



NV-Neurologiset
vammaisjärjestöt

Opetus- ja kulttuuriministeriö

TURKU AMK



Neuroliikkuja paikallistasolla 2013 – 2016

Selvitys projektin toteutumisesta ajalla 1.3.2013–15.7.2016



Neuroliikkuja paikallistasolla 2013 – 2016

Selvitys projektin toteutumisesta ajalla 1.3.2013–15.7.2016

Selvitys projektin toteutumisesta ajalla 1.3.2013–15.7.2016

Turun ammattikorkeakoulu,
Terveys ja hyvinvointi
Ruiskatu 8, 20720 Turku

Raija Luona-Helminen, projektipäällikkö
Päivi Mäkilä, lehtori, liikunnan asiantuntija
Marlene Karlsson, projektisuunnittelija, talousasiat
Mika Arvola, järjestelmäasiantuntija
Riitta Samstén, NV- järjestöjen yhteyshenkilö

SISÄLLYSLUETTELO

Tiivistelmä	4
-------------	---

1. SELVITYS PROJEKTIN TOTEUTUMISESTA

1.1. Projektin tausta	5
1.2. Projektin tarkoitus ja tavoite	6
1.3. Hallinto ja talous	7
1.4. Toiminta	8
1.4.1. Pilottikuntien kehittämisprosessit	9
1.4.2. Järjestöjen kehittämisprosessit	14
1.4.3. Teemaseminaarit	15
1.4.4. Neuroliikkujapäivät	15
1.4.5. Viestintä ja yhteistyö	16
1.4.6. Koulutusohjelmayhteistyö	16
1.4.7. Tekniset ratkaisut	17
1.4.8. Toimintakalenteri	18
1.5. Arviointi 31.5.2016	18

2. PROJEKTIN ARVIOIDUT VAIKUTUKSET

2.1. Neuroliikkujan polut pilottikunnissa	20
2.2. Suosituksia kunnille ja järjestöille neuroliikunnan edistämiseksi	24

Neuroliikkuja paikallistasolla 2013-2016 –projekti	25
--	----

Muistiinpanot	27
---------------	----

Liite 1: toimintakalenteri	28
----------------------------	----

Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2016 -projektin päätavoitteena oli, että neuroliikkuja voi liikkua haluamallaan tavallaan terveytensä edistämiseksi projektin pilottikunnissa Loimaalla, Paimiossa, Turussa ja Uusikaupungissa. Neuroliikkujalla tarkoitetaan tässä henkilöä, jolla on neurologinen vamma, sairaus tai oire ja jonka liikkumisen tavoitteena on oman terveyden edistäminen.

Tämän projektin keskeisenä toimintamallina käytettiin yhteistyötä ja verkostoitumista. Kunnissa rakennettiin moniammatillisia yhteistyöryhmiä ratkaisemaan neuroliikkujan liikuntapolun toteutumista, kehittämällä yhteistyökokouskäytäntöjä, tiedottamista ja koulutusta. Yhteistyökumppaneina tässä projektissa olivat mm. Neurologiset vammaisjärjestöt ja niiden paikallisyhdistykset, pilottikunnat, Tyks, Kunnossa kaiken ikää - ohjelma ja Turun ammattikorkeakoulu. Projektin ansioista yhteistyö ja vuorovaikutus lisääntyivät ja toimijoiden oli helpompi verkostoitua. Neuroliikkujien terveyttä edistävän liikunnan mahdollisuudet lisääntyivät, kun he saivat tietoa liikuntapolun toimijoista ja heidän osaamisestaan.

Projekti-idea on lähtöisin neurologisilta vammaisjärjestöiltä (www.nv.fi). Neuroliikkuja paikallistasolla oli NV-järjestöjen ensimmäinen yhteinen liikunta-projekti. Projektissa kehitettiin neuroliikkujan liikuntapolun rakenteita ja sisältöjä yhteistyön, koulutuksen ja viestinnän avulla. Projektin pilottikunnat olivat asukasmäärältään erikokoisia ja liikuntatoimet organisaatioltaan erilaisia. Näiden pohjalta syntyi hyviä toimintamalleja ja suosituksia kunnille ja yhdistyksille, joita voidaan soveltaa kuntien ja järjestöjen omaan liikunta-toimintaan sekä liikuntapolun liikkujien ja toimijoiden väliseen yhteistyöhön. Jokainen pilottikunta loi omat neuroliikkujan liikuntapolun mallit. Projektissa tuotettiin kolme julkaisua ja nettisivut.

Projektia toteutettiin ajalla 1.3.2013 – 15.7.2016

Kun haluat tukea neuroliikkujan liikuntakäyttämistä, niin sitä vahvistavat mm. sosiaalinen tuki ja myönteiset kokemukset liikunnasta. Neuroliikkujaa itseään motivoivat liikkumaan pääseminen, sosiaaliset kontaktit ja elämänlaadun parantuminen.

SIIS LIIKKEELLE!

1. Selvitys projektin toteutumisesta ajalla 1.3.2013 – 15.7.2016

1.1. Projektin tausta

Neurologiset asiakkaat muodostavat suuren heterogeenisen ryhmän, jonka hoito ja kuntoutus ovat kallista. Liikunnalla ja muulla fyysisesti aktiivisella toiminnalla voidaan ylläpitää ja edistää terveyttä ja toimintakykyä. Tämä ryhmä tarvitsee erityistukea fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi mm. kognitiivisten oireiden, liikkumiskyvyn vaikeuksien ja psyykkisten ja sosiaalisten syiden takia.

Neurologisesti sairastavilla tai vammautuneilla on lukuisia oireita, jotka rajoittavat ja haastavat sekä liikuntatoimintaan osallistumista että toiminnan järjestämistä. Näiden oireiden erityispiirteet tunnetaan huonosti ja tällä hetkellä hoito- ja ohjauspolku mahdollistaa monia väliinputoajia. Kukaan ei tiedä, miten hyvin tämän kohderyhmän liikuntaan liittyvät tarpeet kokonaisuutena ovat tyydyttyneet.

Neurologinen asiakas jää usein sairautensa tai vammansa kanssa liikuntapalvelujen ulkopuolelle: oireiden moninaisuus ja vaikeus syrjäyttävät normaaleista liikuntapalveluista. Asiakkaat joutuvat helposti ns. liikkumattomuuden kehään, jossa sairaus itsessään lisää riskiä sairastua lisää. Näillä henkilöillä on suuri riski sairastua mm. valtimosairauksiin ja muihin kansansairauksiin, joita voitaisiin ehkäistä liikunnalla. Liikunta on myös väline ehkäistä syrjäytymistä ja lisätä tähän ryhmään kuuluvien osallisuutta yhteiskuntaan sekä tasa-arvoa. Usein neurologinen asiakas eristäytyy, jolloin psyykkinen terveys ja sosiaaliset suhteet vaarantuvat.

Neuroliikkujan liikuntapolkua paikallistasolla (perusterveydenhuolto, yksityiset fysioterapiayksiköt, kunnan liikuntatoimi, liikuntaseurat ja paikallisyhdistykset) ei ole olemassa tai se on vain osin kehitetty. Osittain se johtuu siitä, etteivät mahdolliset toimijat polussa tunne toistensa perustehtävää liikuntapolussa, ja osittain se johtuu siitä, ettei paikallistasolla löydy toimijoita esim. liikuntaseuraa, joka tarjoaisi liikuntalajiansa sovellettuna neuroliikkujille.

Neuroliikkujien liikuntaan liittyviä erityisiä huomioonotettuja asioita ei ole kerätty yhteen liikuntapalvelujen kehittämiseksi. Neurologisissa vammaisjärjestöissä on paljon kokemustietoa. Tietoa keräämällä yhteen, kouluttamalla eri toimijoita sekä kehittämällä uusia ja myös olemassa olevia liikuntaryhmiä saadaan neuroliikkujien liikuntamahdollisuuksia kehitettyä heidän tarpeitansa vastaavaksi.

1.2. Projektin tarkoitus ja tavoite

Projektin tarkoituksena on, että neurologinen asiakas liikkuu haluamallaan tavalla terveytensä ja toimintakykynsä edistämiseksi projektin pilottikunnissa. Liikuntaa neuvovat ja ohjaavat työntekijät sekä seurojen ja yhdistysten ohjaajat paikallistasolla ovat saaneet koulutusta ja osaavat antaa yksilöllistä tukea ja neuvontaa neuroliikkujan oireet huomioiden. Kaikki liikkujat tietävät, mistä he saavat tietoa ja tukea omalle liikkumiselleen. Omatoimiliikkumisen lisäksi paikallistasolta neuroliikkujalle löytyy erilaisia toimintakyvyn mukaisia tasoryhmiä ja liikuntalajiin liittyviä ryhmiä. Tietoa neuroliikkujista löytyy projektin aikana tuotetuilta nettisivuilta jossa materiaalit ovat kaikkien käytössä. Lisäksi työntekijöillä oli käytössään liikuntaneuvontaan ja -ohjaukseen sovellettuja työkaluja neuroliikkujille. Projektin kokemuksia ja tuloksia levitetään koko Suomeen.

