



Liikunnan ja Fysioterapian kehittämissympäristöstä elinvoimaa Lappiin

Kuvaukset Piloteista

Case REDU- Neljän tuulen voima- hanke

Tervetuloa Korkealla työtä tekevien testipäivään 4.9.2024 Lapin ammattikorkeakoululle varaamanasi

ajankohtana! Liitteenä olevasta valmistautumisohjeesta löydät tiedot paikalle saapumiseen ja

testeihin valmistautumiseen. Varaa mittauksiin aikaa 2 tuntia.

Fysioterapeutti- ja liikunnanohjaajaopiskelijamme tekevät sinulle seuraavia testejä:

- Kehon koostumus (sis. painoindeksi + vyötärö-lantiosuhde)
- Tasapainon mittaus
- Lihasvoimatestit (sis. puristusvoima, yläraajojen dynaaminen toistotesti, etunojapunnerrus, vatsalihasten toistotesti, toistokyykistys)
- Liikkuvuustestit (sis. selän sivutaivutus, eteentaivutus)
- Kestävyys (sis. WHO:n kolmiportaisen polkupyöräergometritestin)

Olethan yhteydessä, mikäli sinulla on kysyttävää testeihin liittyen.

- **Pilotin palvelukategoriat ja palvelutyypit**
- Uusien mittausten/testausmenetelmien kehittäminen asiakkaan tarpeen mukaisesti
- Organisaation henkilöiden toimintakyvyn mittaaminen
- Asiantuntijaresurssi palveluna

Alalle vaaditaan kuntotestit, jotka ovat fyysisesti melko kovat mutta ei kuitenkaan pelastuslaitoksen kuntotestivaatimusten taseisia.

Tulos: Kehittämisympäristöt sopivat hyvin erikoista työtä tekevien vaativiin testauksiin. Tässä casessa toteutettiin Korkealla työtä tekevien testipäivä. Samaista testiä voidaan hyödyntää esimerkiksi pelastusvoimien ja puolustusvoimien testeihin.

CASE FIBION

HEI FYSIOTERAPEUTTI,

Kiva, kun lähdit mukaan LiFT-hankeemme pilottiin!

Fibion Oy tarjoaa lappilaisille fysioterapeuteille asiakastyöhön Fibion SENS -sensoreita, joilla mitataan arjen aktiivisuustottumuksia. Kyseessä on kiihtyvyyssanturi-tekniologiaan perustuva mittaus, jonka avulla saadaan tietoa liikkumistottumuksista.

Saat mittauslaitteen käyttöön asiakastyöhösi. Tämä kirje sisältää:

- 1 x Fibion SENS sensorin
- 10 x sensorin kiinnitystarroja
- 12 x desinfiointilappuja
- 10 x asiakasohjeita, jotka tulisi antaa aina asiakkaalle mukaan
- 1 x suomenkielisen pikaohjeen tulosraportin luomiseksi
- 1 x user manual (kaikki käyttöohjeet englanniksi)

Kohderymänä pilotissa ovat alaselkäkipuiset henkilöt. Kokeilun päätteeksi toivomme palautetta ja käyttäjäkokemuksia tuotteen ja palvelun jatkokehittämiseksi sekä **asiakkailta** että **fysioterapeuteilta**.

Yhden asiakkaan mittausjakso on kestoaltaan 1 viikon. Tällä ajanjaksolla voitte tutkia arjen aktiivisuustottumuksia ja pohtia niiden merkitystä yhdessä asiakkaan kanssa selän/tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin.

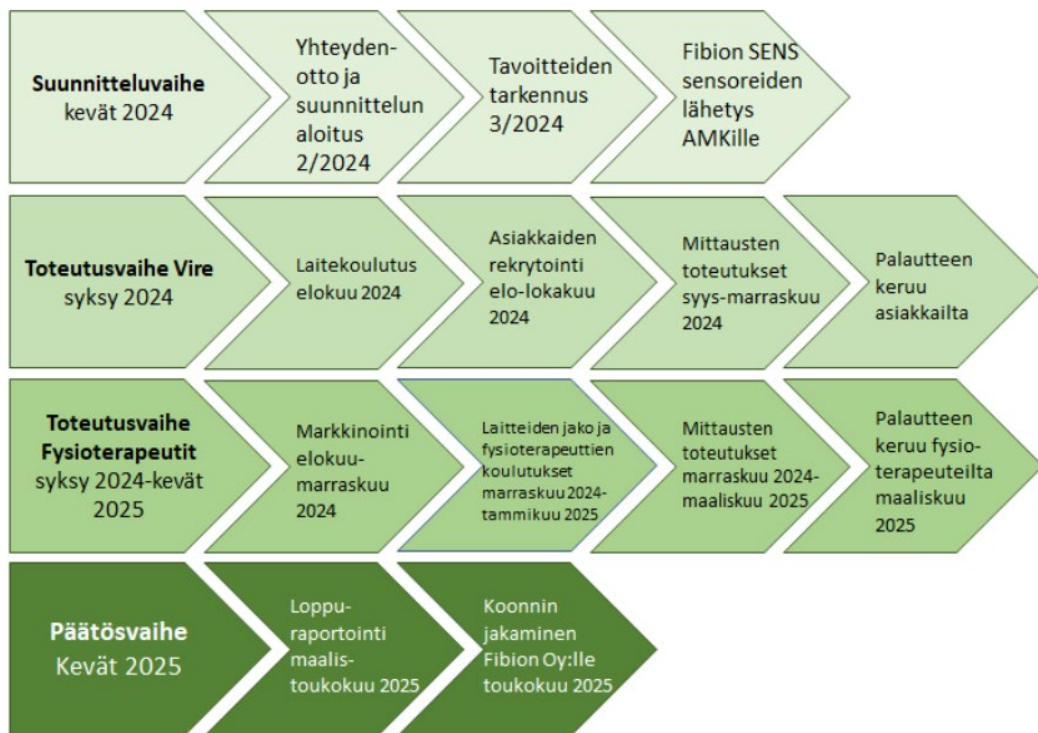
LISÄTIETOJA:

