



Valtakunnallinen näkömä liikuntaneuvonnan edistämiseen

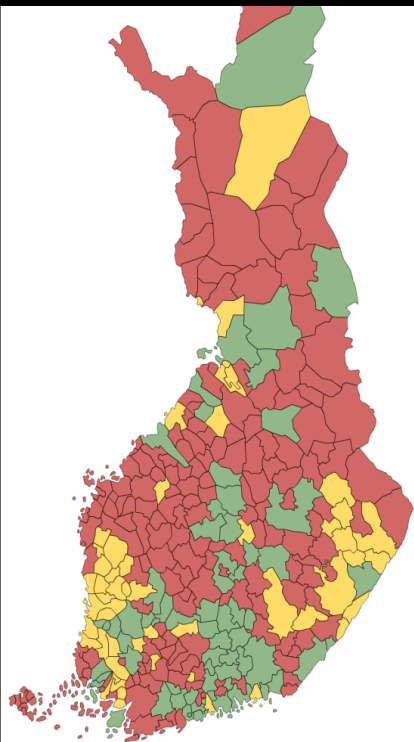
Ylitarkastaja Mari Miettinen
21.5.2019

Valtakunnallinen näkymä

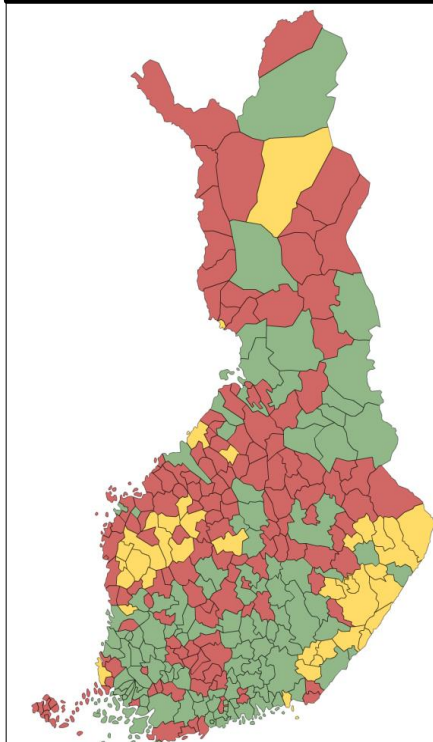
- Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (Tehyli-) **ohjausryhmä**
- **Muutosta liikkeellä!** - Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset
 - Liikuntaneuvonnan vahvistaminen keskeinen tavoite
- **Toimintamalleja** eri kokoisten kuntien liikuntaneuvonnan palveluketjujen rakentamiseen sote- ja maakuntauudistuksessa
 - Pienet kunnat: maakunnan sote-palvelut vastaa liikuntaneuvonnasta
 - Keskisuuret kunnat: kunnat ja maakunnat sopivat, kummalla on päävastuu
 - Suuret kunnat: kunnat vastaavat liikuntaneuvonnasta muutoin, mutta maakunnan sote-palvelut vastaavat ns. suuren terveystarpeen asiakkaista
- Sote-uudistuksen kariutumisesta huolimatta perusajatuksia voidaan hyödyntää
 - Puheeksi ottaminen, asiakkaan tarpeiden tunnistaminen, yksilöllisen ohjauksen järjestäminen
 - Poikkisektorisuus, yhteiset tavoitteet, selkeä vastuutaho, riittävät henkilöresurssit, toimiva tiedonkulku, moniammatillinen yhteistyö, johdon tuki ja sitoutuminen, matalan kynnyksen ote

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila (KKI-ohjelma)

2017






2018



Liikuntaneuvonta vakiintunut lähes puoleen Suomen kunnista

Muutokset 2017-2018

- Liikuntaneuvontaa tarjoavien kuntien määrä nousut (130 → 160)
- Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaneiden kuntien määrä nousut (72 → 123)
- Liikuntaneuvontaa hankeavustuksella toteuttavien kuntien määrä laskenut (52 → 37)

-  = Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta
-  = Hanke
-  = Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa

Keskeisiä valtakunnallisia hankkeita

- **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (Hyte-) kärkihanke:** Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön –projekti
 - **Vaikuttavaa elintapaohjausta poikkihallinnollisesti (Vesote) 2016-2018**
 - Luotiin haavoittuville kohderyhmille yhtenäiset **elintapaohjauksen** (liikunta, ravinto, uni) palvelu- ja hoitopolut 11 sairaanhoitopiirin alueelle, kehitettiin sote-ammattilaisten osaamista elintapaohjauksessa ja luotiin alueellisia elintapaohjaajien verkostoja.
 - Esim. EKSOTE:n alueella liikuntaneuvonta levitetty koko maakunnan alueelle ja liikkumisresepti saatu työterveyshuollon käyttöön, ESSOTE:n alueella elintapaohjaaverkosto on jokaisessa kunnassa, Kainuun Sotessa on elintapaohjaajia jokaisessa kunnassa, Satasoten alueella toimii systemaattinen elintapakeskustelu –toimintamalli ja liikunta-, ravinto ja unipalvelujen yhteistyöverkostot, palvelutarjottimia rakennettu useilla alueilla
 - Vesote-koulutuksia järjestettiin 207 ja näissä yli 7 000 osallistujaa
 - Verkkokoulutukseen osallistujia yli 2 500

