

#HYVÄT MUUVIT

Palvelumuotoilu soveltavan liikunnan edistämiseksi arjen tuen palveluissa

Katariina Jauhiainen
Suomen Paralympiakomitea



#HyvätMuuvit

Suomen Paralympiakomitea

Avoin ja yhdenvertainen, urheileva ja liikkuva Suomi



Menestys
näyttää sinulta

Autamme muita
onnistumaan.

Olemme paraurheilun
ja soveltavan liikunnan
asiantuntija.

Me teemme tämän yhdessä.
Meidän äänemme kuuluu.

Avaamme ovia liikunnan
pariin. Rakennamme
polkuja kohti menestystä.

vastuullisuus

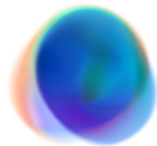
yhdenvertaisuus

esteettömyys

menestys

osallisuus

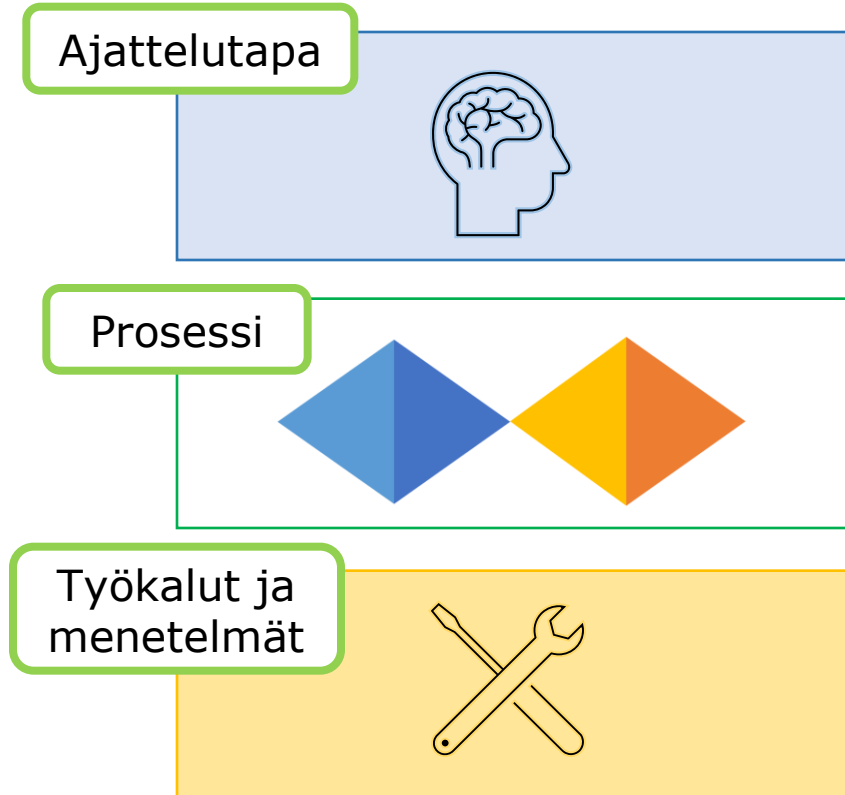
Hyvät muuvit –hanke 2019-2022



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Mitä on palvelumuotoilu?

