



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

# Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon

Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta  
uusissa sote-rakenteissa -työryhmä (2021-2022)

# Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla -ohjeistus

## Sisällysluettelo

▪ Johdanto	3	▪ Liikuntaneuvonnan mittarit	19
▪ Liikuntaneuvonnan määritelmä	4	▪ Liikuntaneuvonnan todentaminen ja vaikuttavuustieto	20
▪ Liikuntaneuvonnan nykytila	5	▪ Liikuntaneuvonnan vaikutukset ja vaikuttavuus yhdyspinnoilla*	21
▪ Liikuntaneuvonnan edistämisen taustalla	6	▪ Sote-uudistuksen tuomat muutokset toimintaympäristöön	22
▪ Liikuntaneuvontaa ohjaavia suosituksia	7	▪ Liikuntaneuvonnan yhdyspinnot	23
Liikuntaneuvonta osana elintapaohjausta uusissa sote-rakenteissa	8	▪ Järjestöjen rooli liikuntaneuvonnan palveluketjussa	24
▪ Liikuntaneuvonta osana elintapaohjausta 2023	9	▪ Yritysten rooli liikuntaneuvonnan palveluketjussa	25
▪ Liikuntaneuvonta osana elintapaohjausta yhdyspinnoilla*	10	▪ Yhdyspintaan sijoittuvan toiminnan johtaminen	26
▪ Ohjautumisen reitit liikuntaneuvontaan	11	▪ Soveltavan liikunnan yhdyspinta-asiat	27-28
▪ Liikuntaneuvonnan palveluketju yhdyspinnoissa*	12	▪ Soveltavan liikunnan toimintakenttä	29
▪ Liikuntaneuvojalle tärkeitä ominaisuuksia	13	▪ Move! –mittauksista liikuntaneuvontaan	30
▪ Liikuntaneuvojan toiminta yhdyspinnoilla*	14	▪ Mitä Move!-asioita kuuluu eri tahoille	31
▪ Liikuntaneuvonnan kirjaaminen järjestelmiin	15-16	▪ Liikuntaneuvonnan aineistoa	33
▪ Liikuntaneuvonnan kirjaaminen ja tilastointi yhdyspinnoilla*	17	▪ Linkit liikuntaneuvonnan edistämisen tausta-aineistoon	34
▪ Liikuntaneuvonnan arviointi	18	▪ Työryhmän kokoonpano	35

\* Koostedia kustakin temasta, voi käyttää sellaisenaan valmistelussa

# Johdanto

- Ohjeistus on tarkoitettu kuntien käyttöön sote-uudistuksen toimeenpanossa.
- Sote-uudistus muuttaa hallinnon rakenteita ja vaikuttaa myös liikuntapalveluihin.
- Liikuntaneuvonnan palveluketjuja on rakennettu viime vuosikymmenen aikana kunnissa liikunta- ja vapaa-aikatoimen, sosiaali- ja terveystoimen sekä järjestöjen välille. Poikkihallinnollinen liikuntaneuvonnan palveluketju toimii lähes 170 kunnassa.
- Sote-uudistuksessa kuntien ja hyvinvointialueiden tulee **luoda keskenään toimiva** liikuntaneuvonnan **yhdyspinta** osaksi elintapaohjauksen kokonaisuutta eli ts. **sopia selkeä tehtävien ja vastuiden jako** sekä varmistaa uudenlaiset yhteistyön rakenteet.
- **Yhdyspinta** muodostuu, kun eri organisaatioiden toimijat/ammattilaiset työskentelevät yhdessä loppuasiakkaan hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Tämä ohjeistus taustoittaa ja kuvaa liikuntaneuvonnan palveluketjun nykytilannetta, tarkoittaa yhdyspinnan osatekijöitä ja avaa liikuntaneuvonnan roolia osana elintapaohjausta. Mukana on myös soveltavan liikunnan palveluihin ja Move!-mittauksiin sisältyvää ohjeistusta.

Tekijä: Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta uusissa sote-rakenteissa työryhmä.

# Liikuntaneuvonnan määritelmät

## Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen\* antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan.

Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että terveytensä tai hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuva asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

\* Ammattilainen voi toimia kunnassa tai hyvinvointialueella

## Liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonnan palveluketjulla tarkoitetaan kunnassa ja hyvinvointialueella toimivien eri \*toimijatahojen rajat ylittävää yhteistyötä. Se tarkoittaa myös yhteistyötä kunkin \*\*toimijatahon sisällä. Asiakkaan kannalta tämä tarkoittaa peräkkäisiä palveluja, jotka muodostavat saumattoman kokonaisuuden.

\*esim. sosiaali- ja terveystoimi, liikuntapalvelut, paikalliset yhdistykset, työterveyshuolto, apteekit, työllisyyspalvelut, kansalaisopistot.

\*\* esim. terveydenhuollon eri ammattiryhmien välillä



Lähde: Liikuntaneuvonnan suositukset

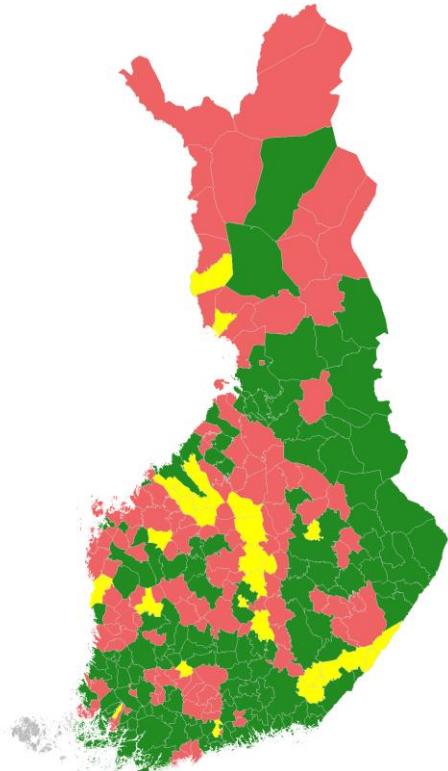
# Liikuntaneuvonnan nykytila

## Liikuntaneuvonnan koordinointi nyt

1. Liikuntapalvelut n. 75%
2. Terveystoimi n. 25%

## Liikuntaneuvojina toimivat

- kunnan liikuntapalveluiden liikuntaneuvoja/t
- usean kunnan liikuntapalveluiden yhteinen neuvoja
- terveystoimen liikuntaneuvoja tai elintapaohjaaja
- usean kunnan terveystoimen yhteinen liikuntaneuvoja tai elintapaohjaaja



Karttapohja: Kuntajako, Maanmittauslaitos 01/2021

- = Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta (135 kpl = 46 %)
- = Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke (33 kpl) = 11 %
- = Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa (125 kpl = 43 %)

Lähde: Liikkuva aikuinen, Liikuntaneuvonnan tila 2021

# Liikuntaneuvonnan edistämisen taustalla

- **Sanna Marinin hallitusohjelma 2019-2023**

- Liikunnallinen kokonaisaktiivisuus nousee kaikissa ryhmissä.
- Parannetaan kansansairauksien ehkäisyyn ja hoidon vaikuttavuutta ja lisätään matalan kynnyksen elintapaohjausta ja ennaltaehkäiseviä toimia. Toimitaan moniammatillisesti.
- Ihmisillä on mahdollisuus hyvinvointia tukeviin valintoihin.

