäisi tehdä? Tällaisia asioita olisi hyvä kysyä sote-alan johtajilta ja päättäjiltä.

Nyt tehty tutkimus on merkittävä yhteiskunnan näkökulmasta. Tutkimus ja siitä seuraavat toimenpiteet voivat auttaa sote-ammattilaisia ja heidän asiakkaitaan liikkumaan enemmän. Liikunta lisää ihmisen hyvinvointia.

Hanke Aktiivisuutta läpi arjen alkoi kesäkuussa vuonna 2022 ja loppuu heinäkuussa vuonna 2024. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

### **Avainsanat:**

*sote-ammattilainen, yhteistyö, liikkuminen, hyvinvointi, osaaminen, johtaminen*



# 1. TARVE LIKKUMISEN EDISTÄMISELLE ON TUNNISTETTU

*Tässä osiossa esitellään tutkimuksen taustaa ja tarkoitusta. Lisäksi käydään läpi sen yhteyttä yhteiskunnan nykytilanteeseen ja tarpeisiin sekä merkitystä niin vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden kuin sote-ammattilaistenkin näkökulmasta.*

Liikkumisen edistäminen on vuonna 2024 Suomessa ajankohtainen ja tärkeänä esillä pidetty asia. Aiheen ympärillä käydäänkin juuri nyt paljon keskustelua. Aihe on hyvin laaja, ja koskettaa yhteiskunnan monilta eri aloilta useita toimijoita. Asian merkittävyyttä korostaa myös pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma, Vahva ja välittävä Suomi, joka on monella tapaa erityinen liikkumisen ja liikunnan edistämisen näkökulmasta.

Hallitusohjelmassa on kirjattuna toimenpiteitä eri hallinnonaloille ja myös erillinen Suomi liikkeelle -ohjelma. Sen nostot liikkumisen edistämiseksi perustuvat vankkaan tutkimusnäyttöön, joka korostaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden keskeistä merkitystä ihmisten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Ohjelma tunnistaa liikunnan terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistävät vaikutukset sekä mahdollisuuden pienentää yhteiskunnalle koituvia kuluja lisäämällä liikkumista.

Eniten tarvetta lisätä liikettä on henkilöillä, joiden toimintakyky on heikoin, ja erityisen tärkeää on tukea työssä jaksamista ottamalla liikkuminen keskeiseksi osaksi työkyvyn ja työelämän kehittämistä. (Valtioneuvosto 2023.)

## 1.1 SOTE-AMMATTILAISTEN ROOLI

Myös sote-ammattilaisten rooli liikkumisen edistämässä on ollut viime aikoina paljon esillä. Olympiakomitean äskettäin kokoama laaja liikkumisen edistämisen ekosysteemi (Olympiakomitea 2024) kuvaa selkeästi sote-alan (mm. hyvinvointialueet) vaikuttavana julkisen sektorin liikkumisen edistäjänä ja osoittaa myös sote-puolelta löytyvän paljon potentiaalia erityisesti niiden todella vähän liikkuvien ihmisten kohtaamiseen, joita perinteiset liikunnan edistäjät eivät tavoita.

Myös Valtion liikuntaneuvoston (VLN 2023) viime keväänä julkaisemassa selvityksessä nousi esiin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten merkittävä rooli väestön liikkumisen edistämässä. Lisäksi Suomi liikkeelle -ohjelmaan on toimenpiteenä kirjattu liikuntaosaamisen vahvistaminen eri koulutusaloilla, kuten sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kasvatusaloilla (Valtioneuvosto 2023).

Ikävä tosiasia on, että sote-alalla on paljon haasteita talousvaikeuksien ja kasvavan työvoimapulan vuoksi. Haasteet liittyvät työvoiman saatavuuteen ja alan kykyyn tarjota riittäviä terveys- ja sosiaalipalveluita väestölle myös tulevaisuudessa. Ikääntyvän väestön kasvu lisää sote-palveluiden kysyntää entisestään, kun samalla työvoiman määrä alalla ei välttämättä kasva riittävästi vastaamaan tätä kysyntään.

Työvoiman tuottavuuden näkökulmasta tarvitaan lisää osaamista sekä henkistä ja fyysistä työkykyä, jotta voidaan taata palveluiden jatkuvuus ja laatu. Tämä edellyttää myös pidempiä työuria ja näin ollen myös parempaa työntekijöiden hyvinvoinnista huolehtimista. (Pylkkänen 2024.) Näiden tekijöiden yhteensovittaminen on keskeistä sote-alan elinvoimaisuuden varmistamisessa tulevaisuudessa.

## 1.2 TYÖHYVINVOINNIN MERKITYS

Tuoreimman Miten Suomi voi? -tutkimuskoosteen (TTL 2024) mukaan työhyvinvointi on myönteisessä yhteydessä työkykyyn, työhön sitoutumiseen ja työn tuottavuuteen. Kestävä työelämä koostuu hyvinvoivista, terveistä ja tuottavista yksilöistä ja yhteisöistä, ja siksi nyt tarvitaan sekä kansallisen että työpaikkatason toimia työn ja työolojen kehittämiseksi niin johtajien, esihenkilöiden kuin työntekijöidenkin tasolla.

Nykytilankuvaukset ja tarpeet liikkumisen edistämiseksi ja työhyvinvoinnin merkityksessä tukevat tutkimuksemme linjaa ja kokoamamme työntekijäymmärryksen löydöksiä. Hallitusohjelman linjaukset korostavat liikunnan merkitystä ja työssä jaksamisen tukemista, sekä kuntouttavan hoitotyön ja ennaltaehkäisevän työn merkitystä sote-alalla (Valtioneuvosto 2023).

Tämä tukee tutkimuksemme keskittymistä asiakaslähtöiseen toimintaan, jonka tavoitteena on vastata arjessaan tukea tarvitsevien asiakkaiden ja heidän kanssaan työskentelevien sote-ammattilaisten tarpeisiin. Asiakaslähtöisyyden avulla pyrimme lisäämään ammattilaisten osaamista ja moniperusteisen syrjinnän vaarassa olevien ihmisten yhdenvertaisuutta sekä tukemaan heidän mahdollisuuksiaan osallistua, liikkua ja harrastaa liikuntaa omassa arjessaan.

Tässä raportissa sote-ammattilaisista puhuttaessa tarkoitetaan etenkin niitä ammattilaisia, jotka työskentelevät asumispalveluissa ja muissa tukipalvelutehtävissä (mm. päivä- ja työtoiminta). Nämä palvelut on suunnattu toimintarajoitteisille henkilöille, kuten vaikeavammaisille henkilöille, mielenterveyskuntoutujille sekä muille arjessaan tukea tarvitseville henkilöille.

### **1.3 ARJESSAAN TUKEA TARVITSEVAT LIKKUJAT HYÖTYVÄT ENITEN LIKKUMISEN TUOMISTA TERVEYSHYÖDYISTÄ**

Juuri julkaistun Liikuttaako 2023? -raportin (LTS 2024) mukaan toimintarajoitteiset henkilöt kuuluvat ihmisryhmiin, joiden kohdalla fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen on muuta vähän liikkuvaa väestöä haastavampaa.

Nämä ryhmät ovat myös merkittäviä asiakasryhmiä arjen tukitoimintoja järjestävissä sosiaali- ja terveystieteiden palveluissa. Kyseisiin ryhmiin kuuluvat henkilöt hyötyvät suhteessa eniten liikkumisen ja liikunnan tuomista terveyshyödyistä, ja vaikutus on merkittävä myös kansanterveydellisesti tarkasteltuna. Jotta hyödyt olisivat saavutettavissa, on ensisijaisen tärkeää osallistaa, aktivoida ja kuulla asianosaisia sekä löytää yhteistyössä heille sopivat tavat terveyden ja liikkumisen ylläpitoon ja edistämiseen.

Halua liikkua nykyistä enemmän näillä ihmisryhmillä usein on, mutta arjen rakenteet eivät tarjoa siihen riittävän mielekkäitä mahdollisuuksia, varsinkin kun sote-ammattilaiset kokevat olevansa työssään jo muutenkin kuormittuneita.

Ylhäältä alaspäin kulkevat päätökset liikunnan lisäämisestä asumispalveluiden ja muun tukitoiminnan arkeen aiheuttavatkin erilaisissa asiakasyhteisöissä työskentelevissä sote-ammattilaisissa usein muutostavaraa. Kuormittuneena haluttaisiin tehdä oma perustyö hyvin, eikä liikkumisen edistämistä koeta osaksi sitä. Muutosten, joihin ei pystytä itse vaikuttamaan, koetaan entisestään lisäävän työtaakkaa.

Sote-ammattilaiset ovat kuitenkin tukipalveluita saavien asiakkaiden aktivoimisen ja osallisuuden ensisijainen mahdollistaja, ja juuri tästä syystä heidän roolinsa ja osaamisensa ovat avainasemassa liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ja osallisuuden toteutumisessa.

Hyvät muovit -hanke (2019-2022), jossa edistettiin mielenterveyskuntoutujien ja vaikeavammaisten aikuisten aktiivisuutta ja liikkumista osana tukipalveluita yhdessä heidän kanssaan, osoitti, että sote-ammattilaiset tarvitsevat lisää tukea ja koulutusta etenkin vuorovaikutukseen, yhteistoimijuuteen sekä asiakkaan motivointiin ja osallistamiseen arjessa, jotta aktiivinen arki voisi toteutua.

Toiminnan juurruttaminen arkeen (toimintakulttuurin muutos) vaatii aikaa, ja eri asiakasryhmät vaativat erilaista tukea ja siten myös erilaista ja monipuolista osaamista.

### **1.4 SOTE-AMMATTILAISET KESKIÖSSÄ**

Hyvät muovit -hankkeessa esiin nousseisiin sote-ammattilaisten tarpeisiin tartuttiin suoraan jatkohankkeessa Aktiivisuutta läpi arjen (2022-2024). Kyseessä on osaamisen kehittämisen hanke, jonka keskeisinä teemoina ovat osallisuus, vuorovaikutus ja soveltava liikunta.

Hankkeen tavoitteena on vahvistaa sote-ammattilaisten osaamista aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi. Keskiössä ovat sote-ammattilaiset sekä heidän äänensä, osallisuutensa ja kokemustensa esille tuominen. Tällä tarkoitetaan työntekijäymmärrystä. Ymmärryksen kokoaminen on ollut keskeistä, koska se on mahdollistanut tärkeimpien osaamisen kehittämisen tarpeiden määrittelemisen yhteistyössä sote-ammattilaisten kanssa.

Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen tavoitteena on ollut myös uuden koulutuskokonaisuuden\* kehittäminen sote-ammattilaisten osaamisen lisäämiseksi, ja tätä kautta vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden osallisuuden ja liikkumisen edistäminen. Lisäksi hankkeessa on jalkautettu, kehitetty ja hyödynnetty Hyvät muuvit -hankkeessa konseptoitua Helmi-mallia\* sekä tehty käyttökokeuksia keräävää ja vaikutuksia arvioivaa seuranta-tutkimusta malliin liittyen.

Sekä koulutuskokonaisuus että seuranta-tutkimus ovat toteutuneet, mutta tämän raportin tarkoituksena on esitellä hankkeessa tehty käyttäjä-tutkimus (jäljempänä "tutkimus") liittyen työntekijäymmärrykseen, sillä tutkimus muodostaa hankkeen merkittävimmän kokonaisuuden. Raportti kokoaa kerätyn työntekijäymmärryksen ja siitä saadut tulokset ja tehdyt johtopäätökset.

Tämä raportti on siis osa hanketta ja keskittyy avaamaan sen keskeisintä tavoitetta työntekijäymmärryksen lisäämisestä. Tulosten esittämisessä on panostettu visuaalisuuteen, jotta laajat asiakokonaisuudet on saatu selkeäksi ja kiteytettyä ymmärrettävään ja helpommin käytettävään muotoon.

## **1.5 RAPORTIN ANTI SOTE-ALALLE**

Raportti on kohdennettu ensisijaisesti sote-johtajille, sote-ammattilaisille ja sote-alan koulutuksesta vastaaville tahoille, sillä työntekijäymmärrys tuo esiin juuri näitä kohderyhmiä koskettavaa tietoa ja tarpeita liikkumisen edistämiseen liittyen.

Tulokset osoittavat, että jatkossa on ensisijaisen tärkeää tukea työntekijöiden työssäjaksamista, tukea alalle opiskelevien osaamista vuorovaikutuksen, osallisuuden ja aktiivisuuden suhteen sekä ymmärrettävä, että johtamisella on suuri vaikutus työyhteisöjen toimivuuteen, yhteistyöhön ja työhyvinvointiin.

Tutkimuksen perusteella olemme tuottaneet arvokasta tietoa, malleja ja työkaluja sote-alan hyödyksi. Työntekijäymmärrys on keskeinen tulos, joka valaisee sote-työn nykytilannetta ja tuo esiin uusia näkökulmia työntekijöiden äänen avulla. Tätä tietoa voivat hyödyntää erityisesti sote-johtajat ja päättäjät.

Lisäksi olemme kehittäneet yhteenvetoja ja infograafeja, jotka ovat käytännön työkaluja arjen työtä tekeville sote-ammattilaisille ja lähijohtajille, mutta myös perusteluja liikkumisen edistämistyössä niin koulutuksessa kuin laajemminkin yhteiskunnassa. Tällaiset tulokset, mallit ja työkalut tukevat ja edistävät merkittävästi liikkumisen edistämistä sote-alalla sekä voivat ohjata ja tukea päätöksentekoa ja käytännön toimia myös tulevaisuudessa.

## **1.6 RAPORTIN ANTI SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMISELLE**

Paralympiakomitea on toiminut vahvana soveltavan liikunnan asiantuntijana sekä Hyvät muuvit- että Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeissa. Näissä hankkeissa tehdyt tutkimukset tarjoavat arvokasta tietoa, jota voidaan hyödyntää myös valtakunnallisessa soveltavan liikunnan kehittämisessä. Kumppaneiden kanssa tehty yhteistyö on edistänyt toimintarajoitteisten henkilöiden osallisuutta ja liikkumista samalla tukien sote-ammattilaisia liikkumisen edistäjinä.

Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmän luomat suositukset vuosille 2023–2026 korostavat koulutuksen ja osaamisen merkitystä sekä toiminnan kehittämisen lähtökohdaksi riittävää tietopohjaa soveltavasta liikunnasta. On tärkeää, että soveltava liikunta sisällytetään kaikkien liikunta-, kasvatus- ja sote-alan oppilaitosten opetussuunnitelmiin, ja että täydennyskoulutusta on saatavilla helposti ja ymmärrettävässä muodossa (LTS 2023).

Näiden suositusten mukaisesti toimimalla voimme varmistaa soveltavan liikunnan kehittämisen ja edistymisen tulevina vuosina. Myös tutkimuksestamme nousee selvästi esille

sama soveltavan liikunnan osaamisen lisäämisen tarve. Tämä raportti tarjoaakin konkreettisen työkalun myös soveltavan liikunnan kehittämiseksi ja edistämiseksi.

**Arjen aktiivisuus, toimintakyvyn tukeminen, päivittäiset toimet, voimavarat ja yhdessä tekeminen ovat käsitteitä, joilla sote-ammattilaiset sanoittavat liikkumista ja liikkumisen edistämistä. Sanoilla ja asioiden sanoittamisella on suuri merkitys yhteisen ymmärryksen lisäämisessä ja asioiden eteenpäin viemisessä ja kehittämisessä. Jos emme ymmärrä mistä puhutaan, emme voi osallistua ja vaikuttaa, yhteistoiminta on haastavaa ja myös hyötyjen näkyväksi tekeminen on vaikeaa. Tästä syystä työntekijäymmärryksen kokoaminen on tärkeää ja merkittävää.**

Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen toteutuksesta vastaa Suomen Paralympiakomitea. Mukana kehittämistyössä olevia hankekumppaneita ovat jo rahoitushakuvaiheessa aiesopimuksella mukaan sitoutuneet Aspa-säätiö, Mielenterveyden keskusliitto, Tukena Oy (ent. Kehitysvammaisten palvelusäätiö), Kehitysvammaliiton Papunet ja Turun ammattikorkeakoulu. Hankeaika on 1.8.2022 – 31.7.2024.



