Yhteisrahoitettu
Euroopan unionin
Erasmus+ -ohjelmasta

# SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

# TRAINING GUIDELINES

## SPHERE kumppanit

Copyright © SPHERE – Sport Healing Rehabilitation. 2019.

**Lähdeviittauksissa käytä seuraavia:**

Fernando Cross-Villasana, Jürgen Beckmann, Paul Sellars, Diane Crone, Stefania Cerino, Santo Rullo, Francesca Cirulli, Stefano Moliterni, Valerio Di Tommaso, Sampsa Kivistö, Alberto Bichi, Tatjana Udovic, Jonathan Garside (2019). SPHERE - Sport Healing Rehabilitation / Training Guidelines. October 2019.

**Lisätietoja SPHERE -hankkeesta löydät:** www.ecos-europe.com/sphere

Yhteisrahoitettu
Euroopan unionin
Erasmus+ -ohjelmasta

Euroopan komission tuki tämän julkaisun tuottamiseen ei tarkoita sitä, että sisältö, joka kuvastaa pelkästään tekijöiden näkemyksiä, saa kannatusta, eikä komissiota voida saattaa vastuuseen niiden sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

# Johdanto

Tämä dokumentti on järjestyksessään toinen useista Erasmus+ Sport rahoitetussa SPHERE – Sport Healing Rehabilitation -hankkeessa tuotettavista materiaaleista.

## Mikä on SPHERE?

SPHERE on 2-vuotinen hanke, jossa tavoitteena on edistää liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden käyttöä osana mielenterveys kuntoutusta ja -hoitoa. Tieteelliseen tutkimukseen ja hyvien kokemusten ja käytänteiden esimerkkeihin nojaten, SPHERE -hankkeessa tullaan:

- Tuottamaan fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatoiminnan suosituksia kuntoutukseen mielenterveyden ammattilaisille ja toiminnan järjestäjille.
- Näihin suosituksiin perustuen SPHERE -hankkeessa koulutetaan sekä liikunnanohjaajia että mielenterveystyöntekijöitä kuntouttavan liikuntatoiminnan toteuttamiseen omissa ympäristöissään.
- Hankkeen toimijat suunnittelevat ja testaavat liikuntaryhmiä käytännössä mielenterveyskuntoutujille näihin suosituksiin perustuen, sekä arvioivat toiminnan vaikuttavuutta.
- SPHERE – hankkeessa tuotetaan materiaaleja ja suosituksia:
    1. Fyysisen aktiivisuuden suosituksia tukemaan mielenterveys kuntoutumista organisoivien ja järjestävien tahojen toimintaa liikunnan osalta.
    2. Verkkoalustalla olevaa tietoa ja esimerkkejä hyvistä kansainvälisistä käytännöistä liittyen liikuntaan osana mielenterveys kuntoutumista ja -hoitoa.
    3. Arviointiraportin hankkeessa toteutetuista ja testatuista liikuntaohjelmista mielenterveskuntoutuksen tukena.

SPHERE hankkeessa on mukana seitsemän toimijaa kuudesta eri EU maasta. Hanketta koordinoi ECOS (European Culture and Sport Organisation) ja muina toimijoina mukana on kolmannen sektorin liikuntajärjestöjä sekä yliopistoja. Hankkeessa ovat mukana seuraavat organisaatiot:

- European Culture and Sport Organization (Italia; Koordinoiva organisaatio)
- European Platform for Sport Innovation (Belgia)
- Everton in the Community (Iso-Britannia)
- Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (Suomi)
- Rijeka Sports Association for Persons with Disabilities (Kroatia)
- Cardiff Metropolitan University (Iso-Britannia)
- Technical University of Munich (Saksa)

## Mikä on tämän materiaalin tavoitteena?

Tämän materiaalin tavoitteena on:

- Tarjota mielenterveyden ammattilaisille käytännöllisiä työkaluja kuntouttavan liikuntatoiminnan suunnitteluun, tuottamiseen ja arviointiin sekä kannustaa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen osana mielenterveyden sairauksien hoitoa.

