

LIKKUVA AIKUINEN

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2022

LIKKUVA AIKUINEN

Sari Kivimäki

Liikkuva aikuinen -ohjelma, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Puh. 0400 247 444

sari.kivimaki@jamk.fi

Katariina Tuunanen

Liikkuva aikuinen -ohjelma, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Puh. 040 635 1026

katariina.tuunanen@jamk.fi

Tuomas Kukko

Liikkuva aikuinen -ohjelma, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Puh. 044 728 7566

tuomas.kukko@jamk.fi

Kustantaja Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Huhtikuu 2023

ISBN 978-951-830-694-1 (PDF)

Likes
by jamk

Sisällys

Johdanto	1
Tiivistelmä	3
Aineisto	4
Tulokset.....	6
Yhteenveto ja johtopäätökset	12
Lähteet	14
Liitteet	
Liite 1 Liikunnan aluejärjestöt	
Liite 2 Liikuntaneuvonnan kehitys 2017–2022 karttakuvina	
Liite 3 Liikuntaneuvonnan saatavuus 2022	

Johdanto

Vuosittain tehtävä Liikuntaneuvonnan tila Suomessa -selvitys kuvaa työikäisten liikuntaneuvonnan nykytilaa ja kehitystä Suomessa. Uusimpien tutkimusten mukaan työikäisistä 74 prosenttia ei liiku terveytensä kannalta riittävästi¹. Väestön liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain 3,2 miljardin euron kustannukset². Mikäli viisi prosenttia liian vähän liikkuvista saadaan liikkumaan suositusten mukaisesti, voidaan sen katsoa tuovan kunnalle satojen tuhansien, jopa miljoonien eurojen säästöt³.

Liikkuva aikuinen -ohjelma on osa opetus- ja kulttuuriministeriön Liikkuvat-kokonaisuutta⁴. Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien tavoitteena on edistää liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Liikuntaneuvonnan **valtakunnallisena tavoitteena on, että jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa, ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.** Liikkuva aikuinen -ohjelma koordinoi valtakunnallisesti kunnissa toteutettavaa liikuntaneuvontaa.

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 aktiivisen arjen ja liikunnan pariin. Liikuntaneuvonnassa asiakasta tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa sekä liikkumisen mieltymykset ja merkitykset, asettamaan realistiset tavoitteet liikunnan lisäämiseksi. Liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena yhteistyönä saumattomassa palveluketjussa.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) -ohjausryhmä 2017

Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta. Liikuntaneuvonnan erityispiirre on sen ympärille rakentuva palveluketju, jonka kautta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tunnistetaan ja ohjataan liikuntaneuvontaan. Yleisimmin liikuntaneuvonnasta vastaa kunnan liikuntapalvelut, ja palveluketjussa ovat mukana sosiaali- ja terveydenhuolto sekä paikallisyhdistykset, joilla on liikuntatoimintaa.

Toinen merkittävä asia on liikuntaneuvonnan prosessimuotoisuus. Se tarkoittaa, että liikuntaneuvonnalla on alku ja loppu. Asiakkaan polku liikuntaneuvonnassa on aina yksilöllinen ja hänen tarpeisiinsa räätälöity. Liikuntaneuvoja kuuntelee asiakasta, auttaa häntä kirkastamaan omia arvojaan ja pohtimaan liikkumisen esteitä sekä ratkaisuja niihin. Asiakas asettaa itselleen tavoitteet ja neuvonnan myötä löytää motivaation liikkumiseen.

Kansallisena tavoitteena on, että liikuntaneuvontaa on saatavilla jokaisessa Suomen kunnassa vuoteen 2025 mennessä, ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Liikkuva aikuinen -ohjelma viestii kohderyhmilleen – päättäjille, ammattilaisille ja suurelle yleisölle – liikuntaneuvonnan

tavoitteista ja toiminnasta. Liikuntaneuvonnan mahdollisimman tarkka määrittely on tärkeää palvelun yhtenäistämiseksi. Asiakkaan tulisi saada samanlaatuista palvelua muuttaessaan Hangosta Utsjoelle. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset⁵ ja niissä esiin tulevat neuvonnan kriteerit sekä arvioinnin osa-alueet ohjaavat liikuntaneuvonnan järjestäjiä. Liikuntaneuvonnan prosessin ja vaikutusten arvioinnin tulisi olla mahdollisimman yhtenäistä eri puolella Suomea. Suositukseen vahvasti linkittyvä liikuntaneuvonnan itsearviointimenetelmä vahvistaa liikuntaneuvonnan laatua nostamalla esiin kehittämiskohteet ja onnistuneet toimintatavat.

Liikuntaneuvonnan tila -selvitys kuvaa työikäisten liikuntaneuvonnan tilaa vuonna 2022 sekä liikuntaneuvonnan kehitystä Suomessa viime vuosien aikana.

Kiitämme sinua, että olet mukana tekemässä aktiivisuudesta uuden normaalin!

Tiivistelmä

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2022 -selvityksen tavoitteena on tuoda näkyväksi liikuntaneuvonnan tila ja sen kehitys Suomessa. Selvityksen aineisto kerättiin Liikunnan aluejärjestöjen kautta. Tiedonkeruuvaiheessa Liikunnan aluejärjestöjen terveysliikunnan kehittäjät olivat yhteydessä kuntiin. Liikkuva aikuinen -ohjelma varmisti tietoja tutustumalla kuntien sosiaali- ja terveyspalveluiden verkkosivuihin sekä olemalla yhteydessä kuntien liikuntaneuvonnasta vastaaviin henkilöihin. Meneillään olevista hankkeista tietoa saatiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes-tulosityksiköltä, joka toteuttaa liikunnallisen elämäntavan kehittämishankkeiden seuranta. Aineistonkeruussa käytettiin Liikunnan aluejärjestöjen toiminta-aluetta, joka kattaa kaikki Manner-Suomen kunnat.

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2022 -selvityksen mukaan työikäisille kohdennettu liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena yli puolessa (61 %) Manner-Suomen kunnista. Poikkihallinnollisella liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan saumatonta yhteistyötä liikuntaneuvonnan palveluketjun eri toimijoiden, yleensä kunnan liikuntapalveluiden sekä sosiaali- ja terveydenhuollon välillä⁶. Liikuntaneuvontaa poikkihallinnollisena toteuttavista 179 kunnasta 146 kuntaa oli vakiinnuttanut palvelun. Hankerahoituksella liikuntaneuvontaa puolestaan käynnisti 33 kuntaa. Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaneiden kuntien määrä oli kasvanut 11 kunnalla edellisvuodesta.

Parhaiten liikuntaneuvonta toteutui Kymenlaaksossa, Päijät-Hämeessä ja Pohjois-Karjalassa, joiden kaikissa kunnissa oli vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta. Etelä-Karjalassa ja Kainuussa liikuntaneuvontaa oli tarjolla kaikissa kunnissa yhtä lukuun ottamatta. Suurimmassa osassa kunnista liikuntaneuvonnan toteutuksesta vastasi kunnan liikuntapalvelut. Pohjois-Karjalassa ja Kainuussa liikuntaneuvonta toteutui terveystoimen koordinoimana eli osana fysioterapeuttien työtä.