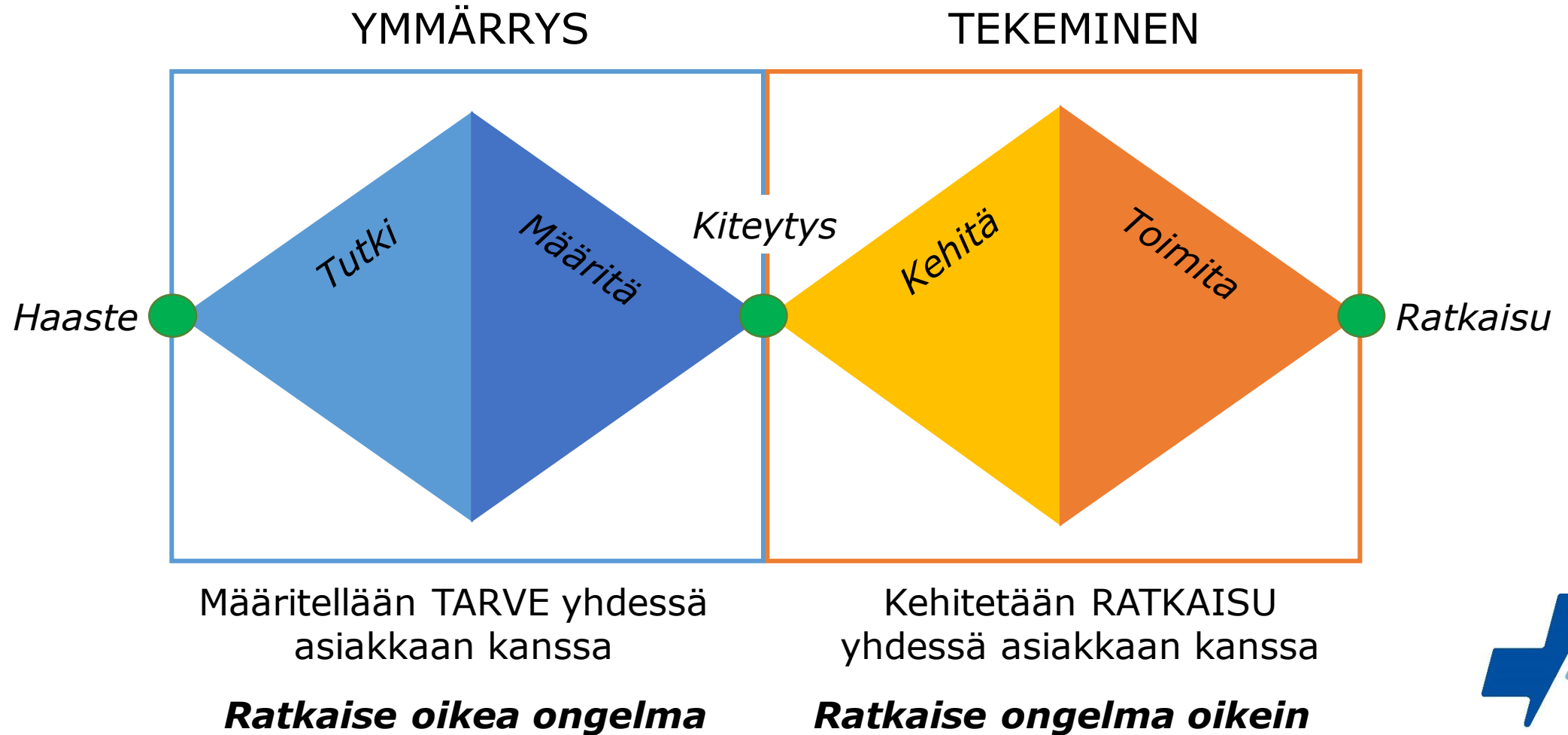


Palvelumuotoilu on kohderyhmälähtöinen menetelmä, jossa toimintaperiaatteina ovat kokonaisvaltainen ja ihmislähtöinen ajattelutapa, suunnitelmallinen prosessi sekä kehittämistyötä tukevat työkalut .

