

## TOIMINTAKYKYÄ LIKUNNALLA WEBINAARIT

Taustaa kokeilusta

- Webinaareja päätettiin pilotoida liikuntaneuvontaa toteuttavien fysioterapeuttien toimesta. Webinaarit olivat jatkokehitysidea etänä toteutetun polvi-lonkka kurssin pilotista.
- Fysioterapeutit aikatauluttivat syksylle 3 erilaista webinaaria, jonka aiheina olivat: **Nivelrikko ja liikunta, Pysytään pystyssä - voima- ja tasapainoharjoittelu ikääntyneille ja selkä- ja niskahartia kipujen omahoito.**
- Kuntien liikuntatoimet (pl. Kajaani) järjestivät mahdollisuuden tulla kuulemaan webinaaria kunnan tiloihin ja samalla osallistujat pystyivät kysymään kunnan liikuntapalveluista. Webinaareista oli ilmoitus tapatumapalstalla lehdessä, sosiaalisessa mediassa sekä sitä markkinoitiin sisäisesti ja ulkoisesti paikkakunnittain.

 **KAINUUN**  
hyvinvointialue

Syksy 2023

### Toimintakykyä liikunnalla - WEBINAARIT

Kainuun hyvinvointialueen liikuntaneuvonnan fysioterapeutit järjestävät kaikille avoimet webinaarit, jonka aiheina on toimintakyvyn edistäminen liikumisella.

Webinaarisarja sisältää 3 erilaista webinaaria.

Kaikkiin kolmeen webinaariin pääset osallistumaan alla olevasta osallistumislinkistä.

[Osallistumislinkki toimintakykyä liikunnalla webinaareihin](https://hyvinvointialue.kainuu.fi/liikuntaneuvonta)

Osallistumislinkki tulee myös Kainuun hyvinvointialueen internet-sivustolle osoitteeseen:  
<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/liikuntaneuvonta>

Huom. Pidäthän kamerat ja mikit suljettuina webinaarin ajan.

Webinaarit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Ei ilmoittautumisia.

**11.10.2023 klo 14-15**  
Nivelrikko ja liikunta

**25.10.2023 klo 14-15**  
Pysytään pystyssä - voima- ja tasapainoharjoittelu ikääntyneille

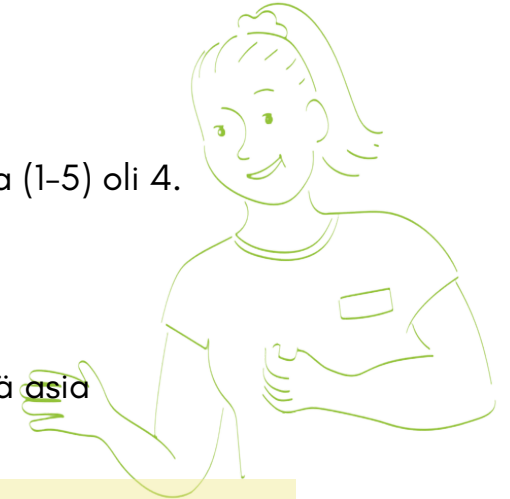
**1.11. 2023 klo 14-15**  
Selkä- ja niskahartiaseudun kipujen omahoito

Webinaarit toteutetaan ensimmäistä kertaa tänä syksynä, joten kuulemme mielellämme palautetta niistä!  
Palautteen keräämisestä vastaa Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen - Helposti lähelläsi - hanke

**Järj. ja lisätiedot:** Kainuun hyvinvointialue Liikuntaneuvonta  
p. 044 710 1422 tai 044 710 1298 tai omasote.kainuu.fi

# TOIMINTAKYKYÄ LIIKUNNALLA WEBINAARIT

- Webinaareihin osallistui yhteensä 220 osallistujaa. Suurin osa kuulijoista oli paikanpäällä kunnan järjestämässä tilaisuudessa.
- Palautekyselyyn vastasi 40 henkilöä.
- Lähes kaikki (95% , n=36) vastaajista koki webinaarit hyödyllisinä. Keskiarvo arvosanalla (1-5) oli 4.
- Kuulijat kokivat saanneensa uutta tietoa
- Osa kuulijoista koki, että sisältö oli tuttua tietoa, mutta kokivat kertauksen olevan hyvä asia