- **Liikuntapoliittinen selonteko (2018)**

- Jokaisen kunnan tulee huolehtia siitä, että kuntalaisille on tarjolla liikuntaneuvontaa.
- Kunnan tulee varmistaa yhteistyö sote-palveluiden kanssa.

- **Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO), toimintasuunnitelma 2021-2023**

- Toimenpiteet liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi lisääntyvät ja eriarvoisuus hyvinvoinnissa, terveydessä ja liikkumisessa vähenee.

- **Hyvinvointia kaikille 2030**

- Linjataan niitä toimia, joilla suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden eriarvoisuus saadaan vähenemään vuoteen 2030 mennessä.

- **Sote-uudistus**

- Hyvinvointialueiden huolehdittava palvelujen yhteensovittamisesta sekä edistettävä palvelujen yhteensovittamista kunnan palvelujen kanssa. Palvelujen tulee olla oikea-aikaisia ja yhdenvertaisia.

# Liikuntaneuvontaa ohjaavia suosituksia

- **Käypä hoito -suositus** - Vahvistetaan liikunnan käyttöä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa aikuisilla.  
Lisätiedot: [Käypä hoito](#)
- **Palko-suositus** - Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi. Suositus on kohdennettu terveydenhuollon järjestäjille, palveluntuottajille ja terveydenhuollon ammattilaisille.

Lisätiedot:

[Elintapaohjaus ravitsemus ja liikunta – Palveluvalikoima](#)

## Liikuntaneuvonnan suositukset

Suosituksia ohjaavat rakentamaan liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä yhtenäistämään neuvontaprosessin sisällön laatua. Suositukset on kohdistettu liikuntaneuvontaa kehittäville tahoille sekä liikuntaneuvojille/elintapaohjaajille.

Lisätiedot:

[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(liikkuvaaikuinen.fi\)](#)

[Liikuntaneuvonnan suositukset\\_SWE.pdf \(liikkuvaaikuinen.fi\)](#)

## Liikkumisen suositukset

Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista. Suositus toimii ammattilaisten työkaluna ja hyvänä pohjana liikkumisen puheeksi ottamisessa ja liikuntaneuvonnassa.

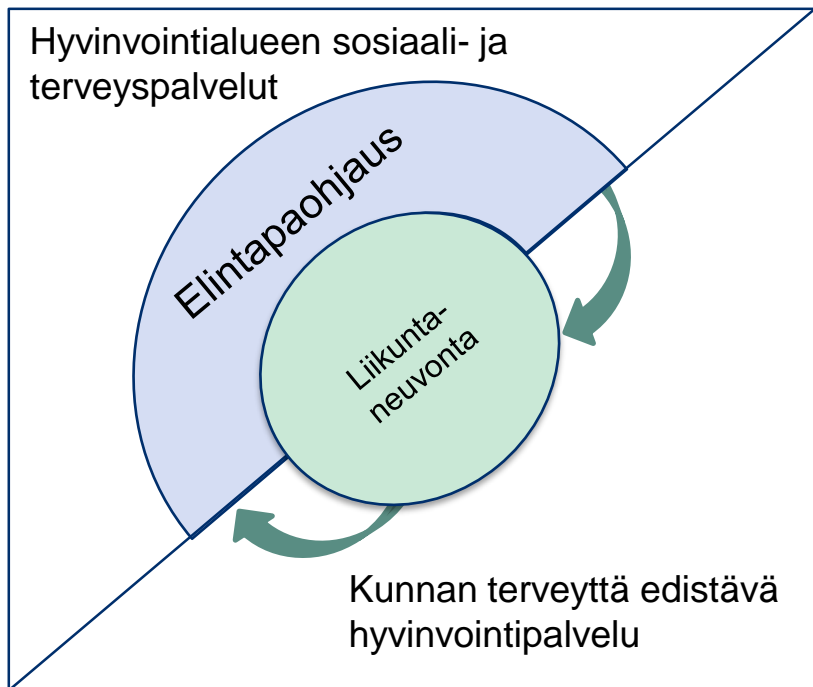
Lisätiedot:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