Mira Väyrynen
Fysioterapeutti, TtM
Hyvinvointipiste Vire
040 353 7524

mira.vayrynen@lapinamk.fi



<https://www.sens.dk/en/>



- Konkreettinen pilotti alkoi, kun Fibion Oy lähetti Lapin ammattikorkeakoululle 10 kpl Fibion SENS -mittareita. Mittareiden käyttöä testattiin ensin oppimisympäristö Hyvinvointipiste Vireessä, jossa fysioterapeuttiopiskelijat tekivät mittauksia asiakkaille, joilla on ollut alaselkäkipua. Olli Tikkanen (Fibion Oy) koulutti 4 fysioterapeuttiopiskelijaa laitteen käyttöön 7.8.2024, jonka jälkeen opiskelijat harjoittelivat ensin Fibionin käyttöä itsenäisesti, ja sen jälkeen heille rekrytoitiin asiakkaita Lapin ammattikorkeakoulun henkilökuntaa, joilla on ollut alaselkäkipua. Rekrytointia toteutettiin alla olevan mainoksen avulla Lapin AMKin sisäisillä verkkosivuilla, ja lisäksi mainos oli näkyvillä kampuksen tv-näytöillä syksyn 2024 aikana.



LAPIN AMK
#HyvinvointipisteVire

Mittaukset toteuttaa LiFt-hanke ja toteutus on osa hankkeen pilottia.

Euroopan unionin osarahioitava LAPIN LIITTO

KIPUA ALASELÄSSÄ?

Tule fysioterapeuttiopiskelijoiden Fibion SENS –mittaukseen lokakuun aikana ja saat tietoa omista liikkumistottumuksistasi!

Etsimme mukaan mittauksiin perusterveitä Lapin AMKin henkilökunnan jäseniä, joilla on/on ollut viimeisen 12 viikon aikana selkäkipua. Lisätietoja löytyy Intrasta.

MUKAAN MITTAUKSIIN?

Varaa aika fysioterapeuttiopiskelijalle sähköpostitse: vire@lapinamk.fi.

Mittauksiin sisältyy 2-3 käyntiä fysioterapeuttiopiskelijan vastaanotolla, sisältäen:

- ✓ Haastattelu ja tutkiminen
- ✓ mahdollisten harjoitteiden ohjaaminen sekä
- ✓ ohjeistus Fibion SENS –laitteen käyttöön

LISÄTIETOJA: Mira Väyrynen, mira.vayrynen@lapinamk.fi
puh 040 353 7524

- Fysioterapeuttiopiskelijoilla kävi yhteensä 14 asiakasta syys-marraskuussa 2024 Hyvinvointipiste Vireen tiloissa Fibion SENS -mittauksissa. Mittauksiin sisältyi 2–3 käyntiä per asiakas. Fibion SENS -sensori oli asiakkaiden käytössä viikon ajan, ja viikon jälkeen opiskelijat antoivat heille palautteen sensorin tuottaman datan perusteella sekä ohjeita selkävivun kuntouttamiseksi. Liitteessä 1 on esitetty asiakkaille annettu tiedote ja suostumuslomake, jotka asiakkaille annettiin luettavaksi ja allekirjoitettavaksi ensimmäisen käynnin yhteydessä.

Asiakkaat täyttivät myös esitietolomakkeen (liite 2) ensimmäisen käynnin yhteydessä, ja heidän tietonsa käynneistä kirjattiin Diarium-asiakastietojärjestelmään. Liitteessä 3 on esitetty ohjeistus, joka asiakkaille annettiin Fibion SENS -sensorin käytöstä.

Sensorin käyttö koettiin pääsääntöisesti mukavana ja sujuvana

Harvalla osallistujalla oli ongelmia sensorin käytössä

Suurin osa koki tulokset riittävän tarkkana ja koki mittauksen hyödylliseksi – eniten hajontaa oli mittaustulosten kokemisesta hyödylliseksi myös selkävaivojen kuntoutuksen näkökulmasta

Osallistujat kokivat saaneensa tietoa oman liikkumisensa määrästä, ja mittaus auttoi heitä ymmärtämään työpäivän aikaista tauotusta ja aktiivisuutta. Osa koki tulokset yllättävinäkin. Mittaustulokset ovat saaneet aikaan käytöksen muutosta toimistotyössä työskentelyasennon säätelyyn.

