

#HYVÄT MUUVIT

Hyvät muuvit -hanke 2019–2022: Loppuraportti

**Katariina Jauhiainen
Suomen Paralympiakomitea**



#HyvätMuuvit

Taustaa ja perusteita

Suomessa mielenterveyskuntoutujille ja vaikeavammaisille ihmisille suunnattujen asumispalveluiden piirissä on lähes 14 000 henkilöä (THL 2018). Asumispalveluilla tarkoitetaan lakisääteistä palvelu- ja tukiasumisen järjestämistä henkilöille, jotka erityisestä syystä tarvitsevat tukea (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014).

Liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden tärkeys hyvinvoinnin kannalta on kiistatonta. Tiedämme myös sen, että arjessaan tukea tarvitsevat ja ne, joilla on jokin vamma tai sairaus, liikkuvat arjessaan vähemmän muuhun väestöön verrattuna. Tämä korostui entisestään koronapandemian aikana.



Lähtökohta

Edellä mainittuun ryhmään kuuluvat hyötyvät suhteessa eniten liikunnan tuomista terveyshyödyistä. Vaikutus on merkittävä myös kansanterveydellisesti tarkasteltuna.

Jotta hyödyt olisivat saavutettavissa, on ensisijaisen tärkeää osallistaa, aktivoida ja kuulla itse asianosaisia. Lisäksi on tärkeää löytää yhteistyössä juuri heille sopivat tavat terveyden ja liikkumisen ylläpitoon ja edistämiseen.

Tämä oli lähtökohta ja toimintatapa Hyvät muuvit -hankkeessa, jota Paralympiakomitea vei eteenpäin yhdessä hankekumppaneiden kanssa.



Suomen Paralympiakomitea

Avoin ja yhdenvertainen, urheileva ja liikkuva Suomi



Menestys
näyttää sinulta

Autamme muita
onnistumaan.

Olemme paraurheilun
ja soveltavan liikunnan
asiantuntija.

Me teemme tämän yhdessä.
Meidän äänemme kuuluu.

Avaamme ovia liikunnan
pariin. Rakennamme
polkuja kohti menestystä.

vastuullisuus

yhdenvertaisuus

esteettömyys

menestys

osallisuus

Paralympiakomitean strategia

Paralympiakomitean strategiakuva kertoo organisaatiomme tahtotilasta, laajasta toimintakentästä ja arvoista. Se pitää sisällään kohderyhmämme liikkujista urheilijoihin, urheiluseuroista aluejärjestöihin ja jäsenistöstä julkishallintoon sekä kumppaneihin.

Strategiamme kertoo myös tehtävistämme niin palvelujärjestönä, kansallisena kattojärjestönä ja lajiliittona kuin edunvalvojanakin.

Meille on tärkeä YK:n vammaissopimuksen mukainen ”yhdessä ja erikseen” -ajattelutapa. Se muistuttaa yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien tärkeydestä.



Visio ja tavoitteet

Strategiamme kertoo, että omalta osaltamme haluamme olla edistämässä avointa ja yhdenvertaista sekä kaikille saavutettavaa liikuntatoimintaa.

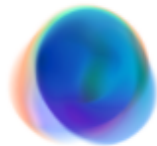
Tähän pyrimme auttaen muita, avaten ja mahdollistaen liikkumisen ja urheilun polkuja sekä tehden yhteistyötä laaja-alaisesti.

Monipuolinen asiantuntijuutemme, niin soveltavassa liikunnassa kuin paraurheilussa, on toimintamme kulmakivi ja mahdollistaja.

Strategiamme mukaista työtä teimme myös Hyvät muuvit -hankkeessa vuosien 2019–2022 aikana.



Hyvät muuvit -hanke 2019–2022



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Olemassa oleva tarve

Hyvät muuvit -hanke sai alkunsa asumispalveluita käyttävien mielenterveyskuntoutujien toiveesta ja tarpeesta liikkua enemmän.

Hankkeen tavoitteena olikin edistää asumispalveluissa ja tukitoiminnan piirissä olevien mielenterveyskuntoutujien ja vaikeavammaisten aikuisten aktiivisuutta, liikkumista ja liikunnan harrastamista.

Lisäksi oli tärkeää tukea ja kouluttaa heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä.



Kumppanuus

Hyvät muuvit -hanketta vietiin eteenpäin yhdessä koko kohderyhmän kanssa. Yhteistyötä tehtiin niin paikallisten kuin valtakunnallistenkin kumppaneiden kanssa.

Päyhteistyökumppanina oli Aspa-säätiö. Muina kumppaneina olivat Aspa Palvelut Oy (Aspa-kodit Liljalaakso, Sillanpää, Valtti ja Nahkuri), Mielenterveyden keskusliitto, MTY Friski Tuult ry, Kotokampuksen Kunnari, Sopimusvuori ry:n Näsinkulman Klubitalo, Valkeakosken kaupungin mielenterveyspalveluiden Kipinä ja CP-liiton Halisten palveluasunnot.

Hankkeen rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisena kehittämishankkeena.