Päämäärää tukee terveyden edistävä politiikkaohjelma ja Terveys 2020 ohjelma. Terveyttä kaikille 2015, valtimoterveyttä kaikille, Terveyden edistämisen politiikkaohjelma, Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelma (DEHKO 2000–2010), hallitusohjelman linjaukset sekä liikuntajärjestöjen yhteisön visio ”Olemme maailman liikkuvin kansa vuonna 2020”.

Projektin tavoitteena oli kehittää ja lisätä neuroliikkujan paikallistason liikuntamahdollisuuksia projektin pilottikunnissa. Tavoitteena oli kerätä ja soveltaa tietoa, jonka pohjalta luodaan neurologisille liikkujille liikuntaneuvonnan malleja ja liikuntaryhmiä paikallistasolla. Tätä kerättyä tietoa hyödynnetään aiheen parissa työskentelevien osaamisen kouluttamisessa, jotta he osaisivat paremmin huomioida neuroliikkujien erityistarpeet liikuntaneuvonnassa ja liikuntaan ohjauksessa sekä liikunnanohjauksessa. Projektin aikana kehitettiin uusia ja sovellettiin olemassa olevia työkaluja liikuntaneuvonnan tueksi. Projekteissa kartoitettiin mahdollisuutta mallintaa mm. virtuaalisesti tuotettuja liikuntaneuvontapalveluja.

Tavoitteena oli että neuroliikkujat saavat riittävästi tietoa ja tukea oman arki-liikkumisensa tueksi ja että neuroliikkujille on tarjolla toimintakyvyn mukaisia tasoryhmiä sekä lajiin perustuvia liikuntaryhmiä. Tavoitteena on, että liikunta on osana neuroliikkujan mahdollista hoito-, palvelu- ja /tai kuntoutussuunnitelmaa. Neuroliikkujan polkua kehitettiin tässä projektissa erikoissairaanhoidon, kuntien liikuntatoimien, kuntoutuskeskusten, yksityisten fysioterapeuttien ja neurologisten vammaisjärjestöjen ja niiden paikallisyhdistysten sekä liikuntaseurojen kanssa. Projektin lopussa liikunnan edellytykset liikunnan harrastamiselle ovat pilottikunnissa kunnossa.

Projektin tulokset ovat mallinnettavissa myös valtakunnallisesti.

1.3. Hallinto ja talous

Projektin ohjausryhmä kokoontui seitsemän (7) kertaa. Projektissa työskentelevät osa-aikaisina työntekijöinä projektipäällikkö ja sisällön asiantuntija Raija Luona-Helminen, liikunnan asiantuntija Päivi Mäkilä, järjestelmäasiantuntija Mika Arvola sekä talousvastaava Marlene Karlsson. Lisäksi projektissa oli kaksi opiskelija-assistenttia. NV-järjestöjen yhteyshenkilönä toimi erikoissuunnittelija Riitta Samstén. Tämän lisäksi asiantuntijapalveluja ostettiin eri tahoilta, muun muassa projektin teemaseminaareihin.

Projekti asemoitui Turun ammattikorkeakoulussa Sosiaali- ja terveystieteiden -palvelujärjestelmien kehittäminen – tutkimusryhmän alle.

Projektin budjetti 120 513 €. Projekti sai rahoitusta vuosille 2013 - 2016 Opetus- ja kulttuuriministeriön terveyttä edistävän liikunnan määrärahoista yhteensä 80 000 € sekä Turun ammattikorkeakoululta 40 513 €.

Julkaisuihin projekti on saanut rahoitusta Kunnossa kaiken ikää ohjelmalta (KKI) ja Neurologisilta vammaisjärjestöltä (NV).

Lisäksi on huomioitava yhteistyökumppanien oma panos ja NV - yhdistysten liikunta-aktiivien vapaaehtoistyö.

Alla yhteenveto projektin budjetista:

	2013–2014	2014–2015	2016–2016	Yhteensä
Henkilöstökulut	25 245 €	31 791 €	39 134 €	96 170 €
Matka- ja majoituskulut	335 €	1 171 €	322 €	1 829 €
Asiantuntijapalvelut	4 247 €	6 199 €	1 680 €	12 125 €
Julkaisujen taitto, painatus	0 €	0 €	936 €	936 €
Esite, posterit, nettisivujen suunnittelu ja toteutus	3 312 €	0 €	120 €	3 432 €
Tekniset välineet	0 €	1 493 €	0 €	1 493 €
Kokouskulut (seminaarikahvitukset, tietoisuustapahtumat)	714 €	940 €	1 211 €	2 865 €
Muut kulut	579 €	255 €	917 €	1 751 €
Kustannukset yhteensä	34 343 €	41 848 €	44 320 €	120 513 €

Rahoitus 2013 - 2016:

Opetus- ja kulttuuriministeriö	80 000 euroa
Turun ammattikorkeakoulu	40 513 euroa
Yhteensä	120 513 euroa

1.4. Toiminta

Projektiin haettiin väkiluvultaan erilaisia kuntia Varsinais-Suomen maakunnan alueelta kehittämään liikuntamahdollisuuksia ja -palveluja neuroliikkujille. Mukaan lupautuneilla kunnilla oli jo aikaisempaa kokemusta kehittämistyöstä. Projektin pilottikunnat olivat Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki.

Kunnat olivat keskenään hyvin erilaisia. Niissä soveltava liikunta ja erityisliikunta oli järjestetty paikallisen toimintakulttuurin pohjalta. Kunnissa oli erilaiset resurssit soveltavan liikunnan järjestämiseen, ja yhteistyö kuntien eri hallintokuntien välillä on erilaista. Siksi jokainen kunta sai toteuttaa neuroliikkujan liikuntamahdollisuuksien lisäämisen omalla tavallaan. Ainoa projektin puolesta esitetty tavoite oli, että projektin päättyessä kukin kunta pystyy kuvaamaan neuroliikkujan liikuntapolun, miten neuroliikkuja siirtyy kuntoutuksesta terveyttä edistävään harrasteliikuntaan.

Projektin aloitusseminaari järjestettiin elokuussa 2013. Aloitusseminaarissa verkostoitumisen lisäksi pohdittiin yhdessä konkreettisia toimenpiteitä pilottikuntiin ja NV-järjestöihin.

Jokaisessa pilottikunnassa (Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki) perustettiin omia projektiryhmiä ja siellä koottiin kehittämisen tueksi laajempaa yhteistyöverkostoa. Projektihenkilöstö kävi kunnissa tukemassa ja ohjaamassa pilottikuntien kehittämistyötä kunnan toimintakulttuurin pohjalta.

Pilottikuntien projektivastaavien kanssa pidettiin verkostoitumiskokouksia. Koska yhteisten kokousten järjestäminen vei jokaiselta aikaa (esim. matkat), vuonna 2014 aloitettiin kehittää etäneuvottelujärjestelmää.

Lisäksi järjestettiin pilottikuntien fysioterapeuttien yhteinen tapaaminen. Kokouksessa keskusteltiin neuroliikkujan liikuntapolusta ja sen sisällyttämisestä osaksi neuroasiakkaan fysioterapiaprosessia. Tämän lisäksi käytiin läpi yhteisiä koulutustarpeita.

Vuonna 2014 aloitettiin myös sähköinen tunniste – osaprojektin selvittely. Tutkittiin tietokantamallia, selvitettiin ohjelmistoja ja laitteita.

Neurologisten vammaisjärjestöjen (= NV-järjestöt) toiminnanjohtajille ja järjestöpäälliköille käytiin kertomassa projektin toiminnasta ja sovitusta yhteistyön muodoista.

Paikallisyhdistysten edustajien kanssa pidettiin yhteisiä tapaamisia, joissa

selvitettiin yhdistysten liikuntatoimintaa ja sen pohjalta aloitettiin kehitystyö. Tavoitteiksi asetettiin ”toistensa sairauksiin” tutustuminen, yhteiset laji-
tutustumiset sekä yhteisten liikuntaryhmien kehittäminen. Paikallisyhdistyksien edustajat kokoontuivat projektin aikana erilaisin yhteisiin kokouksiin 22 kertaa (liite 1).

Yhteistyö- ja sparraustapaamisia järjestettiin UKK-instituutin (sparraus) kanssa, Soveltava Liikunta SoveLin (viestintä) kanssa ja Turun kauppakorkeakoulun (sähköinen tunniste, kustannus-vaikuttavuus) kanssa.

Projektissa tehtiin koulutusohjelmayhteistyötä Turun ammattikorkeakoulun kanssa (fysioterapia ja toimintaterapia).

1.4.1. Pilottikuntien kehittämisprosessit

Pilottikunnissa järjestettiin yhdistystapaamisia, suunniteltiin yhteisiä neuroliikkujatapahtumia sekä käynnistettiin neuroliikkujille muun muassa omia liikuntaryhmiä.

Kunnissa selvitettiin neuroliikkujan liikuntamahdollisuuksia, liikuntaneuvontaa ja neuroliikkujan polkua kuntoutuksesta liikuntaharrastukseen yhdessä eri toimijoiden kanssa. Polulla neuroliikkujan kulkeminen palvelusta toiseen on sujuvaa ja toimijoiden yhteistyö on suunnitelmallista ja tehokasta. Asiakas kulkee oikealla polulla oikeaan aikaan.