# Liikuntaneuvonta osana elintapaohjausta uusissa sote-rakenteissa



# Liikuntaneuvonta osana elintapaohjausta 2023



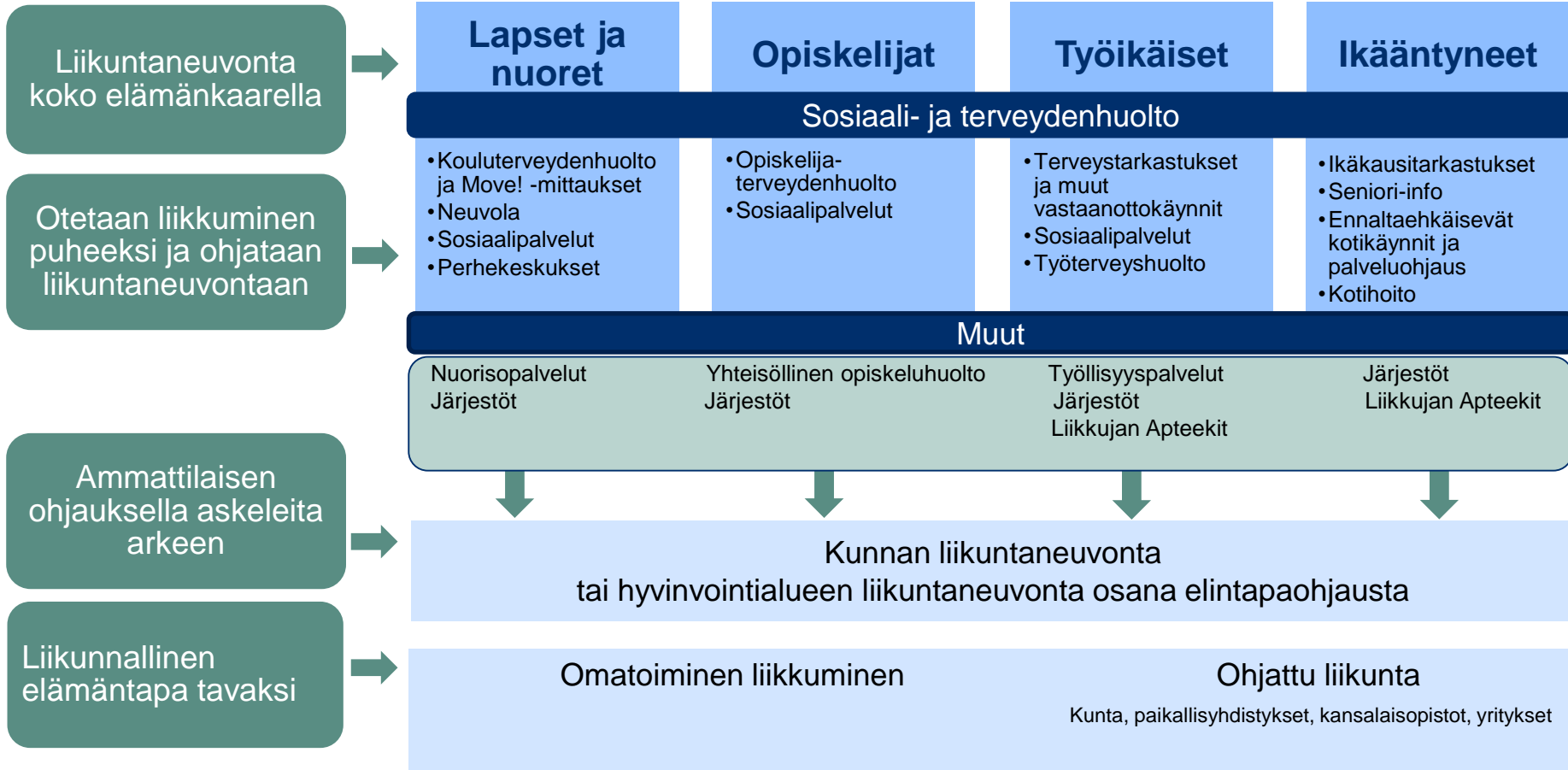
- ✓ Liikuntaneuvonta on kuntalaisten terveyttä edistävä hyvinvointipalvelu ja osa hyvinvointialueen toteuttamaa ennaltaehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa elintapaohjausta.
- ✓ Liikuntaneuvonta on keino ehkäistä kansansairauksia (kuten tyypin 2 diabetesta).
- ✓ Palvelu sisältää ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan ja liikkumisen lisäämiseen sekä muiden terveellisten elintapojen pariin.
- ✓ Tavoitteena on liikunnallinen elämäntapa.
- ✓ Pitkäaikaisena tavoitteena on parempi terveys ja elämänlaatu.

# Liikuntaneuvonta osana elintapaohjausta yhdyspinnalla

## Näin varmistetaan toimiva palvelu:

- Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta, joka sisältää ohjausta ja tukea liikunnalliseen elämäntapaan sekä muiden terveellisten elintapojen pariin.
- Yhdyspintapalvelu toteutuu kunnan, hyvinvointialueen ja järjestöjen sekä tarvittaessa muiden toimijoiden yhteistyönä.
- Liikuntaneuvonta toteutuu yhdyspinnalla riippumatta siitä, onko vastuutaho kunnan liikuntapalvelut tai hyvinvointialue.
- Kunta ja hyvinvointialue sopivat keskenään, kumpi on vastuutaho liikuntaneuvonnan toteutuksessa.
- Liikuntaneuvonnan toimijat luovat luottamuksellisen verkoston ja sopivat säännöllisestä yhteydenpidosta.
- Liikuntaneuvonta on osa muun terveyden edistämisen ja hyvinvointipalveluiden viestintää. Kunta ja hyvinvointialue tiedottavat tästä yhdessä.
- Liikuntaneuvonta näkyy kunnan ja hyvinvointialueen verkkosivuilla ja palvelutarjottimella. Tietoja päivitetään säännöllisesti.
- Liikuntaneuvonnan viestintä suunnitellaan yhdessä yhdyspintatoimijoiden kanssa.

# Ohjautumisen reitit liikuntaneuvontaan



# Liikuntaneuvonnan palveluketju yhdyspinnassa

## Toimiva palveluketju varmistetaan seuraavasti:

- Kunta ja hyvinvointialue vastaavat liikuntaneuvonnan palveluketjusta ja laativat keskinäisen kumppanuussopimuksen.
- Liikuntaneuvonnan palveluketjuun kuuluu asiantuntijoita muun muassa kunnasta, hyvinvointialueelta ja järjestöistä.
- Palveluketjun toimijat sopivat palveluketjun rakenteen ja prosessin sisällön.
- Palveluketjun toimijoiden roolit kuvataan ja ne ovat kaikkien toimijoiden tiedossa.
- Liikuntaneuvonnan yhteisesti sovitut tavoitteet ovat palveluketjun kaikkien toimijoiden tiedossa.
- Palveluketjun toimijat osallistuvat elintapaohjauksen/ liikuntaneuvonnan verkostoihin.

# Liikuntaneuvojalle tärkeitä ominaisuuksia

- Hyvät vuorovaikutustaidot: kyky kuunnella, osoittaa tukea ja antaa palautetta.
- Perustieto, miten terveelliset elintavat, kuten ravitsemus, mielen hyvinvointi ja uni tukevat liikumista.
- Vahva ymmärrys siitä, miten liikkuminen tukee asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia ennaltaehkäisevänä ja korjaavana toimenpiteenä.
- Tieto sairauksien vaikutuksesta liikkumiseen ja liikkumisen vaikutuksista sairauksiin.
- Ymmärrys käyttäytymisen muutokseen vaikuttavista tekijöistä ja ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena.
- Taito hyödyntää ja tulkita terveystuntomittareita ja niistä saatuja tuloksia.

*Lähde: Liikuntaneuvonnan suositukset*

Liikuntaneuvontaa toteuttavalla ammattilaisella tulee olla laajaa tietämystä liikkumisen terveysvaikutuksista ja vähäisen liikkumisen terveyshaitoista sekä ymmärrystä käyttäytymisen muutosprosessista.