Vuonna 2022 Etelä-Karjalan alueen liikuntaneuvonnassa tapahtui merkittävä parannus, kun viisi aiemmin hankeavustuksella toiminutta kuntaa sai vakiinnutettua palvelun. Etelä-Pohjanmaan ja Kanta-Hämeen alueilla neuvontapalvelu vakiintui molemmilla alueilla neljässä kunnassa ilman hankeavustusta. Eniten poikkihallinnollisia hankkeita oli meneillään Lapissa (6 kpl), Keski-Pohjanmaalla (5 kpl), Keski-Suomessa (4 kpl) ja Uudellamaalla (4 kpl).

Tulokset osoittavat, että jatkossa tarvitaan vieläkin tiiviimpää paikallista yhteistyötä ja kohdennettuja toimenpiteitä lisäämään liikuntaneuvonnan saatavuutta Suomessa. Lisätukea liikuntaneuvonnan aloittamisessa tarvitaan vuoden 2023 aikana erityisesti Pohjanmaalla, Pohjois-Savossa ja Lapissa. Näillä alueilla liikuntaneuvontaa tarjoo alle puolet alueen kunnista.

Aineisto

Tiedonkeruu

Joulukuussa 2022 lähetettiin tietopyyntö sähköpostitse Liikunnan aluejärjestöjen terveysliikunnan kehittäjille. He tekevät säännöllistä yhteistyötä alueensa kuntien kanssa liikuntaneuvonnan kehittämiseksi. Tiedonkeruuvaiheessa Liikunnan aluejärjestöjen terveysliikunnan kehittäjät olivat yhteydessä kuntiin.

Alkuvuodesta 2023 Liikkuva aikuinen -ohjelma varmisti tietoja tutustumalla kuntien sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden verkkosivuihin ja olemalla yhteydessä joidenkin kuntien liikuntaneuvonnasta vastaaviin henkilöihin. Meneillään olevista hankkeista tietoa saatiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes-tulosityksiköltä, joka toteuttaa liikunnallisen elämäntavan kehittämishankkeiden seuranta.

Aineistonkeruussa käytettiin Liikunnan aluejärjestöjen toiminta-aluetta, joka kattaa kaikki Manner-Suomen kunnat. Aineistonkeruu valmistui helmikuussa 2023. Vastaukset liikuntaneuvonnan tilasta vuoden 2022 osalta saatiin kaikista Manner-Suomen kunnista. Tiedonkeruu on toteutettu systemaattisesti samalla tavalla vuodesta 2017 lähtien.

Aineiston luokittelu

Liikkuva aikuinen -ohjelma kerää vuosittain tiedon, missä kunnissa liikuntaneuvontaa on tarjolla. Lisäksi selvitetään, mikä taho vastaa liikuntaneuvonnan järjestämisestä sekä mahdollisen hankeavustuksen myöntäjä ja hankehallinnoija. Jokainen kunta sai liikuntaneuvonnan tilasta arvon 0–4:

- 0) Ei liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke (sote mukana)
- 2) Liikuntaneuvontahanke (sote ei mukana)
- 3) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta (sote mukana)
- 4) Vakiintunut muu liikuntaneuvonta (sote ei mukana)

Tiedonkeruussa korostettiin palvelun poikkihallinnollisuutta liikuntaneuvonnan palveluketjussa. Poikkihallinnollisella liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan saumatonta ja riittävää yhteistyötä sekä säännöllistä yhteydenpitoa liikuntaneuvonnan palveluketjun eri toimijoiden, yleensä kunnan liikuntapalveluiden sekä sosiaali- ja terveydenhuollon välillä. Toimivan liikuntaneuvonnan palveluketjun edellytyksiksi on aikaisemmin määritelty eri toimijatahojen verkostoituminen, sujuva keskinäinen tiedonsiirto, kattava potilastietojärjestelmä, yhteiset tavoitteet, yhdessä sovitut käytännöt ja työtavat sekä riittävät henkilöstöresurssit⁶. Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikuntaneuvontaa yhdyspinnalla -ohjeistuksessa⁷ toimiva palveluketju varmistetaan kunnan, hyvinvointialueen ja järjestöjen asiantuntijayhteistyössä. Palveluketjun toimijat sopivat palveluketjun rakenteen ja prosessin sisällön, toimijoiden roolit kuvataan ja ne ovat kaikkien toimijoiden tiedossa. Liikuntaneuvonnan yhteisesti sovitut tavoitteet ovat palveluketjun kaikkien toimijoiden tiedossa ja he osallistuvat elintapaohjauksen / liikuntaneuvonnan verkostoihin.

Arvot 1 ja 3 saavissa kunnissa tuli olla liikuntaneuvontaa toteuttavan tahon sekä sosiaali- ja terveydenhuollon välillä sovitut käytännöt. Liikkuva aikuinen -ohjelma halusi kartoittaa myös liikuntaneuvonnan tilan niissä kunnissa, joissa liikuntaneuvonta ei ole poikkihallinnollista, joten arvon 4 saivat kunnat, joissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kanssa ei ollut sovittuja käytäntöjä.

Aineiston käsittely

Tulosten vertailtavuuden vuoksi vuoden 2022 arvot muokattiin vastaamaan vuodesta 2017 asti käytettyä luokittelua, josta lähtien kuntien liikuntaneuvonnan tulokset on esitetty seuraavasti:

- 0) Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvonnan hanke
- 2) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta

Vuoden 2022 arvoista ne kunnat, joissa sote-palvelut eivät ole mukana liikuntaneuvonnan palveluketjussa (luokat 0, 2 ja 4) yhdistettiin kuuluvaksi luokkaan 0) ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa. Ne kunnat, joissa on 1) poikkihallinnollinen hanke tai 3) poikkihallinnollinen vakiintunut liikuntaneuvonta, säilyivät omina luokkinaan.

Arvojen uudelleenluokittelu

Vuoden 2022 **alustavat** arvot:

- 0) Ei liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke (sote mukana)
- 2) Liikuntaneuvontahanke (sote ei mukana)
- 3) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta (sote mukana)
- 4) Vakiintunut muu liikuntaneuvonta (sote ei mukana)

Vuosien 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 ja 2022 **lopulliset** arvot:

