

# **Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus - missä mennään hyvinvointialueilla?**

---

**Alueiden HYTE-tuki  
28.2.24**

Sari Kivimäki  
Liikkuva aikuinen

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

# Liikuntaneuvonnan yhdyspinnat

## Hyvinvointialue

### • terveydenhuollon palvelut

- neuvola
- koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
- kuntoutus- ja terapiapalvelut
- terveyskeskuksen muut palvelut, esim. terveys- ja ikäkausitarkastukset



### • sosiaalipalvelut

- lapsiperheiden sosiaalipalvelut
- aikuissosiaalityö ja työikäisten palvelut
- vanhuspalvelut
- vammaispalvelut

työterveyshuolto  
työllisyyspalvelut  
apteekit

**Liikunta-  
neuvonta**

## Kunta

### • sivistyspalvelut



- liikuntapalvelut
- varhaiskasvatus
- esi- ja perusopetus
- lukio ja ammatillinen koulutus
- vapaa sivistystyö
- nuorisopalvelut
- kirjastopalvelut
- kulttuuripalvelut

### • yhdyskuntasuunnittelu

- asuinympäristö ja lähipalvelut
- luontopalvelut



**Esim. matalan  
kynnyksen  
liikuntaryhmät**

## Muut toimijat

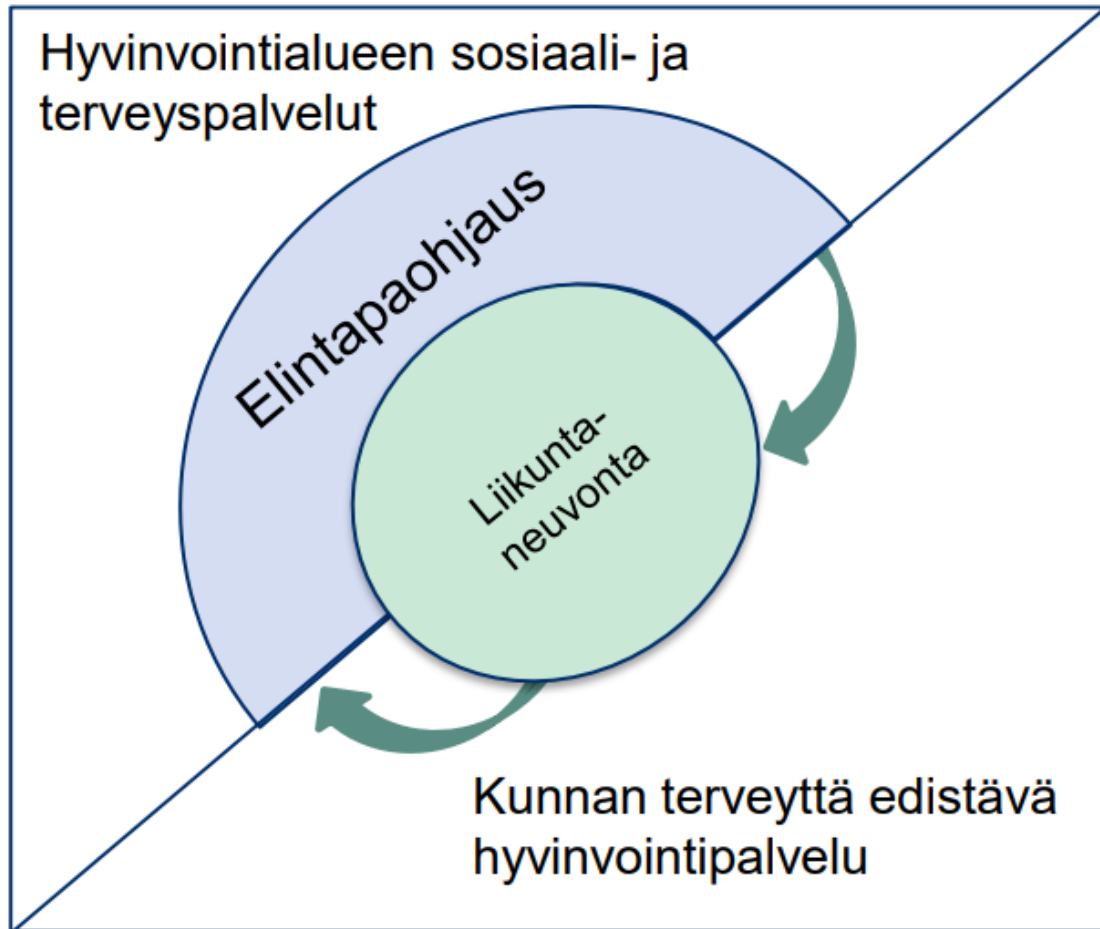


- järjestöt
- urheiluseurat
- yhdistykset
- seurakunnat, kirkolliset yhteisöt
- yritykset



asukasosallisuus

# Liikuntaneuvonta osana hyvinvoinnin yhdyspintaa



Liikuntaneuvonta on kunnan terveyttä edistävä hyvinvointipalvelu ja **osa** hyvinvointialueen toteuttamaa ennaltaehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa **elintapaohjausta**.

