

# Liikuntaneuvonta osana hyvinvoinnin palvelutarjotinta

Rovaniemi 21.5.2019

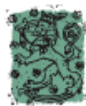
Liikunta – terveydenhuollon käyttämätön hoitomuoto



[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

21.5.2019

Sari Kivimäki  
KKI-ohjelma



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



SOSIAALI- JA  
TERVEYSMINISTERIÖ



LIIKENNE- JA  
VIESTINTÄMINISTERIÖ  
KOMMUNIKATIONSMINISTERIET



Ympäristöministeriö  
Miljöministeriet  
Ministry of the Environment



# Liikuntaneuvonnan rooli

Valtakunnallinen visio on **kaventaa terveyseroja** kohdistamalla liikuntaneuvonta väestölle, joka on elintavoiltaan ja voimavaroiltaan heikommassa asemassa ja joka hyötyy yksilöllisestä tavoitteellisesta neuvonnasta.

> Laadukkaan moniammatillisen liikuntaneuvonnan avulla parannetaan kuntalaisten elämänlaatua, elintapoja, kuten fyysistä aktiivisuutta ja terveellisiä ravitsemustottumuksia sekä vastuunottoa omasta terveydestään.

Liikuntaneuvonta on osa paikallista **terveyden ja hyvinvoinnin palvelutarjotinta**.

# Liikuntaneuvonnan käytäntöjä 1/2

Kuntien liikuntatoimessa toteutettava yhdessä terveydenhuollon kanssa (67 %)

Kuntien liikuntaneuvonta ilman poikkihallinnollisuutta

**Terveydenhuollossa toteutuva liikuntaneuvonta/elintapaohjaus yhdessä kuntien liikuntatoimen kanssa.**

Esimerkkejä:

- Kutsuntaikäisten liikuntaneuvontaketju, Kajaani
- Mielenterveyskuntoutujan aktiivipolku, Pirkanmaa
- Työttömien elintapapalveluketju, Etelä-Savo
- Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten liikuntaneuvonta, HUS
- COPD-asiakkaan liikuntapolku, Pirkanmaa
- Lipake-malli, VSSHP
- Hyvinvointivalmentajamalli, EKSOTE
- Valtimosairaalan elintapapolku, Pohjois-Pohjanmaa
- Liikuntaneuvonta tyypin 2 diabetes riskissä oleville, Siun sote

# Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2018

**160 kuntaa** tarjoaa liikuntaneuvontaa työikäisille (KKI:n selvitys 2018).

**Liikuntaneuvonta** on **yksilöön kohdistuvaa**, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on **prosessi**, jonka tavoitteena on terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten saaminen liikunnan harrastajiksi. ( TEHYLI-ohjausryhmä 2017)

Liikuntaneuvonnassa asiakasta tuetaan **tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa sekä liikkumisen mieltymykset ja merkitykset, asettamaan realistiset tavoitteet** liikunnan lisäämiseksi sekä tekemään konkreettinen suunnitelma.

Liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena yhteistyönä saumattomassa palveluketjussa. **Liikuntaneuvonnan palveluketju** on kunnassa toimivien eri toimijatahojen rajat ylittävää yhteistyötä, jossa yhteisenä tavoitteena on edistää kuntalaisten terveellisiä elintapoja liikunnan keinoin.

# LIIKUNTANEUVONNAN ONNISTUMISEN EDELLYTYKSET -kyselyn tuloksia

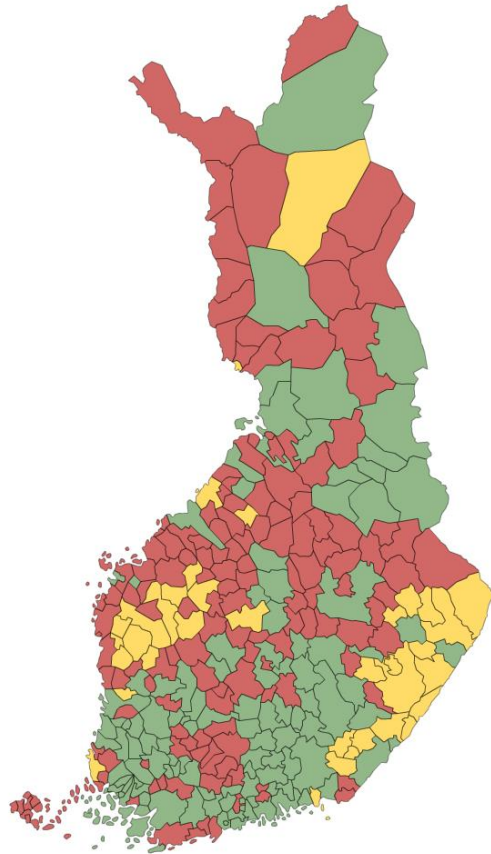





[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

# Kyselyn taustaa

- Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat olleet ne **onnistumisen edellytykset**, joilla kunnat ovat saaneet vakiinnutettua liikuntaneuvonnan pysyväksi osaksi kunnan palvelutarjotinta.
- Liikuntaneuvonta toteutui keväällä 2018 n. 140 kunnassa.
- Näistä 75 kuntaa oli vakiinnuttanut toiminnan osaksi kunnan terveyden edistämisen palveluja.