## Mitä materiaali sisältää?

Materiaali koostuu neljästä osiosta:

- Liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuten liittyvät interventiot mielenterveys kuntoutuksessa.
- SPHERE hankkeen pilotti toiminta
- Yksilökeskeinen lähestymistapa liikunta kuntoutuksessa
- Suositukset kuntouttavaan liikuntatoimintaan

# Suosituksia mielenterveys potilaiden tukemiseen fyysiseen aktiivisuuteen

SPHERE hanketiimi on koostanut vaikuttavan kuntouttavan liikuntatoiminnan suosituksia, joiden avulla voidaan saavuttaa mahdollisimman hyviä psyykkisiä, fysiologisia ja sosiaalisia vaikutuksia liikuntatoiminnassa mielenterveyskuntoutujille. Suositukset on koostettu perustuen olemassa olevaan tieteelliseen tutkimukseen ja seitsemästä EU-maasta kerättyyn aineistoon olemassa olevista vaikuttavista kuntouttavan liikuntatoiminnan käytänteistä. Yksityiskohtaiset perustelut ja teoreettinen viitekehys suositusten taustalla löytyy:

www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/training-guidelines

Näihin lähteisiin perustuen SPHERE tiimi on koostanut suositukset ja lisäohjeita selventämään niiden soveltamista käytännössä.

**Liikunta interverventiot osana mielenterveys kuntoutusta**

Suositukset sopivat ohjeistukseksi kaikille toimijoille, jotka toteuttavat tai suunnittelevat liikuntatoimintaa osana mielenterveys kuntoutusta. Koska eri ammattilaisilla ja toimijoilla on erilaiset mahdollisuudet ja haasteet toteuttaa toimintaa riippuen olosuhteista, toiminnan tavoitteista, henkilö- ja talousresurseista ja muista tekijöistä johtuen, suositukset on pyritty rakentamaan sellasiksi, joita on mahdollista soveltaa eri olosuhteissa. Olosuhteista ja haasteista riippuen on tavoiteltavaa yrittää toteuttaa niin montaa suositusta kuin mahdollista, ja mukauttaa niitä omaan toimintaan sopiviksi.

**SPHERE pilotti toiminta**

SPHERE -hankkeessa tullaan toteuttamaan ja testaamaan liikuntatoimintaa osana mielenterveyskuntoutusta erilaisissa olosuhteissa ja ympäristöissä neljässä eri maassa. Näiden pilotti ryhmien osalta tullaan tekemään vaikuttavuuden arviointi, jonka tulokset tullaan julkaisemaan osana hanketta vuoden 2020 aikana.

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden hyötyjä kuntouksessa tavoitellaan SPHERE – hankkeessa yksilökeskeiseen lähestymistapaan perustuen. Toimitaa ohjaa seuraavat tavoitteet:

- Päätavoite: Tukea ennaltaehkäisevästi mielenterveys ongelmista kärsiviä ihmisiä parantamaan elämänlaatua ja itsetuntoa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden avulla.
- Sekundääritavoitteet: Auttaa kuntoutujia oireiden vähentämisessä, arjesta selviytymisessä, tunteiden säätelyssä, oheissairauksien ehkäisemisessä, sosiaalistumisessa, ilon ja nautinnon kokemisessa, merkityksellisyyden kokemisessa, psyykkisen ja sosiaalisen itsetunnon kasvattamisessa sekä tarjota osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksia erilaisiin toimintoihin.