## Lisä- ja täydennyskoulutukset:

<https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/koulutuskalenteri/>

[Koulutus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukk-instituutti.fi/)

# Liikuntaneuvojan toiminta yhdyspinnalla

## Liikuntaneuvojan rooli

- Kunnan liikuntapalveluissa ja hyvinvointialueella tunnistetaan ja määritellään liikuntaneuvonnan vastinparit.
- Liikuntaneuvonnan käytössä on Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset, Palko-elintapaohjauksen suositukset sekä Liikkumisen suositukset.
- Liikuntaneuvojalla tulee olla riittävä osaaminen (dia 13)
- Liikuntaneuvoja hyödyntää työssään vaikuttavia menetelmiä, kuten motivoiva haastattelu ja arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa.
- Yleisiä ja hyväksi koettuja peruskoulutuksia liikuntaneuvojana toimivalle ovat esimerkiksi liikunnanohjaaja, fysioterapeutti tai terveydenhoitaja.
- Liikuntaneuvoja osallistuu alueelliseen liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen verkostoon.
- Liikuntaneuvojalla on riittävät työaikaresurssit suhteessa asiakasmäärään.
- Liikuntaneuvojalla on mahdollisuus kehittää osaamistaan säännöllisillä koulutuksilla.
- Liikuntaneuvojalla on tiedossa, mihin asiakkaan voi tarvittaessa jatko-ohjata.

# Liikuntaneuvonnan kirjaaminen järjestelmiin 1/2

## Kuntien liikuntaneuvojan rajatut kirjaamisoikeudet

- **Laki tai tietosuoja, kumpikaan ei estä kunnan liikuntapalveluiden liikuntaneuvojaa saamasta rajattuja käyttöoikeuksia potilastietojärjestelmiin.** Edellytyksenä on, että ei-terveydenhuollon henkilö saa asianmukaisen ohjeistuksen rajattujen merkintöjen tekemiseen. Rekisterinpitäjä eli terveydenhuollon palvelunantaja on kuitenkin viime kädessä se taho, jolla on oikeus ja velvollisuus harkita ja päättää, kenelle myöntää käyttöoikeuksia.
- Potilasasiakirja-asetuksen 6 §:n mukaan potilasasiakirjoihin saavat tehdä merkintöjä potilaan hoitoon osallistuvat terveydenhuollon ammattihenkilöt ja heidän ohjeidensa mukaisesti myös muut henkilöt siltä osin kuin he osallistuvat hoitoon (STM:n asetus potilasasiakirjoista 298/2009).
- Nykytilanteessa liikuntaneuvontaa kirjataan potilastietojärjestelmiin noin puolessa kunnista. Potilastietojärjestelmistä ovat käytössä Lifecare/Effica, Pegasos, Mediatri ja Apotti (Liikuntaneuvonnan nykytilan -selvitys 2022, Liikkuva aikuinen -ohjelma).
- **Kuntien tulee sopia hyvinvointialueen kanssa kirjaamisoikeuksista.** Kirjauksissa kannattaa hyödyntää oman organisaation valmiita fraasipohjia. Fraaseilla tarkoitetaan potilastietojärjestelmään luotuja otsikoituja kertomuspohjia, jotka ohjaavat esimerkiksi tietyn asiakaskontaktin, kuten liikuntaneuvonnan ensikäynnin kirjaamista. Fraaseissa tarvittavat otsikot voivat olla valmiina ohjaamassa ja helpottamassa kirjaamista.

# Liikuntaneuvonnan kirjaaminen järjestelmiin 2/2

## Potilastietojärjestelmässä kirjaamisen hyödyt

### TIETO Palvelu saadaan näkyväksi

- Toimijoiden välinen tiedonkulkua tehostuu
- Ajantasaisen tiedon saatavuus paranee
- Käytettävyys ja jatkohyödyntäminen vahvistuu
- Tiedon seuranta ja vertailukelpoisuus paranee

### LAATU

- Sähköinen lähete ja potilastietojärjestelmään kirjaaminen tekevät liikuntaneuvonnasta ”virallisempaa”
- Palvelun ja potilastiedon laatu paranee
- Liikuntaneuvontaprosessien etenemisen seuranta helpottuu
- Sovittujen tavoitteiden ja mittaritulosten dokumentointi selkeytyy
- Kirjaaminen yhdenmukaistuu ja yhteisten käsitteistö vahvistuu

### VAIKUTUKSET

- Seuranta dokumentoituu ja vahvistuu > saadaan koostettua tietoa, joita voi käyttää vaikutusten selvittämiseen
- Uuden tiedon avulla voidaan suunnata voimavaroja sellaiseen toimintaan, joka on vaikuttavaa ja hyödyttää asiakkaita.

Potilastietojärjestelmän käyttö helpottaa tiedonkulkua liikunta- palveluiden ja terveydenhuollon toimijoiden välillä, mutta yhteisesti sovitut pelisäännöt ovat avainasemassa toimivassa tiedonkulussa.

Potilastietojärjestelmä edistää läheteen käyttöä, mikä vahvistaa asiakkaan saumatonta palvelua.

Potilastietojärjestelmän käyttäminen liikuntaneuvonnan kirjauksiin onnistuu erikokoisissa kunnissa. Käyttö onnistuu myös riippumatta siitä, onko liikuntaneuvonnan vastuutaho liikuntapalvelut tai hyvinvointialue.

Yhdyspintapalveluja suunnitellessa tulisi kiinnittää huomiota potilastietojärjestelmien käytön vahvistamiseen, teknisten haasteiden vähentämiseen ja koulutukseen ja säännölliseen perehdyttämiseen.

Kirjaamis- ja tilastokäytännöt kuntien liikuntaneuvonnassa, lisätietoja: [Kirjaaminen ja tilastointi liikuntaneuvonnassa raportti.pdf \(liikkuvaakuinen.fi\)](#)



# Liikuntaneuvonnan kirjaaminen ja tilastointi yhdyspinnalla

## Kirjaaminen ja tilastointi ovat osa liikuntaneuvonnan arviointia

- Liikuntaneuvonnassa tulee olla käytössä rajatut **kirjaamisoikeudet** potilastietojärjestelmissä riippumatta siitä, toteutuuko liikuntaneuvonta kunnassa tai hyvinvointialueella.
  - Liikuntaneuvojalla on oikeus päästä lukemaan asiakkaan perustiedot ja liikuntaneuvonnan kirjauksiin käyttämänsä näkymä sekä lähete. Liikuntaneuvonnan kirjaamisen keskeisimmät sisällöt ovat esitiedot, nykytila, tavoitteet ja suunnitelma, neuvontaprosessin sisältö, mittaritulokset ja seuranta.
  - Kunta ja hyvinvointialue sopivat, miten rajatut oikeudet toteutuvat ja mikä on kunkin työntekijän rooli kirjaamisessa.
  - Keskeiset toimijat laativat kirjalliset sopimukset kirjaamiskäytännöistä ja ne ovat keskeisten toimijoiden tiedossa.
  - Kirjatun tiedon hyödyntämisestä tehdään suunnitelma.
  - Kunnan liikuntapalvelun liikuntaneuvojat saavat perehdytyksen potilastietojärjestelmään kirjaamiseen.
- 
- Liikuntaneuvonnan **tilastoinnissa** kirjataan liikuntaneuvonnan asiakasmäärä, asiakasprofiili, tavoitavuus, lähettävä taho, neuvonnan tapa ja valituissa mittareissa tapahtuneet muutokset.
  - Hyvinvointialueella liikuntaneuvonta tilastoidaan THL:n toimenpidekoodien mukaan:
    - \* OAB77 Keskustelu liikuntatottumuksista ja ohjaus liikuntapalveluihin
    - \* OAB78 Prosessinomainen liikuntaelintapaneuvonta.