# Liikuntaneuvonnan tila 2018



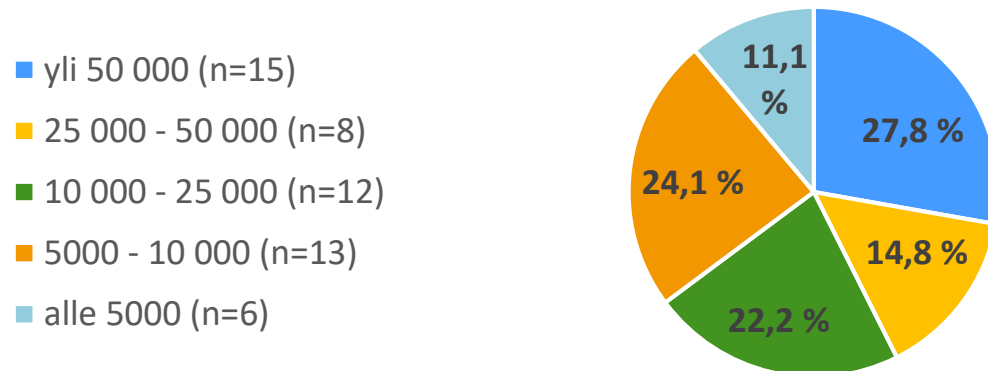
-  = Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta
-  = Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke
-  = Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa



# Aineistonkeruu ja vastanneet

- Surveyspal-kysely toukokuussa 2018
- Lähetettiin opetus- ja kulttuuriministeriöstä kuntien liikuntatoimelle ja opastettiin vastaamaan liikuntaneuvonnan palveluketjun laajan toimijajoukon kanssa.
- Vastaajina 54 kuntaa (N=75; vastausprosentti 72 %)

## Vastanneiden kuntien koot ja osuudet (%)





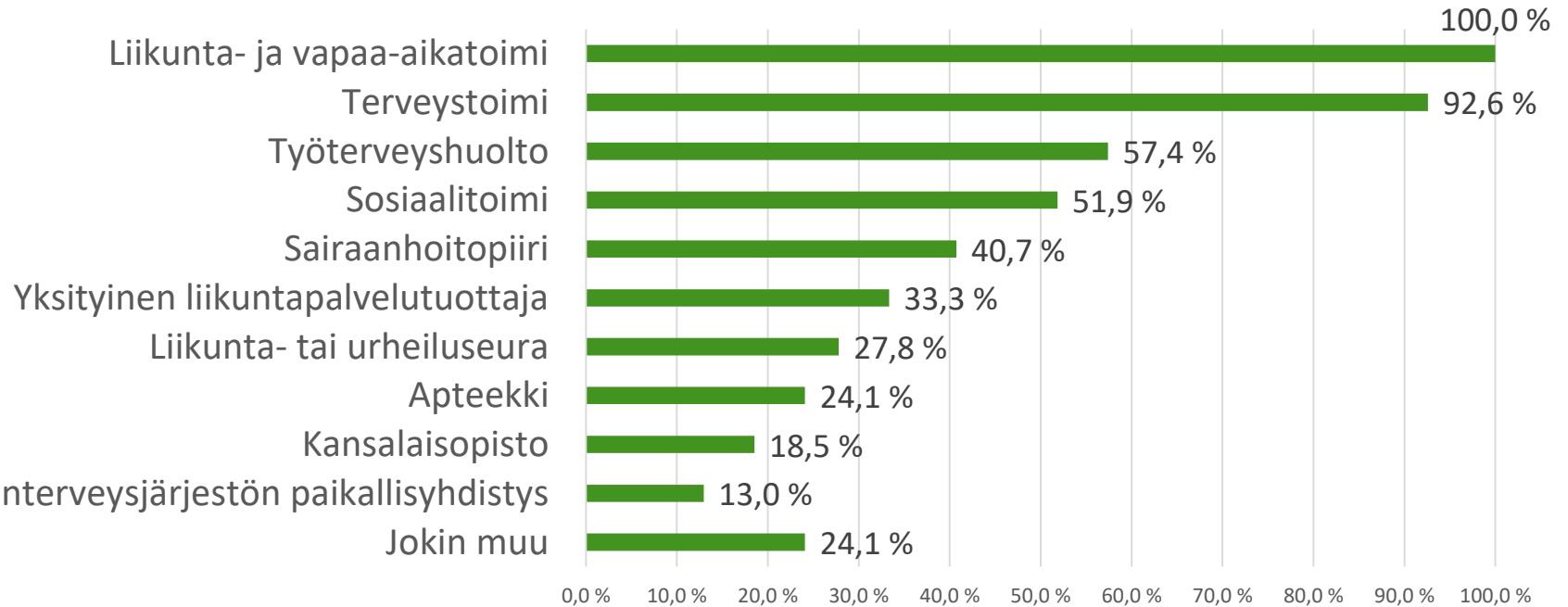
# Liikuntaneuvonnan palveluketju



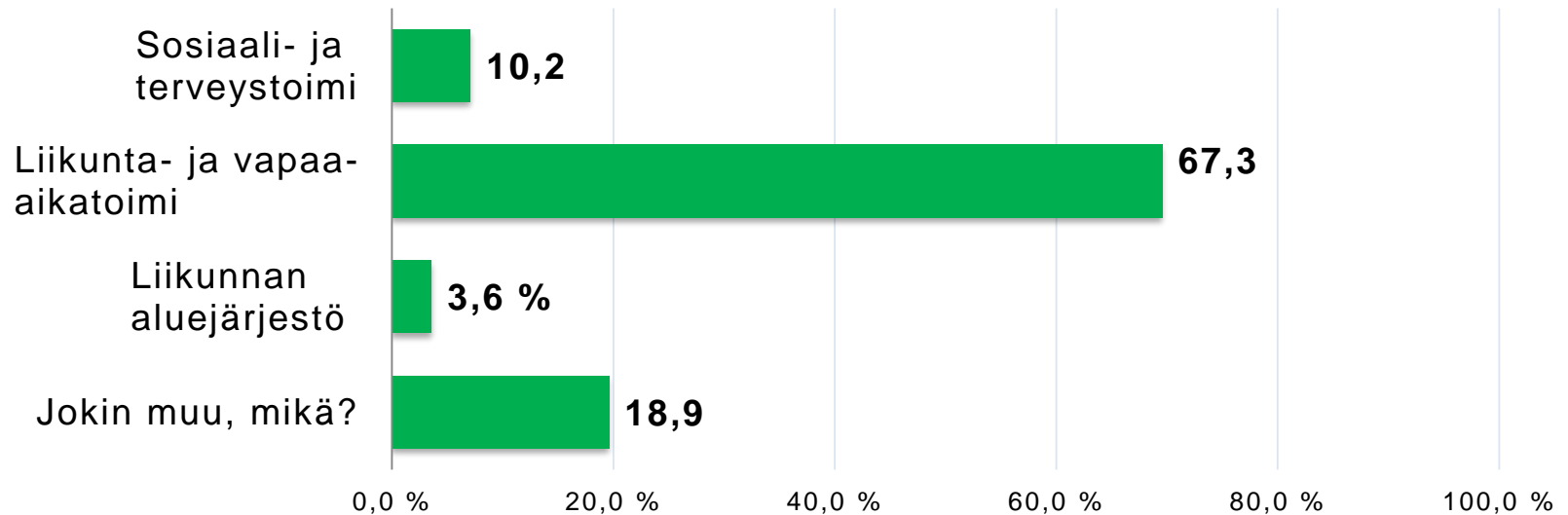
[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

# Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijat kunnissa

Mitkä kaikki toimijat ovat mukana kunnan liikuntaneuvonnan palveluketjussa (mahdollisuus valita useita)?

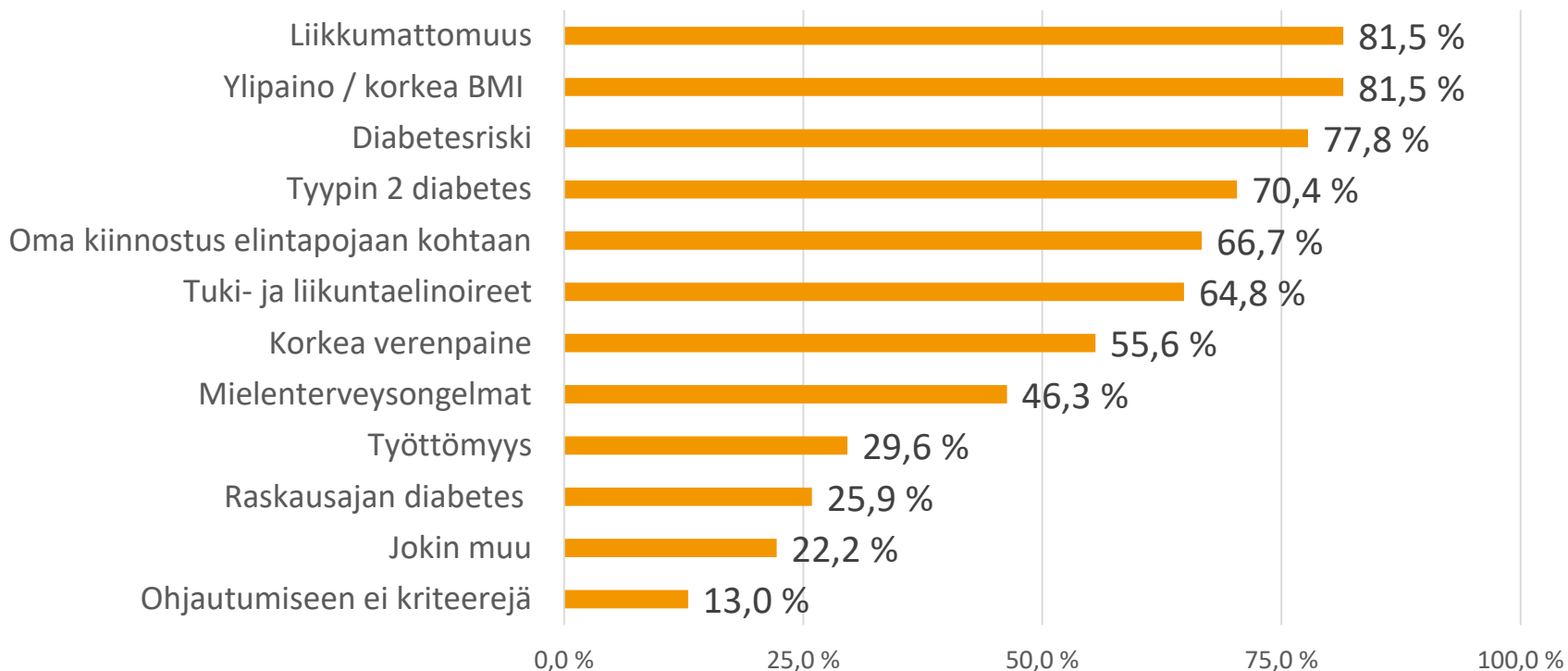