Pilottikuntien projektivastaavien kanssa pidettiin etäneuvottelukokouksia. Etäneuvottelukokouksiin etsittiin ja testattiin mahdollisimman kevyt ja helppokäyttöinen ratkaisu, joka toimii käyttäjien omalla tietokoneella ilman mittavia laitehankintoja. Laitteet asennettiin jokaiseen pilottikuntien liikunta-toimeen ja annettiin pienimuotoinen käyttökoulutus.

Seuraavissa taulukoissa on esitetty pilottikuntien neuroliikkujan liikunta-toiminnan tilanne projektin alussa ja kehittyminen projektin loppuun mennessä. Kaikissa kunnissa toteutettiin soveltavaa liikuntaa ja neuroliikkujat ovat voineet osallistua tähän toimintaan. Projekti loi mahdollisuuden kehittää neuroliikuntaa kunnissa. Pilottikunnat ottivat mallia myös toistensa toimivista käytännöistä.

Taulukko 1. Loimaa ennen ja nyt

Alussa

Henkilökunnan pysyvyys liikunta-toimessa – haasteena erilaiset virkavapaudet projektin aikana

Yhteistyö terveys- ja liikuntapuolen välillä vähäistä

Liikuntaneuvonta – alkusuunnitelmia tehty

Tehty fysioterapian opinnäytetyö liikkujan polusta kuntoutuksesta liikuntatoimeen

Kartoitettu neuroliikkujilta, mitä liikuntapalveluja he haluavat / tarvitsevat. Ei neuroryhmiä.

Lopussa

Henkilökunta on motivoitunut neuroliikunnan kehittämiseen

Yhteistyö terveys- ja liikuntapuolen välillä on kehittynyt - yhteisiä palavereita ja suunnittelua lisätty, soveltavan liikunnan tapahtumasta vuosittainen yhteinen tapahtuma

Liikuntaneuvonnan kehittäminen jatkuu

Projektin aikana hyödynnettiin aikaisemmin tehtyä opinnäytetyötä ja laajennettiin se Loimaan neuroliikkujan poluksi

Vuoden 2015 alussa perustettiin neuroliikkujaryhmä, jossa tutustuttiin mm. bocciaan, lentopalloon, sulkapalloon, vesiliikuntaan, kuntosaliin ja toiminalliseen pallojumppaan. Liikuntaryhmä jää pysyväksi liikuntapalvelujen ryhmäksi nimellä soveltavan liikunnan ryhmä.

Taulukko 2. Paimio ennen ja nyt

Alussa

Yhteistyötä jonkin verran terveystoimen ja liikuntatoimen välillä

Liikuntaneuvonta aloitettu

Neuroliikkujan polkua ei ollut

Liikuntavälineiden lainaamista suunniteltu

Soveltava liikunta vähäistä liikuntaseurojen kanssa

Erytisliikunnan ohjaaja ei ole Paimion seuraparlamentin jäsen

Terveyskeskuksen fysioterapiassa on ollut neuroryhmä

Neuroliikkujille ei omaa tapahtumaa

Lopussa

Yhteistyötä lisätty - mukana liikuntatoimi, terveystoimen ja yksityispuolen fysioterapeutteja sekä terveystoimen johtava lääkäri ja geriatri

Liikuntaneuvontaa kehitetty edelleen – kokeiluna liikunta- ja terveystoimen yhteinen liikuntaneuvonta kerran kuukaudessa

Neuroliikkujan liikuntapolkua on kehitetty edelleen.

Liikuntavälinelainaamo on perustettu kirjaston yhteyteen

Naisvoimisteluseuran kanssa keskusteltu liikuntatarjonnan kehittämistä.

Erytisliikunnan ohjaaja on Paimion seuraparlamentin jäsen

Perustettu kaksi neuroryhmää liikuntapalveluille TK:n ryhmien lisäksi.

Soveltavan liikunnan tapahtumia, joissa huomioitu erityisesti neuroliikkujia

Taulukko 3. Turku ennen ja nyt

Alussa

Liikuntapolku terveystoimesta liikuntatoimeen toimii suurimmaksi osaksi hyvin, ongelmana ns. väliinputoajat

Liikuntapolku tehty, saatava näkyvämmäksi

Seurojen liikuntatarjonta vähäistä neuroliikkujien liikunnan järjestämisessä

Vapaa-ajan toimintaan kuljetuksia vähän

Palvelulinjat ja seutuliikenne Föli paremmin palvelemaan myös liikuntatoimintaa

Lopussa

Neuroliikkujien liikuntapolkujen kehittäminen etenee

Liikuntapolkujen viestintää ja markkinointia järjestöille lisätty ja hiottu lääkinnällisen kuntoutuksen ja liikuntatoimen kanssa. Huomattu, että erikoissairaanhoidosta ilman kuntoutuslähetettä kotiutuvien polku katkeaa.

Opinnäytetyö ”Soveltavaa liikuntaa liikuntaseuroissa” innosti viittä seuraa järjestämään soveltavaa liikuntaa.

Vammaistyön johtaja mukana palaverissa; resurssit kuljetusten suhteen on jo kaikki käytössä, joten pohdittiin miten voitaisiin kehittää joukkoliikennettä.

Joukkoliikennejohtaja mukana palaverissa: perustettiin pieni työryhmä palvelulinjojen kehittämiseen. Kokeiltiin, miten seutuliikenne Föli palvelee neuroliikkujia -> ehdotus kuljettajien kouluttamisesta, järjestöiltä kokemustietoa.

Taulukko 4. Uusikaupunki ennen ja nyt

Alussa

Liikuntatoimen käytössä oleva liikuntalähete ei tavoita erikoissairaanhoidossa olevia kuntoutujia.

Yhteistyön tarve terveystoimen ja yksityisten fysioterapeuttien kanssa

Esteettömän luontoliikuntapaikan tarve

Suunnitellaan uutta liikuntatutkimusta

Ohjaajatarve pienentyneiden resurssien takia

Lopussa

Lisätty yhteistyötä erikoissairaanhoidon fysioterapeutin kanssa. Liikuntatoimessa tehtiin käyntikortti, jossa liikuntatoimen yhteystiedot viestinnän tehostamiseksi.

Haetaan toimivaa yhteistyömallia

Tehtiin opinnäytetyö ”esteettömät luontoliikuntapaikat”

Yritetään saada tekijöitä, esim. opinnäytetyö

Vertaisohjaakoulutus: kohderyhmää laajennetaan ikäihmisistä myös soveltavaan liikuntaan

1.4.2. Järjestöjen kehittämisprosessit

Tässä järjestöillä tarkoitetaan neurologisia vammaisjärjestöjä, niiden paikallisyhdistyksiä ja kerhoja sekä kunnissa toimivia liikunta- ja urheiluseuroja.

Neurologiset vammaisjärjestöt ja jäsenyhdistykset

Neurologiset vammaisjärjestöt (NV) on 14 valtakunnallisen järjestön verkosto, joka ylläpitää ja edistää jäsenjärjestöjensä yhteistyötä neurologisesti sairaiden ja vammaisten hyväksi. NV-yhteistyön tavoite on neurologisesti sairaiden ja vammaisten ihmisten tasa-arvoinen ja hyvä elämä. Eri NV-järjestöillä on lukuisia paikallisyhdistyksiä ja kerhoja, jotka tarjoavat tietoa ja vertaistukea omilla paikkakunnillaan, lähellä jäsenistöä.

NV-yhdistysten yhteisen liikuntatoiminnan kehittäminen on osa Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2016 –projektia. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta yhteisistä liikuntamahdollisuuksista sekä yhdistysten välisestä liikunta-yhteistyöstä.

NV-yhdistysten tavoitteet tässä projektissa olivat:

- tutustuminen eri NV-yhdistyksien liikuntatoimintaan
- perehtyminen liikunnassa huomioon otettavien neurologisten sairauksien oireisiin
- tietoisuuden lisääminen yhteisistä liikuntamahdollisuuksista
- yhdistysten välisen yhteistyön lisääntyminen

NV-järjestöjen paikallisyhdistyksille järjestettiin neljä tietoisuusiltaa. Näissä tilaisuuksissa keskusteltiin liikuntaneuvonnan oikea-aikaisuudesta, yhdistysten välisestä yhteistyöstä ja yhdistysten liikuntatoiminnan tavoitteista. Lisäksi kokeiltiin liikuntalajeista Kehonero-tanssia, palloilua, geokätköilyä, norsupalloa, trager – mielikuvaharjoituksia ja puhallustikkaa. Ilta ajankohtana koettiin raskaaksi. Siksi suunniteltiin viikonlopun kestävä NV-tietoisuuspäivät. Viikonlopun tietoisuuspäivien teemana oli luonto, luonnossa liikkuminen, luontovalokuvaus ja ruskan värit.

Tietoisuuspäivien jatkotoiveena oli tutustuminen Turun AMK:n esteettömän asumisen Kunnonkotiin ja liikuntamessujen järjestäminen, jossa NV-sairaantapaisivat toisiaan. Messuille päätettiin toteuttaa ns. Neuroliikkuajan elävä kirjasto. Koulutus järjestettiin yhteistyössä Allianssin kanssa.