Toimintamallimme

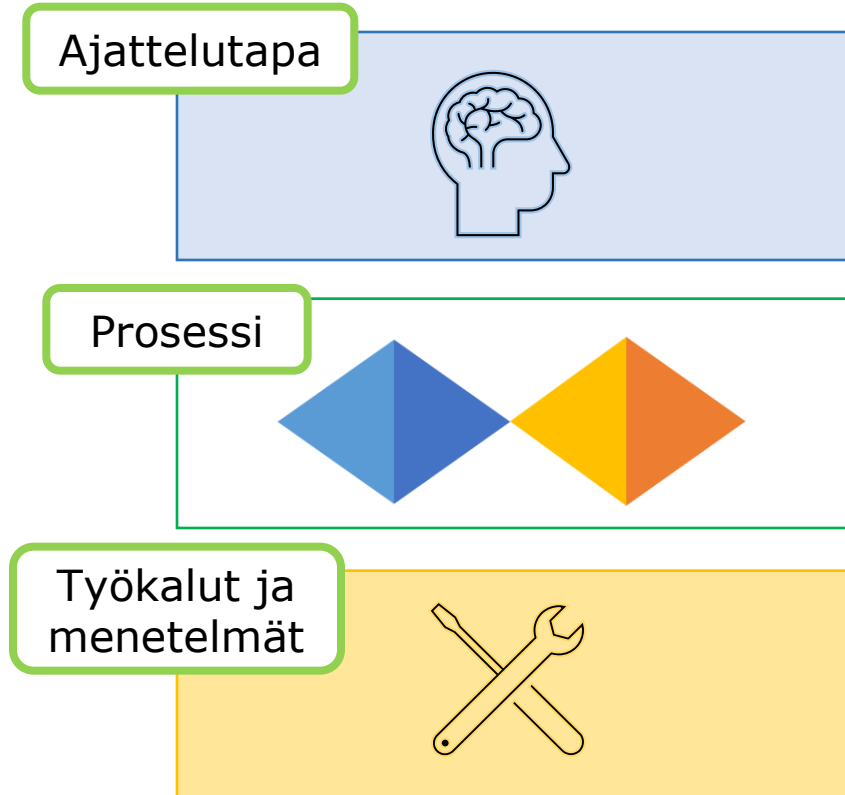
Hankkeen toimintamallina oli kohderyhmälähtöinen palvelumuotoilumenetelmä. Palvelumuotoilun ensisijaisena toimintaperiaatteena on kokonaisvaltainen ja ihmislähtöinen ajattelutapa, halu ymmärtää ihmisiä ja heidän tarpeitaan.

Palvelumuotoilu on myös suunnitelmallinen prosessi, joka konkretisoi muotoiluajattelun systemaattiseksi tekemiseksi ja ohjaa kehittämistyön etenemistä.

Lisäksi se on työkaluja ja menetelmiä, jotka tukevat ja visualisoivat kehittämistyötä, sekä auttavat tiedon ja ymmärryksen keräämisessä.



Mitä on palvelumuotoilu?



Palvelumuotoilu on kohderyhmälähtöinen menetelmä, jossa toimintaperiaatteina ovat kokonaisvaltainen ja ihmislähtöinen ajattelutapa, suunnitelmallinen prosessi sekä kehittämistyötä tukevat työkalut.

“Service design is all about making the service you deliver useful, usable, efficient, effective and desirable.” – UK Design Council, 2010

Lähde: Törrönen, KREAPAL. 2021.



Keskiössä osallisuus

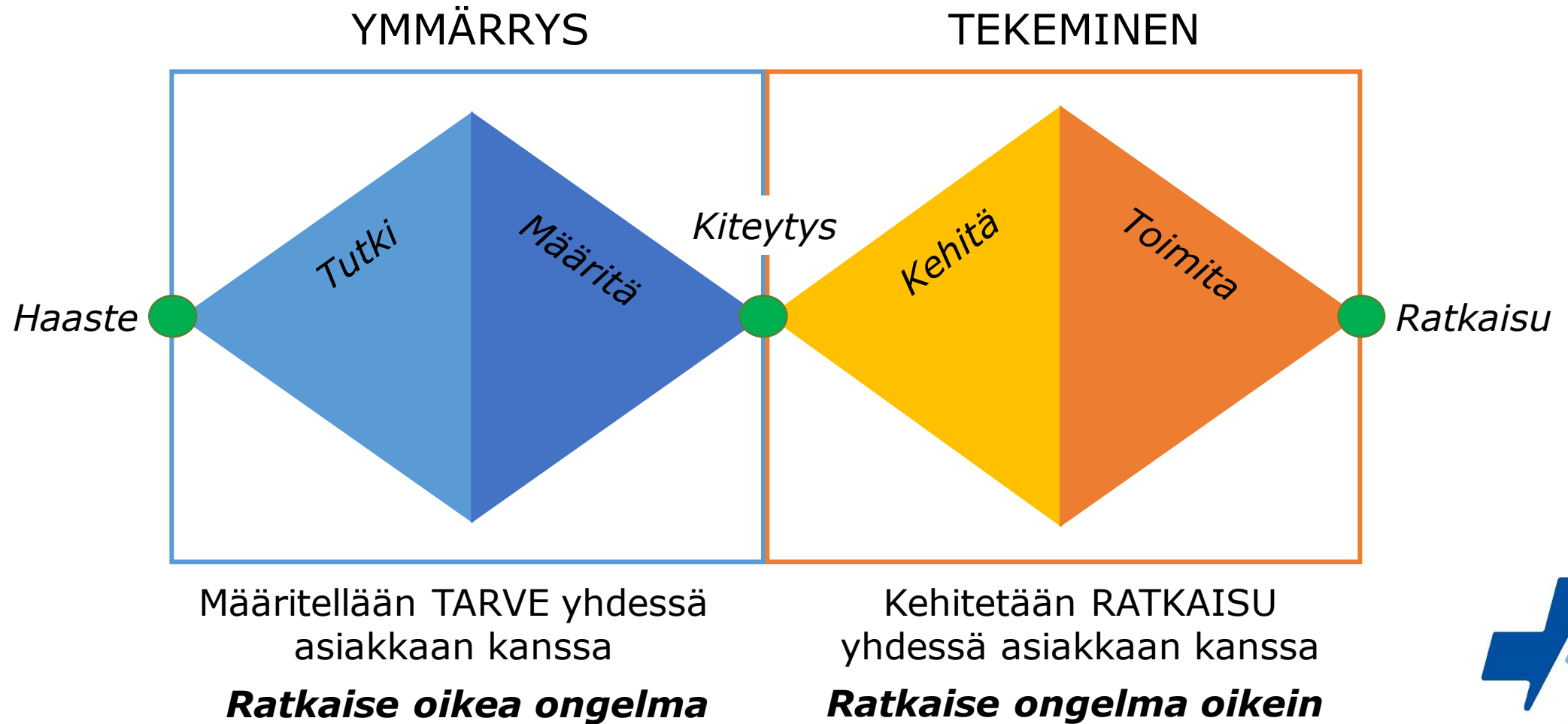
Punaisena lankana hankkeessa oli koko ajan se, että kaikessa toiminnan suunnittelussa on tärkeää keskittyä kohteena oleviin ihmisiin sekä heidän tarpeidensa ymmärtämiseen.