# Liikuntaneuvonnan arviointi

Liikuntaneuvonnan palveluketjun ja liikuntaneuvontaprosessin seuranta ja arviointi ohjaavat toimintaa, varmistavat sen laatua ja auttavat kehittämään toimintaa.

- **Asiakas** saa palautetta omasta edistymisestään.
- **Ammattilainen** voi tarkastella, saako neuvonta aikaan haluttuja muutoksia ja tukeeko se asiakkaan etenemistä kohti valittuja tavoitteita.
- **Päättäjille ja johdolle** arviointi tekee liikuntaneuvonnan tuloksellisuuden näkyväksi. Vaikutusten todentaminen tukee sitä, että palvelu vakiintuu ja resurssit turvataan.

## Suosittelvat arvioinnin mittarit:

### Liikuntaneuvonnan prosessin arviointi

1. Asiakas on sovittua kohderyhmää
2. Käyntien toteutus
3. Käyntien aiheet
4. Liikuntaneuvonnan hyödyllisyys

### Liikuntaneuvonnan vaikutusten arviointi

1. Asiakkaan kokemus pystyvyydestä/motivaatiosta tehdä muutos
2. Päivittäinen askelmäärä
3. Paikallaanolon määrä

[Lisätietoja: Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(liikkuvaakuinen.fi\)](https://liikkuvaakuinen.fi)

# Liikuntaneuvonnan mittarit

Mittareiden tulee todentaa haluttua tavoitetta ja lisäksi niiden tulee olla tarpeeksi herkkiä havaitsemaan muutoksia. Mittarit tulee valita tarkasti ja luopua mittareista, joiden tuloksia ei pystytä hyödyntämään. Mittareiden tulee olla luotettavia!

Edellisellä dialla esitettyjen arvioinnin mittareiden lisäksi suositellaan täydentäviä mittareita, jotka tukevat paikallisesti ja alueellisesti määriteltyä prosessia, sen tavoitteita sekä asiakkaan tavoitteita.

Liikuntaneuvonnassa eniten käytetyt mittarit ovat BMI, veren sokeri- ja rasva-arvot, vyötärön ympäryys, verenpaine, arvio työkyvystä, kestävyyskunto, lihasvoima, motivaatioaste. (Liikuntaneuvonnan nykytila selvitys 2022, Liikkuva aikuinen -ohjelma)

Liikuntaneuvonnan ja liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämisen väline on **liikuntaneuvonnan itsearviointityökalu**. Se tuo esille liikuntaneuvonnan tilan ja kehittämiskohteet.

[https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/12/Liikuntaneuvonnan itsearviointi\\_2021.pdf](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/12/Liikuntaneuvonnan_itsearviointi_2021.pdf)

# Liikuntaneuvonnan todentaminen ja vaikuttavuustieto

## Panos

Resurssit kuten raha, henkilöstö, osaaminen, verkostot

1. Palkataan liikuntaneuvoja.
2. Uudelleenorganisoidaan liikuntapalveluja niin, että liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa.

## Tuotos

Mittava tehty työ: tunnit, kontaktien lukumäärä, kirjoitetut raportit, jne.

Tuotetaan liikuntaneuvontaa valitulle kohderyhmälle

## Vaikutus

Konkreettinen muutos ihmisissä tai rakenteissa: oppiminen, uudet asenteet, uudet käytännöt, lakimuutokset jne.

Kohderyhmä **lisää** liikuntaa.

- Omaksuu liikunnallisen elämäntavan
- Muuttaa elintapojaan terveytensä kannalta suotuisemmiksi

## Vaikuttavuus

Ihmisten hyvinvointi ja yhteiskunnallinen hyöty: työllistyminen, terveet elinvuodet, kustannusten aleneminen, yhteisöllisyys jne.

