

MATALAN KYNNYKSEN KUNTOSALIKURSSI

Fysioterapiasta ohjautuville asiakkaille

- Kajaanin kaupunki aloitti matalan kynnyksen kuntosalikurssit suljettuina hyvinvointialueen fysioterapiasta ohjautuville asiakkaille sekä kaikille avoimet kuntosalipäivystykset syksyllä 2023
- Suunnittelu toteutettiin keväästä 2023 alkaen yhteistyössä Kajaanin kaupungin liikunnanohjaajan, Kainuun hyvinvointialueen liikuntaneuvontaa toteutettavien fysioterapeuttien sekä Helposti lähelläsi hankkeen suunnittelijan kanssa
- Suunnittelussa määriteltiin kriteerit milloin ohjataan asiakas Kajaanin kaupungin järjestämälle kuntosalikurssille ja milloin taas tarvitaan fysioterapeutin ohjausta kuntosalille. Lisäksi yhteistyössä määriteltiin kurssin sisältöä ja kurssikuvausta sekä tehtiin selkeät ohjeet asiakkaan ilmoittautumiseen kurssille. Pääsääntöisesti pyrittiin siihen, että ammattilainen tekee yhdessä asiakkaan kanssa ilmoittautumisen kurssille.
- Kursseja toteutettiin syksyllä 2023 yhteensä 6. Kurssilla oli käyntikertoja 3 krt ja kaksi kurssia alkoi /kk. Kursseille osallistui yhteensä 16 asiakasta (2-3 asiakasta/kurssi). Avoimeen kuntosalipäivystykseen on osallistunut n. 4 asiakasta/krt.



Asiakkaiden kokemukset

Kurssille ilmoittaminen:

- Ilmoittautuminen oli toteutunut joko yhdessä fysioterapeutin kanssa vastaanotolla tai soittamalla annettuun numeroon.

Syitä miksi oli ohjattu kurssille:

- "Parkinsonin tauti. Liikunnan tärkeys."
- " Olisi hyvä jatke aloittamalleni lihaskuntoon."

Kokemus kuntosaliharjoittelusta:

- Vastanneet eivät olleet aiemmin käyneet kuntosalilla.

Tyytyväisyys ja hyödyllisyys:

- Asiakkaiden antama arvosanan keskiarvo oli kurssille 5 (1-5).
- Kaikki vastaajat kokivat matalan kynnyksen kuntosalikurssin hyödyllisenä
- Asiakkaat kokivat kurssin olevan riittävä kuntosaliharjoittelun aloittamiseen

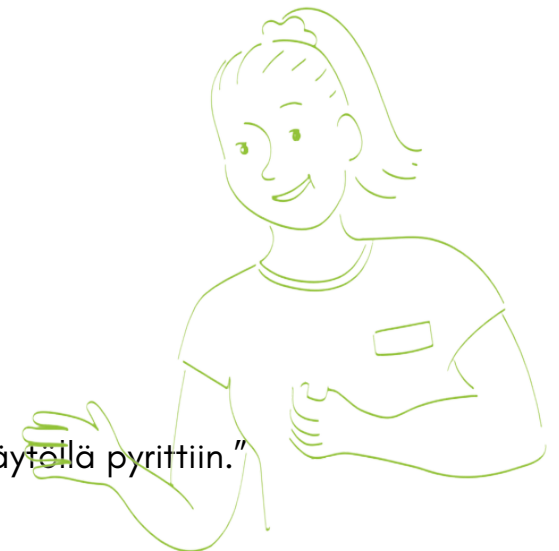
Vastaajat olivat tyytyväisiä kurssiin :

"Ohjaaja osaava ja kannustava."

"Ohjaus oli selkeää, ja sain hyvän kuvan minkä lihasten vahvistamiseen minkäkin laitteen käytöllä pyrittiin."

"Rohkaistuini salille. Ohjaaja sai minut innostumaan ja jatkamaan kuntosalilla."

"Huomasin kurssin päätteeksi lihaskuntoni jo hieman parantuneen."