Mielenterveyden  
keskusliitto



Tukena

Papunet

TURKU AMK 

Aktiivisuutta läpi arjen -hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö Liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisena kehittämishankkeena. Kehittämisavustus myönnetään liikunnallista elämäntapaa edistäviin hankkeisiin, ja sen päätavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta Suomessa koko elämänsä aikana, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa (OKM 2024). Hankekokonaisuus tullaan raportoimaan rahoittajalle hankkeen päättymisen jälkeen.

Tutkimuksen toteutti hankekoordinaattori Katariina Jauhiainen, ja sen aineiston kokoamisessa ja analyysissä avusti Niko Halminen.

**\*Helmi-mallin koulutuskokonaisuus** (Salmela 2024): Koulutuskokonaisuus kehitettiin YAMK-opinnäytetyön muodossa yhteistyössä Paralympiakomitean ja Turun ammattikorkeakoulun kanssa. Koulutuskokonaisuuden tavoitteena on lisätä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoiden osaamista ja toimintatapoja käytännön työssä tulevaisuuden asiantuntijoina aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseksi. Koulutuskokonaisuus on suunnattu korkeakouluopiskelijoille, mutta sen pohja on hyödynnettävissä ja sovellettavissa myös muille kohderyhmille. Koulutuskokonaisuus ja siitä kertova opinnäytetyö "Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tukevan Helmi-mallin koulutuskokonaisuuden kehittäminen" löytyvät osoitteesta <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202402283546>.

**\*Helmi-malli** (Jauhiainen 2022): Helmi-malli sopii aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen kohderyhmästä riippumatta. Se on hyödynnettävissä osallisuuden edistämiseen ja liikunnan motivointiin niin sosiaali- ja terveys- kuin liikunnankin alalla. Mallia voi hyödyntää myös olemassa olevan toiminnan kehittämiseen. Helmi-malli on yhteistoimintamalli, jonka käytönotosta vastaa tuen antaja. Kokonaisuus on yhteistyötä ymmärtäen, ideoiden ja kokeillen. Malli on muokattavissa oleva ja tarpeen mukaan sovellettava. Helmi-malli syntyi Hyvät muuvit -hankkeen (2019–2022) tuloksena yhdessä kohderyhmän kanssa tehtyjen pilottikokeilujen pohjalta. Mallia on hyödynnetty monipuolisesti osana sote-työtä ja -opintoja. Helmi-malli löytyy Avointen oppimateriaalien kirjastosta osoitteesta [https://urn.fi/urn:nbn:fi:oyerfi-202404\\_00027638\\_7](https://urn.fi/urn:nbn:fi:oyerfi-202404_00027638_7)

## 2. KESKEISTEN TEEMOJEN TARKASTELUA

*Tässä osiossa käsitellään työntekijäymmärryksen näkökulmasta esille nousevia keskeisiä asioita olemassa olevaan tietoon peilaten. Osiossa esitellään liikkumisen edistämiseen liittyviä keskeisiä arjen taitoja, kehittämistoimintaa ja osaamisen tarpeita osana sote-alaa.*

### 2.1 KOHTAAMINEN, VUOROVAIKUTUS JA EMPATIA YHTEISTYÖN PERUSTANA

Kohtaaminen, vuorovaikutus ja empatia ovat keskeisiä käsitteitä sote-työssä, sillä ne muodostavat perustan asiakkaan ja ammattilaisen väliselle suhteelle. Kohtaaminen luo pohjan avoimelle ja luottamukselliselle vuorovaikutukselle, jonka kautta voidaan rakentaa toimivaa yhteistyötä. Empatia on olennaista asiakkaan kokemusten, tarpeiden ja toiveiden syvässä ymmärtämisessä ja tarvittavan tuen tarjoamisessa asiakaslähtöisesti.

Yhteistyö ja vuorovaikutus ovat keskeisiä tekijöitä sote-ammattilaisen ja asiakkaan välisessä suhteessa. Yhteistyössä pyritään asiakkaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, ja vuorovaikutuksen keinoin tuetaan yhdessä tekemistä ja päätöksentekoa sekä jaetaan tietoa. Yhteistyö on prosessi, jossa sote-ammattilaiset ja asiakkaat kohtaavat toisensa ja pyrkivät saavuttamaan yhteiset tavoitteet.

Toimiva yhteistyö sote-työssä edellyttää vuorovaikutussuhteiden hallintaa, luottamuksen rakentamista, asiakkaan osallisuuden tukemista, asiakkaan tarpeiden ja toiveiden huomiointia sekä avointa ja kunnioittavaa kommunikaatiota. Lisäksi se edellyttää asiakaslähtöisten ratkaisujen etsimistä, yhteistä päätöksentekoa ja asiakkaan vaikutusmahdollisuuksien varmistamista itseään koskeissa asioissa.

Yhteistoiminta onkin olennaisia niin yksilöiden, ryhmien kuin yhteisöjenkin toiminnassa. Yhteistoiminta ja yhteistyö tarkoittavat yhdessä tekemistä, ja ne edistävät yhteisten tavoitteiden saavuttamista, luovat vahvoja vuorovaikutussuhteita ja tukevat kaikille osapuolille hyötyjä tuottavia prosesseja. Toimiva yhteistyö vaatii aktiivista vuorovaikutusta, luottamuksen rakentamista ja erilaisten vuorovaikutus- ja yhteistoimintakäytänteiden kehittämistä. Lisäksi se edellyttää kaikkien osapuolten panosta, vuorovaikutussuhteiden hallintaa ja tasapainoa sekä aktiivista johtajuutta. (Aira 2012.)

Yhteistoiminnan ydintä ovat kohtaaminen ja empatia. Kaikki alkaa kohtaamisesta, jolloin luodaan yhteys, joka taas perustuu luottamukseen, kunnioitukseen ja avoimeen kommunikaatioon. Tällöin tilanteessa voi tuntea olonsa turvalliseksi ilmaista omia ajatuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan. Kohtaamisessa korostuvat kuuntelemisen taito, aitous ja rehellisyys sekä halu toimia yhdessä. Onnistunut kohtaaminen edistää tavoitteiden asettamista, prosessin etenemistä ja tulosten onnistumista. Kyky kuulla ja kohdata ovat ratkaisevia myös toimivan vuorovaikutuksen kannalta (Virta 2023).

Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja eläytyä hänen kokemuksiinsa. Asiakaslähtöisessä työssä pelkkä kysyminen ei riitä, vaan tarvitaan empaattista lähestymistapaa syvämmälle ymmärrykseen pääsemiseksi asiakkaan kokemuksista, tarpeista ja mielipiteistä (Stickdorn & Schneider 2019). Empatia auttaa myös avaamaan omaa ajattelua, omia rooleja erilaisissa tilanteissa ja mahdollisuuksia ottaa omassa tekemisessään aidosti huomioon toiset ihmiset. Se on myös edellytys yhdessä tekemiselle. (Puttonen 2023.)

Vuorovaikutus- ja kohtaamistaidot ovat olennaisia myös liikkumisen edistämässä sote-työssä. Asiakaslähtöisessä lähestymistavassa korostuvat yksilölliset tarpeet, ja vuorovaikutuksen kautta voidaan ymmärtää asiakkaan tilannetta paremmin sekä tukea häntä liikkumisen tavoitteiden saavuttamisessa. Kohtaamisen avoimuus, kuuntelemisen taito ja empaattinen läsnäolo auttavat luomaan luottamuksellisen ilmapiirin, jossa asiakas tuntee olonsa arvostetuksi ja ymmärretyksi.

Empatian merkitys korostuu erityisesti liikkumisen edistämässä, koska se auttaa ammattilaista ymmärtämään syvämmällä tavalla asiakkaan tilannetta ja tarpeita. Empaattinen lähestymistapa rohkaisee asiakasta osallistumaan aktiivisesti oman terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseen sekä sitoutumaan liikkumisen tavoitteisiin.

Kokonaisuudessaan vuorovaikutus, kohtaaminen ja empatia muodostavat perustan sote-työn asiakaslähtöiselle ja vaikuttavalle toteuttamiselle, oli kyse sitten liikkumisen edistämisestä tai muista terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä tavoitteista.



## 2.2 KÄYTTÄJÄLÄHTÖISELLÄ KEHITTÄMISELLÄ LISÄÄ VAIKUTTAVUUTTA

Käyttäjälähtöinen kehittäminen on ikään kuin kattokäsite asiakaslähtöiselle toiminnalle ja kehittämiselle. Se tarkoittaa palvelujen tuottamista (mm. yhteiskehittämisen ja palvelumuotoilun keinoin) vastaamaan asiakkaiden todellisia tarpeita ja toiveita. Tämä lähestymistapa keskittyy tarjoamaan juuri sitä, mitä asiakkaat haluavat tai tarvitsevat, sen sijaan että tarjottaisiin valmiita ratkaisuja ilman heidän näkökulmaansa. Käyttäjälähtöisessä kehittämisessä resurssit kohdennetaan asiakkaiden tarpeiden ymmärtämiseen, ja kehitystyössä pyritään luomaan ratkaisuja, jotka vastaavat tehokkaasti ja tarkasti heidän tarpeisiinsa. Lisäksi monialaisuutta hyödynnetään ja asiakkaita osallistetaan aktiivisesti kehittämisprosesseihin. (Haarmokivi-Saloranta 2024.)

Asiakas onkin aina asetettava tekemisen kohteeksi ja prosessin keskiöön, jos halutaan kehittää hänen tarpeisiinsa sopivaa toimintaa. Ihmisten tottumusten, kulttuurin, sosiaalisen kontekstin ja motivaation todellinen ymmärtäminen on perusta läsnä olevalle vuorovaikutukselle ja asiakaslähtöiselle toiminnalle. Asiakkaiden laaja-alainen ymmärtäminen on myös ratkaisevan tärkeää erilaisissa muutosprosesseissa ja kehitettäessä uusia asioita ja toimintatapoja. Aidon ymmärryksen saaminen vaatii asettumista toisen ihmisen asemaan eli empaattista suhtautumista. (Stickdorn & Schneider 2019.)

Asiakaslähtöisyys sote-työssä on arkipäivää. Se on ihminen ihmiselle -työtä ja aina myös nk. kahden kauppa; sote-yhtälö koostuu asiakkaasta ja työntekijästä. Myös alaa kehitetään koko ajan, ja viime vuosina enemmän ja enemmän käyttäjälähtöisten toimintaperiaatteiden mukaisesti. Tutkimuksemme kuitenkin osoitti, että tällainen toiminta osana arjen työtä sekä palveluiden suunnittelu ja toteutus asiakkaiden tarpeet ja toiveet ensisijaisina huomioon ottaen on vielä sote-kentällä vähäistä. Tähän tarvitaan lisää osaamista. Myös erityisesti kokeilemiseen ja kokeilemalla oppimiseen tarvittaisiin enemmän tietotaitoa ja rohkeutta.

Käyttäjälähtöinen kehittäminen osana sote-alaa ja liikkumisen edistämistä tuottaa tuloksia. Kun otetaan huomioon asiakkaiden tarpeet ja kokemukset, parannetaan palveluiden laatua ja vaikuttavuutta.

Tämä todettiin esimerkiksi Hyvät muuvit- hankkeessa (2019–2022), jossa palvelumuotoilu toimintamallina tuotti lisää liikkumista tukipalveluiden asiakkaille ja sai aikaan sekä merkityksellistä että pitkäkestoista toimintaa.

Saman on todennut Kettu-tiimi (Valtioneuvoston kanslian Käyttäytymistieteellinen toiminta), joka pyrkii sovittamaan yhteen hallitusohjelman tavoitteita ja tutkimusta tavalla, joka antaa ajankohtaista tietoa vaikuttavista keinoista ja menettelytavoista. He toteavat, että liikunnan edistämistoimet saavuttavat ihmiset paremmin ja jäävät myös käyttöön, kun ne on suunniteltu ihmislähtöistä lähestymistapaa käyttäen: sidosryhmiä osallistaen, muovaten toimia sidosryhmien palautteen perusteella ja räätälöiden niitä paikallisiin olosuhteisiin.

Vaikuttavuutta saadaan parhaiten luomalla systeemisiä ratkaisuja, joiden avulla liikkuva elämäntapa tehdään yksilöille helpoksi vaihtoehdoksi, joka tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Lisäksi vaikuttavuuden arviointi tulisi kohdistaa liikunnan lisäksi myös psykologisiin ja sosiaalisiin tekijöihin, kuten myönteisiin tunnekokemuksiin, koettuun elämäntilaan, mielen hyvinvointiin, liikkumismotivaatioon ja yhteisöllisyyteen. (Hankonen ym. 2023.)

Asiakaslähtöisyys on keskeinen periaate sote-työssä, joka pyrkii vastaamaan asiakkaiden todellisiin tarpeisiin ja toiveisiin. Se edellyttää empaattista suhtautumista ja aktiivista vuorovaikutusta asiakkaiden kanssa. Käyttäjälähtöisellä kehittämisellä voidaan tuottaa merkittäviä tuloksia, kuten lisääntynyttä liikkumista ja parantunutta palveluiden laatua.

Jatkossa tarvitaankin entistä enemmän rohkeutta kokeilemiseen ja käyttäjälähtöisen lähestymistavan vakiinnuttamiseen sote-alalla, jotta voidaan luoda entistä vaikuttavampia ja asiakaslähtöisempiä palveluita.

Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen toimintamallina on palvelumuotoilu, joka keskittyy ihmislähtöiseen ajatteluun, suunnitelmalliseen prosessiin ja käyttäjälähtöiseen kehittämiseen. Työntekijäymmärrys on koottu palvelumuotoilua hyödyntäen. Tavoitteena on ollut tuoda esille kootusti tietoa liikkumisen edistämisestä osana sote-työtä ja saada ymmärrystä kohderyhmän kokemuksista ja tarpeista jatkokehittämisen tueksi.

## 2.3 OSAAMISEN KEHITTÄMINEN JA TULEVAISUUDEN OSAAMISEN TARPEET

Osaaminen on ensisijainen voimavara, joka mahdollistaa menestyksen muuttuvassa työelämässä. Tähän tarpeeseen vastataan jatkuvalla oppimisella, jolla tarkoitetaan koko elämänkaaren jatkuvaa osaamisen kehittymistä ja kehittämistä. Jatkuva oppiminen sisältää sekä tavoitteellisen että arkipäiväisen osaamisen kehittämisen eri muodoissaan. Sen avulla varmistamme, että pysymme ajan tasalla ja kykenemme menestymään muuttuvassa maailmassa. (VN 2020.)

Osaamisen kehittäminen on siis keskeinen osa työelämää sekä nyt että tulevaisuudessa. Osaamisen tarpeita voidaan ajatella niin geneerisesti kuin toimialakohtaisestikin. Erityisesti sote-alalla on jo vuosien mittaan tunnistettu vuorovaikutustaitojen merkitys, joka on tullut esille useissa ennakointihankkeissa (Vuorensyrjä ym. 2006; Nikander 2016). Lähihoidtajien kohdalla erityistä painoarvoa annettiin juuri vuorovaikutustaidoille, ja lisäksi huomioitiin tarve työn kehittämisen, arkisten innovaatioiden ja ongelmanratkaisun taidoille, laaja-alaisuudelle sekä kuntouttavalle työotteelle puolesta tekemisen sijaan.

Sote-alalla tarvittavien osaamisalueiden keskiössä ovat vuorovaikutustaitojen lisäksi kyky ymmärtää asiakkaiden tarpeita ja taustoja. Tärkeimpinä taitoina korostuvat myös tiimityö- ja asiakaspalvelutaidot, mikä korostaa ihmislähtöisen lähestymistavan merkitystä alalla.

Aikuisten parissa tehtävän sosiaalialan työn osaamistarpeita on kartoitettu VOSE-ennakointimallin mukaisesti, ja siinäkin on painotettu vuorovaikutuksen ja kohtaamisen taitoja sekä sosiaalialan arvojen omaksumista (Nikander ym. 2017). Työn painopisteitä on suunnattu ennaltaehkäisevään ja hyvinvointia edistävään työhön, ja tärkeänä on nähty myös verkostoitumisen merkitys muiden hyvinvointialojen, kuten liikuntasektorin, kanssa.

Osaaminen 2035 -ennakointifoorumin (OPH 2019) tulokset osoittavat tulevaisuuden keskeiset osaamistarpeet, kuten muutoksen hallintaa edistävät metataidot; ongelmanratkaisu, itseohjautuvuus, oppimiskyky henkilökohtaisen osaamisen kehittäminen ja johtaminen sekä tiedon arviointitaidot. Lisäksi digitalisaatioon liittyvät osaamiset ovat merkittäviä.