**Yksilökeskeinen lähestymistapa fyysisen aktiivisuuden interventioissa**

Suositukset painottavat yksilökeskeistä lähestymistapaa, jossa yksilöllä/kuntoutujalla on aktiivinen rooli omassa kuntoutumisessaan ohjaajan ja yhteisön tukemana. Sen lisäksi, että liikunta osana kuntoutumisprosessia auttaa mielialojen tasapainottamisessa ja kehon biokemiallisten prosessien säätelyssä, voi se myös toimia mielenterveys kuntoutujille välineenä tarjoamaan rikastuttavia henkilökohtaisia kokemuksia ja elämyksiä, kehittää itsetuntemusta, tarjota merkityksellisiä ja nautunnollisia elämyksiä, parantaa sosiaalisia taitoja ja toimintakykyä sekä tuottaa uusia tarkoituksia henkilökohtaiseen elämään. Tähän päästään, kun liikuntaa kehitetään ja suunnitellaan tavoitteellisesti jokaisen kuntoutujan omista lähtökohdista ohjaajan johdolla. Tärkeää on toisaalta myös välttää tilanne, jossa liikunnasta muodostuu addiktio jonkin toisen asian tilalle.
Tästä syystä on äärimmäisen tärkeää pitää yllä jatkuvaa vuorovaikutusta ja säännöllistä palautteen antoa, jossa kuntoutujat voivat jakaa omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan harjoitteluun liittyen. Toiminnan ohjaajien vastuulla on luoda ilmapiiri, jossa kannustetaan ja mahdollistetaan vuorovaikutus ja tavoitteellisuus niin yksilöille kuin koko ryhmälle. Tällä pyritään takaamaan toiminnassa se, että liikuntaa ei käytetä ainoastaan välineenä tunteiden säätelyyn vaan myös itsetuntemuksen, merkityksellisyyden ja nautinnon lisäämisen välineenä.

**Suositukset**

Nämä suositukset on kehitetty tukemaan liikunnan käyttöä osana mielenterveyskuntoutusta ja psykiatrisia kuntoutusohjelmia. Suositukset perustuvat tutkittuihin tekijöihin, joiden katsotaan parantavan liikuntaohjelmien vaikuttavuutta mielenterveyden haasteista ja sairauksista kärsiville potilaille ja kuntoutujille.
<u>Suosituksia kannattaa noudattaa liikuntatoiminnassa aina kulloisenkin tilanteen ja olosuhteiden mukaan arvioiden mahdollisimman kattavast.</u>