# Liikuntaneuvonnan vastuutahot



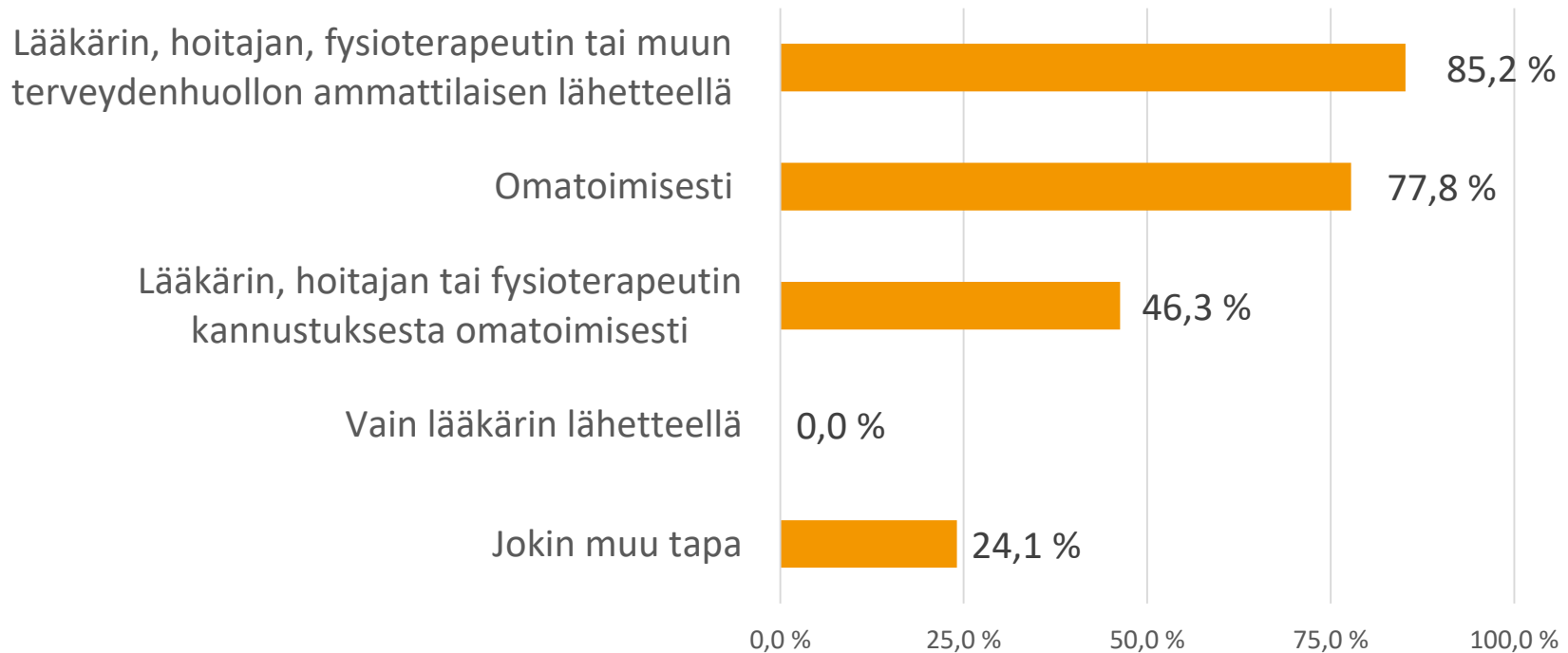
# Liikuntaneuvontaan ohjautuminen (1)

Mitkä ovat liikuntaneuvontaan ohjautumisen kriteerit  
(mahdollisuus valita useita)



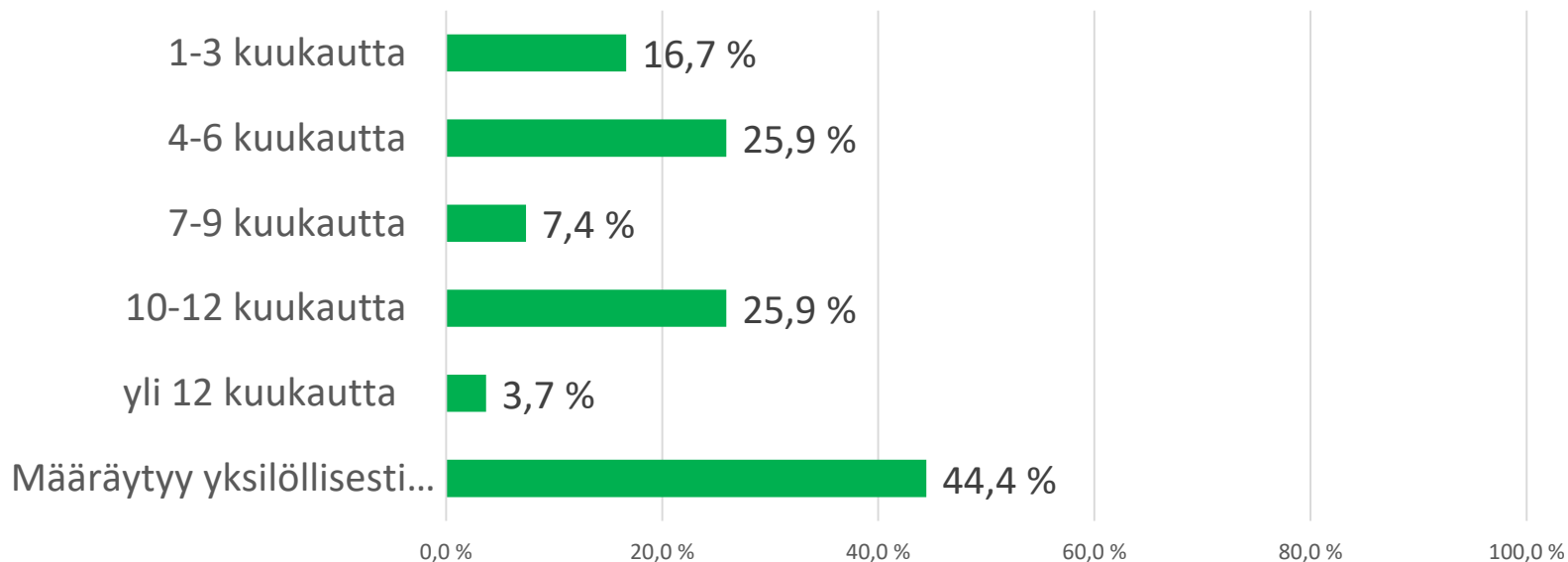
# Liikuntaneuvontaan ohjautuminen (2)

