

Hyvät muuvit -hanke (2019–2022)

1 Taustaa ja tarvekuvaus

Lainsäädännön uudistukset (mm. sosiaalihuoltolaki ja vammaispalvelulaki), erilaiset valtakunnalliset asumisohjelmat ja asumisen kehittämishankkeet (mm. Kehas ja Mielen Aske) sekä YK:n Vammaisyleissopimuksen voimaan saattaminen ovat johtaneet siihen, että mielenterveyskuntoutujien ja vammaisten asumispalvelut Suomessa ovat muuttumassa ja suurelta osin jo muuttuneet laitos- ja perinteisestä ryhmäkoti- tai asuntola-asumisesta yksilöllisiksi.

Nykyään asumispalvelut järjestetään useimmiten tavallisissa asunnoissa, tavallisessa asuntokannassa ja asiakkaat saavat tarvitsemansa palvelut kotiinsa. Asumispalvelujen asiakkaat käyttävät ensisijaisesti tavallisia lähipalveluja: kauppoja, kirjastoja, terveys- ja asiointipalveluja sekä harrastus- ja vapaa-ajan palveluja. Asumispalvelujen henkilöstön tehtävä on arjen avun ja tuen lisäksi mahdollistaa asukkaiden itsenäistä elämää ja osallistumista yhteisöissä sen sijaan, että järjestettäisiin esim. asukkaille yhteistä vapaa-ajan toimintaa ja harrastustoimintaa asumisyksiköissä. Kehitys on johtanut siihen, että asumispalvelujen piirissä olevat ihmiset tarvitsevat tukea, rohkaisua ja toimintamuotoja, jotka mahdollistavat heidän osallistumisensa lähiyhteisöissä. Myös asumispalvelujen henkilöstö tarvitsee työkaluja asukkaiden osallisuuden vahvistamiseen ja ohjaamiseen esim. liikuntaharrastusten pariin.

Hankkeen perustelut nousevat YK:n Vammaisyleissopimuksen velvoitteista. Sopimuksen 30. artikla velvoittaa mahdollistamaan erityistä tukea tarvitsevien ihmisten yhdenvertaisen osallistumisen kulttuurielämään, virkistys- ja vapaa-ajan toimintaan sekä urheiluun. Sopimus edellyttää edistämään heidän osallistumistaan kaikille suunnattuun urheilutoimintaan ja sen saavutettavuutta sekä järjestämään myös heille erityisesti suunnattua urheilutoimintaa. (Suomen YK-liitto, 2018.)

Mielenterveyskuntoutajat ja vammaiset ihmiset harrastavat liikuntaa ja käyttävät julkisia liikuntapalveluja muuta väestöä vähemmän. Harrastuksiin osallistumista estävät muun muassa avustajien ja tukihenkilöiden puute sekä se, että liikunnan apuvälineratkaisuja ei tunneta tai niitä ei ole käytettävissä. Mielenterveyden häiriöt ovat yhteydessä moniin epäedullisiin elämäntapoihin, kuten tupakointiin, päihteiden käyttöön ja vähäiseen liikuntaan. Mielenterveyskuntoutujien riski sairastua muun muassa sepelvaltimotautiin on suurentunut ja elinajanodote lyhentynyt. Erityisen haavoittuvassa asemassa yhdenvertaisen osallistumisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta ovat arjessaan paljon tukea tarvitsevat vammaiset ihmiset ja mielenterveyskuntoutajat, jotka ovat esim. asumispalvelujen ja päivä- tai kuntouttavan työtoiminnan palvelujen piirissä. He kokevat mm. usein itsensä yksinäisiksi.