| # | SPHERE suositukset kuntouttavaan liikuntaan |
|---|---|
| 1 | **Liikunnan tavoite on edistää osallistujan kokonaisvaltaista kliinistä, psykologista, fyysistä ja sosiaalista kuntoutusta**.<br>Esim. edistää kliinisten oireiden hallintaa, psyykkistä hyvinvointia, sosiaalista vuorovaikutusta ja itseluottamusta. Tarvittaessa kuntoutuksen tueksi suositellaan mielenterveyden ammattilaisen tukea ja seurantaa liikuntatoiminnan ohessa. |
| 2 | **Liikunta on kuntoutuksessa väline kehittää ja parantaa osallistujan psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia taitoja oppimisprosessin kautta.**<br>Esim. edistää/parantaa keskittymistä, yhteistyötaitoja sekä liikuntataitoja ja tietoa terveellisistä elämäntavoista. |
| 3 | **Liikuntatoiminnan vastuuohjaajalla on riittävä ammattitaito kuntoutujien liikunnanohjaukseen, motivointiin ja yksilölliseen tukeen.**<br>Liikunnan ohjaaja pystyy soveltamaan toimintaa tarvittaessa yksilöllisesti tilanteen ja tarpeiden mukaan. |
| 4 | **Liikuntatoiminnassa huomioidaan osallistujien yksilöllinen tavoitteen asettelu ja kannustetaan asteittaiseen taitojen parantamiseen ja kehittymiseen.**<br>Esim. tavoitteina yksilökohtaisesti voi olla mm. liikuntataitojen kehittäminen tai fyysisen kunnon parantaminen, läsnäolo ja osallistuminen toimintaan mahdollisimman aktiivisesti, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittäminen, jne. |
| 5 | **Osallistujien oppimista, kehittymistä ja henkilökohtaisia kokemuksia ja tuntemuksia tuetaan säännöllisillä keskusteluilla ja palautteella liikuntatoiminnan rinnalla.** |
| 6 | **Toiminta tapahtuu ryhmässä, optimaalisen ryhmäkoon ollessa 5–15 osallistujaa olosuhteista ja osallistujista riippuen.**<br>*Ryhmäkokoon vaikuttavia tekijöitä ovat mm. osallistujien yleinen fyysinen-, sosiaalinen- ja henkinen toimintakyky, fyysinen kunto, liikuntataidot sekä vuorovaikutustaidot.* |
| 7 | **Liikuntakerrat tulee suunnitella ja aikatauluttaa siten, että se mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen, vertaistuen ja liikunnasta nauttimisen toiminnan aikana.**<br>Ryhmätoiminnan avulla tuetaan osallistujien sosiaalisten taitojen ja sosiaalisen itseluottamuksen kehittymistä ja vahvistamista. |
| 8 | **Kuntouttavan liikuntaohjelman suositeltu vähimmäiskesto on 3 viikkoa, mielellään 8 viikkoa tai pitempään.**<br>*Lyhytkestoisessa liikuntaohjelmassa suositellaan useampia toimintakertoja viikossa.* |
| 9 | **Toimintakerran suositeltu kesto on 30 minuuttia – 2 tuntia riippuen olosuhteista ja osallistujien toimintakyvystä**.<br>Liikuntakerran kestoon vaikuttavia osallistujien yksilöllisiä tekijöitä ovat mm. psyykkinen-, fyysinen- ja sosiaalinen toimintakyky, fyysinen kunto, keskittymiskyky, jne.) sekä toiminnan laatuun ja sisältöön liittyvät tekijät, kuten liikunnan intensiteetti, fyysinen kuormittavuus, haastavuus ja olosuhteet. |
| 10 | **Liikuntakertoja olisi suositeltavaa olla vähintään 3 kertaa viikossa.**<br>*Jos kuntoutusohjelmassa ei ole mahdollista järjestää kolmea liikuntakertaa viikossa, tulisi osallistujia kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen ohjatun liikuntakerran lisäksi 1–2 kertaa viikossa.* |
| 11 | **Fysiologisesti tehokkain aika liikuntatoiminnalle on aamupäivällä ennen puoltapäivää.** |
| 12 | **Liikuntatoiminnan tulisi loppua vähintään kaksi tuntia ennen osallistujien normaalia nukkumaanmenoaikaa palautumisen ja unen laadun turvaamiseksi.** |
| 13 | **Liikuntatoiminta tulisi toteuttaa olosuhteissa, joissa osallistujat tuntevat olonsa psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti turvallisiksi.** Suositus koskee niin fyysistä tilaa kuin ilmapiiriä. |
| 14 | **Liikuntatoimintaa suositellaan toteutettavaksi mahdollisuuksien mukaan myös ulkona ja luontoympäristössä.** |
| 15 | **Liikunnan suositeltu intensiteetti/kuormittavuus kuntouttavassa toiminnassa on kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa.**<br>Toiminta tulee aina suunnitella osallistujien psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn mukaan. Jos kohtuullisesti kuormittavan liikunnan toteuttamisessa on haasteita, suositellaan mieluummin kuormittavuudeltaan kevyttä liikuntaa. Rasittavan liikunnan sisällyttäminen kuntouttavaan toimintaan vaatii riittävää varovaisuutta, valvontaa sekä suunnitelmallisuutta, ja sitä tulisi toteuttaa liikunnan ammattilaisen johdolla. |
| 16 | **Osallistumisen kuntouttavaan liikuntatoimintaan tulisi perustua vapaaehtoisuuteen.** |
| 17 | **Liikuntatoimintaan sitoutumisen olisi suositeltavaa olla mahdollisimman joustavaa osallistujan yksilöllisen tilanteen mukaan.** |
| 18 | **Osallistujien sitouttamisen kannalta on tärkeää viestiä mahdollisimman avoimesti toiminnan sisällöstä ja tavoitteista sekä tarjota mahdollisuuksia vaikuttaa toiminnan sisältöön.** |
| 19 | **Toiminnan tavoitteena on kannustaa ja tukea osallistujia liikunnalliseen elämäntapaan myös ohjatun toiminnan päätyttyä.**<br>Liikuntatoiminnan ohessa on suositeltavaa tarjota osallistujille tukea ja tietoa terveellisiin elämäntapoihin ja omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksiin liittyen. |

# SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

Yhteisrahoitettu
Euroopan unionin
Erasmus+ -ohjelmasta