Kohderyhmä välttyy pitkäaikaissairauden puhkeamiselta

- Terveys paranee
- Toimintakyky paranee
- Elämänlaatu paranee

# Liikuntaneuvonnan vaikutukset ja vaikuttavuus yhdyspinnalla

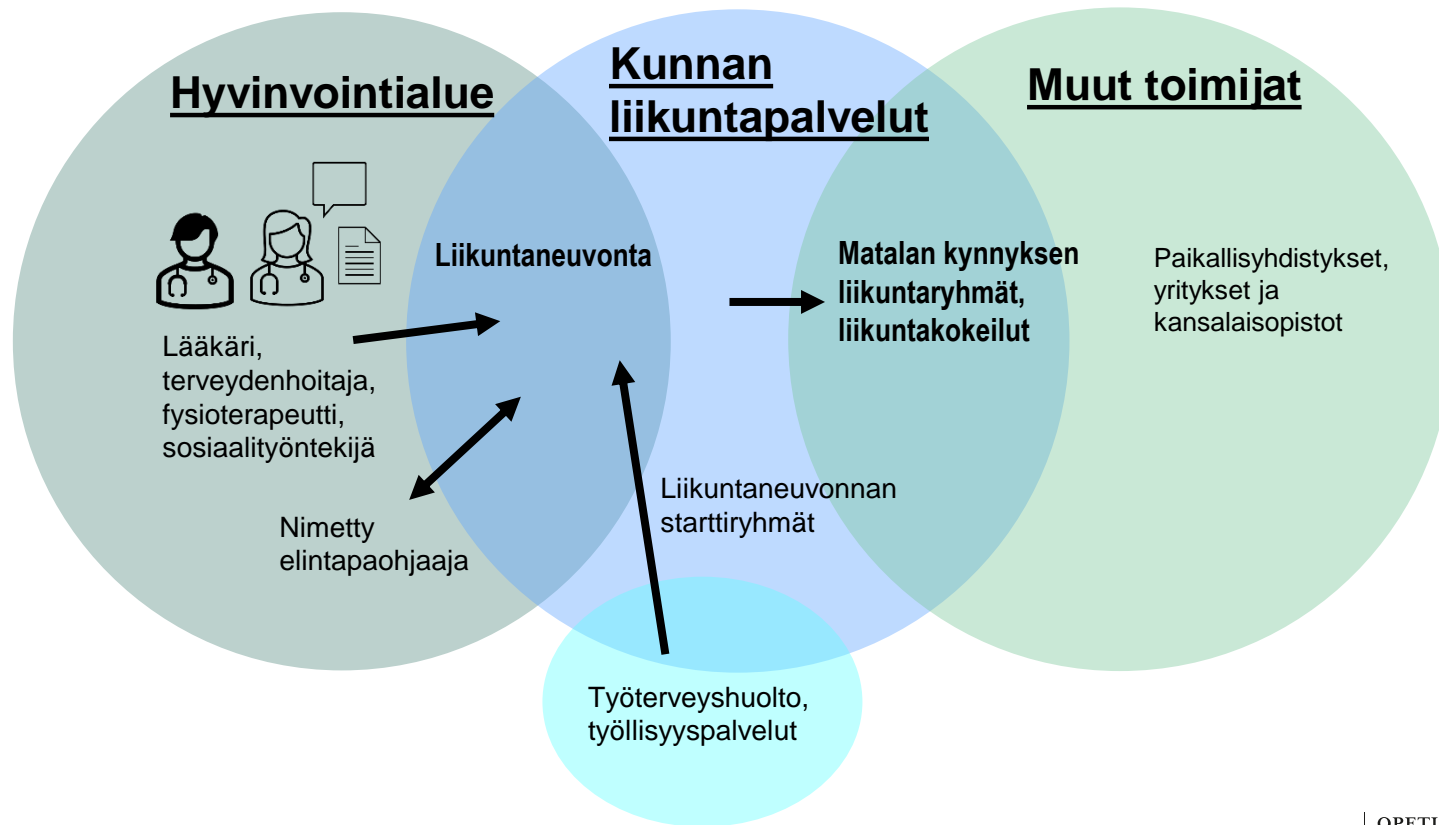
## Toiminnassa suunnataan kohti vaikuttavuutta

- Liikuntaneuvonnassa hyödynnetään prosessin ja vaikutusten arvioinnin mittareita (dia 18) ja tiedolla johtamista.
- Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijoiden kesken on sovittu, miten vaikutuksia mitataan ja mitä mittareita käytetään.
- Palveluketjun toimijoilla on suunnitelma vaikutusten ja mahdollisuuksien mukaan myös vaikuttavuuden todentamiseksi.
- Palveluketjun toimijoilla on suunnitelma, miten tulokset saadaan näkyväksi.
- Liikuntaneuvonta sisältyy elintapaohjauksen arviointikonaisuuteen.
- Arvioinnissa hyödynnetään asiakaspalautteita.

# Sote-uudistuksen tuomat muutokset toimintaympäristöön

- Sote-uudistuksessa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen järjestäminen siirtyy hyvinvointialueiden tehtäväksi.
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on edelleen kuntien tehtävä, mutta se on myös hyvinvointialueen tehtävä. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (6§ ja 7§) linjaa, että hyvinvointialueen on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyössä alueensa kuntien kanssa ja tuettava niitä asiantuntemuksellaan. Vastaavasti kuntien tulee tukea asiantuntijuudellaan hyvinvointialuetta.
- Kunnissa ja hyvinvointialueilla tulee nimetä ns. liikuntaneuvonnan vastinparit eli henkilöt, joilla on vastuullaan yhdessä liikuntaneuvonnan saumattomien palveluketjujen hoitaminen.
- Uudistuksessa mahdollinen työntekijöiden vaihtuvuus ei saa vaikuttaa liikuntaneuvonnan palvelun laatuun ja saatavuuteen.

# Liikuntaneuvonnan yhdyspinnat



# Järjestöjen rooli liikuntaneuvonnan palveluketjussa

- Paikallisyhdistykset (mm. liikunta- ja urheiluseurat & kansanterveysjärjestöjen yhdistykset) ovat tärkeä osa palveluketjua.
- Yhdistysten keskeinen rooli palveluketjussa on olla osa yhdyspintaa järjestämällä matalan kynnyksen liikuntatoimintaa liikuntaneuvonnan asiakkaille.
- Käytännössä tämä tarkoittaa kiinnostusta panostaa vähän tai ei lainkaan liikkuvan kuntalaisen liikkumaan kannustamiseen tai liikuttamiseen.
- Riittävän matalan kynnyksen liikuntatarjonnan suunnittelu toteutuu yhdessä palveluketjun toimijoiden kanssa.
- Liikuntaryhmien järjestäminen palveluketjussa tulee olla merkityksellistä paikallisyhdistykselle: terveyden edistäminen, lisää näkyvyyttä, lisää jäseniä...



# Yritysten rooli liikuntaneuvonnan palveluketjussa

- Liikunta-alan yritykset voivat olla osa palveluketjua kumppanina, olosuhteiden mahdollistajana, palvelujen tuottajana. Muun muassa paikalliset kuntosali- ja terveysliikuntayrittäjät ovat osajia, joiden kanssa kunnan liikuntapalvelut voi muodostaa kumppanuuksia.
- Esimerkkejä liikunta-alan yrittäjien kanssa tehtävästä yhteistyöstä: neuvontapalvelut, kohdennetut liikkumispalvelut (yksilöllinen, ryhmäliikunta), kuntouttava liikuntapalvelu, virtuaalipalvelut, tukipalvelut ikäihmisille, ammattilaispalvelu, tilapalvelu, kumppanuudet, yhteiset kampanjat.
- Liikkujan Apteekki -konsepti on toimintamalli, jossa apteekit edistävät väestön terveyttä kannustamalla liikunnalliseen elämäntapaan. Liikkujan Apteekki toimii paikallisena toimijana osana liikuntaneuvonnan palveluketjua. Liikkujan Apteekissa liikkuminen otetaan puheeksi, jaetaan tietoa liikunnan merkityksestä sairauksien hoidossa ja ohjataan kunnan liikuntaneuvonnan ja muun liikuntatoiminnan pariin.