## Liikuntaneuvontaan ohjautuminen (useita valintoja)



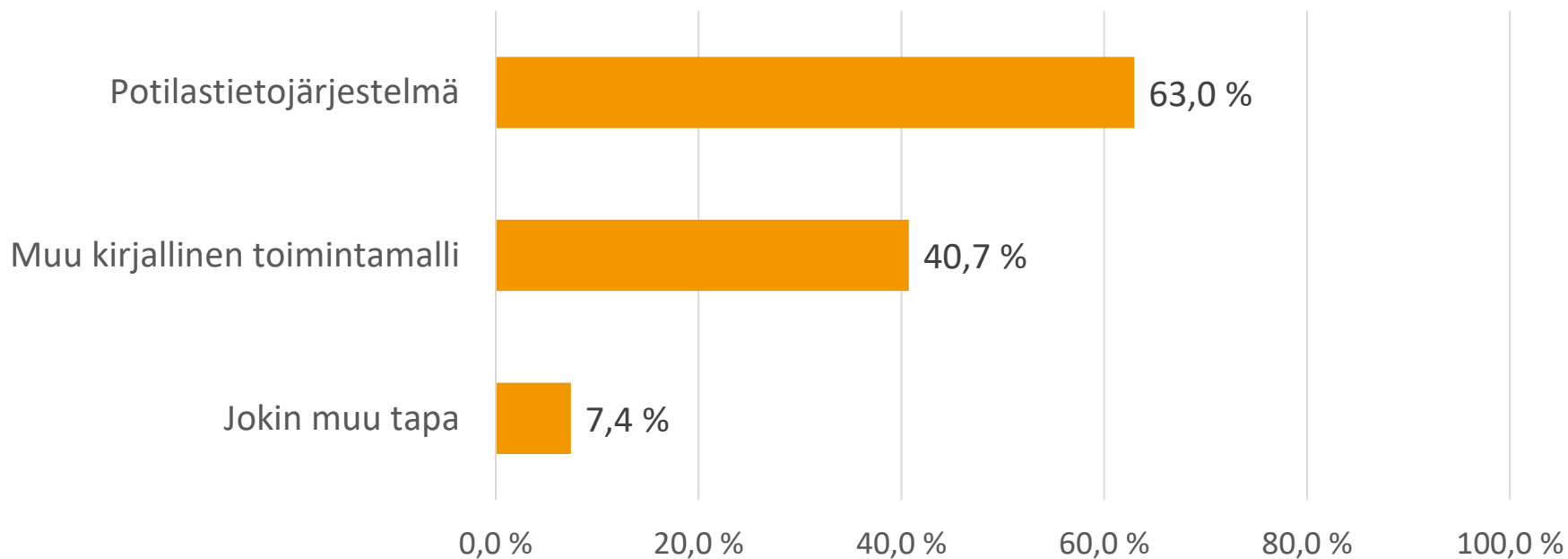
# Liikuntaneuvonnan kesto ja kirjaaminen

Kuinka kauan keskimäärin yksittäisen asiakkaan liikuntaneuvontaprosessi kestää (useita valintoja)?

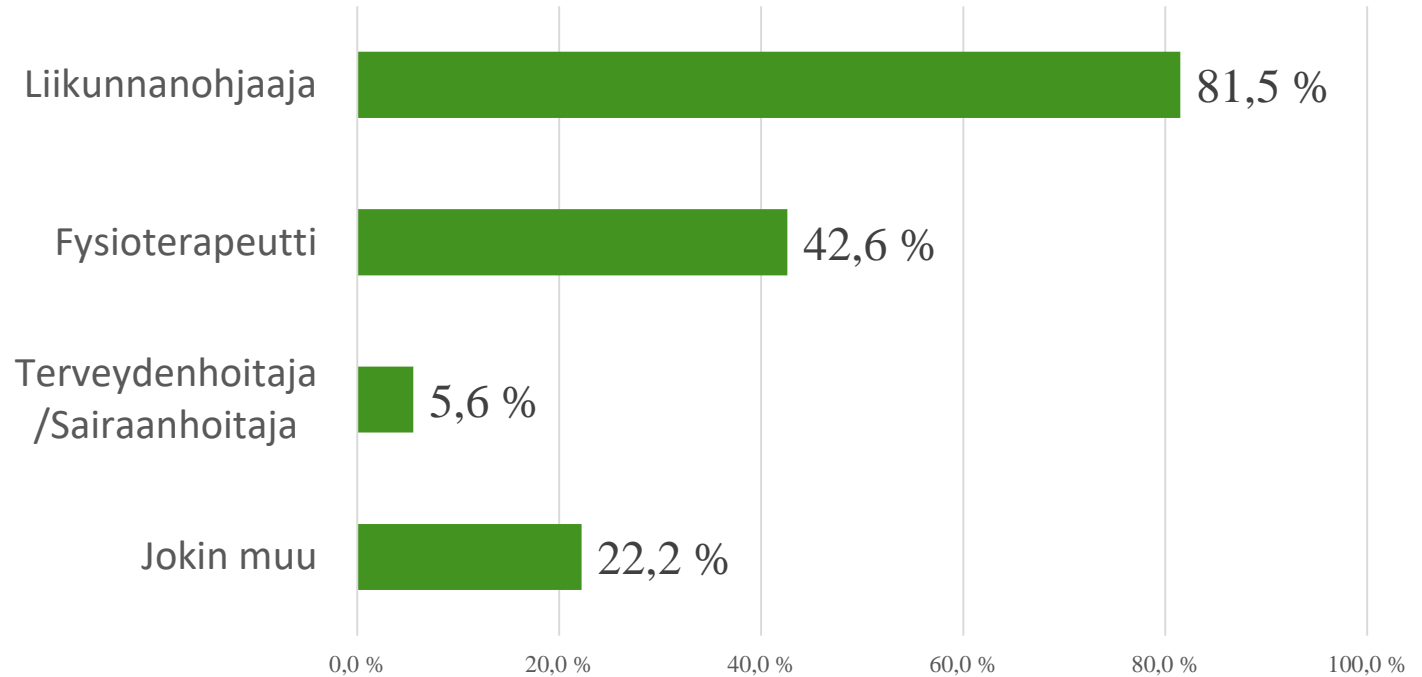


# Liikuntaneuvonnan kesto ja kirjaaminen (2)

Mikä on liikuntaneuvonnan kirjaamistapa (useita valintoja)?