Palaute pilotista

- Sensorin käyttö koettiin pääsääntöisesti mukavana ja sujuvana
- Harvalla osallistujalla oli ongelmia sensorin käytössä
- Suurin osa koki tulokset riittävän tarkkana ja koki mittauksen hyödylliseksi – eniten hajontaa oli mittaustulosten kokemisesta hyödylliseksi myös selkävaivojen kuntoutuksen näkökulmasta
- Osallistujat kokivat saaneensa tietoa oman liikkumisensa määrästä, ja mittaus auttoi heitä ymmärtämään työpäivän aikaista tauotusta ja aktiivisuutta. Osa koki tulokset yllättävinäkin. Mittaustulokset ovat saaneet aikaan käytöksen muutosta toimistotyössä työskentelyasennon säätelyyn.
- Osa osallistujista mietitytti laitteen sijoituspaikka reidessä.

CASE: Oukulla liikkuen luontoliikuntaryhmä

- Työhyvinvointipilotti

OUKULLA LIIKKUEN -LUONTOLIIKUNTARYHMÄ

Torstaisin klo 17.15-18.15
Kokoontumiset 9.10., 16.10., 30.10. sekä 6.11.

Tule mukaan maksuttomaan neljän kerran luontoliikuntaryhmään Ounasvaaran maisemiin. Ryhmä tarjoaa keholle elvyttävää liikettä, tilaa hengittää ja mahdollisuuden kokea luonnon hyvinvointivaikutukset käytännössä.

Mukaan mahtuu 12 ensimmäisenä ilmoittautunutta.
Ilmoittautumiset Linda Mäkikyrölle 3.10.2025 mennessä.

Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Sinulle, joka haluat lisää energiaa, rauhaa ja iloa luonnosta.

Milloin ja missä?

Ryhmä kokoontuu yhteensä neljä kertaa Ounasvaaran maastossa.

Jokaisella kerralla on oma teemansa:

9.10. Löydä yhteys luontoon - luontosuhteen avaaminen

16.10. Tasapainoa pusikoista ja poluilta

30.10. Sykettä luonnosta

6.11. Metsän rauhaa - palautumista ja lepoa

Miksi mukaan?

Liikut samalla luonnosta nauttien ja saat uutta virtaa arkeen.

Pääset tutustumaan erilaisiin liikuntateemoihin, joita voit luonnossa toteuttaa.

Saat hengähdystauon työn ja syksyn kiireiden keskelle.

Pääset tutustumaan Sports Labin laitteisiin hausalla tavalla.

Tuu Sinäkin mukaan ja löydä metsän rytmi -
pieni hetki luonnossa voi muuttaa paljon!

Luontoliikuntaryhmän järjestää LiFT-hanke



Osallistujapalaute

OUKULLA LIIKKUEN -LUONTOLIIKUNTARYHMÄ, YHTEENVETO PALAUTTEESTA

Vastaajia: 3
Ryhmän suositteleviksi (NPS): 33
Suosittelevien keskiarvo: 8,3 / 10

1. Tyytyväisyys eri osa-alueisiin (1–5)

Osa-alue	Keskiarvo	Mediaani
Ohjaajan toiminta	3,7	4,0
Ryhmän ilmapiiri	4,7	5,0
Harjoitusten monipuolisuus	3,3	3,0
Ryhmän aikataulut	3,7	3,0
Ryhmäkerran kesto	4,7	5,0
Paikan ja ympäristön sopivuus	4,3	4,0
Yhteensä	4,1	4,0

2. Väittämät (1–5)

Väittämä	Keskiarvo
Ryhmä on tukenut hyvinvointiani	4,7
Ryhmä on lisännyt kiinnostustani luontoliikuntaan	4,3

3. Kokemusten kuvaus

Luonnossa liikkuminen koettiin mukavaksi ja monipuoliseksi.

Ohjaajat olivat mukavia ja innostuneita, mutta toivottiin vähemmän keskinäistä jutustelua ohjaustilanteessa.

Osallistumista rajoittivat aikatauluhaasteet.

4. Kehitystoiveet

Monipuolisemmat aktiviteetit ja maaston hyödyntäminen (esim. kallio, rakka, sammalikko).

Lisää liikkumista eri paikoissa, ei koko tuntia yhdessä harjoitteessa.

Aistien herättely osaksi ohjelmaa.

5. Hyödyt osallistumisesta

Ideoita ja tsemppiä luonnossa liikkumiseen.

Monipuolisia harjoituksia ja ulkoilua.

6. Vapaa sana

Ehdotus: vähemmän tapaamiskertoja, mutta pidempiä (helpottaa osallistumista).

Kiitokset järjestäjille.