Hankkeen toimintatapana oli osallistaa kohderyhmä heti alusta asti mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Toiminnan pilotoinnin kautta tuettiin ja ohjattiin heitä prosessin oppimisessa ja toiminnan ylläpitämisessä. Tähän palvelumuotoilu ja sen työkalut sopivat todella hyvin.



Palvelumuotoilun prosessi

British Design Council -mallia mukaillen



Ymmärryksestä tekemiseen

Palvelumuotoilun prosessi, jota myös tuplatimantiksi kutsutaan, koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osa on ymmärrys ja toinen osa on tekeminen. Tekeminen perustuu aina ymmärrykseen, tämä on tärkeä asia. Toinen tärkeä asia on yhteistyö. Koko prosessi tehdään yhdessä asiakkaan kanssa, yhdessä asiaan liittyvän kohderyhmän kanssa.

Edellä kuvatun prosessikuvan selitys:

Kun esillä on jokin haaste, tutkitaan ensin asiaa ja tutustutaan kyseiseen ongelmaan. Sitten määritetään tarve, johon keskitytään – tämä kokonaisuus tarkoittaa asiakasymmärrystä, 1. timanttia. Sitten kehitetään mahdollisia ratkaisuja ymmärrykseen perustuen, ja toimitetaan sopivia ja toimivia ratkaisuja – tämä on tekemistä, 2. timantti. Tällä tavalla ratkaistaan oikea ongelma oikealla tavalla, yhdessä asiakkaan kanssa.



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA



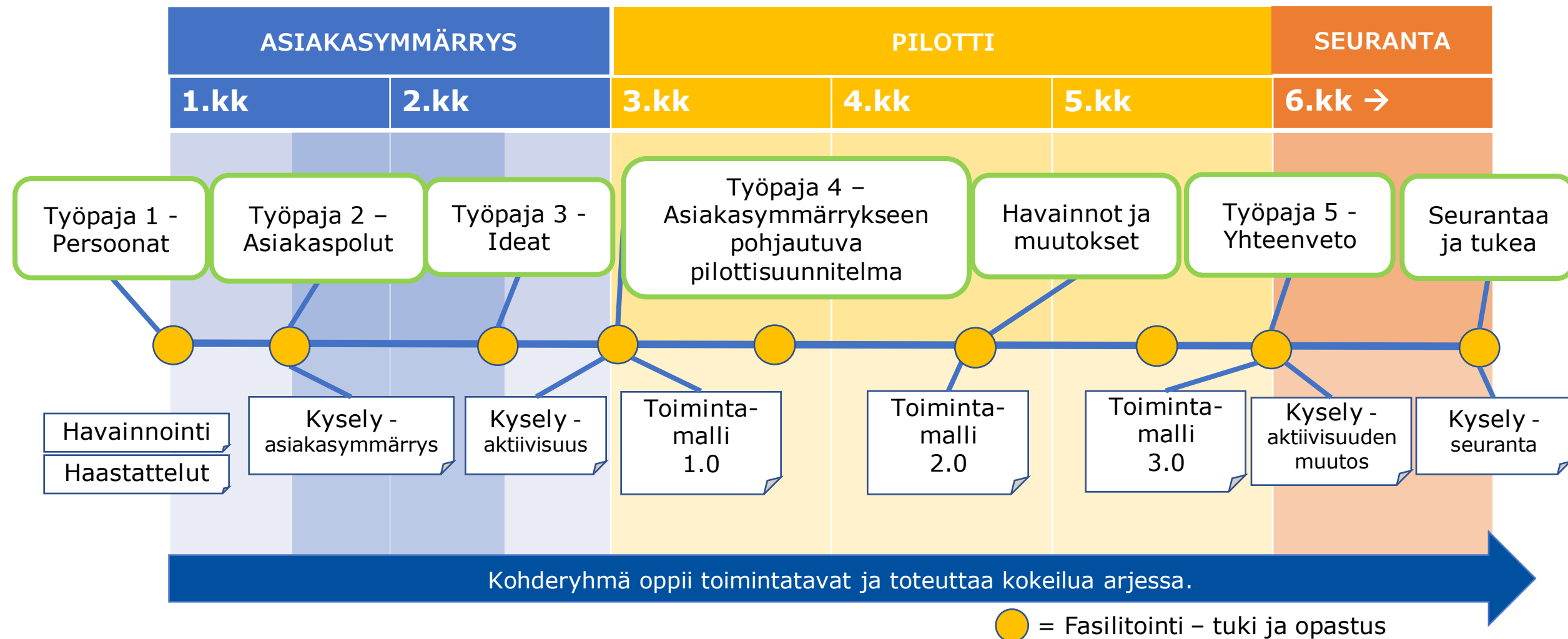
Tukea jatkuvuuteen

Hyvissä muuveissa tämä toimintamalli ja siinä eteneminen ymmärryksestä tekemiseen yhdessä kohderyhmän kanssa oli onnistunutta. Onnistuminen vaikutti siihen, että hankkeen jälkeen liikkumiseen suhtaudutaan positiivisemmin ja aktiivinen toiminta on enemmän osa arkea. Tämä on selvästi vaikuttanut myös liikkumisen lisääntymiseen.

Palvelumuotoilun prosessi, ja erityisesti paneutuminen ymmärrykseen sekä asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistoimijuuteen, auttoi hankkeen kohderyhmää sitoutumaan aktiivisuuteen ja liikkumiseen. Tämä on tukenut toiminnan jatkuvuutta heidän arjessaan.



Hyvät muuvit –hanke käytännössä



9 pitkää kokeilujaksoa

Aktiivisuutta ja liikkumista lisäävät kokeilujaksot toteutettiin yhteistyössä jo aikaisemmin mainittujen 9 eri hankekumppanin kanssa Varsinais-Suomen, Satakunnan ja Pirkanmaan alueilla vuosien 2020–2021 aikana.