# Liikuntaneuvojan koulutustausta

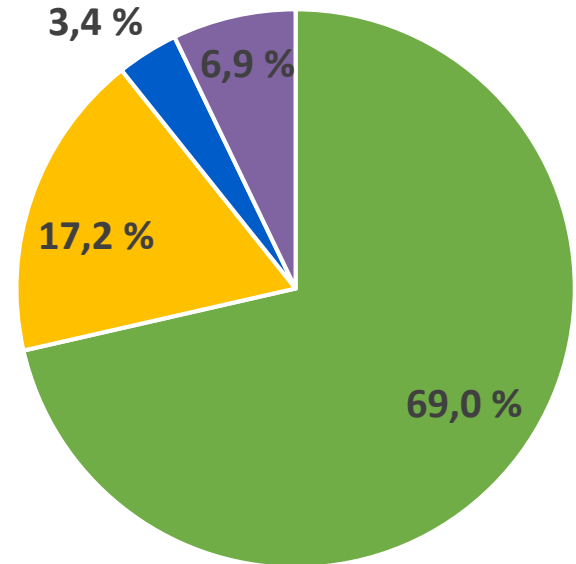




# Avustusmuodot liikuntaneuvonnan taustalla

- **55,6 %** kunnista ilmoitti, että liikuntaneuvonnan taustalla on ollut hanke.
- Näistä kunnista suurin osa oli saanut aluehallintoviraston tukea tai KKI-hanketukea.

- Aluehallintoviraston (AVI) -tuki
- Kunnossa kaiken ikää (KKI) -hanketuki
- Euroopan aluekehitysrahasto (ESR) -tuki
- Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) -rahoitus



# Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset

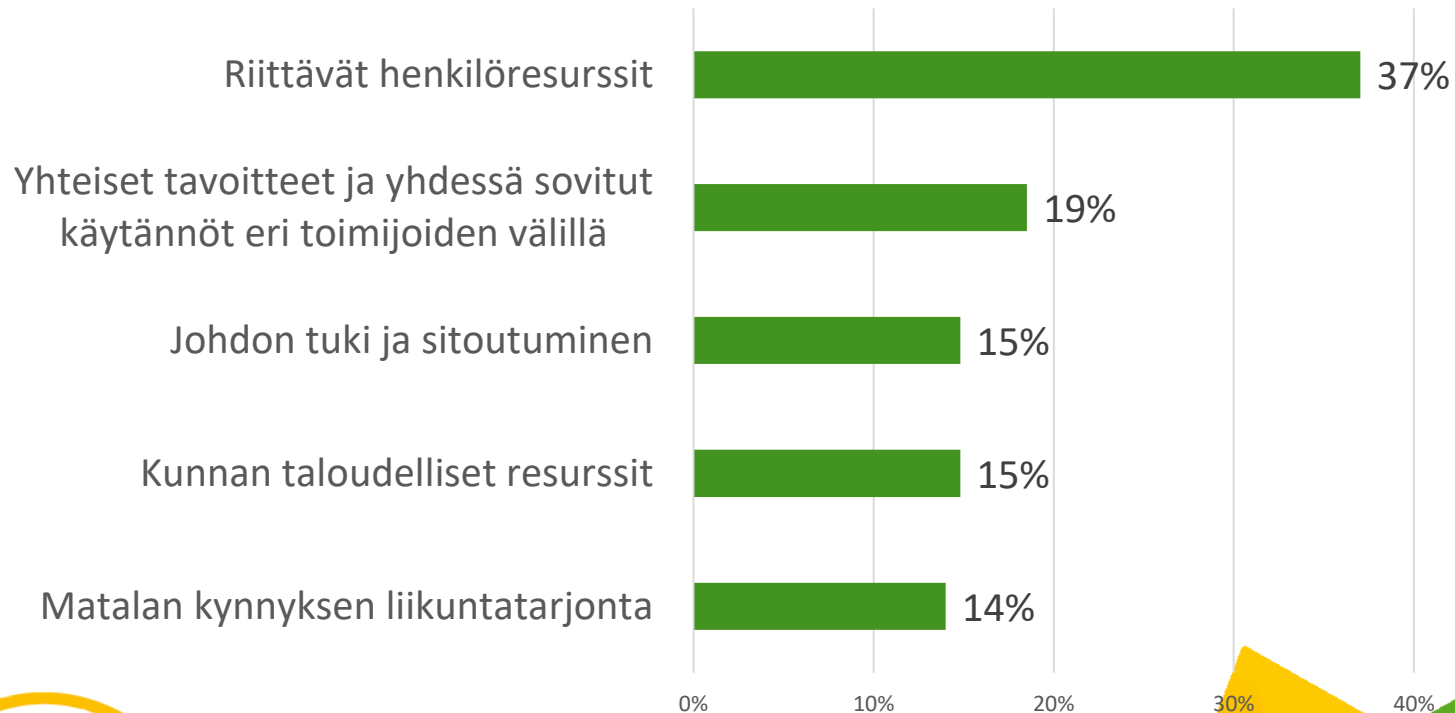
- 1) Liikuntaneuvonnan juurtumista ja vakiintumista tukeneet tekijät kunnissa
- 2) Liikuntaneuvonnan tulevaisuuden näkymät kunnissa



