

Selkähdistysten liikunnan kehittämishanke

Hankkeen tarkoituksena on Suomen Selkäliiton liikuntatoiminnan kehittäminen liiton valmisteilla olevan strategian mukaisesti.

Selkäliitto on kansanterveys-, liikunta- ja potilasjärjestö. Ennaltaehkäisevän liikunnan asema liiton jäsenyhdistysten toiminnassa on voimistunut nopeasti ja kehitys näyttää jatkuvan samansuuntaisena. Vuonna 2010 liiton jäsen yhdistyksissä on yli 140 liikuntaryhmää. Suurinta osaa liikuntaryhmistä ohjaavat fysioterapeutin koulutuksen saaneet ohjaajat, mutta toiminnan laajentuessa ja monipuolistuessa kasvaa tarve myös liikunnan yhteyshenkilöiden ja liikunnan vertaisohjaajien panokselle. Liikuntatoiminnan voimakas laajeneminen on lisännyt tarvetta toiminnan laadun ja toimijoiden osaamisen kehittämiseksi, jotta toiminta voidaan toteuttaa liiton arvojen mukaisesti vastuullisesti ja oikeaan tietoon nojaten.

1. Yhdistysten liikuntayhteyshenkilöiden tehtäväkuvauksen laatiminen sekä liikuntayhteyshenkilöiden verkoston rakentaminen.

Selkäliiton 36 jäsenyhdistyksestä lähes kaikilla on liikuntatoimintaa. Vuonna 2009 liiton jäsenyhdistyksillä oli 147 raportoitua liikuntaryhmää. Erillinen liikuntavastaava tai liikunnan yhteyshenkilö oli 14 yhdistyksellä.

Vuonna 2010 on Selkähdistysten liikuntavastaaville laadittu lyhyehkö kuvaus siitä, mitä liikuntavastaavan tehtävät sisältävät. Yhdistysten liikuntavastaavia on myös kannustettu osallistumaan Soveltavan liikunnan järjestö SoveLi:n koulutuksiin. Vuonna 2011 tavoitteena on yhdessä yhdistysten kanssa laatia tehtäväkuvaus/opas selkäliiton liikuntavastaaville. Oppaan avulla liikuntatoiminnan järjestämistä kehitetään siten, että liiton arvot *avoimuus, vastuullisuus, ihmisläheisyys ja oikea tieto* näkyvät toiminnassa mahdollisimman hyvin.

Tavoite: Liikuntatoiminnan järjestämisen parhaiden käytäntöjen edistämiseksi liikuntavastaavien määrää lisätään. Vuonna 2013 on jokaisessa selkähdistyksessä erillinen liikunnan yhdysenkilö tai liikuntavastaava. Yhdistysten liikuntavastaavien keskinäistä yhteydenpitoaan parannetaan. Selkäliitossa otetaan käyttöön liikuntavastaavien säännölliset tapaamiset. Liikuntavastaaville järjestetään yhteinen tilaisuus, joka on jatkoa vuonna 2010 pidettävälle koulutustilaisuudelle.

2. Selkähdistysten liikuntayhteyshenkilöiden koulutus yhteistyössä SoveLi:n kanssa. Liikuntavastaavien ja liikuntayhteyshenkilöiden koulutusta jatketaan ohjaamalla yhdistysten liikuntavastaavia SoveLi:n koulutuksiin.

Tavoite: Vuosina 2011 ja 2012 SoveLi:n liikuntavastaavien koulutukseen osallistuu 10 selkähdistyksen liikuntavastaavaa/vuosi.

3. Selkäliiton jäsenyhdistysten liikuntatoiminnan kuvaus: liitossa harrastetut liikuntalajit ja niiden sisältöjen kuvaus, ohjaajien koulutusvaatimukset eri liikuntamuodoissa.

Jatketaan vuonna 2010 aloitettua yhdistysten liikuntatoiminnan kartoitusta. Kartoitetaan ne liikuntalajit, joita yhdistyksissä tällä hetkellä harjoitetaan. Selvitetään mahdollisuus selkäjumppa –tuotteen yhdenmukaistamiseen eri yhdistyksissä (mahdollisesti eri tasoina).

Tehdään yhdistyksissä kaikista lajeista lajikuvaukset ja kerätään ne yhtenäiseen rekisteriin.

Laaditaan yhdistysten yhteinen sopimus ohjaajien koulutusvaatimuksista eri liikuntalajeissa.

Tavoite: Vuoteen 2013 mennessä on kaikista liiton yhdistyksissä harjoitetuista liikuntamuodoista laadittu kuvaukset ja käynnistetty prosessi, jonka lopullisena tavoitteena on yhtenäisten käytäntöjen omaksuminen joidenkin keskeisten liikuntamuotojen toteutuksessa.

Liiton jäsenyhdistyksissä on omaksuttu yhteiset käytännöt liikunnanohjaajien koulutusvaatimuksista. On selkeästi määritelty missä liikuntamuodoissa ohjaajan tulee olla fysioterapeutti/liikunnan ammattilainen ja milloin ohjausta voi antaa vertaisohjaaja. Lisäksi on määritelty millainen koulutus vertaiohjaajilla tulee olla suoritettuna.

4. TULE-liikuttaja tutkinnon kartoitus

Projektin aikana Suomen Selkäliitto kartoittaa TULE-liittojen (Suomen Selkäliitto, Suomen Reumaliitto, Suomen Osteoporoosiliitto ja Suomen Nivelyhdistys) yhteisen liikuntaryhmien ohjaajille (vapaaehtoiset) suunnatun TULE liikuttaja –tutkinnon tarvetta ja toteuttamisen tapaa hyödyntäen Soveltavan liikunnan järjestö SoveLi:n asiantuntemusta sekä muiden terveyslääkinnän kouluttajien järjestämiä koulutuksia.

Alustavien yhteydenottojen perusteella kaikki liitot ovat hankkeesta kiinnostuneita ja SoveLi on kiinnostunut antamaan asiantuntemustaan hankkeen käyttöön.

Tavoite: Vuoden 2011 aikana on kartoitettu TULE-liikuttaja tutkinnon mahdollisuudet, rakenteet, sisällöt ja toteuttajat. Vuoden 2012 aikana käynnistetään koulutus.

5. Yhdistysten liikuntatoiminnan monipuolistaminen. Selkäoireista kärsiville sopivien lajisovellutusten kartoitus.

Lajikartoituksen ja yhdistyksissä saatujen kokemusten perusteella levitetään yhdistyksiin uusia liikuntalajeja, joita on muissa yhdistyksissä harjoitettu/kokeiltu. Lisäksi kartoitetaan lajiliittojen kanssa lisää lajivaihtoehtoja (sovelletut muodot).

Tavoite: Jokaisessa selkäyhdistyksessä liikuntalajivalikoima monipuolistuu vähintään yhdellä uudella lajilla vuoteen 2013 mennessä.