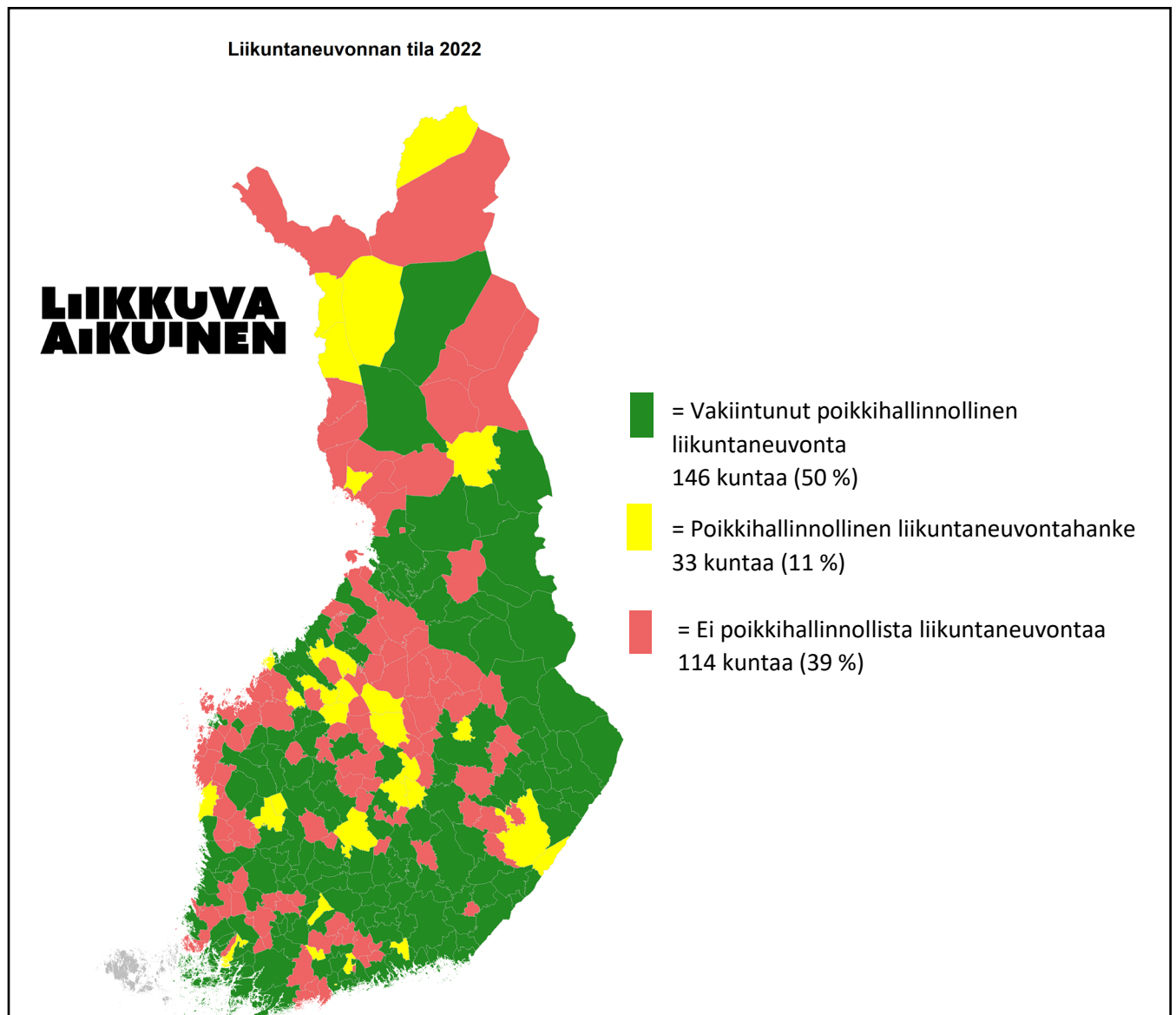
- 0) Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke
- 2) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta

Vakiintunut liikuntaneuvonta tarkoittaa, että kunta toteuttaa **liikuntaneuvontaa omarahoitteisesti ja vahvassa yhteistyössä sote-palvelujen kanssa**. Kunnat, joissa on poikkihallinnollinen liikuntaneuvontaneuvontahanke, tarkoittaa kuntia, joissa liikuntaneuvontaa käynnistetään hankerahoituksella. Mikäli liikuntaneuvonta on jo vakiintunut ja sitä *kehitetään* hankeavustuksella, annettiin kunnalle arvo 2 vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta.

Tulokset

Liikuntaneuvonnan tila 2022

Vuonna 2022 liikuntaneuvontaa oli tarjolla 179 (61 %) Manner-Suomen kunnassa. Näistä kunnista 146 oli vakiinnuttanut liikuntaneuvontapalvelun ja 33 kuntaa käynnisti toimintaa hankeavustuksella. Liikuntaneuvonnan edistämistyölle on edelleen tarvetta, sillä 114 kunnassa (39 %) ei ollut poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa (kuva 1). Vuonna 2022 Manner-Suomen kuntia oli 293.