Saaren (2018) mukaan mielekäs tekeminen, esimerkiksi liikuntaharrastus, mahdollistaa sosiaalisten suhteiden syntymisen ja sosiaalisten taitojen kehittämisen ja vähentää koettua yksinäisyyttä. Vähäinen liikunta on sekä fyysinen että psyykinen terveysriski. Asumis- ja muita arjen tukipalveluja käyttävien mielenterveyskuntoutujien ja vammaisten ihmisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen on tärkeää kuntoutumisen, terveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Hankkeessa kehitettävät toimintamallit paitsi lisäävät hankkeen kohderyhmän liikunta-aktiivisuutta myös tuovat asumisen palveluihin uusia, asukkaita osallistavia ja heidän hyvinvointiaan ylläpitäviä ja vahvistavia sisältöjä.

Asumispalvelujen asukkaat itse ovat ilmaisseet, että liikuntamahdollisuuksien lisäämiselle on tarvetta. Aspa-kotien asukkailta (noin 100 hlöä) ja Aspan kokemustoimijoilta kerättiin keväällä 2017

ja syksyllä 2018 tietoa siitä, millaisia osallistumismahdollisuuksia he toivoisivat. Moni toivoi mahdollisuutta kokeilla erilaisia sekä yksilö- että ryhmäliikuntalajeja. Itselle mieluisan, itse valitun liikunnan koettiin tuottavan sekä kehon että mielen hyvinvointia.

Hankkeeseen pilottikumppanina osallistuvien Aspa-kotien asukkaille ja työntekijöille järjestettiin hankkeen valmisteluvaiheessa tapaaminen, jossa he ideoivat hankkeen sisältöjä ja kertoivat hankkeen toimintaan liittyviä tarpeitaan ja toiveitaan. Asukkaat toivovat mahdollisuutta kokeilla erilaisia liikuntalajeja, mm. vesiliikuntaa, salibandya, joogaa, kuntosaliharjoittelua. Myös vertaistukea liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja ylläpitämiseen toivotaan. Työntekijät puolestaan toivovat hankkeelta työkaluja liikunnan kytkemiseksi osaksi asumispalvelujen arkea sekä uusia liikuttamisvinkkejä ja ideoita. Myös yhteistyön rakentamista liikuntapalvelujen ja esim. alueen oppilaitosten kanssa toivotaan.

Tampereen Klubitalon jäsenet ovat käsitelleet hankkeeseen osallistumista jäsenkokouksessaan. Klubitalot toimivat jäsentensä siltana työelämään. Klubitalon jäsenten näkökulmasta liikuntahanke toisi heille mahdollisuuksia ja osaamista työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitämiseen. Toisaalta liikunnalliset aktiviteetit toisivat mielekästä sisältöä myös pitkiin iltoihin ja viikonloppuihin.

Vaikeavammaisten osallistujien tarve ja toive puolestaan on kokeilla ja löytää erilaisia apuvälineratkaisuja, joiden avulla he voivat nauttia omaehtoisesti liikunnasta ja harrastaa sitä. Heille liikunta näyttäytyy usein tavoitteellisena, ammattilaisen toteuttamana kuntoutuksena, jossa omalle toimijuudelle on vähän tilaa.

Hankkeessa edistetään asumisessaan ja arjessaan tukea tarvitsevien aikuisten liikuntaa toteuttamalla heidän kanssaan ideoituja liikunnallisia kokeiluja, kehittämällä vertaistukea ja tukihenkilötoimintaa, lisäämällä heidän ja ammattilaisten tietoisuutta erilaisista liikuntamahdollisuuksista ja rakentamalla yhteistyöverkostoja asumis- ja tukipalvelujen, liikuntapalvelujen ja järjestötoimijoiden kesken.