Liikuntaneuvonta on keino ehkäistä kansansairauksia.

Palvelu sisältää ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan ja liikkumisen lisäämiseen sekä muiden terveellisten elintapojen pariin.

Tavoitteena on liikunnallinen elämäntapa. Pitkäaikaisena tavoitteena on parempi terveys ja elämänlaatu.



Elintapaohjaus ja/vai  
liikuntaneuvonta?

**Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan tavoitteena on** tukea yksilöä tai ryhmää tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä **pysyviä** elintapamuutoksia. Pidempiaikaisena tavoitteena parempi terveys ja elämänlaatu.

---

- Elintapaohjauksella tarkoitetaan ohjausta, jonka tavoitteena on saada aikaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä pysyviä elintapamuutoksia.
- Liikuntaneuvonnassa tuetaan terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvaa väestöä aktiivisen arjen ja liikunnallisen elämäntavan pariin.

# Missä mennään liikuntaneuvonnassa?

(LAO:n tilaselvitys 2023)

N. 200 kunnasta asukas saa liikuntaneuvontaa, joka tapahtuu hva/kunta palveluketjussa

- kehittämishankkeita n. 35 kuntaa, joista juurtunut vähintään 90%.
- pääasiassa kunnat toteuttavat, Pohjois-Karjalassa ja Kainuussa vastuutaho (myös) hva.
- pääasiassa palvelu tarjolla työikäisille ja ikääntyneille, laajenemassa
- ohjautuminen, prosessit ja palveluketjut kohtalaisesti kunnossa
- tilastointi ja vaikuttavuustieto vielä hakusessa!
- n. 40 kunnassa käytössä rajatut kirjaamisoikeudet (isoja kaupunkeja)

Tänä vuonna (24) aloittanut n. 20 kuntaa.

# Kyselytutkimuksen teemat

- perustiedot liikuntaneuvonnasta
- kohderyhmät
- asiakasmäärät ja resursointi
- liikuntaneuvontapalvelu
- palveluketjut
- kirjaaminen, tilastointi ja arviointi
- edistämistyö

*Tulokset julkaistaan 19.3.24*



Kyselyn toteutti opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta Liikkuva aikuinen -ohjelma