Karttapohja: Kuntajako, Maanmittauslaitos 01/2021

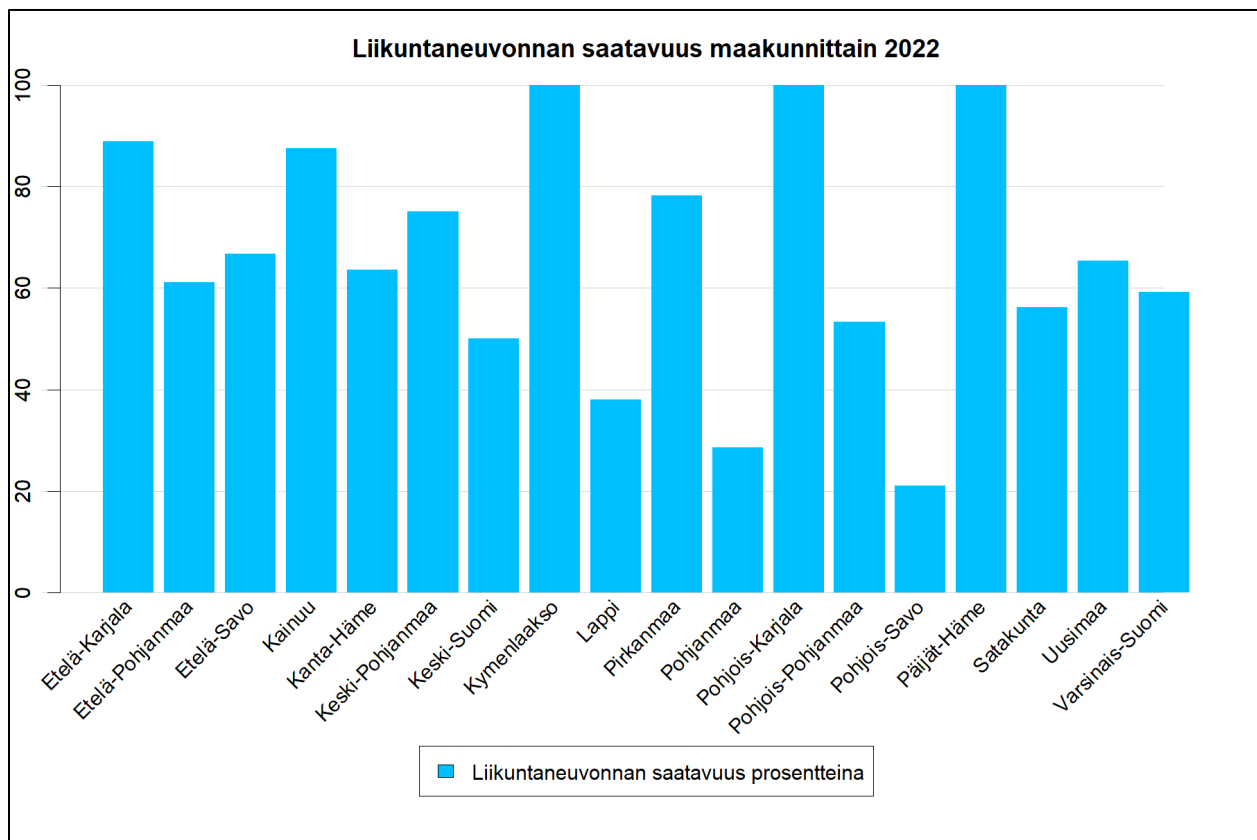
Kuva 1. Liikuntaneuvonnan tila 2022

Liikuntaneuvonnan tila maakunnissa 2022

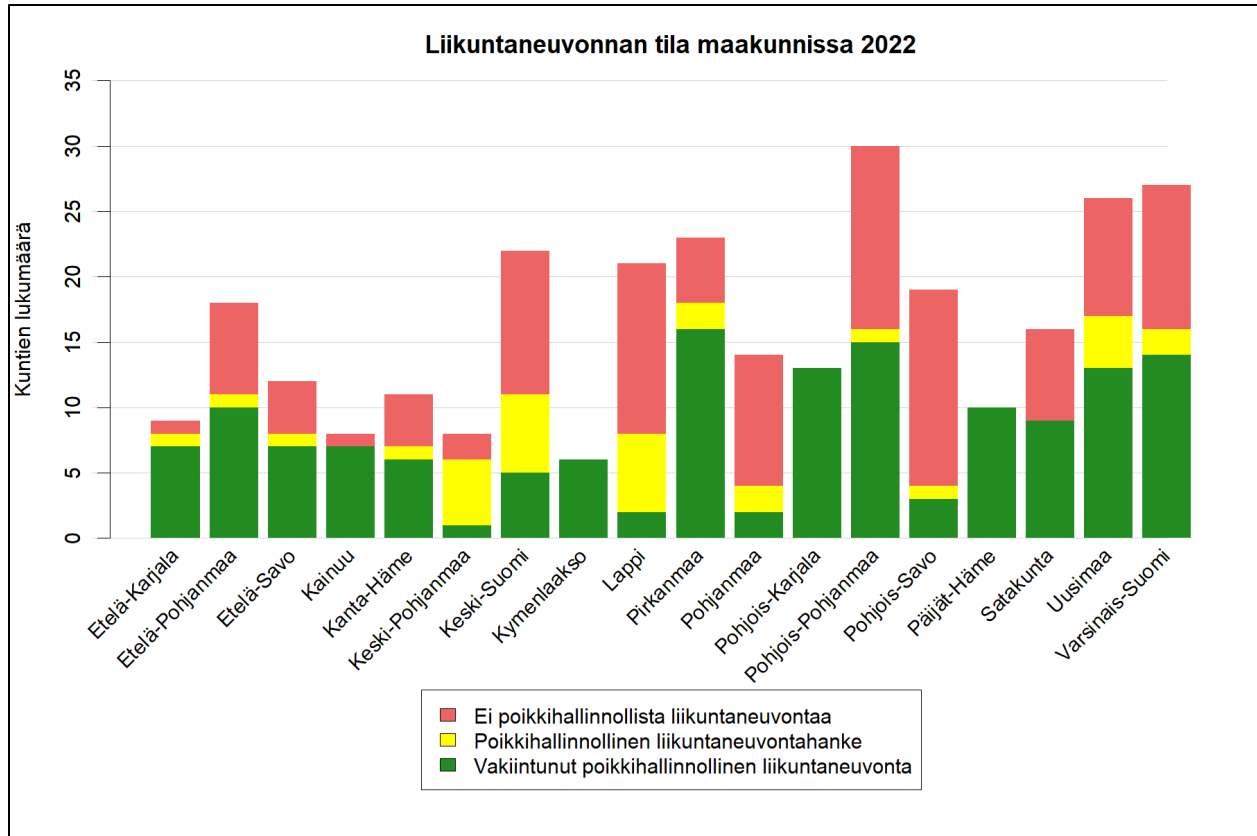
Liikuntaneuvonnan toteutumisessa oli suuria eroja maakuntien välillä. Kuntien määrä maakunnissa vaihteli kuuden ja kolmenkymmenen välillä. Parhaiten liikuntaneuvonta toteutui Kymenlaaksossa, Päijät-Hämeessä ja Pohjois-Karjalassa. Näiden maakuntien kaikissa kunnissa oli vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta. Lisäksi Etelä-Karjalassa ja Kainuussa liikuntaneuvontaa oli saatavilla yhtä kuntaa lukuun ottamatta kaikissa kunnissa. Seuraavien maakuntien kunnissa yli 60 prosentissa kunnista on saatavilla liikuntaneuvontaa: Pirkanmaa (78 %), Keski-Pohjanmaa (75 %), Etelä-Savo (67 %), Uusimaa (65 %), Kanta-Häme (64 %) ja Etelä-Pohjanmaa (61 %). Heikoin tilanne liikuntaneuvonnan tarjonnan suhteen oli Pohjois-Savossa, Pohjanmaalla ja Lapissa (kaavio 1).

Vuonna 2022 Etelä-Karjalan alueen liikuntaneuvonnassa tapahtui merkittävä parannus, kun viisi aiemmin hankeavustuksella toiminutta kuntaa sai vakiinnutettua palvelun. Eniten poikkihallinnollisia hankkeita oli meneillään Lapissa (6 kpl), Keski-Pohjanmaalla (5 kpl), Keski-Suomessa (4 kpl) ja Uudellamaalla (4 kpl).

Suurimmassa osassa kuntia liikuntaneuvonnan toteutuksesta vastasi kunnan liikuntapalvelut. Pohjois-Karjalassa ja Kainuussa liikuntaneuvonta toteutui terveystoimen koordinoimana osana fysioterapeuttien työtä.