[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

# Viisi merkittävintä onnistumisen edellytystä

Yleisimmin sijoille 1-5- valitut onnistumisen edellytykset



# Vakiinnuttamisessa kohdatut haasteet ja niiden ratkaisut

## 1. Yhteistyöhaasteet ja ratkaisut

Toimijoiden tietoisuus liikuntaneuvontapalvelusta puutteellista

Yhteisen kirjaus- ja tiedonsiirtojärjestelmän puuttuminen

Henkilöstön vaihtuvuus varsinkin terveydenhuollossa

Toiminnan markkinointi, tiedottaminen ja viestintä eri toimijoille

Keskusteluyhteyksien muodostaminen ja ylläpitäminen eri toimijoiden välillä

Palaverit eri toimijoiden välillä > yhteinen ymmärrys ja tahtotila

Liikuntaneuvonnan esiin nostaminen kuntapäätäjille

# Terveisiä valtakunnallisille liikuntaneuvonnan toimijoille



[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

# Kuntien toiveet ja tarpeet valtakunnallisille liikuntaneuvonnan toimijoille 1/2

- 1) Hanketuki ja rahoitus** → Liikunta- ja liikuntaneuvontahankkeiden kehittämisen, jatkumisen ja juurruttamisen tukeminen
- 2) Toimintamallien yhtenäistäminen** → Yhtenäisemmät valtakunnalliset käytännöt, selkeämmät toimintamallit esim. potilastietojen kirjaamiseen ja lähetteisiin. Laadukkaat liikuntaneuvontaprosessit valtakunnallisesti tutuiksi. Vastaajat toivovat jopa lakeja ja määräyksiä yhtenäistämään käytäntöjä sekä esimerkiksi määrittämään, montako liikuntaneuvojaa tulee kutakin asukasmäärää kohden olla kunnassa.
- 3) Liikuntaneuvonnan markkinointi** → Liikuntaneuvonnan näkyvyyden lisääminen ja hyvien käytäntöjen saattaminen kaikkien tietoisuuteen. Neuvontamateriaaleja lisää liikkumisesta ja liikuntaneuvonnasta.

# Kuntien terveiset valtakunnallisille liikuntaneuvonnan toimijoille 2/2

**4) Vaikuttavuuden mittaaminen** → Apua vaikuttavuuden ja kustannusvaikuttavuuden mittaamiseen sekä esittämiseen. Myös tutkimustietoa kaivataan.

**5) Palveluketjun vahvistaminen** → Keinoja toimijoiden sitouttamiseen ja palveluketjun rakentamiseen. Tasa-arvoisten palveluiden saatavuuden vahvistaminen. Ketjua tulisi kehittää niin, että kuntien ja myös kolmannen sektorin olisi helpompi olla siinä mukana.

**6) Koulutus** → Liikuntaneuvonta paremmin osaksi ammatillisten liikunta- ja terveysalan tutkintojen opintokokonaisuuksia. Yhteisten verkostoitumistapahtumien, seminaarien ja koulutusten järjestäminen.

**7) Kunnille tiedottaminen** → Valtakunnallisten toimijoiden tiedottamisen lisääminen ja selkeyttäminen. Ohjeistukset ja suositukset liikuntaneuvonnan järjestämiseen.

Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa -selvityksen tulokset on ladattavissa KKI-ohjelman verkkosivuilta [www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)



# Liikuntaneuvonta palvelutarjottimella

Missä liikuntaneuvontaa on tarjolla?

Kenelle sitä tarjotaan ( kohderyhmä)?

Kuka sitä antaa, kuka siitä vastaa?

Mihin siihen hakeudutaan/ohjaudutaan?

# Esimerkkejä hyvinvoinnin palvelutarjottimista

**EPSHP:** Asiantuntijoiden tuottamaa terveystietoa ja sähköisen asioinnin palvelut sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisten palveluiden sivuilta:

[www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa](http://www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa)

**Tietoa terveystieteistä:** <https://www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa/liikunta>

**Tietoa ravitsemuksesta:** <https://www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa/ravitsemus>

**Tietoa unesta:** <https://www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa/uni-ja-lepo>

**Terveystestejä:** <https://www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa/testeja>

**PPSHP:** Elintapaohjauksen palvelutarjottimelle on koottu kuntakohtaisesti tietoa elintaparyhmistä: painonhallinta- ja valtimopotilaiden avokuntoutusryhmät, ja kuntien ja yhdistysten matalan kynnyksen liikuntaryhmistä sekä paikallista tietoa terveyden edistämisestä Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueen kunnissa ja kuntayhtymissä.

# Esimerkkejä hyvinvoinnin palvelutarjottimista

**VSSHP:** Shp:n omaan terveystietoon on koottu tietoja Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin alueen kunnissa olevista elintapaohjauksen (ravitsemus, uni ja liikunta) palveluista, jotka on tarkoitettu varsinkin työikäisille diabeetikoille tai sen riskissä oleville. Elintapaohjauksen palvelutarjotin toimii ammattilaisten työvälineenä asiakasohjauksessa sekä antaa tietoa kuntien tarjonnasta ja mahdollistaa näin erilaisten elintapamuutosta tukevien palveluiden löytymisen.

**Kainuu:** Hyvinvoinnin palvelutarjotin – hyvinvointia liikunnasta ja ravitsemuksesta. Palvelutarjottimella on julkiset, yritysten ja yhdistysten ja omakustanteiset lähipalvelut. Palvelutarjotin on suunnattu sekä ammattilaisille, että asiakkaille.

# Esimerkkejä hyvinvoinnin palvelutarjottimista

**EKSOTE:** Elintapaneuvonnan palvelutarjottimeen on koottu liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta materiaalia, ohjeita sekä itsenäisesti tehtäviä testejä. Palvelutarjotin auttaa kansalaisia ja ammattilaisia löytämään keinoja elintapamuutokseen.

Tarjottimelta löytyvät liikuntaneuvontalinkit (työikäiset ja nuoret) kaikkiin maakunnan liikuntatoimiin ja terveystoimen hyvinvointivalmentajiin, sekä kuntien ja yhdistysten matalan kynnyksen liikuntaryhmiin.

# Hyvinvointivalmentajamalli palvelutarjottimella, EKSOTE 1/2

Hyvinvointivalmentaja on terveydenhuollon ammattilainen, joka toimii kuntien liikuntaneuvojien työparina ja vahvistaa samalla elintapaneuvontaprosessia sekä palvelupolkua.

Tavoittaa terveytensä kannalta riskiryhmässä olevat kuntalaiset oikea-aikaisesti ja tarjoaa heille matalan kynnyksen elintapaneuvontaa.

Vahvistaa terveydenhuollon ammattilaisten ja kuntien liikuntatoimien yhteistyötä, sekä vahvistaa liikuntalähetteen käyttöönottoa.