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

**Missä mennään hyvinvointialueen  
ja kuntien elintapaohjauksen  
yhdyspintatyössä**

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

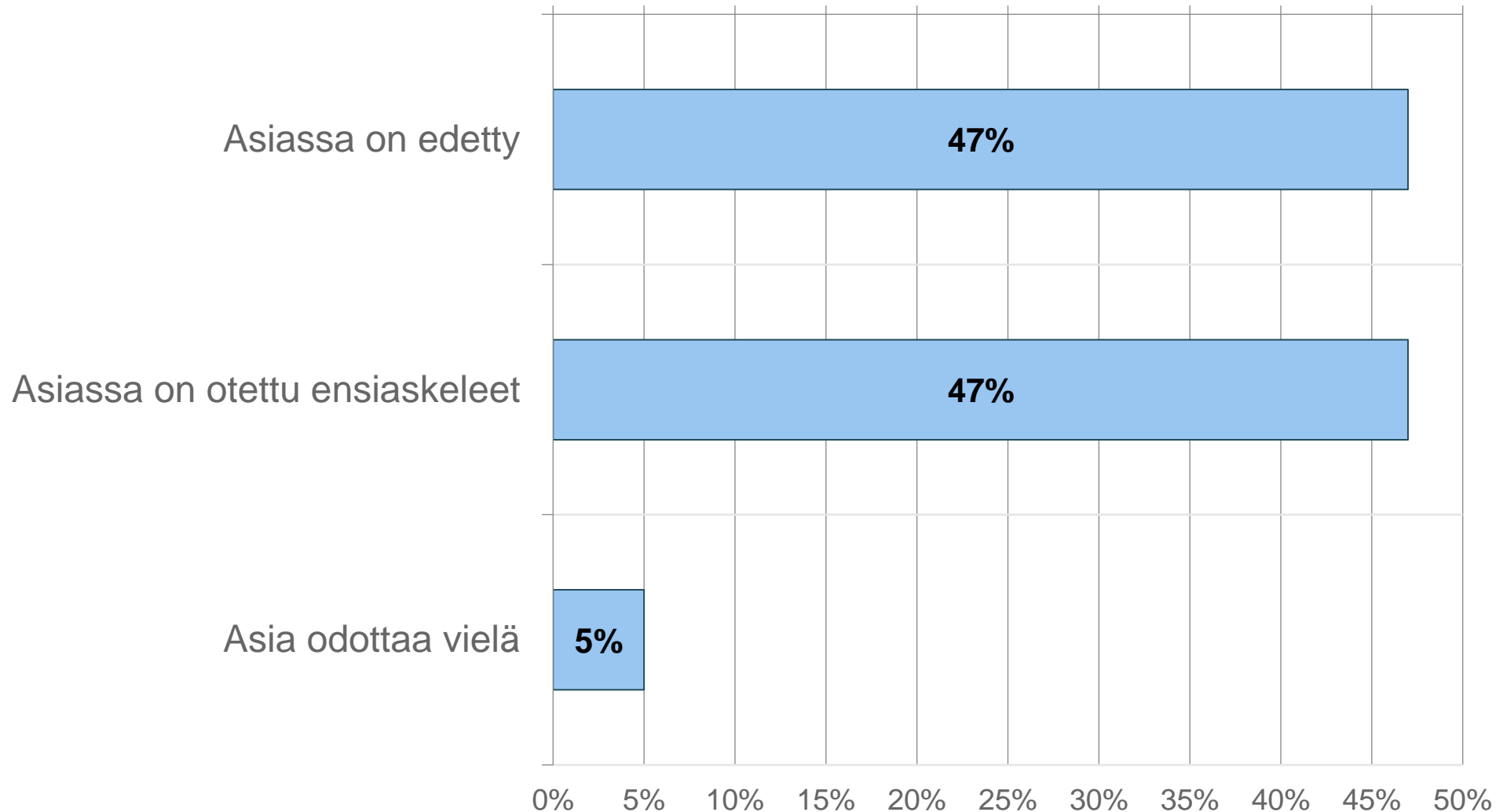


# Tilannekuva -kysely hyvinvointialueille 2023

- Tavoitteena koota ajankohtainen valtakunnallinen tilannekuva liikuntaneuvonnan ja ravitsemuksen edistämisestä uusissa soterakenteissa ja niiden yhdyspinnoilla.