Kumppanit edustivat monipuolisesti erilaisia arjen tuen palveluita, kuten tuettua asumista, asumispalvelua, ympärivuorokautista asumispalvelua, päivätoimintaa, yhdistystoimintaa ja klubitalotoimintaa.

Kokeilujaksot toteutettiin kunkin kumppanin arjessa yhteisen toimintasuunnitelman mukaisesti.



Suunnitelmallinen prosessi

Aktiivisuutta ja liikkumista lisäävä kokeilujakso alkoi asiakasymmärrysvaiheella, jonka aikana järjestettiin yhteiskehittämistyöpajoja asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa. Tässä vaiheessa kerättiin asiakasymmärrystä myös havainnoiden, haastatellen ja kyselyillä.

Tämän jälkeen toteutettiin kolmen kuukauden mittainen pilotti jokaisen kumppanin omassa arjessa. Se sisälsi erilaisia aktiviteetteja, liikkumista ja liikuntaa riippuen kunkin kumppanin omista tarpeista.

Kokeilujakson kolmas vaihe oli seuranta, jonka aikana tuettiin toiminnan juurtumista arkeen sekä kerättiin siihen vaikuttavaa tietoa.



Tavoitteena oppiminen

Tietoa ja palautetta kerättiin systemaattisesti koko hankkeen ajan.

Ymmärrystä kohderyhmän tarpeista, toiveista ja haasteista, sekä pilotteihin osallistuneiden liikkumisen määrästä ja hyvinvoinnin kokemuksesta sekä niiden muutoksesta saatiin erilaisilla kyselyillä ja haastatteluilla sekä havainnoinnin avulla.

Päätavoite oli se, että kohderyhmä saa kokemuksia, oppii niistä yhdessä ja toteuttaa aktiivisuutta ja liikkumista heidän omassa arjessaan myös tulevaisuudessa.

Tiedon ja ymmärryksen kerryttäminen koko prosessin ajan ohjasi etenemistä kohderyhmälähtöisesti ja tuki oppimista.





Ymmärrystä etsien

Kaikki aktiivisuutta ja liikkumista lisäävät kokeilujaksot alkoivat asiakasymmärryksen kartuttamisella.

Tässä vaiheessa oli oleellista ymmärtää kohderyhmän lähtökohdat ja tarpeet sekä erilaiset näkökulmat, esteet ja toiveet.

Erilaisia työpajoja toteutettiin kumppaneiden kanssa sekä heidän toimintaympäristöissään että koronan vuoksi myös etänä Teamsin välityksellä.

Ennen kunkin kumppanin omaa, heidän arjessa toteutettua pilottia oli neljä yhteiskehittelytyöpajaa, joihin osallistui sekä asiakkaita että työntekijöitä.



Sitouttaen

Työpajojen tavoitteena oli perehdyttää kumppanit hankkeen toimintatapaan sekä kerätä asiakasymmärrystä, koota keskeisimmät tarpeet yhdessä kumppaneiden kanssa, ideoida ja suunnitella aktiivista toimintaa yhdessä.

Apuna käytettiin niin palvelumuotoilun prosessia kuin sen työkalujakin.

Ymmärrysvaiheeseen paneutuminen oli tärkeää kaikkien osapuolten yhteistyön ja sitoutumisen näkökulmista.

Yhteinen ymmärrys ja sitä kautta merkityksien löytäminen ja sitoutuminen osoittautuivat myös merkittävimmiksi aktiivisen toiminnan jatkuvuuden kannalta.





Tarvelähtöisesti

Hankkeessa mukana olevat kumppanit saivat itse ideoida ja suunnittelivat omat aktiivisuutta ja liikkumista lisäävät pilotit heidän omien tarpeidensa mukaisesti. Tähän tietoa saatiin juuri asiakasymmärrysvaiheen yhteisistä työpajoista.

Yhteistyössä asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa saatiin nivottua yhteen pilottisuunnitelmia, joissa huomioitiin arki ja siinä aktivoituminen, mukana olevien erilaiset lähtökohdat ja tarpeet sekä yhteiset tavoitteet.

Arjen hallinta, mielekäs ja merkityksellinen tekeminen sekä uudet kokemukset olivat pilottien ydintä.



Yhteistyötä tehden

Yhteistyön merkitys oli yksi oleellisimpia asioita hankkeessa, ja sen tärkeyttä korostettiin. Yhteistyön eri muodot ja niiden toteutuminen arjessa nousikin esille selkeästi hankkeen aikana.

Erityisesti asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistoimijuus oli avainasemassa.

Hankkeessa tehtiin monipuolisesti yhteistyötä myös eri oppilaitosten, kuntien liikunnan-/erityisliikunnanohjaajien, liikunnan aluejärjestöjen, liikuntaa järjestävien palveluntarjoajien sekä erilaisten hankkeiden kanssa.

Näin tuettiin alueellista yhteistyötä ja luotiin uusia kontakteja. Lisäksi tavoitteena oli myös ylläpitää aktiivista toimintaa kaikilla hankealueilla koko ajan omasta pilottiaikataulusta riippumatta.

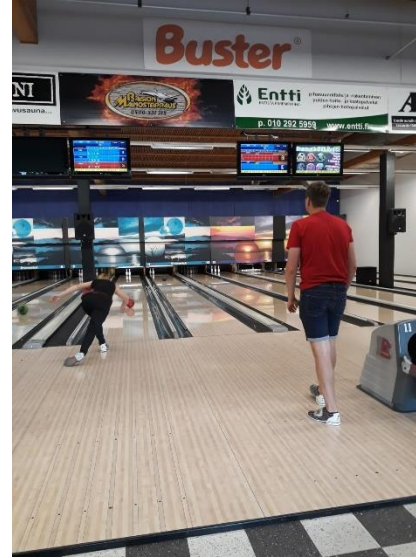


Aktiivisuutta ja liikettä

Erilaisia arjen aktiviteettejä toteutui monipuolisesti eri piloteista. Käytännössä tämä oli hyötyliikuntaa, ulkoilua, kävelyä, pyöräilyä, pientä kotijumppaa tai ryhmässä toteutettua jumppaa, pelejä ja kesällä uintia (esim. asumispalvelutyöntekijän ohjaamana tai omatoimisesti toteutettuna).