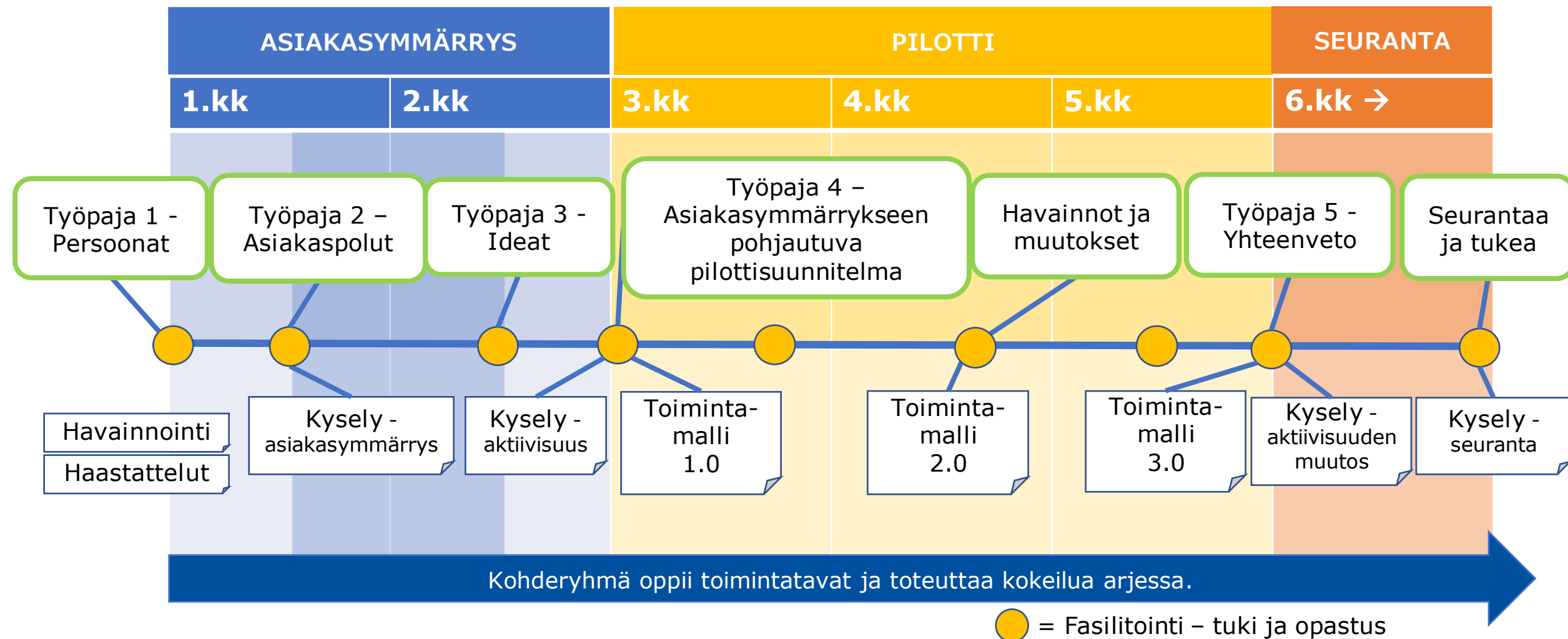
“Service design is all about making the service you deliver useful, usable, efficient, effective and desirable.” – UK Design Council, 2010



Palvelumuotoilun prosessi



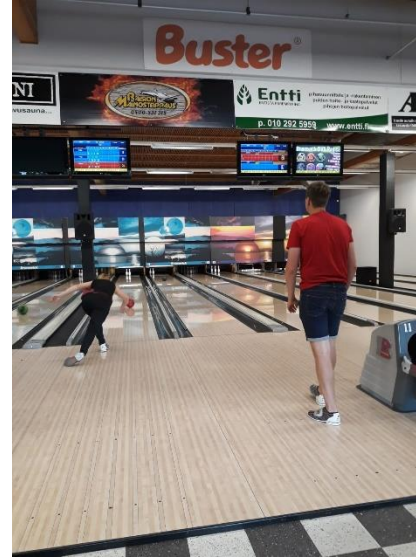
Hyvät muuvit –hanke käytännössä











Tuloksia



- 9 aktiivisuutta ja liikkumista lisäävää kokeilujaksoa 9 kumppanin kanssa
- Tavoitettiin miltei 3000 ihmistä
- 91% asiakkaista (n=489) kokee aktiivisuuden ja liikkumisen tärkeäksi
- 70% työntekijöistä (n=62) on saanut tukea omaan työhönsä
- Hyvinvoinnin kokemus 100%↑

40%↑

70%↑



Liikujapersoonat

Motivaatio ja tuen tarve

**Tukea ja
kannustusta
tarvitseva liikkuja**

*"Liikkumaan
lähteminen
on vaikeaa."*

Liikkuu mielellään
kaverin kanssa.
Sitoutuminen
epävarmaa.



Tarvitsee kannustusta.
Tärkeää aloittaa
pienin askelin, vähän
kerrallaan.

Kaipaa
ymmärrystä

**Fyysisen rajoitteen
omaava liikkuja**

*"Olisin valmis mihin
vain, jos vain kroppa
toimisi."*

Liikkuisi mielellään
enemmän.
Valmis kokeilemaan
vaihtoehtoja.



Käytössä erilaisia
apuvälineitä.
Mahdollisesti
avustajan tarve.

Kokee, ettei saa
riittävästi apua

Aktiivisuus ja liikkumisen määrä

**Passiivinen ja
epävarma
liikkuja**

*"Liikunnasta on
huonoja kokemuksia."*

Liikkuu vähän.
Ei tiedä, mikä liikunta
sopisi parhaiten



Mielekäs tekeminen
arjessa aktivoi.
Positiiviset kokemukset
rohkaisevat.