Erityisesti asiakaslähtöinen palveluiden kehittämisaosaaminen ja kestävä kehityksen tuntemus korostuvat toimialakohtaisina osaamisina, erityisesti palvelusektorilla kuten sote-alalla. Geneerisistä osaamisista tärkeiksi nousevat kestävä kehityksen periaatteiden tuntemus sekä vuorovaikutus-, viestintä- ja kommunikointitaidot. Työelämäosaamisista keskeisimmäksi nousee asiakaslähtöinen palveluiden kehittämisaosaaminen.

Tulevaisuuden työelämän muuttuessa ennustamattomaksi ja yksilöihin kohdistuvien muutosten lisääntyessä koulutuksen näkökulmasta katsottuna korostuu yleisten työelämäkompetenssien, kuten oppimaan oppimisen taitojen, merkitys. Tärkeiksi tulevaisuuden osaamisiksi on tunnistettu itsensä johtaminen, joustavuus, vuorovaikutustaidot, luova ongelmanratkaisu ja kyky esittää merkityksellisiä kysymyksiä. Koulutuksen tehtävänä on mahdollistaa nopeat kokeilut ja hyväksyä erehtymiset osaksi oppimisprosessia (Niinistö-Sivuranta 2015).

Kokonaisuudessaan vuorovaikutustaidot ja asiakaslähtöisyys muodostavat keskeisen osan tulevaisuuden työelämän osaamistarpeista. Erityisesti tämä on tunnistettu sote-alalla, mutta korostuu työelämässä muutenkin. Vuorovaikutuksen, asiakaslähtöisyyden ja muutoksen hallinnan teemat tulevat selvästi esiin myös meidän tutkimuksessamme. Liikkumisen edistäminen osana työtä vaatii edellä mainittuja taitoja niin arjessa kuin kehittämistoiminnassakin.

Liikkumisen edistäminen tarjoaa kuitenkin myös lisämahdollisuuksia tulevaisuuden työelämässä, korostaen työntekijöiden oman hyvinvoinnin merkitystä, mutta myös tarvetta vastata asiakkaiden osallisuuden ja liikkumisen tarpeisiin monipuolisesti. Tämä vaatii sitoutumista ja osaamista, mutta samalla luo myös mahdollisuuksia kehittää innovatiivisia ja tehokkaita ratkaisuja, jotka palvelevat sekä yksilöitä että yhteiskuntaa kokonaisuutena.



### 3. TYÖNTEKIJÄYMMÄRRYS

***Tässä osiossa kerrotaan mitä on työntekijäymmärrys, käsitellään sen taustaa, tarkoitusta ja tavoitteita sekä avataan ymmärrystiedon keruun prosessia ja keskeisiä kysymyksiä.***

Tässä raportissa työntekijäymmärrys tarkoittaa sote-alan ammattilaisiin ja heidän kokemuksiinsa liittyvää ymmärrystietoa suhteessa liikkumisen edistämiseen osana heidän omaa työtään.

Työntekijäymmärrys tarkoittaa myös prosessia, jossa pyritään syvälliseen ymmärrykseen työntekijöistä, heidän tarpeistaan, toiveistaan, tavoitteistaan ja käyttäytymisestään. Ymmärrys edellyttää aktiivista tiedonkeruuta ja analysointia eri lähteistä, kuten olemassa olevasta tiedosta ja tutkimuksista, työpajoista, haastatteluista ja havainnoista (luku 4.1).

Koottu ymmärrystieto auttaa kehittämään työkaluja, palveluita ja toimintastrategioita, jotka vastaavat paremmin työntekijöiden tarpeisiin ja odotuksiin.

Saadaksemme selville sote-ammattilaisten suhteen aktiivisuuteen ja liikkumiseen, on ensin ymmärrettävä heitä ja heidän tarpeitaan. Kun ymmärretään sote-ammattilaisia ja heidän tarpeitaan, toiveitaan ja käyttäytymistään, osataan paremmin kehittää juuri heitä ja heidän tarpeitaan palvelevia ratkaisuja. Samalla myös oma ymmärrys prosessista ja kehittämistyöhön liittyvistä asioista lisääntyy ja auttaa paremman lopputuloksen saavuttamisessa.

#### 3.1 TAUSTA JA TARVEKUVAUS

Aktiivisuutta läpi arjen -hanke (2022–2024) on osaamisen kehittämishanke, joka jatkaa kesällä 2022 päättyneen Hyvät muuvit -hankkeen työtä keskittyen erityisesti sote-alan ammattilaisten osaamisen kehittämiseen ja sitä kautta vähän liikkuvien ihmisryhmien aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen.

Hyvät muuvit -hankkeen (2019–2022) aikana havaittiin, että arjessaan tukea tarvitsevien ja vähän liikkuvien kanssa työskentelevät ammattilaiset tarvitsevat lisää tukea ja koulutusta ymmärryksen, yhteistoimijuuden, motivaation ja inklusion saralla. Osaamisen kehittämisen näkökulmasta keskeiset teemat ovat osallisuus, vuorovaikutus ja soveltava liikunta.

Aktiivisuutta läpi arjen -hanke jatkaa suoraan siitä, mihin Hyvät muuvit -hanke päättyi, ja hyödyntää edellisen hankkeen aikana kerättyä ja analysoitua tietoa ja laajaa asiakasymmärrystä. Vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden (n=479\*) kokemukset sekä sote-ammattilaisten (n=62) havainnot ja tarpeet ovat tärkeitä tukemaan työtä ja osaamista jatkossa.

Tuloksista käy ilmi, että 91 % asiakkaista koki aktiivisuuden ja liikkumisen tärkeäksi, 70 % työntekijöistä sai tukea omaan työhönsä ja hyvinvoinnin kokemus kasvoi kaikissa hankkeen aikana toteutetuissa piloteissa. Tulosten perusteella liikkumisen edistämässä korostuu yhteinen ymmärrys ja liikkujien osallisuus, sekä työntekijöiden tuen ja koulutuksen tarpeet. (Jauhiainen 2022.)

\*Korjattu luku: Hyvät muuvit -hankkeen aineistosta ja tuloksista havaittu laskuvirhe, joka korjattu.

#### 3.2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen painopisteet ovat asiakasymmärrys ja yhteiskehittäminen, osallisuus ja oppiminen sekä aktiivisuuden ja liikkumisen edistäminen.

Punaisena lankana hankkeessa toimii inklusio, joka tarkoittaa kaikille avointa toimintaa ja osallisuutta. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että aktiivisuus ja liikkuminen nostetaan tärkeiksi sote-työn arvoiksi, ja että osallisuus läpileikkaavana toimintatapana korostaa mukana olevien työntekijöiden aktiivista roolia liikkujina, toimijoina ja kehittäjinä. Merkittävänä tavoitteena on, että kehittämistyön lopullinen hyöty kohdistuu tukea tarvitseville liikkujille.

Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen tavoitteena on ollut kehittää monialaisesti hyödynnettävä koulutuskokonaisuus tukea antaville ammattilaisille vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden osallisuuden ja liikkumisen edistämiseksi. Selvä tarve koulutukselle tuli esille Hyvät muuvit -hankkeessa. Lisäksi jatkohankkeen tehtävänä on jalkauttaa, kehittää ja hyödyntää aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen Helmi-mallia osana kehittämistyötä.

Tämä raportti keskittyy avaamaan hankkeen keskeisintä tavoitetta eli työntekijäymmärryksen lisäämistä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten arjesta liikkumisen edistämisen näkökulmasta. Työntekijäymmärrys onkin hankkeen keskeisin sisältö, ja oleellinen siksi, että se tuo näkyväksi kohderyhmän ajatukset, kokemukset ja tarpeet liikkumisen edistämiseen liittyen ja näin lisää ymmärrystä asiasta. Tämän lisäksi työntekijäymmärrys on tuonut esille paljon ajankohtaista tietoa yleisesti sote-työhön liittyen.

### **3.3 TYÖNTEKIJÄYMMÄRRYKSEN KESKEISET TEEMAT JA KYSYMYKSET**

Työntekijäymmärryksen kartuttamisessa keskeisiä teemoja olivat osallisuus, vuorovaikutus ja soveltava liikunta. Osallisuudella tarkoitetaan henkilön kokemusta kuulumisesta yhteisöön, mahdollisuutta osallistua, saada tehdä valintoja sekä tulla kuulluksi ja nähdyksi. Osallisuus on vaikuttamista oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin ja palveluihin. (Isola ym. 2017.)

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten sosiaalista käyttäytymistä ja heidän välillään tapahtuvaa merkitysten luomista ja jakamista, johon liittyy viestien lähettämistä, vastaanottamista, vaihtamista ja tulkintaa. Merkitykset koskevat paitsi käsiteltävää asiaa, myös ihmisen käsityksiä itsestään, ympäristöstään ja suhteestaan vuorovaikutuksen toiseen osapuoleen. (Aira 2012.)

Soveltava liikunta taas on liikunnan soveltamista erilaisia toimintakykyjä omaavien ihmisten tarpeisiin. Se on järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaaliin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan (Sanastokeskus & LTS 2023).

Nämä teemat olivat keskeisiä ja prosessia ohjaavia, koska ne ja niiden osaaminen nousivat esille selkeinä tarpeina jo edeltävän hankkeen tuloksissa. Lisäksi hyvin keskeisenä asiana työntekijäymmärrysprosessissa oli sote-ammattilaisten oma työ liikkumisen edistämisen kannalta tarkasteltuna.

Työntekijäymmärryksen avulla haluttiin selvittää sote-ammattilaisten suhdetta aktiivisuuteen ja liikkumiseen osana heidän omaa työtään. Ymmärryksen kokoamista ohjasivat seuraavat kysymykset:

#### **Mitkä asiat ovat keskeisiä heidän omassa työssään?**

- Mikä heidän työssään on parasta?
- Missä he itse ovat hyviä ja mitkä asiat tukevat onnistumista omassa työssään?
- Millaiset arvot ohjaavat työtä?

#### **Millaisia liikkujia sote-ammattilaiset kokevat olevansa?**

- Miten ammattilaiset kokevat sote-työn aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen näkökulmasta?
- Miten he suhtautuvat asiaan?
- Millaisia haasteita he kokevat?
- Miten he edistävät liikkumista?
- Mitä hyötyä he itse saavat?

## 4. TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON HANKINTA

*Tässä osiossa kuvataan työntekijäymmärryksen taustalla oleva tutkimusmenetelmä sekä kerrotaan tutkimuksessa tehdystä aineistonkeruusta ja -analyysistä.*

Tässä raportissa esiteltävän tutkimusaineiston tuottamiseen on osallistunut Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen aikana 309 henkilöä (taulukko 1). Tämän lisäksi on hyödynnetty edeltävän tutkimushankkeen (Hyvät muovit 2019–2022) aineistoa (liitetaulukko 1), tuloksia ja yhteenvetoja. Näin ollen työntekijäymmärryksen kartuttamiseen ja koko tutkimusaineiston tuottamiseen on osallistunut 850 henkilöä (taulukko 1).

Tutkimusmenetelmänä hankkeessa on kohderyhmälähtöinen käyttäjätutkimus ja käytännön toimintamallina palvelumuotoilu. Näiden menetelmien avulla on pystytty hyvin osallistamaan tutkittava kohderyhmä mukaan kehittämistyöhön ja lisäämään ymmärrystä heidän tarpeistaan ja kokemuksistaan liikkumisen edistämisessä.

Tutkimusaineiston tiedonkeruulla lisättiin erityisesti työntekijäymmärrystä sote-ammattilaisten mahdollisuuksista ja haasteista liikkumisen edistämisessä osana heidän omaa työtään.

**Taulukko 1: Hyvät muovit (2019–2022) ja Aktiivisuutta läpi arjen (2022–2024) -hankkeiden aikana aineiston tuottamiseen osallistuneet henkilöt (n=850)**

	Hyvät muovit -hanke	Aktiivisuutta läpi arjen -hanke	
Asiakkaat	479*	7	486
Sote-ammattilaiset ja opiskelijat	62	178	240
Liikunta-alan opiskelijat	55	55	
Helmi-verkosto		69	69
<b>Yhteensä</b>	<b>541*</b>	<b>309</b>	<b>850</b>

\*Korjatut luvut: Hyvät muovit -hankkeen aineistossa ja tuloksissa havaittu laskuvirhe, joka korjattu.

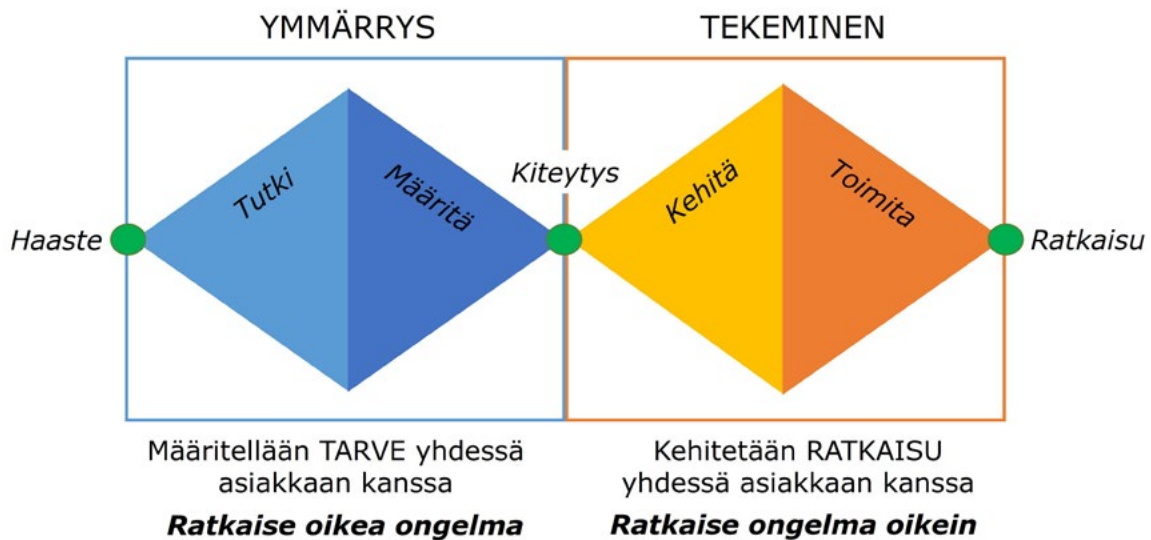


## 4.1 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tutkimuksen toimintamalli ja työtavat perustuvat kohderyhmälähtöiseen palvelumuotoilumenetelmään (kuva 1), joka korostaa kokonaisvaltaista ja ihmislähtöistä ajattelutapaa, suunnitelmallista prosessia ja kehittämistyötä yhdessä kohderyhmän kanssa.

Palvelumuotoilun ydintoimintaperiaatteena on halu ymmärtää ihmisiä ja heidän tarpeitaan. Työkalut ja menetelmät tukevat ja visualisoivat kehittämistyötä sekä auttavat tiedon ja ymmärryksen keräämisessä ja kiteyttämisessä. Työntekijäymmärryksen keruu toteutettiin palvelumuotoilun keinoin kohderyhmälähtöisenä käyttäjätutkimuksena.

**Kuva 1:** Palvelumuotoilun prosessikuva British Design Council -mallia mukailien



Palvelumuotoilun prosessi, tuplatimanttinkin tunnettu kokonaisuus, rakentuu ymmärryksestä ja tekemisestä, joissa molemmissa keskiössä on yhteistyö asiakkaiden ja kohderyhmän kanssa.

Ymmärrys muodostaa ensimmäisen timantin, joka on keskeinen osa ratkaisuprosessia. Se vaatii kohdennettua tutkimusta ja tiedon keruuta sekä syventymistä ongelmaan, ja asiakkaan tarpeiden ja tilanteen ymmärtämistä. Tämä vaihe on olennainen, sillä se luo pohjan ratkaisujen kehittämiseksi.

Toinen timantti on tekeminen, joka perustuu aina saatuun ymmärrykseen. Tekeminen tarkoittaa konkreettisten ratkaisujen kehittämistä testaamalla ja kokeilemalla oppimalla sekä toimeenpanoa asiakkaan tarpeiden ja havaintojen pohjalta. Tässä vaiheessa luodaan ja toteutetaan toimintasuunnitelma sekä toimitetaan lopullinen ratkaisu, joka vastaa tunnistettuihin tarpeisiin ja ongelmiin.