Ja aivan nollasta lähteville tämä tarkoitti aktiivisuudesta ja liikkumisesta keskustelua, aiheen avaamista ja erityisesti itselle mielekkäiden asioiden löytämistä arkeen, jotta voisi aktivoitua ja kokea liikkumisen tarpeelliseksi.





Liikuntakokeiluja

Myös erilaisia liikuntakokeiluja tehtiin kaikkien hankekumppaneiden piloteissa. Tämä mahdollistui arjen suunnittelulla, ymmärrystietoa hyödyntäen ja yhdessä ideoiden sekä alueellista yhteistyötä tehden.

Myös hanke tuki kaikkia kumppaneitaan pilottirahalla aktiivisen toiminnan ja erilaisten kokemusten mahdollistamiseksi. Näin saatiin kumppaneina tuettua toinen toisiamme ja kerättyä arvokasta kokemustietoa kehittämistoiminnan tueksi.



Pysyviä harrastuksia

Erilaisia liikuntakokeiluja olivat mm. kiipeily, SUP-lautailu, melonta, jousiammunta, mobo-suunnistus, tanssi, ratsastus, kuntosali, minigolf, keilailu, rumpukapulajumppa, ulkoilu/retkeily, fatbike, padel ja uinti. Myös urheilu-/rallikisoja käytiin katsomassa.

Näistä harrastukseksi asti mukana olleille asiakkaille jäi esim. ratsastus, kuntosali, uinti, tanssi sekä säännöllisempi ulkoilu ja luonnossa liikkuminen. Tukiyhteisöjen arkeen juurrutettiin mm. jäsenvetoisia, viikoittaisia kävelyryhmiä ja jumppaa, kuntosaliryhmä ja säännöllinen padel-vuoro.



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA





Tapahtumia

Hankkeen aikana järjestettiin myös erilaisia tapahtumia yhteistyössä eri hankekumppaneiden sekä eri yhteistyötahojen kanssa.

Ahtelassa toteutui 2020 kahden Aspa-kodin yhteinen kokeilutapahtumapäivä. Suomen luonnon päivän esteettömät tapahtumat toteutettiin Metsähallituksen ja usean muun yhteistyötahon kanssa Kurjenrahkan ja Liesjärven kansallispuistoissa 2021.

Lisäksi osallistuttiin kaksi kertaa (2019 ja 2022) Paralympiakomitean järjestämään Liikuntamaa -kokeilutapahtumaan Apuvälinemessujen yhteydessä.



Koronapandemia

Hankekaudesta 2/3 toteutettiin koronapandemian aikana. Siitäkin huolimatta yhdessä kohderyhmän kanssa tehtävä työ oli erittäin tuloksellista ja mukautui ajan vaatimiin ehtoihin.

Liikuntapaikkojen ollessa kiinni, ja kun kokoontumisia rajoitettiin, löytyi tapoja ja keinoja olla aktiivinen perusarjessa, pienryhmissä ja ulkona.

Kun rajoituksia lievennettiin, hyödynnettiin isommin yhdessä tekemisen mahdollisuuksia sekä uusien kokemusten keräämistä mm. erilaisia aktiviteetteja ja liikuntamuotoja kokeilemalla.



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA



Tuloksia

Sosiaalinen aktiivisuus



- Tavoitettiin miltei **3000** ihmistä
- **91%** asiakkaista (n=489) kokee aktiivisuuden ja liikkumisen tärkeäksi
- **70%** työntekijöistä (n=62) on saanut tukea omaan työhönsä
- Hyvinvoinnin kokemus **100%** ↑
- Merkittävintä **yhteinen ymmärrys** ja liikkujien **osallisuus**

40% ↑

70% ↑



Tavoitettiin monia

Hyvät muuvit -hankkeessa järjestettiin vuosien 2020–2021 aikana **9** pitkää liikkumispilottia **9** eri kumppanin kanssa. Kumppaneiden kautta mukana oli asiakkaita yhteensä **489** ja työntekijöitä **62**.

Ensimmäisenä vuonna hanke tavoitti kokonaisuudessaan noin **1000** henkilöä, toisena **1500** ja kolmen vuoden aikana yhteensä miltei **3000** ihmistä (arvio).

Erilaisissa hankkeen järjestämissä tapaamisissa, tapahtumissa, työpajoissa, webinaareissa ja koulutuksissa on ollut mukana yhteensä **1681** henkilöä.



Löydettiin merkityksellisyyttä

Hankkeen päättyessä **91%** mukana olleista arjen tuen palveluiden asiakkaista kokee, että aktiivisuus ja liikkuminen on tärkeää. Lisäksi näistä **40%** kertoo, että heidän aktiivisuutensa on lisääntynyt pilottien aikana. Myös **70%** työntekijöistä on samaa mieltä. Lisäksi **70%** työntekijöistä kertoo saaneensa tukea heidän omaan työhönsä.

Yhteinen ymmärrys ja liikkujien osallisuus muodostuivat merkityksellisimmiksi asioiksi aktiivisuuden ja liikkumisen jatkuvuuden kannalta. Tulosten kannalta on merkittävää myös se, että asiakkaiden kokema hyvinvointi kasvoi kaikkien kokeilujaksojen aikana.



Saavutettiin vaikuttavuutta

Hyvät muuvit -hankkeella edistettiin moniperusteisen syrjinnän vaarassa olevan kohderyhmän yhdenvertaisuutta lisäämällä heidän mahdollisuuksiaan liikkua ja harrastaa liikuntaa.

Hankkeella ei vain parannettu ja ylläpidetty osallistujien fyysistä toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia, vaan myös vahvistettiin heidän kykyjään ja osaamistaan omassa arjessa.