- "Sain tietoa lihaskuntoharjoittelusta ja muusta liikunnasta."
- "Lisäinfoa tuli"
- "Koskaan ei lisätieto/kertaus ole pahasta."
- "Olen menossa lonkkaleikkaukseen (nivelen vaihto)"
- "Paljon asiallista tietoa"
- "Kiitos hyvä kokonaisuus"
- "Sain paljon uusia vinkkejä lihaskunnan kohentamiseen"
- "Aiheellista tietoa esim. tasapainosta"
- "Liikunnan hyöty nivelvaivoihin"
- "Sain uutta tietoa"
- Sain hyviä ohjeita ja neuvoja
- "Tuttua asiaa, mutta sain paljon vinkkejä"



## **Ei kokenut olevan hyötyä (3 vastausta) :**

- *Odotin enemmän käytännön asioita kuin pelkkää luentoa. Mutta luento oli kuitenkin hyvä*
- *Ei juurikaan uutta, kaikkea noita tietoja tulee mediassa, lehdissä paljon ja pidän itseni myös ajan tadalla jo yleid tiedon ja nivelrikkosairauden johdosta.*
- *Juuri tämä tilaisuus ei ollut kovin hyödyllinen, perin tuttua asiaa.*

## TOIMINTAKYKYÄ LIIKUNNALLA WEBINAARIT

- Teknisiä haasteita oli 1. kerran luennolla, joka näkyi myös asiakkaiden palautteissa
- Teknisiä haasteita oli luennon pitäjillä sekä etäyhteyksien päässä kunnissa.
- Powerpoint esitysdiaat eivät vaihtuneet oikea-aikaisesti, nettiyhteyksissä oli ongelmia sekä etäyhteyksien päässä eivät saaneet mm. ääniä kuulumaan

“Yhteydet eivät pelanneet heti. Eivät osanneet käyttää laitteita.”

“Yleensä webinaaria voin suositella, hyvä tapa saada tietoa. Nyt häiritsi kovasti takkuilu tekniikan kanssa”

“Alkuun ei yhteys toiminut”

- Muilla kerroilla tekniset haasteet oltiin saatu selätettyä esim. PP-esitys oltiin muodostettu PDF-muotoon
- Luennoitsijoiden mielestä webinaarien valmistelu vei paljon työaika.



## Yhteenveto ja kehittämisajatukset

Webinaareilla tavoitettiin iso joukko (220) kuulijoita. Suurin osa kuulijoista oli kunnan järjestämässä tilaisuudessa.

Kuulijat kokivat webinaarit hyödyllisenä.  
Kuulijat saivat uutta tietoa, mutta osalle oli jo tuttua tietoa.  
Kertaus koettiin kuitenkin hyvänä asiana.

Tekniset haasteet häiritsivät 1. webinaariluentoa, mutta seuraaville kerroille haasteet oli saatu selätettyä.

Työntekijöiden näkökulmasta webinaarien valmistelu vei runsaasti työaika.



Webinaarit on hyvä tapaa jakaa ennaltaehkäisevää tietoa etäyhteyksien päähän isolle joukolle, mutta ison kuulijajoukon tavoittaminen tarvitsee LIVE tilaisuuden kuntiin. Yhteistyö jatkossakin tältä osin olisi tärkeää.

Etäluentoja/webinaareja kannattaa hyödyntää yli kuntarajojen. Näin saamme yhtenäistä tietoa jaettua koko Kainuuseen ja näin saamme vähäisiä resursseja jaettua kaikkien kainuulaisten asukkaiden hyväksi.

Työntekijöiden näkökulmasta webinaarien valmistelu vie paljon työaika, joten webinaarisarja voisi olla vastuulla useammalla taholla / työntekijällä. Jatkossa luennoitsijoita voisi olla mm. eri ammattiryhmistä.

Webinaarien järjestäminen (esim. mainokset) ym vaatii työaika, joten toiminnalle tulisi olla henkilö, joka sitä voi koordinoida. Asiakastyötä tekevän työntekijän työajasta toiminnan organisointi vie liikaa työaika pois asiakastyöstä.