- Laatinut Kansanterveyden neuvottelukunnan Liikunnan ja ravitsemuksen edistämisen -jaosto.
- Hyödynnetään valtakunnallisesti liikunnan ja ravitsemusterveyden vahvistamisessa osana elintapaohjausta.
- 21 hyvinvointialueen vastaukset 15.9. mennessä.

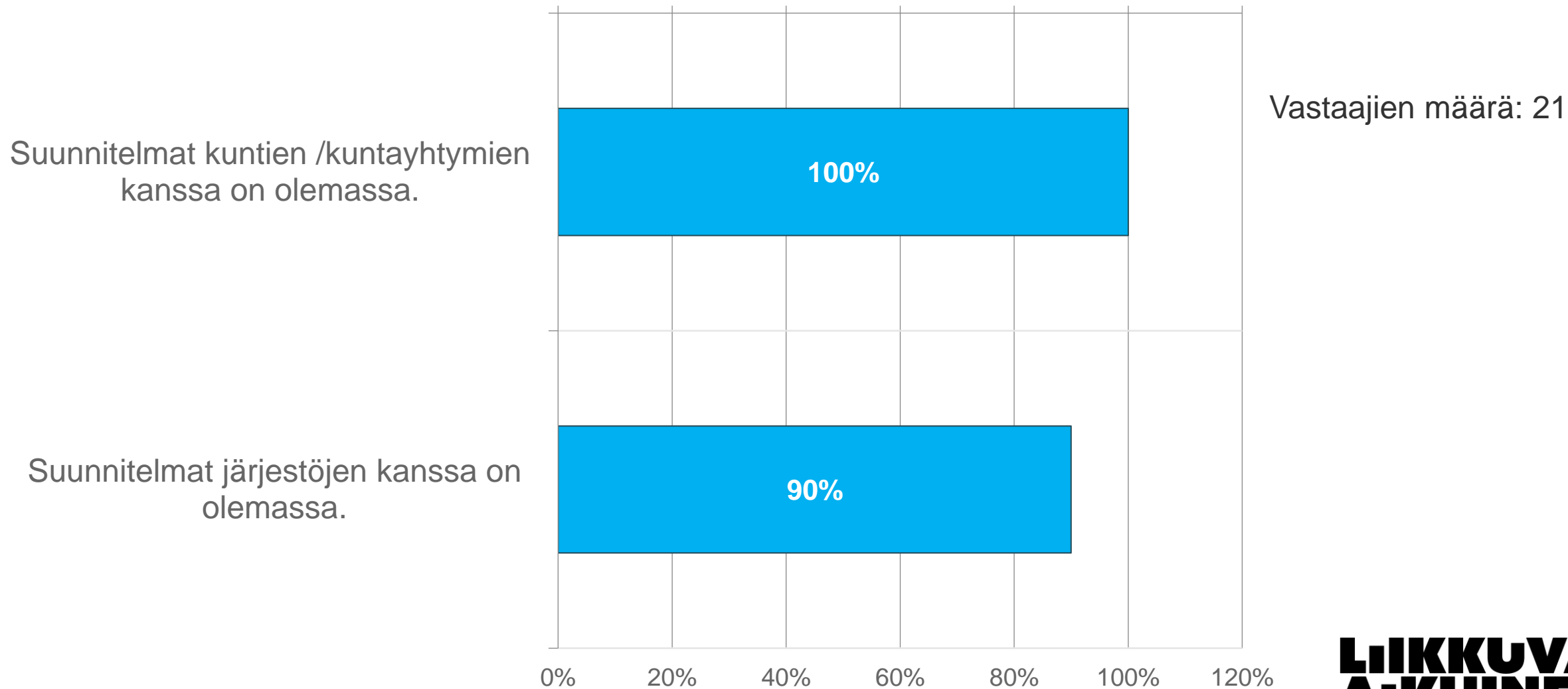
# Liikuntaneuvonta hyvinvointialueen ja kuntien yhteisenä toimintamallina