Hanke edistää kohderyhmän osallistumista yhteisiin ja kaikille avoimiin palveluihin (inklusion mahdollistaminen) tunnistamalla osallistujien tarpeet heille räätälöityihin kohdennettuihin liikuntapalveluihin. Osallistuja itse valitsee ja päättää miten ja missä haluaa liikkua, mikä edistää osallistujan omaa toimijuutta ja itsemääräämisoikeuden toteutumista. Hankkeessa toimitaan sukupuolisensitiivisesti ja poistetaan aktiivisesti sukupuoleen perustuvia osallistumisen esteitä. Hanke toteutetaan monen toimijan yhteistyönä ja se vahvistaa paikallisia yhteistyöverkostoja

2 Kohderyhmä ja vapaaehtoiset

Tiedot vammaisuuden perusteella tai mielenterveyssyistä asumispalvelujen piirissä olevien ihmisten kokonaismäärästä Suomessa vaihtelevat, hieman laskentatavasta riippuen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2018) mukaan Suomessa on vaikeavammaisten palveluasumisessa noin 6 000 henkilöä sekä kuntien ja yksityisten tuottamissa psykiatrisissa asumispalveluissa noin 7 500 henkilöä. Tämän tilaston mukaan lähes 14 000 suomalaista on mielenterveyskuntoutujille ja vaikeavammaisille ihmisille suunnattujen asumispalvelujen piirissä. Heistä suurin osa on myös muiden arjessa selviytymistä tukevien palvelujen, kuten päivätoiminnan ja/tai kuntouttavan työtoiminnan, piirissä.

Hankkeen kohderyhmää ovat yli 18-vuotiaat tuki- ja palveluasumisen asukkaat, päivätoiminnan ja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat sekä Klubitalo-jäsenet Varsinais-Suomessa, Satakunnassa ja Pirkanmaalla. Osallistujamäärät yhteistyökumppaneittain jakautuvat seuraavasti:

- Aspa-kodit 200 asukasta, joista suurin osa mielenterveyskuntoutujia
- CP-liiton Halisten palveluasuminen 20 vaikeavammaista asukasta
- Tampereen Klubitalo 30 jäsentä

- Friski Tuult ry, asumisen ja arjen tuen palvelut 50 asiakasta
- Lempäälän Ehtookoto, mielenterveyskuntoutujien asumis- ja päivätoiminnan palvelut 30 asiakasta
- Valkeakosken kaupungin mielenterveyspalvelujen asiakkaita 50
- Valkea mieli ry, mielenterveysyhdistys, vertaistukihenkilöitä 10

3 Tavoitteet

- 1) 90% hankkeeseen osallistuvista löytää itselleen mielekkään tavan liikkuu.
- 2) 90%:lla liikunnallinen aktiivisuus lisääntyy, fyysinen kunto ja koettu hyvinvointi paranee.
- 3) 70% kokee toimijuutensa suhteessa liikuntaan vahvistuneen. He eivät pelkästään osallistu tai hyödynnä liikuntamahdollisuuksia, vaan vaikuttavat omissa asuinpaikoissaan liikunta-aktiviteettien suunnitteluun ja toteutukseen ja voivat olla myös itse liikuttajia.
- 4) 90% toimintaan osallistuvista asumis- ja tukipalvelujen työntekijöistä kokee osaavansa vahvistaa asiakkaiden liikunnallista aktiivisuutta osana palvelua sekä ohjaavat asiakkaitaan käyttämään sekä erityisryhmille suunnattuja että kaikille avoimia liikuntapalveluja.
- 5) Hankkeen aikana kehitetyt toiminnot ja kokeilut vakiintuvat osaksi asumis- ja tukipalvelujen arkea.
- 6) Asumis- ja tukipalvelujen sekä kuntien ja järjestöjen erityisliikuntapalvelujen kesken syntyy toimivia yhteistyö- ja tiedotuskäytäntöjä.