NV-paikallisyhdistysten tapaamiset on esitetty liitteen toimintakalenterissa.

Liikunta- ja urheiluseurat

Turussa toimiville 145 liikuntaseuralle lähetettiin kysely soveltavan liikunnan osuudesta heidän toiminnassaan. Kyselyyn vastasi 35 seuraa ja mukaan toiminnan kehittämiseen lähti viisi liikunta- ja urheiluseuraa. Yhteistyön tavoitteena oli yhdistää seuraohjaajien ja -valmentajien lajituntemus, kunnan ja kuntoutuspuolen sekä vammaisjärjestöjen soveltavan liikunnan asiantuntemus. Näin kehitettiin uusia liikuntapalveluja neurologisen vamman tai sairauden vuoksi toimintarajoitteisille aikuisille. Tämä osio toteutettiin opinnäytetyönä, jonka sisältönä oli liikuntaseurojen kokemus yhteistyön ja koulutuksen tarve lajinsa soveltamisesta neuroliikkujille. Sovellettavina lajeina opinnäytetyössä olivat tanssillinen liikunta, pöytätennis, palloilu, curling ja luistelu.

1.4.3. Teemaseminaarit

Seminaarien tavoitteeksi asetettiin lisätä neuroliikkujapolun toimijoiden osaamista ja verkostoja neuroliikkujapolun rakenteiden kehittämiseen.

Aluksi toteutettiin pilottikuntien neuroliikkujia kohtaaville työntekijöille koulutustarveselvitys. Täydennyskoulutustarpeet liittyvät asiakkaiden kohtaamiseen, asiakkaiden voimavarojen kartoittamiseen, eri hoitopolkujen tuntemiseen ja miten neurologinen sairaus vaikuttaa liikkumiseen.

Teemaseminaareja järjestettiin kolme. Seminaarien sisältöinä olivat neurologiset sairaudet ja liikunta, Neuroliikunnan terveysliikunnan tavoite, Neuroliikkujapolun toimijoiden yhteistyön edellytykset, Liikuntaneuvonnan lähtökohtia, Miten neurologinen sairaus vaikuttaa oppimiseen, Neuroasiakkaiden kohtaaminen ja voimavarojen kartoittaminen, ICF ja asiakaslähtöinen toimintakyvyn arviointi.

1.4.4. Neuroliikkujapäivät

Tietoisuuspäivien osallistujien toiveena oli neuroliikkujamessujen toteuttaminen. Tapahtuma toteutettiin Turussa kolmipäiväisinä neuroliikkujapäivinä. Järjestäjinä toimivat neuroyhdistysaktiivit, Turun liikuntatoimi, projektissa mukana olleet liikuntaseurat, Turun AMK:n fysioterapeuttiopiskelijat, SPR ja paikalliset vesiliikuntaseurat. Ensimmäinen päivä sisälsi neuroyhdistysesittelyjä, lajikokeiluja sekä neuroliikkujan elävän kirjaston. Toisen päivän teemana oli vesi- ja luontoliikunta ja sisältöinä melonta, kirkkovenesoutu ja luontoon tutustuminen. Kolmas teemapäivä sisälsi luentoja.

Neuroliikkujapäivät onnistuivat hyvin ja vastaavia toiminnallisia päiviä toivottiin jatkossakin. Neuroliikkujapäiville osallistui yhteensä noin 500 henkilöä.

1.4.5. Viestintä ja yhteistyö

Projektin viestintää varten projektille kehitettiin oma logo sekä graafinen ilme. Viestintämateriaalia oli myös esite, rollup, posterit ja Neuroliikkujaputkihuivit. Neuroliikkujaprojektin www-sivut ovat Turun ammattikorkeakoulun verkkosivuilla. Tämän lisäksi projektilla on omat www.neuroliikkuja.fi -sivut.

Projektista on oltu luennoimassa erilaisissa seminaareissa: Soveltavan liikunnan seutufoorumi, Erityisliikunnan päivät, Erityisliikuntaa kuntiin – ohjaajatapaaminen ja Soveltavan liikunnan tutkijatapaaminen sekä Turun seudun lasten ja nuorten fysioterapeuttien opintoillassa.

Projektista tehtiin kolme abstraktia ja posteria Erityisliikunnan päiville, Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun pohjoismaiseen seminaariin ja EUCAPAan Olomouciin Tsekinmaahan.

Julkaisut

1) Tarinoita neuroliikunnasta

Julkaisun tarkoitus on liikunnan tarinoiden kautta rohkaista neurologisesti sairastuneita henkilöitä kokeilemaan ja harrastamaan monipuolisesti terveyttä edistävää liikuntaa.

2) NEUROLIKKUJAN LIIKUNTAPOLUT - Hyviä käytäntöjä kunnille ja järjestöille. Opas sisältää projektin pilottikuntien neuroliikkujan liikuntapolkujen mallit. Oppaan sisältämiä hyviä käytäntöjä ja suosituksia voidaan soveltaa kuntien ja järjestöjen omaan liikuntatoimintaan sekä liikuntapolun liikkujien ja toimijoiden väliseen yhteistyöhön.

3) Neuroliikkuja paikallistasolla 2013 – 2016 loppuraportti
Selvitys projektin toteutumisesta ajalla 1.3.2013–15.7.2016

1.4.6. Koulutusohjelmayhteistyö

Projekti on toiminut toimeksiantajana useassa fysioterapian ja toimintaterapian opinnäytetyössä.

Valmistuneet työt löytyvät www.theseus.fi – tietokannasta (Turun ammattikorkeakoulu; fysio- ja toimintaterapeuttikoulutus sekä Kuntoutuksen YAMK):

Asukas Eva-Maria (2014): Neuroliikkujien kokemuksia liikuntaneuvonnasta

Eskeli Jenna & Vuorio Laura (2014): Kaikille soveltuvat tilat liikunnan mahdollistajana - Uimahalliympäristön esteettömyyskartoitus

Helminen Katja (2015): Neuroliikkujien kokemuksia liikuntaneuvonnasta ja sen sopivasta ajoituksesta

Mäkelä Sanna & Korpinen Essi (2015): AVH-kuntoutujien kävelymatkan kehittyminen

Hanna Tolonen & Lehtokannel Henna (2015): Emmää jaksaa... Mä nukun nyt! - Narkolepsiaa sairastavien kokemuksia liikunnan harrastamisesta

Kallionpää Essi & Sorjonen Mari (2015): Mä haluisin... mennä harrastamaan jotain urheilua! - Neurologisesti sairastuneiden tai vammautuneiden nuorten kokemuksia liikunnan harrastamisesta

Kilkki Mia (2015): Soveltavaa liikuntaa liikuntaseuroissa

Kosmidis Tiina & Tarkiainen Pilvi (2015): Kasarminlahti kaikille - ulkoilureitin esteettömyyskartoitus

Nylund Carola, Peltola Miia & Saastamoinen Annastiina (2016): Migreeni ja liikunta: vaikuttaako migreeni liikuntaan vai liikunta migreeniin?

Louhesto Perttu, Polviander Emmi & Salmi Juha-Petri (2016): Läsnaoloa luonnossa - motivoivan ja henkisyttä koskettavan toimintamuodon kehittäminen muistisairaille

1.4.7. Tekniset ratkaisut

Projektissa hyödynnettiin etäneuvottelua pääosin toimijoiden välisissä tapaamisissa. Toimijoiden tietokoneille asennettiin tarvittava laitteisto sekä tarvittava selainversio. Käyttäjiä ohjeistettiin riittävällä laajuudella henkilökohtaisten tapaamisten sekä erilaisten etänä tapahtuvien testauksien avulla. Verkkoselaimen kanssa käytettävä alusta oli käytettävissä myös hankkeen ulkopuolisissa tapahtumissa.

Palaute oli pääsääntöisesti positiivista, mm. ajansäästö sekä matkustamisen väheneminen todettiin hyväksi asiaksi. Teknisiä ongelmia esiintyi lähinnä

alkuvaiheessa sekä tekniikan että henkilöstön vaihtumisen osalta. Alkukankeuden jälkeen kokoukset pääsivätkin alkamaan sovittuina aikoina.

Samaa ratkaisua kokeiltiin myös Turussa muutaman asiakkaan kanssa. Ratkaisu koettiin ajatuksen tasolla hyväksi, mutta ratkaisun laajempi käyttöönotto vaatii vielä töitä. Tekniikan räätälöinti käyttäjälle soveltuvaksi sekä järjestelmän keskustelut eri rajapintojen kanssa ovat suurimmat kehityskohteet. Käytännön toteutuksessa, mm. aikataulujen sekä prosessin kehittämisen tasolla on myös vielä paljon työsarkaa jotta vastaavat ratkaisut saadaan vietyä todelliseen käytäntöön.

Kirjoitushetkellä kuitenkin etäkokouksia hyödynnetään enemmän ja enemmän ja niiden mahdollistamat edut otetaan huomioon jo monissa organisaatioissa ja esimerkiksi asiakkaiden etäasiointimahdollisuuksia kehitetään valtakunnallisella tasolla monissa yhteyksissä.

