

Valtaosa suomalaisesta aikuisväestöstä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Liian vähäisen liikunnan seuraukset ovat huolestuttavat sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta.

Liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen voidaan vaikuttaa jo varhaislapsuudessa vanhempien oman esimerkin kautta. Kuitenkin lasten saaminen vähentää entisestään vanhempien liikkumista.

Liikunnalla varhaislapsuudessa ja nuoruudessa on merkitystä mm. aikuisiän liikuntaan ja koulutustasoon, eli vanhempien liikunnallisuus määrittelee paitsi omaa hyvinvointia, myös omien lasten ja edelleen heidän lasten hyvinvointia.



Työn tavoite ja tarkoitus

- Tavoitteena on ymmärtää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien orimattilalaisten pienten lasten vanhempien liikkumattomuuden syitä ja kehittää syntyneen ymmärryksen pohjalta palveluita kohderyhmän liikunnan edistämiseksi.
- Työn tarkoituksena on liian vähän tai ei lainkaan liikkuvien liikunnan lisääminen ja sitä kautta terveyden edistäminen.
- Työssä tuotetaan yksi tai useampi toimenpide, jonka avulla edistetään liikkumisen lisäämistä kohderyhmässä.

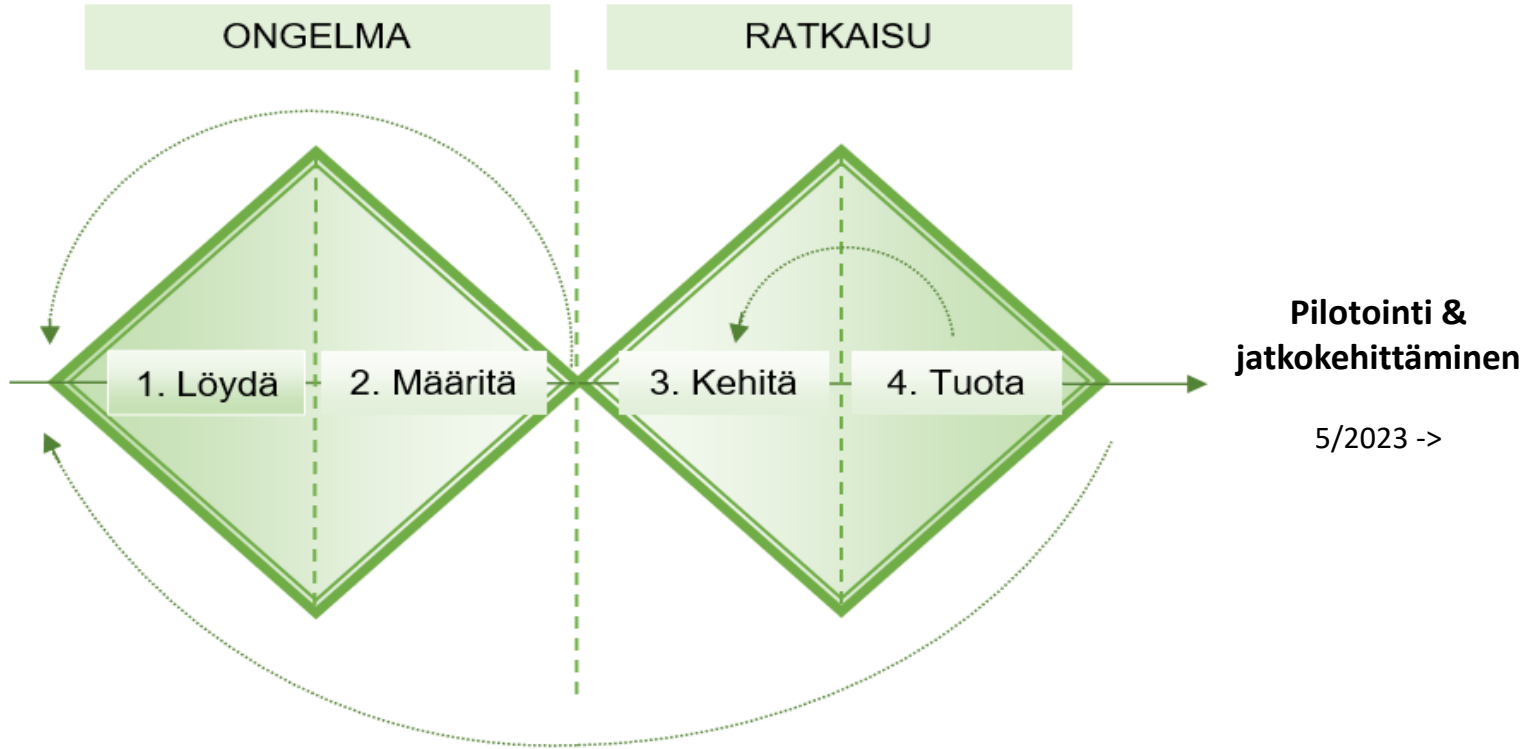


Työn vaiheet

Design Council Double Diamond

Työn teorettinen viitekehys

12/2021-5/2022



1. Tutkimus

Kyselytutkimus sähköisesti

- Avoimet kysymykset
- Päiväkirja

8/2022-12/2022

2. Aineiston analysointi

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi & Asiakasprofiilit

12/2022-2/2023

3. Ideointi-työpajat

Työpaja (live) Ideointipaja (sähköinen)

2/2023

4. Toimenpiteet

Toteutuskelpoisten ideoiden konseptointi, Prototypointi, Toimenpiteet

3/2023