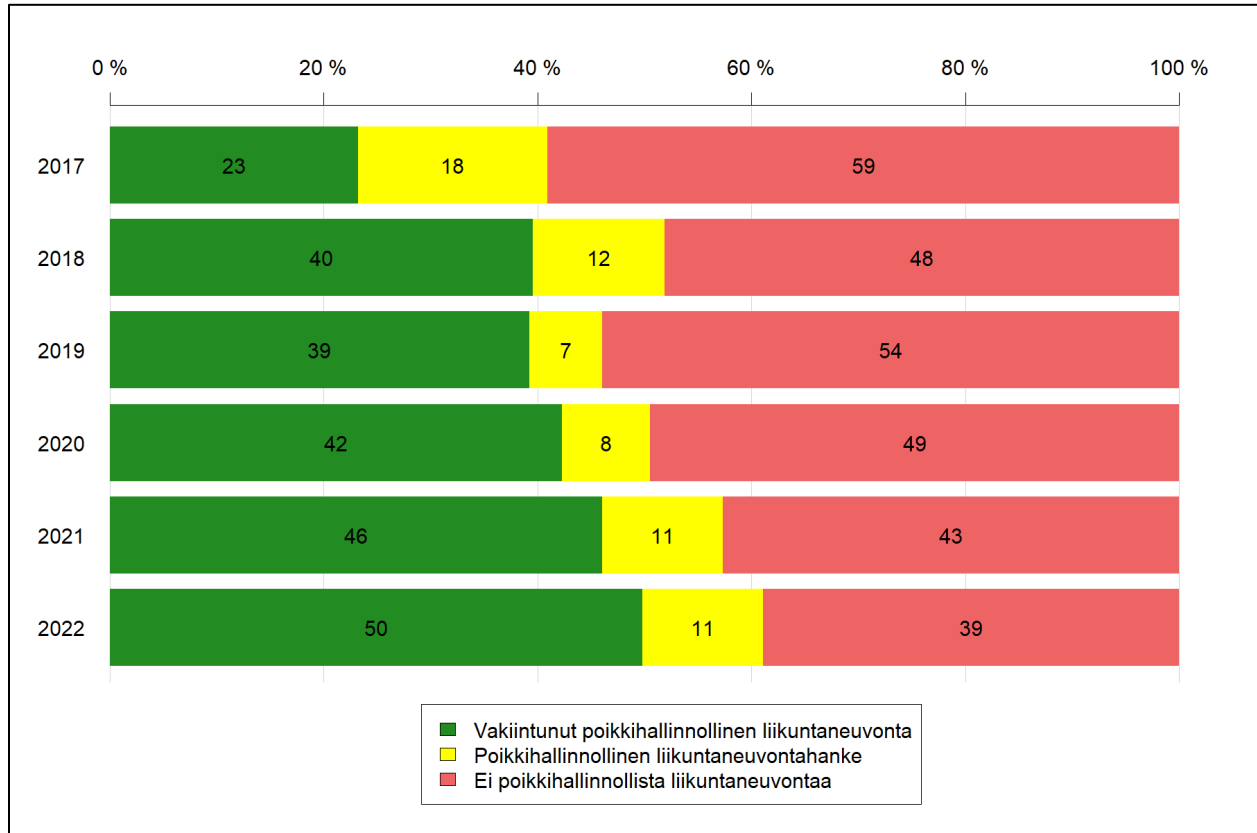
Kaavio 1. Liikuntaneuvonnan saatavuus maakunnissa 2022.



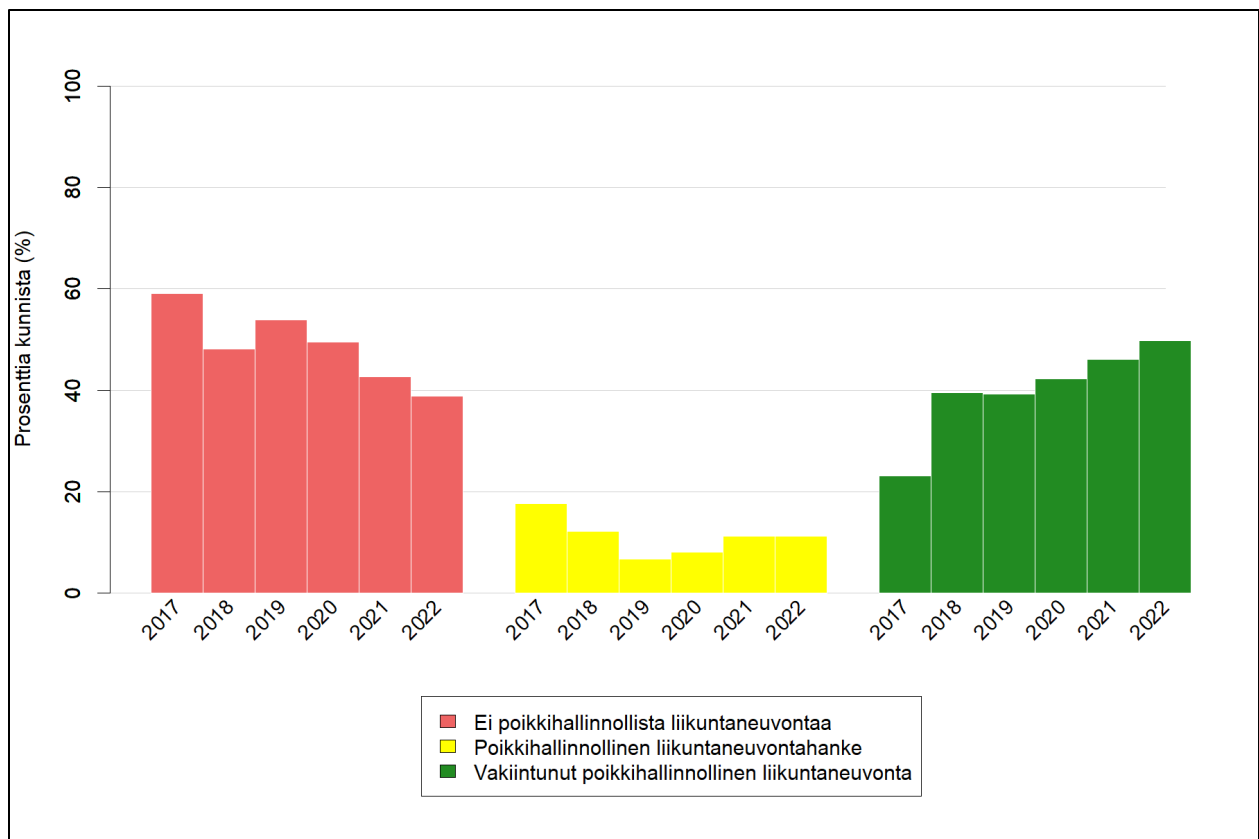
Kaavio 2. Liikuntaneuvonnan tila maakunnissa 2022.

Liikuntaneuvonnan kehitys vuosina 2017–2022

Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaneiden kuntien määrä on kasvanut 11 kunnalla edellisvuoteen verrattuna. Hankerahoituksella liikuntaneuvontaa käynnistävien kuntien määrä on pysynyt samana. Vuonna 2022 liikuntaneuvontaa toteutti hankeavustuksella 33 kuntaa (11 %) (kaaviot 3 ja 4). Lisäksi muutama liikuntaneuvonnan vakiinnuttanut kunta kehitti toimintaa hankerahoituksella. Yleisimmin avustusta liikuntaneuvonnan käynnistämiseen ja kehittämiseen olivat myöntäneet aluehallintovirastot. Etelä-Karjalassa ja Lapin alueella myös ELY-keskukset.