Projektissa ideoitiin myös sähköisen tunnisteen käyttöä neuroliikkujan liikuntaa helpottavana ja terveystietoja sisältävänä sähköisenä liikuntakorttina. Ideoiden pohjalta tuotettiin MVP (Minimum Viable Product) sähköisestä tietokannasta jossa asiakas tunnistetaan joko henkilötunnuksen, Kela-kortin viivakoodin (henkilötunnus) tai erillisen RFID-tagin kanssa. Tietokantaan rakennettiin eritasoisia käyttäjätunnuksia ja käyttöliittymiä ammattihenkilöstölle. Sähköistä tunnistetta ei otettu tuotantokäyttöön. Käytännössä tuotantokäyttöön ottaminen olisi vaatinut pienen liikuntapisteen sekä pienen asiakasryhmän pilottikäyttäjiksi mutta tekninen sovittaminen mm. kulunvalvontajärjestelmiin ja muihin ohjelmistoihin todettiin liian suureksi tässä projektissa toteutettavaksi.

Palaute ammattihenkilöiltä osoitti kuitenkin että tämän kaltaisesta järjestelmästä saataisiin varmasti hyötyä, mutta sen tulisi integroitua jo käytössä oleviin ratkaisuihin. Kansallisella tasolla toteutettu palveluväylä avaisikin esimerkiksi sähköiselle tunnisteele mielenkiintoisia mahdollisuuksia. Sähköisen tunnisteen lisäksi etäasiointi esimerkiksi liikuntapisteeltä yhteispalvelupisteelle on varmasti totta lähitulevaisuudessa.

1.4.8. Toimintakalenteri

Neuroliikkujaprojektin eri toiminnot ajankohtineen on kuvattuna liitteeseen (Liite 1).

1.5. Arviointi 15.7.2016

Projektin hallinnointi käynnistyi suunnitelmien mukaisesti. Projektille nimettiin

ohjausryhmä ja se kokoontui seitsemän (7) kertaa. Projektissa työskentelivät osa-aikaisina työntekijöinä projektipäällikkö ja sisällön asiantuntijana Raija Luona-Helminen, liikunnan asiantuntijana Päivi Mäkilä sekä järjestelmä-
asiantuntijana Mika Arvola ja talousvastaavana Marlene Karlsson. Neuroliitolta on ostettu Riitta Samsténin asiantuntijapalveluja ja UKK-instituutilta koulutus-
palveluja. Lisäksi projektiin on saatu koottua tarvittava yhteistyöverkosto ja erinomainen osaaminen.

Projektin viestintämateriaalit ovat toimineet hyvin. Laajaa yhteistyöverkosto tarvitsee jatkuvaa viestintää mm. projektin kulusta ja tuloksista. Käytännössä tarvitaan enemmän henkilöstöresursseja, jotta pidetään verkosto aktiivisena ja pystytään tarjoamaan juuri oikeaa tukea ja koulutusta eri toimijoiden rakenteiden ja palvelujen kehittämiseksi.

Pilottikuntien työntekijöiden projektitoimintaa hidastivat lukuisat henkilöstömuutokset (mm. vuorotteluvapaa, äitiysloma, virkavapaa, eläköityminen, irtisanominen sekä YT:t ja lomautukset). Lisäksi projektivastaavien yhteistapaamiset todettiin tärkeiksi, mutta samalla aikaa vieviksi. Matkat kokouksiin veivät liikaa aikaa. Etäneuvottelukokous todettiin hyväksi ja kokoukset ovat sujuneet sen takia hyvin. Pilottikuntien kehittämisprosessien loppuun vieminen ja hyvien käytäntöjen näkyväksi tekeminen on erittäin tärkeä asia projektin päättämisvaiheessa.

Projektin toteuttamat teemaseminaarit olivat menestys. Mukaan saatiin lähes kaikki neuroliikkujapolun toimijat. Liikuntatoimien ja terveyskeskusten sekä sairaaloiden edustajat olivat mukana seminaareissa. Neuroliikkujan liikuntapolun toimijoiden innostuneisuuden ylläpysymiseksi tarvitaan edelleenkin erilaisia kohtaamisia, eri asiantuntijoiden alustuksia ja koulutusta sekä yhteistä projektityöskentelyä ja tutustumista erilaisiin liikuntamuotoihin.

Paikallisyhdistyksien tapaamisissa yhteistä eteenpäin vievää keskustelua on tehnyt haastavaksi osallistujien elämäntilanteen sekä sairaudentilan muutokset. Neurologisesti sairastavien ihmisten mukaan saaminen yhteiseen projektiin on monin eri tavoin haastavaa ja se vie odotettua enemmän aikaa. Projektissa olemmekin lähestyneet yhteisiä tapaamisia eri tavoin (ilta-tapahtuma, yön yli tapahtuma, kokous, koulutuspäivä). Yhdistysten yhteiset kehittämisprosessit ovat tarvinneet lukuisia tapaamisia.

Palvelupolkujen kustannustehokkuus on ollut yksi projektissa läpi kulkeva teema. Tarve on saada päättäjille tietoa, miksi kannattaa tukea mm. fysioterapian jälkeen liikuntapalveluja.

2. Projektin arvioidut vaikutukset

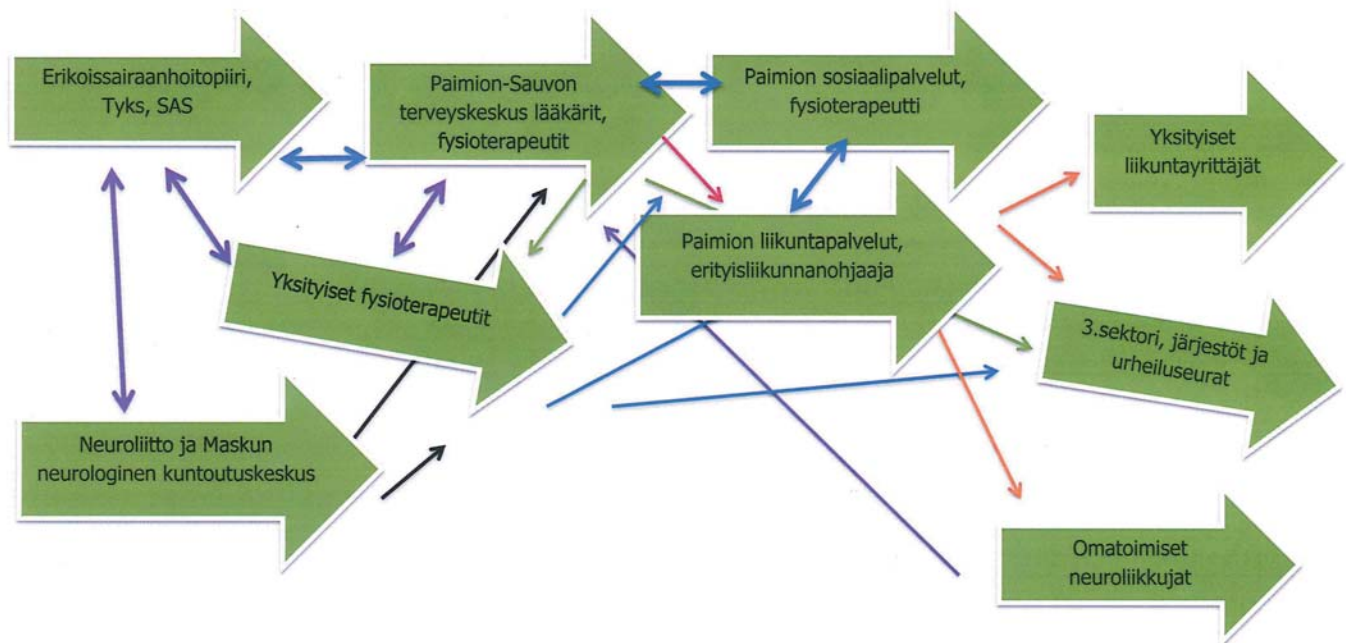
Projektin jälkeen pilottikunnissa

- neuroliikkuja tietää mahdollisuutensa harrastaa liikuntaa omista tarpeista käsin
- neuroliikkuja saa tietoa ja liikuntaneuvontaa, silloin kun hänellä on siihen otollinen hetki (tarve, motivaatio ja voimavarat)
- neuroliikkuja on tasavertainen liikkuja muiden liikkujien rinnalla
- neuroliikkujan toimintakyky ja hyvinvointi kasvaa
- neuroliikkujat ja liikuntaneuvojat kohtaavat toisensa oikeassa kohdassa liikuntapolkua
- tiedostetaan neuroliikkujan esteet liikunnan harrastamiselle.
- kunnissa on neuroliikkujille sopivaa ja monipuolista liikuntaa.
- liikuntapolun eri toimijoiden yhteistyö on ajankohtaista ja riittävää
- kehittämistä jatketaan yhteistyössä kuntien eri hallintokuntien, järjestöjen ja yksityisten palveluntuottajien kanssa.