Yhdessä ensimmäisen ja toisen timantin muodostama kokonaisuus mahdollistaa oikean ongelman ratkaisemisen oikealla tavalla, ja varmistaa, että kehitetyt ratkaisut vastaavat asiakkaiden tarpeita ja odotuksia.

Palvelumuotoilun prosessi ja erityisesti paneutuminen asiakasymmärrykseen sekä yhteistoimijuuteen auttoivat Hyvät muuvit -hankkeen kohderyhmää sitoutumaan aktiivisuuteen ja liikkumiseen, tukien toiminnan jatkuvuutta myös hankkeen päätyttyä. Juuri tämän vuoksi ymmärrys on tärkeää ja siihen kannattaa panostaa.

Myös työntekijäymmärryksen keskeisenä tavoitteena on osallistaa sekä tuoda esille kohderyhmän osaamistarpeet ja kehittämistyön sisällölliset vaatimukset. Palvelumuotoilun prosessin avulla pystytään paneutumaan sitoutumista vaativiin asioihin ja tukemaan niitä asioita, joilla on merkitystä ja vaikutusta myös tulevaisuudessa.

## 4.2 TUTKIMUSAINEISTO JA TIEDON KERUU

Tutkimusaineisto koostuu kerätystä työntekijäymmärryksestä sekä hanketta edeltävän ja siihen pohjautuvan Hyvät muuvit -hankkeen tutkimusaineistosta (liitetaulukko 1), yhteenvedoista ja tuloksista.

Tutkimusaineisto on kerätty monipuolisesti erilaisia menetelmiä ja työkaluja hyödyntäen sekä yhteistyössä hankekumppaneiden kanssa (kuva 2).

Pääasiallinen aineiston keruu tapahtui loppusyksyn 2022 ja kevään 2023 aikana, jolloin kerättiin monipuolisesti tietoa jo sote-alalla työskentelevien työntekijöiden arjesta sekä sote-, kuntoutus- ja liikunta-aloille opiskelevien tulevien ammattilaisten ajatuksista aktiivisuuteen ja liikkumiseen liittyen.

Tietoa kerättiin erilaisissa työpajoissa, webinaareissa, kyselyin, haastatteluilla ja opintotehtävillä (taulukko 2). Kerättyä tietoa myös täydennettiin havainnoinnin ja keskustelujen muodossa. Saatu tieto koottiin yhteen digitaalisen Miro-työkalun avulla.

**Taulukko 2: Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen (2022–2024) aineiston tuottamiseen osallistuneet henkilöt (n=309) ja tiedonkeruumenetelmät:**

	Sote-ammattilaiset ja opiskelijat	Liikunta-alan opiskelijat	Helmi-verkosto	Asiakkaat
Työpajat	171	55		
Kyselyt	43		13	
Haastattelut	6			7
Opintotehtävät	13			
Webinaarit			56	
<b>Yhteensä</b>	<b>178</b>	<b>55</b>	<b>69</b>	<b>7</b>

Tiedonkeruussa käytettiin työpajoihin luotuja työkaluja, palvelumuotoilun persoona -työkalua sekä kohdennettuja kyselyitä. Yksi merkittävä strukturoitu työkalu oli Helmi-malli, jonka avulla saatiin tietoa sekä sote-alalla opiskelevien opintojen kautta että mallin ollessa työkaluna sote-ammattilaisten työssä mm. asumispalveluissa.

Tätä aineistoa on Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeen kanssa yhteistyössä ollut kartuttamassa Aspa Palvelut Oy:n neljä eri Aspa-kotia (Aspa-koti Ilveskulma, Aspa-koti Lumme, Aspa-koti Haikari ja Aspa-koti Westerimpiha) sekä Tukena Oy:n Tukena Menninkäinen. Näiden kumppaneiden kanssa on pystytty keräämään ja tuottamaan arvokasta tietoa ja kokemuksia asumispalveluissa työskentelevien sote-ammattilaisten näkökulmasta, niin sote-työstä kuin liikkumisen edistämisestä osana sitä.

Hankkeessa on mukana myös useita ammattikorkeakouluja aiesopimuksella mukana olevan Turun AMK:n lisäksi, kuten Laurean, Satakunnan ja Haaga-Helian ammattikorkeakoulut, joiden kautta on saatu mukaan fysioterapeutti- ja liikunta-alan opiskelijoita.

Lisäksi yhteistyötä on tehty muun muassa Vierumäen Urheiluopiston ja eri ammattiopistojen, kuten Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopiston (POKE), Ammattiopisto Tavastian ja Stadin Ammattiopiston kanssa, joiden kautta on tavoitettu ja saatu mukaan niin lähihoitaja- kuin hyvinvointiteknologia-asentajaopiskelijoitakin. Lisäksi tietoa on kerätty Helmi-verkostolta, joka koostuu Helmi-mallista ja Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeesta kiinnostuneista sekä Helmi-mallin tilanneista henkilöistä.





tuntijoiden kanssa. Aineiston analyysia on myös tarkistettu, korjattu ja täydennetty hankkeen etenemisen myötä.

Aineiston analyysin taustalla on työntekijäymmärryksen tarkoitus ja tavoitteet sekä sote-ammattilaisten tuen ja osaamisen kehittämisen tarve. Analyysissa onkin hyödynnetty Aktiivisuutta läpi arjen -hanketta edeltäneessä Hyvät muuvit -hankkeessa tuotettua tietoa ja tuloksia.

Aineiston analyysin keskeisenä tavoitteena on ollut kerätyn tiedon kokoaminen, kiteyttäminen ja visualisointi, jotta tutkimustulokset olisivat havainnollisempia, ymmärrettävempiä ja helpommin hyödynnettävissä.

Työkaluna ja alustana aineiston analyysissä käytettiin digitaalista Miro-työkalua.

### 4.3.1 Empatiakartta

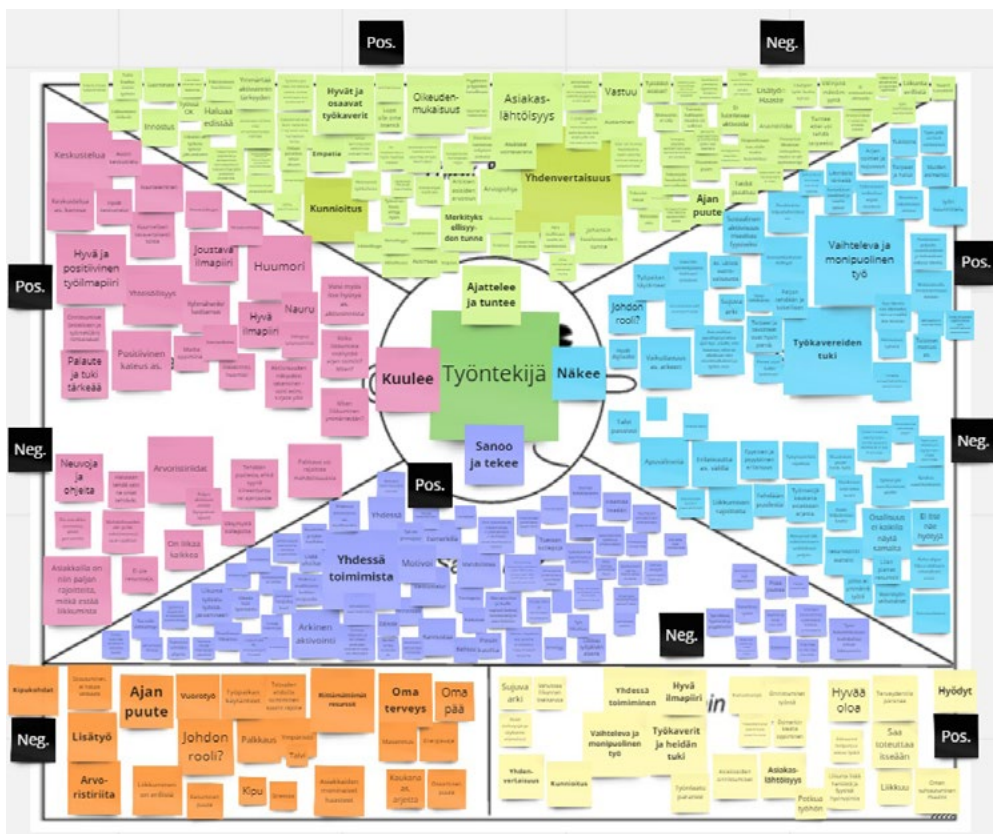
Empatiakarttaa käytettiin analysoinnin työkaluna ensisijaisesti sen vuoksi, että haluttiin tuoda ymmärryksestä koostuva tieto näkyväksi.

Empatiakartta onkin toimiva työkalu silloin, kun halutaan sekä ymmärtää että visualisoida ihmisten tunteita, tarpeita ja kokemuksia. Sen avulla voidaan asettua asiakkaan asemaan ja hahmottaa hänen näkökulmansa paremmin, nähdä tutkittava asia asiakkaan silmin (AOE 2024). Empatiakartan avulla voidaan tunnistaa ongelmia, toiveita ja mieltymyksiä, mikä puolestaan auttaa tekemään kehittämistä käyttäjälähtöisemmin.

Empatiakartta koostuu kuvasta, jossa keskiössä on kohderyhmään kuuluva asiakas, ja sen ympärillä erilaisia osioita, joihin aineistosta, kohderyhmän kertomat asiat kerätään. Osiot on jaoteltu nostamaan esiin mitä asiakas ajattelee ja tuntee, mitä näkee, sanoo, tekee ja kuulee. Lisäksi empatiakartan avulla voidaan jo erotella tiettyjä, selkeästi erottuvia kipukohtia ja hyötyjä.

Empatiakartta (kuva 3) syntyi tarkastelemalla Miroon koottua sote-ammattilaisia koskevaa aineistoa empatiakartan mukaisesti eri osioiden kautta; mitä asioita liittyy sote-ammattilaisten omaan työhön ja liikkumisen edistämiseen osana sitä. Aineisto käytiin läpi kirjoitetaan asiat ylös osioiden mukaisesti. Tämän jälkeen asiat ryhmiteltiin määrällisesti esiintyvyyden mukaan. Lisäksi ryhmittelyä tehtiin vielä positiivisiin ja negatiivisiin asioihin, ja niistä koottiin keskeisimmät kipukohtat ja hyödyt seuraavaa analyysin vaihetta varten.

**Kuva 3 :** Empatiakartta täydennettynä aineistosta nousseilla asioilla

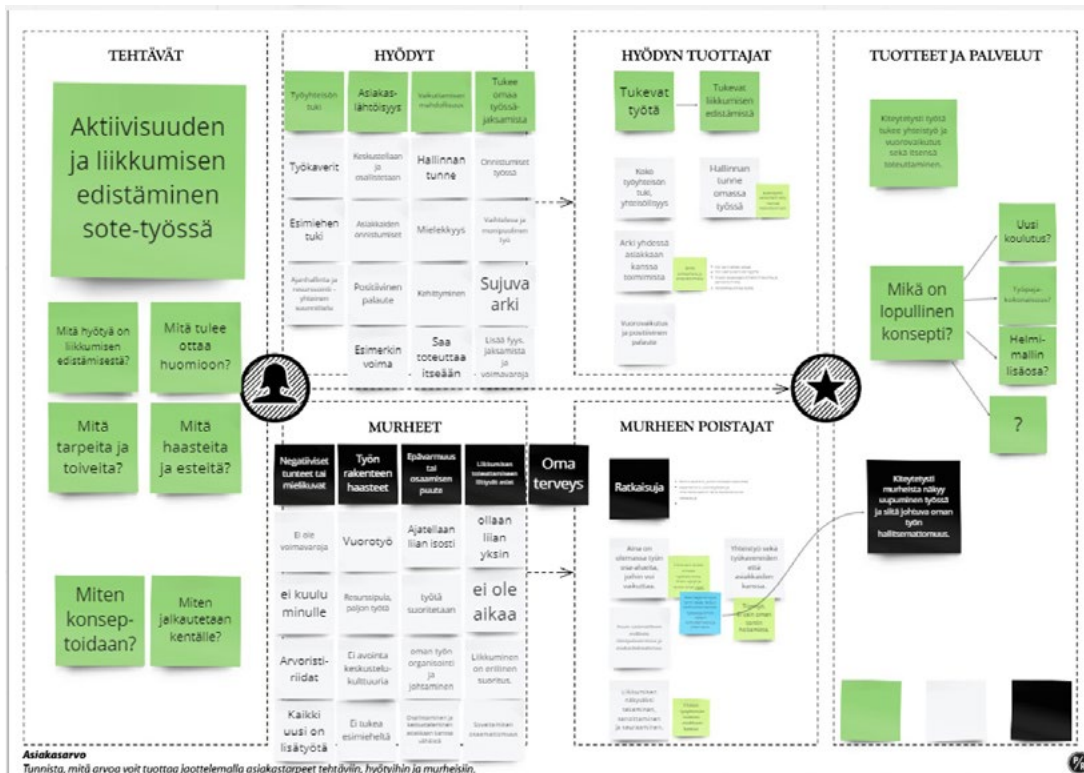


### 4.3.2 Asiakasarvo

Asiakasarvo-työkalua (kuva 4) käytettiin empatiakartan jatkoanalyysissä erottamaan selkeämmin työntekijöiden näkökulmasta nousevia hyötyjä ja haittoja suhteessa liikkumisen edistämiseen.

Näin saatiin selville, millaista arvoa kyseinen asia tuottaa. Asiakasarvo-pohjaan (passiripatti.fi) koottiin empatiakartasta klusteroidut tärkeimmät hyödyt ja murheet, ja niiden pohjalta mietittiin keinoja hyötyjen tuottamiseksi ja murheiden poistamiseksi. Lopuksi kiteytettiin selvimmin esille nousevat työtä tukevat ja kuormittavat asiat.

Kuva 4 : Asiakasarvo-työkalu täydennettynä aineistosta nousseilla asioilla



Aineiston analyysi, siinä hyödynnetyt työkalut ja visuaalinen työskentely auttoivat tulosten kiteyttämisessä. Tulokset on kerrottu kattavasti, mutta tarkoituksella tiivistetty mahdollisimman selkeään ja helposti hahmotettavaan muotoon. Tässä visuaalisuus ja infograafit ovat olennaisia.

Tulokset esitellään seuraavassa luvussa.





## 5. TULOKSET – KOOTTU YMMÄRRYS

*Tässä osiossa esitellään kootusti tulokset, joita ovat analysoitu työntekijäymmärrys ja siitä tehdyt löydökset, visuaaliset kiteytykset ja johtopäätökset. Prosessin aikana syntyneitä tuloksia ovat myös ymmärrystiedon pohjalta syntyneet keskeiset teemat, liikkumisen edistämiseen liittyvät syventävät löydökset (murheet ja hyödyt), työntekijäprofiilit sekä -polut ja liikkujapersoonat.*

### 5.1 SOTE-AMMATTILAISTEN MAHDOLLISUUDET JA HAASTEET LIKKUMISEN EDISTÄMISESSÄ

Tämän raportin keskeisin anti on sote-ammattilaisten liikkumisen edistämiseen liittyvä ja yhteen koottu ymmärrystieto sekä siitä tehdyt löydökset ja kiteytykset. Ne antavat paljon tietoa sote-työstä yleisesti, mutta erityisesti liikkumisen edistämisestä osana sitä.

Näitä tuloksia voidaan sellaisenaan käyttää apuna työntekijöiden näkökulman pitämiseksi keskiössä, ja ne ovat myös oiva viestinnällinen väline johdolle tai muulle henkilöstölle aiheesta viestittäessä. Tuloksia voidaan suoraan hyödyntää myös jatkokehittämisen ja -tutkimisen parissa. Lisäksi ne ovat jo sellaisenaan heti käyttöön otettavia työkaluja liikkumisen edistämistyössä.

Keskeisimpinä asioina aktiivisuuden ja liikkumisen edistämässä nousee esiin liikkujien osallisuus sekä yhteistoimijuus asiakkaiden ja ammattilaisten välillä. Tämä korostaa sote-ammattilaisten keskeistä roolia ja myös vastuuta asiakkaiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Sote-alalta tunnistetaan myös moninaisia tarpeita, kuten ymmärrys alasta niin sisäisesti kuin sen ulkopuolellakin sekä työhyvinvoinnin, osaamisen kehittämisen ja johtamisen merkitys. Samalla kuitenkin korostuu alan potentiaali liikkumisen edistämässä, hyvinvointipalveluiden kehittämässä ja yhteiskunnallisten haasteiden ratkaisemisessa.