Kansanterveyden neuvottelukunta - ravitsemuksen ja liikunnan työjaosto (syyskuu -23)



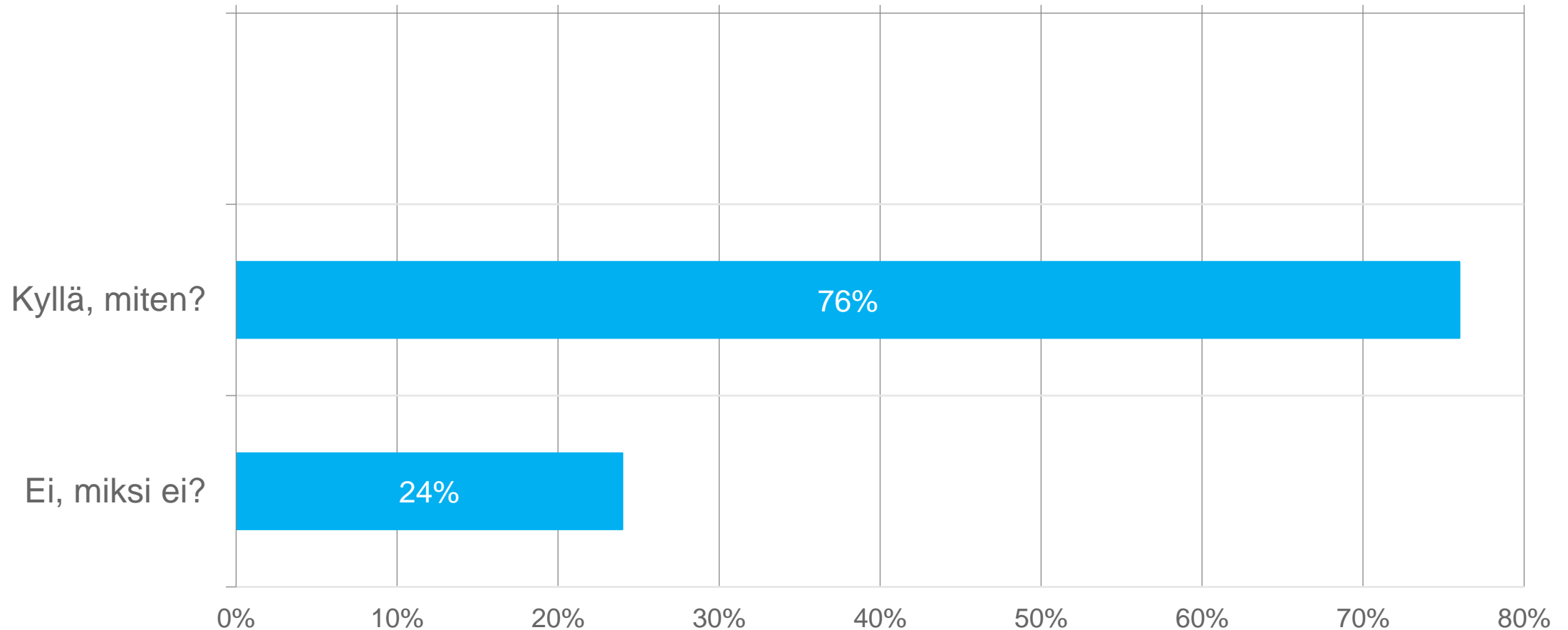
Vastaajien määrä: 21

# Konkreettiset suunnitelmat liikuntaneuvonnan/elintapaohjauksen palveluketjujen vahvistamiseen



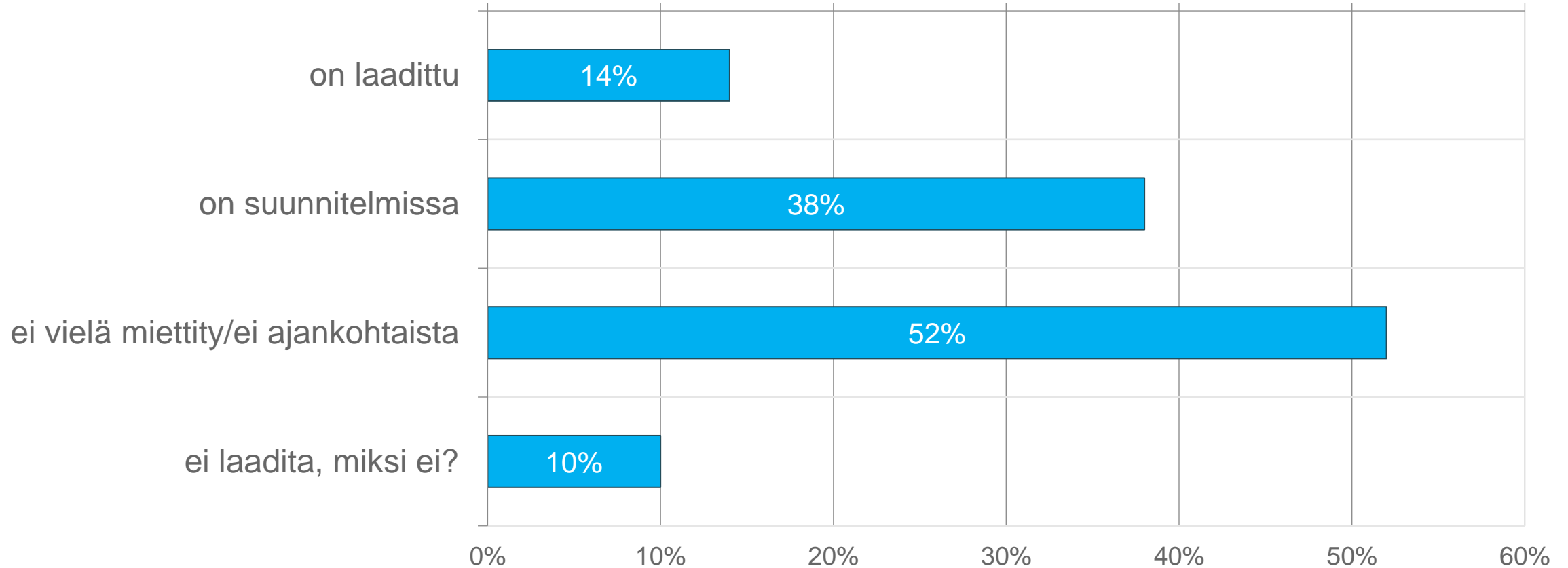
# Hyvinvointialueella on hyödynnetty Elintapaohjauksen tarkistuslistaa liikkumisen ja ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelussa

Vastaajien määrä: 21



# Kuntien ja hyvinvointialueiden liikuntaneuvontaa ja ravitsemusohjausta koskevia kumppanuussopimuksia

Vastaajien määrä: 21



# Kumppanuussopimukset?

## On suunnitelmissa

Liikuntaneuvonnasta
Hyte ja Elintapaohjauksesta
kunnat aktivoituvat parhaillaan
Liikuntaneuvontaa koskien
liikuntaneuvonnasta
Yhdyspintasopimus valmisteilla
Otetaan mallia yhden hyvinvointialueen mallista ja yhteistyöpalavereita sovittu.
Syksyllä käydään lakisääteiset hyte-neuvottelut kuntien kanssa, sopimusasiaa käsitellään näissä neuvotteluissa.