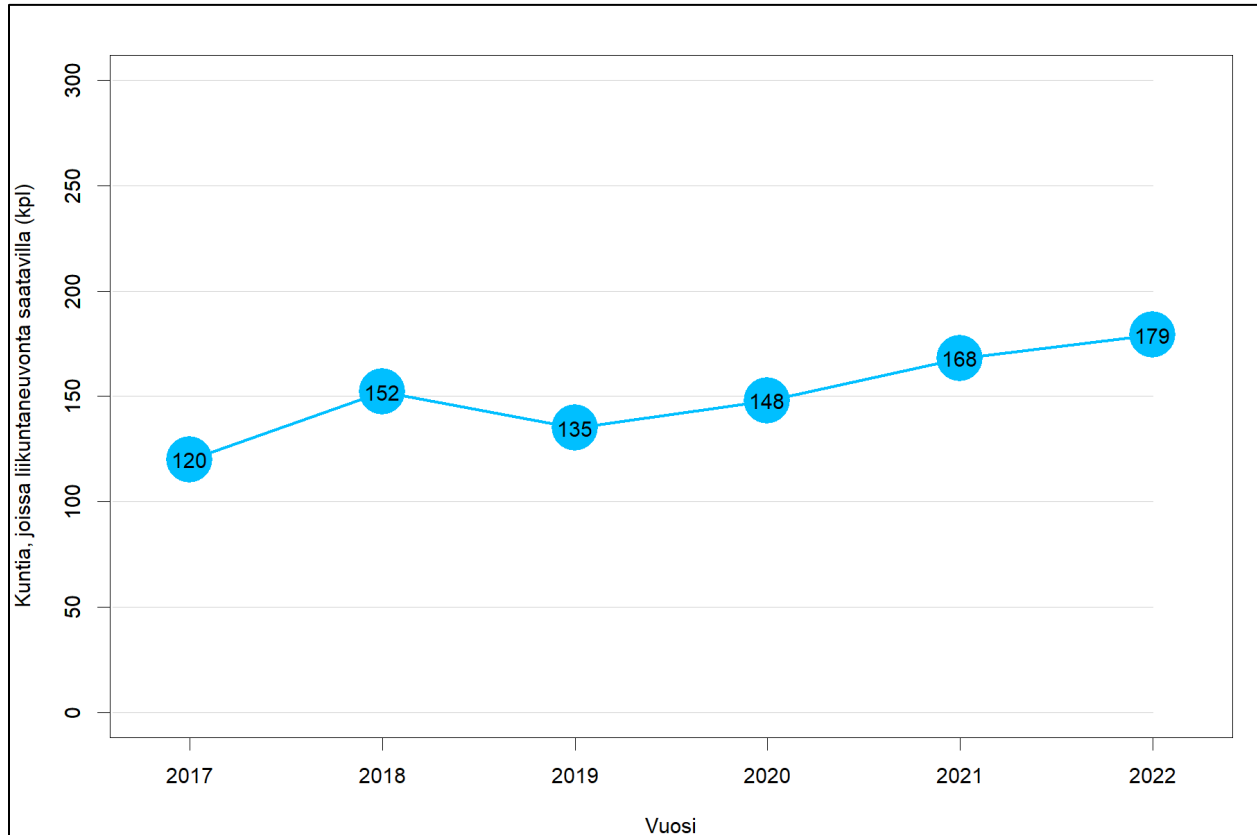
Kaavio 3. Liikuntaneuvonnan tilan kehitys prosentteina 2017–2022.



Kaavio 4. Liikuntaneuvonnan kehitys vuosina 2017–2022.

Liikuntaneuvonnan saatavuus

Asiakkaan näkökulmasta tarkasteltuna sillä ei ole väliä, toteutetaanko liikuntaneuvontaa hankeavustuksella vai onko toiminta vakiintunutta (omarahoitteisesti toteutettua). Vuonna 2022 liikuntaneuvontaa oli saatavilla 179 kunnassa, mikä on 11 kuntaa enemmän kuin edellisvuonna. Seurantajakson 2017–2022 aika liikuntaneuvonnan saatavuus on kasvanut vähitellen (kaavio 5).



Kaavio 5. Liikuntaneuvonnan saatavuus 2017–2022.

Yhteenveto ja johtopäätökset

Liikuntaneuvonnan edistämiseksi on vahva tuki

Liikkuva aikuinen -ohjelma koordinoi opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta valtakunnallisesti kunnissa toteutettavaa liikuntaneuvontaa. Ohjelman tavoitteena on, että **jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.** Tavoitteen saavuttamiseksi on jatkossa tehtävä tavoitteellisia ja pitkäjänteisiä toimenpiteitä.

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2022 -selvitys auttaa muodostamaan ajantasaisen käsityksen kuntien liikuntaneuvonnan tämänhetkisestä tilasta. Vuosittainen liikuntaneuvonnan tila -selvitys toimii taustana, kun liikuntaneuvonnan saatavuutta pyritään edistämään ja Liikkuva aikuinen -ohjelman toimenpiteitä suunnitellaan.

Liikuntaneuvonta on tehokas ja hyväksi havaittu keino tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat kuntalaiset ja ohjata heidät liikunnallisen elämäntavan pariin. Liikuntaneuvonnan (elintapaohjauksen) edistämistä tukevat Sanna Marinin hallitusohjelma⁸ sekä seuraavat valtakunnalliset linjaukset: Liikuntaneuvontaa yhdyspinnalla⁷, Elintapaohjauksen tarkistuslista⁹, Liikuntapoliittinen selonteko¹⁰ ja Valtioneuvoston periaatepäätös hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisestä¹¹.

Liikuntaneuvonta ja uudet hyvinvointialueet

Vuonna 2023 aloittaneet hyvinvointialueet vaikuttavat myös liikuntaneuvonnan toteutukseen. Jotta liikuntaneuvonnan asema olisi nykyistä turvatumpi, se tulee kirjata hyvinvointialueen ja kunnan liikuntapalveluiden yhdyspintapalveluksi. Sen tulisi näkyä myös molempien organisaatioiden hyvinvointiraportoinnissa. Yhdyspintatyössä keskeistä on vaikuttavuuden arviointi ja käytäntöjen selkeyttäminen esimerkiksi tiedonsiirron eli kirjaamisen osalta. Jotta liikuntaneuvontaa olisi tarjolla jokaisessa Suomen kunnassa, on tärkeää myös vakuuttaa kunta- ja hyvinvointialueen päättäjät palvelun tarpeellisuudesta. Tärkeää on myös, että liikuntaneuvonta saa näkyvyyttä terveyden edistämisen palvelutarjottimissa.

Vuoden 2018 Valtioneuvoston liikuntapoliittiseen selontekoon¹⁰ on kirjattu, että liikuntaneuvontaa tulee olla tarjolla jokaiselle kuntalaiselle ja kunnat sekä maakunnat yhdessä huolehtivat palvelun saatavuudesta. Hyvinvointialueen ja kuntien yhteistyö voi olla haaste, mutta parhaimmillaan se on mahdollisuus rakentaa yhä vahvempaa ja laadukkaampaa neuvontapalvelua. Haasteena voivat olla muun muassa tiedonkulku ja kahden eri organisaation toimintakulttuurit sekä soterakenteiden käynnistymisvaiheen hidasteet. Uudistus voi kuitenkin tuoda liikunnallisen elämäntavan vahvemiksi osaksi terveyspalveluja. Hyvinvointialueen vahvempi mukanaolo edistää vaikuttavuuden arviointia, kun liikuntaneuvonnan mittareiksi valikoituu terveysarvomittareita. Yhteistyö mahdollistaa myös laajemman koulutustarjonnan ja ennen kaikkea edistää monipuolista viestintää. Vahvan yhdyspinnan seurauksena liikuntaneuvonnan näkyvyys vahvistuu ja palvelu on mahdollista saada osaksi hyvinvoinninraportointia.

