

ERITYISLIIKUNNAN 8. VALTAKUNNALLISET NEUVOTTELUPÄIVÄT 26–27.8.2014

Liikkeen mielekkyyttä ja mielen liikettä -teemaseminaari nro 6 (27.8.2014)

Ryhmätyöskentelyn koonti:

1. Mitä uusia toimintatapoja olette kehittäneet/pohtineet?

- ✚ Palauttava liikunta/ kyky rentoutua
- ✚ Kuinka vaikuttaa johdon asenteisiin? Tuloksellisuus vs. jaksaminen?
- ✚ Liikuntakortti vähävaraisille ilmaiseksi -> rajoittamaton käyttö (kaikille) x 2
- ✚ Vire – ryhmät (opiskelijat ohjaavat liikunta mm. pitkäaikaistyöttömille)
- ✚ Yritysyhteistyö – liikunta osaksi työtä, tukea, seuranta
- ✚ Esim. anorektikon helpompi puhua fyssarille liikunnan yhteydessä kuin psykologille
- ✚ Moniammatillisia yhteistyökuvioita - fys-liikunta ja toiter-liikunta
- ✚ Osallistetaan asiakkaat kehittämään
- ✚ Yksilölliset tavoitteet

2. Mitä haasteita kohtaatte ja mitä niille voisi tehdä?

- ✚ Kohderyhmän tavoittaminen, katko palveluketjussa –> moniammatillinen yhteistyö, avoimuuden lisääntyminen eri alojen välillä
- ✚ Ammattilaisten asenne liikuntaa kohtaan –> liikuntaa koulutuksessa, tiedottaminen liikunnan merkityksestä, työpaikkaliikunta terveydenhuollon ammattilaisille
- ✚ Löytää yksilölle sopiva liikkumismuoto ja saada liikkumaton liikkeelle -> kuinka?
- ✚ Ryhmän osallistujien lähtökohdat usein kovin erilaisia: eriyttämisen ja inklusion haasteet - nykyinen tieto & taito (koulutus) ei vastaa nykyasiakkaiden (moniongelmaisten) vaatimuksia

3. Millaisia uusia ajatuksia teillä on alan kehittämiseksi?

- ✚ Rentoutus + tietoisuustaitojen merkitys (mindfulness)
- ✚ Moniammatillisen yhteistyön lisääminen
- ✚ Liikunnan + ravitsemuksen merkitys mt-hoitoketjussa
- ✚ Liikkumisen ilo, matala kynnyksen
- ✚ Liikkumisen tavoitteiden madaltaminen kohtaamaan yksilön oma taso
- ✚ Osastohoidossa henkilökohtainen lukujärjestys/päiväohjelma toimivaksi

4. Mikä on liikunnan rooli mielenterveyden tukemisessa? Entä mielenterveyden liikkumisessa?

- ✚ Merkittävä
- ✚ Elämänlaatua nostava
- ✚ Ihminen otettava yksilönä huomioon (sopiva liikunta jokaiselle)
- ✚ Ihminen on psyko-fyysinen kokonaisuus <- sosiaalinen kanssakäyminen
- ✚ Ennaltaehkäisy
- ✚ Breaking bad habits -> irrottaa huonoista rutiineista

5. Miten meidän tulisi paneutua liikkumattomuuden taustalla oleviin elämönhallinnan haasteisiin?

- ✚ Selvitetään alkutilanne – mistä arjen ongelmat johtuvat (ruokailurytmi, uni, työ, perhetilanne, talous, ystävyssuhteet jne.)
- ✚ Yhteistoimin ASKEL KERRALLAAN ”liikkeelle” lähtö
- ✚ Arvot + ajankäyttö tasapainossa? -> tasapainoon laitto
- ✚ Henkilön tilanteen ymmärtäminen
- ✚ Varata aikaa kuunteluun/ asiakkaan kohtaamiseen
- ✚ Ammattirajat ylittävä yhteistyö mm. yhteisterapiat (useiden alojen ammattilaiset)

6. Miten liikkunnasta/liikkumisesta/toiminnallisuudesta voisi tehdä/olette tehneet houkuttelevaa?

- ✚ Omaa tasoa vastaavaa
- ✚ Helposti saavutettavaa / matala kynnys
- ✚ Palkitsevaa
- ✚ Vertaistuki
- ✚ Vähänkin riittää (huomioi taito/kuntotaso)
- ✚ Liikunta helposti osaksi arkea/ työpäivää (esim. jumppa työvuorojen välissä)
- ✚ Onnistumisen elämykset -> elämysliikunta -> innostuminen!
- ✚ Ohjaajan esimerkki -> yhdessä tekeminen
- ✚ Ohjaajan heittäytyminen/ läsnäolo – tasavertaisuus asiakkaan kanssa
- ✚ Sosiaaliset suhteet
- ✚ Elämänrytmi (lääkitys – ryhmien alkamisajat)
- ✚ Asiakaslähtöisyys

7. Millä tavalla hyödynnätte moniammatillista yhteistyötä? Miten sitä voisi hyödyntää paremmin? (eri toimijaroolit)

- ✚ Tiimioppiminen (moniammatillinen)
- ✚ Lääkärit, hoitajat -> lähetteet liikuntaneuvontaan
- ✚ Erytistaitojen kartoittaminen ja hyödyntäminen

- ✚ Verkostoituminen
- ✚ Yhdessä tekeminen – > resurssien säästäminen – > isompi näkyvyys
- ✚ Hoitopolku/kuntoutuspolku/liikuntapolku – saattaen vaihtaen