Tuottaa liikunta- ja elintapaneuvonnasta vaikuttavuustietoa. Kehittää ja vakiinnuttaa elintapaneuvonta osaksi sairaanhoitopiirin palveluja.

# Hyvinvointivalmentajamalli, EKSOTE 2/2

ELINTAPANEUVONTA ON  
TARKOITETTU ELINTAPAOHJAUKSEEN  
JA ENNALTAEHKÄISYYN, EI  
SAIRAUDEN HOITOON.

Asiakkaat aikuisia

Oma motivaatio elintapojen  
muutokseen

Ravitsemukseen, liikuntaan tai uneen  
liittyvä ohjauksen tarve

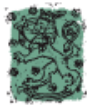
- Esim.
- Kohonnut riski sydän- ja verisuonitauteihin (kohonnut RR, ylipaino, kohonnut kolesteroli jne.)
  - Kohonnut diabetesriski (StopDia -riskitestistä ohjautuminen)
  - Vähän liikkuvat
  - Tupakanvieroitus

# Liikuntaneuvonnan verkostot



[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

21.5.2019



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



SOSIAALI- JA  
TERVEYSMINISTERIÖ



LIIKENNE- JA  
VIESTINTÄMINISTERIÖ  
KOMMUNIKATIONS-MINISTERIET



Ympäristöministeriö  
Miljöministeriet  
Ministry of the Environment



TYÖ- JA ELÄNKAIVOMINISTERIÖ  
MINISTÈRE DE L'EMPLOI ET DE L'ÉCONOMIE  
MINISTRY OF EMPLOYMENT AND THE ECONOMY



METSÄHALLITUS

# Liikuntaneuvonnan verkostot

## **Valtakunnallisesti:**

- Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi
- Liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumi

## **Paikallisesti:**

- Alueellinen/maakunnallinen liikuntaneuvonnan verkosto
- Alueellinen /maakunnallinen/kuntakohtainen elintapaohjauksen verkosto
- Liikkujan Apteekki verkostot

Vertaisarviointi, osaamisen ja kokemusten jakamista, osallisuuden lisäämistä, paikallisia kehittämistoimia jne.

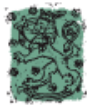


# Liikuntaneuvonnan tulevaisuus



[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

21.5.2019



Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



SOSIAALI- JA  
TERVEYSMINISTERIÖ



LIIKENNE- JA  
VIESTINTÄMINISTERIÖ  
KOMMUNIKATIONS-MINISTERIET



Ympäristöministeriö  
Miljöministeriet  
Ministry of the Environment



TYO- JA ELÄNKAJMINISTERIÖ  
MINISTÈRE DES EMPLOI ET DE L'ÉCONOMIE  
MINISTRY OF EMPLOYMENT AND THE ECONOMY



METSÄHALLITUS

# Tunnusmerkit toimivalle ja vaikuttavalle liikuntaneuvonnalle

- Motivaatio/innostus käynnistää neuvontapalvelu
- Yhteinen tieto siitä, missä ja miten neuvontaa annetaan
- Osaaminen neuvontaan ohjaamiseen/kannustamiseen ja neuvonnan antamiseen
- Neuvonnan yhteistyöverkosto ja sovittu tapa toimia
- Taito viestittää asiasta mielekkäästi ja säännöllisesti sekä sisäisesti että ulkoisesti
- Kyky mitata liikunnallisuuden ja muiden elintapojen muutosta (mittarit)
- Mitata vaikutuksia ja vaikuttavuutta

# Hyvät liikuntaneuvonnan käytännöt käyttöön

Käytännöt juurtuvat kun ne on sisällytetty

- Osaksi kuntien ja maakunnan terveyden edistämisen rakenteita, osaksi hytetyötä.
- Kuntien hyvinvointikertomukseen ja alueelliseen hytestrategiaan
- Tuleviin palvelulupauksiin ja palvelustrategioihin
- Ehkäiseviin sekä korjaaviin palveluihin
- Sopimukseen palveluntuottajien kanssa
- Laajempiin palvelukokonaisuuksiin

Tärkeää! **Yhteiset sovitut toimintatavat** miten käytännöt otetaan mukaan arkityöhön ja miten toimintatapoihin sitoudutaan.

# Liikuntaneuvonnan tulevaisuus ?

LIIKUNTANEUVONTA on tulevaisuudessa kuntien ja maakunnan **yhdyspintapalvelua**

1. Kunnat > ennaltaehkäisevä liikuntaneuvonta
2. Maakunnat > vaativamman tason elintapaneuvonta (sisältäen liikuntaneuvonnan), paljon tukea tarvitseva asiakas

Liikuntaneuvonnan vahvistuminen osaksi elintapaohjausta sosiaali- ja terveystaloudissa eri ammattiryhmien moniammatillisena työnä.

>> Luodaan palveluketjikäytäntö, joka mahdollistaa asiakkaan saumattoman ohjautumisen palvelusta toiseen, oikea-aikaisen ja laadukkaan neuvontaprosessin sekä ohjautumisen ryhmätoimintaan.

# Valtakunnallisesti tapahtuu (alustavaa suunnitelmaa)

- Liikuntaneuvonnan suositukset
- Elintapaohjauksen minimisuositukset
- VESOTEn aikana tuotettu verkkokoulutusmateriaali shp:lle
- VESOTEn aikana ja sen jälkeen tuotettu verkkokoulutusmateriaali Terveyskylään
- Yhtenäiset mittarit liikuntaneuvontaan
- Yhtenäinen liikuntaneuvonnan itsearviointin laatumittari
- Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen seminaari 2020
- Liikuntaneuvonnan terveydenhuollon tilastokoodit valtakunnalliseen käyttöön ( OAB77, OAB78)
- Maakunnalliset elintapapoliklinikat??

*Jos haluat mennä nopeasti, mene yksin.  
Jos haluat mennä pitkälle, mene yhdessä.*

[sari.kivimaki@likes.fi](mailto:sari.kivimaki@likes.fi)