2.1. Neuroliikkujan polut pilottikunnissa

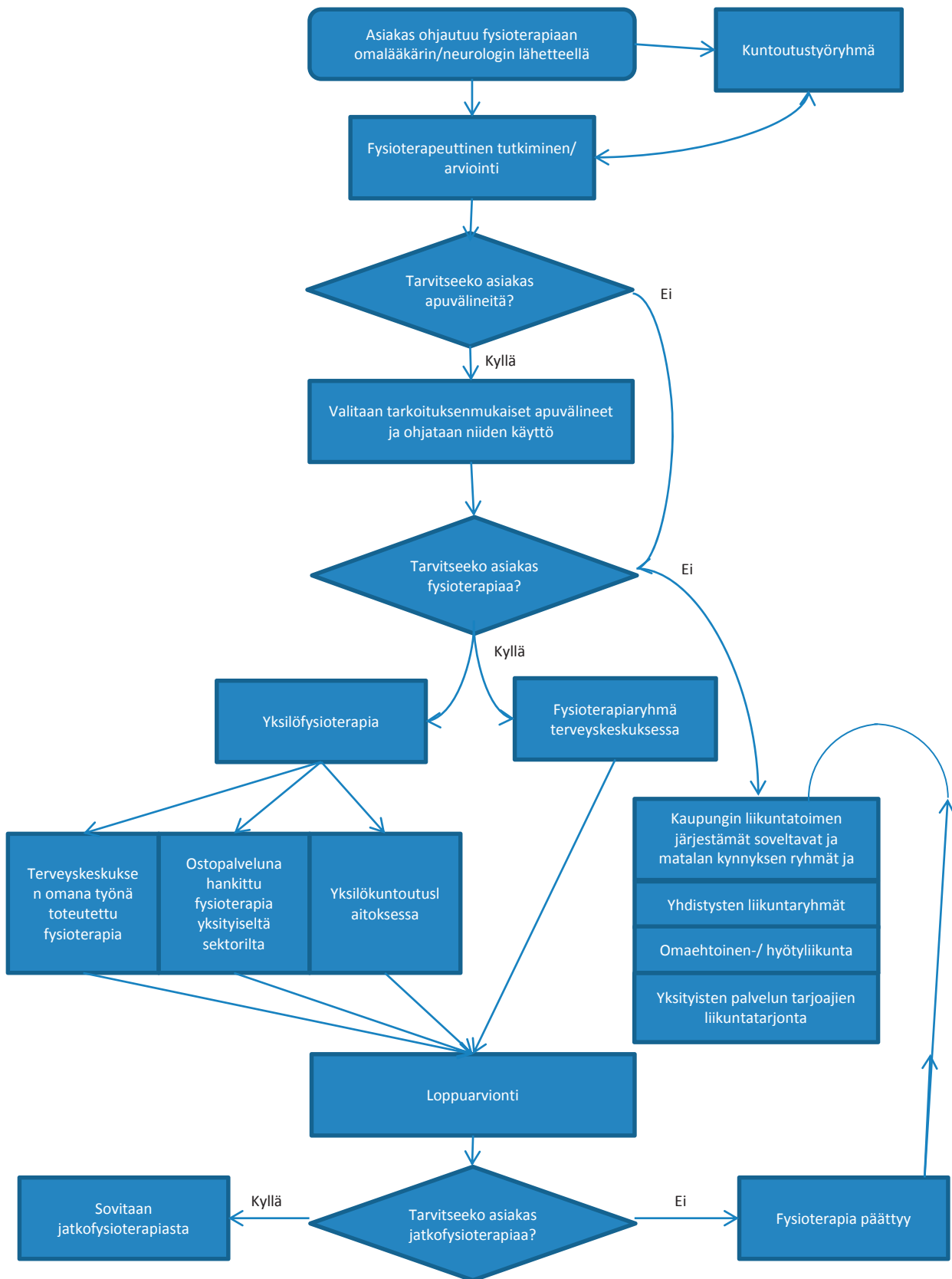
NEUROLIKKUJAN POLKU

Miten neurologisen diagnoosin saanut henkilön liikuntapolku etenee kunnassamme



Kuvio 1. Neuroliikkujan polku - Paimio

Neuroliikkujan polku Loimaa

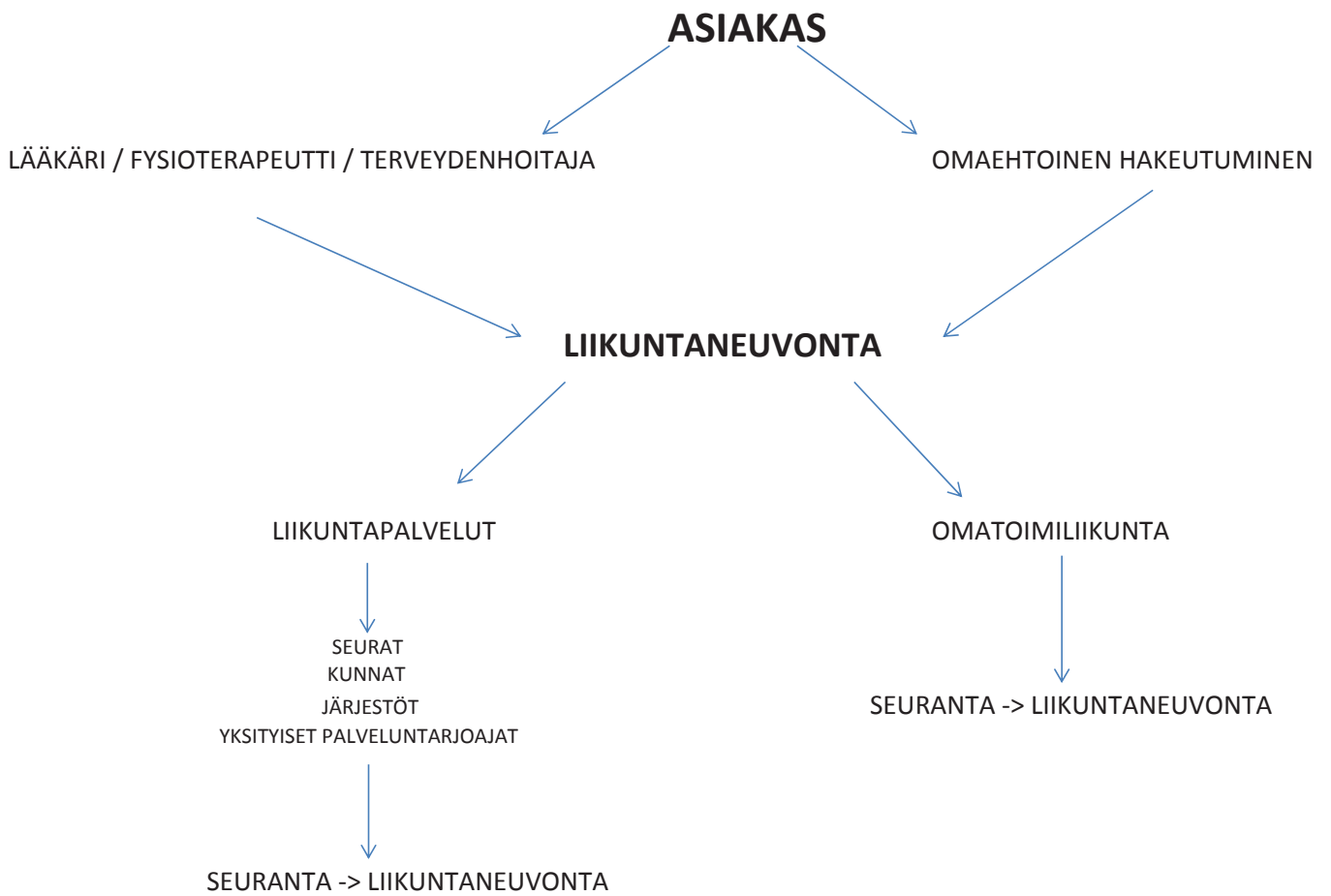


Kuvio 2. Neuroliikkujan polku - Loimaa

Liikunnallisen elämäntavan ja omatoimisuuden tuki - palveluketjut aikuisille -



Kuvio 3. Neuroliikkujan polku - Turku



Kuvio 4. Neuroliikkujan polku - Uusikaupunki

2.2. Suosituksia kunnille ja järjestöille neuroliikunnan edistämiseksi

Kunnille

1. Tee neuroliikunnan nykytilan kartoitus.
2. Kokoa eri toimijat yhteen pohtimaan nykytilan toimivuutta.
3. Suunnittele ja sovi siitä, kuka kunnassa vastaa liikuntaneuvonnasta.
4. Ota selvää, onko kunnassasi määritelty neuroliikkujan polku.
5. Kokoa neuroliikkujia kohtaavat toimijat yhteen kehittämään neuroliikuntaa (esimerkiksi terveys-, sosiaalitoimet, yhdistykset, urheiluseurat ja muut mahdolliset toimijat).
6. Ota yhteys neurologisiin yhdistyksiin ja kysy heidän tarpeitaan.
7. Pidä yhteisiä tapaamisia useita kertoja vuodessa yhdistysten kanssa.
8. Laadi yhdessä eri toimijoiden kanssa neuroliikunnan kehittämissuunnitelma ja talousarvio.
9. Esitä suunnitelmat omille esimiehillesi.
10. Toteuta suunnitelma ja pysy tavoitteissa.
11. Arvioi toimintaa jatkuvasti ja varaudu suunnitelman muutokseen.
12. Älä lannistu vaikka toteutus ei etene nopeasti. Kaikki uusi ja muutos vie aikansa.