## Ei vielä mietitty/ei ajankohtaista

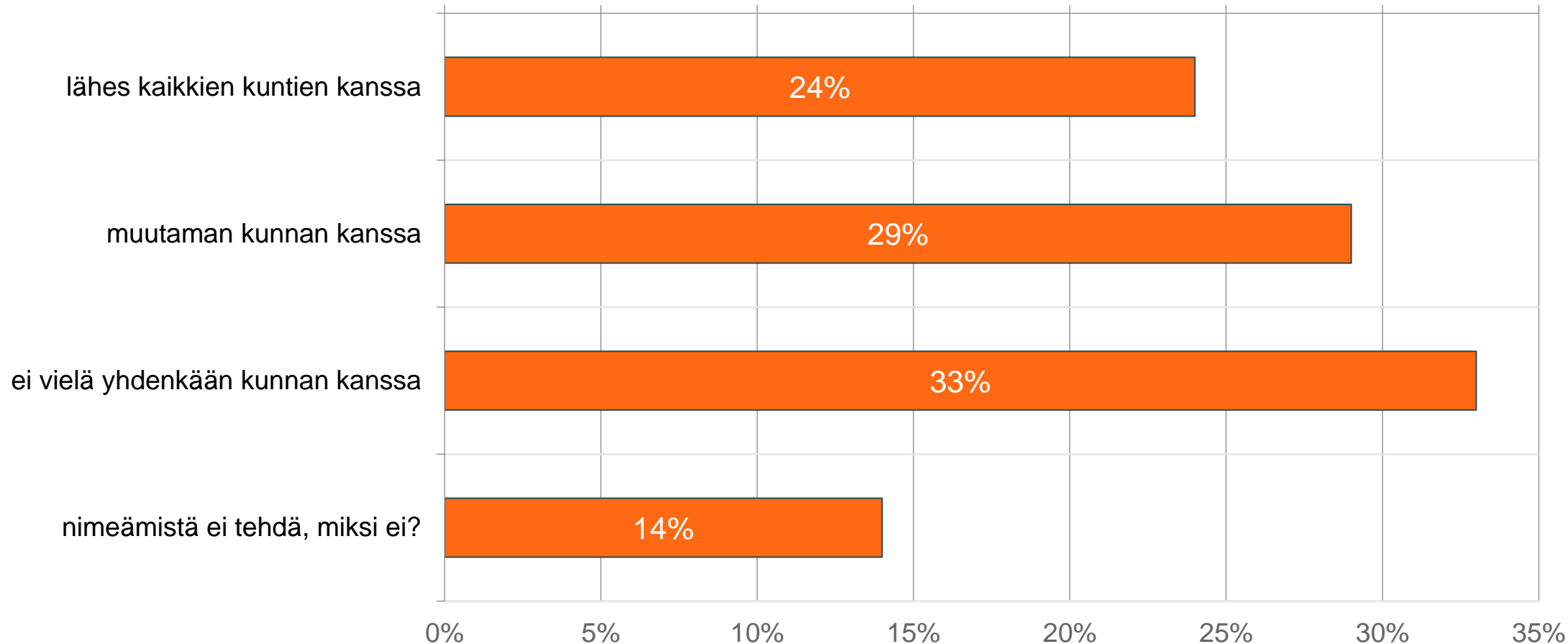
Pohditaan osana hanketta, jos hankerahoitus myönnetään
Myöhemmin syksyllä 2023 tarkoituksena päättää tehdäänkö ne.
Ravitsemusohjaus ehkä
On tiedostettu mutta ei konkretiaa vielä
Ollut puheissa
Tehtiin jo valmisteluvaiheessa sopimus siitä, että liikuntaneuvojat pystyvät kirjaamaan tiedon soten järjestelmään kuten aiemmin, muiden kuntien osalta asiaa tullaan selvittämään ja kehittämään jatkossa
Ei vielä ajankohtaista, mutta mukana työpaperilla mahdollisina tarvittavina toimenpiteinä.

## Ei laadita, miksi?

Ei koeta tarvetta
Yhteistyötä kuntien liikuntatoimien kanssa on tehty jo kauan ja aiheutta sopimuksille ei katsottu ajankohtaiseksi.
Elintapaohjauksen yhdyspintasopimus on hyväksytty hyvinvointialueella.
Liikuntaneuvonta toimii jo
Tässä vaiheessa vain Voimaa Vanhuuteen -ohjelman osalta

# Hyvinvointialueelle on nimetty liikuntaneuvonnan yhteyshenkilö(t)/vastinpari

Vastaajien määrä: 21



# Liikuntaneuvonnan palveluketjun edistämiseen liittyvät tavoitteet

- Elintapaohjaus, ml. liikuntaneuvonta, yhdyspintasopimus hyväksytty
- Elintapaohjauksen kehittämisverkoston toiminta jatkuu, liikuntaneuvonta nähdään osana kokonaisvaltaista elintapaohjausta.
- Liikuntaneuvonta on osa palvelu- ja hoitoketjua
- Liikuntaneuvonnan palvelupolkujen vakiinnuttaminen
- Elintapaohjauksen palvelupolun kuvaus, liikuntaneuvonta hyvinvointisuunnitelmaan
- Liikuntaneuvonta hyvinvointistrategiaan
- Liikuntaneuvonta ja lähetekäytäntöjen jatkuvuus > toiminnan yhtenäistäminen
- Liikuntatyöryhmien jatkuvuus
- Luodaan rakenteet ja yhteistyöverkostot
- Rajattujen kirjaamisoikeuksien toteutuminen (3)
- Alueelliset yhteistyöpalaverit
- Alueellisen liikuntaneuvontaprosessin kuvaaminen
- Kehittämistyö tiiviisti kuntien kanssa
- Liikuntaneuvontaosana ennaltaehkäiseviä palveluketjuja
- Palvelu on vakiinnuttanut asemansa > palveluketjut yhdessä hva:n ja kuntien kanssa
- Osaamisen kehittäminen > koulutukset
- Alueellisen yhteistyön jatkuminen kuten aikaisemminkin
- Yhdyspintojen ja roolijakojen selvittelyä ja kuvaaminen
- Positiivinen hankepäätös
- Palveluketjujen ja mittariston yhtenäistäminen
- Ei vielä toimenpiteitä, tiedostettu tavoite (2)