ONT raportointi

3-4/2023



Tulokset

- Kyselyyn vastasi 23 henkilöä, joista 15 täytti kohderyhmärajausten (Orimattilassa asuva, 0-5-vuotiaan lapsen vanhempi, ei täyty valtakunnallisten liikkumissuositusten mukainen kestävyys- JA lihaskunto-/liikehallintasuositus)
- 80 % naisia, 20 % miehiä.
- Vastaajat olivat 26-45 -vuotiaita
- Enemmistö kahden vanhemman talouksia (73 %)
- Reilulla puolella (53 %) korkein koulutustaso oli toinen aste
- Enemmistö (67 %) oli kokopäivätyössä
- 20 %:lla yksi lapsi, 47 %:lla kaksi lasta, 33 %:lla kolme lasta



Tulokset

- Liikunnan merkittävimmät esteet olivat ajan- ja voimavarojen puute.
- Liikunta on vähentynyt lähes kaikilla lasten myötä
- Arjen reunaehdot ja tarpeet eroavat toisistaan ja liikunnan mahdollisuudet sen myötä. Toinen tarvitsee liikunnalle omaa aikaa, yksi haluaisi liikkua lasten kanssa, kolmas veisi lapset tutulle hoitoon jos se olisi vaivatonta ja neljäs liikuntatilan lapsiparkkiin. Jollain tärkeää olisi lapsiparkin sijainti lähellä liikuntatilaa, jotta vierastava lapsi uskaltaisi sinne jäädä. Useampilapsinen perhe toivoo perheliikunnassa usean eri ikäisen lapsen mukaan ottamisen.
- Vain reilu puolet vastaajista ilmoitti hyvinvoinnin ja terveyden itselleen merkitykselliseksi – lapset ja perheen itselleen tärkeäksi ilmoitti 93 % vastaajista
- Itselle merkityksellisimmät asiat, lapset ja lasten kanssa oleminen, määrittelee myös vastaajien vapaa-aikaa



Johtopäätökset

Tasapainottelussa itselleen merkityksellisten asioiden ja arjen voimavarojen sekä käytettävissä olevan aikaresurssin myötä liikunta jää jalkoihin etenkin silloin, kun se ei kuulu itselle elämän merkityksellisimpien asioiden joukkoon.