4 Toiminnan sisältö ja kumppanit

Hankkeessa sovelletaan ja edelleen kehitetään kohderyhmän tarpeiden mukaan VAU:n jo vakiintuneita toimintamalleja ja palveluja (esim. Valtti, SOLIA, Iloliikuttaja-vertaisohjaajakoulutukset, Säpinää sisällä -pelitapahtumat, Motoasemat) sekä toteutetaan liikuntakokeiluja. Hankkeessa mm. kehitetään asumispalvelujen aikuiskäyttäjien tarpeisiin vastaava sovellus Valtti-toimintamallista. Hankkeessa saatetaan yhteen erilaisia alueellisia liikunnallista (vertais)tukea toteuttavia toimijoita voimien yhdistämiseksi ja resurssien löytämiseksi ja etsitään uudenlaisia yhteistyömalleja kuntien tai kaupunkien erityisliikunnanohjaajien kanssa.

Hanke toteutetaan kolmen vuoden aikana tiiviissä toiminnallisessa yhteistyössä pilottikumppaneiden kanssa. Hanketta toteutetaan Varsinais-Suomessa, Satakunnassa ja Pirkanmaalla. Hanke käynnistyy Varsinais-Suomesta ja etenee vaiheittain alueelta toiselle. Uusia pilotteja käynnistetään vaiheittain hyödyntäen aina edellisistä saatuja kokemuksia.

Hanketta hallinnoi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. VAU:hun palkataan hanketta varten koordinaattori. Hankkeen kumppaneina toimivat Aspa-säätiö sr, Aspa Palvelut Oy, Tampereen Klubitalo, Suomen CP-liitto/ Halisten palveluasunnot, Lempäälän Ehtookoto/Kunnari (mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut ja päivätoiminta), Friski Tuult/ mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut Rauma, Valkeakosken kaupunki/ mielenterveyspalvelut, Valkea mieli ry, (mielenterveysyhdistys)/ Valkeakoski sekä Mielenterveyden Keskusliitto ry.

Hankkeen valtakunnallinen yhteistyökumppani on Mielenterveyden Keskusliitto, joka tiedotuksella ja viestinnällä mahdollistaa hankkeen pilottikumppaneiden verkostoitumisen paikallisten liikuntaryhmiä järjestävien mielenterveysyhdistysten kanssa ja auttaa hyvien käytäntöjen levittämisessä.

Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa tarkennetaan ja kartoitetaan osallistujien intressejä ja tarpeita, kartoitetaan paikallisia ja alueellisia liikuntamahdollisuuksia, kuntien tarjoamat tuet erityisryhmien liikuntaan sekä yhteistyöverkostot, joiden pohjalta rakennetaan pilottikohtaiset toteutussuunnitelmat. Koska hankkeen sisällöt muodostuvat yhteiskehittämällä

pilottikumppaneiden kanssa ja toimintaympäristöt vaihtelevat, ei hankkeessa toteutettavien kokeilujen ja toimintojen sisältöjä ole mielekästä lyödä tarkasti lukkoon etukäteen.

Kokeilut, liikuntatapahtumat

Hankkeen keskeinen toimintamuoto ovat erilaiset liikuntakokeilut, joita toteutetaan sekä osana pilottikumppaneiden omia toimintoja (esim. asumispalveluissa osana ryhmätoimintoja tai kotikäyntejä) että ulkopuolella mahdollistamalla asukkaiden osallistuminen esim. kansalaisopistojen ja liikuntaseurojen toimintaan. Työssä huomioidaan osallistujien erilaisuus ja yksilölliset tarpeet. Yhdelle sopii ryhmäliikunta, toinen haluaa tukea löytääkseen sopivan yksilöllisen harrastuksen. Pilottialueilla pyritään järjestämään kaksi kaikille avointa, matalan kynnyksen liikuntatapahtumaa/vuosi. Liikuntatapahtumissa törmäytetään toisiinsa eri ikäisiä, eri taustaisia ihmisiä sekä tahoja, joita yhdistää kiinnostus liikuntaan. Tapahtumissa on mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntalajeja ja tutustua uusiin ihmisiin. Lisäksi niissä käynnistetään kohteisiin sopiviksi arvioitujen pihapalvelivälineiden hankinta asukkaiden vapaa-ajan ja vertaisliikuttajien käyttöön. Osallistujat voivat myös kokeilla ja hyödyntää erilaisia soveltavan liikunnan apuvälineitä. Hankkeessa toteutetaan liikuntaan ja terveellisten elämäntapojen toteuttamiseen kannustavia tempauksia ja ryhmiä, joissa hyödynnetään asiantuntijoita (esim. ravitsemusterapeutti, hyvinvointivalmentaja jne).