Kurssille ohjaavien fysioterapeuttien kokemukset

Kurssille ohjaaminen:

- Fysioterapeutit olivat ohjanneet asiakkailta kurssille 1-10 asiakasta. Asiakkaita oli ohjattu myös avoimeen kuntosalipäivystykseen.

Miksi ohjattu kurssille:

- Asiakas saa lisätukea kuntosaliharjoittelun aloittamiseen.
- Asiakas toivoi apua kuntosalilla käymiseen.

Miksi ei ole ohjattu kurssille:

- Asiakkaalle ei kyseiset päivät sopineet tai asiakas ei ole halunnut /ei ole ainakaan vielä ollut valmis osallistumaan.
- Kuntosalikurssit eivät ole soveltuneet täysin nuorille, jos ryhmissä on pääsääntöisesti aikuisia sekä ikääntyneitä

Hyödyllisyys:

Fysioterapeutit kokivat kurssit hyödyllisinä asiakkailleen (keskiarvo 4.75 / 1-5).

“Todella hyvä ja hyödyllinen kurssi.”

Kehittämideoita:

- Lapsille /nuorille voisi olla tarjolla myös oma kurssi.
- Jatkossa voisi toimia myös nuorille suunnattu kurssi. Lapsi/nuorisoasiakkaista monet ovat kiinnostuneita kuntosalista ja haluaisivat aloittaa harjoittelua, mutta eivät tiedä, miten aloittaa kuntosaliharjoittelua varsinaisella kuntosalilla



Fysioterapiasta ohjautuville asiakkaille

Kurssin ohjaajan kokemukset

- Asiakkaat saaneet kipinän harjoitteluun ja ovat jatkaneet harjoittelua kurssin jälkeen.
- Ohjaaja kokee, että on tehnyt tärkeää työtä. Saanut olla asiakkaiden tukena harjoittelussa.
- Ohjaaja kokee kurssit hyödyllisenä ja on huomannut tarpeen muullekin ohjaukselle / liikuntaneuvonnalle on tarvetta.



Yhteenveto ja kehittämisajatukset

Asiakkaat, kurssille ohjanneet fysioterapeutit sekä kurssin ohjaaja kokivat, että matalan kynnyksen kuntosalistarttikurssi on hyödyllinen ja tarpeellinen.

Asiakkaat olivat saaneet kipinän kuntosaliharjoitteluun ja ovat jatkaneet harjoittelua kurssin jälkeen.

Kurssin ohjaaja kokenut tekevänsä tärkeää työtä ja on havainnut, että muullekin liikuntaneuvonnalle /kuntosaliohjaukselle on tarvetta Kajaanin kaupungin asukkaille liikuntapalveluissa

Matalan kynnyksen kuntosalikurssille ohjaavilta fysioterapeuteilta tuli toivetta nuorten kuntosalikurssin järjestämisestä tai nuorille suunnatuista kuntosaliohjauksista.

- Kuntosalikursseille on tarvetta jatkossakin. Kurssien määrä on ollut riittävä ja jatkossakin voidaan toteuttaa kurssit suljettuina fysioterapiasta ohjatuille asiakkaille. Seuraavan vuoden kurssit on jo aikataulutettu ja ilmoittautuminen on aloitettu.
- Kajaanin kaupungin liikuntapalveluissa on huomattu tarve myös muunlaiselle liikuntaneuvonnalle ja kuntosaliohjaukselle, jota Kajaaniin kaupunki tulee jatkossa kehittämään ja aloittamaan suunnittelun liikuntaneuvontapalvelun toteuttamiseksi.
- Nuorten kuntosaliohjauksen osalta voi olla yhteydessä Kajaanin kaupungin liikunnanohjaajaan kuntosaliohjauksen järjestämiseksi, kun tarve tulee. Tämä liittyy osaltaan muun liikuntaneuvonnan kehittämiseen Kajaanin kaupungin liikuntapalveluissa.

Asiakkaiden ja kurssille ohjaavien työntekijöiden palautteita on käyty yhdessä Kajaanin kaupungin liikunnanohjaajan kanssa läpi ja muodostettu niistä jatkotoimenpiteitä.