Järjestöille

1. Ole yhteydessä omaan keskusliittoon ja kysykää neuvoja.
2. Tee liikuntakysely (tarvekartoitus) jäsenille.
3. Valitse liikuntavastaava tai -vastaavat.
4. Käsittele tulokset yhdistyksen hallituksessa.
5. Tee liikuntatoiminnan suunnitelma ja talousarvio.
6. Ole yhteydessä kunnan liikuntatoimeen.
7. Jos jokin liikuntalaji nousee kyselystä, niin ole yhteydessä urheiluseuraan.
8. Kerro jäsenistölle, että liikunnan osuus pitäisi kirjata kuntoutussuunnitelmiin.
9. Ole yhteydessä muihin neurologisiin yhdistyksiin.
10. Toteuta suunniteltu liikunta.
11. Tilastoi ja arvioi toteutunutta liikuntatoimintaa.
12. Älä lannistu, vaikka toteutus ei etene nopeasti. Kaikki uusi ja muutos vie aikansa.

Neuroliikkuja paikallistasolla 2013 – 2015 – projekti

Projekti-idea on lähtöisin NV neurologisilta vammaisjärjestöiltä (www.nv.fi). Neuroliikkuja paikallistasolla on NV-järjestöjen ensimmäinen yhteinen liikuntaprojekti. Projektin tulokset ovat mallinnettavissa myös paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Projektin tavoitteena on kehittää pilottikuntien (Loimaa, Paimio, Turku ja Uusikaupunki) edellytyksiä ja rakenteita niin, että liikunnan harrastaminen on niissä myös neuroliikkujuille mahdollista. Projektin päämääränä on, että neuroliikkuja voi harrastaa liikuntaa haluamallaan tavalla terveytensä edistämiseksi projektin pilottikunnissa.

Projektin päättyessä pilottikunnissa on kehitetty ja mallinnettu neuroliikkujien tarpeista käsin sekä kunnan oman toimintakulttuurin pohjalta erilaisia toimivia neuroliikkujan liikuntapolku-prosesseja. Projektissa on tuotettu kolme julkaisua: Tarinoita neuroliikunnasta, Neuroliikkujan liikuntapolkuja – hyviä käytäntöjä kunnille ja järjestöille sekä projektin loppuraportti. Lisäksi on julkaistu www.neuroliikkuja.fi – tietosivut neuroliikkujuille ja liikuttajille. Julkaisujen avulla tuloksia levitetään koko Suomeen. Julkaisujen painatuksia ovat tukeneet NV Neurologiset vammaisjärjestöt ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelma.

Projektia on toteutettu ajalla 1.3.2013 – 15.7.2016

Projektin budjetti 120 513 euroa. Projekti on saanut Opetus- ja kulttuuri-ministeriöltä taloudellista tukea 80 000 euroa. Turun ammattikorkeakoulu on rahoittanut projektia 40 513 eurolla. Lisäksi yhteistyökumppanien oma panos ja NV-yhdistysten liikunta-aktiivien vapaaehtoistyö.

Projektin ohjausryhmä

Elfving Anita, Friman Johanna, Huuskonen Anne, Kaasinen Tomi, Kivistö Veijo, Komulainen Jyrki, Koskinen Matleena, Lähdemäki Tarja, Läärä Jukka, Pesu Leena, Putkinen Marjut, Saukkonen Johanna, Taulaniemi Annika, Vuori Heidi.

Yhteistyökumppanit

Neurologiset vammaisjärjestöt ja niiden Turun seudun jäsenyhdistykset:
ADHD-liitto ry, Aivoliitto ry, Aivovammaliitto ry, Autismi- ja Aspergerliitto ry,
Epilepsialiitto ry, Lihastautiliitto ry, Muistiliitto ry, Neuroliitto ry,
Suomen CP-liitto ry, Suomen Migreeniyhdistys ry, Suomen MG-yhdistys ry,
Suomen Narkolepsiyhdistys ry, Suomen Parkinson-liitto ry, Suomen
Tourette-yhdistys

Loimaan liikunta-, terveys- ja sosiaalitoimi sekä Tyks Loimaan aluesairaala

Paimion liikuntatoimi, Paimion–Sauvon terveyskeskus,
Paimion Lääkintävoimistelu, FysioPeimari

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus ja lääkinällinen kuntoutus ja
Kuntoutuspalvelu Annemari Pättiniemi Tmi,

Uudenkaupungin nuoriso- ja liikuntatoimi ja TYKS Vakka-Suomen sairaala

VSSHYP TYKS Asiantuntijapalvelut, Maskun neurologinen kuntoutuskeskus,
Kunnossa kaiken ikää ohjelma, UKK- instituutti,
Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Projektityöntekijät:

Mika Arvola, Marlene Karlsson, Laura Koskinen, Raija Luona-Helminen, Päivi
Mäkilä ja Riitta Samstén.

Lisäksi projektissa oli mukana 106 opiskelijaa osana opiskelujaan.

Tehtävä	Aika	Tehtävä / tulos
Projektin organisoituminen		
- Projektiryhmän ja työparin tapaamiset	1.3.2013 – 15.7.2016 Lähes kerran viikossa	Kehittämistyön yksityiskohtainen suunnittelu, organisointi ja arviointi
- Ohjausryhmän kokoukset	21.8.2013, 15.1.2014, 11.6.2014, 4.12.2014 21.5.2015, 6.10.2015 ja 18.5.2016	Ohjausryhmän tehtävät
- Projektin asema Turun AMK:ssa	12.9.2013	SOTE palvelujärjestelmien kehittäminen – tutkimusryhmä
- Liikunta kuntoutuksen tukena 2014 – 2015 - hankeyhteistyö	1.1. 2014 – 15.7. 2016	Yhteistyöhanke
Pilottikuntavierailut Paimio		
	18.4.2013	Paimion osaprojektin käynnistys
	27.5.2013	Paimion projektiryhmälle projekti-info
	13.3.2014	Tapahtuman suunnittelukokous
	6.5.2014	Soveltavan liikunnan infopäivään osallistuminen
	28.5.2014	Etäneuvottelulaitteet / perehdytys
	13.10.2014	Neuroliikkujan liikuntapolun ja – palveluketjun prosessikuvauksen laatiminen
	19.5.2015	Soveltavan liikunnan tapahtuma
	29.9.2015	Hankkeen tulokset ja niiden arviointi

**Pilottikuntavierailut
Loimaa**

28.5.2013	Loimaan osaprojektin käynnistys
4.4.2014	Soveltavan liikunnan tapahtumaan osallistuminen
30.5.2014	Etäneuvottelulaitteet / perehdytys
13.11.2014	Neuroliikkujan liikuntapolun ja – palveluketjun prosessikuvauksen laatiminen
1.10.2015	Hankkeen tulokset ja niiden arviointi
23.10.2015	Soveltavan liikunnan tapahtuma

**Pilottikuntavierailut
Uusikaupunki**

21.5.2013	Uudenkaupungin osaprojektin käynnistys
17.3.2014	Kansanterveys- ja vammaisyhdistysten yhteistapaamiseen osallistuminen
2.6.2014	Etäneuvottelulaitteet / perehdytys
26.11.2014	Neuroliikkujan liikuntapolun ja – palveluketjun prosessikuvauksen laatiminen
20.10.2015	Hankkeen tulokset ja niiden arviointi

Pilottikuntavierailut

Turku	29.4.2013	Turun osahankkeen käynnistys
	17.6.2013	Projektityhteistyökokous / TYKS
	18.11.2013	Projektityhteistyökokous / Turun kaupungin lääkinnällinen kuntoutus
	17.1.2014	Turun osaprojektin ensimmäinen projektikokous
	20.5.2014	Turun osahankkeen tavoitteet
	30.5.2014	Etäneuvottelulaitteet / perehdytys
	28.10.2014	Projektikokoukseen osallistuminen > Neuroliikkujan liikuntapolun ja – palveluketjun prosessikuvauksen laatiminen
	5.3.2015	Föli joukkoliikenne ja palvelulinjat
	6.10.2015	Hankkeen tulokset ja niiden arviointi
Projektin toimialueen fysioterapeuttien kokous	26.11.2013	Neuroliikkujan liikuntapolku osa fysioterapiaprosessia - keskustelua
Seminaarit		
- Aloitusseminaari	27.8.2014	Verkostoituminen, sitouttaminen projektiin ja konkreettiset toimenpiteet kuntiin ja järjestöihin
- Ensiaskel liikuntaan – I teemaseminaari	22.5.2014	Neuroliikkujan liikuntapolun rakenteiden kehittäminen
- Ensiaskel liikuntaan – II teemaseminaari	7.10.2014	Neuroliikkujan liikuntapolun sisältöjen kehittäminen
- Ensiaskel liikuntaan – III teemaseminaari	6.5.2015	Liikkumisesta tottumus – vahvistusta liikuntaneuvonnan ja liikuntaryhmien ohjauksen taitoihin
- Loppuseminaari	11.2.2016	