Vastuuttaminen, vertais- ja tukihenkilötoiminta

Hankkeessa luodaan asukkaita liikuntatoiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen osallistava rakenne. Hankkeen aikana pilottitoimintoihin muodostetaan asiakkaista ja työntekijöistä Liikuttajatiimejä, jotka ottavat vastuuta hankkeen toimintamuotojen ja kokeilujen organisoinnista jo hankkeen aikana sekä sen päätyttyä. Vahvistetaan osallistujien toimijuutta kouluttamalla heistä vertaisliikuttajia, joiden koulutuksessa hyödynnetään lloikuttaja-kouluttajamallia. Tukihenkilöitä, jotka rohkaisevat ja kannustavat osallistujia liikuntaan rekrytoidaan myös oppilaitoksista ja järjestöistä ja heidän rekrytoinnissaan ja koulutuksessaan hyödynnetään ja sovelletaan mm. VAU:n Valtti-toimintamallia.

Verkostot, osaamisen ja tietoisuuden lisääminen

Hankkeessa rakennetaan yhteistyötä pilottitoimijoiden sekä kuntien erityisliikuntapalvelujen ja kaikille avoimien liikuntapalvelujen sekä liikuntajärjestöjen kanssa niin, että tieto kulkee toimijoiden välillä. Yhteistyöverkostojen kautta lisätään asumis- ja tukipalvelujen ammattilaisten liikuntaan ja asiakkaidensa liikuttamiseen liittyvää osaamista ja tietoisuutta erilaisista liikuntamahdollisuuksista. Samoin lisätään osallistujien tietoisuutta liikunnan ja terveellisten elämäntapojen merkityksestä hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja vahvistajana.

Hankkeelle kutsutaan urheilijakummi, joka innostaa osallistujia liikkumaan ja toimii hankkeen kasvona viestinnässä. Kummi osallistuu hankkeen someviestintään ja esim. pilottialueiden avoimiin tapahtumiin sekä alueellisiin loppuseminaareihin. Viestinnällä laajennetaan ja syvennetään pilottien vaikuttavuutta. Pilottien toimintatavoista ja kokeilujen tuloksista viestitään aktiivisesti hankkeen suoraan kohderyhmää laajemmalle joukolle: tavoitteena on tuoda liikunnan hyvinvointia lisäävät vaikutukset konkreettisella tavalla kenen tahansa hyödynnettäväksi. Ensisijaiseksi kohderyhmäksi valitaan nuoret aikuiset 15-35v. Toinen merkittävä kohderyhmä on yksinäisyyden/syrjäytymisen vähentämisen parissa työskentelevät toimijat (järjestöt).

Viestinnässä hyödynnetään hankekummi, joka omalla näkyvyydellään ja kanavillaan pystyy viemään hankkeen viestiä tehokkaasti eteenpäin. Kummi toimii osallistujien motivaattorina, mutta lisäksi viestinnällisenä kanavana. Hankkeen aikana toteutetaan kampanja, jossa haastamme asumis- ja tukipalvelujen tuottajat ja liikuntapaikat kehittämään uusia mahdollisuuksia lajikokeiluihin. Haasteen tueksi rakennetaan videosisältöä, jotka voidaan toteuttaa yhteistyössä

hankekummin kanssa. Hankkeen tuotoksista koostetaan videosarja, joka välittää osallistujien ajatuksia, tunnelmia ja kokemuksia. Viestinnässä hyödynnetään VAU ry:n sekä Aspan verkkosivuja sekä sosiaalisen median kanavia.