### 5.2 KESKEISIMMÄT LÖYDÖKSET SOTE-TYÖSTÄ

Tärkeimmät aktiivisuutta ja liikkumista edistävät tekijät sote-työssä ovat yhteistyö, vuorovaikutus ja mahdollisuus toteuttaa itseään omassa työyhteisössä. Nämä samat tekijät tukevat vahvasti sote-alan työtä ja työhyvinvointia myös yleisesti – ei vain liikkumista edistettäessä.

Samat tekijät, jotka kuormittavat työtä yleisesti, myös estävät aktiivisuuden ja liikkumisen edistämistä sote-työssä. Näitä asioita ovat niin henkinen kuin fyysinen kuormittuneisuus sekä oman työn hallitsemattomuus. Lisäksi koulutuksen ja jopa perustietämyksen puute liikkumisesta estää sote-ammattilaisia edistämästä asiakkaidensa aktiivisuutta.

Nämä keskeisimmät sote-työhön liittyvät löydökset on kiteytetty seuraavasti:

*Kiteytetysti työtä tukee yhteistyö ja vuorovaikutus sekä itsensä toteuttaminen.*

*Kiteytetysti murheista näkyy uupuminen työssä ja siitä johtuva oman työn hallitsemattomuus.*

Aineiston analyysin pohjalta on koottu myös Murheet ja hyödyt -infograafi (kuva 5), josta voi hyvin nähdä sote-työhön liittyvät löydökset, mutta johon on nostettu liikkumisen edistämisen näkökulmasta viisi ensisijaisesti tärkeintä asiaa sekä niitä selittäviä tekijöitä. Tätä koontia on hyödynnetty myöhemmin esiteltävien liikkumisen edistämisen keskeisten teemojen määrittämisessä.

**Kuva 5 :** Sote ammattilaisten aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen liittyvät murheet ja hyödyt, infograafi



### 5.3 SOTE-AMMATTILAISTEN TYÖNTEKIJÄPROFIILIT

Työntekijäprofiilit (kuva 6) kuvaavat eroja sote-ammattilaisten käyttäytymisessä, työn tekemisessä ja liikkumiseen suhteutumisessa. Ne pohjautuvat hankkeessa kerättyyn tietoon ja ymmärrykseen. Yksi profiili kuvaa yhtä käyttäytymismallia, ja yksittäinen työntekijä voi eri tilanteissa tai työpaikoissa edustaa eri työntekijäprofiileja.

Aineistoa analysoitaessa esiin nousi kolme erilaista sote-ammattilaisten työntekijäprofiilia, jotka kertovat arjen työstä ja olosuhteista sekä liikkumisen edistämisen mahdollisuuksista osana niitä.

Näiden profiilien mukaisesti sote-ammattilaiset suhtautuvat aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen kolmella eri tavalla: he joko edistävät aktiivisuutta ja liikkumista, jättävät sen huomiotta tai sulkevat sen kokonaan pois omasta työstään.

Kuva 6: Sote-ammattilaisten kolme profiilia aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisestä osana työtä, infograafi

# Sote-ammattilaisten profiilit



## 1) Yhteistyötä tekevät ammattilaiset edistävät liikkumista työssään

Liikkumisen edistäjille, yhteistyön ammattilaisille, aktiivisuus, liikkuminen ja toimintakykyisyys ovat tärkeitä arvoja niin henkilökohtaisessa elämässä kuin työssäkin. Heillä on kehitettävä työote, ja he ovat avoimia muutoksille. Edistäjillä on kaikkeen tekemiseen asiakaslähtöinen asenne, ja he kokevat saavansa esimiehiltään tukea sekä mahdollisuuden vaikuttaa omaan työhönsä. Nämä ammattilaiset tekevät työtään työyhteisön kanssa yhdessä ja asiakkaat arjen toimiin osallistaen. Heidän työnsä on joustavaa, sillä kaikki työyhteisössä kantavat vastuuta.

## 2) Kutsumusammattilaiset edistäisivät liikkumista, elleivät olisi kuormittuneita

Kutsumusammattilaiset, jotka jättävät aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen huomiotta omassa työssään, suhtautuvat pääosin myönteisesti liikkumiseen, mutta ovat työssään liian kuormittuneita. He kokevat liikkumisen edistämisen isona asiana, johon ei ole työyhteisön tukea ja jonka kanssa he ovat liian yksin – tässäkin tärkeäksi koetussa asiassa vastuun ottaminen tuntuu vain lisätyöltä. Kutsumusammattilaiset tekevät asiakastyötä usein tehtävämäisesti muun muassa ajanpuutteen vuoksi, vaikka haluaisivat panostaa asiakkaiden kohtaamiseen.

Hankkeessa kerätyn aineiston mukaan kutsumusammattilaisten ryhmään kuuluu selkeästi suurin osa tiedonkeruun piirissä olleista sote-ammattilaisista.

## 3) Muutosvastaiset ammattilaiset sulkevat liikkumisen edistämisen kokonaan pois omasta työstään

Muutosvastaiset ammattilaiset eivät koe liikkumisen edistämistä tärkeäksi, ja haluavat hoitaa vain omat työtehtävänsä. Heille muutokset ovat epämieluisia, ja heillä on selkeä "näin on tehty aina ennenkin" -asenne. Tämän profiilin ammattilaisilla on itsellään huonoja kokemuksia sekä liikkumisesta että muutosten eteenpäin viemisestä, minkä vuoksi he ovat kynnistyneet aiheen suhteen. Työtä tehdään pitkän linjan hoitotyön kokemuksella tehokkaasti ja hyvin vahvalla "auttajaidentiteetillä", eli hoidetaan ja tehdään asiakkaan puolesta. Työpäikan uudistuksille ollaan skeptisiä, ja mieluummin vetäydytään kuin vaikutetaan.

## 5.4 KUVAUKSIA SOTE-TYÖSTÄ (TYÖNTEKIJÄPOLUT)

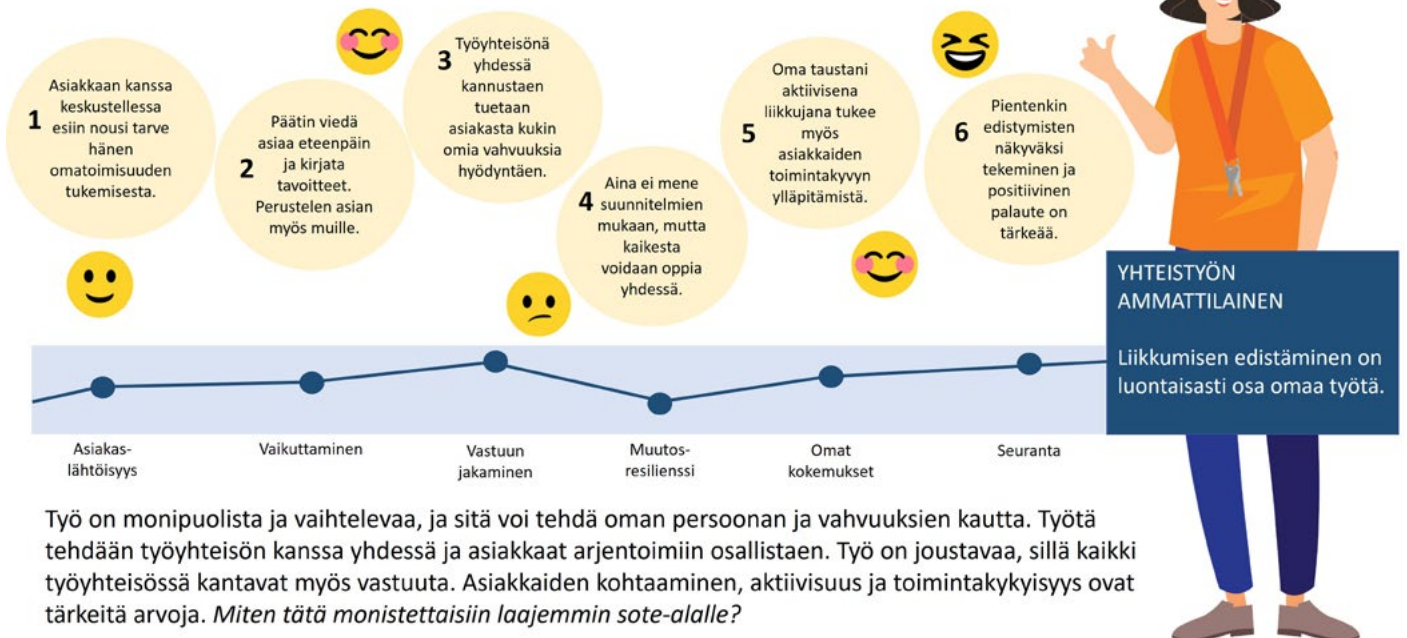
Koko aineistoa hyödyntäen kootut kuvaukset sote-työstä ovat työntekijäpolkuja, jotka kertovat eri työntekijäprofiileista arjen työn näkökulmasta.

Työntekijäpolut ovat visuaalisia ja informatiivisia kuvauksia sote-ammattilaisten suulla kerrottuna heidän työstään suhteessa aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen; millaisia keskeisiä asioita, kokemuksia ja tunteita asiaan liittyy.

Infograafit on nimetty seuraavasti; Työntekijän aktiivinen arki (kuva 7), Työssäni edistäisin liikkumista, jos.. (kuva 8) ja Työssäni ei ole sijaa liikkumiselle (?) (kuva 9).

**Kuva 7:** Työntekijän aktiivinen arki – työntekijäpolku yhteistyötä tekevän sote-ammattilaisen itsensä kertomana

## Työntekijän aktiivinen arki

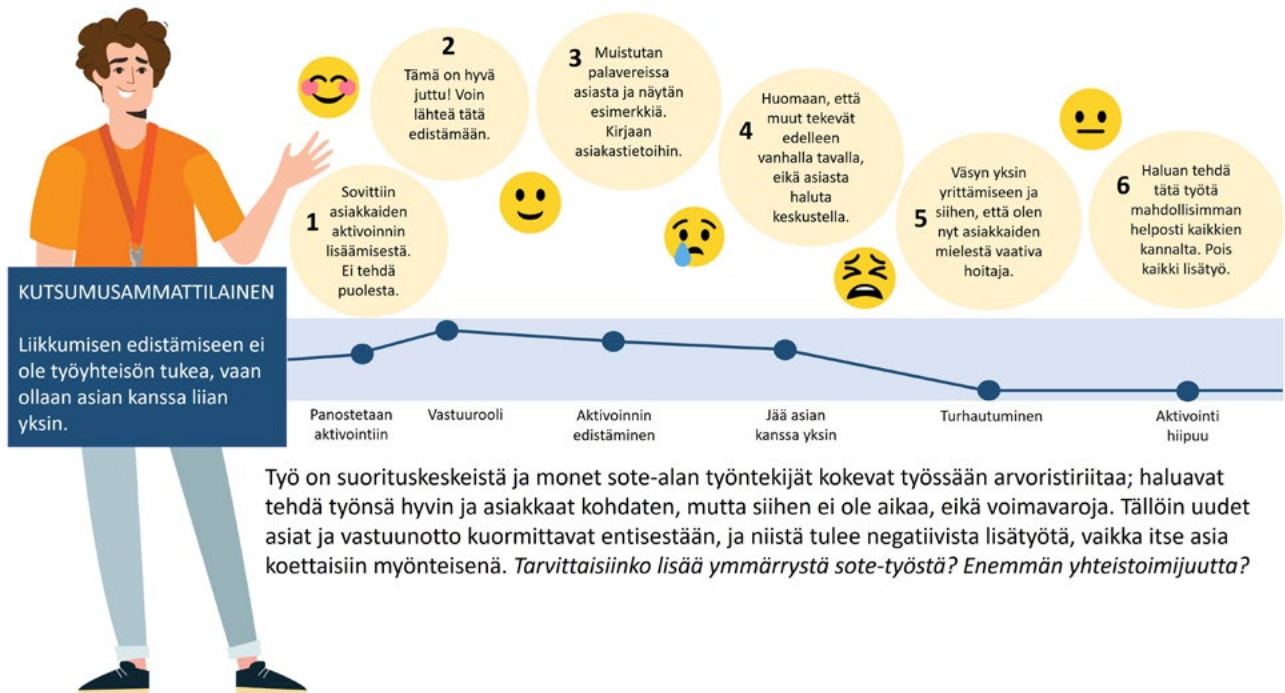


Työ on monipuolista ja vaihtelevaa, ja sitä voi tehdä oman persoonan ja vahvuuksien kautta. Työtä tehdään työyhteisön kanssa yhdessä ja asiakkaat arjentoimiin osallistaen. Työ on joustavaa, sillä kaikki työyhteisössä kantavat myös vastuuta. Asiakkaiden kohtaaminen, aktiivisuus ja toimintakykyisyys ovat tärkeitä arvoja. *Miten tätä monistettaisiin laajemmin sote-alalle?*



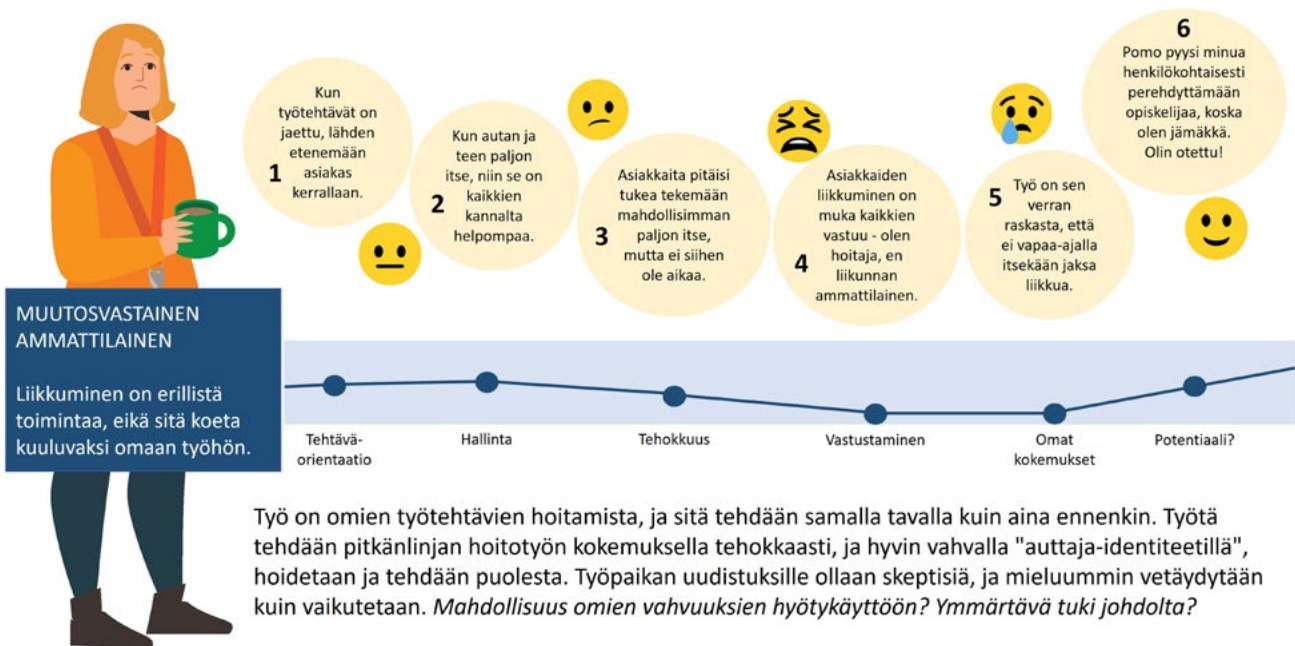
Kuva 8: Työntekijänä edistäisin liikkumista, jos.. – työntekijäpolku kutsumusammattilaisen itsensä kertomana, infograafi

## Työntekijänä edistäisin liikkumista, jos..



Kuva 9: Työssäni ei ole sijaa liikkumiselle (?) – työntekijäpolku muutosvastaisen ammattilaisen itsensä kertomana, infograafi

## Työssäni ei ole sijaa liikkumiselle (?)



## 5.5 SOTE-AMMATTILAISTEN LIIKKUJAPERSONAT

Työntekijäprofiilien pohjalta luodut sote-ammattilaisten liikkujapersoonat (kuva 10) kuvaavat sote-palveluiden työntekijöitä liikkujina ja kertovat heidän suhtautumisestaan ja mahdollisuuksistaan liikkumisen edistämiseen. Liikkujapersoonat yhdistävät kohderyhmä- ja työntekijäymmärrystiedon, ja ovat siksi informatiivisia, kootusti tietoa antavia kuvauksia kohderyhmästä ja kustakin persoonasta.