# Yhdyspintaan sijoittuvan toiminnan johtaminen

- Kunta vastaa asukkaidensa hyvinvoinnista ja terveydestä. Liikunta säilyy kunnan tehtävänä ja näin ollen kunta tuottaa liikuntapalveluja ja mahdollistaa kuntalaisten liikkumista.
- Kunnan liikuntapalvelut koordinoi ja johtaa liikuntaneuvontaa sekä liikuntaneuvonnan palveluketjua jatkossakin. Olennaista on sopia yhdyspintaan sijoittuvan toiminnan vastuut ja roolit selkeiksi kunnan ja hyvinvointialueen välillä.
- Kunnan tulee tietää, kenen kanssa asiasta sovitaan. Hyvinvointialueiden organisoituminen ja johtaminen vaihtelee alueittain, joten kukin kunta joutuu selvittämään oman hyvinvointialueensa yhteyshenkilön/yhteystahon.
- Kunta tekee hyvinvointialueen kanssa kumppanuussopimuksen. Liikuntaneuvojalla tulee olla hyvinvointialueella (työntekijä) vastinpari.
- Kunnan tulee organisoida hyvinvoinnin ja terveyden (hyte) edistämistyönsä uudelleen. Kunnassa tulee olla poikkihallinnollinen työryhmä, jossa käsitellään liikunnan edistämistä (kuntien hyte-kertoimen indikaattori).
- Liikuntaneuvonnan lisäksi yhdyspintaan sijoittuu soveltavan liikunnan palveluja ja Move!-mittaukseen liittyviä osia.

# Soveltavan liikunnan yhdyspinta-asiat 1/2

- Yhdenvertainen liikkuminen ja liikunnan harrastaminen edellyttävät sujuvia käytäntöjä ja yhteistyörakenteita. Asiakkaan palvelun/palveluketjun tulee toimia, koska soveltavan liikunnan asiakkaan arki on lähtökohtaisesti haastavaa. Palvellaan asiakasta kokonaisvaltaisesti.
- Soveltavan liikunnan kohderyhmiä ovat toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ikääntyvät, joiden toimintakyky on heikentynyt.
- Kunnan tulee tarjota liikuntaneuvontaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvalla soveltavan liikunnan asiakkaille.
- Toimintarajoitteisista 70 % liikkuu vähemmän kuin terveysliikuntasuositusten mukaiset 3 tuntia viikossa. Puolella kunnista (50%) on käytössä pitkäaikaissairaiden ja vammaisten erityisuimakortti ja/tai kuntosalikortti tai muu vastaava alennus.
- Näiden ryhmien liikuntaan (kunta) osallistuminen edellyttää usein toimivaa yhteistyötä sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluiden kanssa (hyvinvointialue).
- Työnjako, tehtäväjako ja roolit on sovittava selkeiksi: mistä kunnan liikuntapalvelut vastaa ja mistä hyvinvointialue vastaa.
- Yhteisesti sovittavat asiat liittyvät esimerkiksi avustajiin, kuljetuksiin sekä kuntoutus- ja liikuntapalveluiden toiminnalliseen yhteistyöhön.

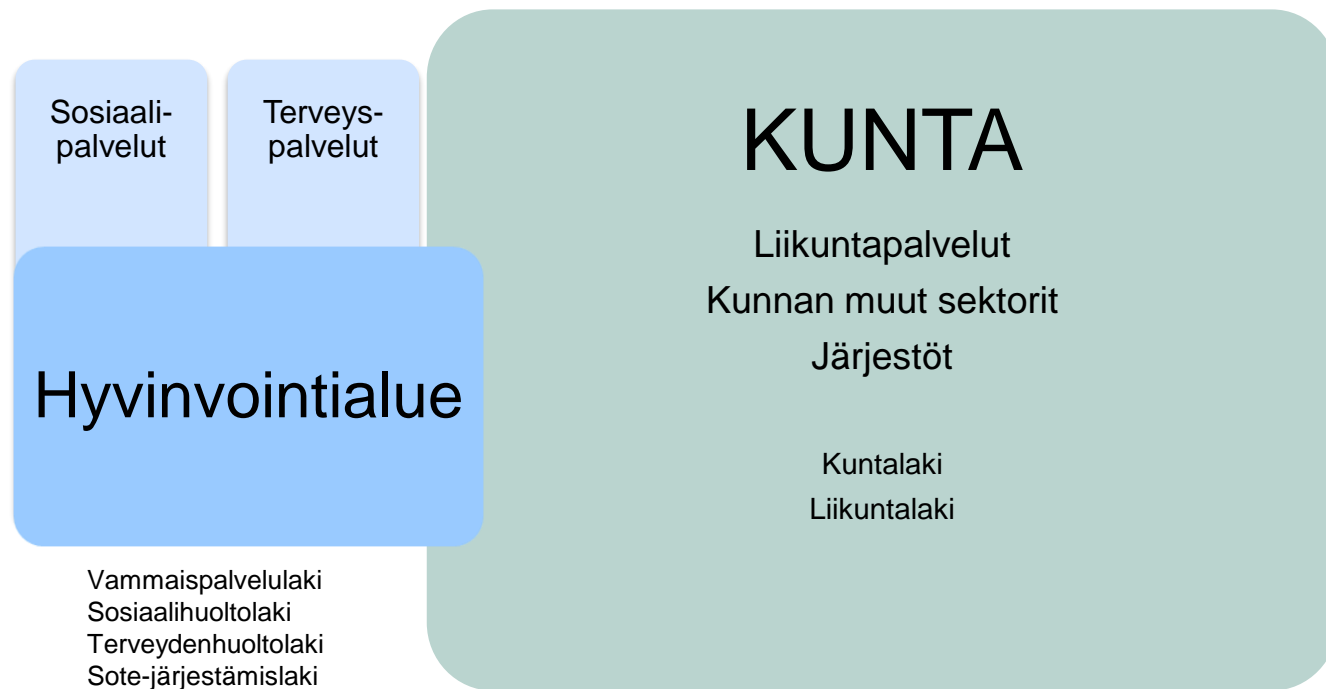
# Soveltavan liikunnan yhdyspinta-asiat 2/2

Yhdessä kunnan ja hyvinvointialueen välillä sovittavia asioita ovat ainakin:

- Tukipalvelut, kuten kuljetukset, liikuntavälineet, apuvälineet, avustajien kustannukset
  - Esteettömyys ja saavutettavuus-asioiden varmistaminen (kunta & hyvinvointialue)
  - Kuntoutuksen liikuntaryhmät ja muut yhteistyöryhmät
  - Tilojen (yhteis)käyttö
  - Liikuntaetuksien myöntäminen & kustannusten jako
  - Järjestöyhteistyö ja tähän liittyen myös asiakkaiden ohjaus kolmannen sektorin toiminnan pariin
- Viestintä asiakkaan suuntaan, tiedonkulun varmistaminen viranomaisten ja palveluista vastaavien välillä
  - Riittävät henkilöstöressurssit ja osaaminen (koulutus)