Hankkeessa kehitetyt toimintamallit ovat tuoneet asumisen ja arjen tuen palveluihin uusia, asiakkaita osallistavia ja heidän hyvinvointiaan ylläpitäviä ja vahvistavia sisältöjä samalla tukien heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä.

Lisäksi kokonaisprosessilla on vahvistettu asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistoimijuutta ja keskinäistä ymmärrystä.



Liikujapersoonat

Motivaatio ja tuen tarve

**Tukea ja
kannustusta
tarvitseva liikkuja**

*"Liikkumaan
lähteminen
on vaikeaa."*

Liikkuu mielellään
kaverin kanssa.
Sitoutuminen
epävarmaa.



Tarvitsee kannustusta.
Tärkeää aloittaa
pienin askelin, vähän
kerrallaan.

Kaipaa
ymmärrystä

**Fyysisen rajoitteen
omaava liikkuja**

*"Olisin valmis mihin
vain, jos vain kroppa
toimisi."*

Liikkuisi mielellään
enemmän.
Valmis kokeilemaan
vaihtoehtoja.



Käytössä erilaisia
apuvälineitä.
Mahdollisesti
avustajan tarve.

Kokee, ettei saa
riittävästi apua

Aktiivisuus ja liikkumisen määrä

**Passiivinen ja
epävarma
liikkuja**

*"Liikunnasta on
huonoja kokemuksia."*

Liikkuu vähän.
Ei tiedä, mikä liikunta
sopisi parhaiten



Mielekäs tekeminen
arjessa aktivoi.
Positiiviset kokemukset
rohkaisevat.

Ajattelee,
että ei osaa

**Aktiivinen ja
säännöllinen
liikkuja**

*"Oma juttu on löytynyt
ja liikunta antaa
voimavaroja."*

Liikkuminen on
osa arkea. On jokin
säännöllinen harrastus.



Omalla toiminnalla
voi kannustaa myös
 muita liikkumaan
enemmän.

Osallistuu
mielellään

Hyvinvointi ja arkiliikunta

**Oheis- / hyvin-
vointiliikkuja**

*"Arjen askareista saan
hyötyliikuntaa."*

Liikkuu
"huomaamattaan".
Pitää erityisesti
ulkoilusta.



Toiminnallisuus ja
sosiaaliset kontaktit
tukevat liikkumista.

Saa liikkumisesta
hyvinvointia

**Rutinoitunut ja
mukavuuden-
haluinen liikkuja**

*"Uudet asiat ovat
haastavia."*

Liikkuu niin kuin
aina ennenkin.
Rutiinit tuovat turvaa.



Tarvitsee perusteluita
uuden kokeilemiseksi
ja mm. liikkumisen
lisäämiseksi.

Toivoo helppoutta
arkeen

Kuvauksia liikkujista

Hyvinvoinnin ja lisääntyneen aktiivisuuden lisäksi hankkeessa tuotettiin kaksi merkittävää tuotosta.

Ensimmäinen niistä on liikkujapersoonat (kuva edellä). Ne ovat visuaalisia kuvauksia kohderyhmästä erilaisine tarpeineen, toiveineen ja kokemuksineen.

Liikkujapersoonat -tuotoksessa on kuusi erilaista persoonaa, kolmen eri aktiivisuuteen ja liikkumiseen liittyvän aihealueen kautta kuvattuna.

Ja mikä parasta, nämä ovat kohderyhmän itsensä luomia ja sanoittamia.



Työkalu ja koottua tietoa

Liikkujapersoonat voivat toimia apuna, kun pohditaan millaisia liikkujia ollaan, mistä tykätään ja millaista tukea mahdollisesti tarvitaan.

Ne ovat myös informatiivisia, tietoa antavia kuvauksia kyseisestä kohderyhmästä. Tästä huolimatta näitä liikkujapersoonia voi käyttää yleisesti liikkumisesta keskustellessa, ja niiden avulla voi peilata erilaisia kokemuksia.

Liikkujapersoonia voidaan käyttää valmiina työkaluna arjen tuen palveluissa esim. liikkumaan motivoinnin apuna tai vaikka terveys- tai liikuntaneuvonnassa, kun pohditaan asiakkaan kokonaistilannetta ja liikkumisen mahdollisuuksia.



Helmi-malli

Toinen tuotos, hankkeen lopputuote on Helmi-malli. Se on malli aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen.

Malli on koottu hankkeessa kerätyn ymmärryksen, tiedon ja kokemusten pohjalta. Se siis syntyi kumppaneiden kanssa toteutettujen aktiivisuutta ja liikkumista lisäävien kokeilujaksojen annista.

Helmi-mallin konseptointi on tehty palvelumuotoilua hyödyntäen.



Konkreettinen apu

Yhteinen ymmärrys ja yhteistoiminta ovat aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisessä vielä melko uusi tapa toimia. Helmi-mallia voikin hyödyntää erityisesti ajatusten herättelijänä ja oppaana osallistavan toimintatavan omaksumiseen.

Mallista on myös painettu käsikirja. Se on tehtäväkirjamainen kokonaisuus, joka etenee lineaarisesti mallin kuvaamisesta sen hyödyntämiseen omassa työssä ja arjessa.

Näin malli on konkreettinen apu ja työkalu tukipalvelun tai yhteisön oman aktiivisemmän polun rakentamiseen.