Sote-ammattilaisten liikkujapersoonat -infograafissa on kuusi persoonaa, kolmen eri työntekijäprofiilin kautta kuvattuna. Liikkujapersoonat syventävät ammattilaisten työntekijäprofiilien kautta saatua tietoa liikkumisen edistämisestä heidän oman aktiivisuutensa näkökulmasta. Lisäksi ne kuvaavat ammattilaisten erilaisia tarpeita, toiveita ja kokemuksia suhteessa liikkumiseen.

Infograafi esittelee ammattilaisen, jolla liikunta on identiteettinä, aktiivisesti liikkuvan, hyötyliikkujan, vähän liikkuvan, rikkinäisen sekä ammattilaisen, jonka kiinnostus on kadonnut. Nämä kuusi persoonaa sijoittuvat kaikki liikkumisen edistämisen kannalta joko yhteistyötä tekevien, kutsumusammattilaisten tai muutosvastaisten ammattilaisten pääryhmien alle.

**Kuva 10:** Sote-ammattilaisten omaa liikkumista kuvaavat liikkujapersoonat, infograafi



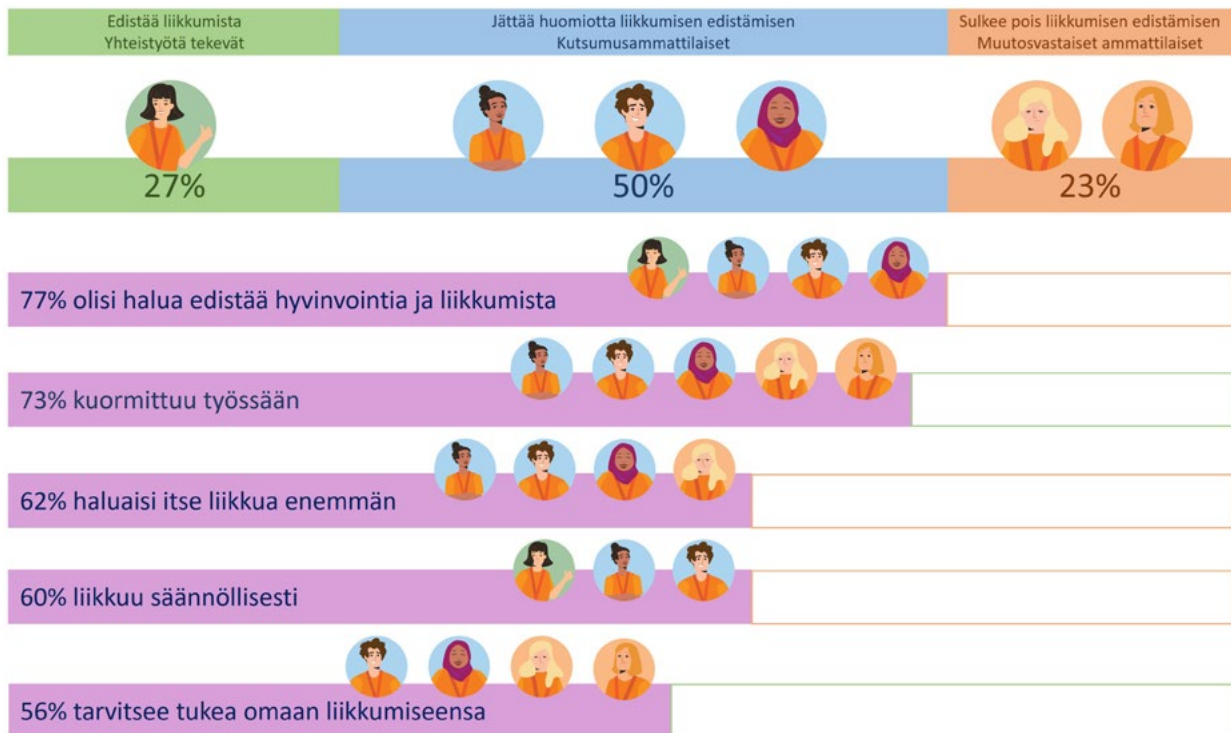
Eniten liikkujapersoonia muodostui kutsumusammattilaisista ("aktiivinen liikkuja", "hyötyliikkuja" ja "vähän liikkuva"), jotka tulosten mukaan ovat myös suurin joukko (50 %) sote-ammattilaisia. Heitä yhteisesti nimittävä tekijä on työstä johtuva kuormittuneisuus.

Muutosvastaisia ammattilaisia kuvaavia liikkujapersoonia ("rikkinäinen" ja "kiinnostus on kadonnut") yhdistää passiivisuus, ja heidän osuus ammattilaisista on 23 %. Yhteistyötä tekeviä ammattilaisia yhdistää aktiivisuus. Tämä oli niin selkeää, että heistä muodostui vain yksi "liikunta identiteettinä" -liikkujapersoonaa, vaikka heitä määrällisesti (27 %) oli muutosvastaisia enemmän.

Tämä prosentuaalinen jakautuminen eri kategorioihin työntekijäprofiilin ja liikkujapersoonien suhteen tulee esille infograafissa (kuva 11), joka kertoo myös sote-ammattilaisten

omista mahdollisuuksista ja haasteista liikkumisen edistämässä. Lisäksi sote-ammattilaisten omaan liikkumiseen liittyviä tarpeita ja esteitä on avattu kuvion jälkeen tarkemmin.

**Kuva 11:** Sote-ammattilaisten prosentuaalinen jakautuminen eri kategorioihin työntekijäprofiilin sekä oman liikkumisen ja liikkumisen edistämisen suhteen, infograafi



### 5.5.1 Sote-ammattilaisten omaan liikkumiseen liittyviä tarpeita

1. Liikkujakaveri
2. Lisää omaa aikaa
3. Terveiden ylläpito ja edistäminen
4. Tueksi työkaluja (sopivat tavat, lajit, ryhmät, välineet)
5. Hyvää liikkumisesta (hyvä olo, uudet kokemukset, motivoivat tulokset)
6. Liikkuminen osaksi arkea



Sote-ammattilaisten omaan liikkumiseen liittyvät tarpeet on koottu aineistosta klusteroinnin perusteella, jossa eniten esiintyneet tarpeet nousevat keskeisiksi.

Esisijaisena tarpeena on liikkujakaveri. Tällöin korostuu halu liikkua yhdessä toisen kanssa, mikä tarjoaisi motivaatiota ja tukea liikkumiseen. Miltei yhtä tärkeänä tarpeena on lisätä omaa aikaa liikkumiselle, mikä viittaa olemassa olevaan ajanpuutteeseen, mutta myös halua kohdentaa enemmän omaa aikaa henkilökohtaiselle aktiivisuudelle.

Terveiden ylläpito ja edistäminen nousee kolmanneksi tarpeeksi, mikä korostaa sote-ammattilaisten halua huolehtia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Neljänneksi tarvitaan työkaluja ja tukea oman liikkumisen tukemiseksi, kuten sopivia tapoja, lajeja, ryhmiä ja välineitä.

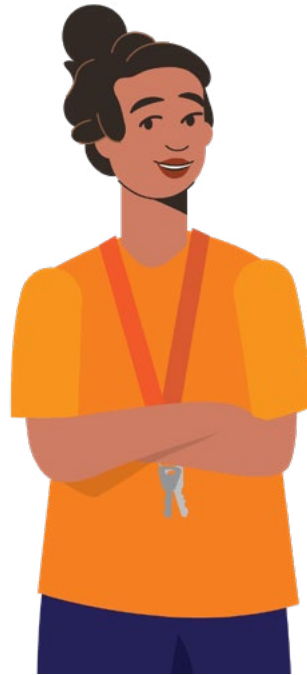
Viidenneksi mainitaan hyödyt liikkumisesta, kuten hyvä olo, uudet kokemukset ja motivoivat tulokset, jotka voivat vahvistaa liikkumisen merkitystä ja kannustaa jatkamaan aktiivista elämäntapaa. Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä, on tarve integroida liikkuminen osaksi arkea, mikä korostaa tarvetta löytää kestäviä tapoja ja rutiineja liikkumisen sisällyttämiseksi päivittäiseen elämään.

### 5.5.2 Sote-ammattilaisten omaan liikkumiseen liittyviä esteitä

#### 1. Työ (erityisesti vuorotyö)

2. Ajanpuute ja -hallinta
3. Fyysiset rajoitteet
4. Elämäntilanne / sosiaalinen piiri
5. Psyken kuormittuneisuus
6. Negatiivinen asennoituminen liikkumiseen

Esiin nousi myös varallisuus ja tukiverkon/kaverin puute.



Sote-ammattilaisten omaan liikkumiseen liittyvät esteet on koottu samalla tapaa tarpeiden kanssa erotellen aineistosta eniten esille nousevat asiat.

Ensisijaisena esteenä on selvästi työ, erityisesti vuorotyö, mikä vaikeuttaa säännöllisen liikunnan harrastamista ja aiheuttaa haasteita aikataulujen sovittamisessa. Merkillä pantavaa on se, että työn koetaan rajoittavan nimenomaan omaa, vapaa-ajalla tapahtuvaa liikumista, mikä kertoo työn kuormittavuudesta ja vähäisestä palautumisesta.

Toiseksi eniten liikkumista estää ajanpuute ja -hallinta, mikä osoittaa tarpeen löytää keinoja liikkumisen sisällyttämiseksi kiireiseen arkeen, mutta myös ratkaisuja ajanhallinnan haasteiden selvittämiseksi.

Fyysiset rajoitteet nousevat kolmanneksi, viitaten terveydellisiin esteisiin ja rajoituksiin, kuten kipuihin, ylipainoon ja tule-vaivoihin, jotka vaikeuttavat niin aktiivista elämäntapaa kuin työssäjaksamista.

Elämäntilanne ja sosiaalinen piiri on neljäs liikkumista rajoittava tekijä, missä korostuu ruuhkavuodet ja perheveloitteet sekä sosiaalisten suhteiden vaikutus. Nämä tekijät ovat selvästi yhteydessä myös ajanhallinnan haasteisiin ja vuorotyöhön.

Psyken kuormittuneisuus on viidenneksi yleisin este, mikä osoittaa henkisen hyvinvoinnin merkityksen liikkumisen kannalta sekä tarpeen tukea stressinhallintaa ja työssäjaksamista. Kuudes estävä tekijä on negatiivinen asennoituminen liikkumiseen. Se kertoo asenteesta ja arvopohjasta, mitkä ovat suoraan yhteydessä motivaatioon ja haluun liikkua. Lisäksi aineistosta nousee esiin varallisuus ja tukiverkon/kaverin puute, jotka voivat vaikuttaa liikkumisen mahdollisuuksiin ja motivaatioon.

Kaikki nämä tekijät yhdessä vaikuttavat sote-ammattilaisten omaan liikkumiseen ja aktiivisuuteen, ja sitä kautta myös suoraan tai välillisesti liikkumisen edistämiseen osana työtä.

## 6. OSALLISUUDEN JA LIKKUMISEN EDISTÄMISEN JATKOTOIMET

*Tässä osiossa esitellään tutkimuksen tulosten pohjalta tehdyt keskeiset johtopäätökset ja esitellään aktiivisuuden ja liikkumisen keskeiset teemat. Lisäksi pohditaan tutkimuksen merkitystä ja jatkotutkimustarpeita.*

Hankkeen aikana kerätty työntekijäymmärrystieto on osoittautunut hyvin merkittäväksi kokonaisuudeksi niin sote-alaa koskien kuin yhteiskunnallisestikin merkittävien aiheiden näkökulmasta.

Lisäksi työntekijäymmärrystiedon perusteella on saatu sote-alaan yleisesti vertautuvia tuloksia ja pystytty tekemään vaikuttavia johtopäätöksiä liikkumisen edistämisen tukemiseksi. Ymmärrystiedon pohjalta voidaan tehdä myös sote-alan opiskelua, sote-työtä ja sote-johtamista tukevia toimenpide-ehdotuksia ja näin ollen sillä on vaikutusta myös yhteiskunnallisesti tarkasteltuna.

Ymmärrystietoa kartuttavaa tutkimusta tehdessä vahvistui tieto siitä, että vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisessä ei riitä pelkkä asiakasymmärrys. Tarvitaan lisäksi laajaa ymmärrystä myös tukea antavien sote-ammattilaisten osaamisesta ja työn luonteesta.

Liikkuminen ja liikunta ovat olennainen osa hyvinvoinnin kokonaisuutta, ja sote-ammattilaisilla on hyvin keskeinen rooli vähän liikkuvien kannustajana ja mahdollistajana tässä asiassa. Erityisen tärkeitä aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisessä ovat vähän liikkuvien osallisuus sekä yhteistoimijuus tukea tarvitsevan ja tuen antajan välillä, mikä edelleen korostaa sote-ammattilaisten roolia ja vastuuta asiakkaiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Liikkumisen edistämisen tulokset paljastavat monipuolisia tarpeita sote-alalla ja tarjoavat samalla merkittävää tietoa alasta kokonaisuudessaan. Kokonaiskuva hahmoteltaessa on olennaista tarkastella sote-työtä monipuolisesti, huomioiden niin nykyiset rakenteet ja toimintamallit kuin ammattilaisten ja asiakkaiden kokemukset.

Lisää ymmärrystä tarvitaan sote-työn sisä- ja ulkopuolella, jotta voidaan kehittää entistä vaikuttavampia ratkaisuja alaa koskeviin haasteisiin. Syvällisempi käsitys sote-alasta edistää myös yhteiskunnallista keskustelua ja päätöksentekoa, mikä on tärkeää alan kehitykselle ja paremmalle tulevaisuudelle. Tutkimuksemme perusteella keskeisiä tarkastelun kohteita ovat erityisesti työn kuormittavuus, osaamisen kehittäminen ja johtaminen, jotka ovat myös keskiössä osallisuuden ja liikkumisen edistämisessä.

Tulokset osoittavat, että sote-ammattilaiset tarvitsevat lisää osaamista osallisuuden ja liikkumisen edistämisessä osana sote-työtä. Työntekijäymmärryksen myötä tunnistettiin suurin ryhmä tukea tarvitsevista sote-ammattilaisista (kutsumusammattilaiset), mutta samalla huomattiin heidän kuormittuneisuutensa ja vähäiset voimavarat ja mahdollisuudet lisäkoulutukseen. Parempia tuen muotoja osaamisen lisäämiseksi heille ovat työyhteisön tuki, lähijohtaminen, valmiit työkalut, yhdessä tekeminen ja oman liikkumisen tukeminen.

On tärkeää tukea ammattilaisten osaamista yhteistoimijuudessa sekä pienten aktiviteettien kokeilemisessa ja arkeen soveltamisessa. Erityisen tärkeää on hyötyjen näkyväksi tekeminen työssäjaksamisen tueksi.

Osaamisen kehittäminen kouluttamalla tulee tulosten perusteella kohdentaa kuormittuneiden ammattilaisten sijaan alalle opiskeleviin tuleviin ammattilaisiin, jotta he saisivat tarvittavat tiedot, taidot ja valmiudet asiakkaiden aktiivisuuden ja toimintakyvyn tukemiseen sekä oman työssäjaksamisen varmistamiseen jo ennen alalle siirtymistä. Näin osaamisen lisääminen palvelisi heitä ja koko alaa ns. ennaltaehkäisevästi. Tärkeää olisi kiinnittää huomiota opiskelijoiden valmiuksiin ja osaamiseen vuorovaikutuksessa ja kohtaamisessa, toimintakyvyn ja aktiivisuuden tukemisessa sekä yhteistyötaidoissa.

Lisäksi huomiota liikkumisen edistämisessä tulee kiinnittää sote-alan johtamiseen, sillä tulokset osoittavat sen suuren merkityksen työssäjaksamisen ja työhyvinvoinnin edistäjänä ja tukijana. Tämä on erityisen tärkeää myös tulosten osoittaessa selkeästi, että liikkumisen edistämistä estää nimenomaan työstä johtuva kuormittuneisuus ja oman työn hallitsemattomuus.