Aikataulu 2019–2022

6–9/2019 Hanketyöntekijän rekrytointi ja perehtyminen, pilottikumppaneiden kontaktointi ja tarpeiden kartoitus työpajoissa ja pilottikohtaisten toimintasuunnitelmien laadinta. Yhteistyöverkostojen muodostaminen ensimmäisillä pilottialueilla. Ohjausryhmän kokoaminen.

8–12/2019 Ensimmäiset kokeilut pilottikohtaisten toimintasuunnitelmien pohjalta käynnistyvät Varsinais-Suomessa. Liikuttajatiimien muodostaminen. Kokeilujen dokumentointi, palautteiden keruu ja analysointi. Vertaisliikuttajakoulutus 1, ensimmäinen lähijakso, ohjatut oppimistehtävät. Vuoden 2020 kokeilujen ja toiminnan suunnittelu, pilottikumppaneiden kontaktointi ja pilottikohtaiset toimintasuunnitelmat. Verkostotapaamiset. Viestintäkampanjan suunnittelu.

1–4/2020 Kokeilut pilottikohtaisten suunnitelmien pohjalta seuraavilla pilottialueilla sekä yhteistyöverkostojen ja liikuttajatiimien muodostaminen. Vertaisliikuttajakoulutuksen päätös (toinen lähijakso ja lopputehtävät). Ensimmäisen toimintakauden palautteiden ja arvioinnin kokoaminen. Alueellinen, kaikille avoin liikuntatapahtuma 1. Hankkeen Prove-väliarviointi ja arviointitiedon hyödyntäminen jatkoon suunnittelussa. Viestintäkampanjan käynnistyminen.

5–8/2020 Toisen toimintavuoden käynnistyminen: Kokeilut pilottikohtaisten suunnitelmien pohjalta jatkuvat. Pihapelipäivät/tapahtumat kaikissa ensimmäisen ja toisen kauden ASPA-kodeissa ja muissa pilottikohteissa. Toisen kauden liikuttajatiimien kokoaminen. Alueellinen, kaikille avoin liikuntatapahtuma 2. Verkostotapaamiset. Aktiivista hankeviestintää.

8–12/2020 Kokeilut ja niiden dokumentointi, palautteiden keruu ja analysointi. Vertaisliikuttajakoulutus 2, ensimmäinen lähijakso, ohjatut oppimistehtävät. Kolmannen vuoden toiminnan suunnittelu (vuoden 2021 pilottikumppaneiden kontaktointi ja pilottikohtaiset toimintasuunnitelmat, yhteistyöverkostojen muodostaminen). Aktiivista hankeviestintää.

1–4/2021 Uudet kokeilut käynnistyvät suunnitelmien mukaisesti. Toisen kauden kumppanien vertaisliikuttajakoulutuksen päätös. Palautteiden ja arvioinnin kokoaminen (mukana myös ensimmäisen kauden kumppanit/toiminnan pysyvyys). Alueellinen, kaikille avoin liikuntatapahtuma 3. Verkostotapaamiset. Piloteissa kehitettyjen toimintatapojen mallintaminen. Aktiivista hankeviestintää.

5–8/2021 Kolmannen toimintavuoden käynnistyminen: Kokeilut jatkuvat pilottikohtaisten suunnitelmien mukaisesti. Pihapelipäivät/tai työpajat kaikissa 1–3 kauden Aspa-kodeissa ja muissa pilottikohteissa. Kolmannen kauden liikuttajatiimien kokoaminen. Verkostotapaamiset. Piloteissa kehitettyjen toimintatapojen mallintaminen. Aktiivista hankeviestintää.

8–12/2021 Kokeilut niiden dokumentointi, palautteiden keruu ja analysointi. Vertaisliikuttajakoulutus 3, ensimmäinen lähijakso, ohjatut oppimistehtävät. Yhteistyöverkostojen toiminnan vakiinnuttaminen. Loppuseminaarien suunnittelu. Piloteissa kehitettyjen toimintatapojen mallinnusten julkaisu: videot, koulutusmallit ja materiaalit. Aktiivista hankeviestintää.