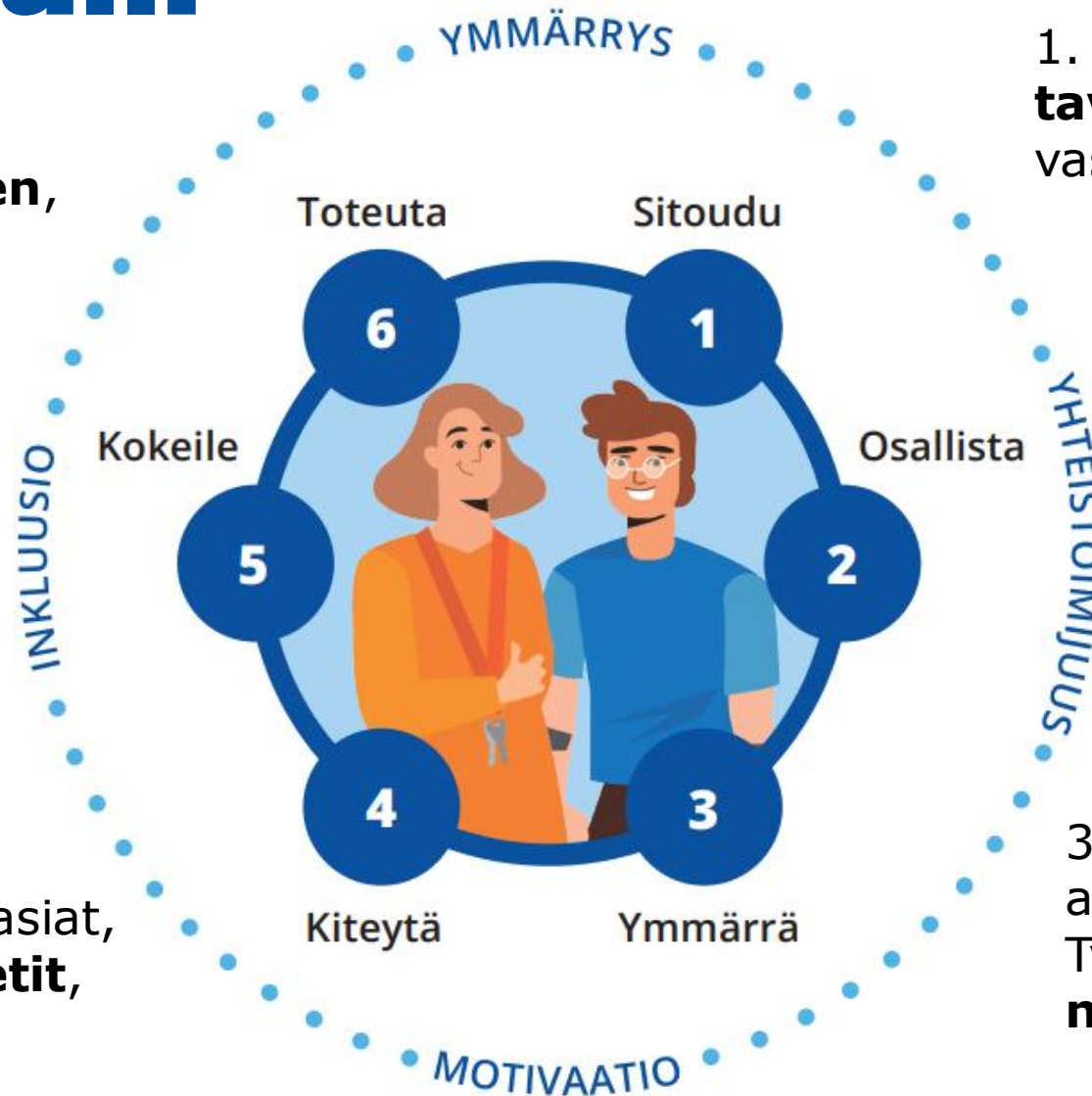


Helmi-malli

6. **Arkeen sovittaminen**,
jatkuvuus, roolit
ja vastuut, merkitys

5. Ideat, **vaihtoehdot**,
kokeileminen,
kokemukset, oppiminen

4. Keskeisimmät asiat,
tarpeet, realiteetit,
rajaaminen



1. Tilannekartoitus,
tavoitteen määrittely,
vastuuhenkilöt, päätös

2. Tiedon jakaminen,
kaikille mahdollisuus
vaikuttaa ja olla mukana,
kohtaaminen

3. **Kokonaiskuva**
aiheesta, asiakkaiden ja
Työntekijöiden eri
näkökulmat, empatia

Se tärkein helmi

Helmi-mallin keskiössä ovat asiakas ja työntekijä yhdessä. Heidän keskinäinen ymmärryksensä ja yhteistoimijuutensa ovat aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen ydintä, se tärkein helmi.

Malli on ympyränmuotoinen "helminauha", jossa on 6 vaihetta; sitoudu, osallista, ymmärrä, kiteytä, kokeile ja toteuta.

Jokainen vaihe on tärkeä ja helmi jo sellaisenaan, mutta yhdessä ne muodostavat jatkuvan kokonaisuuden ja toimivan tavan mahdollistaa sekä edistää kaikille avointa aktiivisuutta arjessa.



Keskeiset teemat

Mallin uloimmalla kehällä ovat aktiivisuuden ja liikkumisen edistämisen keskeisimmät teemat.

Hyvät muuvit -hankkeen aikana näiksi asioiksi kiteytyivät yhteinen ymmärrys, asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistoimijuus, liikkumiseen liittyvä motivaatio ja kaikille avoimen ja aktiivisen toiminnan arkeen sovittaminen, inkluusio.

Nämä teemat sisältyvät Helmi-mallin jokaiseen vaiheeseen. Ne ohjaavat syventymään kunkin vaiheen aikana monipuolisesti aiheen tarkasteluun ja pohdintaan kyseisten ydinasioiden kautta.



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA





HELMI

*Malli aktiivisuuden ja
liikkumisen edistämiseen*

Malli on luotu vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden tarpeesta ja yhdessä heidän kanssaan.

Se on tarkoitettu ammattilaisten käyttöön työkaluksi aktiivisuuden ja liikkumisen tukemiseen ja lisäämiseen.

Helmi on yhteistoimintamalli, jonka käyttöönotosta vastaa tuen antaja.