On siis tärkeää tiedostaa johtamisen merkitys työhyvinvoinnin ja työyhteisön toimivuuden kannalta. Sitoutunut johto myös mahdollistaa yhteistoimisuuden ja asioiden pitkäjänteisen kehittämisen.

## **Osallisuuden ja liikkumisen edistäminen**

KOLME KESKEISTÄ ASIAA

### **Osaaminen**

*On tarvetta lisätä osaamista osallisuuden, vuorovaikutuksen ja soveltavan liikunnan osalta. Erityisesti yhteinen ymmärrys, yhdessä tekeminen ja aktiivisuus osana arkea ovat tärkeitä.*

### **Kuormittuneisuus**

*Sote-ammattilaiset ovat työssään kuormittuneita ja heillä on ajanhallinnan haasteita. Jotta liikkumista voidaan edistää osana sote-työtä, on tuettava työntekijöiden työssäjaksamista.*

### **Johtaminen**

*Johtamisella on suuri merkitys työhyvinvointiin sekä siihen, miten aktiivisuuteen ja liikkumiseen suhtaudutaan ja sitoudutaan.*

Tuloksista siis erottuu kolme selkeää työntekijäryhmää osallisuuden ja liikkumisen edistämiseksi; opiskelijat, ammattilaiset ja johtajat. Liikkumisen edistäminen sote-alalla on monitasoista ja vaikuttaa eri toimijoihin laajemminkin.

Alalle opiskelevien osaamista ja valmiuksia tulee lisätä, mikä koskettaa opiskelijoita, oppilaitoksia ja työpaikkoja. Työssäjaksamisen tukeminen on keskeistä ammattilaisille, työyhteisöille ja johtajille, ja johtamisella taas vaikutetaan työyhteisöihin, johtajiin, rakenteisiin ja päättäjiin.

## **Osallisuuden ja liikkumisen edistäminen**

KOLME KESKEISTÄ TYÖNTEKIJÄRYHMÄÄ

### **Opiskelijat** • Valmiudet • Osaaminen

*On tärkeää kiinnittää huomiota opiskelijoiden valmiuksiin ja osaamiseen vuorovaikutuksessa ja kohtaamisessa, toimintakyvyn ja aktiivisuuden tukemisessa sekä yhteistyötaidoissa.*

### **Ammattilaiset** • Osaaminen • Työssäjaksaminen

*On tärkeää tukea ammattilaisten osaamista yhteistoimivuudessa sekä pienten aktiviteettien kokeilemisessa ja arkeen soveltamisessa. Erityisen tärkeää on hyötyjen näkyväksi tekeminen työssäjaksamisen tueksi.*

### **Johtajat** • Työhyvinvointi • Mahdollistaminen

*On tärkeää tiedostaa johtamisen merkitys työhyvinvoinnin ja työyhteisön toimivuuden kannalta. Sitoutunut johto myös mahdollistaa yhteistoimisuuden ja asioiden kehittämisen.*

## **Osallisuuden ja liikkumisen edistäminen**

KOLME KESKEISTÄ TOIMENPIDETTÄ

- **Osaamisen kehittäminen**
- **Työssäjaksamisen tukeminen**
- **Johtaminen ja sen syvempi tarkastelu**

## 6.1 KESKEISIMMÄT TEEMAT AKTIIVISUUDEN JA LIKKUMISEN EDISTÄMISESSÄ SOTE-TYÖSSÄ

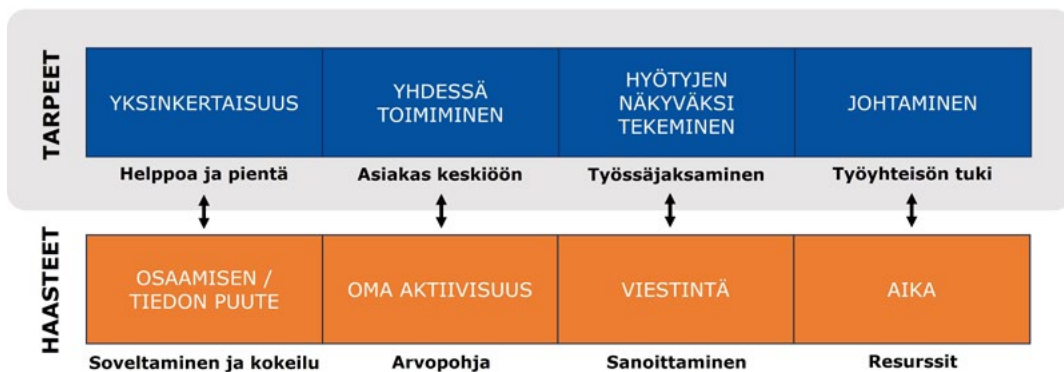
Aktiivisuuden ja liikkumisen edistäminen sote-työssä voidaan kerätyn ymmärrystiedon valossa yhteenvedon omaisesti kiteyttää neljään keskeiseen teemaan. Nämä asiat ovat **yksinkertaisuus, yhdessä toimiminen, hyötyjen näkyväksi tekeminen ja johtaminen**.

Nämä ovat asioita, jotka ymmärrystiedon perustella tulisi aina ottaa huomioon, kun puhutaan aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisestä osana sote-työtä. Keskeiset teemat ovat myös nk. suunnitteluperiaatteita eli selkeitä, yksinkertaisia ohjenuoria sote-alalla liikkumisen edistämisen kehittämis- ja suunnittelututkimuksen tueksi.

Aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen keskeiset teemat ovat tulostemme mukaan myös hyvin selkeitä **tarpeita** liikkumisen edistämiseksi osana työtä. Tarpeiden tarkastelu toi lisäksi esille selkeitä työstä nousevia **haasteita**, jotka tulee ottaa huomioon liikkumisen edistämisen kokonaisuudessa. Tarpeet ja haasteet näyttävät vielä olevan suhteessa toisiinsa, miksi niitä on hyvä tarkastella yhdessä (kuva 12).

**Kuva 12:** Aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen keskeisimmät tarpeet ja haasteet sote-työssä toisiinsa linkittyen, infograafi

# Aktiivisuuden ja liikkumisen edistäminen sote-työssä



Liikkumisen edistämisen tietoa ja osaamista ei aina ole riittävästi, ja siihen liittyvien asioiden kehittäminen voi tuntua haastavalta. Tärkeää on kuitenkin pyrkiä yksinkertaisuuteen ja helposti lähestyttäviin ratkaisuihin, jotka voivat olla hyvin pieniä tekoja arjessa.

Myös pienet kokeilut ja aktiviteettien arkeen sovittaminen auttavat eteenpäin. Yhdessä toimiminen auttaa asettamaan asiakkaan keskiöön, ja oma aktiivisuus ja arvopohja ohjaavat aktiivista toimintaa. Omalla esimerkillä on suuri vaikutus.

Hyötyjen selkeä esilletuominen liittyy vahvasti työssäjaksamiseen ja työssä tehtäviin valintoihin. Kun huomaa ja tiedostaa aktiivisuudesta saadut hyödyt, tukee se työtä ja vähentää kuormitusta.

Viestinnällä ja asian esille nostamisella on suuri merkitys kokonaisuuden kannalta. Myös se, millä sanoilla aktiivisuudesta ja liikkumisesta puhutaan, vaikuttaa konkreettisiin tekoihin ja niiden näkyvyyteen arjessa.

Johtaminen ja työyhteisön tuki ovat keskeisiä tekijöitä työn laadun ja työntekijöiden hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi tärkeitä ovat ajankäyttö ja resurssien riittävyys, joilla on merkittävä vaikutus työn sujumiseen ja tehokkuuteen, ja joihin erityisesti johtamisella vaikutetaan.

### 6.1.1 Työntekijän näkökulma

Työntekijän näkökulmasta (kuva 13) liikkumisen edistämisen keskeisiä teemoja/tarpeita voi tarkastella henkilökohtaisella tasolla tai työntekijä–asiakas -suhteessa. Tällöin keskiössä ovat asiakaslähtöisyys ja yhteistoiminta. Teemojen tärkeysjärjestys on seuraavanlainen:

1. Yksinkertaisuus on avainasemassa, kun mietitään tekemisen linkittymistä asiakkaan arkeen. Olennaista on pohtia, mitä helppoa ja pientä toiminta voi olla asiakkaan hyväksi arjen keskellä.
2. Yhdessä toimiminen vahvistaa asiakkaan yhdenvertaisuutta ja toimijuutta. Tärkeää on selvittää, millä tavoin asiakasta on kuultu ja miten häntä voidaan parhaiten tukea hänen omien tarpeidensa ja toiveidensa mukaisesti.
3. Hyötyjen näkyväksi tekeminen on olennainen osa työntekijän jaksamista. On tärkeää pohtia, miten tekeminen linkittyy omaan jaksamiseen ja miten itse hyödyt siitä, kun asiakas aktivoituu ja osallistuu toimintaan.
4. Johtaminen voi merkittävästi tukea asiakkaiden aktivointia. On tärkeää miettiä, millä tavoin johtamisella voidaan tukea asiakkaiden aktivointia ja mitkä toimenpiteet tukevat omaa työtäsi asiakkaiden parissa.

**Kuva 13:** Neljä hierarkisesti tärkeintä asiaa liikkumisen edistämässä työntekijän näkökulmasta, infograafi

## Työntekijän näkökulma

### 1 YKSINKERTAISUUS

Miten tekeminen linkittyy asiakkaan arkeen?  
Mitä helppoa ja pientä toiminta voi olla?

### 2 YHDESSÄ TOIMIMINEN


Mikä vahvistaa asiakkaan yhdenvertaisuutta ja toimijuutta?  
Millä tavoin asiakasta on kuultu?

### 3 HYÖTYJEN NÄKYVÄKSI TEKEMINEN

Miten tekeminen linkittyy jaksamisesi?  
Miten itse hyödyt asiakkaan aktivoinnista?

### 4 JOHTAMINEN

Millä tavoin johtamisella voidaan tukea asiakkaiden aktivointia?  
Millaiset toimenpiteet tukevat sinun työtäsi?



Henkilökohtainen taso -  
työntekijän  
näkökulma

### 6.1.2 Johtaminen

Johtamisen taso (kuva 14) ja työyhteisön näkökulma tuovat keskeisiin teemoihin/tarpeisiin työssäjaksamisen ja työhyvinvoinnin merkitykset. Teemat ovat edelleen samat, mutta niiden tärkeysjärjestys on vaihtunut:

1. Johtamisen rooli korostuu ja painottuu työntekijöiden työssäjaksamisen tukemisessa ja koko työyhteisön toimivuuden edistämässä. Tärkeää on pohtia, millä tavoin johto voi tukea työntekijöiden jaksamista ja edistää koko työyhteisön hyvinvointia.
2. Hyötyjen näkyväksi tekeminen työyhteisössä on keskeistä. On olennaista mahdollistaa hyötyjen esille nostaminen ja tukea työntekijöitä sekä motivoida heitä aktiivisuuteen ja osallistumiseen.
3. Yhdessä toimiminen ja avoin keskustelukulttuuri vahvistavat työyhteisön toimivuutta. Työyhteisön avoimuus ja yhdessä toimimisen mahdollisuudet ovat avaintekijöitä, jotka edistävät työntekijöiden vaikutusmahdollisuuksia ja työhyvinvointia.
4. Yksinkertaisuus ja aktiiviset teot ovat merkittäviä koko työyhteisön arjessa. Pienten, aktiivisten tekojen linkittyminen työyhteisön arkeen voi tukea merkittävästi työilmapiiriä ja työssäjaksamista. On tärkeää tukea joustavuutta ja kokeilumahdollisuuksia, jotka edistävät innovaatioita ja työn mielekkyyttä työyhteisössä.



**Kuva 14:** Neljä hierarkisesti tärkeintä asiaa liikkumisen edistämässä johtamisen näkökulmasta.

# Johtaminen ja työyhteisö

## 1 JOHTAMINEN

Millä tavoin tuetaan työntekijöiden työssäjaksamista?  
Millä tavoin edistetään koko työyhteisön toimivuutta?

## 2 HYÖTYJEN NÄKYVÄKSI TEKEMINEN


Miten mahdollistetaan hyötyjen esille nostaminen työyhteisössä?  
Millä tavoin työntekijöitä tuetaan ja motivoidaan?

## 3 YHDESSÄ TOIMIMINEN

Millä tavoin vahvistetaan työyhteisön avointa keskustelukulttuuria?  
Mikä tukee työntekijöiden yhdessä toimimista ja vaikuttamisen mahdollisuuksia?

## 4 YKSINKERTAISUUS

Miten pienet, aktiiviset teot linkittyvät koko työyhteisön arkeen?  
Miten tuetaan joustavuutta ja kokeilemisen mahdollisuuksia?



Johtamisen  
taso -  
työyhteisön  
näkökulma

Nämä yhteenvedot tuovat näkyväksi sen, mitä tarpeet tarkoittavat niin työntekijöiden kuin johtajienkin arjessa, ja millaisiin asioihin olisi hyvä kiinnittää huomiota liikkumisen ja yhteistoimijuuden edistämiseksi.

Näihin asioihin tarttumalla voitaisiin ratkaista laajempiakin kehittämistä vaativia haasteita ja luoda entistä toimivampia ja osallistavampia työympäristöjä.

Keskeistä on ymmärtää, että yksinkertaiset, mutta merkitykselliset toimet voivat vaikuttaa suuresti työntekijöiden ja asiakkaiden hyvinvointiin. Lisäksi johtamisen rooli on olennainen työyhteisön dynamiikan ja työilmapiirin kehittämisessä. Avoin keskustelukulttuuri ja yhdessä toimiminen luovat pohjan osallisuudelle ja innovaatioille.

Näiden periaatteiden noudattaminen voi johtaa positiivisiin muutoksiin, jotka heijastuvat koko organisaation toimintaan ja tuloksiin.

## 6.2 YHTEISTYÖLLÄ VAIKUTTAUVUUTTA

Työntekijäymmärryksen valossa voidaan todeta, että samat tekijät, jotka tukevat sote-työtä, edistävät myös aktiivisuutta ja liikkumista, kun taas työtä kuormittavat elementit estävät liikkumisen edistämistä.

Tutkimuksen mukaan liikkumisen edistämistä tukee yhteistyö, vuorovaikutus ja itsensä toteuttaminen. Liikkumisen edistämistä vastaavasti estää kuormittuneisuus ja oman työn hallitsemattomuus.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että työntekijäymmärrys korostaa työn ja liikkumisen välisen suhteen merkitystä sote-alalla. Työn tekemisen tavat ja työympäristön tekijät vaikuttavat suoraan siihen, miten aktiivisuutta ja liikkumista voidaan edistää.

Jatkossa on tärkeää kiinnittää huomiota työssäjaksamisen tukemiseen ja työympäristön tekijöihin, jotta voitaisiin luoda paremmat edellytykset aktiivisuuden ja liikkumisen tukemiselle.

Liikkumisen edistämisen tukemiseksi on oleellista, että liikkuminen on säännöllisesti esillä työyhteisössä ja että siihen sitoudutaan yhteisesti. Asiakkaiden toiveiden ja ajatusten kuunteleminen ja heidän osallistamisensa toimintaan ovat keskeisiä.

Tavoitteiden tulisi olla pieniä ja arkisia, ja liikkumisen tulisi olla näkyvää ja seurattavaa. Tärkeää on myös, että liikkumisen edistäminen lähtee johdosta ja linkittyy vahvasti toimintakulttuuriin, esimerkiksi palaverissa ja asukaskokouksissa.

Työyhteisön valinta ja sitoutuminen ovat keskeisiä tekijöitä, ja esihenkilön tuki on merkittävässä roolissa. Jokaisen työntekijän tulee osallistua liikkumisen edistämiseen, ja yhteistyö asiakkaiden kanssa on välttämätöntä. Yhdessä työskentelyllä saadaan aikaan vaikuttavuutta ja luodaan mahdollisuuksia aktiivisuuden ja liikkumisen tukemiselle koko työyhteisössä.

### **6.3 MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?**

Hyvät muuvit -hankkeessa (2019–2022) keskityttiin tukea tarvitseviin liikkujiin ja tukipalveluiden asiakkaisiin, ja pääkysymys oli: ”Mistä sinä tykkäät?” Tavoitteena oli ymmärtää, mikä motivoi ja innostaa kohderyhmää liikkumaan, ja luoda yhdessä heidän kanssaan toimivia tapoja olla aktiivisia omassa arjessaan.

Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeessa (2022–2024) kohderyhmänä on ollut sote-ammattilaiset ja työntekijät, ja on keskitytty kysymykseen: ”Mitä pieniä arjentekoja voit tehdä yhdessä asiakkaan kanssa?” Tavoitteena on ollut kannustaa ammattilaisia löytämään helppoja tapoja tukea asiakkaidensa aktiivista arkea pienin, mutta merkityksellisin toimin yhdessä heidän kanssaan.

Tarvetta olisi vielä jatkotutkimukselle, joka voitaisiin kohdistaa sote-johtajiin ja päättäjiin. Heidän kohdallaan keskeisiä kysymyksiä olisivat: ”Miten yhteistoimijuus sote-alan arjessa mahdollistetaan?” sekä ”Kuinka vaikuttavuutta mitataan ja tuodaan näkyväksi?” Tavoitteena olisi luoda yhteinen ymmärrys siitä, miten johtamisella ja päätöksenteolla voidaan edistää aktiivisuutta ja osallisuutta sote-palveluissa, ja kuinka työyhteisöjä tuetaan työssäjaksamisen toteutumiseksi.

Olisi siis tärkeää pohtia, miten sote-alaa johdetaan ja miten eri toimijat voivat sitoutua yhteiseen tavoitteeseen liikkumisen lisäämiseksi. Tarvittaisiin selkeää strategiaa ja johtamista, joka kannustaisi aktiivisuuteen ja osallisuuteen sote-palveluissa.

Kaikkia tähän mennessä saatuja tuloksia voi hyvin soveltaa sote-alan työelämään. Aktiivisuudella ja liikkumisella näyttäisi olevan paljon annettavaa niin asiakastyöhön kuin työyhteisöillekin.

### **6.4 TAVOITTEENA HYVINVOINTI**

Tutkimuksen merkitys isoihin ajankohtaisiin asioihin on huomattava, sillä se tarjoaa arvokasta tietoa sekä liikkumisen edistämisestä että yleisesti sote-alan toiminnasta.

Sote-alan kehittäminen on parhaillaan hyvin ajankohtaista ja tarvitsee kiireellisesti uusia toimenpiteitä vastatakseen alan haasteisiin. Tutkimus antaa työkaluja erityisesti vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden osallisuuden ja liikkumisen edistämiseksi.

Samalla on saatu tietoa siitä, miten voitaisiin tukea alan työntekijöiden omaa liikkumista ja työssäjaksamista. Liikkumattomuus ja paikallaanolo ovat yhteiskunnassa tunnistettuja yleisiä ongelmia, joiden ratkaisemiseksi kaivataan monialaista yhteistyötä ja uutta tietoa.

Tutkimus korostaa myös johtamisen merkitystä asioiden edistämisessä ja kehittämisessä nostamalla johtamisen yhdeksi keskeisistä teemoista. Tehokkaalla johtamisella voi olla merkittävä vaikutus sote-alan toiminnan parantamiseen ja liikkumisen edistämiseen.

Vaikka tutkimus on lähestynyt aihetta liikkumisen edistämisen näkökulmasta, se tarjoaa arvokasta tietoa myös sote-alasta yleisesti ja näin voi auttaa alan kehityksessä laajemminkin.

Suomen valtion hallituksen tavoitteena on suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden eriarvoisuuden väheneminen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen periaatepäätöksen mukaisesti vuoteen 2030 mennessä. Tämä tavoite tukee YK:n kestävän kehityksen tavoiteohjelmaa (Agenda 2030) ja vahvistaa hyvinvointitalousajattelua.

Neljä painopistettä, joiden kautta kestävää hyvinvointia hallitusohjelmassa edistetään, korostavat 1) kaikille mahdollisuutta osallisuuteen, 2) hyviä arkiympäristöjä, 3) hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta edistävää toimintaa ja palveluita sekä 4) päätöksenteolla vaikuttavuutta.

Nämä toimenpiteet ovat keskeisiä tukipalvelujen piirissä olevien asiakkaiden ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten näkökulmasta. On tärkeää, että osallisuus, hyvinvointi ja yhteistyö ovat keskiössä toiminnassa, joka tukee ihmisten fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä.

Tutkimuksemme pyrki osaltaan vastaamaan näihin tarpeisiin tuoden esiin asiakaslähtöisiä ratkaisuja ja sen myötä lisäarvoa sekä yksilöille että yhteisöille.

Tutkimuksesta saadun tiedon avulla voidaan edistää moniperusteisen syrjinnän vaarassa olevan kohderyhmän yhdenvertaisuutta lisäämällä heidän mahdollisuuksiaan liikkua ja harrastaa liikuntaa. Oikeanlaisen tuen kautta parannetaan ja ylläpidetään osallistujien fyysistä toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia sekä lisäksi vahvistetaan heidän kykyjään ja osaamistaan omassa arjessaan.

Tutkimuksen pohjalta kehitetyt toimintamallit tuovat asumisen ja arjen tuen palveluihin uusia, asiakkaita osallistavia ja heidän hyvinvointiaan ylläpitäviä ja vahvistavia sisältöjä samalla tukien heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä ja koko työyhteisöä.

*”Nykyään suuri haaste sote-alalla, ja erityisesti asumispalveluissa, on päätkätyöt, työntekijöiden määräaikaisuus ja keikkatyö. Työntekijät ovat haluttomampia sitoutumaan pitkäksi aikaa, mikä tuo haasteita niin asumispalveluille hoidon järjestämiseen kuin työntekijälle itselleenkin.*

*Asumispalvelut ja niiden asukkaat hyötyisivät suuresti sitoutuneesta henkilökunnasta, sillä perehdyttäminen vie paljon aikaa ja resursseja (jonkin arvion mukaan vuoden), pitkäaikainen työntekijä vähentää sijaisrumbaa ja rekrytointia, ja erityisesti asukkaat hyötyisivät tutuista hoitajista. Pidemmän päälle tutuus ja rutiinit hoitosuhteissa ja asumispalvelun arjessa auttavat ja sujuvoittavat työtä sekä mahdollistavat voimavaralähtöisen työotteen ja kokonaisvaltaisemman hoitamisen.*

*Pätkätyössä vuorovaikutussuhde jää pinnallisemmaksi ja työnluonne on tehtäväpainotteista. Toki se tuo työntekijälle vaihtelua eri paikoissa työskennellessä, mutta työssäjaksamisen näkökulmasta hyödyt tulevat vähitellen ja palkitsevat vasta pidemmällä tähtäimellä.*

*Voimavaralähtöinen työtapa ja kuntouttava hoitotyö vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja ja erityisesti ohjaustaitoja sekä tilannelukutaitoa ja usean asian yhtäaikaista tekemistä ja hallintaa. Ohjaava työ ei sovi kaikille, mutta asukkaiden kohtaaminen ja kunnioittaminen kuuluu jokaisen työhön.”*

-Ote asumispalvelussa työskentelevän ammattilaisen haastattelusta

## LÄHTEET

- Aira, A. 2012. Toimiva yhteistyö. Työelämän vuorovaikutussuhteet, tiimit ja verkostot. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37743/9789513947088.pdf>
- Avointen oppimateriaalien kirjasto. 2024. Empatiakartta. <https://aoe.fi/api/v1/download/file/7empatiakartta-1599800268031.pdf>
- Haarmokiva-Saloranta, P. 2024. Käyttäjälähtöisyys liikkumisen edistämässä. Vähän liikkuvien osallisuus liikkumisen edistämässä -webinaari. Verkkojulkaisu: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2024/02/c73bf32f-vahan-liikkuvien-osallisuus-liikkumisen-edistamisessa-webinaari.pdf>  
Viitattu 25.3.2024.
- Hankonen, N., Absetz, P., Kinnunen, M. & Lintunen, T. 2023. Käyttätymistiedon hyödyntäminen liikunnan edistämässä. Teoksessa KETTU; Käyttätymistieteellinen ennakointi ja tieto tulevaisuuden hallinnossa. 3/2023. Hallitusohjelman tarkastelu käyttätymistiedon näkökulmasta. [https://vnk.fi/documents/10616/133493025/K%C3%A4ytt%C3%A4ytymistieteellinen+tutkimuskatsaus+3\\_2023.pdf/fbb5511e-43ad-47ba-834a-9ae2b-c6a5c34/K%C3%A4ytt%C3%A4ytymistieteellinen+tutkimuskatsaus+3\\_2023.pdf?version=1.3&t=1691749852762&download=true](https://vnk.fi/documents/10616/133493025/K%C3%A4ytt%C3%A4ytymistieteellinen+tutkimuskatsaus+3_2023.pdf/fbb5511e-43ad-47ba-834a-9ae2b-c6a5c34/K%C3%A4ytt%C3%A4ytymistieteellinen+tutkimuskatsaus+3_2023.pdf?version=1.3&t=1691749852762&download=true)
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 33/2017. Helsinki. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y%C2%A0](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y%C2%A0)
- Jauhiainen, K. 2022. Helmi – Malli aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen. Hyvät muuvit -hanke. Suomen Paralympiakomitea. <https://www.paralympia.fi/liikunta/aktiivisuutta-lapi-arjen/helmi-malli>
- Jauhiainen, K. 2022. Hyvät muuvit -loppuraportti. [https://www.paralympia.fi/images/HyvatMuuvit/katariina\\_jauhiainen\\_hyvat\\_muuvit\\_loppuraportti\\_2022.pdf](https://www.paralympia.fi/images/HyvatMuuvit/katariina_jauhiainen_hyvat_muuvit_loppuraportti_2022.pdf)
- Liikuntatieteellinen Seura. 2023. Suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi 2023–2026. [https://www.lts.fi/media/lts\\_soveltava-liikunta/suositukset-soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-kehitta-c2-a4miseksi-2023-2026.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/suositukset-soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-kehitta-c2-a4miseksi-2023-2026.pdf)
- Niinistö-Sivuranta, S. (toim.) 2015. Iloa ja osaamista: Kehittämispohjainen oppiminen innostuksen lähteenä. Laurea julkaisut 57. Laurea ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122594/Laurea%20julkaisut%2057.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nikander, J. 2016. Sosiaalialan taustaselvitys. Aikuisten parissa tehtävä sosiaalialan työ. KPMG. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/181625\\_tautaselvitys\\_aikuisten\\_parissa\\_tehtava\\_sosiaalialan\\_ty\\_o\\_22022017\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/181625_tautaselvitys_aikuisten_parissa_tehtava_sosiaalialan_ty_o_22022017_2.pdf)
- Olympiakomitea. 2024. Liikkumisen edistämisen ekosysteemi. <https://www.olympiakomitea.fi/liikunnallinen-elamantapa/> Viitattu 1.4.2024.
- Opetushallitus. 2017. Aikuisten parissa tehtävän sosiaalialan työn osaamistarpeet. Nikander, J., Juntunen, E., Holmberg, A. & Tuominen-Thuesen, M. Raportit ja selvitykset 2017:13. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/aikuisten\\_parissa\\_tehtavan\\_sosiaalialan\\_tyon\\_osaamistarpeet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/aikuisten_parissa_tehtavan_sosiaalialan_tyon_osaamistarpeet.pdf)
- Opetushallitus. 2019. Osaaminen 2035. Osaamisen ennakointifoorumin ensimmäisiä ennakointituloksia. Raportit ja selvitykset 2019:3. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/osaaminen\\_2035.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/osaaminen_2035.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu- ja 2022:33. Helsinki. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2024. Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämisavustukset. <https://okm.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-valtakunnalliset-kehittamisavustukset>  
Viitattu 3.4.2024.

- Passi & Ripatti. 2024. Työkalut muutoksen tekijöille. Verkkojulkaisu: <https://passiripatti.fi/wp-content/uploads/2016/09/PR-book-A3.pdf>  
Viitattu 27.3.2024.
- Prinkey, V. & Roitto, R. 2024. Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/lts\\_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf)
- Puttonen, M. 2023. Empatia on kova juttu. Helsingin Sanomat. Juttu julkaistu Tiede-lehdessä 3/2023. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000009349789.html>  
Viitattu 4.5.2024.
- Pylkkänen, E. 2024. Myös bruttokansantuote saadaan hyvään kuntoon liikunnalla. Liikuntaneuvonnan seminaari 2024. Verkkojulkaisu: [https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2024/04/Pylkkanen\\_Elina\\_20032024.pdf](https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2024/04/Pylkkanen_Elina_20032024.pdf) Viitattu 23.5.2024.
- Salmela, P. 2024. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista tukevan Helmi-mallin koulutuskokouksen kehittäminen. Opinnäytetyö (YAMK). Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio. Turun ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202402283546>.
- Sanastokeskus & Liikuntatieteellinen Seura. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23. [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/lts\\_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf)
- Stickdorn & Schneider, 2019. This is Service Design Thinking. BIS Publishers. Amsterdam.
- Työterveyslaitos. 2024. Miten Suomi voi? -tutkimuskooste. Verkkojulkaisu: <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/miten-suomi-voi> Viitattu 1.3.2024
- Valtioneuvosto. 2020. Osaaminen turvaa tulevaisuuden. Jatkuvan oppimisen parlamentaarisen uudistuksen linjaukset. Valtioneuvoston julkaisu 2020:38. Helsinki [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162614/VN\\_2020\\_38.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162614/VN_2020_38.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Valtioneuvosto. 2021. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:14. Helsinki. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162913/VN\\_2021\\_14.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162913/VN_2021_14.pdf)
- Valtioneuvosto. 2023. Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. Helsinki. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165042/Paaministeri-Petteri-Orpon-hallituksen-ohjelma-20062023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valtion liikuntaneuvosto. 2023. Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:9. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/06/Terveytta%CC%88-edista%CC%88va%CC%88-liikkuminen-ja-liikunta-osana-sote-alan-koulutuksia.pdf>
- Virta, M. (toim.) 2023. Kuuleminen ja kohtaaminen ovat yhteishengen liima. Fysioterapia-lehti 6/2023.
- Vuorensyrjä, M., Borgman, M., Kemppainen, T., Mäntysaari, M. & ja Pohjola, A. 2006. Sosiaalialan osaajat 2015. Sosiaalialan osaamis-, työvoima- ja koulutustarpeiden ennakointihanke (SOTENNA): loppuraportti. Sosiaalityön julkaisusarja 4. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/79776/951-39-2593-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## LIITTEET

Liitetaulukko 1:

### Hyvät muovit -hankkeeseen (2019-2022) osallistuneet henkilöt (n=541) sekä aineistonkeruu:

	Asiakkaat (n=479*)			Työntekijät (n=62)			Asiakkaat ja työntekijät (n=541*)
	Asiakasym-märryskysely	Pilotin aloituskysely	Pilotin lopetus-kysely	Pilotin palautekysely	Seuranta-kysely	Koulutukset	Työpaja-raportit
Aspa-koti Liljalaakso a=80 t=13	34	54	37	10	8	2	13
Aspa-koti Sillanpää a=45 t=10	19	23	13			2	10
Kunnari a=20 t=3	18	10	7	3	2	1	13
Friski Tuult ry a=148 t=3	13	15	7	3	2	3	11
Näsinkulman Klubi-talo a=100 t=10	25	12	11	8	3	2	9
Aspa-koti Valtti ja Nahkuri a=51 t=8	18	13	9	3	1		11
Kipinä a=30 t=2	22	27	22	2	2	1	9
Halisten palvelu-asunto a=5 t=13	3	0	2	4(8)	1		7
<b>Yhteensä</b>	<b>152</b>	<b>154</b>	<b>108</b>	<b>42</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>83</b>

\*Korjatut luvut: Hyvät muovit -hankkeen aineistoa ja tuloksia hyödynnettäessä havaittu laskuvirhe, joka korjattu.

Lukuohje: a=asiakkaat, t=työntekijät. Eri henkilöt ovat osallistuneet hankkeen eri vaiheisiin ja yksittäiseltä henkilöltä on voinut saada tietoa usean eri menetelmän kautta. Halisten palveluasuntojen työntekijöille toteutettiin myös pilotin aloituskysely, johon vastanneiden määrä on ilmoitettu pilotin palautekysely sarakkeessa (suluissa).





**MENESTYS NÄYTTÄÄ  
SINULTA**



**SUOMEN  
PARALYMPIAKOMITEA**