1–4/2022 Kolmannen kauden vertaisliikuttajien koulutuksen päätös. Loppuarviointi ja alueelliset päätösseminaarit. Hankkeen tulosten raportointi. Viestintäkampanjan huipennus.

5 Tulokset

- 90% pilotointiin osallistuvista löytää mielekkään tavan liikkua
- 80% osallistujista fyysinen kunto on parantunut
- 90% osallistujista kokee fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa vahvistuneen lisääntyneen liikunnan myötä.
- liikuttajatiimit toimivat kaikissa pilottikohteissa
- 100 liikunnan vertaistukijaa ja muuta tukihenkilöä koulutettu ja toimii
- sekä asukkaat että asumispalveluhenkilöstö tietävät, millaisia liikuntaharrastusmahdollisuuksia ja harrastusten taloudellisia tukimuotoja (esim. alennukset, kortit jne.) alueilla on ja osaavat hyödyntää niitä
- pilottiyksiköissä toteutetaan liikunnallisia aktiviteetteja vähintään 1 krt/viikossa osana arjen tukea ja toimintaa
- 90% toimintaan osallistuneista ammattilaisista kokee liikunnan ohjaukseen liittyvän osaamisensa lisääntyneen
- toimivat yhteistyö- ja tiedotuskäytännöt asumispalvelujen ja kuntien erityisliikuntapalvelujen kesken

6 Seuranta, arviointi ja tulosten hyödyntäminen

Hankkeen tuloksia ja vaikutuksia arvioidaan Aspa-säätiön kehittämistoiminnan Prove-arviointityökalulla. Arviointiprosessi muodostuu itsearvioinnista sekä arviointikumppanin kanssa toteutetusta pari- ja ryhmätyöskentelystä. Arvioinnin kohteena ovat toiminnan tavoitteet, osallistujalähtöisyys, prosessit ja kumppanuudet. Hankkeen aikana toteutetaan Prove-arviointi kaksi kertaa.

Tiedonkeruumenetelmät ja mittarit

Osallistujille toteutetaan hankkeen aikana kolme kertaa kartoitus, jonka avulla kerätään tietoa hankkeen toimintaan osallistumisen koetusta hyödyllisyydestä, liikunta-aktiivisuuden lisääntymisestä, fyysisen kunnon kohenemisesta sekä koetun hyvinvoinnin lisääntymisestä. Kyselyn avulla voidaan todentaa hankkeen toimintaan osallistumisen tuottamat muutokset ja hyödylliset vaikutukset. Onnistumisen mittareita on kolme: 1) löytyikö harrastus 2) lisääntyikö liike 3) lisääntyikö koettu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

Osallistuville ammattilaisille toteutetaan alku- ja loppukartoitus. Alkukartoituksessa kerätään tietoa työntekijöiden valmiuksista, osaamisesta ja kehittämistarpeista huomioida asukkaiden liikuttamisen näkökulma osana arkityötä. Loppukartoituksessa kerätään arviointitietoa siitä, onko hankkeeseen osallistuminen lisännyt ammattilaisten valmiuksia. Onnistumisen kriteeri on: 1) lisääntyivätkö ammattilaisten valmiudet ja osaaminen liikuttaa asukkaita ja ohjata heitä liikuntaharrastuksiin

Liikuttajatiimeiltä (2 asukasta + työntekijä) ja kuntien ja järjestöjen yhteistyökumppaneilta kerätään tietoa toimintakonseptin hyödyllisyydestä. Onnistumisen kriteerit ovat: 1) jatkuvatko liikunta-aktiviteetit hankkeen päättymisen jälkeen 2) syntyikö liikuntaan liittyvää vertaistukea, liikuttavatko asukkaat toisiaan 3) toimiiko yhteistyö asumispalvelujen ja kuntien erityisliikuntapalvelujen kesken

Opinnäytetyö (esim. ylempi AMK) hankkeen vaikutusten arvioimiseksi.