- Liikunnan edistämistoimenpiteissä tulisi hyödyntää asiakkaalle merkityksellisiä asioita – motivaatio liikuntaan voi syntyä lapsen liikunnan edistämisen kautta
- Mahdollistetaan kuitenkin myös niille vanhemmille liikunnan mahdollisuus, joilla siihen olisi halua, muttei mahdollisuuksia
- Otetaan asiakkaat itse suunnittelemaan heille suunnattuja palveluita



Työpajat & Prototypointi

Padlet

Teija Savolainen • 23 päivää

Mikä mahdollistaisi liikunnan harrastamisen pienen lapsen vanhempien

Ajanpuute ja arjen hektisyys

- Teija Savolainen kuukausi: Päästäsi liikkumaan kesken työpäivän. Vaikka edes kerran viikossa.
- Lisää kommentti

Lapset johonkin turvallisesti vanhemman liikunnan ajaksi

- Teija Savolainen kuukausi: Lapset ohjattua liikuntaa samaan aikaan kun aikuisille, samoissa tiloissa.
- Teija Savolainen kuukausi: Lastenhoito liikuntapaikassa, niin että vanhempi on kuitenkin lähellä ja näköetäisyydellä (ettei lapsi vierasta ja uskattaa jäädä)
- Nimetön 23 päivää: Lapset valvottua uimistelu/makerhoa/uimakuulua, että vanhempi voi jumppailla monitoimitaalla
- Nimetön 23 päivää: Jokin patilokerho samanaikaisesti lapsille, kun vanhempi on salilla
- Lisää kommentti

Yhdessä lasten kanssa

- Teija Savolainen kuukausi: Lasten ja vanhempien yhteistä liikuntaa, ilman tiukkaa ikärajaa lapsille (useamman lapsen huomiointi)
- Teija Savolainen kuukausi: Vanhempien ja lasten yhteinen ohjattu liikunta
- Teija Savolainen kuukausi: Lapset voisi ottaa mukaan, mutta silloin pitäisi olla turvallinen jumppa ettei muut paikalla olijat joutuisi varomaan
- Teija Savolainen kuukausi: (kesäaikana) leikkipuistossa aikuisille jumppa ja lapset voivat leikkiä itsekseen sen aikaa
- Teija Savolainen kuukausi: Viikonloppuisin ohjattua tekemistä tai liikunnan mahdollisuuksia, kun silloin on paremmin aikaa
- Nimetön 24 päivää: Lapsi- vanhempi-joogaa

Muita liikuntaa edistäviä asioita?

- Teija Savolainen kuukausi: Orimattilan liikuntatarjonta olisi helposti ja yhdestä paikkaa löydettävissä
- Teija Savolainen kuukausi: Muiden toimintojen huomiointi. Esim. silloin kun on seurakunnan kerhot isommille, niin voisi tulla vauvan kanssa vanhempi-vauva -jumppaan. Mutta ettei myöskään olisi päällekkäisiä toimintoja
- Teija Savolainen kuukausi: Useampia erilaisia vaihtoehtoja erilaisiin ajankohtiin ja aikoihin, jotta voisi valita omaan ja perheen aikatauluun sopivan
- Teija Savolainen kuukausi: Kynnys korkea lähteä yksin liikkumaan, kun ei oikein tiedä mitä tehdä. Joku neuvoisi alkuun, että tulisi varmuus ja uskaltaisi sekä saisi lähdettyä
- Lisää kommentti

Ajankohta ja paikka

- Teija Savolainen kuukausi: Liikuntatarjonnan keskeinen sijainti: Helppo tulla
- Teija Savolainen kuukausi: Aika ja ajankohta tärkeä. Sekä lasten jaksamisen että oman jaksamisen näkökulmasta. Arkinis myöhään lapset ei enää jaksaa, päivisin päiväuniaika ym.
- Teija Savolainen kuukausi: Pystyisi itse vaikuttamaan ohjattuihin liikuntojen aikatauluihin, jotta se sopisi oman perheen aikatauluihin
- Lisää kommentti



Aikuisille ohjattu treeni ja lapsille liikunnallista tekemistä

Aikuisille ohjattu treeni ja samaan aikaan lapsille omaa ohjattua liikuntaa joko samassa tai läheisessä liikuntatilassa

- Nimetön 11 päivää: Saisi keskittyä vain omaan liikuntaan jos lasten perään katsoo joku muu
- Lisää kommentti

Puistotreeni vanhemmille

MLL-yhdistys yhteistyökumppaneineen järjestää kesällä puistotreffejä leikkipuistoissa. Orimattilan liikuntapalvelut tarjoaa vanhemmille maksuttomat puistotreinit lasten leikkissä lähistöllä.