# Suunnitelmat liikuntaneuvonnan ja ravitsemusohjauksen palveluketjujen vahvistamisen edistämiseen järjestöjen kanssa?

- Osana hyvinvointisuunnitelmaa
- Osana alueellista hyvinvointikertomusta
- Ikäneuvola -toimintamalli
- Kirjaamiskoulutus yhteistyössä järjestön kanssa
- Järjestöjen hankeyhteistyö
- Palvelutarjottimen kehittäminen ja näkyvyys
- Yhteistyön jatkuvuus
- Järjestöt yhdyspinnassa keskustelut käynnistetty
- Järjestöavustuksissa huomioidaan järjestöjen työ väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.
- Järjestöt mukana alueellisessa ravitsemustyöryhmässä
- Järjestöt mukana liikuntaneuvonnan maakunnallisessa työryhmässä
- Tunnistettu järjestöt, jotka voivat olla mukana

# Muita suunnitelmia elintapaohjauksen edistämiseen

- Sähköiset omahoitopalvelut
- Elintapaohjauksen rakenteet
- Elintapaohjauksen kartoitus eri toimialoilla
- Palveluiden, palvelupolkujen ja verkostosivujen kartoitus
- Liikuntastrategia valmistuu
- Palvelutarjottimen rakentuminen
- Elintapaohjauksen konkreettinen kehittämistyö

*Tarve tiedostetaan, mutta kaikilla alueilla ei vielä konkretiaa*

# Liikkumisen edistäminen hyvinvointialueella – kenen vastuulla?

## Taho

- Hytetiimi
- Hyteyksikkö, elintapaohjauksen tiimi
- Hyte- ja yhdyspintatiimi
- Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden tiimi
- Yhteistyö,- osallisuus- ja hyvinvoinnin tiimi
- Hyte- ja osallisuus palvelut
- Hyvinvointi-, osallisuus ja asiakkuudet tiimi
- Kehittämisyksikkö
- Kehittämisen- ja strategiapalvelut
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimi
- Integraatiopalvelut
- Yhdyspintatiimi
- Tutkimus- ja kehittämissyksikkö
- Hyvinvointi ja kumppanuusyksikkö
- Terveyspalvelut
- Kehityspalvelut
- Hankeyksikkö
- Lääkinnällinen kuntoutus ja terapiapalvelut
- Avosairaanhoido

# Asiantuntijat, jotka kehittävät liikuntaneuvonnan palvelupolkua

- Kehittämiskoordinaattori
- Kehittämissuunnittelija
- Projektiasiantuntija
- Projektipäällikkö
- Erityisasiantuntija
- Hyvinvointikoordinaattori
- Hyte- ja yhdyspintatyön asiantuntija
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija
- Kehittämissuunnittelija
- Hoitotyön johtaja
- Asiantuntijalääkäri/asiantuntijahoitaja/asiantuntijafysioterapeutit
- Asiantuntijasuunnittelija
- Elämäntapakoordinaattori
- Elintapaohjauksen koordinaattori
- Elintapaohjauksen suunnittelupäällikkö
- Elintapaohjaaja

*Viidellä alueella ei nimettyjä henkilöitä*

# Millaista tukea tai tietoa liikunta osana elintapaohjausta -yhdyspintapalvelun edistämiseen?

Vastaaajia 21

- Mittareita ja työkaluja
- Tekijöitä, rahoitusta ja koulutusta
- Hyvät ja toimivat toimintamallit yhä paremmin esille
- Kokemustietoa ja vertaistukea
- Menetelmä- ja vaikuttavuustietoa
- Kirjaamiskäytäntöohjeita > kirjaamiseen selkeät valtakunnalliset linjaukset
- Roolitusten avaamista
- Hyte-kertoimen mukaisen elintapaohjauksen edistäminen
- Liikuntaneuvonnan kustannushyötytietoa
- Lisätietoa kumppanuussopimuksista
- Edelleen termien selkeyttämistä
- Hyvinvointialueiden kesken aktiivista vuorovaikutusta

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

# Liikuntaneuvonnan/elintapaohjauksen verkostot



1. Hva:n koordinoimat elintapaohjauksen verkostot. Kaikilla alueilla käynnistymässä/päivittymässä
2. Hva:n tai Liikunnan aluejärjestöjen koordinoimat liikuntaneuvonnan verkostot 15 alueella
3. Alueelliset kuntien omat liikuntaneuvonnan verkostot neljällä alueella

# Mitä liikuntaneuvonnan ja ravitsemusterveyden edistämisen tai elintapaohjauksen verkostoja hyvinvointialueellanne toimii?