Piloteissa kehitettyjä toimintatapoja levitetään sovellettavaksi pilottitoimijoiden taustayhteisöissä ja yhteistyöverkostoissa: 38 Aspa-kotia eri puolilla Suomea, CP-liiton asumispalvelut ja aluetoiminta, MTKL:n paikallisyhdistykset sekä kunnat.

Hankkeen tulosten levittäminen

Hankkeen tuloksia levitetään ja juurrutetaan valtakunnallisesti toteuttamalla neljä alueellista liikuntatapahtumaa, jotka suunnataan eri asumispalvelujen asukkaille, tuottajille ja työntekijöille, päivä- ja työtoiminnan sekä kuntouttavan sosiaalityön asiakkaille ja ammattilaisille, kuntien liikuntapalveluista vastaaville viranomaisille sekä liikuntapalvelujen tuottajille ja toteuttajille. Kokeiluista tuotetaan verkossa julkaistavia lyhyitä opasvideoita, joita voidaan hyödyntää sekä ryhmämuotoisten että yksilöllisten liikuntahetkien toteutuksessa.

Hankkeen tuloksia jaetaan esimerkkinä onnistuneesta interventtiosta kotimaisissa soveltavan liikunnan ja sosiaali- ja terveysalan verkostoissa. Hankkeen aikana kerätty tieto täydentää puutteellista kuvaa asumis- ja arjen tuen palveluja käyttävien aikuisten liikunta-aktiivisuudesta ja osallistumisesta.

Hankkeen toiminnasta viestitään ja tuloksia julkaistaan valtakunnallisesti VAU:n, Aspan ja Mielenterveyden Keskusliiton kautta (julkaisut, verkkosivut, sosiaalisen median eri kanavat), sekä pilottipaikkakuntien paikallis- ja alueellisissa medioissa.

Hankkeen varsinaista kohderyhmää laajemmalle joukolle kohdennettu viestintä kehitetyistä toimintamalleista ja kokeilujen tuloksista tuo liikunnan hyvinvointia lisäävät vaikutukset konkreettisella tavalla kenen tahansa hyödynnettäväksi. Niistä hyötyvät muun muassa viestintäkampanjan ensisijainen kohderyhmä, 15–39-vuotiaat nuoret aikuiset sekä yksinäisyyden/syrjäytymisen vähentämisen parissa työskentelevät toimijat (järjestöt), jotka voivat hyödyntää hankkeen tuloksia.

7 Lisätietoja

Yhteyshenkilö

Hankkeen yhteyshenkilönä VAU:ssa toimii tutkimuspäällikkö Aija Saari, puh 040 5064208, aija.saari@vammaisurheilu.fi.

Lähteet

Hörkkö & Korhonen, 2015. Mielenterveyskuntoutujien terveyden edistäminen –kurssimuotoinen elintapaohjaus. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma | Terveystoiminta AMK.
Kivistö, 2016. Kolme ja yksi kuvaa osallisuuteen. Monimenetelmällinen tutkimus vaikeavammaisten ihmisten osallisuudesta toimintana, kokemuksena ja kielenkäyttönä. Lapin yliopisto.
Yhteiskunnallinen tiedekunta.

Korkeila & Korkeila, 2008. Elämäntavat ja mielenterveyden häiriöt. Mielenterveyspotilaiden somaattista sairastavuutta on mahdollista vähentää muuttamalla elämäntapoja. Lääketiede, katsausartikkeli.
https://thl.fi/documents/974282/1449788/Korkeila_El%C3%A4m%C3%A4ntavat_artikkeli.pdf/7e8b269f-4

Saari & kumpp. Eriarvoisuutta käsittelevän työryhmän loppuraportti. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2018
Liite