Yhteistyökumppanitapaamiset

- UKK-instituutti	18.6.2013	Projektiesittely ja yhteistyön sisällöt
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	3.6.2013	Projektiesittely ja yhteistyön sisällöt
- Maskun neurologinen kuntoutuskeskus	17.6.2013	Projektiesittely ja yhteistyön sisällöt
- Neurologiset vammaisjärjestöt – järjestöpäälliköiden tapaaminen	5.9.2013	Projektiesittely ja yhteistyön sisällöt
- Neurologiset vammaisjärjestöt – toiminnanjohtajien tapaaminen	18.9.2013	Projektiesittely ja yhteistyön sisällöt
- Turun kauppakorkeakoulu	28.8.2013 ja 3.10.2013	Kustannusvaikuttavuus ja sähköinen tunniste – yhteistyömahdollisuuksien kartoittaminen
- Soveltava liikunta SoveLi ry	3.3.2014	Projektiesittely ja yhteistyön sisällöt
- Turun seudun lasten ja nuorten fysioterapeuttien opintoilta	11.11.2014	Projektiesittely
- Neurologiset vammaisjärjestöt, puheenjohtaja Tomi Kaasinen	26.1.2015	Projektiesittely ja yhteistyöstä sopiminen

Neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistykset

- NV-yhdistysten tietoisuus	10.6.2013	Projektiesittelyesittely ja keskustelu liikuntaneuvonnan oikea-aikaisuudesta hoitopolun aikana
- NV - yhdistysilta	12.11.2013	Yhdistyskyselyn tulokset
- NV Tietoisuustapahtuma	26.3.2014	Paikallisyhdistyksien tavoitteet, tutustuminen Kehonerotanssiin
- NV Tietoisuustapahtuma	6.5.2014	Yhdistysten välinen yhteistyö, tutustuminen geokätköilyyn (Turun Latu ry)

- NV Tietoisuuspäivät	11. – 12.10.2014	Liikuntatoimintaan vaikuttavat tekijät, neuroliikkujapolun ”yhdistyksen” työstäminen, tutustuminen luonnossa havainnointiin ja liikkumiseen
- NV-suunnittelukokous	19.1.2015	Norsupallo Neuroliikkujapäivät suunnittelu
- NV-suunnittelukokous	25.2.2015	Neuroliikkujapäivät suunnittelu, Kupittaaan halli
- NV-suunnittelukokous	25.3.2015	Trager- mielikuvaharjoituksia Neuroliikkujapäivät suunnittelu
- NV-suunnittelukokous	13.4.2015	Neuroliikkujapäivät suunnittelu
- Elävä kirja – koulutus (Alliensi)	28.4.2015	Menetelmä, sovellus neuroliikkujille
- NV-suunnittelukokous	18.5.2015	Tutustuminen Kunnonkotiin Neuroliikkujapäivät suunnittelu
- NV-suunnittelukokous	16.6.2015	Neuroliikkujapäivät suunnittelu
- NV-suunnittelukokous	10.8.2015	Neuroliikkujapäivät suunnittelu
- Neuroliikkujan kirja-koulutus	3.9.2015	Neuroliikkujapäivät / Neuroliikkujan kirjaston ”elävien kirjojen” koulutus
- Neuroliikkujapäivät	8.9.2015	Kupittaaan halli
- Neuroliikkujapäivät	9.9.2015	Saaristomeren melojien tukikohta
- Neuroliikkujapäivät	10.9.2015	Seminaaripäivä, ICT-talo
- NV-kirjakokous	14.10.2015	Neuroliikkujan kirjasto- osion palaute ja arviointi
- NV-palautekokous	14.10.2015	Neuroliikkujapäivien palaute, tulokset ja arviointi
- NV-yhdistysten kokous	17.12.2015	Koko hankkeen tulosten arviointi, NV- yhdistyksien oma arviointi, tarinoita neuroliikkunnasta julkaisun suunnittelu
- NV-yhdistysten kokous	2.2.2016	Tarinoita neuroliikkunnasta – julkaisun yhteinen suunnittelu

- NV- yhdistysten projektin päätöstilaisuus	23.2.2016	Keilailu, NV-yhdistysten kehittämistyöprosessin lopetus
Pilottikuntien projektiva- taavien kokoukset	25.11.2013	Projektin ja pilottikuntien tilannekatsaukset, kuntien yhteiset tarpeet, kehittämis- toiminnan suunnittelu, organisointi ja arviointi
	11.3.2014	
	14.8.2014	
	11.11.2014	
	31.3.2015	
	15.6.2015	
	13.11.2015	Hyvät käytännöt – julkaisun suunnittelu
Koulutusohjelmayhteistyö		
- Opinnäytetyö-pestuupäivät	10.4.2013	Kaksi opinnäytetyötä toimeksiantona (ft)
- OPIN Pestuupäivät	4.3.2014	Kaksi opinnäytetyötä toimeksiantona (ft+tt) (Aivo, Narkolepsia, Arviointitie- to)
- Kuntoutuksen YAMK	Syksy 2014	Opinnäytetyö toimeksiantona
- Opiskelijainfo	Syyskuu 2013	Opiskelijat (36) tutustuvat neuroliikkujaryhmään ja paikallisyhdistysten toimintaan (haastattelu liikunnasta)
	Syksy 2013	Sairastaminen ja liikunta (NV) kokemustiedon kerääminen osana soveltavan liikunnan opintoja
- Soveltavan liikunnan opintojen korvaaminen näytöin projektissa	Syksy 2014	Neuroliikkujan tietoisuus- päivien suunnittelu ja toteutus ja raportointi
- Fysioterapian syventävä harjoittelu	Touko – syyskuu (6vk)	Neuroliikkuja-projektin pienten vammaisjärjestöjen kokemus- tiedon kirjaaminen

	Loka – marraskuu (6 vk)	Neuroliikkuja www-sivujen rakenne ja luonnostelu ym.
		Tutkimussuunnitelma, living lab- toimintamalli
Vapaasti valittavat opinnot	Syyskuu 2016	Neuroliikkujapäivillä (3pv) avustajina, ohjaajina, toiminnan järjestäjinä
Fysioterapian valinnainen harjoittelu	Marraskuu 2015 – helmikuu 2016 (6 vk)	projektin www-sivut
Opinnäytetyöt	2014 – 2016	9 neuroliikuntaan liittyvää opinnäytetyötä
Seminaaripuheenvuorot		
- Soveltavan liikunnan seutufoorumi	27.5.2014	Työpaja: Neuroliikkuja
- Erityisliikunnan päivät	26. – 27.8.2014	Liikuntapolun yhteistyön edellytykset & Posterit
- Erityisliikuntaa kuntiin – hankkeen yhteistyökuntien III tapaaminen / ohjaajat	10.2.2015	Neuroliikkujiin erityiskysymyksiä
- Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun Pohjois-mainen seminaari	19. – 21.8.2015	Posterit & Kuntoutuksesta liikuntaan – työpaja (alustajana Tarja Javanainen- Levola)
Osallistuminen seminaareihin		
- Kunnossa kaiken ikää katselmus	15.3.2013	Verkostoituminen, yhteistyö ja kehittämistyön tuki
- Soveltavan liikunnan juhlaseminaari	28.11.2013	
- UKK-instituutti, sparraus	6.3.2014	
- Liikuntaneuvonnan kiertue	31.3.2014	
- Härpärkeetkö meitä liikuttaa - teknologia aktiivisuuden seurannan ja liikuntamotivaation tukena: 24. Valtakunnalliset terveysterveystapamaiset	24. – 25.9.2014	

Projektin julkaisut

	11.2.2016	www.neuroliikkuja.fi – tietosivut liikuttajille ja liikkujille
	11.2.2016	Tarinoita neuroliikunnasta
	1.6.2016	Neuroliikkujan liikuntapolut Hyviä käytäntöjä kunnille ja järjestöille
	Joulukuu 2016	Loppuraportti
Vuoden 2014 ja 2015 rahoitushakemus ja hanke-suunnittelu	Elo – syyskuu	Hankkeen jatkorahoitus vuodelle 2014 ja 2015
Vuoden 2013 avustuksen selvitys	18.2.2014	1.3.2013 – 31.3.2014
Vuoden 2014 avustuksen selvitys	16.12.2015	1.4.2014 – 30.4.2015
Vuoden 2015 avustuksen selvitys ja loppuraportti	Joulukuu 2016	1.5.2015 – 15.7.2016

Neuroliikkuja paikallistasolla 2013–2016 -projektin päätavoitteena oli, että neuroliikkuja voi liikkua haluamallaan tavallaan terveytensä edistämiseksi projektin pilottikunnissa Loimaalla, Paimiossa, Turussa ja Uusikaupungissa.

Projektin keskeisenä toimintamallina käytettiin yhteistyötä ja verkostoitumista. Kunnissa rakennettiin moniammatillisia yhteistyöryhmiä ratkaisemaan neuroliikkuajan liikuntapolun toteutumista, kehittämällä yhteistyökokouskäytäntöjä, tiedottamista ja koulutusta.