- Nimetön 11 päivää: Tässä voi olla tosi vaikea keskittyä liikkumiseen jos on kovin viikas taapero.
- Nimetön 10 päivää: Saisiko tämän jalkautettua myös kyliin, vai olisiko vain keskustan juttu?
- Lisää kommentti

Lapsiystävälliset ohjatut treinit vanhemmille

Ohjattua liikuntaa vanhemmille. Lapset ovat tervetulleita treenikerralle mukaan, he voivat touhuilla tilassa vapaasti.

- Lisää kommentti

Koko Orimattilan yhteinen liikuntatarjonta

Luodaan alusta, johon on koostettu kaikki paikkakunnan liikuntatarjonta. Selkeä alusta, josta voi haakea esim. ikäryhmittäin tai lajeittain eri liikuntamahdollisuuksia.

- Nimetön 11 päivää: Kaikki selvästi yhdessä paikassa
- Lisää kommentti

Mahdollistaen pienten lasten vanhempien osallistuminen ja vaikuttaminen heille suunnattuihin liikuntapalveluihin

Luodaan sähköinen matalan kynnyksen anonyymi osallistumistyökalu. Pienten lasten vanhemmilla on mahdollisuus esittää matalalla kynnyksellä ideoita, toiveita ja ajatuksia liikunnan edistämiseen ja mahdollistamiseen.

Lasten ja vanhempien yhteistä ohjattua liikuntaa

Ohjattua lasten ja vanhempien yhteistä liikuntaa.

- Nimetön 10 päivää: Perheryhmiä on yleensä vain tyylin alle neljä vuotiaalle lapsille, mutta näitä pitäisi olla niin että voisi isomminkin lapsen kanssa osallistua. Perheparkouria, perheleisurehellua, perhejuodoa, perheiskusta ja mitä nyt keksikään
- Lisää kommentti

Perheille suunnattujen liikuntatoimintojen tiedotuskanava

Koostetaan lapsiperheille suunnattu liikuntatoimintotiedotuskanava liikuntapalveluiden kotsivuille.

- Lisää kommentti

Livetreeni kotona

Järjestetään livetreeni, johon voi osallistua kotoa käsin. Treenin pystyy tekemään omalla kehonpainolla tai normaaleilla kotoa löytyvillä välineillä. Treeni tallennetaan ja siihen voi osallistua myös jonain muuna ajankohtana.

- Lisää kommentti

Liikuntatilat hyötykäyttöön koko perheen liikkumisen mahdollistamiseksi

Tarjotaan kuntosalin asiakkaille mahdollisuus käyttää viereistä liikuntatilaa sekä sen välinevaraston välineitä treenaamiseen silloin, kun tilassa ei ole varauksia. Lapselle ei tarvitse etsiä treenin ajaksi hoitopaikkaa, vaan lapsi voi olla samassa tilassa aikuisen valvovan silmän alla. Tilassa voi samanaikaisesti olla myös muita perheitä.

- Nimetön 11 päivää: Koulun liikuntasali vuorot olisi kivojat Iso tlla liikua ja välineistöä
- Nimetön 5 päivää: Useammalla kyllä taitaa olla koutu, niin saisi perheet liikkumaan ympäri Orimattilaa
- Lisää kommentti

Alusta / foorumi liikuntakaverin etsimiseen

Vaikka ryhmäliikunta ei ole oma juttu, joskus liikkumiseen kaipaava kaveri seuraksi. Sovittu lenkki kaverin kanssa saattaa motivoida paremmin liikkumaan. Luodaan alusta / foorumi liikuntakaverin etsimiseen.

- Lisää kommentti

Toimenpiteet (tavoiteaikatauluineen)

- Poikkihallinnollinen yhteistyöryhmä (kaupunki, kolmas sektori, yksityiset toimijat)
 - Kootaan syksyllä 2023
- Liikuntatilat hyötykäyttöön koko perheen liikkumisen mahdollistamiseksi
 - Selvitys syksy 2023, käynnistyy 1/2024
- Koko Orimattilan yhteinen liikuntatarjotin
 - Selvitys ja rahoitushaku 2024, toteutus 2025