**Tärkeää on, että  
toimintatavat ja työnjako  
liikuntapalveluiden ja  
hyvinvointialueen kesken  
on selkeä.**

# Soveltavan liikunnan toimintakenttä



YK:n vammaissopimus

# Move!-mittauksista liikuntaneuvontaan

- Peruskoulun 5. ja 8. vuosiluokkien liikuntatunneilla suoritettavat Move!-toimintakyky mittaukset sisältävät useita yhdyspintaan sijoittuvia asioita, joista sote-uudistuksen yhteydessä on sovittava.
- Mittaustulosten hyödyntämisessä ja oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisessa tarvitaan yhteistyötä opetus- ja terveystoimijoiden välillä, mutta myös liikuntatoimen kanssa. Asiakokonaisuus liittyy koulujen liikuntatunteihin (liikunnanopettajat), kouluterveydenhoitajiin ja kuntien liikuntapalveluihin.
- Ihannetilassa Move!-mittaustulosten hyödyntäminen yksilötasoisesti johtaisi liikuntaneuvontaan niiden oppilaiden osalta, jotka hyötyisivät liikuntaharrastuksesta oman toimintakykynsä parantamiseksi.
- Toiminnan ytimessä on perusopetuksen oppilas. Eri toimijatahojen (koulu, liikunta, terveys) moniammatillinen yhteistyö lisää fyysisen toimintakyvyn edistämisen vaikuttavuutta.

# Mitä Move!-asioita kuuluu eri tahoille

## Kunta

- Opetuksen järjestäjä vastaa opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti Move!-mittausten toteuttamisesta osana koulun liikuntakasvatusta.
- Move!-mittausten kautta opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin voidaan opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota. Tukea tarvitseville oppilaille voidaan tarjota tukitoimia (esim. kerho) fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.
- Move!-mittaukset tuottavat tietoa päätöksentekijöille kansallisen liikunta- ja terveystalitiikan sekä kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seurantaa koskien.

## Hyvinvointialue

- Move!-tuloksia hyödynnetään osana 5. ja 8. vuosiluokan laajoja terveystarkastuksia (tulokset siirretään koulusta terveydenhuoltoon huoltajan luvalla). Kouluterveydenhoitaja ja/tai koululääkäri käyttävät Move!-tuloksia keskustellessaan oppilaan fyysisestä toimintakyvystä ja kokonaisyhyvinvoinnista.
- Kouluterveydenhuolto tekee yhteistyötä liikunnanopettajien kanssa Move!-tulosten hyödyntämisessä oppilaiden fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Kouluterveydenhuolto voi Move!-tulosten tarkastelun jälkeen ohjata oppilaita kunnan tai terveydenhuollon järjestämän liikuntapalvelun piiriin (vrt. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset, sivu 9).

# Tausta-aineistot



# Liikuntaneuvonnan aineistoa

## Liikuntaneuvonnan selvitykset

- Liikuntaneuvonnan vuosittaiset tilaselvitykset
- Liikuntaneuvonnan nykytila 2022
- Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset

[Liikuntaneuvonnan-onnistumisen-edellytykset-kunnissa-raportti.pdf \(liikkuvaakuinen.fi\)](#)

- Kirjaamis- ja tilastokäytännöt kuntien liikuntaneuvonnassa

[Kirjaaminen ja tilastointi liikuntaneuvonnassa raportti.pdf \(liikkuvaakuinen.fi\)](#)

## Periaatteita ja käytäntöjä työikäisen liikuntaneuvontaan

<http://www.tyofysioterapeutit.fi/wordpress/wpcontent/uploads/2016/06/Aittasalo- Minna-Periaatteita-jakäytäntöjä-työikäisten-liikuntaneuvontaan.pdf>

Liikkumattomuuden lasku kasvaa: Lipake - liikuntaneuvonnan palveluketju <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=25902> s.42

Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti VESOTEn tiivistetty loppuraportti

[Liikkumisen edistäminen ja elintapaohjaus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Paikallaanolo aiheuttaa 1,5 miljardin euron vuotuiset kustannukset <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/paikallaanolo-aiheuttaa-15-miljardin-euron-vuotuiset-kustannukset/> (2022)

Istumisen vähentämisellä edullisia vaikutuksia elintapasairauksien riskitekijöihin

<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/istumisen-vahentamisella-edullisia-vaikutuksia-elintapasairauksien-riskitekijoihin/>

Missä ajassa liikkumisen vasta-alkaja voi odottaa vaikutuksia? <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/missa-ajassa-liikkumisen-vasta-alkaja-voi-odottaa-vaikutuksia/>

# Linkit Liikuntaneuvonnan edistämisen tausta-aineistoon

- Sanna Marinin hallitusohjelma 2019-2023  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN\\_2019\\_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Liikuntapoliittinen selonteko (2018)  
<https://okm.fi/-/valtioneuvosto-antoi-selonteon-liikuntapolitiikasta>
- Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO) toimintasuunnitelma 2021-2023. [https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/e8b13db7-5036-4467-9eca-c0ac68507832/SUUNNITELMA\\_20211104111956.pdf](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/e8b13db7-5036-4467-9eca-c0ac68507832/SUUNNITELMA_20211104111956.pdf)
- Hyvinvointia kaikille 2030 <https://stm.fi/hyvinvointia-kaikille-2030>

# Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta uusissa sote-rakenteissa -työryhmä (2021-2022)

- Puheenjohtaja: ylitarkastaja Sari Virta/opetus- ja kulttuuriministeriö
- Sihteerit: erityisasiantuntija Mari Miettinen/sosiaali- ja terveysministeriö (varajäsen neuvotteleva virkamies Sirpa Sarlio/sosiaali- ja terveysministeriö) ja kehittämispäällikkö Sari Kivimäki/Liikkuva aikuinen-ohjelma
- Jäsenet:
  - Suomen Kuntaliitto, erityisasiantuntija Tarja Tenkula, (varajäsen Sami Niemi)
  - Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, erityisasiantuntija Nella Savolainen
  - UKK-instituutti, johtaja Tommi Vasankari
  - Soveli ry, projektikoordinaattori Mari Saukkoriipi (Suomen Psoriasisliitto) 2/2022 asti, suunnittelija Heidi Huttunen (CP-liitto) 3/2022 alkaen
  - Suomen Olympiakomitea, terveysliikunnan kehittäjä Tino-Taneli Tanttu (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry)
  - Suomen Paralympiakomitea, verkostokoordinaattori Tiina Siivonen
  - Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä, asiantuntijalääkäri Risto Kuronen
  - Pirkanmaan tulevaisuuden sote-keskus –hanke, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen hankepäällikkö, ylilääkäri Maarit Varjonen-Toivonen
  - Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöpiiri EKSOTE, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija Minna Piirainen (varajäsen Aija Rautio)
  - Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, kehittämissuunnittelija Juha Vuorijärvi
  - Nurmijärven kunta, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori Kaisa Laine

# MOVE! PROSESSI LYHYESTI