Keskeisiä valtakunnallisia hankkeita

Neuvokas perhe

- Jalkautettiin yhtenäinen **lapsiperheiden liikunta- ja ravitsemusohjauksen** toimintakulttuuri koko Suomeen. Terveystoimintajille kohdennetusta Neuvokas perhe- toimintamallista saatiin valtakunnallinen; koulutettiin 1 700 ohjaajaa kattaen jokaisen Suomen kunnan.

Voimaa vanhuuteen

- Levitettiin ja juurrutettiin hyviksi todettuja **ikäntyneiden terveyslääkärin** käytäntöjä - kuten liikuntaneuvonta, liikkumiskyvyn testaus, tehoharjoittelu kuntosalilla - kuntiin poikkihallinnollisella yhteistyöllä. Hanke tavoitti 99 % tavoitteeksi asetetusta kuntamäärästä (109/110). Lisäksi perustettiin 14 maakunnallista oppimisverkostoa.

Keskeisiä valtakunnallisia hankkeita

Vaikuttavaa liikuntaneuvontaa sosiaali- ja terveydenhuollossa (Valihy)

- Pohjois-Savo, Pirkanmaa, Pohjois-Pohjanmaa
- Erikoissairaanhoidossa, nk. korjaavaa liikuntaneuvontaa
- Kohderyhmänä soten tavoittamat, hyvin vähän liikkuvat kohderyhmät (leikkaukseen menevät, leikkauksesta toipuvat ja jo sairastuneet, mm. sydänleikatut potilaat, tule-ongelmaiset, masentuneet ja työkykyongelmaiset)
- Prosessinomainen liikuntaneuvonta 3 kk + 9 kk seuranta
- Tulokset lupaavia, malli jo levinnyt

Keskeisiä valtakunnallisia hankkeita

Kunnossa kaiken ikää (KKI) –ohjelma

- Kehittää valtakunnallisesti liikuntaneuvontaa ja liikunnan puheeksi ottamista osana **kuntien** matalan kynnyksen liikuntapalveluketjua
 - Liikuntaneuvonta on sekä ennaltaehkäisevää että korjaavaa esim. diabeetikoiden osalta, terveydenhuollon ollessa aina mukana. Kuntien liikuntaneuvonnan asiakkaita ovat mm. työttömät, mielenterveysasiakkaat, terveytensä kannalta riskissä oleva väestö.
 - Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi ja kehittämisfoorumi
- Levittää ja juurruttaa liikuntaneuvonnan hyviä käytäntöjä
- Aktivoi valtakunnallisia, alueellisia sekä paikallisia toimijoita yhteistoimintaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi
- Selvitykset ja oppaat, kuten:
 - Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa (2018).
 - Laatussa liikuntaneuvontaan (2016)
 - Liikuntaa lääkkeeksi – terveysliikunta apteekkien neuvontapalveluna. Liikkujan Apteekkien kokemuksia konseptin toteutuksesta ja toimivuudesta (2016)

Liikuntapoliittinen selonteko / liikuntaneuvonta

- Jokaisen **kunnan** tulee huolehtia siitä, että liikuntapaikkojen ja –palvelujen lisäksi kuntalaisille on tarjolla liikuntaneuvontaa
- Yhteistyöverkostoihin mukaan liikuntajärjestöt, sote-järjestöt, muut elintapoihin kiinnittyvät järjestöt sekä liikunta-alan yrittäjät
- Toimenpide-ehdotuksia:
 - Liikuntaneuvontaa osana elintapaohjausta vahvistetaan **neuvoloissa**
 - Liikuntaneuvonta kiinteäksi osaksi **työterveyshuoltoa**
 - Sote- ja maakuntauudistuksen yhteydessä varmistetaan saumattoman liikuntaneuvonnan palveluketjun syntyminen kunnan, maakunnan ja eri palvelutarjoajien välillä



**OPETUS- JA
KULTTUURI-
MINISTERIÖ**

UNDERVISNINGS-
OCH KULTUR-
MINISTERIET

MINISTRY OF
EDUCATION
AND CULTURE