Tulevaisuuden kehittämistoimet

Laadukas liikuntaneuvonta vaatii monialaista yhteistyötä, jotta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan ja tunnistetaan ja liikkuminen otetaan puheeksi sekä tarvittaessa ohjataan asiakas liikuntaneuvontaan.

Liikuntaneuvonta toteutuu useimmiten kunnan liikuntapalveluiden järjestämänä. Kahdessa maakunnassa sekä muutamissa yksittäisissä kunnissa palvelusta vastaa terveyspalvelut. Yli kolmasosa kunnista ei vielä tarjoa liikuntaneuvontaa laisinkaan. Erityistä tukea tuleekin suunnata niihin kuntiin ja hyvinvointialueille, joissa liikuntaneuvontaa ei ole vielä tarjolla. Erilaisia hyviä käytäntöjä liikuntaneuvonnan järjestämiseksi on tuotava nykyistä paremmin esille. Jatkossa myös hankeavustuksia tulisi kohdistaa erityisesti kuntiin sekä hyvinvointialueille, joissa ei ole liikuntaneuvontaa tai sen tarjonta on vähäisempää. Hankekriteerinä voisi olla jatkossa entistä vahvemmin kunnan ja hyvinvointialueen tai työterveydenhuollon yhteistyö.

Jotta liikuntaneuvontaa pystytään yhtenäistämään ja saatavuutta parantamaan, tarvitaan laajaa kansallista yhteistyötä. Liikkuva aikuinen -ohjelman tehtävänä on koordinoida ja kehittää liikuntaneuvontaa valtakunnallisesti. Ohjelman järjestämä Liikuntaneuvonnan starttifoorumi uusille liikuntaneuvontaa käynnistävillä kunnilla on saanut suuren suosion, ja osallistujia on ollut mukana yli sadasta kunnasta. Ohjelman koordinoimat muut liikuntaneuvonnan foorumit (kuntien kehittämisfoorumi ja valtakunnallinen asiantuntijafoorumi) kokoavat aiheen ääreen eri kohderyhmien kanssa työskenteleviä sekä eri ammattiryhmiä edustavia asiantuntijoita ympäri Suomen.

Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi julkaisi vuonna 2021 Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset⁵, joiden jalkauttamistyötä jatkettiin vuonna 2022. Suositukset ohjaavat rakentamaan liikuntaneuvonnan palveluketjua ja yhtenäistämään neuvonnan sisällön laatua. Samana vuonna julkaistu liikuntaneuvonnan itsearviointimenetelmä¹² tuo näkyväksi kunnan liikuntaneuvonnan kehittämiskohteet ja onnistuneet toimintatavat. Liikuntaneuvonta.fi-verkkosivusto kokoaa tietoa liikuntaneuvonnasta niin asiakkaille, ammattilaisille kuin päättäjillekin. Liikuntaneuvontaa kehittäville ja toteuttaville ammattilaisille on tarjottava tietoa ja tukea palvelun käynnistämiseksi ja kehittämiseksi. Viestinnän tulee tavoittaa myös suuri yleisö ja synnyttää liikuntaneuvonnasta positiivinen ja kiinnostava mielikuva.

Kuntien liikuntaneuvonnan tilaa tulee jatkossakin seurata. Liikuntaneuvonnan vaikutukset ja vaikuttavuus on pystyttävä osoittamaan nykyistä vahvemmin. Liikuntaneuvonnan määrän lisäksi on kiinnitettävä huomiota neuvonnan laatuun. Vuonna 2023 Liikkuva aikuinen -ohjelma tulee laajentamaan vuosittaisen Liikuntaneuvonnan tila -selvityksen, jotta neuvonnasta saadaan tarkempaa tietoa säännöllisesti.

Lähteet

¹ Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.

² Kolu P, Kari JT, Raitanen J, Sievänen H, Tokola K, Havas E, Pehkonen J, Tammelin TH, Pahkala K, Hutri-Kähönen N, Raitakari OT, Vasankari T. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *J Epidemiol Community Health*. 2022 Jul;76(7):677-684
<https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf>

³ Tampereen kaupunkiseutu 2019. Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike -ohjelmatyö.
https://www.tampereenseutu.fi/site/assets/files/4334/seutuliike_ohjelmatyo_30_8_2019.pdf

⁴ Liikunnallinen elämäntapa. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>

⁵ Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. 2021. Tuunanen, K. & Kivimäki, S. (toim.). Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. Liikkuva aikuinen -ohjelma / Likes-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389.
https://liikkuva aikuinen.fi/wpcontent/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf

⁶ Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki, S. 2016. Laatu liikuntaneuvontaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 313. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
<https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-01/Laatu-liikuntaneuvontaan-2016.pdf>

⁷ Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta uusissa sote-rakenteissa -työryhmä (2021–2022). https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/ddf24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JULKKAISU_20220616071802.pdf

⁸ Valtioneuvosto 2019. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31.

⁹ Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2022. Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun. Kansanterveyden neuvottelukunta, Rakenteet ja menetelmät -jaosto / Elintapaohjauksen työryhmä 2022.
<https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf/4e07bde-d6dd0-61e4-f742-59d03252e998/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf?t=1662720718208>

¹⁰ Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018.
https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf

¹¹ Valtioneuvosto 2021. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:14. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-864-2>

¹² Liikkuva aikuinen 2021. Liikuntaneuvonnan itsearviointilomake.
<https://liikkuva aikuinen.fi/materiaalit/liikuntaneuvonnan-itsearviointilomake/>