Ajattelee,
että ei osaa

**Aktiivinen ja
säännöllinen
liikkuja**

*"Oma juttu on löytynyt
ja liikunta antaa
voimavaroja."*

Liikkuminen on
osa arkea. On jokin
säännöllinen harrastus.



Omalla toiminnalla
voi kannustaa myös
 muita liikkumaan
enemmän.

Osallistuu
mielellään

Hyvinvointi ja arkiliikunta

**Oheis- / hyvin-
vointiliikkuja**

*"Arjen askareista saan
hyötyliikuntaa."*

Liikkuu
"huomaamattaan".
Pitää erityisesti
ulkoilusta.



Toiminnallisuus ja
sosiaaliset kontaktit
tukevat liikkumista.

Saa liikkumisesta
hyvinvointia

**Rutinoitunut ja
mukavuuden-
haluinen liikkuja**

*"Uudet asiat ovat
haastavia."*

Liikkuu niin kuin
aina ennenkin.
Rutiinit tuovat turvaa.



Tarvitsee perusteluita
uuden kokeilemiseksi
ja mm. liikkumisen
lisäämiseksi.

Toivoo helppoutta
arkeen



HELMİ

*Malli aktiivisuuden ja
liikkumisen edistämiseen*

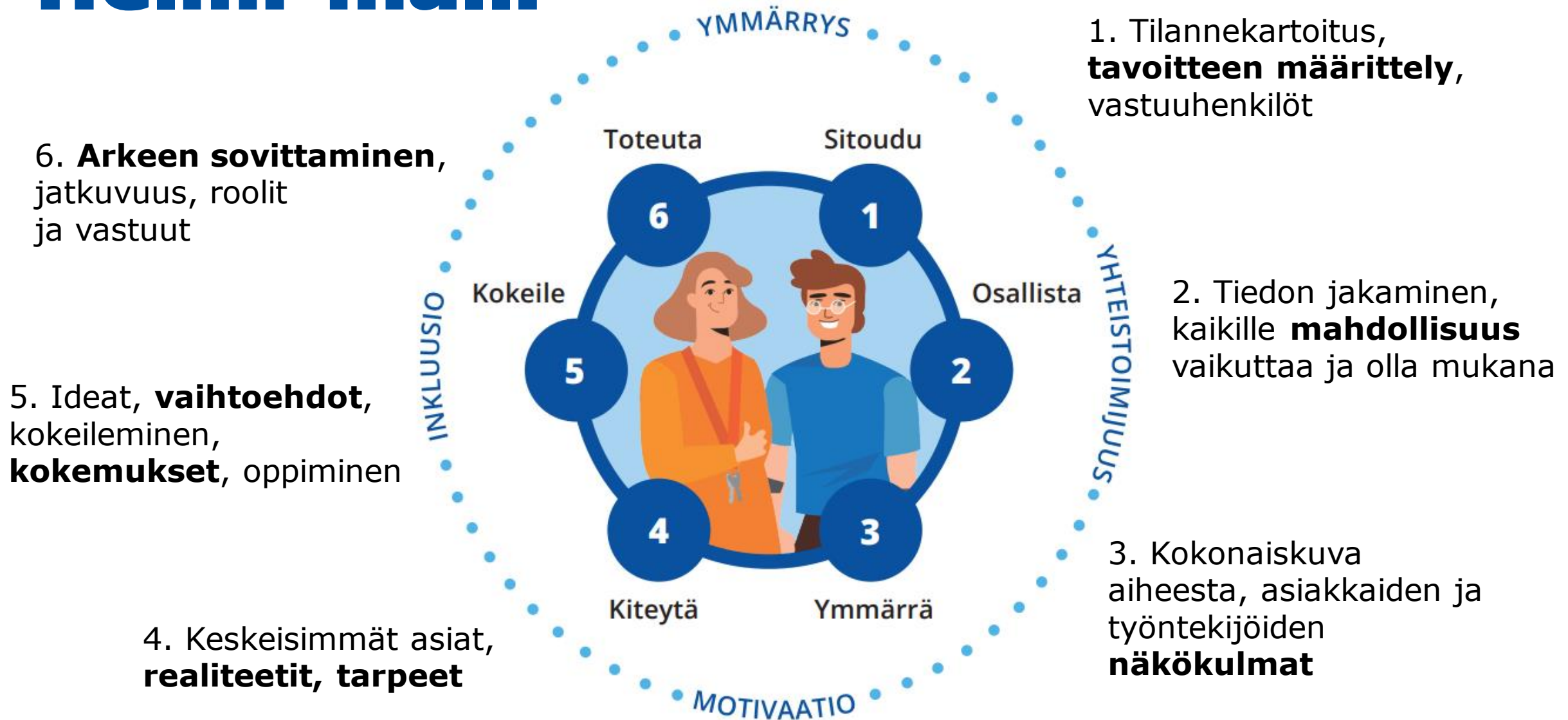
Malli on luotu vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden tarpeesta ja yhdessä heidän kanssaan.