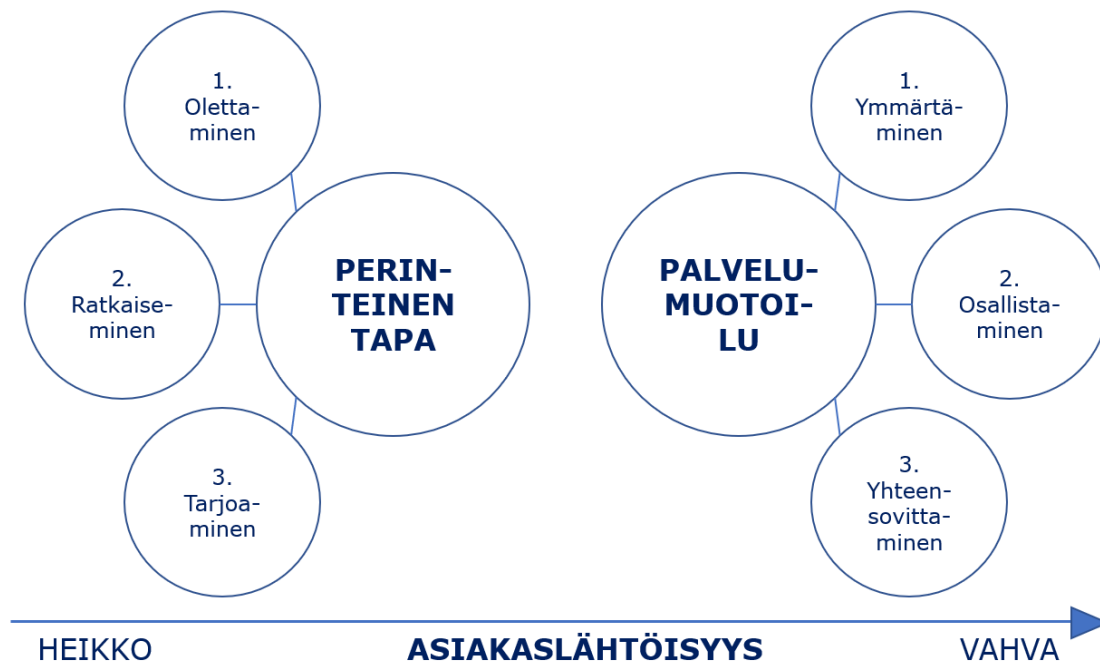
KÄSI-
KIRJA

Miksi palvelumuotoilu?



Kohderyhmä on aktiivinen osa yhteiskehittämisen prosessia, ei pelkkä kohde.

Palvelumuotoilu avaa mahdollisuuksia luoda aidosti osallistavaa toimintakulttuuria, ja näin jokaiselle mahdollisuuksia olla aktiivinen omalla tavallaan jokapäiväisessä elämässä.



Aktiivisesti osallistava

Miksi palvelumuotoilu toimii? Miksi se on hyvä keino edistää soveltavaa liikuntaa arjen tuen palveluissa?

Koska kohderyhmä on aktiivinen osa yhteistä tekemistä, yhteiskehittämistä – ei pelkkä kohde.

Palvelumuotoilu on vahvasti asiakaslähtöistä ja inklusiivinen tapa, jonka erityinen hyöty on ymmärryksessä, osallistamisessa ja toiminnan yhteensovittamisessa arkeen. Ja siinä se eroaa ns. perinteisestä tavasta edistää liikkumista olettamalla, ratkaisemalla ja tarjoamalla valmiita toimintoja.



Jokaiselle mahdollisuus

Palvelumuotoilun keinoin pystytään avaamaan mahdollisuuksia aitoon osallisuuteen ja yhdessä tekemisen kulttuuriin, ja tarjoamaan jokaiselle mahdollisuutta olla aktiivinen omalla tavallaan jokapäiväisessä elämässä.

Hyvät muuvit -hanke osoitti tämän mahdolliseksi, ja näytti myös sen, että ymmärryksen ja osallisuuden kautta saadaan luotua kestäväää, liikkujat mukaansa sitouttavaa toimintaa.



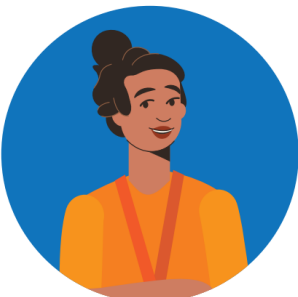
Jatkoa luvassa



Aktiivisuutta läpi arjen (2022–2024), koulutuksen kehittämishanke



OSALLISUUS



VUOROVAIKUTUS

SOVELTAVA LIIKUNTA



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA



Koulutusta tarvitaan

Hyvät muuvit -hankkeen yhtenä selkeänä tuloksena oli myös se, että arjen tuen palveluiden työntekijät tarvitsevat lisää tukea ja koulutusta ymmärryksen, yhteistoimijuuden, motivaation ja inklusion saralla.

Esille tuli myös, että toimintakulttuurin muutos vaatii aikaa ja erilaiset asiakkaat tarvitsevat erilaista asiantuntijuutta.

Näitä asioita onkin tarpeen kouluttaa lisää, jotta henkilöstön osaamista saataisiin pysyvämmäksi ja kaikille avointa liikuntakulttuuria aidosti osaksi tukitoiminnan arkea.



Yhteiskehittäminen jatkuu

Osaamisen kehittämisen ja tuen tarpeeseen pureudumme Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeessa, joka on suoraan jatkoa Hyvät muuvit -hankkeelle.

Hankkeen tavoitteena on lisätä työntekijäymmärrystä tukea antavien ammattilaisten arjesta liikunnan edistämisen näkökulmasta.

Lisäksi on tarkoitus kehittää sote-alan ammattilaisille koulutus vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden osallisuuden ja liikkumisen edistämiseksi.

Jatkohankkeessa edistämme myös Helmi-mallin tunnettuutta, jalkauttamista ja kehittämistä.



Kerron mielelläni lisää

Katariina Jauhiainen

**Hankekoordinaattori, palvelumuotoilija,
fysioterapeutti ja viittomakielen tulkki**

050 471 5862

katariina.jauhiainen@paralympia.fi



<http://www.paralympia.fi/liikunta/hyvaet-muuvit>

<https://www.paralympia.fi/liikunta/hyvaet-muuvit/helmi-malli>



#HyvätMuuvit