Liitteet

Liite 1 Liikunnan aluejärjestöt

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

www.eklu.fi

Etelä-Savon Liikunta ry

www.esliikunta.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

www.eslu.fi

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

www.hlu.fi

Kainuun Liikunta ry

www.kainuunliikunta.fi

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry

www.kepli.fi

Keski-Suomen Liikunta ry

www.kesli.fi

Kymenlaakson Liikunta ry

www.kymli.fi

Lapin Liikunta ry

www.lapinliikunta.com

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry,

Turun toimisto

www.liiku.fi

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry,

Porin toimisto

www.liiku.fi

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

www.plu.fi

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

www.pokali.fi

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

www.popli.fi

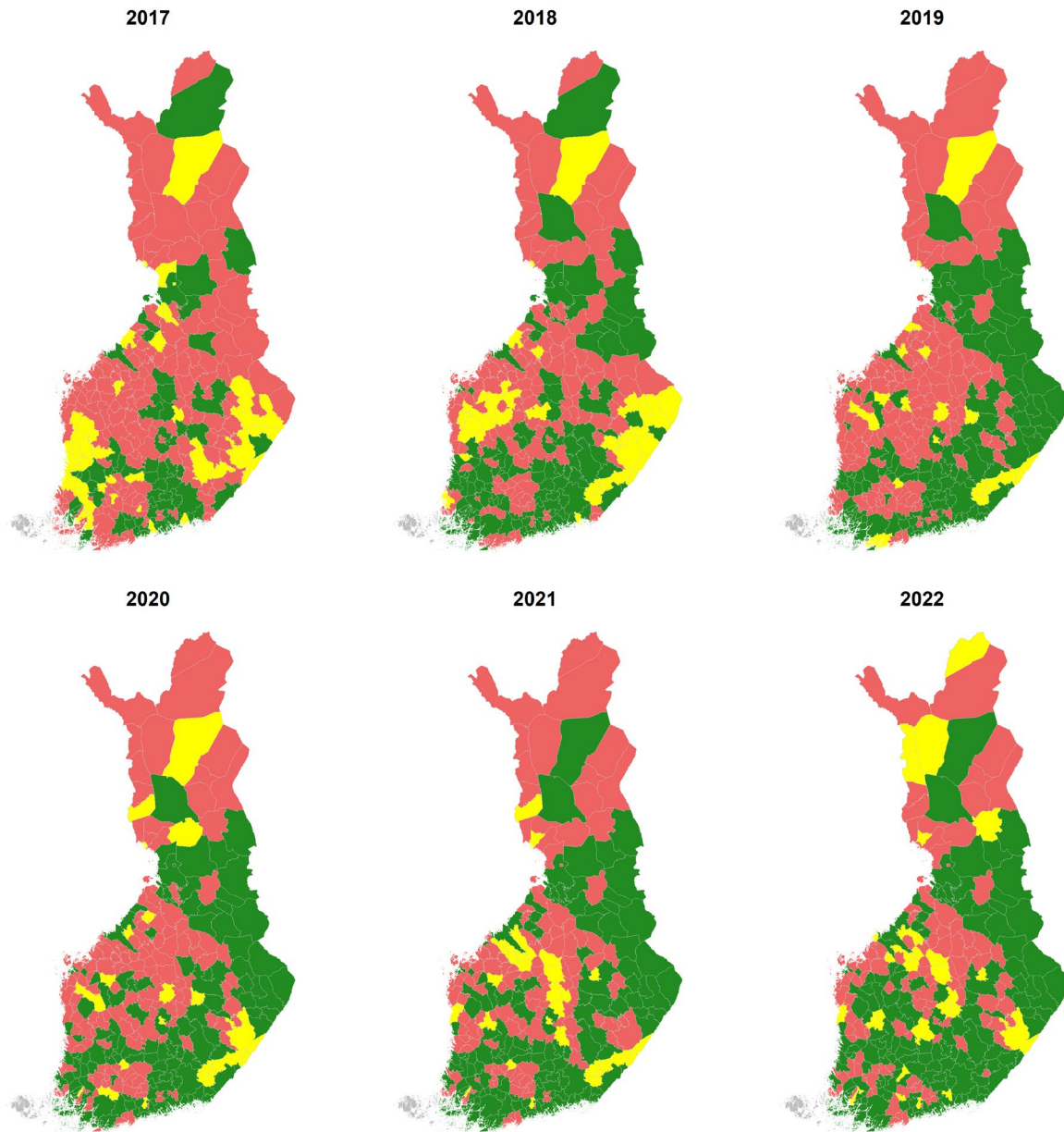
Pohjois-Savon Liikunta ry

www.pohjois-savonliikunta.fi

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

www.phlu.fi

Liite 2 Liikuntaneuvonnan kehitys 2017–2022 karttakuvina



Karttapohja: Kuntajako, Maanmittauslaitos 01/2021

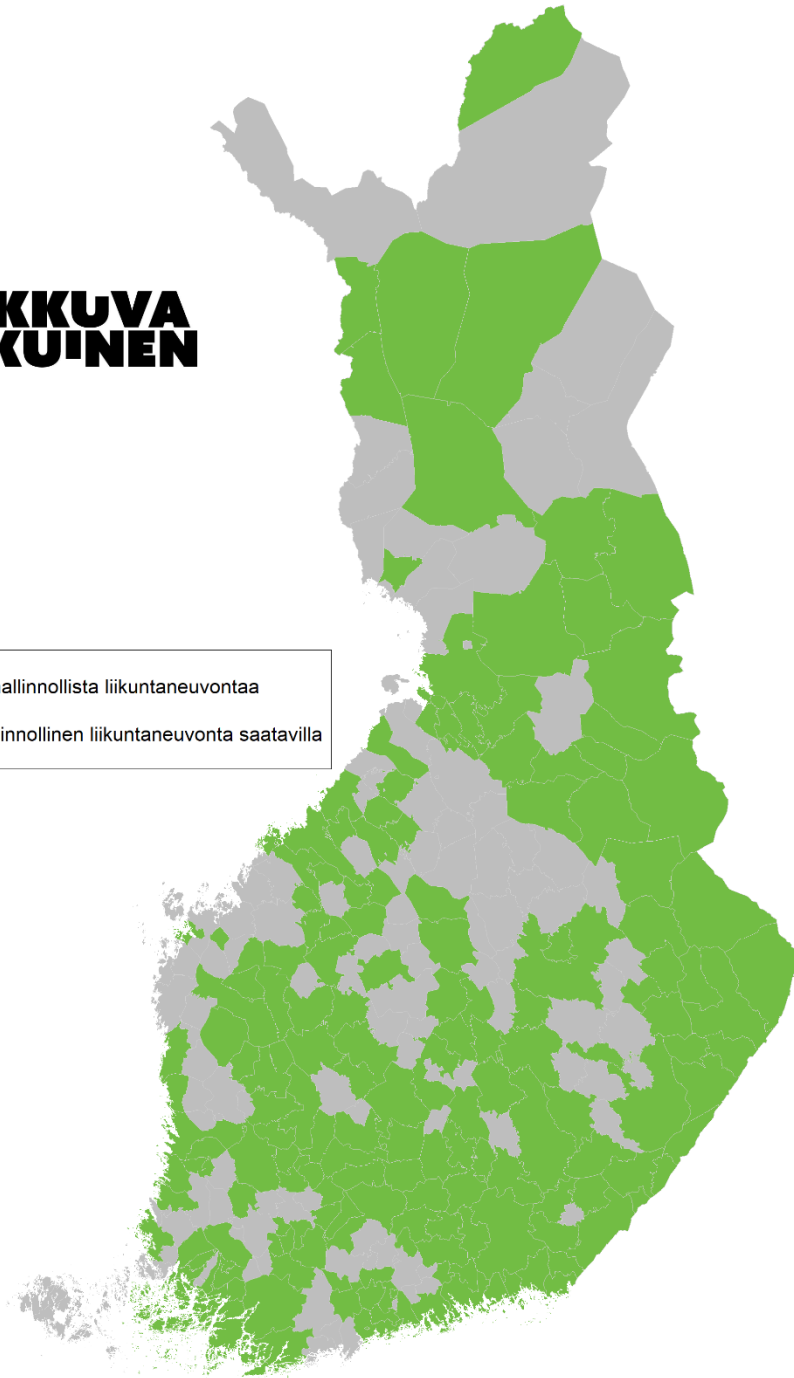
- = Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta
- = Poikkihallinnollinen liikuntaneuvonnan hanke
- = Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa

Liite 3 Liikuntaneuvonnan saatavuus 2022

Liikuntaneuvonnan tila 2022

**LIKKUVA
AIKUINEN**

- Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa
- Poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta saatavilla



Karttapohja: Kuntajako, Maanmittauslaitos 01/2021