Se on tarkoitettu ammattilaisten käyttöön työkaluksi aktiivisuuden ja liikkumisen tukemiseen ja lisäämiseen.

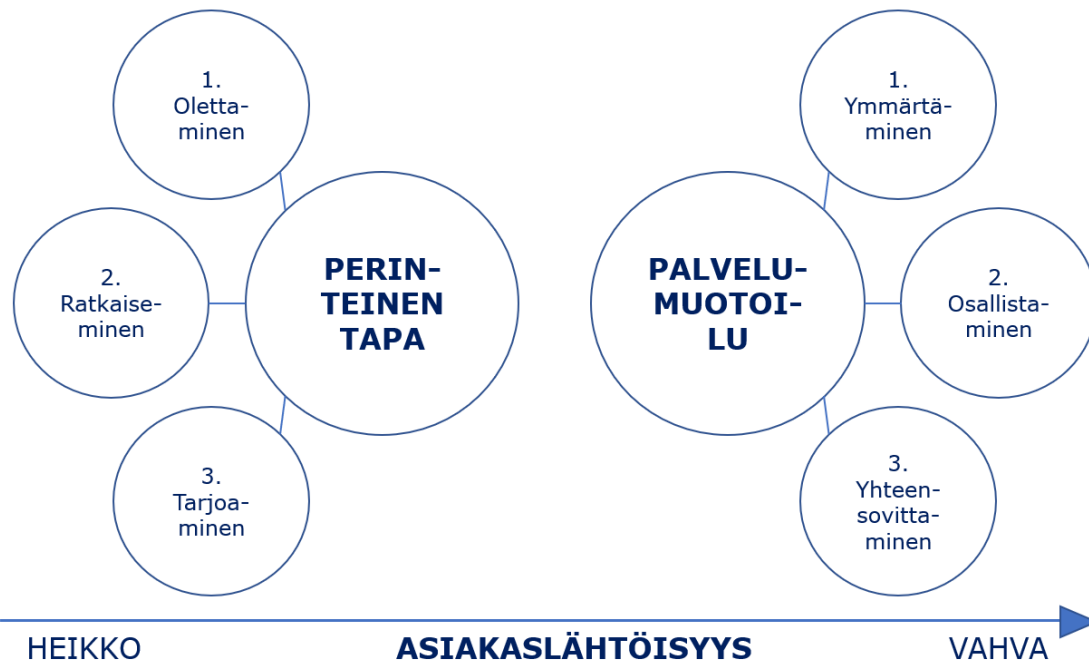
Helmi on yhteistoimintamalli, jonka käyttöönotosta vastaa työntekijä.

KÄSI-
KIRJA

Helmi-malli



Miksi palvelumuotoilu?



Kohderyhmä on aktiivinen osa yhteiskehittämisen prosessia, ei pelkkä kohde.

Se avaa mahdollisuuksia luoda aidosti osallistavaa toimintakulttuuria ja jokaiselle mahdollisuuksia olla aktiivinen omalla tavallaan jokapäiväisessä elämässä.

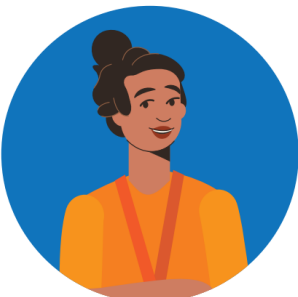
Jatkoa luvassa



Aktiivisuutta läpi arjen (2022-2024), koulutuksen kehittämishanke



OSALLISUUS



VUOROVAIKUTUS

SOVELTAVA LIIKUNTA



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA



Ole yhteydessä!

Katariina Jauhiainen

**Palvelumuotoilija, hankekoordinaattori,
fysioterapeutti ja viittomakielen tulkki**

050 471 5862

katariina.jauhiainen@paralympia.fi



<http://www.paralympia.fi/liikunta/hyvaet-muuvit>

