

Liikkuva aikuinen

Avustuksen tarkoituksena on tukea työkykyä vahvistavan liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista työelämään (Liikkuva työelämä), liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämistä sekä työelämän ulkopuolella ja varusmiespalvelukseen siirtymässä olevien henkilöiden liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Liikkuva aikuinen -hankkeissa voi yhdistää eri sisältöalueita.

Vuonna 2022 erityisenä painopisteenä on varhaiskasvatuksen, koulujen ja oppilaitosten henkilöstö. Noin viidesosa varhaiskasvatuksen sekä noin neljäsosa peruskoulujen ja toisen asteen oppilaitosten henkilöstöstä arvioi työkykynsä heikentyneeksi. Henkilöstön liikkuminen ja työkyky tukevat liikunnallisen toimintakulttuurin kehittymistä kasvatukseen, koulu- ja opiskeluyhteisöissä. Niihin panostamalla voidaan siis tukea valtakunnallisten Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien toteutusta, mikä edistää nykyisen hallitusohjelman tavoitetta kokonaisaktiivisuuden nostamista kaikissa ikäryhmissä.

LIIKKUVA TYÖELÄMÄ

Liikkuva työelämä -hankkeiden tavoitteena on työkyvyn suunnitelmallinen edistäminen työelämässä liikunnan avulla. Tavoitteena on, että riittävän hyvä fyysinen kunto nähdään työkyvyn avaintekijänä ja että liikkuminen on monipuolinen keino työkyvyn lisäämiseksi. Toimenpiteissä kiinnitetään erityistä huomiota terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan henkilöstön sekä toiminta- ja työkyvyltään heikentyneiden ja heikentymisvaarassa olevien työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Liikkuvilla työpaikoilla henkilöstöä voidaan tukea lisäämään liikkumista niin työmatkoilla, työpäivän aikana kuin vapaa-ajalla.

Menestystekijät

Liikkuvassa työpaikassa fyysinen aktiivisuus ja sen edistäminen integroidaan organisaation toimintakulttuuriin. Tavoitteena on työyhteisötasoinen prosessi, jossa liikkumisen hyödyt ymmärretään kokonaisvaltaisesti kaikilla toiminnan tasoilla. Yhtenä keskeisenä toimintatapana on jo olemassa olevien hyvien käytäntöjen hyödyntäminen. Johtamisen rooli on merkittävä liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä. Fyysistä aktiivisuutta tukeva toimintakulttuuri lähtee johdon ja esimiesten esimerkistä ja osallistumisesta muutokseen, joka edelleen vaikuttaa henkilöstön asenteisiin, työpaikan olosuhteisiin, rakenteisiin sekä toimintatapoihin. Henkilöstöä kuullaan ja se on alusta asti mukana kehittämisprosessissa.

Hyväksi havaittuja keinoja työelämän (liikunnallisen) toimintakulttuurin muuttamiseksi ovat esimerkiksi fyysisesti aktiivisten kulkutapojen edistäminen työmatkoilla, työpäivän aikaisen liiallisen paikallaan olon vähentämiseen tähtäävät toimintatavat ja olosuhteet. Fyysisessä työssä liikuntaa kannattaa käyttää työsuorituksen valmistautumisessa sekä työstä palautumisen tukena. Toimivia keinoja ovat myös työpaikan yhteiset muut liikuntatuokiot, -ryhmät ja eri liikuntamuotoihin tutustumiset sekä yhteinen toiminta lasten ja nuorten kanssa varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Yhtenä keskeisenä toimintatapana on jo olemassa olevien hyvien käytäntöjen hyödyntäminen. Liikunta voi olla työkykyä ylläpitävää, työkuormituksesta palauttavaa ja siihen valmistavaa tai fyysistä kuntoa kohottavaa, jotta työstä selviydytään ja voimavarot jäävät myös vapaa-ajalle.

Liikkumisesta ja siihen liittyvistä mahdollisuuksista viestitään työyhteisössä tehokkaasti. Kehittäminen on suunnitelmallista ja organisoitua, ja se on osa työkyvyn ja työhyvinvoinnin johtamista. Kehittämisen tuloksia

seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistä voidaan tukea koulutuksen keinoin.

LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJU

Tavoitteena on, että jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa. Lisäksi tavoitteena on, että jokainen tukea tarvitseva saa apua liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi. Hankeavustuksella voidaan joko käynnistää kuntiin liikuntaneuvonta tai kehittää jo olemassa olevaa palvelua.

Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on prosessi, jonka tavoitteena on terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten saaminen aktiivisen arjen ja liikunnan pariin. Liikuntaneuvonnassa ihmistä tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa, liikkumisen mieltymykset ja merkitykset sekä asettamaan realistiset tavoitteet liikunnan lisäämiseksi.

Menestystekijät

Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta ja paikallista terveyden ja hyvinvoinnin palvelutarjotinta. Kehittämisessä luodaan käytäntöjä sosiaali- ja terveystoimen ja liikuntatoimen välille sekä tehdään eri toimijoiden matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet näkyviksi ja tavoitettaviksi kuntalaisille. Työelämän ulkopuolella olevien osalta kehittämisessä luodaan käytäntöjä työllisyyspalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen ja liikuntatoimen välille.

Kehittämisessä otetaan huomioon, että neuvontaprosessi on osa laajempaa palveluketjua, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan ja tunnistetaan, liikkuminen otetaan puheeksi ja asiakas ohjataan liikuntaneuvontaan sekä omatoimisen ja/tai ohjatun liikkumisen pariin.

Liikuntaneuvonnassa yhtenä liikunnan lisäämisen keinona voidaan huomioida perheiden yhteisen liikkumisen mahdollisuudet. Prosessi etenee vaiheittain ja sisältää useita tapaamisia mukaan lukien alku- ja lopputapaamisen sekä yhteydenottoja niiden välissä. Laadukkaassa prosessissa on kuvattu neuvonnan sisältö ja vaiheet, kokonaiskesto, seuranta ja arviointi, liikuntaneuvonnan kirjaamistapa sekä yhteydenpito palveluketjuun kuuluvien kanssa.

Liikuntaneuvojana toimivien osaamista kehitetään koulutusten, seminaarien, yhteistyön ja verkostotapaamisten avulla. Liikunnan palveluketjun toimijoiden osaamista ja yhteistyötä kehitetään säännöllisen vuoropuhelun ja yhteistyön avulla.

Yhteistyö lähtökohtana Liikkuva aikuinen -hankkeissa

Liikkuva työelämä -hankkeissa yhteistyö on tärkeää henkilöstöhallinnon, työterveyshuollon ja/tai työsuojelun kanssa. Muita yhteistyötahoja voivat olla esimerkiksi liikunnan aluejärjestöt ja liikunnan ammattilaiset sekä liikuntaa järjestävät toimijat, kuten kunnan liikuntatoimi, liikuntaseurat ja muut paikalliset toimijat. Työmatkaliikkumisen edistämiseksi hyödyllistä on myös yhteistyö erilaisten kävelyä ja pyöräilyä edistävien toimijoiden kanssa.

Liikuntaneuvonnan palveluketjuja kehitettäessä poikkihallinnollisen ja eri toimialojen välisen yhteistyön merkitys korostuu. Keskeisiä kumppaneita ja yhteistyötahoja ovat esimerkiksi kunnan liikuntatoimi, sosiaali-

ja terveydenhuolto, työterveyshuolto, liikunnan aluejärjestöt, liikuntaseurat ja muut yhdistykset, apteekit ja yksityiset palveluntuottajat. Kehitettäessä liikuntaneuvonnan palveluketjuja työelämän ulkopuolella oleville, hyviä yhteistyötahoja ovat työllisyyspalvelut ja TE-keskukset. Varusmiespalvelukseen siirtyville suunnatussa liikuntaneuvonnan palveluketjussa on olennaista olla mukana Puolustusvoimat ja varuskunnat.

Liikkuva aikuinen -ohjelma hankkeiden tukena

Liikkuva aikuinen -ohjelma tarjoaa tukea ja välineitä työikäisen aikuisväestön liikkumisen lisäämiseksi ja työikäisten liikkumisen edistämisen parissa toimivien henkilöiden ja organisaatioiden työn kehittämiseksi. Toiminnan kehittämiseen löytyy tietoa ja työkaluja osoitteissa www.liikkuva aikuinen.fi www.liikuntaneuvonta.fi ja www.liikkuvatyoelama.fi

Liikkuva perhe -ohjelma hankkeiden tukena

Liikkuva perhe -ohjelma tarjoaa tietoa, tukea ja ideoita perheliikunnan käytännön toteutukseen. <https://www.liikkuvaperhe.fi>