

# Verkkosivuston artikkeli - **REBALANCE-projekti** Tiivistelmä

**Otsikko: Nimi:** REBALANCE-projekti

Fysioterapeuttien ja voimistelijoiden sitouttaminen ammatin digitaaliseen harjoittamiseen liikunnan etäohjausta varten

[2021-2-NL01-KA220-VET-000049424]

**Artikkeli Tekijä(t):** Finnegan<sup>1</sup>, E., Moran<sup>1</sup>, A., McDonagh<sup>1</sup>, M., Ryan, L<sup>1</sup>.

**Osallistuminen:** <sup>1</sup>Atlantic Technological University (ATU), urheilun, liikunnan ja ravitsemuksen laitos.

**Taustaa:** Monet eurooppalaiset työskentelevät vähintään kolmanneksen työpäivästään (1). Hybridityö eli "työskentely kotoa käsin" (Working from Home, WFH) yhdistää toimisto- ja kotiympäristön jokapäiväiseen työpaikkaan, eikä se ole uusi käsite (2). Vuonna 2019 WFH kasvoi kuitenkin voimakkaasti vastauksena koronaviruspandemiaan. Pakolliset WFH-toimenpiteet saivat työntekijät siirtämään työpisteensä toimistoista koteihin, joissa ei useinkaan ollut sopivia ympäristöjä. Näin ollen WFH:n lisääntymisen, pitkittyneen istumisen, ruutuajan ja istumatyön rinnalla työntekijöiden liikkuvuus väheni ja selkä- ja niskakivut lisääntyivät (4).

Lisäksi liikuntaesteet ovat saaneet ihmiset tiedostamaan paremmin aktiivisuustasonsa, ja kuntosaliharjoittelutekniikoita (videoita, sovelluksia) on kehitetty kannustamaan yleisöä aktiivisempaan liikkumiseen kotona (4). Kaikki harjoitukset eivät kuitenkaan olleet ammattilaisten (esim. fysioterapeuttien ja kouluttajien) ohjaamia tai luomia, mikä huononsi käyttäjien liikkuvuutta ja/tai aiheutti tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia. Fysioterapeutit, liikuntatieteiden, kuntoilun ja harjoittelun ammattilaiset ovat keskeisessä asemassa näiden ongelmien ratkaisemisessa, ja siksi he tarvitsevat teknisiä taitoja, jotta he voivat ohjata ja tukea asiakkaitaan tehokkaasti verkossa.

**REBALANCE-hankkeen tavoitteena** on antaa fysioterapeuteille sekä liikunnan, urheilun ja terveystalouden ammattilaisille helpokäyttöistä koulutusmateriaalia, jonka avulla he voivat perehtyä uusiin digitaalisiin teknologioihin, välineisiin ja suuntauksiin, jotta he voivat mukauttaa palveluitaan vastaamaan syrjäseuduilla asuvien asiakkaiden tarpeita.

**Menetelmät:** Käytettiin monimenetelmällistä suunnittelua. Tarveanalyysi: Kohderyhmien haasteiden ja tarpeiden kartoittamiseksi tehtiin alustavia asiakirjatutkimuksia, kyselyitä ja haastatteluja, joiden pohjalta kehitettiin "Skills Enhancement Framework (R1)" ja "Cross-Training Platform (R2)". Kehittäminen ja toteutus: R1-opetusmateriaalin luominen, oppimisympäristön luominen, mikrokredenttikehys, R2-alustan kehittäminen, opetussuunnittelu, integrointi ja pelillistäminen. Validointiin ja toteutukseen sisältyi laadullisten ja määrällisten tietojen kerääminen sisäisen ja ulkoisen kohderyhmän pilotoinnista, minkä jälkeen R1- ja R2-ohjelmia hiottiin.

**Tulokset:** (R1) Skills Enhancement Framework on suunniteltu ammattilaisille, jotta he saisivat arvokasta tietoa digitaalisten käytäntöjen integroimisesta omaan ammattiinsa. Se antaa ammattilaisille tietoa ja taitoja, joiden avulla he voivat tehokkaasti tukea ja kouluttaa asiakkaita ja samalla valmistaa heitä sopeutumaan ja menestymään digitaalitekniikan kehittyessä. Se koostuu (i) koulutusohjelmasta ja (ii) verkko-opiskelusta, joka on suunniteltu fysioterapeuteille, liikuntatieteiden, kuntoilun ja harjoittelun ammattilaisille. (R2) Fysioterapeuttien ja liikunnanohjaajien ammattilaisten kehittämä Cross-Training Platform -harjoitussarja tukee fysioterapeutteja, kunto-, urheilu- ja terveystaloudenohjaajia tarjoamaan kotona harjoitusohjausta, joka vastaa asiakkaiden harjoittelu- ja liikuntatarpeita. R1 ja R2 on upotettu REBALANCE Club -virtuaalitalaan.

**Odotettu vaikutus:** REBALANCE parantaa ammattimaisten liikkumispalvelujen tarjontaa kaikkialla Euroopassa. R1 korjaa digitaalisten taitojen puutetta ammattimaaisessa etäliikunnanohjauksessa ja

## Verkkosivuston artikkeli - **REBALANCE-projekti** Tiivistelmä

edistää turvallista kotiliikuntaa. R2 tarjoaa fysioterapeuteille ja valmentajille ilmaisia verkkotyökaluja, joiden avulla he voivat tehostaa palvelujaan ja tarjota tarkkaa, asiakkailleen räätälöityä kotiharjoittelun ohjausta.

**REBALANCE Virtuaalinen klubi:** <https://rebalance.erasmusplus.website/entry-point>

Euroopan unionin osarahoittama. Hanke nro: 2021-2-NL-KA220-VET000049424.

**Hankekumppanuus:** Atlantic Technological University, Irlanti; ATERMON BV, Alankomaat; Turun ammattikorkeakoulu, Suomi; Hearthands Solutions, Kypros; Lithuanian Sports University, Liettua; Centros Escolares De Ensino Profissional, Portugali.

**Hankekumppanuus:**

### Partners:



### Viitteet

- [1. (Andrew Naber et al., 2007)]
- [2. (Minoura et al., 2021)]
- [3. (Fukuskima et al., 2021)]
- [4. (Newbold et al., 2021)]