- Elintapaohjauksen kehittämisverkosto(4)
- Elintapaohjaajien yhteistyöverkosto (3)
- Alueellinen elintapaohjauksen verkosto
- Alueellinen hyteverkosto tai -ryhmä (2)
- Elintapaohjauksen kuntakoordinaatioryhmä
- Kuntien liikuntaverkostot
- Liikunnallisen elämäntavan edistämisen verkosto
- Alueellinen liikkumis- ja elintaparyhmä
- Liikuntaneuvontaverkostot
- Ravitsemusterveyden edistämisyhteistyöverkosto (2)
- Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä
- Ravitsemustyöryhmät (5)
- Ravitsemusterveyden edistämisyhteistyöverkosto (2)
- Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä
- Ruokakasvatusverkosto

*Yhteistyöverkostojen käynnistäminen ja kehittäminen on meneillään – osa ollut olemassa, osa uusia verkostoja*

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

# Liikuntaneuvonnan-elintapaohjauksen ajankohtaisteemat yhdyspinnalla

Hyvinvointialueen ja kuntien koordinaatorakenteet

Hyvinvointialueen ja kuntien, järjestöjen roolijako

Yhdyspinta-yhteistyö verkostot

Elintapaohjauksen/ liikuntaneuvonnan kehittäjäverkostot

Liikuntaneuvonta osana hyvinvointiraportointia

Lähetekäytännöt

Yhteistyösopimukset

Rajatut kirjaamisen oikeudet

Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan palvelupolku

Ennaltaehkäisevä työ hyvinvointialueen strategiassa

**Vaikutukset/  
vaikuttavuus**

Elintapaohjauksen osaaminen/  
koulutus

Asiakasprosessit

Resurssit



# Kuntien ja hyvinvointialueiden verkostoyhteistyön **voima** liikkumisen edistämisessä

- Mahdollisuus edistää **vaikuttavuuden arviointia** hyvinvointialueen vahvemman mukanaolon myötä.
- **Käytäntöjen ja mittareiden yhtenäistäminen koko** hyvinvointialueella.
- Monialainen ja -ammatillinen **kehittämissyhteistyö**
- **Koulutustarjonnan** laajeneminen
- **Liikuntaneuvonnan näkyvyys** vahvempana asiakirjoissa, kuten hyteraportoinnissa.
- Organisaatioiden monipuolisemman ja yhtenäisen **viestinnän edistäminen**.



# Mitä seuraavista teidän kunnassanne/hyvinvointialueella on jo tehty?

lapset

koulukäiset

opiskelijat

työikäiset

ikäntyneet

perheet

- Kunnassa/hyvinvointialueella toimii liikuntaneuvonnan tai elintapaohjauksen monialainen työryhmä.
- Kunta on määrittänyt resurssit liikuntaneuvonnan järjestämiseksi.
- Kunnassa toimii vakiintunut työikäisten liikuntaneuvonnan palveluketju.
  - Liian vähäinen liikkuminen tunnistetaan ja liikkuminen otetaan puheeksi mm. terveydenhuollossa, työterveyshuollossa, sosiaalihuollossa ja TE-keskuksessa.
  - Liikuntaneuvontaa toteutetaan [Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten](#) mukaisesti, ja suositusten sisältämät vaikutusten ja vaikuttavuuden mittarit ovat käytössä.
  - Kunnat, järjestöt ja yritykset järjestävät matalan kynnyksen liikuntatoimintaa liikuntaneuvonnan asiakkaille.
  - Liikuntaneuvontaa kehitetään hyödyntämällä valtakunnallista [itsearviointityökalua](#) sekä liikuntaneuvonnan nykytilaselvitystä.
- Liikuntaneuvontaa käynnistävät kunnat osallistuvat liikuntaneuvonnan Starttifoorumiin.
- Kunta hyödyntää liikuntaneuvonnan kehittämisessä [OKM:n liikuntaneuvonnan ohjeistuksia](#) sekä [STM:n elintapaohjeistuksia](#).



# LIKKUVA AIKUINEN



SARI KIVIMÄKI

+358400247444

sari.kivimaki@jamk.fi

